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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 poissons et fruits de mer du lagon calédonien

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-nc2**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — les loches et mérous du lagon

1. loche du lagon grillée au citron vert et à la coriandre
2. filet de loche poêlé au beurre et aux herbes
3. loche en court-bouillon calédonien
4. loche rôtie au four aux épices du Caillou
5. carpaccio de loche du lagon
6. ceviche de loche au lait de coco
7. loche en papillote au coco et au citron vert
8. filet de loche à la sauce soja et au gingembre
9. loche grillée à la plancha sauce citron-coriandre
10. soupe de loche aux légumes du marché de Nouméa
11. loche au four à la crème et aux champignons de brousse
12. loche fumée du Caillou en salade tiède
13. tartare de loche à la polynésienne
14. bouchées de loche frites en tempura léger
15. loche en daube calédonienne aux épices de brousse

Chapitre 2 — les perroquets, picots et poissons de récif

1. perroquet grillé au feu de bois du Caillou
2. picot en court-bouillon épicé
3. bec-de-cane grillé aux herbes de brousse
4. perroquet mariné à l'huile d'olive et au citron vert
5. filet de picot poêlé à l'ail et au persil
6. perroquet en papillote aux légumes de saison
7. picot au four à la tomate et aux olives
8. bec-de-cane à la créole calédonienne
9. perroquet farci aux herbes et au citron vert
10. soupe de poissons de récif calédoniens
11. picot mariné à la japonaise et grillé
12. bec-de-cane en ceviche au lait de coco
13. salade de perroquet froid aux légumes croquants
14. rillettes de picot fumé du Caillou
15. ragoût de poissons de récif au lait de coco

Chapitre 3 — les thons, carangues et grands pélagiques

1. thon rouge grillé à la japonaise du Caillou
2. carangue au four sauce teriyaki maison
3. thon en tataki poivre et sésame
4. brochettes de carangue aux épices de brousse
5. thon sashimi du marché de Nouméa
6. thon à la tomate et aux herbes de Provence
7. carangue en carpaccio citron-coriandre
8. thon mi-cuit à l'huile d'olive calédonienne
9. escalopes de carangue panées croustillantes
10. thon mariné à la sauce soja et au miel de brousse
11. carangue au court-bouillon du Caillou
12. ragoût de thon aux légumes et au vin blanc
13. thon en tartare classique du marché
14. carangue fumée du Caillou en terrine
15. soupe de thon aux légumes du jardin

Chapitre 4 — les langoustes et crevettes de l'îlot Maître

1. langouste grillée à la plancha beurre-ail
2. langouste à l'armoricaine calédonienne
3. bisque de langouste du Caillou
4. langouste thermidor façon Nouméa
5. médaillons de langouste au beurre blanc
6. langouste poêlée à l'ail au citron et au basilic
7. carpaccio de queue de langouste du lagon
8. langouste au four gratinée au fromage
9. soupe de langouste aux légumes de saison
10. langouste sautée aux épices douces du Pacifique
11. crevettes géantes du Caillou grillées au beurre-ail
12. crevettes de rivière sautées à l'ail et persil
13. brochettes de crevettes calédoniennes marinées
14. crevettes à la sauce coco et à la citronnelle
15. bisque de crevettes et langouste du lagon calédonien

Chapitre 5 — les crabes de palétuvier et coquillages

1. crabe de palétuvier à la vapeur de citronnelle
2. crabe de mangrove cuit à l'étouffée
3. soupe de crabe de palétuvier aux herbes fraîches
4. crabe de mangrove en sauce piquante
5. crabe au court-bouillon calédonien
6. farci de crabe de palétuvier aux herbes et épices
7. crabe de mangrove à la crème et aux épices
8. crabe aux légumes sautés au wok de Nouméa
9. soupe de crabe et légumes au lait de coco
10. galettes de crabe du Caillou croustillantes
11. palourdes grillées à l'ail et au persil
12. coques et palourdes marinées à la coriandre
13. palourdes en sauce tomate à la provençale
14. moules du lagon à la crème et à la moutarde
15. clams de Nouvelle-Calédonie à la marinière

Chapitre 6 — les oursins, holothuries et délicatesses du lagon

1. coquilles Saint-Jacques du lagon poêlées au beurre
2. coquilles Saint-Jacques en brochettes aux herbes
3. gratin de coquilles Saint-Jacques calédonien
4. oursins du Caillou au naturel citron-beurre
5. crème d'oursin aux toasts croustillants
6. œufs d'oursin en salade fraîche du lagon
7. holothuries tripangs au gingembre calédonien
8. holothuries sautées aux épices asiatiques
9. bichets bigorneaux grillés à l'ail
10. bichets au court-bouillon épicé du Caillou

Chapitre 7 — les recettes de la pêche du Caillou

1. poisson-lion de Nouvelle-Calédonie en friture légère
2. bouillabaisse calédonienne aux poissons du lagon
3. friture de petits poissons du récif calédonien
4. poissons grillés au bois de cocotier
5. poisson cru à la calédonienne au lait de coco
6. salade de fruits de mer du lagon tiède
7. terrine de poissons du lagon calédonien
8. accras de poissons à la calédonienne
9. roulades de filets de poissons aux herbes du jardin
10. velouté de poissons du Caillou à la crème
11. quiche aux fruits de mer du lagon calédonien
12. pâté de poissons calédonien en croûte dorée
13. ceviche mixte de poissons du lagon
14. plateau de fruits de mer du Caillou
15. soupe de pêcheur calédonien aux herbes de saison

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

nc2-001. loche du lagon grillée au citron vert et à la coriandre

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 30 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 loche du lagon de 1,2 kg vidée et écaillée, 3 citrons verts frais, 1 bouquet de coriandre fraîche, 3 gousses d'ail rose écrasées, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge, 1 piment doux épépiné et haché finement, sel de mer, poivre noir fraîchement moulu.

Préparation : Préchauffez le four à deux cents degrés ou allumez votre barbecue avec du bois de manguier ou de filao calédonien pour un parfum incomparable. Lavez soigneusement la loche à l'eau claire et essuyez-la à l'aide de papier absorbant. Pratiquez trois entailles diagonales d'environ deux centimètres de profondeur sur chaque flanc à la lame d'un couteau bien aiguisé pour faciliter la pénétration des arômes et la cuisson uniforme. Lavez et ciselez finement la coriandre fraîche en réservant quelques branches entières pour la décoration finale. Pressez deux citrons verts au-dessus d'un bol et incorporez l'ail rose écrasé, le piment doux haché finement, la moitié de la coriandre ciselée et trois cuillerées d'huile d'olive vierge ; salez et poivrez généreusement, fouettez pour bien lier la marinade. Badigeonnez le poisson généreusement de cette marinade en insistant sur les entailles pour qu'elle pénètre la chair. Laissez mariner quinze minutes à température ambiante. Déposez la loche sur la grille du four ou du barbecue et faites cuire vingt-cinq à trente minutes en retournant délicatement à mi-cuisson, en arrosant régulièrement avec le reste de marinade. La chair doit se détacher facilement à la fourchette tout en restant nacrée et juteuse. Servez immédiatement avec le dernier citron vert coupé en quartiers et le reste de coriandre fraîche parsemée.

Conseil du Chef : La loche est l'un des poissons emblématiques du lagon calédonien — sa chair blanche et ferme supporte parfaitement la cuisson au feu de bois. Choisissez impérativement un poisson de pêche du jour, à l'œil clair et aux ouïes rouge vif. Servez accompagné d'un riz blanc et d'une salade de tomates aux oignons rouges marinés au citron vert pour un repas créole authentique.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

nc2-002. filet de loche poêlé au beurre et aux herbes

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 15 min | Cuisson: 12 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 4 filets de loche de 180 g chacun, 80 g de beurre demi-sel, 2 gousses d'ail rose émincées finement, 1 cuillerée à soupe de persil plat ciselé, 1 cuillerée à soupe de ciboulette ciselée, 1 cuillerée à soupe d'estragon frais ciselé, 1 citron vert frais, sel de mer, poivre noir fraîchement moulu, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge.

Préparation : Sortez les filets de loche du réfrigérateur quinze minutes avant la cuisson pour qu'ils atteignent la température ambiante — un poisson trop froid se rétracte au contact de la poêle chaude. Lavez et ciselez finement les herbes fraîches sur une planche en bois — persil plat, ciboulette, estragon — en gardant les arômes les plus délicats intacts. Émincez l'ail rose en très petits cubes à la pointe d'un couteau bien aiguisé. Faites chauffer une grande poêle à fond épais sur feu vif avec deux cuillerées d'huile d'olive jusqu'à frémissement léger. Salez et poivrez les filets de loche côté peau et côté chair. Déposez-les délicatement dans la poêle chaude côté peau en bas, pressez légèrement à la spatule pendant trente secondes pour empêcher le filet de se courber. Faites cuire trois à quatre minutes côté peau jusqu'à ce qu'elle devienne dorée et croustillante, puis retournez délicatement à la spatule plate et prolongez deux minutes côté chair. Baissez sur feu moyen, ajoutez le beurre demi-sel, l'ail émincé et arrosez constamment les filets à la cuillère pendant deux minutes pour les napper d'un beurre noisette parfumé. Hors du feu, parsemez généreusement les herbes ciselées sur les filets et arrosez du jus du citron vert pressé au moment.

Conseil du Chef : La cuisson côté peau d'abord est le secret d'un filet de poisson réussi — la peau devient croustillante comme un chip et préserve la chair des tendances à la sécheresse. Servez immédiatement sur une assiette préchauffée avec un riz blanc parfumé à la coriandre et quelques quartiers de tomates fraîches.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

nc2-003. loche en court-bouillon calédonien

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 20 min | Cuisson: 35 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 loche entière de 1,5 kg vidée et écaillée, 2 oignons jaunes émincés, 3 tomates mûres concassées, 4 gousses d'ail rose écrasées, 2 branches de thym frais, 2 feuilles de laurier sauce, 1 bouquet de coriandre, 1 piment antillais entier (non piqué), 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 verre de vin blanc sec, 50 cl de bouillon de poisson, sel de mer, poivre noir.

Préparation : Lavez soigneusement la loche entière à l'eau claire et essuyez à l'aide de papier absorbant. Pratiquez trois entailles diagonales d'environ deux centimètres de profondeur sur chaque flanc à la lame d'un couteau bien aiguisé. Salez et poivrez généreusement intérieur et extérieur du poisson. Dans une grande cocotte ovale en fonte allant au four, faites chauffer l'huile d'olive sur feu moyen ; faites suer les oignons émincés cinq à six minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides et libèrent un parfum doux et sucré. Ajoutez l'ail écrasé et les tomates concassées ; prolongez la cuisson trois à quatre minutes en remuant pour bien intégrer les saveurs. Versez le vin blanc sec en filet et laissez réduire deux minutes à découvert. Ajoutez le bouillon de poisson, le thym, les feuilles de laurier et le piment antillais entier (non piqué pour qu'il parfume sans diffuser sa chaleur). Portez à frémissement et déposez délicatement la loche entière dans la cocotte ; arrosez à la cuillère plusieurs fois. Couvrez et faites mijoter sur feu doux vingt-cinq à trente minutes en arrosant régulièrement, jusqu'à ce que la chair se détache facilement à la fourchette. Parsemez de coriandre fraîche ciselée juste avant de servir.

Conseil du Chef : Le court-bouillon calédonien est l'une des préparations les plus traditionnelles pour les gros poissons du lagon — sa cuisson lente préserve la chair tendre tout en l'imprégnant des arômes méditerranéens et créoles. Servez avec du riz blanc qui absorbera la sauce parfumée, et des tranches de pain calédonien grillé pour saucer.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

nc2-004. loche rôtie au four aux épices du Caillou

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 35 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 loche de 1,5 kg entière vidée et écaillée, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge, 1 cuillerée à café de curcuma en poudre, 1 cuillerée à café de gingembre en poudre, 1 cuillerée à café de cumin moulu, 1 cuillerée à café de coriandre moulue, 1 cuillerée à café de paprika fumé, 3 gousses d'ail rose écrasées, 2 citrons verts, sel de mer, poivre noir, 1 bouquet de coriandre fraîche.

Préparation : Préchauffez le four à deux cents degrés. Lavez soigneusement la loche à l'eau claire, essuyez et pratiquez trois entailles diagonales sur chaque flanc à la lame d'un couteau bien aiguisé. Préparez le mélange d'épices en mélangeant dans un petit bol le curcuma, le gingembre, le cumin, la coriandre moulue, le paprika fumé, du sel et du poivre — la couleur jaune-rouge profonde indique un mélange équilibré. Ajoutez l'ail écrasé, le jus d'un citron vert et les quatre cuillerées d'huile d'olive vierge ; mélangez à la cuillère pour obtenir une marinade épaisse et brillante. Massez généreusement le poisson avec cette marinade en insistant sur les entailles et la cavité abdominale pour qu'elle pénètre profondément la chair. Glissez quelques rondelles de citron vert et des branches de coriandre fraîche dans la cavité abdominale du poisson pour parfumer de l'intérieur. Déposez la loche dans un grand plat à four huilé et faites rôtir trente à trente-cinq minutes en arrosant deux fois avec le jus de cuisson, jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante et que la chair se détache facilement à la fourchette. Parsemez de coriandre fraîche ciselée juste avant de servir et accompagnez du dernier citron vert en quartiers.

Conseil du Chef : Le mélange d'épices à la calédonienne donne à ce poisson rôti une signature aromatique unique — chaleureuse mais pas brûlante, complexe mais pas envahissante. Servez sur un grand plat de service avec un riz parfumé et une salade de tomates aux oignons rouges marinés pour un repas créole authentique.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 poissons et fruits de mer du lagon calédonien » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-nc2**.