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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 plats créoles, américains et internationaux des Îles du Nord

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-in3**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Cuisine créole de Marigot — les classiques

1. colombo de poulet à la saint-martinoise
2. colombo de cabri des Îles du Nord
3. colombo de porc à la créole
4. ragoût de bœuf créole de Marigot
5. calalou de légumes pays à la saint-martinoise
6. poule en sauce brune de la grand-mère de Marigot
7. fricassée de poulet aux herbes créoles
8. riz et pois à la saint-martinoise
9. pois d'Angole en sauce créole
10. giraumon en gratin à la créole
11. banane plantain frite à la mode des Îles du Nord
12. christophine farcie à la créole
13. soupe de légumes pays à la saint-martinoise
14. igname et légumes pays sautés à l'ail
15. poulet grillé en sauce brune créole

Chapitre 2 — Spécialités des Saintois de Saint-Barthélemy

1. boudin blanc de Saint-Barthélemy
2. jambon de pays saintois
3. tarte aux herbes de Saint-Barth
4. fricot saintois à la viande et légumes
5. soupe de potiron à la saintoise
6. tourte de viande à la saint-barthoise
7. fricassée de poulet saintoise aux herbes du jardin
8. morue à la mode des Saintois
9. salade de morue et légumes du jardin saintois
10. pâté en croûte des pêcheurs de Saint-Barth
11. pot-au-feu saintois aux légumes
12. terrine de foie de volaille à la saintoise

Chapitre 3 — Ribs, chicken wings et BBQ américain

1. ribs de porc grillés, sauce BBQ des Îles du Nord
2. ribs au miel et épices des îles
3. chicken wings grillés sauce buffalo de Saint-Martin
4. chicken wings sucrés-épicés à la saint-martinoise
5. pulled pork américain de Saint-Martin
6. BBQ brisket à la mode de Philipsburg
7. grillades mixtes américaines de la plage
8. hot dog grillé à la mode des îles — version créole
9. jalapeño poppers de Saint-Martin
10. onion rings de la plage de Saint-Martin
11. BBQ corn à la sauce pimentée
12. smoked chicken à la mode des Îles du Nord

Chapitre 4 — Pasta, pizza et cuisine méditerranéenne de Gustavia

1. pasta aux fruits de mer de Gustavia
2. linguine aux palourdes à la saint-barthoise
3. risotto de langouste de Saint-Barth
4. pasta al pomodoro à la mode de Gustavia
5. pizza aux fruits de mer de la marina
6. salade niçoise revisitée de Saint-Barthélemy
7. tartare de thon à la méditerranéenne de Gustavia
8. bruschettas aux tomates et basilic de Saint-Barth
9. pesto de Saint-Barth aux herbes tropicales
10. risotto aux champignons de Gustavia
11. moules à la marinière de la marina de Gustavia
12. gratin de pasta aux poissons des îles

Chapitre 5 — Brunch et cuisine internationale de Saint-Barth

1. brunch omelette aux herbes de Saint-Barth
2. eggs Benedict à la langouste de Gustavia
3. pancakes aux fruits tropicaux des Îles du Nord
4. avocado toast à la mode de Saint-Barth
5. granola aux fruits des Îles du Nord
6. smoothie bowl à la mangue et coco
7. wraps de vivaneau grillé et légumes
8. club sandwich au thon grillé de Saint-Barth
9. bagels aux crevettes et crème fraîche à la Gustavia
10. salade César de Gustavia au poulet grillé
11. acai bowl à la mode de Saint-Barth
12. quiche aux légumes du jardin et fromage

Chapitre 6 — Colombo, caris et plats indo-caribéens

1. colombo de poulet indo-caribéen des Îles du Nord
2. cari de crevettes à la saint-martinoise
3. colombo de cabri à l'ancienne des Îles du Nord
4. cari de légumes pays indo-caribéen
5. colombo de poissons mixtes
6. dhal de lentilles à la créole des Îles du Nord
7. colombo de porc épicé à la mode des Îles du Nord
8. cari de pois chiches aux herbes créoles
9. colombo de vivaneau épicé
10. cari de légumes du jardin créole

Chapitre 7 — Sandwichs, burgers et street food des îles

1. sandwich de morue grillée à la saint-martinoise
2. burger de vivaneau pané des Îles du Nord
3. pain coco et poisson grillé des Îles du Nord
4. wrap de poulet colombo des îles
5. tacos de poissons à la saint-martinoise
6. sandwich de langouste à la saint-barthoise
7. pain grillé au beurre d'herbes créoles
8. galette de poulet épicée des Îles du Nord
9. croquettes de poissons en sandwich créole
10. panini aux légumes grillés et fromage de Saint-Barth

Chapitre 8 — Plats néerlandais et fusions saint-martinoises

1. rijsttafel de Saint-Martin — table de riz à la mode de Philipsburg
2. bitterballen aux crevettes de la marina de Philipsburg
3. kroket au poisson de l'île
4. poffertjes à la mangue des îles
5. stroopwafels de Philipsburg à la vanille des Caraïbes
6. hutspot saint-martinois aux épices créoles
7. fromage de Gouda et charcuteries de Philipsburg — planche des Îles du Nord
8. hareng épicé façon Caraïbes-Hollande
9. fusion caraïbe-néerlandaise au poisson fumé et rougail

Chapitre 9 — Salades, légumes et plats légers des Îles du Nord

1. salade de papaye verte à la saint-martinoise
2. salade de christophine râpée aux herbes du jardin
3. salade tropicale aux fruits et crevettes des Îles du Nord
4. salade de légumes pays et vinaigrette créole
5. salade de mangue et avocat au citron vert
6. bowl de riz complet aux légumes créoles
7. quinoa aux légumes rôtis et herbes des îles
8. salade froide de vivaneau et légumes du jardin

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

in3-001. colombo de poulet à la saint-martinoise

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 20 min | Cuisson: 1 h | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 poulet coupé en morceaux (environ, 1,5 kg) 3 cuillères à soupe de poudre de colombo, 1 oignon jaune émincé, 4 gousses d'ail écrasées, 2 tomates mûres concassées, 1 courgette coupée en dés, 1 pomme de terre épluchée et coupée en quartiers, 1 branche de thym créole, 2 feuilles de laurier, 1 citron vert (jus) 3 cuillères à soupe d'huile Sel, piment végétarien

Préparation : Préparer la pâte de colombo caractéristique de Saint-Martin la veille en mélangeant et faisant griller dans une poêle sèche graines de coriandre, cumin, fenugrec, curcuma frais râpé, gingembre frais, ail dégermé, piment oiseau, fenouil, clous de girofle, cannelle et thym effeuillé. Piler longuement au mortier de pierre traditionnel jusqu'à pâte aromatique brillante. Choisir un beau poulet fermier de qualité, le découper en huit morceaux. Faire dorer dans une grande cocotte en fonte épaisse à l'huile végétale jusqu'à coloration ambrée. Réserver. Faire suer dans la cocotte les oignons doux émincés en demi-rondelles et l'ail haché jusqu'à transparence, ajouter la pâte de colombo et faire revenir trois minutes. Mouiller au bouillon de volaille chaud à hauteur, ajouter les pommes de terre en cubes et le poulet. Mijoter à feu doux quarante-cinq minutes en arrosant régulièrement.

Conseil du Chef : Le colombo est la mémoire indo-caribéenne des Îles du Nord, une épice venue du Tamil Nadu qui s'est fondue dans la marmite créole de Marigot pour ne plus la quitter. Le poulet cuit longuement dans cette sauce dorée et parfumée, et toute la maison s'imprègne du même arôme doux et chaud.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

in3-002. colombo de cabri des Îles du Nord

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 20 min | Cuisson: 2 h | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1,5 kg de cabri (chèvre) coupé en morceaux, 4 cuillères à soupe de poudre de colombo, 2 oignons émincés, 5 gousses d'ail écrasées, 3 tomates mûres concassées, 2 pommes de terre en quartiers, 1 aubergine créole en dés, 2 branches de thym créole, 1 citron vert (jus) 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc, 4 cuillères à soupe d'huile Sel, piment

Préparation : Choisir une belle épaule de cabri — chevreau — désossée caractéristique des Îles du Nord, à la chair rosée et bien marbrée. La tailler en cubes réguliers de quatre centimètres en gardant les os pour la richesse du bouillon. Préparer la pâte de colombo en pilant longuement au mortier de pierre les épices grillées à la poêle — graines de coriandre, cumin, fenugrec, curcuma frais, gingembre frais, ail, piment oiseau, fenouil, clous de girofle, cannelle. Faire dorer les cubes de cabri dans une grande cocotte en fonte épaisse à l'huile végétale jusqu'à coloration ambrée des deux côtés. Réserver. Faire suer dans la cocotte les oignons doux émincés en demi-rondelles, l'ail finement haché, ajouter la pâte de colombo et faire revenir trois minutes en remuant. Mouiller au bouillon chaud à hauteur, ajouter les pommes de terre, la patate douce en cubes et le cabri. Mijoter à feu très doux deux heures.

Conseil du Chef : La viande de cabri — la chèvre locale — prend toute sa tendresse dans le colombo, cette longue cuisson qui lui permet de rendre ses arômes dans une sauce épaisse et parfumée. Aux Îles du Nord, ce plat est celui des grands repas du dimanche, celui qui attend la famille au retour de la messe.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

in3-003. colombo de porc à la créole

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

Ingrédients : 900 g de porc (épaule ou côtes) coupé en morceaux, 3 cuillères à soupe de poudre de colombo, 1 gros oignon émincé, 4 gousses d'ail écrasées, 2 tomates mûres concassées, 1 aubergine en cubes, 2 pommes de terre en quartiers, 1 courgette créole en rondelles, 1 citron vert (jus) 3 cuillères à soupe d'huile Thym créole, laurier Sel, piment végétarien

Préparation : Choisir une belle épaule de porc désossée caractéristique des Îles du Nord, à la chair rosée et bien marbrée. La tailler en cubes réguliers de quatre centimètres bien charnus. Préparer la pâte de colombo en pilant longuement au mortier de pierre les épices grillées à la poêle — graines de coriandre, cumin, fenugrec, curcuma frais, gingembre frais, ail dégermé, piment oiseau, fenouil, clous de girofle, cannelle et thym effeuillé. Faire dorer les cubes de porc dans une grande cocotte en fonte épaisse à l'huile végétale jusqu'à coloration ambrée des deux côtés. Réserver. Faire suer dans la cocotte les oignons doux émincés en demi-rondelles et l'ail finement haché jusqu'à transparence, ajouter la pâte de colombo et faire revenir trois minutes. Mouiller au bouillon de volaille chaud à hauteur, ajouter les pommes de terre en cubes et le porc. Mijoter à feu doux une heure trente.

Conseil du Chef : Le porc au colombo est le plat du quotidien et des fêtes à la fois, une dualité typiquement créole. À Saint-Martin, on utilise l'épaule ou les côtes, qui donnent une sauce généreuse et parfumée après une longue cuisson. L'aubergine fondante et la pomme de terre absorbent le colombo et deviennent elles-mêmes savoureuses.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 plats créoles, américains et internationaux des Îles du Nord » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-in3**.