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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 colombos et mijotés créoles

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-mq4**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — Les colombos de viande de boucherie

1. colombo de poulet à la martiniquaise
2. colombo de cabri traditionnel
3. colombo de porc aux légumes pays
4. colombo de mouton aux pommes de terre
5. colombo de bœuf aux christophines
6. colombo de poulet aux pruneaux
7. colombo de veau aux légumes confits
8. colombo de queue de bœuf
9. colombo de canard aux herbes pays
10. colombo de poulet au lait de coco
11. colombo de cabri à l’indienne tamoule
12. colombo de porc aux gombos
13. colombo de mouton à la dachine
14. colombo de poulet du dimanche
15. colombo de cabri du Marin
16. colombo de boudin créole
17. colombo de tripes à la martiniquaise
18. colombo de jarret de porc aux légumes pays
19. colombo de poulet aux fruits à pain
20. colombo de cabri aux ignames pays

Chapitre 2 — Les colombos de poisson et fruits de mer

1. colombo de thon aux légumes pays
2. colombo de requin à l’indienne
3. colombo de poisson mixte à la martiniquaise
4. colombo de morue créole
5. colombo de chatrou aux herbes pays
6. colombo de crevettes au lait de coco
7. colombo de lambi à l’indienne
8. colombo de marlin aux gombos
9. colombo de raie à la créole
10. colombo de poulpe aux légumes confits

Chapitre 3 — Les colombos végétariens et de légumes pays

1. colombo de christophine farcie
2. colombo de fruit à pain aux légumes pays
3. colombo de gombos à la créole
4. colombo de pois d’angole aux herbes pays
5. colombo de ti-nain et de dachine
6. colombo d’igname aux herbes du jardin
7. colombo de patates douces antillaises
8. colombo de courges et giraumon
9. colombo de manioc aux légumes confits
10. colombo de calalou aux légumes verts

Chapitre 4 — Les caris créoles à l’indienne

1. cari de poulet à la créole martiniquaise
2. cari de cabri aux herbes pays
3. cari de poisson au lait de coco
4. cari de crevettes à la cive
5. cari de mouton aux légumes pays
6. cari de bœuf aux gombos
7. cari de canard à l’indienne
8. cari de fruits de mer mélangés
9. cari de légumes pays au curcuma
10. cari de tripes à la créole
11. cari de poulet à la pâte de massalé
12. cari de cabri à l’oignon doux

Chapitre 5 — Les massalés

1. massalé de cabri traditionnel
2. massalé de poulet aux pommes de terre
3. massalé de mouton aux légumes pays
4. massalé de poisson aux herbes du jardin
5. massalé de crevettes au lait de coco
6. massalé de porc aux gombos
7. massalé d'agneau aux fruits à pain
8. massalé de chair de lambi
9. massalé de canard à la créole
10. massalé de bœuf aux christophines
11. massalé de légumes pays
12. massalé de fruits à pain aux herbes pays
13. massalé de gombos et calalou
14. pâte de massalé maison de la Martinique
15. poudre à colombo maison à la mode tamoule

Chapitre 6 — Les civets et daubes créoles

1. civet de cabri au rhum vieux
2. daube de bœuf à la martiniquaise
3. civet de mouton aux herbes pays
4. daube de porc aux légumes confits
5. civet de canard sauvage à la créole
6. daube de poulet aux légumes pays
7. civet de cabri du dimanche du Vauclin
8. daube de bœuf aux ignames pays
9. civet de tripes à la créole
10. daube de boudin créole aux herbes du jardin

Chapitre 7 — Les ragoûts longs et plats du dimanche

1. pâté en pot martiniquais traditionnel
2. ragoût de cochon de Noël
3. ragoût de queue de bœuf aux légumes pays
4. ragoût de jarret de porc aux christophines
5. ragoût de mouton aux pois d'angole
6. ragoût de poulet aux gombos
7. ragoût de cabri aux herbes du jardin
8. ragoût de pieds de cochon au piment végétarien
9. ragoût de bœuf aux légumes confits
10. ragoût de cuisses de canard à l'indienne

Chapitre 8 — Les bouillons et soupes mijotées

1. bouillon de poulet aux légumes pays
2. soupe à congo aux légumes mélangés
3. soupe de queue de bœuf aux ignames pays
4. bouillon de poisson aux herbes du jardin
5. bouillon de tripes à la créole
6. soupe de petits pois aux légumes pays
7. soupe de cabri aux herbes pays
8. bouillon de pieds de cochon au piment végétarien

Chapitre 9 — Les achards et condiments mijotés

1. achards de légumes au curcuma
2. achards de mangue verte à la mode antillaise
3. achards de chou et carottes à la créole
4. achards de papaye verte au piment végétarien
5. confit d'oignons à la créole pour colombo

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

mq4-001. colombo de poulet à la martiniquaise

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Marinade: 30 min | Cuisson: 50 min | Pour 6 personnes

Ingrédients: 1,2 kg de cuisses de poulet fermier coupées en tronçons réguliers, 3 cuillères à soupe de jus de citron vert, 1 cuillère à soupe de poudre à colombo pure, 2 oignons doux épluchés et finement émincés, 4 gousses d'ail écrasées au plat, 3 cives ciselées finement, 2 tomates fermes épépinées et concassées, 1 cuillère à soupe de concentré de tomate, 50 cl de bouillon de volaille, 1 piment végétarien entier, 1 feuille de bois d'Inde, 1 brin de thym pays, 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide, sel fin et poivre du moulin.

Préparation: Marinez le poulet trente minutes avec le jus de citron vert, une pincée de sel et du poivre moulu en remuant pour que chaque morceau s'imprègne bien. Chauffez l'huile d'arachide dans une cocotte épaisse à feu moyen-vif, puis saisissez les morceaux de poulet mariné cinq minutes de chaque côté pour les colorer sans les cuire entièrement — ils doivent être dorés en surface mais restent crus au cœur. Retirez le poulet et réservez-le sur une assiette. Dans la même cocotte, faites fondre les oignons finement émincés à feu doux pendant cinq minutes en remuant régulièrement avec une cuillère en bois, puis ajoutez l'ail écrasé, les cives et le concentré de tomate, remuez une minute, versez la poudre à colombo et remuez encore une minute à feu doux pour bien l'imprégner d'huile. Remettez le poulet dans la cocotte, mouillez avec le bouillon de volaille, ajoutez les tomates concassées, le piment végétarien entier, la feuille de bois d'Inde et le thym pays, couvrez et baissez le feu à frémissement doux. Laissez mijoter quarante-cinq minutes en remuant toutes les dix minutes pour que le poulet devienne très tendre et que la sauce épaississe légèrement. Retirez le piment végétarien entier avant de servir avec un riz créole blanc bien chaud et une sauce chien en accompagnement.

Conseil du Chef: Le colombo de poulet est le plat familial par excellence à la Martinique — chaud, réconfortant, parfumé. Le secret réside dans la saisie du poulet : cette dorure initiale verrouille les saveurs et donne cette belle couleur ambrée à la sauce. Utilisez des cuisses plutôt que des blancs — elles restent moelleuses même après le long mijotage. La poudre à colombo doit être fraîche, idéalement achetée

> chez un épicier antillais. Le piment végétarien est essentiel — c'est le secret antillais de cette cuisine : il parfume sans brûler.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

mq4-002. colombo de cabri traditionnel

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 30 min | Marinade: 1 h | Cuisson: 1 h 30 | Pour 6 personnes

Ingrédients: 1,5 kg de cabri fermier coupé en tronçons réguliers, 4 citrons verts (jus), 2 cuillères à soupe de poudre à colombo, 3 oignons doux finement émincés, 5 gousses d'ail écrasées, 4 cives ciselées finement, 3 tomates fermes épépinées et concassées, 1 cuillère à soupe de concentré de tomate, 75 cl de bouillon de viande, 1 piment végétarien entier, 2 feuilles de bois d'Inde, 2 brins de thym pays, 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide, sel fin et poivre du moulin.

Préparation: Marinez le cabri une heure avec le jus des citrons verts, une pincée de sel et du poivre en remuant plusieurs fois pour que la viande s'imprègne bien. Chauffez l'huile d'arachide dans une grande cocotte à feu vif, puis saisissez les morceaux de cabri par tiers à feu moyen-vif pendant cinq minutes de chaque côté pour les colorer uniformément sans surcharger la cocotte — une bonne saisie dépend de la place. Retirez tous les morceaux et réservez-les. Dans la même cocotte, faites fondre les oignons à feu doux pendant six minutes en remuant, puis ajoutez l'ail écrasé et les cives, remuez une minute, versez la poudre à colombo et remuez encore une minute à feu doux. Remettez le cabri dans la cocotte, mourez avec le bouillon, ajoutez les tomates concassées et le concentré, le piment végétarien entier, les feuilles de bois d'Inde et le thym pays, couvrez et baissez à frémissement très doux. Laissez mijoter une heure trente en remuant toutes les quinze minutes — le cabri doit devenir très tendre et la sauce riche et épaisse. Vérifiez la cuisson en piquant un morceau au couteau : la viande doit se défaire sans résistance. Retirez le piment végétarien avant de servir avec riz créole.

Conseil du Chef: Le cabri à la Martinique est le plat des grandes occasions — c'est une viande noble, fine, qui demande du respect. Contrairement au mouton, le cabri n'a pas ce goût âcre : c'est une viande douce, délicate, qui se marie parfaitement avec la saveur chaude de la poudre à colombo. Le long mijotage — une heure trente — est non négociable : c'est ce qui transforme la viande en velours et crée cette sauce onctueuse.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 colombos et mijotés créoles » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-mq4**.