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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 douceurs, cocktails et boissons 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-in4**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Tarte au coco et desserts créoles

1. tarte au coco à la saint-martinoise
2. tarte créole à la banane et coco
3. blanc-manger coco des îles du nord
4. flan coco à la créole de saint-martin
5. tourment d'amour des îles du nord
6. gâteau au coco moelleux à la créole
7. tarte au coco râpé et lait de coco
8. rochers de coco des îles du nord
9. gâteau de banane et coco à la saint-martinoise
10. bonbons coco grillés des îles du nord
11. pudding au coco et fruits tropicaux
12. crumble mangue-coco des îles du nord

Chapitre 2 — Johnnycakes et pains sucrés des îles

1. johnnycakes classiques de saint-barthélemy
2. johnnycakes aux herbes et beurre salé des îles du nord
3. johnnycakes sucrés aux fruits rouges
4. pain de maïs à la mode de saint-martin
5. pain au coco sucré des îles du nord
6. bread pudding à la créole des îles du nord
7. pain perdu aux épices créoles
8. cornbread à la saint-martinoise
9. pain sucré au citron vert et noix de coco
10. gâteau de pain créole aux fruits du jardin

Chapitre 3 — Gâteaux, puddings et douceurs de l'archipel

1. gâteau au rhum et fruits confits de saint-martin
2. pudding à la vanille des îles du nord
3. gâteau au chocolat et piment des Caraïbes
4. moelleux à la banane et rhum
5. gâteau au citron vert de saint-barth
6. gâteau ananas renversé à la créole
7. tarte à la mangue et gingembre
8. gâteau de fête à la noix de coco des îles du nord
9. beignets sucrés créoles des îles du nord
10. gâteau au yaourt et fruits tropicaux
11. gâteau roulé à la goyave et crème
12. fondant au chocolat et ti-punch

Chapitre 4 — Sorbets et glaces tropicales des îles du nord

1. sorbet à la mangue de saint-martin
2. sorbet au citron vert créole
3. glace au coco artisanale des îles du nord
4. sorbet à la passion et hibiscus
5. glace à la banane et rhum
6. sorbet à la papaye et gingembre
7. glace vanille-ti-punch de saint-barth
8. sorbet à la goyave des îles du nord
9. granita à l'hibiscus et citron vert
10. glace à la noix de coco et mangue

Chapitre 5 — Ti-punchs et rhums arrangés des îles du nord

1. ti-punch classique des îles du nord
2. ti-punch à la vanille des Caraïbes françaises
3. ti-punch au fruit de la passion
4. ti-punch au gingembre et citron vert
5. rhum arrangé à la mangue des îles du nord
6. rhum arrangé aux fruits de la passion et vanille
7. rhum arrangé à la goyave et hibiscus
8. rhum arrangé ananas-coco
9. rhum arrangé aux fruits tropicaux mixtes
10. rhum vieux servi nature à la saint-martinoise
11. rhum et eau de coco verte fraîche
12. shrub de fruits tropicaux au rhum

Chapitre 6 — Planteurs et cocktails créoles

1. planteur classique des îles du nord
2. planteur de Marigot aux quatre rhums
3. punch coco des îles du nord
4. rum punch de la plage de saint-martin
5. cocktail tropical des îles du nord
6. punch au gingembre et rhum
7. cocktail hibiscus-citron vert des Caraïbes
8. frozen daiquiri à la mangue des îles
9. mojito créole aux herbes des îles du nord
10. piña colada des Caraïbes françaises
11. punch de fête créole à la banane et rhum
12. cocktail saint-barthois au rhum et litchi

Chapitre 7 — Cocktails internationaux de Gustavia

1. cosmopolitan de Gustavia aux fruits des Caraïbes
2. margarita de Gustavia au citron vert des îles du nord
3. mojito de Gustavia à la menthe et rhum blanc
4. spritz de saint-barth à l'Aperol et fruit de la passion
5. negroni de Gustavia aux agrumes créoles
6. dry martini de la marina de saint-barth
7. gin tonic de Gustavia aux herbes fraîches des îles
8. moscow mule de saint-barth au gingembre
9. whisky sour de la marina aux fruits des îles
10. champagne cocktail de Gustavia aux fruits tropicaux
11. bellini aux fruits tropicaux de Gustavia
12. old fashioned de saint-barth au rhum vieux

Chapitre 8 — Jus de fruits frais et boissons sans alcool

1. jus de mangue frais des îles du nord
2. jus de fruit de la passion et citron vert
3. jus de corossol des Caraïbes françaises
4. jus de goyave frais de saint-martin
5. smoothie tropical
6. jus de papaye et citron vert
7. eau de coco verte fraîche des îles du nord
8. limonade à la goyave et menthe
9. jus d'hibiscus des Caraïbes françaises
10. punch sans alcool aux fruits des îles du nord

Chapitre 9 — Sirops, limonades et boissons maison

1. sirop de canne à la saint-martinoise
2. sirop d'hibiscus maison des îles du nord
3. sirop de gingembre créole
4. limonade créole au citron vert et menthe
5. sirop de fruits tropicaux pour cocktails
6. eau de fleur d'hibiscus fraîche
7. ginger beer créole des îles du nord
8. shrub de mangue et citron vert
9. sirop de corossol à la vanille
10. punch sans alcool de fête 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

in4-001. tarte au coco à la saint-martinoise

Catégorie: Dessert | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Repos: 30 min | Cuisson: 40 min | Pour 8 personnes

Ingrédients : 200 g de farine, 100 g de beurre froid coupé en dés, 1 pincée de sel, 3 à 4 cuillères à soupe d'eau froide, 200 g de noix de coco râpée sèche, 3 œufs, 150 g de sucre de canne roux, 20 cl de lait de coco entier, 50 g de beurre fondu, 1 cuillère à café d'extrait de vanille, 1 pincée de cannelle en poudre.

Préparation : La veille, préparer la pâte sablée au beurre demi-sel en travaillant longuement le beurre pommade et le sucre glace au fouet jusqu'à crème mousseuse, incorporer un œuf entier, farine tamisée, poudre d'amandes et fleur de sel. Bouler en disque, filmer et reposer huit heures au frais. Le jour même, étaler la pâte sur quatre millimètres entre deux feuilles de papier sulfurisé et foncer un moule à tarte beurré. Précuire à blanc à 180°C dix-huit minutes avec billes de cuisson jusqu'à dorure ambrée. Préparer la garniture coco caractéristique de Saint-Martin en mélangeant les œufs entiers battus, le sucre de canne roux, le lait concentré sucré, la coco fraîchement râpée minute en abondance, le rhum brun ambré pour la profondeur, l'extrait de vanille naturelle et un trait de jus de citron vert. Verser sur le fond précuit refroidi et enfourner trente minutes à 180°C jusqu'à dorure ambrée.

Conseil du Chef : La noix de coco fraîchement râpée d'une noix ouverte sur le moment donne une texture et un parfum sans commune mesure avec la coco déshydratée. Si vous n'avez que de la coco râpée sèche, réhydratez-la vingt minutes dans le lait de coco tiède avant de l'incorporer à la garniture — elle gonfle, s'attendrit et rend la tarte irrésistiblement moelleuse.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

in4-002. tarte créole à la banane et coco

Catégorie: Dessert | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Repos: 30 min | Cuisson: 45 min | Pour 8 personnes

Ingrédients : 200 g de farine, 100 g de beurre froid, 1 pincée de sel, 3 cuillères à soupe d'eau froide, 4 bananes très mûres, 100 g de noix de coco râpée, 3 œufs, 120 g de sucre de canne roux, 15 cl de lait de coco, 50 g de beurre fondu, 1 cuillère à café de vanille, ½ cuillère à café de cannelle, ¼ cuillère à café de muscade fraîchement râpée, 1 jus de citron vert.

Préparation : Pour la tarte banane-coco, préparer la veille la pâte sablée en travaillant longuement beurre pommade et sucre glace au fouet, incorporer œuf, farine tamisée, fleur de sel et poudre d'amandes. Bouler, filmer et reposer huit heures au frais. Le jour même, étaler sur quatre millimètres et foncer un moule à tarte beurré, piquer le fond et précuire à blanc à 180°C quinze minutes avec billes de cuisson. Choisir des bananes mûres bien fermes au stade tigré pour la douceur, les éplucher et les couper en rondelles épaisses. Préparer la garniture coco-banane caractéristique en mélangeant les œufs entiers, le sucre de canne roux, le lait concentré sucré, la coco fraîchement râpée minute, l'extrait de vanille naturelle et un trait de rhum brun ambré. Disposer les rondelles de bananes sur le fond précuit, verser la garniture coco par-dessus et enfourner trente minutes à 180°C.

Conseil du Chef : Les bananes doivent être très mûres, presque noires — c'est à ce stade qu'elles sont les plus sucrées et les plus parfumées. Si vos bananes ne sont pas encore assez mûres, passez-les quinze minutes au four à 150 °C dans leur peau : elles noirciront et développeront tous leurs sucres naturels.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

in4-003. blanc-manger coco des îles du nord

Catégorie: Dessert | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Repos: 3 h | Cuisson: 10 min | Pour 6 personnes

Ingrédients : 60 cl de lait de coco entier, 20 cl de lait entier, 80 g de sucre de canne blanc, 3 g d'agar-agar en poudre, 1 gousse de vanille fendue et grattée, 60 g de noix de coco râpée fine, 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger, 1 pincée de sel, coulis de fruits rouges ou tranches de mangue fraîche pour servir.

Préparation : La veille de la dégustation, préparer le blanc-manger coco caractéristique des Îles du Nord. Faire chauffer doucement dans une grande casserole en inox épais le lait de coco fraîchement pressé au mortier de pierre par pression de la pulpe râpée minute avec le lait entier, le sucre de canne roux et la cuillerée d'extrait de vanille naturelle des Caraïbes — particulièrement parfumée — jusqu'à frémissement maîtrisé en remuant constamment au fouet pour empêcher la formation d'une peau et que le lait n'attache. Hors du feu, ajouter les feuilles de gélatine préalablement ramollies dans l'eau froide et bien essorées, fouetter énergiquement pour les dissoudre complètement dans la préparation chaude. Verser dans des moules à blanc-manger individuels préalablement humidifiés ou un grand moule unique. Laisser refroidir à température ambiante puis placer au frais quatre heures jusqu'à prise complète.

Conseil du Chef : La texture du blanc-manger doit être légèrement tremblotante, souple et crémeuse — pas ferme comme une gelée. Dosez l'agar-agar avec précision : 3 g pour 80 cl de liquide donnent la texture idéale. Un zeste de citron vert finement râpé sur le dessus au moment de servir apporte la note acidulée qui fait tout l'équilibre de ce dessert.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 douceurs, cocktails et boissons de Saint-Martin et Saint-Barthélemy » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-in4**.