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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 court-bouillons, blaffs et grillades 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-in2**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Court-bouillon des îles du nord

1. court-bouillon de vivaneau à la saint-martinoise
2. court-bouillon de dorade créole
3. court-bouillon de mérou aux herbes des îles du nord
4. court-bouillon de barracuda pimenté
5. court-bouillon de lambis à la créole
6. court-bouillon de poissons mixtes du marché
7. court-bouillon de langouste créole
8. court-bouillon léger au citron vert et thym créole
9. court-bouillon aux épices douces du jardin
10. court-bouillon de poissons pour les fêtes des îles du nord
11. court-bouillon de crevettes et épices
12. court-bouillon de thon à la mode de marigot
13. court-bouillon de vivaneau au lait de coco
14. soupe-court-bouillon des îles du nord (version épaisse)
15. court-bouillon traditionnel de la grand-mère de marigot

Chapitre 2 — Blaff de poissons à la mode de marigot

1. blaff de vivaneau à la saint-martinoise
2. blaff de mérou aux herbes créoles
3. blaff de dorade au citron vert et piment
4. blaff de barracuda épicé des îles du nord
5. blaff de langouste à la mode de marigot
6. blaff de poissons mixtes du marché
7. blaff de lambis à l'ail et thym créole
8. blaff léger au citron et herbes fraîches
9. blaff de saint-barthélemy (version gustavia)
10. blaff de thon et légumes des îles
11. blaff de crevettes créoles des îles du nord
12. blaff de poissons aux épices antillaises

Chapitre 3 — Grillades de plage et barbecue créole

1. poisson entier grillé sur la plage de saint-martin
2. vivaneau grillé à la braise de charbon
3. langouste grillée sur braise de bois
4. barracuda entier sur feu de bois
5. brochettes de poissons et fruits de mer des îles du nord
6. poissons marinés grillés à la saint-martinoise
7. thon grillé en darne aux herbes du jardin
8. mahi-mahi grillé, sauce chien des îles du nord
9. dorade grillée, sauce vierge créole
10. grillades mixtes des îles (poissons et crustacés)
11. queue de langouste grillée au beurre d'herbes
12. poulpe grillé aux épices créoles
13. calmars grillés à la plancha créole
14. mérou en papillote sur feu de bois des îles
15. brochettes de lambis grillés au citron vert

Chapitre 4 — Fritures créoles et accras des îles du nord

1. accras de morue des îles du nord
2. accras de lambis à la saint-martinoise
3. accras de crevettes aux herbes créoles
4. accras de vivaneau à la saint-barthoise
5. féroces d'avocat et morue des îles du nord
6. beignets de poissons à la farine épicée
7. barres de barracuda frites à la saint-martinoise
8. beignets de calmars à la créole des îles du nord
9. croquettes de poissons des îles du nord
10. fritures mixtes de poissons variés du marché
11. accras de poulpe aux herbes fraîches
12. beignets de morue et pommes de terre
13. tempura de crevettes à la mode de gustavia
14. friture de petits poissons du marché de marigot
15. accras végétaux aux légumes créoles des îles du nord

Chapitre 5 — Poissons en sauce et en cocotte

1. vivaneau en sauce tomate créole
2. dorade en cocotte aux légumes du jardin
3. mérou en sauce pimentée des îles du nord
4. barracuda mijoté aux oignons et tomates
5. poisson en daube créole à la saint-martinoise
6. thon en sauce soja et gingembre
7. poissons à la sauce vierge créole
8. gratin de poissons et légumes créoles
9. cocotte de poissons aux épices des îles du nord
10. poisson à la sauce créole au piment doux
11. filets de poissons à la crème et ciboulette créole
12. vivaneau farci en cocotte aux légumes pays

Chapitre 6 — Soupes de poissons et bouillabaisse créole

1. soupe de poissons à la saint-martinoise
2. bouillabaisse créole des îles du nord
3. soupe de lambis et légumes créoles
4. velouté de crustacés des îles du nord
5. bisque de langouste à la mode de saint-martin
6. soupe de vivaneau aux herbes fraîches
7. soupe de crevettes et légumes des îles
8. bouillabaisse des pêcheurs de marigot
9. velouté froid de poissons à la tomate des îles
10. soupe épaisse de lambis à la créole

Chapitre 7 — Féroces et salades créoles de poissons

1. féroce de vivaneau à la saint-martinoise
2. féroce d'avocat et morue grillée
3. salade de poissons grillés et crudités créoles
4. salade créole de poissons froids aux herbes du jardin
5. salade chaude de poulpe créole
6. salade de barracuda fumé et avocat
7. salade de thon épicé à la saint-barthoise
8. salade de crevettes et pamplemousse
9. féroce de lambis à la marigotaise
10. salade tiède de vivaneau aux légumes du jardin

Chapitre 8 — Chaudrée et mijotés de fruits de mer

1. chaudrée de fruits de mer des îles du nord
2. matelote de poissons à la saint-martinoise
3. ragoût de lambis aux légumes créoles
4. fricassée de crevettes créoles
5. ragoût de homard et légumes des îles
6. matelote de mérou au vin blanc et herbes
7. cocotte de fruits de mer à la crème créole
8. chaudrée de lambis et pommes de terre
9. poissons mijotés aux légumes pays des îles du nord
10. ragoût de crevettes et moules à la créole
11. fricassée de poulpe et légumes des îles du nord

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

in2-001. court-bouillon de vivaneau à la saint-martinoise

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

Ingrédients : 1 vivaneau entier de 1,2 kg vidé et écaillé, 3 tomates mûres pelées et concassées, 2 oignons émincés, 4 gousses d'ail écrasées, 4 cives ciselées, 1 piment végétarien épépiné et haché, 1 branche de thym frais, 2 feuilles de laurier, 6 grains de bois d'Inde (piment de la Jamaïque), le jus de 2 citrons verts, 3 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de persil plat ciselé, sel, poivre.

Préparation : Préparer en premier le court-bouillon caractéristique de Saint-Martin en faisant frémir doucement dans une grande casserole en inox épais l'eau froide additionnée de gros sel marin, oignons doux émincés en demi-rondelles, gousses d'ail écrasées, blanc de poireau émincé, bouquet garni — thym, laurier, persil — quelques grains de poivre noir entiers, un trait de vinaigre blanc et un piment oiseau frais entier pour la chaleur subtile. Laisser frémir vingt minutes pour que les arômes se développent pleinement. Choisir un beau vivaneau frais pêché du matin sur les récifs des Îles du Nord, le vider et l'écailler à rebrousse-poil. Le portionner en darnes régulières de deux centimètres d'épaisseur en sciant à travers les arêtes pour préserver l'intégrité des chairs. Plonger délicatement les darnes dans le court-bouillon frémissant et pocher exactement huit minutes selon le calibre — surtout pas à ébullition. Servir nappé du bouillon filtré.

Conseil du Chef : La clé du court-bouillon réussi tient aux entailles : assez profondes pour que la sauce s'infiltre jusqu'à l'arête et parfume chaque fibre. Si votre vivaneau est bien frais du marché de Marigot, sa peau sera ferme et brillante — cuisez-le entier, jamais en filets, pour préserver toute la gélatine de la tête qui enrichit la sauce.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

in2-002. court-bouillon de dorade créole

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

Ingrédients : 1 dorade royale de 1 kg vidée et écaillée, 2 tomates bien mûres concassées, 2 oignons nouveaux émincés, 3 gousses d'ail hachées, 3 cives ciselées, 1 piment végétarien haché fin, 1 branche de thym créole, 1 feuille de laurier, 5 grains de bois d'Inde, le jus de 2 citrons verts, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche ciselée, 1 cuillère à café de persil plat, sel, poivre.

Préparation : Préparer le court-bouillon créole en faisant frémir doucement dans une grande casserole en inox épais l'eau froide additionnée de gros sel marin, oignons doux émincés en demi-rondelles, gousses d'ail écrasées, blanc de poireau émincé, bouquet garni — thym, laurier, persil — quelques grains de poivre, un trait de vinaigre blanc et un piment oiseau frais entier. Laisser frémir vingt minutes pour les arômes. Choisir une belle dorade royale fraîche pêchée du matin sur les récifs, la vider et l'écailler à rebrousse-poil au couteau bien aiguisé. La portionner en darnes de deux centimètres d'épaisseur. Plonger délicatement dans le court-bouillon frémissant maintenu en frémissement maîtrisé et pocher exactement huit minutes selon le calibre. Sortir aussitôt avec une écumoire et servir dans des bols préchauffés nappé d'une louche de bouillon filtré et garni de quartiers de citron vert.

Conseil du Chef : La dorade royale a une chair plus ferme et plus grasse que le vivaneau — elle supporte une cuisson légèrement plus longue sans se défaire. Si vous en trouvez une belle à l'étal du marché de Marigot un matin de pêche, choisissez-la à l'œil brillant et aux branchies rouge vif : fraîcheur garantie, et le court-bouillon n'en sera que plus savoureux.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

in2-003. court-bouillon de mérou aux herbes des îles du nord

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Cuisson: 35 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 800 g de mérou en darnes épaisses, 3 tomates pelées et coupées en dés, 2 oignons finement émincés, 5 gousses d'ail écrasées, 2 cives ciselées, 1 piment végétarien haché, 1 bouquet de persil plat et de thym liés ensemble, 4 grains de bois d'Inde, 1 feuille de laurier, le jus de 3 citrons verts, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de basilic frais ciselé, sel fin, poivre du moulin.

Préparation : Préparer le court-bouillon parfumé aux herbes des Îles du Nord en faisant frémir doucement dans une grande casserole en inox épais l'eau froide additionnée de gros sel marin, oignons doux émincés en demi-rondelles, gousses d'ail écrasées en abondance — six au moins — un grand bouquet d'herbes fraîches du jardin caractéristiques des Îles — thym, laurier, persil plat, ciboule, basilic — quelques grains de poivre noir entiers, un trait de vinaigre blanc et un piment oiseau frais entier. Laisser frémir vingt minutes pour les arômes développés. Choisir un beau mérou frais pêché du matin sur les récifs, le vider et l'écailler à rebrousse-poil. Le portionner en darnes régulières de deux centimètres d'épaisseur en sciant à travers les arêtes. Plonger délicatement les darnes dans le court-bouillon frémissant et pocher exactement huit minutes. Servir nappé du bouillon parfumé filtré.

Conseil du Chef : Le mérou est un poisson à chair dense qui demande une cuisson douce et couverte pour rester moelleux. Évitez à tout prix une ébullition franche qui fibrerait sa chair — le court-bouillon doit frémir, jamais bouillir. Et gardez la peau sur les darnes : elle protège la chair et fond doucement dans la sauce en lui donnant une onctuosité naturelle.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 court-bouillons, blaffs et grillades de Saint-Martin et Saint-Barthélemy » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-in2**.