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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 légumes pays et féculents 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-mq6**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Les ignames pays

1. igname à l'eau à la créole
2. igname rôtie au four à l'huile et à l'ail
3. purée d'igname au beurre créole
4. gratin d'igname au lait de coco
5. galettes d'igname à la cive
6. igname farcie aux légumes pays
7. soupe à l'igname et aux herbes pays
8. igname sautée à l'oignon doux
9. cake salé à l'igname créolisé
10. accompagnement d'igname pour colombo

Chapitre 2 — Les dachines, tarots et songes

1. dachine à l'eau à la créole
2. dachine rôtie aux herbes pays
3. purée de dachine au beurre créole
4. gratin de dachine au lait de coco
5. soupe de dachine à la cive
6. dachine sautée à l'oignon et au piment végétarien
7. dachine farcie à la créole
8. galettes de dachine au curcuma
9. taro pays cuit à la vapeur
10. dachine en accompagnement de colombo

Chapitre 3 — Les christophines

1. gratin de christophines à la créole
2. christophines farcies à la chair de morue
3. christophines farcies à la viande créole
4. soupe de christophine au lait de coco
5. christophine sautée à la cive
6. salade de christophine crue à l'huile et au citron vert
7. christophine vapeur à la sauce chien
8. purée de christophine au beurre créole
9. tarte salée à la christophine et au fromage
10. accompagnement de christophine pour blaff

Chapitre 4 — Les fruits à pain

1. fruit à pain rôti au four à bois
2. migan de fruit à pain à la morue
3. gratin de fruit à pain à la créole
4. fruit à pain en frites créoles
5. purée de fruit à pain au lait de coco
6. soupe de fruit à pain à la cive
7. salade de fruit à pain tiède aux herbes pays
8. fruit à pain farci à la chair de poisson
9. galettes de fruit à pain à la créole
10. fruit à pain accompagnement de colombo

Chapitre 5 — Les ti-nain et bananes vertes

1. ti-nain morue traditionnel
2. ti-nain à l'eau salée à la créole
3. ti-nain en gratin au lait de coco
4. ti-nain rôti à l'oignon et à l'ail
5. purée de ti-nain au beurre créole
6. galettes de ti-nain frites
7. salade tiède de ti-nain aux herbes pays
8. ti-nain accompagnement pour blaff
9. soupe de ti-nain à la cive
10. dombrés à la créole avec ti-nain

Chapitre 6 — Les calalou et gombos

1. calalou aux feuilles de dachine
2. calalou aux gombos et lait de coco
3. calalou aux feuilles de morelle
4. calalou de la Toussaint à la viande salée
5. gombos sautés à l'oignon et au piment
6. soupe de gombos aux herbes pays
7. gombos étuvés à la créole
8. ragoût de gombos aux légumes pays
9. gombos en accompagnement de colombo
10. salade tiède de gombos à la cive

Chapitre 7 — Les courges et giraumon

1. soupe de giraumon à la créole
2. gratin de giraumon au lait de coco
3. purée de giraumon à la cive
4. giraumonade traditionnelle
5. potiron pays sauté à l'ail
6. courge créole farcie à la viande
7. velouté de courges aux herbes pays
8. tarte salée au giraumon créolisée
9. accompagnement de giraumon pour ragoût
10. salade tiède de giraumon aux herbes du jardin

Chapitre 8 — Les manioc et féroces végétariens

1. cassave traditionnelle de Sainte-Marie
2. féroce d'avocat au manioc
3. galettes de manioc à la créole
4. tapioca créole au lait de coco
5. couac créole en accompagnement
6. manioc à l'eau aux herbes pays
7. gâteau de manioc salé aux légumes
8. purée de manioc à la cive
9. accras de chair de manioc
10. accompagnement de manioc pour blaff

Chapitre 9 — Les riz créole et accompagnements

1. riz créole à la martiniquaise
2. riz aux pois rouges à la créole
3. riz aux haricots blancs créoles
4. riz au lait de coco
5. riz cantonais créolisé
6. riz djon-djon créolisé
7. riz collé aux herbes pays
8. riz aux pois d'angole
9. riz aux légumes pays mélangés
10. riz blanc parfumé à l'oignon créole

Chapitre 10 — Les salades, crudités et préparations froides

1. salade créole de concombre à la cive
2. salade de mangue verte à la sauce chien
3. salade de papaye verte au piment végétarien
4. salade composée créole aux légumes pays
5. salade de chou pays à la mayonnaise
6. salade tiède de fruit à pain aux herbes du jardin
7. salade de tomates créoles à l'oignon doux
8. salade de carottes au curcuma à la créole
9. salade de chouchous crus aux herbes pays
10. plateau de crudités créoles à la sauce chien

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

mq6-001. igname à l'eau à la créole

Catégorie: Accompagnement | Difficulté: Très facile | Préparation: 10 min | Cuisson: 30 min | Pour 6 personnes

Ingrédients: 1,5 kg d'igname pays (Cushcush, Pacala ou St-Vincent), 2 litres d'eau, 2 cuillères à soupe de gros sel marin, 1 branche de thym pays, 2 feuilles de bois d'Inde, 1 piment végétarien entier non éclaté.

Préparation: Pelez les ignames à l'économe en éliminant la peau brune et les éventuelles fibres dures, rincez sous l'eau froide pour ôter le mucilage gluant, taillez en gros tronçons de cinq centimètres. Plongez les morceaux dans une grande marmite d'eau froide salée avec le thym, les feuilles de bois d'Inde et le piment végétarien entier — il parfume sans piquer et doit rester intact pour qu'il soit retiré avant le service. Portez à ébullition franche puis baissez à frémissement et laissez cuire vingt-cinq à trente minutes selon la grosseur des morceaux, jusqu'à ce qu'une lame de couteau s'enfonce sans résistance dans la chair. Égouttez soigneusement, retirez le piment, le thym et les feuilles de bois d'Inde, dressez les ignames dans un plat de service et servez bien chauds en accompagnement d'un blaff, d'un colombo ou d'un poisson grillé.

Conseil du Chef: L'igname à l'eau est l'accompagnement le plus humble et le plus essentiel de la table créole. Le secret tient au piment végétarien entier qui parfume l'eau de cuisson sans la pimenter — un geste simple qui fait la différence entre un féculent insipide et une garniture parfumée. Choisissez de préférence l'igname Cushcush, à la chair jaune pâle et à la texture ferme qui se tient à la cuisson sans s'effriter.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

mq6-002. igname rôtie au four à l'huile et à l'ail

Catégorie: Accompagnement | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 45 min | Pour 6 personnes

Ingrédients: 1,5 kg d'igname pays, 6 gousses d'ail écrasées, 8 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 branches de thym pays effeuillées, 4 cives ciselées finement, 2 feuilles de bois d'Inde émiettées, fleur de sel et poivre noir du moulin, 1 piment végétarien finement haché.

Préparation: Préchauffez le four à 200°C en chaleur tournante. Pelez les ignames à l'économe, taillez en quartiers réguliers de quatre centimètres et plongez deux minutes dans l'eau bouillante salée pour les pré-cuire et les attendrir, égouttez puis épongez soigneusement sur un linge propre. Dans un grand saladier, mélangez l'huile d'olive avec l'ail écrasé, le thym effeuillé, le bois d'Inde émietté, le piment végétarien haché, la fleur de sel et le poivre, puis enrobez les morceaux d'igname de cette marinade aromatique en les retournant pour qu'ils soient bien imprégnés sur toutes leurs faces. Disposez les ignames sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en les espaçant pour qu'ils dorent bien, enfournez quarante minutes en les retournant à mi-cuisson pour obtenir une belle coloration uniforme. Sortez du four, parsemez de cives fraîches ciselées et servez immédiatement.

Conseil du Chef: La pré-cuisson de deux minutes à l'eau bouillante est l'astuce qui transforme l'igname rôti — sans elle, la chair reste sèche et farineuse. Cette technique vient des cuisines des grandes maisons coloniales du Lamentin où on rôtissait l'igname comme une pomme de terre nouvelle. Le résultat : croustillant doré dehors, fondant et parfumé dedans.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 légumes pays et féculents créoles » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-mq6**.