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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 morues, poissons et coquillages de Saint-Pierre-et-Miquelon

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-pm1**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — morue fraîche de l'atlantique nord

1. morue fraîche grillée au beurre et citron
2. dos de morue fraîche au four, pommes de terre de l'archipel
3. morue fraîche poêlée à la crème et ciboulette
4. filets de morue fraîche en papillote aux herbes
5. morue fraîche en matelote à la saint-pierraise
6. morue fraîche au vin blanc et fines herbes du jardin
7. morue fraîche à la crème et moutarde à l'ancienne
8. morue fraîche sur lit de légumes-racines du potager
9. carpaccio de morue fraîche aux agrumes
10. tartare de morue fraîche au citron et câpres
11. morue fraîche vapeur, beurre blanc à la ciboulette
12. morue fraîche rôtie à la bretonne
13. morue fraîche en cocotte aux tomates et poivrons
14. filets de morue à la crème d'ail
15. morue fraîche grillée, sauce vierge à la ciboulette
16. tronçons de morue fraîche au beurre noisette et câpres

Chapitre 2 — morue salée et séchée — l'héritage de la grande pêche

1. brandade de morue salée de saint-pierre
2. morue salée dessalée grillée à la basque
3. accras de morue à la saint-pierraise
4. morue salée en ragoût de légumes de l'archipel
5. morue salée au four avec pommes de terre
6. salade de morue salée aux oignons et œufs durs
7. morue salée à l'huile et persil haché
8. croquettes de morue salée à la saint-pierraise
9. morue salée en gratin à la crème
10. morue salée et pommes de terre en fricassée
11. morue salée effilochée sur canapés grillés
12. morue salée en pot-au-feu de la mer
13. morue salée à la sauce tomate et poivrons
14. morue salée en boulettes de poisson frits
15. morue séchée (style bacalhau) préparée à la saint-pierraise

Chapitre 3 — flétan de l'atlantique nord — la noblesse des eaux froides

1. flétan grillé au beurre et citron
2. dos de flétan au four, fenouil et crème
3. flétan poêlé à la poêle de fonte, beurre de persil
4. flétan vapeur et beurre blanc à la ciboulette
5. flétan au four aux herbes de l'archipel
6. filets de flétan en papillote aux poireaux
7. tartare de flétan au citron vert et câpres
8. flétan mariné en gravlax nordique (aneth, citron, sel)
9. flétan fumé artisanal de l'archipel
10. flétan en matelote au vin blanc et herbes
11. flétan à la crème et champignons des bois
12. escalopes de flétan panées, sauce tartare à la ciboulette

Chapitre 4 — pétoncles de saint-pierre — les perles de l'atlantique nord

1. pétoncles poêlées à la crème et ciboulette
2. pétoncles gratinées au beurre et chapelure
3. pétoncles en coquilles à la saint-pierraise
4. pétoncles sautées à l'ail et persil
5. brochettes de pétoncles au lard fumé de l'archipel
6. pétoncles à la crème et whisky
7. ceviche de pétoncles de saint-pierre
8. tartare de pétoncles au citron et aneth
9. pétoncles fumées artisanalement
10. pétoncles en gratin mornay
11. velouté de pétoncles à la crème et safran
12. pétoncles en salade tiède, vinaigrette à l'échalote

Chapitre 5 — homard de l'atlantique nord — la noblesse de l'archipel

1. homard grillé au beurre et fines herbes
2. homard thermidor à la saint-pierraise
3. bisque de homard de l'atlantique nord
4. queue de homard poêlée au beurre de corail
5. homard à la crème et cognac
6. salade de homard tiède aux jeunes pousses
7. homard froid en mayonnaise à l'estragon
8. médaillons de homard au beurre blanc et ciboulette
9. homard rôti au four aux herbes de l'archipel
10. ragoût de homard aux légumes de l'archipel
11. homard en feuilleté à la crème
12. homard à l'américaine revisitée à la saint-pierraise

Chapitre 6 — capelan, hareng et petits poissons de l'archipel

1. capelan frit à la farine (la spécialité de l'archipel)
2. capelan grillé entier sur braise
3. capelan mariné en escabèche
4. œufs de capelan sur canapés (spécialité saisonnière)
5. hareng fumé à la poêle au beurre
6. hareng mariné à l'échalote et crème fraîche
7. hareng salé et pommes de terre à la saint-pierraise
8. salade de hareng fumé et betteraves
9. éperlan frit à la farine de maïs
10. lançon grillé sur toast au beurre
11. friture mélangée de petits poissons du port

Chapitre 7 — saumons, truites, maquereaux et poissons des eaux froides

1. saumon atlantique en gravlax de l'archipel
2. saumon fumé artisanal de saint-pierre
3. filets de saumon poêlés à la crème et aneth
4. truite de mer grillée au beurre
5. maquereau grillé, sauce moutarde à l'ancienne
6. maquereau au four aux herbes nordiques
7. maquereau en filets marinés au vin blanc
8. lotte (baudroie) rôtie au four aux légumes
9. raie bouclée au beurre noir de l'atlantique
10. lieu noir grillé à la ciboulette
11. merlu à la crème et câpres de l'archipel
12. cabillaud de l'atlantique nord poêlé au beurre

Chapitre 8 — crevettes nordiques, moules et coquillages de saint-pierre

1. crevettes nordiques sur canapés beurre-aneth
2. crevettes froides en salade à la mayonnaise maison
3. moules marinières à la saint-pierraise
4. moules à la crème et safran
5. gratin de moules au gruyère
6. coques à la marinière nordique
7. palourdes farcies au beurre d'escargot
8. bigorneaux cuits et vinaigrette à l'échalote
9. oursins nordiques — dégustation traditionnelle
10. plateau de fruits de mer de l'atlantique nord

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

pm1-001. morue fraîche grillée au beurre et citron

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Très facile | Préparation: 10 min | Cuisson: 12 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 4 pavés de morue fraîche de 180 g chacun, 80 g de beurre demi-sel de l'Atlantique, 2 citrons dont 1 pour le jus et 1 coupé en quartiers, 4 brins de ciboulette ciselée finement, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel de mer, poivre du moulin.

Préparation : La morue fraîche grillée au beurre et citron est l'épure de la cuisine saint-pierraise — la chair noble du poisson en vedette. Sortez les pavés de morue fraîche du réfrigérateur trente minutes avant cuisson pour qu'ils soient à température ambiante. Séchez délicatement chaque pavé au papier absorbant pour éliminer toute humidité de surface qui empêcherait une belle saisie. Salez et poivrez généreusement sur les deux faces. Faites chauffer une grande poêle à fond épais ou une plancha à feu vif jusqu'à fumage léger. Faites fondre la moitié du beurre demi-sel dans une petite casserole à feu doux jusqu'à coloration noisette légère et parfum noisette caractéristique, hors du feu ajoutez le jus pressé d'un citron qui équilibre la richesse du beurre, salez modérément. Déposez les pavés de morue dans la poêle brûlante, faites saisir trois minutes par face — la chair doit devenir blanche nacrée et opaque mais rester moelleuse, surtout pas sèche. Dans les dernières secondes, ajoutez le reste du beurre dans la poêle pour arroser les pavés et créer un beurre mousseux parfumé. Disposez les pavés sur un plat chaud, nappez du beurre noisette citronné. Servez immédiatement avec quartiers de citron.

Conseil du Chef : La morue fraîche n'a pas besoin d'être retournée plus d'une fois — chaque manipulation risque de casser la chair. Pour vérifier la cuisson, enfoncez la pointe d'un couteau au centre du pavé : elle doit rencontrer une légère résistance nacrée, jamais une chair blanche et sèche. Une morue trop cuite se défait et perd tout son goût marin.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pm1-002. dos de morue fraîche au four, pommes de terre de l'archipel

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 40 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 4 dos de morue fraîche de 200 g chacun, 800 g de pommes de terre à chair ferme, 2 oignons jaunes émincés en rondelles, 3 gousses d'ail en chemise légèrement écrasées, 20 cl de vin blanc sec, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 30 g de beurre, 1 bouquet garni (laurier, thym, persil), sel, poivre du moulin.

Préparation : Le dos de morue fraîche au four avec pommes de terre de l'archipel est un plat unique festif saint-pierrais. Préchauffez le four à 200 °C en chaleur tournante. Pelez les pommes de terre à chair ferme et tranchez en rondelles régulières de cinq millimètres à la mandoline pour une cuisson uniforme. Émincez les oignons jaunes en rondelles fines régulières et écrasez l'ail. Beurrez généreusement un grand plat à four. Disposez les rondelles de pommes de terre en couches au fond en intercalant les rondelles d'oignons et l'ail écrasé, salez et poivrez chaque couche. Versez un peu de bouillon ou d'eau à mi-hauteur, parsemez de noisettes de beurre. Enfournez quarante minutes pour précuire les pommes de terre. Sortez du four, salez et poivrez les dos de morue fraîche, déposez-les sur le lit de pommes de terre. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et d'un trait de jus de citron. Remettez au four douze minutes — la morue doit devenir blanche nacrée et opaque mais rester moelleuse, jamais sèche. Parsemez de persil plat ciselé et servez immédiatement chaud directement dans le plat de cuisson.

Conseil du Chef : Choisissez des pommes de terre à chair ferme, comme la Charlotte ou la Ratte, qui tiennent parfaitement à la cuisson et absorbent le jus de poisson sans se déliter. Si vous préférez une croûte bien dorée sur les pommes de terre, passez le plat deux minutes sous le gril en fin de cuisson — mais surveillez de près, la morue ne supporte pas la surcuisson.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pm1-003. morue fraîche poêlée à la crème et ciboulette

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

Ingrédients : 4 filets de morue fraîche de 160 g chacun, 25 cl de crème fraîche épaisse, 1 botte de ciboulette fraîche ciselée, 2 échalotes finement hachées, 10 cl de vin blanc sec, 30 g de beurre, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 filet de jus de citron, sel fin, poivre blanc du moulin.

Préparation : La morue fraîche poêlée à la crème et ciboulette est une préparation française classique adaptée — onctuosité crémeuse et fraîcheur herbacée. Sortez les filets de morue fraîche du réfrigérateur trente minutes avant cuisson pour qu'ils soient à température ambiante. Séchez délicatement au papier absorbant pour éliminer l'humidité de surface. Salez et poivrez généreusement sur les deux faces. Ciselez les échalotes très finement et la ciboulette fraîche en gardant quelques brins entiers pour la décoration finale. Faites chauffer deux cuillères de beurre dans une grande poêle à fond épais à feu moyen-vif jusqu'à coloration noisette légère, déposez les filets de morue côté peau dessous (s'ils en ont), faites saisir trois minutes par face — la chair doit devenir blanche nacrée et opaque mais rester moelleuse. Réservez les filets sur une assiette chaude. Dans la même poêle, faites suer les échalotes ciselées trois minutes jusqu'à transparence sans coloration excessive. Versez la crème fraîche épaisse, salez modérément et poivrez généreusement, portez à frémissement et laissez réduire trois minutes pour épaissir nappant. Hors du feu, ajoutez la ciboulette ciselée. Nappez les filets de cette sauce.

Conseil du Chef : Le poivre blanc est ici préférable au poivre noir — il fond dans la sauce crème sans laisser de traces visuelles et son piquant délicat souligne la douceur de la morue sans la dominer. Pour une sauce encore plus onctueuse, incorporez une noix de beurre froid coupée en dés hors du feu, juste avant de servir, en fouettant vivement.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pm1-004. filets de morue fraîche en papillote aux herbes

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Très facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 18 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 4 filets de morue fraîche de 160 g chacun, 4 brins de thym frais, 4 feuilles de laurier, 1 bouquet de persil plat ciselé, 1 botte de ciboulette ciselée, 4 rondelles de citron fine, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge, 2 cuillères à soupe de vin blanc sec, 20 g de beurre, sel, poivre du moulin.

Préparation : Les filets de morue fraîche en papillote aux herbes sont une préparation délicate saint-pierraise — la cuisson sous papier préserve toute l'humidité et concentre les arômes herbacés. Préchauffez le four à 200 °C en chaleur tournante. Sortez les filets de morue fraîche du réfrigérateur quinze minutes avant cuisson pour qu'ils soient à température ambiante. Séchez délicatement au papier absorbant pour éliminer l'humidité de surface. Lavez et essorez le persil plat et la ciboulette fraîche, ciselez finement. Préparez quatre grandes feuilles de papier sulfurisé ou aluminium de trente centimètres de côté. Disposez chaque filet de morue au centre d'une feuille, salez et poivrez généreusement. Parsemez généreusement chaque filet d'herbes ciselées (persil, ciboulette), ajoutez un brin de thym frais entier et une feuille de laurier sur chacun. Arrosez d'un trait d'huile d'olive vierge et d'un peu de vin blanc sec si désiré. Refermez en paquet hermétique en repliant les bords vers le centre pour former une papillote bien close qui retiendra la vapeur. Disposez les paquets sur une plaque de cuisson. Enfournez quinze minutes — la morue doit être cuite à cœur. Servez les paquets fermés.

Conseil du Chef : La papillote est la cuisson parfaite pour préserver toutes les qualités nutritives et aromatiques d'un poisson fragile comme la morue fraîche. Veillez à ce que les plis soient vraiment hermétiques — si la vapeur s'échappe, le poisson cuit à sec et perd sa texture nacrée. Vous pouvez varier les herbes à l'infini : l'estragon, le fenouil, la sarriette ou l'aneth donnent chacun une personnalité différente à la papillote.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 morues, poissons et coquillages de Saint-Pierre-et-Miquelon » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-pm1**.