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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 accras, bouchées et street food 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-mq5**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — Les accras de morue

1. accras de morue à la martiniquaise
2. accras de morue à la cive
3. accras de morue au piment végétarien
4. accras de morue aux herbes du jardin
5. accras de morue à la pâte légère
6. accras de morue de Pâques
7. accras de morue à la bière
8. accras de morue au curcuma
9. accras de morue à l’avocat
10. accras de morue de la Pointe Faula
11. mini-accras de morue de cocktail
12. accras de morue rapides du dimanche

Chapitre 2 — Les accras de légumes

1. accras de calalou
2. accras de christophine
3. accras de fruit à pain
4. accras de gombos
5. accras de patate douce antillaise
6. accras de courge giraumon
7. accras d’aubergine à la créole
8. accras de chou pays
9. accras d’oignons et cives
10. accras de légumes mélangés du marché

Chapitre 3 — Les accras de fruits de mer

1. accras de crevettes à la créole
2. accras d’ouassous
3. accras de chatrou
4. accras de chair de lambi
5. accras de chair de crabe
6. accras de petits poissons hachés
7. accras de fruits de mer mélangés
8. accras de soudons
9. accras d’oursins blancs
10. accras de poisson volant haché

Chapitre 4 — Les marinades antillaises

1. marinade de poisson à la martiniquaise
2. marinade de morue à la cive
3. marinade de crevettes au piment végétarien
4. marinade de chair de poulet à la créole
5. marinade de chair de cabri
6. marinade de viande hachée à la créole
7. marinade de légumes pays
8. marinade de fromage à la créole
9. marinade mixte poisson-légumes
10. marinade de fruits à pain

Chapitre 5 — Les boudins créoles

1. boudin créole noir traditionnel
2. boudin de poisson à la cive
3. boudin de chair de lambi
4. boudin blanc créole aux herbes pays
5. boudin de morue à la martiniquaise
6. boudin de chair de crabe
7. boudin de poulet à la créole
8. boudin de légumes pays au piment végétarien
9. boudin créole sec à griller
10. boudin de fruits de mer mélangés
11. brochettes de poulet boucané à la cive
12. brochettes de bœuf à la créole
13. brochettes de poisson au piment végétarien
14. brochettes de crevettes à la sauce chien
15. brochettes de cabri à la pâte de massalé
16. brochettes de chatrou aux herbes pays
17. brochettes mixtes du marché de Fort-de-France
18. brochettes de mérou à la créole
19. brochettes de saucisses créoles
20. brochettes de boudin grillé

Chapitre 6 — Les sandwichs et bokits martiniquais

1. sandwich créole au poulet boucané
2. sandwich à la morue émiettée
3. bokit martiniquais à la morue
4. bokit au poulet créole
5. sandwich aux accras de morue
6. sandwich au boudin créole
7. bokit aux légumes confits
8. sandwich aux crevettes à la sauce chien

Chapitre 7 — Les pâtés salés au four

1. pâté chaud à la viande créole
2. pâté chaud à la chair de morue
3. pâté chaud au poulet créole
4. pâté chaud aux légumes pays
5. pâté en croûte créole
6. tarte salée à la chair de crabe
7. quiche créole aux herbes du jardin
8. petits chaussons à la viande créole

Chapitre 8 — Les petits beignets-bouchées

1. beignets de fromage créole
2. beignets aux légumes pays
3. beignets de chair de crabe
4. beignets de manioc créole
5. beignets aux gombos
6. beignets de fruit à pain salés
7. beignets aux herbes pays
8. beignets aux crevettes à la cive
9. beignets de poisson hachés au piment
10. petits beignets cocktail mixte

Chapitre 9 — Les apéritifs créoles à la cuillère

1. tartare de morue dessalée à l'avocat
2. mousse de poisson au piment végétarien
3. émincé de hareng saur sur toasts
4. cromesquis de morue créole
5. crémeux de chair de crabe au citron vert
6. avocat farci aux crevettes créoles
7. tomates farcies à la chair de poisson
8. petits canapés créoles à l'oursin blanc
9. mini-quiches au lambi
10. tartines créoles à la cive et au beurre rouge
11. dips créoles à la cuillère pour apéritif
12. plateau d'apéritif créole martiniquais

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

mq5-001. accras de morue à la martiniquaise

Catégorie: Apéritif | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Repos: 1 h | Cuisson: 15 min | Pour 6 personnes

Ingrédients: 300 g de morue salée dessalée 24 h avec changements d'eau réguliers, 200 g de farine de blé, 1 sachet de levure chimique, 2 œufs, 15 cl de lait, 1 oignon doux finement haché, 4 cives ciselées finement, 2 gousses d'ail écrasées, 1 piment végétarien épépiné et finement haché, 1 cuillère à café de persil plat ciselé, 1 cuillère à café de thym frais effeuillé, le jus d'un citron vert, fleur de sel et poivre blanc, 1 litre d'huile d'arachide pour la friture.

Préparation: Plongez la morue dessalée dans une casserole d'eau froide, portez à frémissement et laissez pocher cinq minutes, égouttez puis émiettez finement à la fourchette en retirant peau et arêtes. Dans un grand saladier, mélangez la farine, la levure, le sel et le poivre, formez un puits, cassez les œufs au centre, versez le lait progressivement en fouettant pour obtenir une pâte lisse et homogène sans grumeau. Ajoutez la morue émiettée, l'oignon, les cives, l'ail, le piment végétarien, le persil, le thym et le jus de citron vert, mélangez délicatement à la spatule pour répartir tous les arômes dans la pâte. Couvrez d'un linge propre et laissez reposer une heure à température ambiante, le temps que la levure travaille et que les saveurs se diffusent. Faites chauffer l'huile à 180°C dans une friteuse ou une grande sauteuse, prélevez des cuillerées de pâte et plongez-les dans l'huile chaude par petites fournées en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les accras soient dorés à cœur et croustillants à l'extérieur. Égouttez sur papier absorbant et servez immédiatement, accompagnés d'un quartier de citron vert et d'une sauce chien légère.

Conseil du Chef: L'accras réussi est croustillant dehors et moelleux dedans. La pâte doit avoir la consistance d'une pâte à beignet épaisse — ni liquide ni compacte. Si vos accras s'affaissent à la cuisson, votre pâte est trop liquide : ajoutez une cuillère de farine. S'ils sont durs, c'est l'inverse — détendez d'un peu de lait. Et le secret tient au temps de repos : sans la pause d'une heure, vos accras seront plats. Avec, ils gonflent comme des nuages.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

mq5-002. accras de morue à la cive

Catégorie: Apéritif | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Repos: 1 h | Cuisson: 15 min | Pour 6 personnes

Ingrédients: 300 g de morue salée dessalée, 200 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 2 œufs, 15 cl de lait, 1 oignon doux finement haché, 8 cives ciselées finement avec leur vert (double dose, signature), 2 gousses d'ail écrasées, 1 demi-piment végétarien finement haché, le jus d'un citron vert, fleur de sel et poivre blanc, huile d'arachide pour friture.

Préparation: Pochez la morue dessalée cinq minutes dans l'eau frémissante, égouttez et émiettez à la fourchette. Préparez la pâte en mélangeant farine, levure, sel et poivre, ajoutez les œufs et le lait progressivement en fouettant pour obtenir une pâte lisse. Incorporez la morue émiettée, l'oignon, l'ail et le piment végétarien, mais réservez les cives pour la suite. Couvrez et laissez reposer une heure pour que la levure travaille. Au moment de cuire, incorporez les huit cives ciselées dans la pâte (cette dernière minute préserve leur fraîcheur et leur couleur verte vive), ajoutez le jus de citron vert et mélangez délicatement. Faites chauffer l'huile à 180°C, prélevez des cuillerées de pâte généreuses et plongez-les dans l'huile chaude par fournées, retournez à mi-cuisson et laissez dorer jusqu'à ce que les accras soient bien gonflés et croustillants. Égouttez sur papier absorbant, salez à la fleur de sel à la sortie et servez immédiatement avec une sauce chien fraîche.

Conseil du Chef: Les accras de morue à la cive doublent la dose de cive habituelle pour une signature aromatique vive et fraîche, signature des bistrots de Schoelcher. L'astuce d'incorporer les cives en toute fin de pâte (juste avant la friture) préserve leur couleur vert éclatant qui contraste joliment avec le doré de l'accras.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 accras, bouchées et street food martiniquais » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-mq5**.