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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 poissons et fruits de mer de Saint-Martin et Saint-Barthélemy

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-in1**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Vivaneau rouge des Îles du Nord

1. vivaneau entier grillé à la braise
2. vivaneau au four, herbes et citron vert
3. vivaneau en papillote à la créole
4. filets de vivaneau à la crème de coco
5. vivaneau grillé, sauce chien des îles du nord
6. vivaneau frit à la farine épicée
7. vivaneau rôti aux tomates et oignons
8. tartare de vivaneau au citron vert et coriandre
9. carpaccio de vivaneau aux herbes créoles
10. vivaneau farci aux légumes du jardin
11. vivaneau mariné et grillé sur feu de bois
12. vivaneau à la sauce créole pimentée
13. salade de vivaneau froid et avocat
14. soupe de vivaneau à la saint-martinoise
15. vivaneau fumé maison des îles du nord

Chapitre 2 — Dorade, mérou et poissons du récif

1. dorade royale grillée entière
2. dorade au four aux herbes et citron vert
3. mérou grillé, sauce vierge des îles du nord
4. mérou poché au court-bouillon créole
5. capitaine (bec de cane) à la créole
6. loche de récif en filets poêlés au beurre
7. poisson chirurgien frit à la saint-martinoise
8. turbot des caraïbes au beurre citron
9. carangue royale en escabèche des îles du nord
10. poisson perroquet grillé à la mode des îles
11. poisson coffre (trunkfish) au four
12. mérou en papillote aux épices créoles

Chapitre 3 — Barracuda, thon et pélagiques côtiers

1. barracuda grillé, marinade créole
2. barracuda en filets poêlés au citron vert
3. barracuda fumé maison
4. tartare de barracuda aux herbes des îles du nord
5. thon mi-cuit aux épices créoles
6. thon grillé, sauce chien des îles du nord
7. sashimi de thon à la saint-barthoise
8. bonite grillée à la braise
9. mahi-mahi (coryphène) grillé aux épices
10. mahi-mahi en papillote créole
11. wahoo grillé aux herbes des îles du nord
12. thon en escabèche créole des îles du nord

Chapitre 4 — Langoustes des Caraïbes françaises

1. langouste grillée au feu de bois des îles du nord
2. langouste thermidor à la saint-barthoise
3. queue de langouste flambée au rhum
4. langouste froide en mayonnaise aux herbes
5. brochettes de langouste aux légumes des îles
6. langouste à la crème et whisky
7. salade de langouste tiède aux fruits des îles
8. langouste grillée, sauce chien des îles du nord
9. queue de langouste sautée au beurre d'herbes
10. langouste en papillote aux épices des îles du nord
11. langouste marinée au citron vert et herbes
12. langouste au naturel — dégustation de la pêche du jour

Chapitre 5 — Lambis et conques — trésors du lagon

1. lambis sauté à l'ail et au citron vert
2. conque frite (fritter) à la saint-martinoise
3. lambis grillé sur braise
4. salade de lambis tiède aux herbes créoles
5. lambis marinés en escabèche des îles
6. ceviche de lambis au citron vert et piment
7. beignets de lambis aux herbes des îles du nord
8. lambis et riz à la saint-martinoise
9. lambis séché et frit à la mode des îles
10. tartare de lambis au citron vert et coriandre
11. salade froide de lambis et avocat
12. rillettes de lambis aux herbes créoles

Chapitre 6 — Crabes, oursins et fruits de mer

1. crabe farci à la saint-martinoise
2. crabe grillé au feu de bois
3. crabe en sauce créole épicée
4. crabe de palétuvier sauté à l'ail et herbes
5. oursins frais — dégustation au bord du lagon
6. oursins gratinés au beurre d'herbes
7. palourdes à la marinière créole
8. poulpe grillé à la saint-martinoise
9. poulpe en salade tiède créole
10. calmars grillés à la plancha créole
11. crevettes des caraïbes sautées à l'ail
12. plateau de fruits de mer des îles du nord

Chapitre 7 — Sashimis et poisson cru des îles

1. sashimi de thon à la mode de Saint-Barthélemy
2. sashimi de vivaneau aux épices créoles
3. poisson cru au lait de coco et citron vert (influence polynésienne)
4. tartare de thon à la mangue et gingembre
5. tartare de vivaneau et avocat des îles du nord
6. ceviche mixte à la créole des îles du nord
7. carpaccio de barracuda aux herbes fraîches
8. poisson cru à la sauce soja et sésame (influence asiatique de gustavia)
9. tartare de mahi-mahi aux fruits tropicaux
10. ceviche de langoustes et lambis

Chapitre 8 — Marinades, tartares et préparations légères

1. marinade créole de vivaneau au four
2. marinade de poissons grillés à la saint-martinoise
3. marinade en escabèche des îles du nord
4. féroce de poissons des îles du nord (héritage antillais)
5. poissons marinés au citron vert et herbes fraîches
6. marinade froide de poissons variés
7. maquereau en marinade épicée des îles
8. aïoli de poissons grillés à la saint-barthoise
9. gravlax de barracuda aux épices créoles
10. salade créole de poissons froids aux herbes
11. tartare de crevettes aux herbes des îles
12. carpaccio de poulpe aux agrumes créoles
13. ceviche de crevettes à la saint-martinoise
14. salade de crabe froid et avocat des îles du nord
15. plateau froid de la mer caraïbe (mélange de crus et marinades)

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

Le Syncrétisme Gastronomique : De l'Ingrédient à l'Identité Culturelle

Le répertoire salé de l'île rend un hommage constant à la mer des Caraïbes. Les poissons pélagiques, tels que le wahoo et le thon, sont servis soit d'une manière très épurée (en tartare), soit préparés selon la méthode créole du blaff, un court-bouillon intensément épicé et aromatisé de citron vert et de piment. Les hors-d'œuvre traditionnels incluent invariablement les fameux accras de morue (de petits beignets frits légers et dorés à base de pâte et de poisson émietté) et le crabe farci, une préparation minutieuse où la chair du crabe est extraite, fortement assaisonnée d'épices, d'ail et de cive, replacée dans sa carapace d'origine, recouverte de chapelure et gratinée au four. La pièce maîtresse de la gastronomie de l'île demeure la langouste des Caraïbes, préparée de multiples manières : simplement grillée au feu de bois pour exalter sa chair douce, rôtie au four, ou accommodée en de riches cassolettes crémeuses.

L'art culinaire des Caraïbes est bien plus qu'un simple recueil de recettes ; il s'agit d'une véritable géographie comestible, révélant les routes maritimes, les traumatismes coloniaux et le génie adaptatif des populations. La gastronomie de Saint-Martin et de Saint-Barthélemy illustre un délicieux métissage d'influences où s'entremêlent des techniques culinaires françaises, des épices africaines, des produits agricoles amérindiens et des apports coloniaux hollandais ou indiens.

La Haute Couture Créole de Saint-Barthélemy

Sur l'île de Saint-Barthélemy, la tradition culinaire s'est structurée autour d'un concept souvent labellisé par la presse spécialisée comme une « fusion franco-caribéenne ». Bénéficiant d'un tourisme haut de gamme, les restaurateurs de l'île ont élevé les produits modestes de la mer au rang de mets de prestige, appliquant le savoir-faire de la gastronomie française classique aux ingrédients tropicaux.

La cuisine de terroir emprunte également aux migrations est-indiennes avec le fameux "colombo", un plat mijoté à base de viande (poulet ou cabri) ou de poisson, généreusement baigné dans une sauce épaisse parfumée d'un mélange d'épices rappelant le curry, introduit par les travailleurs indiens au XIXe siècle dans l'arc antillais. L'identité visuelle de ces plats en sauce doit beaucoup à l'utilisation de l'huile de roucou, un colorant végétal naturel extrait des graines du rocouyer, qui confère une teinte rouge feu et un arôme subtilement poivré aux bouillons et aux ragoûts de l'île. Ces plats principaux sont traditionnellement escortés de tubercules nutritifs cultivés sur les sols volcaniques de la région : ignames farineuses, patates douces sucrées, racines de manioc et bananes plantains.

L'offre de desserts exprime la luxuriance des vergers tropicaux. Les tables de Saint-Barthélemy déploient une variété de fruits gorgés de sucre—mangues juteuses, goyaves parfumées, papayes, fruits de la passion et caramboles—qui sont sublimés sous forme de salades de fruits frais, de tartes à la banane caramélisée, ou intégrés à des préparations plus sophistiquées. Parmi les spécialités de clôture de repas, le pouding à la patate douce (une pâtisserie dense et épicée) et le flan coco onctueux figurent en bonne place, souvent accompagnés pour se rafraîchir d'un sorbet artisanal, traditionnellement aromatisé avec un trait de vieux rhum agricole, témoignant de l'intégration de la canne à sucre dans la culture hédoniste locale.

Saint-Martin : L'Épicentre Gourmand et la Symphonie des Cuisines de Rue

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

in1-001. vivaneau entier grillé à la braise

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 20 min | Cuisson: 30 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 vivaneau entier de 1,2 kg, vidé et écaillé, 4 gousses d'ail, 1 citron vert, 1 bouquet de cive (3 tiges), 4 brins de thym frais, 1 piment végétarien, 2 cuillères à soupe d'huile neutre, Sel, poivre noir.

Préparation : Choisir un beau vivaneau rouge entier frais pêché du matin sur les récifs des Îles du Nord, à la robe vermeille brillante. Le vider par les ouïes en préservant les chairs délicates, l'écailler à rebrousse-poil au couteau bien aiguisé sous le filet d'eau et bien rincer. Inciser trois fois chaque flanc en croisillons obliques profonds pour favoriser la pénétration de la marinade et la cuisson homogène. Préparer la marinade créole en pilant longuement au mortier l'ail dégermé, le piment oiseau, le thym frais, le persil plat, le citron vert et la fleur de sel marin avec un trait d'huile d'olive. Badigeonner généreusement intérieur et extérieur du vivaneau et glisser dans la cavité quelques rondelles de citron vert et un bouquet d'herbes du jardin. Allumer un feu de bois sur la plage et attendre patiemment les braises blanches. Griller à hauteur respectueuse des braises douze minutes par face en arrosant régulièrement.

Conseil du Chef : Sur les braises d'un dimanche de Grand Case, le vivaneau rouge s'offre entier, peau craquante et chair nacrée, avec juste du sel et le vent de la Caraïbe pour assaisonnement. C'est la recette-mère des Îles du Nord.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

in1-002. vivaneau au four, herbes et citron vert

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 20 min | Cuisson: 25 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 vivaneau entier de 1,2 kg, vidé et écaillé, 3 gousses d'ail, 2 citrons verts, 1 bouquet de persil plat (10 g), 4 brins de thym frais, 1 feuille de laurier, 1 oignon jaune moyen, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, Sel, poivre.

Préparation : Préchauffer le four en chaleur tournante à 180°C et beurrer généreusement à l'huile d'olive un grand plat à four en porcelaine ou en fonte émaillée. Choisir un beau vivaneau frais pêché du matin sur les récifs, le vider et l'écailler avec soin à rebrousse-poil au couteau bien aiguisé sous le filet d'eau. Inciser trois fois chaque flanc en croisillons obliques profonds pour la pénétration des saveurs. Garnir la cavité abdominale d'un bouquet d'herbes fraîches du jardin — thym, persil, ciboulette, basilic — d'ail haché et de quelques rondelles de citron vert. Disposer dans le plat huilé, arroser d'huile d'olive vierge et de jus de citron vert fraîchement pressé, saler de fleur de sel marin et poivrer du moulin. Couvrir d'une feuille de papier sulfurisé beurrée et enfourner vingt-cinq minutes en arrosant régulièrement de jus de cuisson. Découvrir cinq minutes pour dorer la peau en finition.

Conseil du Chef : Dans les cuisines de Marigot, quand le soleil est trop chaud pour allumer les braises dehors, le vivaneau passe au four avec ses herbes créoles et ressort doré, parfumé, avec cette acidité légère du citron vert qui réveille tout.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

in1-003. vivaneau en papillote à la créole

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 20 min | Cuisson: 18 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 4 filets de vivaneau (150 g chacun), 4 gousses d'ail, 2 citrons verts, 1 piment végétarien, 1 tomate mûre, 1 oignon rouge, 4 brins de thym frais, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, Sel, poivre.

Préparation : Préchauffer le four à 200°C en chaleur tournante. Choisir un beau vivaneau frais pêché du matin, le vider et l'écailler à rebrousse-poil. Inciser deux fois chaque flanc en croisillons obliques peu profonds. Préparer la garniture créole caractéristique en émincant finement les oignons doux en demi-rondelles, les tomates en quartiers, les poivrons rouges et verts en lanières, l'ail finement haché et un piment oiseau pilé pour la chaleur. Faire suer brièvement à l'huile d'olive avec thym effeuillé, persil ciselé et citron vert pressé. Découper un grand carré de papier sulfurisé, déposer la garniture créole au centre, puis le vivaneau et arroser d'un trait d'huile d'olive et de citron vert. Plier en papillote serrée en torsadant les bords pour bien sceller. Enfourner vingt-cinq minutes — la papillote doit gonfler signe d'une cuisson juste à la vapeur. Servir aussitôt à l'ouverture parfumée.

Conseil du Chef : La papillote est l'art du poisson protégé : chaque vivaneau cuit dans sa propre vapeur, imprégnée d'ail, de thym et de piment végétarien. En ouvrant le papier au moment de servir, le parfum des Îles du Nord envahit la table entière.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 poissons et fruits de mer de Saint-Martin et Saint-Barthélemy » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-in1**.