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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 fruits de mer, langoustes et bénitiers de Polynésie

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-pf3**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — bénitiers — crus, sautés, en sauce

1. bénitiers crus à la tahitienne, jus de citron et sel
2. bénitiers sautés à l’ail et herbes
3. bénitiers au lait de coco et curry doux polynésien
4. taioro — sauce de bénitiers fermentés traditionnelle
5. bénitiers grillés au beurre d’ail et persil
6. bénitiers en coquille gratinés au coco
7. tartare de bénitiers au citron vert et ciboulette
8. bénitiers en soupe au lait de coco et taro
9. bénitiers sautés à la ciboule et sauce soja légère
10. bénitiers en papillote de feuille de bananier
11. salade froide de bénitiers aux légumes du marché
12. bénitiers en brochette grillés au barbecue
13. bénitiers en sauce tomate et herbes polynésiennes
14. bénitiers frits en beignets légers
15. velouté de bénitiers au coco et gingembre
16. bénitiers farcis à la noix de coco râpée
17. bénitiers marinés au vinaigre de coco — apéritif
18. taioro moderne — bénitiers fermentés sauce agrumes

Chapitre 2 — langoustes des Tuamotu et de Bora-Bora

1. langouste grillée de Bora-Bora au beurre de vanille
2. langouste au court-bouillon coco-lime des Tuamotu
3. demi-langouste au four, croûte d’herbes
4. langouste en bisque tahitienne au coco
5. langouste grillée à la marinade soja-citron
6. queue de langouste au four à la tomate et ail
7. langouste en thermidor à la tahitienne
8. salade de langouste froide à la mangue et lime
9. langouste grillée sauce corail et coco
10. brochettes de queue de langouste au gingembre
11. langouste entière au ahima’a en feuilles de bananier
12. langouste poêlée au beurre de tamanu
13. langouste farcie au coco et herbes polynésiennes
14. langouste en carpaccio tiède aux herbes
15. bisque de langoustes des Tuamotu
16. médaillons de langouste en sauce vanille-coco
17. langouste grillée à l’ananas de Moorea
18. langouste des Gambier en court-bouillon épicé

Chapitre 3 — oursins de Rangiroa et des atolls

1. oursins crus sur la demi-coquille au citron
2. soupe crémeuse aux oursins de Rangiroa
3. spaghettis aux oursins et lait de coco polynésien
4. sauce oursins sur poisson cuit au four
5. œufs brouillés aux oursins des atolls
6. tartine d'oursins à l'huile de coco et lime
7. oursins gratinés au four sur coquille
8. risotto aux oursins et eau de coco
9. oursins frais en velouté aux herbes du lagon
10. oursins en sorbet salé — amuse-bouche polynésien
11. oursins marinés à la saumure légère
12. taco tahitien aux oursins et avocat

Chapitre 4 — poulpes et pieuvres du Pacifique

1. poulpe grillé à la braise, marinade coco-citron
2. poulpe mijoté à la tomate et herbes fraîches
3. salade de poulpe tiède aux aromates polynésiens
4. poulpe en adobo polynésien
5. poulpe à la plancha, sauce au lait de coco
6. poulpe mariné au soja et citron vert
7. poulpe farci aux légumes et coco râpé
8. poulpe en carpaccio aux herbes et fleur de sel
9. ragoût de poulpe aux tubercules polynésiens
10. poulpe séché et grillé des Marquises
11. tentacules de poulpe grillées à l'ail et piment doux
12. salade froide de poulpe et légumes du lagon

Chapitre 5 — crabes et crustacés de lagon

1. crabe de cocotier (kaveu) au four à la tahitienne
2. crabe de lagon au court-bouillon coco
3. crabe de cocotier grillé aux herbes polynésiennes
4. salade de chair de crabe à la mangue et lime
5. crabe farci tahitien — chair et coco
6. crabe de cocotier mijoté sauce tomate-coco
7. bisque de crabes de palétuvier polynésien
8. crabe à la citronnelle et gingembre frais
9. velouté de crabes de lagon au lait de coco
10. crabe de cocotier entier rôti au ahima'a
11. galette de chair de crabe polynésien (crab cake tahitien)
12. crabe de lagon en sauce noire à la polynésienne

Chapitre 6 — crevettes et camarons polynésiens

1. crevettes sautées au coco et ail des Tuamotu
2. camarons en tempura à la tahitienne
3. crevettes en brochettes grillées à la plancha
4. crevettes au curry doux coco-citron
5. camarons frits à la panure de coco râpé
6. salade de crevettes à la papaye et herbes
7. crevettes marinées à la saumure de vanille de Tahaa
8. crevettes au lait de coco et citronnelle polynésienne
9. camarons grillés entiers à la braise
10. crevettes en sauce aigre-douce polynésienne
11. bisque de crevettes au lait de coco
12. crevettes froides en salade au pamplemousse de Tahiti

Chapitre 7 — coquillages et mollusques du récif

1. palourdes des lagons sautées à l'ail et persil
2. moules (ifuifui) grillées sur coquille
3. coques marinées au citron vert et coco
4. huîtres perlières au naturel, jus de lime
5. palourdes en soupe au lait de coco et taro
6. coquillages variés en papillote de bananier
7. clams à la tahitienne — sautés aux herbes du jardin
8. bigorneaux (varo) cuits au court-bouillon
9. moules et palourdes en sauce coco-tomate polynésienne
10. coquillages du récif en soupe épicée légère
11. bulots (varo nui) à la vinaigrette coco-citron
12. plateau de coquillages du lagon au naturel
13. coques farcies à la noix de coco grillée
14. sauté de coquillages mixtes aux aromates polynésiens
15. coquillages en gratin de coco et parmesan local
16. grand plateau des trésors du lagon polynésien

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

pf3-001. bénitiers crus à la tahitienne, jus de citron et sel

Catégorie: Entrée | Difficulté: Très facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 0 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 8 bénitiers frais dans leur coquille (ouverts et détachés du jour), 2 citrons verts (jus), fleur de sel cristalline, 1 cuillère à café de cives finement ciselées, quelques gouttes de tabasco ou de sauce piment douce (optionnel), 4 feuilles de laitue pour dresser, poivre blanc du moulin, 1 quartier de citron vert par personne.

Préparation : Choisissez impérativement des bénitiers d'une fraîcheur absolue, idéalement achetés directement aux pêcheurs au matin. Ouvrez délicatement chaque bénitier en glissant un couteau bien aiguisé entre les deux valves, détachez précautionneusement la chair de la coquille inférieure sans la briser pour préserver son intégrité, et conservez précieusement le jus naturel qui s'écoule (il est délicieux). Rincez très brièvement à l'eau de mer ou à de l'eau froide légèrement salée pour éliminer toute trace de sable, sans noyer la chair. Réservez le jus naturel filtré. Disposez chaque bénitier dans sa demi-coquille propre comme dans un écrin naturel élégant. Arrosez généreusement d'un filet de jus de citron vert frais (l'acidité signature qui réveille les saveurs marines), saupoudrez d'une pincée de fleur de sel cristalline qui croquera sous la dent et parsemez de cives finement ciselées en finition. Ajoutez quelques gouttes de tabasco ou de sauce piment douce selon vos préférences personnelles. Donnez un tour léger de poivre blanc. Servez immédiatement sur un lit de feuilles de laitue propres dans des assiettes froides, avec des quartiers de citron supplémentaires à presser à table — la fraîcheur extrême est ici la seule règle qui compte.

Conseil du Chef : Le bénitier cru — fa'a'amu en tahitien — est l'expérience gustative fondamentale de la Polynésie. Sa chair ferme, légèrement iodée et douce, ne nécessite aucun artifice. La qualité dépend entièrement de la fraîcheur : un bénitier frais sent la mer propre, sans aucune odeur désagréable. Mangez-le dans la minute qui suit l'ouverture — la chair exposée à l'air perd rapidement sa texture et sa saveur.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf3-002. bénitiers sautés à l'ail et herbes

Catégorie: Entrée | Difficulté: Très facile | Préparation: 10 min | Cuisson: 5 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 8 bénitiers frais (chair retirée des coquilles), 4 gousses d'ail finement émincées, 2 cuillères à soupe d'huile de coco vierge, 1 cuillère à soupe de persil plat haché, 1 cuillère à soupe de cives finement ciselées, 1 citron vert (jus), sel de mer fin, poivre blanc du moulin, 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche, 8 demi-coquilles propres pour servir.

Préparation : Préparez tous les ingrédients à l'avance et disposez-les à portée immédiate de la poêle — cette recette se cuit en 3 minutes intenses, on n'a pas le temps de chercher quoi que ce soit en cours. Détachez très soigneusement la chair des bénitiers de leurs coquilles, conservez le jus naturel qui s'écoule (il enrichira la sauce), et gardez précieusement les demi-coquilles propres pour le service final. Émincez l'ail finement au couteau bien aiguisé (jamais haché au robot). Ciselez très finement les herbes (persil plat, cives, coriandre) au couteau bien aiguisé pour préserver leurs huiles essentielles. Faites chauffer l'huile de coco vierge dans une grande poêle à fond épais à feu très vif jusqu'à fumer légèrement. Ajoutez immédiatement l'ail finement émincé et faites-le revenir 30 secondes à peine — il doit prendre une légère coloration blonde sans jamais brunir, sous peine d'amertume. Plongez aussitôt les chairs de bénitiers, sautez vivement 2 à 3 minutes maximum en remuant constamment à la spatule — elles doivent rester tendres et dorer juste légèrement en surface, jamais surcuire. Salez très légèrement seulement (les bénitiers sont déjà naturellement salés), poivrez d'un tour de moulin et incorporez le persil et les cives. Arrosez d'un trait franc de jus de citron vert frais hors du feu. Servez immédiatement dans les demi-coquilles propres ou sur des petites assiettes apéritives, parsemé de coriandre fraîche.

Conseil du Chef : Le bénitier sauté supporte très peu la chaleur prolongée : au-delà de trois minutes, sa chair se contracte et devient caoutchouteuse. Cuisez à feu maximum et servez à l'instant. L'ail blond — jamais brun — est la règle absolue pour ne pas amertumer ce mollusque délicat. Quelques gouttes de sauce nuoc-mâm à la place du sel apportent une profondeur umami supplémentaire.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf3-003. bénitiers au lait de coco et curry doux polynésien

Catégorie: Entrée | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 10 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 8 bénitiers (chair), 20 cl de lait de coco frais, 1 cuillère à café de pâte de curry jaune doux (jamais rouge ou vert, trop puissants), 1 cuillère à café de gingembre frais finement râpé, 1 gousse d'ail finement émincée, 1 cuillère à soupe d'huile de coco vierge, 1 citron vert (jus), sel de mer fin, 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche pour servir, 200 g de riz blanc nature.

Préparation : Préparez d'abord la sauce curry-coco signature qui distingue ce plat raffiné : faites chauffer l'huile de coco vierge dans une grande sauteuse à fond épais à feu moyen. Faites revenir l'ail finement émincé et le gingembre frais râpé sur microplane pendant 1 minute jusqu'à parfum profond mais sans coloration brûlée. Ajoutez la pâte de curry jaune doux et faites torréfier exactement 1 minute en remuant constamment à la spatule pour la « réveiller » et libérer ses huiles essentielles aromatiques — étape cruciale qui transforme la pâte de curry en arôme profond. Versez le lait de coco frais en filet régulier, mélangez bien et portez à frémissement très doux (jamais ébullition franche, le lait de coco trancherait). Laissez réduire patiemment exactement 5 minutes pour que la sauce épaississe naturellement et devienne légèrement nappante. Salez modérément. Plongez délicatement les chairs de bénitiers bien fraîches dans cette sauce parfumée, couvrez et laissez pocher à feu très doux pendant exactement 2 minutes seulement (jamais plus, sous peine de chair caoutchouteuse). Arrosez d'un trait franc de jus de citron vert frais hors du feu pour fraîcheur. Parsemez généreusement de coriandre fraîche ciselée et servez immédiatement avec du riz blanc nature qui absorbera la sauce parfumée.

Conseil du Chef : Ce curry doux de bénitiers est une adaptation délicate des currys indo-polynésiens. Le curry jaune, moins puissant que le rouge ou le vert, respecte la délicatesse naturelle du bénitier. La sauce doit rester légère et fluide — une sauce trop concentrée masquerait le goût iodé du mollusque. Servez le riz à part pour que chacun dose sa sauce à son goût.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pf3-004. taioro — sauce de bénitiers fermentés traditionnelle

Catégorie: Sauce | Difficulté: Difficile | Préparation: 30 min | Repos: 48 h | Cuisson: 0 min | Pour 6 personnes

Ingrédients : 12 bénitiers très frais (chair finement hachée), 30 cl d'eau de coco fraîche (issue de noix jeune verte), 1 citron vert (jus), 1 belle pincée de sel marin, un récipient en verre ou céramique propre (jamais en métal), un linge propre, un endroit tempéré et ombragé pour la fermentation contrôlée.

Préparation : Préparez d'abord les bénitiers : choisissez impérativement des bénitiers d'une fraîcheur absolue, ouvrez les coquilles avec précaution, détachez la chair sans la briser, et hachez-la très finement au couteau bien aiguisé pour obtenir une texture régulière (jamais au mixeur qui détruirait la structure). Vous devez obtenir environ 30 cl de chair hachée. Ouvrez délicatement une noix de coco verte fraîche pour récupérer l'eau pure et limpide (l'eau de coco moderne en boîte ne convient pas, elle est pasteurisée et ne fermenterait pas correctement). Mélangez vigoureusement dans un récipient en verre ou en céramique propre (jamais en métal qui réagirait avec les acides de la fermentation) la chair hachée de bénitiers et l'eau de coco fraîche en volume égal. Ajoutez la pincée de sel marin et le jus de citron vert frais. Mélangez délicatement à la spatule. Couvrez le récipient d'un linge propre simplement posé (pas hermétiquement, l'air doit pouvoir circuler pour la fermentation lactique). Laissez fermenter à température ambiante stable (idéalement entre 25 et 30 °C, en endroit tempéré ombragé) pendant exactement 48 heures minimum, idéalement jusqu'à 72 heures pour les puristes. Le taioro est prêt quand sa saveur a développé une légère acidité et un arôme marin prononcé, complexe et équilibré entre douceur iodée, acidité et richesse fermentée. Goûtez régulièrement à partir de 36 heures. Utilisez comme condiment sur le riz, le poisson grillé ou les tubercules cuits.

Conseil du Chef : Le taioro est l'un des condiments les plus anciens et les plus respectés de Polynésie. Chaque famille a sa recette, son timing de fermentation, ses proportions secrètes. La règle absolue : bénitiers et eau de coco fraîche uniquement, jamais de conservateurs. La fermentation doit être contrôlée — si l'odeur devient franchement désagréable ou putride (et non marine), jetez et recommencez avec des bénitiers plus frais.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 fruits de mer, langoustes et bénitiers de Polynésie » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-pf3**.