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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 douceurs créoles et pâtisseries martiniquaises

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-mq7**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Les tourments d'amour et tartelettes coco

1. tourment d'amour traditionnel des Saintes martiniquais
2. tourment d'amour à la noix de coco fraîche
3. tourment d'amour à la confiture de banane
4. tourment d'amour à la goyave
5. tartelette à la noix de coco caramélisée
6. tartelette à l'ananas-victoria
7. tartelette à la mangue confite
8. tartelette à la confiture de patate douce
9. mini-tourments d'amour aux fruits tropicaux
10. tartelette créole au sucre de canne

Chapitre 2 — Les blanc-mangers et flans

1. blanc-manger coco traditionnel
2. flan coco à la martiniquaise
3. blanc-manger à la vanille de Madagascar
4. flan caramel créole
5. blanc-manger aux fruits exotiques
6. flan à la patate douce antillaise
7. flan à la cannelle et à la muscade
8. blanc-manger à l'amande créole
9. flan au lait de coco et zeste de citron vert
10. flan au sucre de canne et rhum vieux

Chapitre 3 — Les pâtisseries au sucre de canne

1. cake antillais au rhum vieux
2. gâteau de Savoy créolisé
3. génoise au coco et à la confiture de goyave
4. quatre-quarts au rhum agricole
5. pain perdu créole à la vanille
6. cake aux fruits confits tropicaux
7. madeleines créoles au sucre de canne
8. financiers à la noix de coco
9. pain d'épices créole à la muscade
10. brioche créole à la fleur d'oranger

Chapitre 4 — Les confitures, marmelades et fruits confits

1. confiture d'ananas-victoria à la vanille
2. confiture de mangue mûre à la cannelle
3. confiture de goyave à la créole
4. confiture de papaye verte aux épices
5. confiture de banane à la cannelle
6. marmelade de citron vert
7. confiture de fruit de la passion à la créole
8. confit d'écorces d'orange créole
9. fruits confits tropicaux maison
10. confiture de coco frais au sucre de canne

Chapitre 5 — Les sorbets et glaces tropicales

1. sorbet coco à la martiniquaise
2. sorbet à la mangue mûre
3. sorbet ananas-victoria
4. sorbet à la goyave créole
5. sorbet au fruit de la passion
6. sorbet au corossol
7. glace à la vanille de Madagascar
8. glace au rhum vieux et raisins secs
9. sorbet au citron vert
10. parfait glacé à la noix de coco

Chapitre 6 — Les fruits tropicaux en préparations sucrées

1. ananas rôti au rhum vieux et à la cannelle
2. mangue rôtie à la vanille
3. bananes flambées au rhum agricole
4. salade de fruits exotiques à la créole
5. carpaccio de mangue à la menthe pays
6. brochettes de fruits tropicaux au sirop de canne
7. compote de pomme-cannelle à la créole
8. crumble créole aux fruits tropicaux
9. clafoutis aux ananas-victoria
10. tarte tatin à la mangue créolisée

Chapitre 7 — Les gâteaux d'enfance créoles

1. gâteau patate douce traditionnel
2. gâteau au manioc créole
3. gâteau au coco frais
4. gâteau au sirop de canne
5. pain de farine de manioc sucré
6. gâteau de tante Marie à la vanille
7. gâteau au fruit à pain mûr
8. gâteau créole au beurre
9. gâteau au lait concentré sucré
10. petits gâteaux du dimanche à la créole

Chapitre 8 — Les pâtisseries de Noël créole

1. bûche de Noël créole à la noix de coco
2. shrubb de Noël à la confiserie
3. pâté en pot version sucrée de Noël
4. cake de Noël aux fruits confits créoles
5. nougat créole au sucre de canne
6. boules à la noix de coco de Noël
7. crêpes créoles fourrées à la confiture
8. mendiants créoles aux fruits secs
9. truffes au chocolat et au rhum vieux
10. macarons créoles à la noix de coco

Chapitre 9 — Les beignets sucrés et bonbons

1. beignets à la banane créole
2. beignets coco frais
3. beignets à l'ananas-victoria
4. beignets soufflés à la créole
5. churros créoles au sirop de canne
6. lolos sucrés des Antilles
7. bonbons coco caramélisés
8. cocottes en noix de coco
9. mendiants créoles à la cuillère
10. beignets aux pommes-cannelle

Chapitre 10 — Les crèmes, mousses et entremets antillais

1. crème brûlée à la vanille de Madagascar
2. crème caramel à la créole
3. mousse au chocolat noir et rhum vieux
4. mousse au coco frais et citron vert
5. crème pâtissière créole à la vanille
6. tiramisu créolisé au rhum vieux
7. panna cotta au lait de coco et fruit de la passion
8. crémeux à la mangue et au citron vert
9. mousse au corossol
10. entremets aux fruits exotiques pour grande table

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

mq7-001. tourment d'amour traditionnel des Saintes martiniquais

Catégorie: Dessert | Difficulté: Moyenne | Préparation: 35 min | Repos: 2 h | Cuisson: 25 min | Pour 8 tartelettes

Ingrédients: Pour la pâte brisée : 250 g de farine de blé, 125 g de beurre demi-sel froid en parcelles, 50 g de sucre roux de canne, 1 œuf, 3 cuillères à soupe d'eau froide, 1 pincée de sel. Pour la confiture de coco : 200 g de noix de coco fraîche râpée, 200 g de sucre roux de canne, 25 cl de lait de coco, 1 gousse de vanille fendue et grattée, 1 cuillère à café de zeste de citron vert, 2 cuillères à soupe de rhum agricole. Pour la génoise : 3 œufs, 100 g de sucre roux, 100 g de farine, 50 g de beurre fondu, 1 cuillère à café d'extrait de vanille, 1 pincée de sel.

Préparation: Préparez la pâte brisée la veille : sablez la farine, le sucre et le sel avec le beurre froid du bout des doigts, formez un puits, ajoutez l'œuf et l'eau, ramassez sans pétrir, formez une boule, filmez et réservez 2 h au frais. Préparez la confiture de coco : faites cuire dans une casserole à feu doux la noix de coco râpée avec le sucre roux, le lait de coco et la vanille fendue trente minutes en remuant régulièrement jusqu'à obtenir une confiture épaisse et nacrée, ajoutez hors du feu le zeste de citron vert et le rhum, laissez tiédir. Préchauffez le four à 180°C. Préparez la génoise : battez les œufs avec le sucre au bain-marie tiède jusqu'à ce que le mélange triple de volume, retirez du feu et continuez à battre jusqu'à refroidissement, incorporez délicatement la farine tamisée puis le beurre fondu et la vanille. Étalez la pâte brisée sur 3 mm, foncez 8 moules à tartelette, tapissez chaque fond d'une cuillère à soupe de confiture de coco, recouvrez de génoise jusqu'aux trois quarts, enfournez 25 minutes jusqu'à coloration dorée. Démoulez tiède et servez.

Conseil du Chef: Le tourment d'amour est la pâtisserie-totem des Saintes guadeloupéennes adoptée et créolisée en Martinique — légende dit qu'elles étaient préparées par les femmes pour leurs marins partis en mer. La triple structure (pâte brisée, confiture de coco, génoise) est non négociable et fait toute la signature. À déguster tiède pour que la confiture coule encore légèrement à la coupe — c'est la perfection.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

mq7-002. tourment d'amour à la noix de coco fraîche

Catégorie: Dessert | Difficulté: Moyenne | Préparation: 30 min | Repos: 2 h | Cuisson: 25 min | Pour 8 tartelettes

Ingrédients: Pour la pâte brisée : 250 g de farine, 125 g de beurre demi-sel froid, 50 g de sucre roux, 1 œuf, 3 cuillères à soupe d'eau froide, 1 pincée de sel. Pour la garniture coco fraîche : 250 g de noix de coco fraîche râpée à la râpe à coco (signature), 150 g de sucre roux de canne, 30 cl de lait de coco frais pressé, 2 œufs entiers, 1 gousse de vanille fendue, 50 g de beurre demi-sel fondu, 1 cuillère à café de zeste de citron vert, 2 cuillères à soupe de rhum agricole.

Préparation: Préparez la pâte brisée la veille selon la méthode classique, laissez reposer 2 h au frais. Préchauffez le four à 180°C. Préparez la garniture : râpez la noix de coco fraîche au dernier moment pour qu'elle conserve toute son humidité naturelle (signature de cette recette), mélangez dans un grand saladier la coco râpée avec le sucre roux, le lait de coco frais, les œufs battus, le beurre fondu, les graines de vanille raclées, le zeste de citron vert et le rhum, mélangez délicatement à la spatule pour obtenir une préparation homogène et nacrée. Étalez la pâte brisée sur 3 mm, foncez 8 moules à tartelette, garnissez généreusement de la préparation à la coco fraîche jusqu'aux trois quarts, lissez la surface à la spatule, enfournez 25 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et légèrement craquelé. Démoulez tiède et servez avec un trait de sirop de canne.

Conseil du Chef: Cette version au coco frais (et non sec) est plus humide et plus parfumée que le tourment classique — la signature qui fait la différence. Râpez la noix de coco au dernier moment juste avant utilisation : elle perd ses qualités gustatives en quelques heures à l'air libre. À déguster bien tiède pour que la garniture soit encore moelleuse et fondante en bouche.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 douceurs créoles et pâtisseries martiniquaises » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-mq7**.