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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 poissons cuits et grillés de Polynésie française

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-pf2**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — grillades de thon et germon

1. thon rouge grillé à la plancha, marinade coco-lime
2. thon entier au barbecue tahitien
3. steak de thon au feu de bois des Tuamotu
4. germon grillé à la sauce vanille de Tahaa
5. thon yellowfin grillé à l'ail et herbes
6. thon à la braise, marinade tamarin-gingembre
7. thon grillé sauce soja-sésame tahitienne
8. thon en brochettes au jus d'ananas de Moorea
9. thon à l'unilatéral, sauce vierge polynésienne
10. bonite grillée entière au sel de mer polynésien
11. thon rouge mi-cuit au sésame et lait de coco
12. albacore grillé aux épices douces de Tahiti
13. germon en papillote de feuille de bananier
14. thon en croûte de noix de coco grillé
15. darne de thon rouge marinée à la papaye et citron vert

Chapitre 2 — mahi-mahi grillé et au four

1. mahi-mahi entier grillé au barbecue, sauce coco
2. filet de mahi-mahi au four au lait de coco et citron
3. mahi-mahi grillé à la plancha, crust d'herbes polynésiennes
4. mahi-mahi au four à la tomate fraîche et oignon
5. mahi-mahi en papillote à la vanille de Tahaa
6. mahi-mahi grillé sauce mangue-lime
7. mahi-mahi entier au four farci aux aromates
8. mahi-mahi grillé à la marinade teriyaki tahitienne
9. mahi-mahi au four gratin coco-fromage
10. mahi-mahi grillé accompagné de rougail tomate polynésien
11. mahi-mahi en brochettes grillées aux légumes du jardin
12. mahi-mahi poché au lait de coco — salade tiède
13. mahi-mahi au four à la crème de coco et gingembre
14. mahi-mahi grillé enveloppé de feuilles de ti
15. mahi-mahi rôti au beurre de vanille de Raiatea

Chapitre 3 — wahoo, espadon et poissons du large

1. wahoo grillé à la braise, marinade citron-herbes
2. steak de wahoo au four, croûte de panko
3. wahoo en brochettes sauce ananas-piment
4. espadon grillé à la plancha, sauce coco-lime
5. darne d'espadon au four à la tomate et fines herbes
6. marlin bleu grillé entier au feu de bois
7. wahoo poché au lait de coco et herbes polynésiennes
8. espadon en papillote aux légumes du marché de Papeete
9. wahoo au soja-miel de Tahiti
10. marlin fumé au feu de bois des Marquises

Chapitre 4 — poissons du récif — perroquet, mérou, chirurgien

1. perroquet grillé entier au citron et herbes fraîches
2. perroquet au four à la polynésienne, lait de coco et gingembre
3. filets de mérou à la plancha, beurre de cives
4. mérou en court-bouillon tahitien
5. chirurgien grillé aux épices polynésiennes
6. mérou farci aux herbes et grillé en feuilles de bananier
7. perroquet en sauce tamarin et coco
8. mérou à la vapeur de citronnelle, sauce huître
9. chirurgien frit au beurre d'ail des Tuamotu
10. mérou grillé entier, sauce vierge aux agrumes
11. filets de perroquet sautés aux légumes croquants
12. mérou à la vapeur et sauce nuoc-cham polynésienne
13. chirurgien au four, croûte de noix de coco râpée
14. perroquet frit entier, sauce piment-coco
15. mérou mijoté aux aubergines chinoises

Chapitre 5 — court-bouillons et poissons en sauce polynésienne

1. court-bouillon de thon au lait de coco et combava
2. poisson en sauce tomate épicée à la tahitienne
3. court-bouillon de wahoo aux herbes créoles
4. filets de mérou à la sauce vanille de Tahaa
5. thon en sauce miso-gingembre
6. mahi-mahi en sauce corail et vanille
7. court-bouillon festif de poissons mixtes
8. poisson en sauce soja-citronnelle des roulottes
9. mahi-mahi braisé à la bière locale et piment doux
10. thon rouge glacé au tamarin et gingembre

Chapitre 6 — poissons en feuilles de bananier et en papillote

1. thon en feuilles de bananier, farce aux herbes
2. mahi-mahi en feuilles de taro, sauce coco
3. espadon en papillote aux herbes de Papeete
4. wahoo en papillote coco-lime-basilic thaï
5. perroquet entier au four en feuilles de bananier
6. papillote de thon à la mangue verte et piment
7. wahoo en feuilles de bananier à la manière marquisienne
8. mérou en papillote coco-curry léger
9. perroquet en papillote aux légumes racines
10. thon aux herbes en papillote express du marin

Chapitre 7 — poissons frits, panés et en beignets

1. beignets de thon au coco râpé
2. mahi-mahi pané à la noix de coco, sauce aigre-douce
3. chirurgien frit entier, sauce piment-lime
4. beignets de perroquet à la bière Hinano
5. wahoo frit à la chapelure de sésame
6. thon frit en dés, sauce aigre-douce à l'ananas
7. mérou pané à la japonaise, mayonnaise yuzu
8. beignets de mahi-mahi au curry et noix de coco
9. lanières de wahoo frites au sésame et tamari
10. poisson frit style roulotte de Papeete
11. croquettes de thon grillé et pomme de terre
12. tempura de mérou et légumes polynésiens
13. dés de wahoo frits, sauce miel-piment
14. filets de perroquet panés à la noix de coco et sésame
15. boulettes de thon frites à la citronnelle

Chapitre 8 — préparations fumées, séchées et conservées

1. thon séché au soleil des Tuamotu
2. thon fumé à froid au bois de tiaré
3. mahi-mahi mariné en rillettes
4. gravlax de thon à la vanille et combava
5. wahoo en conserve à l'huile de coco et épices
6. tartare de thon séché et avocat
7. mérou fumé en salade tiède aux herbes
8. thon confit au lait de coco en terrine
9. mahi-mahi séché et piment en condiment
10. escabèche de poissons du récif à la polynésienne

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

pf2-001. thon rouge grillé à la plancha, marinade coco-lime

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Repos: 30 min | Cuisson: 6 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 4 darnes de thon rouge de 150 g chacune (3 cm d'épaisseur), 10 cl de lait de coco frais, 2 limes (jus), 2 gousses d'ail écrasées, 1 cuillère à soupe d'huile de coco vierge, 2 oignons verts finement ciselés, sel de mer fin, poivre noir du moulin, 1 cuillère à café de zeste de lime râpé.

Préparation : Choisissez des darnes de thon rouge bien fraîches, à la chair brillante d'un beau rouge soutenu, taillées à 3 cm d'épaisseur exactement — l'épaisseur est cruciale pour le timing de cuisson mi-cuit. Préparez la marinade signature en mélangeant vigoureusement dans un bol le lait de coco frais, le jus des deux limes fraîchement pressées, les gousses d'ail bien écrasées (jamais hachées) et l'huile de coco vierge — vous obtenez une émulsion légèrement crémeuse et profondément parfumée. Placez les darnes dans un plat creux en céramique en couche unique, couvrez généreusement de marinade en imbibant les deux faces, et laissez reposer exactement 30 minutes au réfrigérateur en retournant une seule fois à mi-temps pour une marinade uniforme. Sortez les darnes 10 minutes avant cuisson pour les remettre à température ambiante. Chauffez la plancha ou une grande poêle en fonte à feu très vif jusqu'à fumer légèrement, essuyez la surface d'un papier absorbant imbibé d'huile neutre. Égouttez les darnes, épongez très légèrement sans retirer toute la marinade. Faites griller exactement 3 minutes sur chaque face — surveillez la couleur et les marques de plancha — le thon doit rester rosé à cœur, jamais cuit complet. Servez immédiatement parsemé d'oignons verts ciselés, de zeste de lime râpé et d'un filet de marinade brièvement chauffée.

Conseil du Chef : Le thon rouge à la plancha ne supporte pas la surcuisson — trois minutes par face pour des darnes de 3 cm d'épaisseur, pas une de plus. Un thon bien cuit est un thon raté en Polynésie. Le cœur doit rester rouge-rosé et chaud. La marinade coco-lime, légèrement caramélisée sur la plancha chaude, donne une croûte parfumée incomparable.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf2-002. thon entier au barbecue tahitien

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 30 min | Repos: 1 h | Cuisson: 20 min | Pour 6 personnes

Ingrédients : 1 thon entier de 2 kg vidé et écaillé, 3 cuillères à soupe d'huile de coco vierge, 4 gousses d'ail écrasées, 2 limes (jus et zeste râpé), 1 cuillère à soupe de gingembre frais finement râpé, sel de mer grossier, poivre noir du moulin, 1 botte d'herbes fraîches mélangées (persil, basilic, coriandre) pour farcir, 2 limes en quartiers pour servir.

Préparation : Demandez à votre poissonnier de vous préparer le thon entier vidé et écaillé soigneusement. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, incisez le thon de chaque côté avec trois entailles profondes mais sans atteindre l'arête centrale — ces incisions permettront à la marinade de pénétrer en profondeur et favoriseront une cuisson uniforme à cœur. Préparez la marinade aromatique en mélangeant vigoureusement l'huile de coco vierge, l'ail bien écrasé, le jus des deux limes, le zeste râpé, le gingembre frais râpé sur microplane, le sel grossier et le poivre noir. Frottez généreusement toute la surface du poisson avec ce mélange et glissez-en généreusement dans chaque entaille en pressant pour faire pénétrer. Farcissez la cavité abdominale avec le bouquet d'herbes fraîches mélangées. Laissez mariner 1 heure complète au frais à couvert pour que les saveurs imprègnent profondément la chair. Allumez le barbecue au charbon de bois (idéalement bois de tamanu ou de cocotier) et attendez que les braises soient blanches et ardentes. Faites griller le thon couvercle fermé environ 10 minutes par côté selon l'épaisseur du poisson — la peau doit être profondément croustillante, légèrement carbonisée et la chair à cœur encore rosée. Ne déplacez le poisson qu'une seule fois. Servez immédiatement à table avec les quartiers de lime à presser.

Conseil du Chef : Le thon entier au barbecue tahitien se prépare sur des braises de bois de tamanu — son parfum résineux imprègne subtilement la chair. À défaut, les braises de bois de noix de coco ou de cocotier donnent un arôme incomparable. Ne déplacez le poisson qu'une seule fois — il se décrochera naturellement de la grille quand il sera prêt.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf2-003. steak de thon au feu de bois des Tuamotu

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 8 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 4 steaks de thon de 180 g chacun (3 cm d'épaisseur), 2 cuillères à soupe d'huile de coco vierge, 2 cuillères à soupe de sel de mer grossier, 1 cuillère à café de poivre noir du moulin, 2 citrons verts coupés en quartiers, 1 cuillère à soupe de fleur de sel pour la finition, branches sèches de cocotier ou bois de tamanu pour le feu.

Préparation : Allumez d'abord un feu de bois de cocotier sec ou de bois de tamanu en attendant patiemment que les braises deviennent blanches et profondément ardentes — étape essentielle qui demande au moins 30 minutes de patience pour des braises au pic de chaleur. Pendant que le feu se prépare, sortez les steaks de thon du réfrigérateur 15 minutes avant la cuisson pour les remettre à température ambiante — détail crucial pour une cuisson uniforme. Badigeonnez généreusement les steaks d'huile de coco vierge sur les deux faces, puis salez très généreusement au sel de mer grossier en frottant pour faire adhérer les cristaux. Poivrez d'un tour de moulin. Posez directement les steaks sur la grille du barbecue au-dessus des braises ardentes. Faites griller exactement 4 minutes par face en ne déplaçant jamais les steaks pendant la cuisson — le thon doit avoir des marques de grill bien marquées et profondes, et un cœur chaud mais encore rouge-rosé au centre. Surveillez la couleur sur les côtés : une bande rosée doit rester visible au cœur même après le retournement. Servez immédiatement sur des assiettes chaudes avec les quartiers de citron vert frais et la fleur de sel à parsemer à table.

Conseil du Chef : Dans les Tuamotu, les pêcheurs grillent leur thon sur des branches sèches de cocotier directement sur la plage après la pêche. Pas de marinade, juste le sel de mer et la chaleur des braises — c'est la version la plus pure et la plus honnête de la grillade polynésienne. Le sel grossier cristallise et croustille sur la surface brûlante.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf2-004. germon grillé à la sauce vanille de Tahaa

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 10 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 4 darnes de germon de 150 g chacune, 2 cuillères à soupe d'huile de coco vierge, sel de mer fin, poivre blanc du moulin, 20 cl de lait de coco frais épais, 1 gousse de vanille de Tahaa fendue dans la longueur, 1 échalote finement hachée, 1 cuillère à soupe de beurre demi-sel, 1 pincée de sel pour la sauce, 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche ciselée pour la finition.

Préparation : Préparez d'abord la sauce vanille signature qui demande un peu de patience : faites suer l'échalote finement hachée dans le beurre demi-sel à feu doux pendant 3 à 4 minutes jusqu'à transparence sans coloration. Ajoutez le lait de coco frais épais et la gousse de vanille de Tahaa fendue dans la longueur (avec ses grains noirs grattés sur la pointe d'un couteau directement dans le lait de coco). Laissez infuser doucement à frémissement pendant 10 minutes pour que les arômes floraux et beurrés de la vanille de Tahaa se diffusent profondément dans le lait de coco. Retirez la gousse vidée, salez modérément et gardez la sauce au chaud à feu très doux. Pendant ce temps, badigeonnez les darnes de germon d'huile de coco vierge sur les deux faces, salez et poivrez modérément. Chauffez la plancha à feu vif jusqu'à fumer légèrement. Faites griller les darnes exactement 5 minutes par face en surveillant attentivement la cuisson — le germon doit être nacré à cœur, juste cuit. Servez immédiatement les darnes nappées généreusement de la sauce vanille chaude, parsemées de coriandre fraîche ciselée en finition.

Conseil du Chef : La sauce vanille de Tahaa pour poisson grillé est l'une des grandes créations de la cuisine polynésienne contemporaine. La vanille en sauce salée peut surprendre, mais son rôle n'est pas de sucrer — c'est un exhausteur de goût floral qui sublime la douceur du germon. N'utilisez jamais d'extrait : grattez une vraie gousse, toujours.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 poissons cuits et grillés de Polynésie française » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-pf2**.