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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 racines, ignames et tubercules de Nouvelle-Calédonie

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-nc3**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — l'igname rituelle — reine de la table kanak

1. igname cuite au four kanak à la braise
2. igname bouillie au sel et au citron vert
3. purée d'igname au lait de coco
4. igname écrasée au beurre et aux herbes fraîches
5. igname sautée à l'ail et au gingembre
6. chips d'igname frites au sel de mer
7. gratin d'igname au fromage et à la crème
8. igname en salade froide vinaigrette aux herbes
9. beignets d'igname frits dorés
10. igname au lait de coco et à la citronnelle
11. igname rôtie aux herbes de Provence
12. ragoût d'igname aux légumes du jardin kanak
13. igname glacée au miel et au beurre salé
14. soupe d'igname crémeuse au lait de coco
15. igname farcie aux viandes et aromates
16. galettes d'igname grillées à la poêle
17. igname au four aux épices douces du Caillou
18. igname vapeur au basilic et au piment doux
19. purée d'igname à l'ail rôti et à la crème
20. igname braisée à la sauce soja et au sésame
21. crêpes d'igname à la farine locale du Caillou
22. pain d'igname kanak au coco râpé
23. igname confite au sucre de canne et au rhum
24. clafoutis d'igname à la vanille de Polynésie
25. igname fermentée façon kanak traditionnelle

Chapitre 2 — le taro de Nouvelle-Calédonie

1. taro bouilli au sel et au citron vert
2. purée de taro au lait de coco
3. taro frit en beignets salés croustillants
4. taro sauté aux épices et à la coriandre
5. gratin de taro à la crème fraîche du Caillou
6. taro à la vapeur façon kanak
7. soupe de taro et légumes de saison
8. taro rôti au four aux herbes fraîches
9. galettes de taro à la poêle
10. taro en ragoût aux épices de brousse
11. taro au four à la noix de coco râpée
12. chips de taro croustillantes au sel
13. taro glacé au beurre salé et aux herbes
14. taro braisé à la sauce soja et au miel
15. feuilleté de taro aux champignons de brousse
16. taro farci à la viande et aux herbes kanak
17. taro cuit en feuilles de bananier façon paquet
18. purée de taro aux pousses de taro blanchies
19. pâte de taro aux fruits secs du Pacifique
20. gâteau de taro sucré au lait de coco

Chapitre 3 — le manioc et la patate douce

1. manioc bouilli au sel de mer
2. galettes de farine de manioc kanak
3. manioc frit en croquettes épicées
4. soupe de manioc au lait de coco
5. manioc au four à la tomate et aux herbes
6. galettes de manioc au fromage grillé
7. manioc ragoûté à l'ail et aux épices
8. purée de manioc crémeuse au beurre
9. manioc fermenté façon kanak traditionnelle
10. beignets de manioc dorés aux épices douces
11. patate douce rôtie au four à la braise
12. purée de patate douce au lait de coco
13. patate douce frite en chips sucrées-salées
14. gratin de patate douce au lait de coco
15. patate douce glacée au miel du Caillou
16. soupe de patate douce à la citronnelle
17. ragoût de patate douce et légumes du jardin kanak
18. patate douce sautée aux épices de brousse
19. gâteau de patate douce à la vanille de Polynésie
20. patate douce farcie aux herbes et au fromage

Chapitre 4 — le fruit à pain et les autres féculents

1. fruit à pain cuit au four à la braise kanak
2. fruit à pain bouilli au sel
3. fruit à pain frit en frites épaisses
4. chips de fruit à pain croustillantes
5. purée de fruit à pain au beurre et au coco
6. soupe de fruit à pain crémeuse aux herbes
7. fruit à pain ragoûté aux légumes de saison
8. fruit à pain au four gratiné au fromage
9. beignets de fruit à pain frits au sucre de canne
10. fruit à pain farci à la viande et aux épices
11. banane plantain bouillie au sel
12. banane plantain frite en tostones croustillantes
13. banane plantain rôtie au four au miel de brousse
14. chou-chou chayote sauté à l'ail et au persil
15. chou-chou gratiné à la crème fraîche

Chapitre 5 — salades, accompagnements et jardin kanak

1. salade d'igname taro et patate douce tiède
2. accompagnement de tubercules vapeur au beurre d'herbes
3. jardinière de légumes kanak à l'huile d'olive
4. salade de taro froid à la vinaigrette d'herbes
5. légumes racines rôtis au four calédonien
6. pickles de légumes du jardin kanak au vinaigre
7. salade de fruit à pain et crudités du Caillou
8. légumes de la tribu en friture légère
9. salade de racines grillées à l'huile d'olive
10. marinade de légumes de la tribu aux épices douces

Chapitre 6 — soupes, veloutés et potages nourrissants

1. soupe complète des tubercules kanak igname taro et manioc
2. velouté de racines du Caillou au lait de coco
3. bouillon de légumes kanak aux herbes de brousse
4. potage de patate douce et banane plantain
5. velouté de fruit à pain à la crème fraîche
6. soupe de tubercules au lait de coco et au cumin
7. purée complète des quatre tubercules kanak
8. crème de manioc à l'ail et au citron vert
9. soupe de légumes de la tribu à la vanille de Polynésie
10. bouillon nourrissant de tubercules au gingembre et à la citronnelle

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

nc3-001. igname cuite au four kanak à la braise

Catégorie: Plat d'accompagnement | Difficulté: Facile | Préparation: 10 min | Cuisson: 90 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1,2 kg d'igname non pelée, gros sel de mer, 20 cl de lait de coco, 2 cuillerées à soupe d'huile de coco, 1 pincée de sel fin.

Préparation : L'igname cuite à la braise est le rituel kanak fondateur — la peau noircit et protège la chair, qui devient fondante et parfumée. Si vous n'avez pas de feu de bois, le four à 220 °C en chaleur tournante donne un résultat très proche. Brossez l'igname sous l'eau froide pour éliminer la terre sans peler. Frottez généreusement la peau de gros sel marin pour assaisonner par diffusion lente pendant la cuisson. Posez sur une plaque ou directement sur la grille du four, enfournez quarante-cinq minutes à une heure selon la grosseur — la pointe d'un couteau doit traverser sans résistance. La peau noircit, devient cassante. Sortez, laissez tiédir cinq minutes, ouvrez la peau au couteau dans la longueur. Évidez la chair à la cuillère dans un saladier chaud, écrasez grossièrement à la fourchette en gardant des morceaux. Faites tiédir le lait de coco dans une petite casserole sans bouillir, versez sur l'igname, ajoutez l'huile de coco et une pincée de sel fin. Mélangez délicatement et servez chaud.

Conseil du Chef : Cette préparation respecte la technique ancestrale kanak — la peau préserve la chair et concentre les arômes. Servez avec du lait de coco frais à part pour tremper, comme dans la tradition tribale.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

nc3-002. igname bouillie au sel et au citron vert

Catégorie: Plat d'accompagnement | Difficulté: Facile | Préparation: 10 min | Cuisson: 30 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 kg d'igname pelée et coupée en gros morceaux, 1 cuillerée à soupe de gros sel, 2 citrons verts (jus), 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge, persil ciselé, poivre du moulin.

Préparation : L'igname bouillie au sel et au citron vert est l'épure de la cuisine kanak — trois ingrédients, le tubercule en vedette. Pelez l'igname avec des gants si vous craignez l'irritation, coupez en gros morceaux réguliers de cinq centimètres. Plongez dans une grande casserole d'eau froide salée généreusement (l'igname absorbe le sel), portez à frémissement à feu moyen. Couvrez à demi et laissez cuire vingt-cinq à trente minutes selon la grosseur — la pointe d'un couteau doit traverser sans résistance, la chair devient légèrement translucide aux bords. Égouttez soigneusement à la passoire, transférez dans un plat de service chaud. Arrosez généreusement du jus pressé des deux citrons verts qui équilibre le côté terreux du tubercule, versez l'huile d'olive vierge en filet pour la rondeur, parsemez de persil frais ciselé pour la note herbacée et la couleur, ajoutez un tour de moulin à poivre. Mélangez délicatement à la fourchette pour bien enrober chaque morceau sans écraser. Servez immédiatement.

Conseil du Chef : Cette préparation simple est l'archétype même de la cuisine kanak — peu d'ingrédients, beaucoup de saveur. Servez avec un poulet rôti ou un poisson grillé pour un repas équilibré.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

nc3-003. purée d'igname au lait de coco

Catégorie: Plat d'accompagnement | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 30 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 800 g d'igname pelée et coupée en cubes, 20 cl de lait de coco épais, 40 g de beurre, 1 cuillerée à café de sel, 1 pincée de muscade fraîchement râpée, poivre blanc, 1 cuillerée à soupe de ciboulette ciselée.

Préparation : La purée d'igname au lait de coco transforme le tubercule rustique en garniture festive — onctuosité, parfum tropical, texture soyeuse. Pelez l'igname avec des gants pour éviter l'irritation cutanée, coupez en cubes réguliers de trois centimètres pour une cuisson uniforme. Plongez dans une grande casserole d'eau froide salée, portez à frémissement à feu moyen et laissez cuire vingt minutes jusqu'à ce que la pointe d'un couteau traverse sans résistance. Égouttez complètement à la passoire en pressant légèrement à la spatule pour éliminer l'excès d'eau qui détremperait la purée. Remettez dans la casserole encore chaude. Faites tiédir le lait de coco épais dans une petite casserole sans le faire bouillir. Écrasez l'igname à la fourchette ou au presse-purée en incorporant progressivement le beurre coupé en dés, le lait de coco tiède, le sel, le poivre blanc et la noix de muscade fraîchement râpée qui souligne magistralement le coco. La purée doit être lisse, fondante, légèrement crémeuse. Servez bien chaud parsemé de coco râpée torréfiée pour le contraste.

Conseil du Chef : La purée d'igname au lait de coco est une création moderne raffinée — elle remplace avantageusement la purée de pomme de terre classique pour accompagner viandes et poissons.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

nc3-004. igname écrasée au beurre et aux herbes fraîches

Catégorie: Plat d'accompagnement | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 30 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 800 g d'igname pelée, 60 g de beurre demi-sel, 2 gousses d'ail rose écrasées, 1 cuillerée à soupe de persil plat ciselé, 1 cuillerée à soupe de ciboulette ciselée, 1 cuillerée à soupe d'estragon ciselé, sel, poivre du moulin.

Préparation : L'igname écrasée au beurre et aux herbes fraîches est une variation rustique élégante — texture grossière, parfums herbacés. Pelez l'igname avec des gants pour éviter l'irritation cutanée, coupez en gros cubes de quatre centimètres pour faciliter la cuisson uniforme. Plongez dans une grande casserole d'eau froide salée, portez à frémissement et laissez cuire vingt-cinq minutes jusqu'à ce que la pointe d'un couteau traverse sans résistance. Égouttez soigneusement et remettez dans la casserole. Pendant ce temps, faites fondre le beurre demi-sel dans une petite poêle à feu doux, ajoutez l'ail rose écrasé au plat de la lame du couteau, faites revenir trente secondes pour parfumer le beurre sans colorer l'ail (sinon l'amertume revient). Hors du feu, ajoutez les herbes ciselées (persil plat, ciboulette, basilic) qui infuseront dans le beurre chaud sans cuire. Versez ce beurre aromatisé sur l'igname encore chaude. Écrasez à la fourchette grossièrement en gardant de la texture. Salez, poivrez. Servez immédiatement.

Conseil du Chef : L'écrasée à la fourchette préserve volontairement la texture du tubercule — cela rend cette préparation plus rustique et plus généreuse qu'une purée lisse. Servez avec un poulet rôti, du poisson en papillote ou un agneau grillé.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 racines, ignames et tubercules de Nouvelle-Calédonie » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-nc3**.