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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 bougnas et plats kanak traditionnels

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-nc1**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — les bougnas au poulet et aux volailles

1. bougna au poulet et à l’igname
2. bougna au poulet et au taro
3. bougna au poulet et à la patate douce
4. bougna au poulet et au manioc
5. bougna au poulet et au fruit à pain
6. bougna de poulet fermier au lait de coco et au taro
7. bougna aux cailles et à l’igname
8. bougna aux cailles et à la patate douce
9. bougna au canard et à l’igname
10. bougna au poulet et aux légumes du jardin kanak
11. bougna de poulet mariné au lait de coco
12. bougna au poulet et aux jeunes pousses de taro
13. bougna aux volailles de brousse et à l’igname
14. bougna de poulet fumé à l’igname et au coco
15. bougna au poulet et aux brèdes locales

Chapitre 2 — les bougnas à la roussette et au gibier

1. bougna à la roussette et à l’igname
2. bougna à la roussette et au taro
3. bougna à la roussette et à la patate douce
4. bougna à la roussette marinée au lait de coco
5. bougna à la roussette et au fruit à pain
6. roussette braisée en feuilles de bananier
7. bougna à la roussette fumée et à l’igname
8. ragoût de roussette aux épices kanak
9. bougna de roussette à la patate douce et au coco
10. roussette confite à l’igname et aux piments doux
11. bougna au cochon sauvage et à l’igname
12. bougna au cochon sauvage et au taro
13. bougna au cochon sauvage et à la patate douce
14. roussette grillée sur pierre chaude à l’igname
15. bougna de gibier mixte roussette et cochon à l’igname

Chapitre 3 — les bougnas aux fruits de mer

1. bougna à la langouste et à l'igname
2. bougna à la langouste et au taro
3. bougna au crabe de palétuvier et à l'igname
4. bougna aux crevettes et à la patate douce
5. bougna aux crevettes et à l'igname
6. bougna au crabe et au taro
7. bougna de langouste marinée au lait de coco
8. bougna aux palourdes et à l'igname
9. bougna aux mollusques du lagon et au taro kanak
10. bougna à la langouste et au fruit à pain
11. bougna mixte fruits de mer et igname
12. bougna aux coquillages du lagon et à l'igname
13. bougna aux oursins et à la patate douce
14. bougna aux tripangs et à l'igname
15. bougna royal aux trois fruits de mer langouste crabe et crevettes

Chapitre 4 — les bougnas au cochon de lait et aux viandes

1. bougna au cochon de lait et à l'igname
2. bougna au cochon de lait et au taro
3. bougna au cochon et à la patate douce
4. bougna au cochon boucané et à l'igname
5. bougna au cochon et au fruit à pain
6. bougna de cochon farci au coco et à l'igname
7. bougna au cochon et aux légumes de la tribu
8. bougna au mouton et à l'igname
9. bougna au bœuf et au taro
10. bougna festif cochon et langouste à l'igname

Chapitre 5 — ragoûts et mijotés kanak

1. ragoût de poulet kanak à l'igname et au coco
2. ragoût de roussette aux aromates locaux
3. mijoté de cochon aux tubercules kanak
4. ragoût de crabe à la coco et aux légumes
5. poulet kanak au lait de coco et aux épices douces
6. ragoût de viande mixte aux racines kanak
7. poule au pot kanak aux herbes de brousse
8. ragoût de roussette au gingembre et au coco
9. mijoté de poulet aux brèdes kanak
10. ragoût de cochon à la banane plantain et au coco
11. fricassée kanak de volaille aux tubercules
12. ragoût de cailles aux racines et aromates
13. poulet à la coco et à l'igname façon tribu
14. mijoté de bœuf kanak à la patate douce
15. ragoût de mouton aux herbes de brousse kanak
16. cochon mijoté aux jeunes feuilles de taro
17. ragoût de roussette au citron vert et à la coriandre
18. mijoté de canard aux tubercules et au coco
19. poulet rôti kanak en feuilles de bananier
20. ragoût de viande kanak aux pousses de bambou

Chapitre 6 — soupes et bouillons de la tribu

1. bouillon de poulet kanak à l'igname et au basilic
2. soupe de roussette aux légumes de la tribu
3. bouillon de taro et légumes kanak
4. soupe de tubercules au lait de coco
5. bouillon festif de dégustation du bougna
6. soupe de cochon kanak aux herbes
7. bouillon de crabe au coco et au taro
8. soupe de cailles aux épices et tubercules
9. bouillon de viande de brousse aux racines
10. soupe claire kanak au poulet et au manioc
11. bouillon de langouste et d'igname
12. soupe de légumes du jardin kanak
13. bouillon de roussette aux épices douces
14. soupe de tubercules mixtes et poulet
15. potage kanak aux brèdes et au coco

Chapitre 7 — plats cérémoniels et de fête kanak

1. bougna cérémoniel des mariages kanak
2. grand bougna de deuil et de fête igname cochon poulet et langouste
3. repas des pilous — plats de danse et de fête tribale
4. offrande à l'igname rituelle — le premier tubercule de la récolte
5. repas de bienvenue kanak — accueil des hôtes d'honneur
6. bougna de réconciliation tribale
7. festin de fin de récolte des ignames
8. bougna de passage — rite de naissance kanak
9. repas des chefs — la table des anciens
10. grand bougna de célébration des saisons kanak

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

nc1-001. bougna au poulet et à l'igname

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 30 min | Cuisson: 90 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 poulet fermier de 1,5 kg coupé en morceaux, 800 g d'igname pelée et coupée en tronçons de 4 cm, 40 cl de lait de coco épais, 1 oignon émincé, 3 gousses d'ail rose écrasées, sel, poivre, feuilles de bananier pour l'enveloppe, raphia ou ficelle pour ligature.

Préparation : Le bougna est le plat-symbole de la cuisine kanak — il consiste à envelopper viande, tubercules et lait de coco dans des feuilles de bananier pour les cuire au four enterré ou au four classique. Préchauffez le four à cent quatre-vingts degrés. Lavez les feuilles de bananier à l'eau chaude pour les assouplir et les rendre maniables ; passez-les rapidement à la flamme pour les rendre encore plus souples. Lavez et essuyez les morceaux de poulet ; salez et poivrez généreusement. Pelez l'igname kanak et coupez-la en tronçons réguliers de quatre centimètres. Émincez finement l'oignon et écrasez l'ail rose à la lame plate du couteau. Disposez deux ou trois feuilles de bananier en croix sur un plan de travail. Au centre, déposez en couches alternées : une couche d'igname, les morceaux de poulet, l'oignon émincé et l'ail écrasé, salez et poivrez à chaque étage. Versez le lait de coco épais sur l'ensemble — il va imprégner tous les ingrédients pendant la cuisson. Refermez les feuilles de bananier en paquet hermétique et liez avec du raphia ou de la ficelle de cuisine pour empêcher le jus de s'échapper. Disposez le paquet dans un grand plat à four et enfournez quatre-vingts à quatre-vingt-dix minutes — la chaleur va cuire l'ensemble à la vapeur dans son enveloppe parfumée.

Conseil du Chef : Le bougna est l'incarnation de la convivialité kanak — chaque famille a sa version, transmise de génération en génération. Servez le paquet entier sur un grand plat de service en l'ouvrant à table pour libérer les arômes. Accompagnez d'un riz blanc parfumé pour absorber le jus.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

nc1-002. bougna au poulet et au taro

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 30 min | Cuisson: 90 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 poulet fermier de 1,5 kg coupé en morceaux, 700 g de taro pelé et coupé en tranches épaisses de 3 cm, 40 cl de lait de coco, 2 oignons émincés, 4 gousses d'ail rose écrasées, 1 cm de gingembre, sel, poivre, feuilles de bananier pour l'enveloppe.

Préparation : Allumez votre four à cent quatre-vingts degrés en chaleur tournante. Choisissez quatre belles feuilles de bananier larges, lavez-les à grande eau et passez-les brièvement au-dessus d'une flamme pour qu'elles deviennent souples et faciles à plier. Lavez et essuyez les morceaux de poulet ; salez et poivrez généreusement. Pelez le taro avec précaution (porter des gants car la sève peut irriter la peau) et coupez en tranches épaisses de trois centimètres. Émincez finement les oignons jaunes et écrasez l'ail rose. Pelez le gingembre frais à la cuillère à café et râpez-le finement. Disposez deux ou trois feuilles de bananier en croix sur un plan de travail. Au centre, déposez en couches alternées : tranches de taro, morceaux de poulet, oignons émincés, ail écrasé et gingembre râpé ; salez et poivrez à chaque étage. Versez le lait de coco épais sur l'ensemble. Refermez les feuilles de bananier en paquet hermétique et liez avec du raphia ou de la ficelle pour empêcher le jus de s'échapper pendant la cuisson. Disposez le paquet dans un grand plat à four et enfournez quatre-vingts à quatre-vingt-dix minutes. Le taro doit devenir tendre et l'arôme du lait de coco imprègne profondément le poulet et les tubercules.

Conseil du Chef : Le taro a une saveur plus terreuse que l'igname — il apporte une dimension différente au bougna. Choisissez du taro kanak frais auprès des marchés du nord de la Grande Terre. Servez le paquet entier ouvert à table avec un riz parfumé pour absorber le jus de cuisson.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

nc1-003. bougna au poulet et à la patate douce

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 25 min | Cuisson: 75 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 poulet de 1,5 kg coupé en morceaux, 800 g de patate douce orange pelée et coupée en cubes de 3 cm, 40 cl de lait de coco, 1 oignon rouge émincé, 3 gousses d'ail rose écrasées, 1 piment doux haché, sel, poivre, feuilles de bananier.

Préparation : Le four chauffe à cent quatre-vingts degrés, le temps de préparer les feuilles de bananier. Lavez-les minutieusement, séchez à peine et faites-les passer dix secondes au-dessus du gaz pour les assouplir et révéler leur parfum vert herbacé. Lavez et essuyez les morceaux de poulet ; salez et poivrez. Pelez la patate douce orange péï et coupez-la en cubes réguliers de trois centimètres — la couleur orange profond apporte une dimension visuelle spectaculaire au bougna. Émincez finement l'oignon rouge et écrasez l'ail rose. Hachez le piment doux finement (avec gants si peau sensible) — il apportera une note légèrement piquante caractéristique. Disposez deux ou trois feuilles de bananier en croix sur un plan de travail. Au centre, déposez en couches alternées : cubes de patate douce, morceaux de poulet, oignon rouge émincé, ail écrasé et piment doux haché ; salez et poivrez à chaque étage. Versez le lait de coco épais. Refermez les feuilles de bananier en paquet hermétique et liez. Disposez dans un grand plat à four et enfournez soixante-dix à quatre-vingts minutes. La patate douce devient fondante et sucrée, équilibrant superbement le poulet et le piment.

Conseil du Chef : La patate douce orange péï apporte douceur et couleur au bougna. Servez avec une simple salade verte aux herbes pour le contraste fraîcheur.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

nc1-004. bougna au poulet et au manioc

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 30 min | Cuisson: 90 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 poulet de 1,5 kg coupé en morceaux, 700 g de manioc pelé et coupé en tronçons de 4 cm, 40 cl de lait de coco, 2 oignons émincés, 4 gousses d'ail rose écrasées, 1 feuille de laurier, sel, poivre, feuilles de bananier.

Préparation : Préparez d'abord les feuilles de bananier qui vont envelopper le bougna : passez-les sous l'eau froide, frottez à la main puis assouplissez-les à la flamme. Pendant ce temps, le four monte à cent quatre-vingts degrés. Lavez et essuyez les morceaux de poulet ; salez et poivrez généreusement. Pelez le manioc à l'économe en retirant entièrement la peau brune et la fine couche rosée intérieure (qui peut être amère et contient des composés cyanogéniques) ; coupez en tronçons réguliers de quatre centimètres. La cuisson va neutraliser entièrement les composés indésirables — ne consommez jamais le manioc cru. Émincez finement les oignons jaunes et écrasez l'ail rose à la lame plate du couteau. Disposez deux ou trois feuilles de bananier en croix sur un plan de travail. Au centre, déposez en couches alternées : tronçons de manioc, morceaux de poulet, oignons émincés et ail écrasé, ajoutez la feuille de laurier ; salez et poivrez à chaque étage. Versez le lait de coco épais sur l'ensemble. Refermez les feuilles de bananier en paquet hermétique et liez avec du raphia ou de la ficelle pour empêcher le jus de s'échapper. Disposez dans un grand plat à four et enfournez quatre-vingt-dix minutes pour que le manioc soit parfaitement cuit et fondant.

Conseil du Chef : Le manioc demande une cuisson plus longue que l'igname ou la patate douce — c'est pourquoi le temps total atteint quatre-vingt-dix minutes. Sa texture fondante après cuisson lente est incomparable. Servez avec un piment frais haché et du citron vert à part pour ceux qui aiment relevé.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 bougnas et plats kanak traditionnels » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-nc1**.