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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 plats indonésiens, vietnamiens et japonais 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-nc4**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — la cuisine japonaise du caillou

1. sashimi de thon rouge du lagon calédonien
2. sashimi de loche du caillou à la sauce ponzu
3. nigiri sushi au thon de nouvelle-calédonie
4. maki de perroquet du lagon au riz japonica
5. california roll calédonien à la langouste du lagon
6. tempura de crevettes du lagon calédonien
7. tempura de légumes kanak igname et taro
8. teppanyaki de bœuf calédonien aux légumes
9. teppanyaki de fruits de mer du lagon
10. poulet teriyaki du caillou au miel de brousse
11. bœuf teriyaki calédonien sauce maison
12. ramen de nouméa au bouillon de poulet
13. udon aux fruits de mer du lagon calédonien
14. soupe miso aux algues et légumes du caillou
15. gyoza raviolis japonais à la viande calédonienne
16. gyoza aux légumes du jardin kanak
17. yakitori de poulet sauce teriyaki calédonienne
18. okonomiyaki crêpe japonaise aux fruits de mer du lagon
19. donburi bol de riz au thon du caillou
20. onigiri au cerf rusa fumé du caillou
21. salade japonaise de concombre et algues locales
22. karaage poulet frit japonais à la calédonienne
23. katsu de cerf rusa escalope panée sauce japonaise
24. tonkatsu de cochon caldoche sauce katsu
25. chirashi bowl de poissons du lagon calédonien

Chapitre 2 — la cuisine vietnamienne de nouvelle-calédonie

1. phở de nouméa au bouillon de bœuf calédonien
2. phở de poulet à la calédonienne
3. bún bò huế de nouvelle-calédonie
4. bo bun calédonien au cerf rusa grillé
5. bo bun au bœuf de brousse calédonien
6. nem frit du caillou à la viande mixte
7. rouleaux de printemps frais aux herbes calédoniennes
8. bánh mì calédonien au cerf rusa et pickles
9. bánh mì au pâté de foie caldoche et légumes
10. cơm tấm riz brisé aux brochettes de viande calédonienne
11. porc laqué vietnamien du caillou
12. soupe de légumes kanak et tofu à la vietnamienne
13. salade de papaye verte à la calédonienne
14. chả giò pâtés impériaux calédoniens
15. cà ri curry vietnamien au poulet du caillou
16. curry de légumes kanak à la citronnelle vietnamienne
17. bún chả porc grillé et vermicelles calédoniens
18. rouleaux de riz frais aux crevettes du lagon
19. bouillie de riz chao aux herbes fraîches de nouméa
20. bánh xèo crêpe croustillante aux légumes du marché
21. riz sauté vietnamien aux légumes du caillou
22. sauce nuoc-mâm maison aux herbes locales calédoniennes
23. raviolis vapeur bánh cuốn à la viande calédonienne
24. bœuf en daube vietnamienne bò kho du caillou
25. poulet sauté aux citronnelles et épices calédoniennes

Chapitre 3 — la cuisine indonésienne en nouvelle-calédonie

1. nasi goreng calédonien aux légumes et œuf frit
2. nasi goreng aux fruits de mer du lagon
3. mie goreng nouilles sautées calédonien
4. satay de poulet sauce arachide du caillou
5. satay de cerf rusa calédonien à la sauce arachide
6. satay de crevettes du lagon calédonien
7. rendang de bœuf calédonien au lait de coco
8. rendang de cerf rusa aux épices indonésiennes
9. gado-gado salade indonésienne aux légumes kanak
10. soto ayam soupe de poulet indonésienne du caillou
11. bakso boulettes de viande calédonienne en bouillon
12. sop buntut queue de bœuf indonésienne aux épices
13. opor ayam poulet au lait de coco calédonien
14. semur mijoté sucré-salé de bœuf du caillou
15. kare ayam curry jaune de poulet calédonien
16. pepes ikan poisson en feuilles de bananier aux épices
17. ikan bakar poisson grillé du lagon aux épices indonésiennes
18. sambal de crevettes pimenté du caillou
19. tempeh sauté aux épices locales calédoniennes
20. riz gluant sauté aux légumes et aux épices
21. kolak compote de banane et patate douce au lait de coco
22. martabak crêpe épaisse sucrée de nouméa
23. onde-onde boules de riz gluant à la noix de coco
24. es campur dessert glacé aux fruits du caillou
25. lapis legit gâteau feuilleté indonésien de nouméa

Chapitre 4 — la table wallisienne et futunienne du caillou

1. lu pulu wallisien corned-beef en feuilles de taro
2. lu pulu au poulet et légumes à la wallisienne
3. lu pulu aux fruits de mer du lagon calédonien
4. kape taro géant au lait de coco wallisien
5. ota ika wallisien poisson cru au lait de coco
6. poulet wallisien aux épices et au coco
7. cochon rôti au four umu wallisien
8. rori holothuries sautées à la mode wallisienne
9. ika poisson grillé aux herbes wallisiennes
10. popoi taro fermenté à la mode wallisienne
11. fafine igname cuite à la vapeur au coco wallisien
12. poulé dessert à la crème de coco futunien
13. fakāsoa pudding futunien à la noix de coco
14. soupe de crabes à la wallisienne aux herbes
15. cochon braisé à la noix de coco façon wallisienne
16. salade de chou cru à la mayonnaise wallisienne
17. taro sauté aux oignons façon wallisienne
18. poisson en daube à la wallisienne
19. poulet à la noix de coco façon futunienne
20. lu au poisson salé wallisien
21. brochettes de viande marinées à la wallisienne
22. ragoût de légumes à la mode wallisienne du caillou
23. riz gluant aux haricots rouges wallisien
24. soupe de légumes tutunako wallisienne
25. grand festin wallisien du caillou plateau mélangé

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

nc4-001. sashimi de thon rouge du lagon calédonien

Catégorie: Entrée | Difficulté: Moyenne | Préparation: 20 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 400 g de thon rouge du lagon calédonien d'une fraîcheur absolue, 2 cuillères à soupe de sauce soja japonaise, 1 cuillère à café d'huile de sésame grillé, 1 cuillère à café de gingembre frais finement râpé, 1 cuillère à café de pâte de wasabi, 4 feuilles de shiso (ou basilic thaï à défaut), 1 radis daïkon, 1 citron vert, 1 cuillère à soupe de graines de sésame toastées, fleur de sel.

Préparation : Choisissez impérativement un thon rouge du lagon d'une fraîcheur absolue, acheté de préférence directement au Marché Municipal de Nouméa le matin même de la préparation. Nettoyez soigneusement le filet, retirez la peau et toutes les arêtes restantes à la pince à épiler de cuisine. Placez le thon au congélateur pendant exactement 20 minutes pour faciliter la découpe — la chair légèrement raffermie sera infiniment plus facile à trancher proprement. Sortez-le et découpez de fines tranches d'environ 5 mm d'épaisseur, en travaillant perpendiculairement à la fibre avec un couteau très aiguisé, dans un mouvement de traction franc plutôt que de poussée hésitante. Disposez les tranches en éventail régulier sur une assiette froide préalablement passée au réfrigérateur, en les faisant légèrement se chevaucher pour un effet visuel. Épluchez le daïkon et râpez-le finement, formez un petit nid blanc sur le côté de l'assiette. Mélangez la sauce soja avec l'huile de sésame et le gingembre râpé dans un petit bol de service individuel. Déposez une noisette de wasabi à côté des tranches, ajoutez les feuilles de shiso ciselées et les graines de sésame toastées en pluie, terminez par un trait de jus de citron vert et une pincée de fleur de sel.

Conseil du Chef : Le sashimi calédonien se distingue de son homologue japonais par la qualité exceptionnelle du thon de lagon — une chair plus grasse, plus sucrée, au rouge plus profond. Le secret est la température : l'assiette doit être froide (passez-la au réfrigérateur 10 minutes avant), et le thon tranché à la dernière minute, jamais à l'avance. Ne salez jamais la chair avant le service — la sauce soja s'en charge parfaitement.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

nc4-002. sashimi de loche du caillou à la sauce ponzu

Catégorie: Entrée | Difficulté: Moyenne | Préparation: 20 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 400 g de filet de loche du lagon (mérou) d'une fraîcheur absolue, 4 cuillères à soupe de sauce ponzu (sauce soja additionnée de jus de citron), 1 cuillère à café de gingembre frais râpé, 1 échalote finement ciselée, 1 citron vert, 4 feuilles de shiso, 1 petit radis daïkon, 1 cuillère à soupe de graines de sésame, 1 cuillère à café d'huile de sésame, 2 cuillères à soupe de ciboulette ciselée.

Préparation : Récupérez un filet de loche (le mérou calédonien) entier et frais du jour, videz-le très soigneusement de toutes ses arêtes restantes à la pince à épiler de cuisine — la finesse de la chair ne supporte aucun défaut. Frottez légèrement la surface avec du gros sel, rincez à l'eau froide courante et séchez méticuleusement avec du papier absorbant — cette étape essentielle élimine les impuretés et raffermit légèrement la chair pour la découpe. Placez le filet 15 minutes au congélateur pour faciliter le tranchage. Tranchez ensuite en biais en lamelles fines de 4 à 5 mm d'épaisseur, en visant la régularité absolue. Préparez la sauce ponzu en mélangeant la sauce soja, le jus du citron vert, l'échalote ciselée et le gingembre râpé dans un petit bol — laissez reposer 5 minutes pour que les saveurs s'amalgament. Disposez les tranches en rosace régulière sur une assiette froide, garnissez de daïkon râpé en vermicelles, des feuilles de shiso ciselées, d'un filet d'huile de sésame, de graines de sésame grillées et de ciboulette ciselée. Servez la sauce ponzu à part dans un bol individuel.

Conseil du Chef : La loche calédonienne est un mérou de premier ordre, à chair blanche, ferme et délicate, idéal pour le sashimi. La sauce ponzu — plus acidulée que la sauce soja pure — équilibre parfaitement la douceur de ce poisson sans la masquer. Si vous n'en trouvez pas en bouteille, faites-la maison : 3 parts de sauce soja pour 1 part de jus de citron vert calédonien fraîchement pressé.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

nc4-003. nigiri sushi au thon de nouvelle-calédonie

Catégorie: Entrée | Difficulté: Difficile | Préparation: 40 min | Cuisson: 20 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 300 g de thon rouge du lagon d'une fraîcheur absolue, 300 g de riz à sushi japonica, 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz, 2 cuillères à soupe de sucre, 1 cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de pâte de wasabi, 8 cuillères à soupe de sauce soja, 50 g de gingembre mariné (gari), 2 feuilles de nori (optionnel).

Préparation : Rincez le riz japonica sous l'eau froide courante en remuant doucement de la main jusqu'à ce que l'eau ressorte parfaitement claire — comptez 5 à 6 rinçages. Égouttez 30 minutes pour permettre au riz de respirer, puis faites-le cuire avec exactement la même quantité d'eau que de riz dans une casserole couverte à feu doux 15 minutes, sans jamais soulever le couvercle. Pendant ce temps, chauffez le vinaigre de riz dans une petite casserole avec le sucre et le sel jusqu'à dissolution complète, sans jamais bouillir. Transférez le riz cuit dans un grand plat plat (idéalement en bois), versez le mélange vinaigré en filet et mélangez très délicatement à la spatule en éventant simultanément avec un journal — cette étape mythique donne au riz à sushi sa brillance laquée et sa texture parfaite. Laissez tiédir à température ambiante, jamais au frais. Tranchez le thon en lamelles régulières d'environ 8 cm de long sur 3 cm de large et 3 mm d'épaisseur. Humidifiez vos mains légèrement à l'eau vinaigrée, façonnez des boulettes de riz ovales d'environ 25 g chacune en pressant fermement pour les compacter sans les écraser. Déposez un point de wasabi sur chaque boulette, posez une tranche de thon par-dessus en la calant doucement avec la pulpe des doigts. Servez immédiatement avec sauce soja et gingembre mariné.

Conseil du Chef : Le nigiri se tient ou ne se tient pas — tout dépend de la pression donnée à la boulette de riz. Trop serrée, elle sera dure et compacte ; trop lâche, elle se défait à la première bouchée. La bonne consistance est celle d'une boulette qui résiste légèrement à la pression du doigt mais s'ouvre instantanément en bouche sans effort. À Nouméa, plusieurs restaurants japonais proposent des masterclass — si vous avez l'occasion, allez apprendre directement avec un chef.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

nc4-004. maki de perroquet du lagon au riz japonica

Catégorie: Entrée | Difficulté: Moyenne | Préparation: 45 min | Cuisson: 20 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 200 g de poisson perroquet du lagon cuit vapeur et émietté, 300 g de riz à sushi japonica, 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz, 2 cuillères à soupe de sucre, 1 cuillère à café de sel, 4 feuilles de nori, 1/2 concombre en bâtonnets fins, 1 avocat mûr en lamelles, 1 cuillère à café de wasabi, 6 cuillères à soupe de sauce soja, 50 g de gingembre mariné, 2 cuillères à soupe de mayonnaise japonaise.

Préparation : Préparez le riz à sushi exactement comme pour les nigiri : rinçage abondant, cuisson couverte 15 minutes, assaisonnement vinaigré, refroidissement éventé en plat large. Faites cuire le poisson perroquet à la vapeur 8 à 10 minutes jusqu'à ce que la chair soit nacrée et se détache facilement des arêtes, laissez refroidir et émiettez finement à la fourchette en retirant absolument toutes les arêtes. Placez une feuille de nori côté rugueux vers le haut sur une natte à maki en bambou. Étalez à la main humidifiée une fine couche régulière de riz sur les trois quarts de la feuille, en laissant une bande libre de 2 cm au bord supérieur pour le scellage. Déposez au centre, dans le sens de la longueur, une ligne nette de perroquet émietté, des bâtonnets de concombre, des lamelles d'avocat et un fin filet de mayonnaise japonaise. Roulez fermement la natte de l'avant vers l'arrière en pressant régulièrement avec les deux mains, jusqu'à former un cylindre compact et bien serré. Scellez le bord libre avec un grain de riz humide écrasé. Tranchez le rouleau en 6 à 8 morceaux égaux avec un couteau très aiguisé légèrement mouillé entre chaque coupe. Servez avec sauce soja, wasabi et gingembre mariné.

Conseil du Chef : Le poisson perroquet est un poisson de lagon à chair légère et naturellement sucrée, qui remplace magnifiquement le thon dans les makis. Sa texture fine après cuisson vapeur se marie parfaitement avec la mayonnaise japonaise — plus grasse et légèrement vinaigrée que la française. Si vous ne trouvez pas de natte à maki en bambou, un torchon propre légèrement humide fait parfaitement l'affaire pour le roulage initial.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 plats indonésiens, vietnamiens et japonais de Nouvelle-Calédonie » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-nc4**.