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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 recettes de court-bouillon et blaff

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-mq3**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — Les courts-bouillons classiques de poisson

1. court-bouillon de poisson à la martiniquaise
2. court-bouillon de daurade aux herbes pays
3. court-bouillon de vivaneau au piment végétarien
4. court-bouillon de thazard à la sauce tomate
5. court-bouillon de marlin à la cive et à l’ail
6. court-bouillon de capitaine au lait de coco
7. court-bouillon de balaou aux gombos
8. court-bouillon de poisson de roche aux légumes pays
9. court-bouillon de raie à la créole
10. court-bouillon de poisson volant au curcuma
11. court-bouillon de bonite aux herbes du jardin
12. court-bouillon de coulirous aux fruits à pain
13. court-bouillon de queue de thon aux légumes confits
14. court-bouillon de morue fraîche à la créole
15. court-bouillon mixte de poissons des Anses

Chapitre 2 — Les blaffs de poisson

1. blaff de daurade traditionnel
2. blaff de vivaneau au citron vert
3. blaff de thazard aux herbes pays
4. blaff de capitaine au piment végétarien
5. blaff de poisson volant à la cive
6. blaff de balaou aux légumes pays
7. blaff de poisson de roche aux gombos
8. blaff de marlin à la sauce vierge
9. blaff de raie au lait de coco
10. blaff de bonite à l’oignon doux
11. blaff de petits poissons mélangés
12. blaff de queue de thon aux herbes du jardin
13. blaff de morue fraîche à la créole
14. blaff de coulirous aux légumes confits
15. blaff de poisson farci à la chair de crabe

Chapitre 3 — Les courts-bouillons par poisson noble

1. court-bouillon de daurade royale aux légumes pays
2. court-bouillon de vivaneau de fond à la sauce créole
3. court-bouillon de thazard noir au piment végétarien
4. court-bouillon de marlin bleu à la sauce tomate
5. court-bouillon de capitaine rouge au curcuma
6. court-bouillon de mérou aux herbes pays
7. court-bouillon de barracuda à la cive
8. court-bouillon de mahi-mahi aux gombos
9. court-bouillon de chinchard à la créole
10. court-bouillon de carangue à l’ail et au citron vert
11. court-bouillon de pélamide aux légumes confits
12. court-bouillon de tassergal à la sauce vierge
13. court-bouillon de tarpon aux herbes pays
14. court-bouillon de saumon créolisé
15. court-bouillon de truite de mer à la créole

Chapitre 4 — Les blaffs de fruits de mer

1. blaff d’ouassous au lait de coco
2. blaff de crevettes à la cive
3. blaff de chatrou à la sauce créole
4. blaff de soudons aux herbes pays
5. blaff de chair de lambi au curcuma
6. blaff de moules de palétuvier
7. blaff de palourdes pays au piment végétarien
8. blaff de fruits de mer mélangés
9. blaff de burgos à la sauce vierge
10. blaff de petits coquillages aux gombos

Chapitre 5 — Les bébélés et soupes au poisson

1. bébélé martiniquais traditionnel
2. bébélé de poisson aux légumes pays
3. soupe de poisson à la créole
4. soupe de tête de daurade aux herbes pays
5. soupe de carangue aux fruits à pain
6. soupe de poisson de roche au safran créole
7. soupe de morue fraîche aux légumes confits
8. velouté de poisson au lait de coco
9. bouillabaisse créole de la baie de Fort-de-France
10. soupe-blaff de poissons mélangés

Chapitre 6 — Les variantes régionales du blaff

1. blaff du Diamant aux poissons de bord
2. blaff de Schoelcher au lait de coco
3. blaff de Saint-Pierre aux herbes du Mont Pelée
4. blaff du François aux légumes du sud
5. blaff du Robert aux fruits de mer du lagon
6. blaff de Trinité au piment végétarien intense
7. blaff de Sainte-Anne aux poissons des Salines
8. blaff de Case-Pilote à la cive et à la tomate
9. blaff de Grand'Rivière aux herbes des mornes
10. blaff du Marin au safran créole

Chapitre 7 — Les courts-bouillons de poissons d'eau douce

1. court-bouillon de tilapia des rivières
2. court-bouillon d'écrevisses des rivières du nord
3. court-bouillon de truite des rivières des mornes
4. court-bouillon de petits poissons d'eau douce
5. court-bouillon mixte rivière-mer à la créole
6. court-bouillon d'anguille des estuaires
7. court-bouillon de cribiches des rivières
8. court-bouillon de chevrettes d'eau douce

Chapitre 8 — Les sauces et marinades qui accompagnent

1. sauce chien martiniquaise traditionnelle
2. sauce vierge créole au citron vert
3. sauce créole tomate piquée pour blaff
4. sauce coco au curcuma pour court-bouillon
5. sauce avocat à la cive et au piment végétarien
6. marinade au citron vert pour poisson de mer
7. marinade au piment végétarien et bois d'Inde
8. sauce piquée aux herbes du jardin
9. sauce gombo pour blaff
10. sauce d'accompagnement à la pâte d'oignon créole

Chapitre 9 — Les courts-bouillons éclairs et préparations rapides

1. court-bouillon express de daurade au citron vert
2. blaff minute de petits poissons
3. court-bouillon de filets de vivaneau en quinze minutes
4. blaff de fruits de mer en dix minutes
5. court-bouillon improvisé du pêcheur du jour
6. blaff léger pour le déjeuner sur la plage
7. court-bouillon pour les jours de pluie

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

mq3-001. court-bouillon de poisson à la martiniquaise

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 25 min | Marinade: 30 min | Cuisson: 20 min | Pour 4 personnes

Ingrédients: 1 beau poisson rond entier de 1,2 kg écaillé vidé et étêté par le poissonnier (vivaneau ou daurade), 4 citrons verts (jus et zeste), 1 piment végétarien épépiné et finement haché, 3 cives ciselées finement, 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide, 1 oignon doux finement émincé, 2 gousses d'ail écrasées, 1 cuillère à soupe de concentré de tomate, 2 cuillères à soupe de roucou dilué dans 1 cuillère à soupe d'eau tiède, 1 bouquet garni avec thym pays et persil plat, 75 cl d'eau, fleur de sel et poivre blanc du moulin.

Préparation: Mettez le poisson entier dans un plat creux, versez le jus de trois citrons verts, le piment végétarien haché, une cive ciselée, du sel et du poivre, mélangez bien en massant délicatement la chair et laissez reposer trente minutes couvert au frais — le poisson va perdre son humidité et absorber les saveurs acides. Pendant ce temps, chauffez l'huile d'arachide dans une grande cocotte et faites fondre l'oignon doux avec l'ail écrasé sans coloration pendant trois minutes, ajoutez le concentré de tomate, mélangez bien et laissez cuire deux minutes en remuant. Versez l'eau, le roucou dilué, le bouquet garni, le zeste du citron vert restant et amenez à frémissement. Égouttez le poisson en gardant la marinade, versez le court-bouillon à travers un tamis fin dans un grand fait-tout large et peu profond, portez à frémissement actif, puis glissez délicatement le poisson dans le bouillon accompagné de sa marinade réservée et des deux cives restantes ciselées. Baissez le feu au minimum et laissez frémir très doucement sans jamais bouillir pendant quinze à dix-huit minutes selon la taille — le poisson est cuit quand la chair se détache du squelette sans résister à une fourchette. Versez le poisson entier avec son court-bouillon dans un plat de service creux, dégustez avec du riz créole et du pain grillé.

Conseil du Chef: Tout repose sur le frémissement doux — l'ébullition forte casse la chair et la transforme en coton. Le roucou apporte cette belle couleur orangée traditionnelle des courts-bouillons martiniquais : c'est plus qu'une teinte, c'est l'authentique. Trente minutes de marinade au citron vert, c'est le temps qu'il faut pour que le poisson s'imprègne sans commencer à « cuire » — pas une minute de plus.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

mq3-002. court-bouillon de daurade aux herbes pays

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 30 min | Marinade: 30 min | Cuisson: 18 min | Pour 4 personnes

Ingrédients: 4 filets de daurade épais de 180 g chacun avec la peau, 3 citrons verts (jus et zeste), 1 demi-piment végétarien finement haché, 3 cives ciselées finement, 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide, 1 oignon doux émincé fin, 2 gousses d'ail émincées, 1 cuillère à soupe de feuilles de bois d'Inde fraîches ciselées, 1 petit bouquet de thym pays et persil plat, 1 litre d'eau, 1 cuillère à café de concentré de tomate, fleur de sel et poivre blanc.

Préparation: Posez les filets dans un plat, versez le jus de deux citrons verts, le piment végétarien, une cive et un trait d'huile d'arachide, salez et laissez mariner trente minutes au frais. Chauffez l'huile restante dans une grande cocotte, faites revenir l'oignon doux avec l'ail pendant trois minutes à feu moyen, ajoutez le concentré de tomate et les feuilles de bois d'Inde, remuez une minute, versez l'eau et le zeste citronné, amenez à frémissement. Égouttez les filets en gardant leur marinade et glissez-les délicatement dans le court-bouillon avec les deux cives restantes et la marinade réservée, ajoutez le bouquet garni, baissez à feu doux et laissez frémir seize à dix-huit minutes — la peau du filet doit rester légèrement nacrée, pas blanche. Versez chaque filet dans une assiette creuse avec une généreuse cuillerée de court-bouillon parfumé aux herbes, servez avec du riz blanc bien crémeux.

Conseil du Chef: Les filets de daurade à peau doivent cuire peau vers le bas dans le bouillon frémissant — la peau devient croustillante en surface, la chair reste moelleuse dedans. Les feuilles de bois d'Inde fraîches — pas le séché — font toute la différence : elles apportent une note anisée délicate, très antillaise. Si vous les gardez trop longtemps, elles noircissent le bouillon ; retirez-les après dix minutes de cuisson.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 recettes de court-bouillon et blaff » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-mq3**.