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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 poissons et fruits de mer martiniquais

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-mq1**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Les préparations crues, marinées et froides à la créole

1. tartare de thon rouge au citron vert et piment végétarien
2. carpaccio de vivaneau au gingembre frais
3. ceviche de daurade coryphène à la mode antillaise
4. salade de poulpe tiède à la créole
5. terrine de poisson aux herbes pays
6. mousse froide de daurade au citron vert
7. rillettes de thon fumé au piment végétarien
8. salade de hareng saur aux pommes de terre nouvelles

Chapitre 2 — Les féroces et préparations à la morue

1. féroce de morue à l'avocat et au manioc
2. féroce d'avocat traditionnel des mornes
3. salade de morue créole au citron vert
4. morue émiettée à l'huile et aux cives
5. brandade de morue à la martiniquaise
6. morue grillée aux légumes confits
7. boulettes de morue à la créole
8. terrine de morue au piment végétarien
9. morue à la créole au lait de coco
10. tartare de morue dessalée aux herbes

Chapitre 3 — Les poissons grillés à la créole

1. daurade grillée au feu de bois et sauce chien
2. vivaneau grillé entier aux épices créoles
3. thazard mariné grillé au citron vert
4. marlin grillé sauce à l'avocat
5. capitaine grillé en croûte d'épices
6. balaou grillé au four à bois
7. poisson volant grillé à la cive
8. coulirou grillé à l'ail et au persil
9. brochettes de thon au piment et au citron vert
10. dorade entière grillée farcie aux herbes pays
11. espadon grillé sauce créole
12. bonite grillée au beurre rouge antillais
13. sardines fraîches grillées à la cive
14. raie grillée au beurre noir créole
15. requin grillé sauce créole pimentée

Chapitre 4 — Les poissons au four et en papillote

1. vivaneau au four en croûte de sel
2. daurade au four à la créole
3. thazard rôti aux épices martiniquaises
4. capitaine en papillote de feuille de bananier
5. marlin au four à la sauce chien
6. dorade en papillote au lait de coco
7. poisson entier farci au four à l'ail
8. requin braisé au four et aux légumes pays
9. queue de thon rôtie aux herbes du jardin
10. balaou au four à la créole
11. saumon créolisé en papillote
12. petits poissons des Anses au four à l'huile et à l'ail

Chapitre 5 — Les poissons frits et meunières

1. petits poissons frits à la créole
2. balaou frit en panure de farine et farine de manioc
3. daurade frite à la croûte de citron vert
4. vivaneau meunière à la mode martiniquaise
5. coulirous frits sauce chien
6. poisson volant frit en panure
7. tronçons de thazard meunière au beurre créole
8. tranches de thon frites à la cive
9. petites sardines frites à l'oignon
10. friture du jour des pêcheurs de Sainte-Anne

Chapitre 6 — Les fricassées de poisson à la créole

1. fricassée de chatrou aux légumes pays
2. fricassée de thon à la créole
3. fricassée de poulpe au lait de coco
4. fricassée de daurade à la sauce créole
5. fricassée de vivaneau aux herbes du jardin
6. fricassée de poisson de roche au piment végétarien
7. fricassée de thazard à l'oignon et tomate
8. fricassée de morue fraîche aux légumes pays
9. fricassée de raie au lait de coco
10. fricassée de chair de marlin à la cive

Chapitre 7 — Les poissons farcis

1. dorade farcie au crabe et aux herbes pays
2. vivaneau farci aux gombos
3. capitaine farci au manioc et lait de coco
4. daurade farcie au pain et à l'ail
5. poisson farci aux légumes confits à la créole
6. truite de mer farcie aux herbes pays
7. balaou farci au pain de mie et aux cives
8. raie farcie aux légumes pays

Chapitre 8 — Les préparations à base de morue et poissons salés

1. morue créole en sauce aux poivrons doux pays
2. morue à l'antillaise aux pommes de terre
3. morue à la créole en sauce tomate piquée
4. gratin de morue aux légumes pays
5. morue à l'huile et au lait de coco
6. morue créole aux gombos et au calalou
7. ragoût de morue aux fruits à pain
8. morue grillée à la sauce chien
9. quenelles de morue à la créole
10. morue séchée poêlée à l'oignon et au citron vert

Chapitre 9 — Les poissons fumés, séchés et harengs

1. hareng saur grillé à la cive et au citron vert
2. salade de hareng saur aux légumes pays
3. émincé de poisson fumé à l'huile créole
4. blaff de poisson fumé au piment végétarien
5. tartines de hareng saur à l'oignon doux
6. terrine de poisson fumé créolisée
7. brouillade d'œufs au hareng saur martiniquais

Chapitre 10 — Les fruits de mer du bord

1. soudons grillés à l'ail et au citron vert
2. soudons à la sauce chien
3. burgos en fricassée à la créole
4. chatrou à la créole en sauce
5. chatrou grillé au feu de bois
6. salade tiède de chatrou aux légumes confits
7. moules de palétuvier à la créole
8. palourdes pays à la créole
9. petites huîtres de mangrove à la sauce chien
10. plateau de fruits de mer à la créole

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

TROIS HÉRITAGES, UNE CRÉOLITÉ

Après l'abolition de l'esclavage en 1848, les planteurs ont fait venir des travailleurs sous contrat depuis l'Inde du Sud — principalement le Tamil Nadu et le Pondichéry. Ces travailleurs indiens ont apporté leurs épices, leurs techniques de mijoté long et la culture du curry. La poudre à colombo (curcuma, coriandre, cumin, fenouil, fenugrec, moutarde) en est l'héritage le plus visible. Le colombo de cabri du dimanche, le cari de poulet au lait de coco, les massalés aux herbes pays sont devenus le cœur de la cuisine de table martiniquaise. C'est cet apport indien, créolisé sur trois générations, qui distingue la cuisine antillaise française de toutes les autres cuisines caraïbes.

L'héritage africain : les techniques de braisage et les féculents

Les Africains déportés aux Antilles à partir du XVIIe siècle ont apporté avec eux les gestes culinaires qui sont encore aujourd'hui le socle de la cuisine martiniquaise. Le braisage long en cocotte, l'usage des féculents nourrissants — ti-nain, igname, dachine —, la technique du calalou (les feuilles vertes cuites longuement) viennent d'eux. Le gombo, ingrédient africain par excellence, est devenu un pilier de la cuisine créole. Le matoutou de crabes du dimanche de Pâques, le calalou aux feuilles de dachine, le pâté en pot de mouton portent encore la mémoire de cette première souche.

L'héritage indien tamoul : le colombo et le massalé

L'héritage européen : la pâtisserie, la charcuterie, le sucre

Les colons français, normands, bretons et basques ont apporté leur tradition pâtissière (les tourments d'amour des Saintes en sont l'incarnation), la charcuterie de Noël, l'art du pain, le sucre de canne raffiné. Ils ont aussi posé la grande tradition du rhum agricole — celui qui distille le pur jus de canne, et non la mélasse, et qui fait aujourd'hui de la Martinique le seul territoire au monde à produire un rhum sous Appellation d'Origine Contrôlée. Le ti-punch, le planteur, le shrubb de Noël sont les enfants de cette histoire-là.

Et la créolité, qui les unit

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

LA TECHNIQUE CRÉOLE, UN VRAI SAVOIR-FAIRE

Aucun poisson grillé ne se passe d'une marinade au citron vert et à l'ail (15 à 30 minutes minimum). Aucune viande de cabri ne s'engage dans un colombo sans une marinade aux épices la veille. La marinade n'est pas un raffinement, c'est une étape obligée. Elle débarrasse le poisson de son odeur trop iodée et permet aux épices d'imprégner la chair en profondeur. Elle est aux Antilles ce que la cuisson lente est en Bourgogne : la signature gustative.

Les sauces signature

Trois sauces ouvrent la table martiniquaise et accompagnent l'écrasante majorité des préparations. La sauce chien — cive, ail, huile, citron vert, piment, bouillon chaud versé dessus — est l'âme du poisson grillé et du blaff. La sauce vierge créole — citron vert, huile, herbes pays, échalote crue — habille les poissons crus, les tartares et les viandes froides. La sauce piquée — tomate, oignon, piment, ail mijotés ensemble — sert de base aux fricassées et aux mijotés rapides. Chacune est tellement courante qu'elle est rarement « écrite » : on la fait au geste, à la mémoire, par habitude héritée.

Les marinades, fondement absolu

Le piment végétarien, parfumant non brûlant

Le piment végétarien (parfois écrit piment végétarien ou bonda Man Jacques) est le piment martiniquais par excellence. Sa particularité : il parfume sans piquer, il libère un arôme floral et frais qui rappelle vaguement le poivron, sans brûler la bouche. Il s'utilise entier dans la cocotte, dans le bouillon, dans la marinade — et on le retire avant de servir. Il ne se mange jamais. C'est une règle fondamentale qu'on apprend dès l'enfance dans les cuisines martiniquaises. Pour ceux qui veulent du piquant en plus, on ajoute un piment fort (habanero, antillais) à part, que les convives peuvent doser eux-mêmes.

Le bois d'Inde, la signature aromatique

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

mq1-001. tartare de thon rouge au citron vert et piment végétarien

Catégorie: Entrée | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Repos: 30 min | Cuisson: aucune | Pour 4 personnes

Ingrédients: 500 g de filet de thon rouge extra-frais en pavé épais, 2 citrons verts (zeste et jus), 1 piment végétarien épépiné et finement haché, 4 cives ciselées finement avec le vert, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge, 1 cuillère à soupe d'huile de coco fondue, 1 demi-bouquet de coriandre fraîche ciselée, 1 cuillère à café de gingembre frais râpé, fleur de sel, poivre blanc du moulin, quelques pétales de fleurs comestibles pour le dressage si vous en trouvez.

Préparation: Sortez le thon du réfrigérateur, posez-le sur un linge propre pour qu'il sèche en surface, puis taillez-le au couteau bien aiguisé en cubes réguliers de cinq millimètres environ, sans jamais utiliser de robot qui écraserait la chair. Réservez les cubes dans un saladier tenu au frais. Préparez la marinade en mélangeant le jus et le zeste des citrons verts avec le piment végétarien haché, les cives, le gingembre râpé, la coriandre, l'huile d'olive et l'huile de coco fondue, salez à la fleur de sel et poivrez généreusement. Versez la marinade sur le thon, mélangez délicatement à la spatule pour enrober chaque cube sans abîmer la chair, couvrez d'un film alimentaire et laissez maturer trente minutes au frais — pas davantage, sous peine de cuire le thon par l'acidité du citron. Au moment de servir, dressez en quenelles ou en cercles dans des assiettes très froides, parsemez de quelques pétales colorés et accompagnez de toasts grillés tièdes ou de chips de manioc maison.

Conseil du Chef: Tout se joue à la fraîcheur du thon — exigez du sushi grade ou allez chez un poissonnier qui vous regarde dans les yeux quand vous lui dites « c'est pour manger cru ». Le piment végétarien — celui qui parfume sans brûler — est l'âme de cette recette martiniquaise : ne le remplacez jamais par un piment fort, qui couvrirait la délicatesse du poisson. Et trente minutes de marinade, pas une de plus : le thon doit rester carmin, pas blanchir aux bords.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

mq1-002. carpaccio de vivaneau au gingembre frais

Catégorie: Entrée | Difficulté: Moyenne | Préparation: 30 min | Repos: 15 min | Cuisson: aucune | Pour 4 personnes

Ingrédients: 400 g de filet de vivaneau extra-frais sans peau ni arête, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge fruitée, 1 cuillère à café de gingembre frais finement râpé, le jus d'un citron vert, le zeste d'un demi-citron vert, 1 demi-piment végétarien finement émincé en lamelles, 1 cuillère à soupe de cive ciselée finement, quelques feuilles de coriandre fraîche, 1 cuillère à café de baies roses concassées, fleur de sel et poivre blanc, des copeaux fins de noix de coco fraîche pour la finition.

Préparation: Posez le filet de vivaneau bien froid sur une planche, et taillez-le en tranches très fines au couteau filet de sole, en biseau, dans le sens contraire des fibres — chaque tranche doit faire environ deux millimètres d'épaisseur et être presque transparente. Disposez les tranches en rosace serrée dans des assiettes plates préalablement passées au congélateur quinze minutes pour qu'elles restent très fraîches au service. Préparez la sauce en fouettant l'huile d'olive avec le jus de citron vert, le gingembre râpé, les cives, le zeste de citron, la fleur de sel et le poivre blanc. Versez la sauce en filet régulier sur le carpaccio, répartissez les lamelles de piment végétarien, parsemez de baies roses concassées, de feuilles de coriandre et des copeaux de noix de coco fraîche, puis laissez reposer quinze minutes au frais — le poisson va légèrement se raffermir et prendre tous les arômes de la marinade. Servez très froid avec un pain grillé tiède frotté à l'ail.

Conseil du Chef: Le secret du carpaccio antillais, c'est la finesse de la coupe. Un poisson trop épais devient caoutchouteux ; trop fin, il fond et perd sa texture. Visez deux millimètres et travaillez votre filet sortant tout juste du froid — il sera plus facile à trancher. Et ne marinez pas trop longtemps : un carpaccio se mange dans la demi-heure, pas davantage, sinon vous obtenez un ceviche, ce qui n'est pas la même chose.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 poissons et fruits de mer martiniquais » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-mq1**.