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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 lambis et crustacés des Antilles françaises

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-mq2**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Les lambis

1. lambi grillé au beurre d'ail créole
2. lambi farci à la chair de crabe
3. fricassée de lambi à la sauce chien
4. lambi en blaff au lait de coco
5. lambi à la créole aux légumes pays
6. brochettes de lambi mariné aux épices créoles
7. lambi à la sauce tomate piquée
8. boudin de lambi à la martiniquaise
9. salade tiède de lambi aux herbes pays
10. lambi pané au beurre noir
11. émincé de lambi à la cive et au citron vert
12. lambi en gratin créole
13. lambi à la sauce coco et aux gombos
14. lambi en daube créole
15. salade froide de lambi à l'avocat

Chapitre 2 — Les langoustes de la Caraïbe

1. langouste grillée au feu de bois sauce chien
2. langouste flambée au rhum vieux
3. langouste à la créole aux légumes pays
4. langouste en court-bouillon de bord de mer
5. langouste rôtie au beurre d'ail antillais
6. fricassée de langouste à la sauce coco
7. langouste farcie aux gombos
8. brochettes de langouste à la créole
9. salade tiède de langouste aux herbes pays
10. langouste à l'antillaise au lait de coco
11. queues de langouste grillées sauce avocat
12. langouste pochée à la sauce vierge créole
13. langouste en gratin au beurre rouge antillais
14. ragoût de langouste aux légumes pays
15. langouste froide à la mayonnaise pays

Chapitre 3 — Les ouassous, chevrettes et écrevisses des rivières

1. ouassous flambés au rhum vieux
2. ouassous grillés à la sauce chien
3. fricassée d'ouassous au lait de coco
4. ouassous à la sauce tomate créole
5. ouassous en court-bouillon de rivière
6. brochettes d'ouassous au piment végétarien
7. ouassous farcis à la créole
8. ouassous à la cive et au citron vert
9. ouassous au beurre d'ail antillais
10. ouassous panés à la chapelure créole
11. salade d'ouassous aux herbes pays
12. ouassous à la sauce coco et au curcuma
13. ouassous à la créole aux fruits à pain
14. fricassée d'ouassous aux légumes pays
15. ouassous flambés à la sauce vierge

Chapitre 4 — Les crevettes de mer

1. crevettes grillées sauce chien
2. crevettes flambées au rhum
3. fricassée de crevettes à la sauce créole
4. crevettes au lait de coco et aux légumes pays
5. crevettes à la sauce tomate piquée
6. brochettes de crevettes à la créole
7. crevettes panées à la cive
8. crevettes au beurre d'ail antillais
9. crevettes à la martiniquaise au piment végétarien
10. salade tiède de crevettes aux herbes pays

Chapitre 5 — Les crabes de terre, matoutou et calalou de crabe

1. matoutou de crabes de terre traditionnel
2. crabes farcis à la chair épicée
3. calalou de crabes au gombo
4. fricassée de crabes à la sauce créole
5. crabes au lait de coco et aux herbes pays
6. ragoût de crabes aux fruits à pain
7. soupe de crabes aux légumes pays
8. crabes en sauce piquée à la cive
9. crabes grillés au beurre d'ail créole
10. boulettes de crabe à la créole
11. salade froide de crabes aux herbes du jardin
12. crabes à la sauce coco et au curcuma
13. crabes en daube créole
14. quiches de crabes à la cive
15. crêpes farcies au crabe à la créole

Chapitre 6 — Les crabes de mer et tourteaux

1. tourteau à la créole aux légumes pays
2. tourteau farci aux herbes du jardin
3. fricassée de tourteau au lait de coco
4. crabes de palétuvier à la créole
5. crabes de mer en sauce piquée
6. salade tiède de tourteau aux légumes confits
7. crabes de mer au beurre d'ail créole
8. soupe de crabes de mer aux gombos
9. tourteau pané à la chapelure créole
10. tourteau à la sauce vierge antillaise

Chapitre 7 — Les oursins blancs et chadrons

1. oursins blancs nature à la cuillère
2. omelette aux oursins à la créole
3. oursins à la mayonnaise créole
4. brouillade d'oursins blancs aux herbes pays
5. salade d'oursins à l'avocat
6. tartare d'oursins au citron vert
7. velouté d'oursins blancs au lait de coco
8. petits feuilletés aux oursins créoles
9. risotto créole aux oursins de Sainte-Anne
10. mousse d'oursins blancs au piment végétarien

Chapitre 8 — Les conques, burgos et coquillages nobles

1. conque grillée au beurre d'ail antillais
2. fricassée de conque à la créole
3. burgos à la sauce chien
4. salade tiède de burgos aux légumes pays
5. fricassée de burgos au lait de coco
6. boulettes de conque à la cive
7. conque pochée à la sauce vierge
8. burgos en gratin créole
9. huîtres de palétuvier à la créole
10. plateau de fruits de mer nobles aux Antilles

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

mq2-001. lambi grillé au beurre d'ail créole

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 8 min | Pour 4 personnes

Ingrédients: 8 beaux lambis d'environ 200 g chacun nettoyés et évidés par le poissonnier, 120 g de beurre demi-sel à température ambiante, 6 gousses d'ail finement hachées, 2 cives ciselées avec le vert, 1 demi-piment végétarien finement haché, 1 demi-bouquet de persil plat ciselé, le jus d'un citron vert, 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide pour la grille, fleur de sel et poivre blanc du moulin.

Préparation: Préparez le beurre d'ail en écrasant le beurre pommade dans un bol avec l'ail haché, les cives, le piment végétarien, le persil plat, le jus de citron vert, la fleur de sel et le poivre, fouettez jusqu'à obtenir une crème lisse et réservez au frais. Badigeonnez légèrement les lambis d'huile d'arachide des deux côtés, salez et poivrez généreusement, puis placez-les sur une grille bien chaude environ quatre minutes de chaque côté jusqu'à ce que la chair prenne une belle teinte dorée et que le pied du lambi commence à caraméliser légèrement. Dressez les lambis dans les assiettes de service encore très chaudes, déposez une noix généreuse de beurre d'ail sur chacun et laissez fondre à table — la vapeur qui s'en échappe constitue toute l'expérience du service.

Conseil du Chef: Le lambi ne pardonne pas : grillé moins de trois minutes par face, il reste caoutchouteux ; plus de cinq, il devient sec. L'astuce antillaise est d'utiliser un beurre ail riche qui compense en finesse toute trace de sécheresse. Exigez des lambis vivants ou au minimum extra-frais — la chair doit être translucide, jamais blanchâtre. Le piment végétarien, finement haché, doit presque disparaître visuellement dans le beurre ; il infuse en silence plutôt que de brûler en surface.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

mq2-002. lambi farci à la chair de crabe

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 35 min | Cuisson: 12 min | Pour 4 personnes

Ingrédients: 8 lambis de 180 g environ nettoyés et évidés, 300 g de chair de crabe bien blanche fraîche, 100 g de mie de pain rassise, 2 œufs entiers, 3 cives ciselées avec le vert, 1 demi-bouquet de persil plat ciselé, 1 demi-piment végétarien finement haché, 2 cuillères à soupe de lait frais, 1 cuillère à soupe d'huile de coco, 1 jus de citron vert, 50 g de beurre pour la cuisson, fleur de sel et poivre blanc du moulin.

Préparation: Préparez la farce en trempant la mie de pain dans le lait tiède, puis en l'essorant à la main. Mélangez délicatement la chair de crabe avec le pain, les œufs entiers, les cives, le persil plat, le piment végétarien, l'huile de coco, le jus de citron vert, la fleur de sel et le poivre blanc — mélangez juste assez pour que tout se lie, sans écraser la crabe. Remplissez généreusement chaque lambi de cette farce en pressant légèrement pour la tasser sans excès, lissez le dessus à la spatule. Faites chauffer le beurre dans une large poêle à feu moyen-vif, déposez délicatement les lambis farcis face plate vers le bas, laissez cuire trois minutes jusqu'à coloration dorée, puis retournez et continuez deux minutes côté chair. Réduisez le feu, couvrez avec un couvercle ou un papier aluminium et laissez finir la cuisson cinq à sept minutes à couvert en arrosant occasionnellement de jus de cuisson au beurre. Les lambis sont cuits quand la chair de crabe au sommet commence à prendre une teinte légèrement dorée.

Conseil du Chef: La farce doit rester légère — trop de pain ou trop de mouillage la rend gluante. Une règle d'or : la mie n'est qu'un liant, pas un farceur. La vraie force vient de la crabe elle-même, riche et sucrée. Utilisez de la crabe fraîche, jamais congelée : la texture change tout. Et ne remplissez pas à ras bord — la farce gonfle à la cuisson et déborderait sinon. Un ancien du littoral de Sainte-Luce m'a montré à arroser régulièrement au beurre en fin de cuisson : cela crée une sorte de glacis délicat qui garde la farce humide.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 lambis et crustacés des Antilles françaises » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-mq2**.