ULTRA-MARINE · LA FRANCE DES CINQ OCÉANS · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

# 100 douceurs et pâtisseries guadeloupéennes

*Découvrez l'architecture complète de l'ouvrage ainsi que cinq recettes intégrales prêtes à cuisiner.*

Retrouvez l'édition complète (Ebook, Broché & Relié Collector) sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-gp7**

# I. Table des Matières de l'Ouvrage


### Chapitre 1 — Tourments d'amour et gâteaux des Saintes

1. tourment d'amour classique des Saintes
2. tourment d'amour aux noix de cacao
3. tourment d'amour aux amandes et coco
4. tourment d'amour aux fruits confits
5. tourment d'amour caramélisé
6. tourment d'amour aux deux chocolats
7. gâteau de Noël guadeloupéen
8. gâteau des trois rois (Épiphanie)
9. gâteau à la broche créole
10. gâteau aux cerises confites
11. gâteau fruité aux raisins secs
12. gâteau sec aux épices

### Chapitre 2 — Gâteaux à la patate douce et aux tubercules

1. pain-patate fondant
2. pain-patate aux noix
3. pain-patate à la cannelle
4. pain-patate caramélisé
5. gâteau de manioc classique
6. gâteau de manioc à la noix de coco
7. gâteau de manioc aux fruits confits
8. gâteau de manioc à la muscade
9. gâteau d'igname sucré
10. gâteau d'igname et coco
11. pudding de pain dur au rhum

### Chapitre 3 — Gâteaux à la noix de coco

1. gâteau coco fondant
2. tarte à la noix de coco
3. gâteau coco et chocolat
4. gâteau coco caramélisé
5. gâteau coco à la vanille
6. gâteau coco au lait concentré sucré
7. gâteau coco râpée entière
8. gâteau coco-ananas
9. gâteau coco-banane
10. gâteau coco aux œufs
11. gâteau coco sucre de canne
12. tarte coco meringuée
13. gâteau coco à la mélasse
14. gâteau blanc coco
15. miellée coco-gingembre

### Chapitre 4 — Gâteaux à la banane et aux fruits tropicaux

1. cake à la banane plantain
2. cake à la banane jaune mûre
3. cake à la banane et chocolat
4. cake à la banane et noix
5. gâteau banane-coco
6. gâteau à l'ananas frais
7. tarte à l'ananas caramélisé
8. gâteau aux fruits de la passion
9. gâteau à la papaye
10. gâteau à la mangue fraîche
11. gâteau au corossol
12. gâteau aux fruits mélangés
13. salade de fruits tropicaux

## Chapitre 5 — Confiseries, bonbons et gourmandises

1. doucelettes
2. doucelettes au cacao
3. doucelettes aux amandes
4. tablettes noix de coco
5. tablettes cacahuètes
6. tablettes noix de coco et cacahuètes
7. sucre à la crème coco
8. sucre à la crème chocolat
9. nannan créole
10. nannan aux fruits secs
11. bonbons à la cannelle
12. bonbons au gingembre
13. nougat au miel
14. pâte à tartiner créole
15. caramels beurre-coco
16. caramels mous au rhum
17. bonbons au lait concentré
18. bonbon sirop de canne au gingembre

## Chapitre 6 — Flans, crèmes et puddings

1. flan coco guadeloupéen classique
2. flan coco caramélisé
3. flan à la vanille
4. flan au chocolat
5. blanc-manger coco
6. blanc-manger à la vanille
7. crème caramel au lait de coco
8. crème anglaise coco
9. crème pâtissière coco
10. pudding de pain dur
11. pudding de pain dur au rhum
12. pudding de banane plantain
13. pudding de fruits secs
14. crème renversée aux fruits

## Chapitre 7 — Sorbets et crèmes glacées

1. sorbet coco à l'ancienne
2. sorbet cacao guadeloupéen
3. sorbet corossol
4. sorbet fruit de la passion
5. sorbet tamarin
6. sorbet papaye
7. sorbet mangue fraîche
8. crème glacée coco
9. crème glacée à la vanille
10. crème glacée ti-punch
11. crème glacée chocolat-coco
12. crème glacée banane

## Chapitre 8 — Confitures, conserves et compotes

1. confiture de goyave
2. confiture de prune de Cythère
3. confiture de christophine
4. confiture de papaye verte
5. compote de fruits tropicaux mélangés

# II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L’OUVRAGE

## Une méthode simple

Chaque recette est cherchée avant d’être écrite. Sa place dans le territoire, ses variantes, ses ingrédients précis, le geste qu’elle suppose, l’histoire qu’elle traîne avec elle : tout cela précède la mise en forme. La rédaction suit ensuite toujours la même structure — ingrédients, préparation, conseil du chef — pour que l’on puisse cuisiner sans relire trois fois la même page. Un glossaire ferme chaque livre, parce que ces cuisines parlent leurs langues, et que c’est une bonne raison de les apprendre un peu.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

## Gastronomie et Agroécologie : L'Art de la Créolisation Culinaire

*Sur des surfaces agricoles extrêmement restreintes, dépassant très rarement les 2000 mètres carrés, ce modèle agroforestier reproduit consciencieusement la structure en strates verticales de la forêt tropicale dense humide. Du couvre-sol rampant à la canopée des arbres fruitiers, chaque niche écologique est minutieusement exploitée, permettant à un même lopin de terre d'accueillir entre 20 et 123 espèces végétales distinctes. Cette exceptionnelle diversité botanique remplit une triple fonction vitale : elle garantit une résilience et une stabilité de la production face aux cataclysmes climatiques (ouragans, sécheresses) en répartissant judicieusement les risques agronomiques ; elle assure le recyclage in situ des matières organiques, souvent associé à un petit élevage de basse-cour indispensable pour l'autonomie en engrais ; et elle agit comme une véritable pharmacopée de proximité, fournissant les incontournables plantes médicinales (les fameuses rimèd razié) permettant l'automédication familiale.*

Loin de se résumer à une juxtaposition d'ingrédients exotiques pour l'industrie touristique, la gastronomie de la Guadeloupe est l'archiviste silencieuse d'une histoire tourmentée. Chaque recette raconte en creux la douleur du déracinement, l'instinct de survie, mais surtout le génie d'hybridation des peuples amérindiens, africains, européens et indiens. Ce patrimoine inestimable repose organiquement sur un modèle agricole résilient.

Le Jardin Créole : L'Agroécologie Face à la Dépendance

En opposition frontale avec le modèle mortifère de l'agriculture monoculturale d'exportation (canne à sucre, banane intensive) qui a accouché du crime environnemental du chlordécone, le « jardin créole » se dresse aujourd'hui comme un modèle écologique vital et subversif de préservation de l'agrobiodiversité. Héritier direct des parcelles de survie laissées aux esclaves (les « jardins de nègres »), fusionné aux antiques pratiques culturales d'abattis des Amérindiens Caraïbes, le jardin créole est un miracle de biomimétisme.

Au-delà de la virtuosité purement agronomique, le rôle social du jardin créole est immense. Il constitue l'espace cardinal de la transmission orale intergénérationnelle des savoir-faire ruraux ancestraux, du don et de la circulation des semences indigènes entre voisins. Surtout, le jardin créole structure la perpétuation du Koudmen (le coup de main), une pratique fondamentale d'entraide agricole collective, volontaire et non monétisée, essentielle à la cohésion des mornes et des campagnes guadeloupéennes. Dans le contexte des années 2020 où l'archipel lutte désespérément contre sa dramatique vulnérabilité alimentaire et cherche à assurer sa transition écologique face

au défi climatique global, le jardin créole est reconnu comme l'un des rares « îlots de résistance » susceptibles de nourrir demain la souveraineté alimentaire de l'île.

Les Ingrédients Fondateurs : Le Vivrier Réinventé

L'architecture robuste des repas traditionnels repose sur l'exploitation des légumes pays (féculents et racines), des fruits de mer et de viandes habilement conservées ou fumées. La gastronomie locale réalise la synthèse des influences : l'usage du manioc toxique judicieusement traité et la maîtrise de la conservation de la viande par la technique ancestrale du boucanage (fumage prolongé des pièces de volaille ou de porc suspendues au-dessus d'un feu de canne à sucre) sont des legs inestimables des premiers habitants amérindiens. La préparation de ragoûts épicés complexes, l'utilisation de la banane plantain, et la confection sophistiquée de charcuterie à base de sang (le boudin créole, mélange épicé de sang, de mie de pain et d'herbes, incontournable à l'apéritif ou à Noël) proviennent directement du génie culinaire ouest-africain.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

## gp7-001. tourment d'amour classique des Saintes

*Catégorie: Dessert | Difficulté: Facile | Préparation: 30 min | Cuisson: 25 min | Pour 8 personnes*

Ingrédients : Pour la génoise : 3 œufs entiers à température ambiante, 90 g de sucre semoule, 90 g de farine T45 tamisée, 1 cuillère à café d'extrait de vanille de Bourbon. Pour la garniture coco : 200 g de noix de coco fraîchement râpée, 100 g de sucre, 2 œufs entiers, 1 cuillère à café de vanille, le zeste finement râpé d'un demi-citron vert.

Préparation : Préchauffez le four à 180°C et beurrez généreusement un moule à tartelettes individuelles ou un moule rond de vingt-quatre centimètres. Cassez les œufs dans un cul-de-poule, ajoutez le sucre et fouettez au bain-marie tiède en mouvement énergique pendant huit à dix minutes. Le mélange doit tripler de volume, devenir d'un blanc presque ivoire et former un ruban épais qui s'écrit en lettres lisibles sur la surface lorsque le fouet est relevé. Tamisez la farine au-dessus de la mousse en deux apports successifs et incorporez-la à la maryse en soulevant la préparation du bas vers le haut, jamais en remuant, pour préserver les bulles d'air si patiemment montées. Versez immédiatement dans le moule, lissez à peine la surface et enfournez vingt-cinq minutes jusqu'à ce que la génoise soit blonde et qu'une lame de couteau plantée au centre ressorte parfaitement sèche. Pendant la cuisson, mélangez la noix de coco râpée avec le sucre, les œufs battus, la vanille et le zeste de citron vert dans une casserole à fond épais. Faites cuire à feu très doux dix minutes en tournant sans relâche à la cuillère en bois jusqu'à obtenir une pâte compacte, brillante et translucide qui se détache des parois. Démoulez la génoise tiède, étalez la garniture en couche généreuse et régulière, puis laissez refroidir complètement avant de découper.

Conseil du Chef : Le secret du tourment d'amour, c'est l'épaisseur de la garniture coco — elle doit être presque égale à celle de la génoise. Préparez la garniture la veille pour qu'elle se raffermisse au froid : elle s'étalera plus net et tiendra mieux à la coupe. Aux Saintes, on l'enveloppe encore tiède dans une feuille de bananier passée à la flamme pour parfumer délicatement le sucre.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

## gp7-002. tourment d'amour aux noix de cacao

*Catégorie: Dessert | Difficulté: Moyen | Préparation: 35 min | Cuisson: 28 min | Pour 8 personnes*

Ingrédients : Pour la génoise cacao : 3 œufs entiers à température ambiante, 90 g de sucre, 75 g de farine, 15 g de cacao non sucré de qualité, 1 cuillère à café de vanille. Pour la garniture : 200 g de noix de coco râpée, 80 g de sucre, 20 g de cacao, 2 œufs, vanille. Pour la ganache : 100 g de chocolat noir 70 % de cacao, 80 ml de crème liquide entière.

Préparation : Préchauffez le four à 180°C et chemisez un moule rond de papier sulfurisé. Fouettez vigoureusement les œufs et le sucre au bain-marie tiède pendant huit à dix minutes jusqu'à obtenir un ruban dense, ferme et soyeux qui retombe en cascade lente. Tamisez ensemble la farine et le cacao deux fois pour bien aérer la poudre, puis incorporez délicatement à la mousse à la maryse en deux apports en soulevant doucement la préparation. Versez aussitôt dans le moule et enfournez vingt-huit minutes jusqu'à ce que le gâteau soit ferme au toucher et se décolle légèrement des bords. Pendant ce temps, mélangez dans une casserole la noix de coco, le sucre, le cacao tamisé et les œufs battus. Faites cuire à feu très doux dix minutes en remuant continuellement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte épaississe et brille. Démoulez la génoise tiède sur une grille et étalez la garniture chocolatée-coco en couche épaisse uniforme. Pour la ganache, portez la crème au frémissement et versez-la sur le chocolat cassé en petits morceaux dans un bol résistant à la chaleur. Attendez une minute puis émulsionnez du centre vers l'extérieur avec une maryse jusqu'à obtenir un mélange brillant et lisse. Versez immédiatement sur le gâteau, faites couler la ganache aux quatre coins en inclinant le plat, puis laissez prendre une heure au frais avant de découper.

Conseil du Chef : La double couche cacao demande un repos minimum de quatre heures pour que la ganache cristallise et que les arômes se fondent. Sortez le gâteau du froid quinze minutes avant le service : trop froid, le chocolat anesthésie le palais ; à température ambiante, les notes torréfiées explosent contre la douceur lactée de la coco.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

## gp7-003. tourment d'amour aux amandes et coco

*Catégorie: Dessert | Difficulté: Moyen | Préparation: 40 min | Cuisson: 26 min | Pour 8 personnes*

Ingrédients : Pour la génoise : 3 œufs, 90 g de sucre, 60 g de farine, 30 g de poudre d'amandes blanches, 1 cuillère à café de vanille. Pour la garniture : 200 g de noix de coco râpée, 100 g de sucre, 50 g d'amandes effilées finement hachées, 2 œufs, vanille. Pour la finition : 30 g d'amandes effilées entières grillées à sec.

Préparation : Préchauffez le four à 180°C. Fouettez les œufs et le sucre au bain-marie tiède pendant dix minutes jusqu'à obtenir une mousse blanche, dense et brillante qui dessine un ruban épais en s'écoulant. Tamisez ensemble la farine et la poudre d'amandes pour homogénéiser les deux farines, puis versez sur la mousse en pluie en deux apports successifs. Incorporez à la maryse en soulevant délicatement la préparation, sans jamais battre, pour préserver l'aération précieuse des œufs montés. Coulez immédiatement dans un moule beurré et fariné, et enfournez vingt-six minutes : la poudre d'amande absorbe l'humidité et donne une texture plus dense, plus tendre, presque biscuitée. Pendant la cuisson, faites griller les amandes effilées de finition dans une poêle à sec à feu moyen quatre minutes en surveillant constamment, jusqu'à ce qu'elles dorent et exhalent leur parfum chaud. Réservez. Mélangez ensuite la noix de coco, le sucre, les amandes effilées hachées, les œufs battus et la vanille dans une casserole. Cuisez à feu très doux douze minutes en tournant sans relâche jusqu'à ce que la pâte épaississe et qu'elle se détache nettement des parois. Démoulez la génoise refroidie, étalez la garniture en couche généreuse, parsemez d'amandes grillées en pluie régulière et pressez très légèrement pour qu'elles adhèrent.

Conseil du Chef : L'amande est l'ingrédient noble de la pâtisserie créole de fête : préférez des amandes mondées achetées entières et passées au moulin à café juste avant emploi — la poudre fraîche libère une huile parfumée qu'aucun sachet du commerce ne peut égaler. Le contraste entre les amandes grillées craquantes et la garniture coco moelleuse fait tout le caractère de cette variante.

**Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume**

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 douceurs et pâtisseries guadeloupéennes » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-gp7**.