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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 chowders, soupes de poissons et plats de mer de l'archipel

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-pm2**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — chaudrée saint-pierraise

1. chaudrée saint-pierraise classique (morue, pommes de terre, crème)
2. chaudrée à la morue fraîche et légumes d'hiver
3. chaudrée de pétoncles à la crème fraîche
4. chaudrée de homard de l'Atlantique
5. chaudrée de capelan et pommes de terre
6. chaudrée mixte aux fruits de mer de l'archipel
7. chaudrée épaisse à la crème et ciboulette
8. chaudrée de flétan et légumes-racines d'hiver
9. chaudrée au saumon fumé et crème fraîche
10. chaudrée au maquereau et pommes de terre
11. chaudrée de lotte et légumes du potager
12. chaudrée légère au hareng et crème
13. chaudrée festive aux fruits de mer variés
14. chaudrée à la bretonne (héritage des pêcheurs bigoudens)
15. chaudrée basque revisitée de Saint-Pierre (héritage des pêcheurs basques)

Chapitre 2 — chowders à la mode de Miquelon

1. chowder de Miquelon à l'américaine (influence terre-neuvienne)
2. clam chowder à la miquelonnaise
3. corn chowder au poisson de l'archipel
4. chowder de homard et maïs
5. chowder de pétoncles et poireaux
6. chowder crémeux à la morue et lardons fumés
7. chowder épais style New England, revisité à la miquelonnaise
8. chowder au flétan et herbes fraîches
9. chowder au saumon et aneth
10. chowder de crevettes nordiques
11. chowder de fruits de mer à la crème de Miquelon
12. chowder allégé aux légumes et poissons du jour

Chapitre 3 — soupes de poissons et bisques

1. soupe de poissons à la saint-pierraise
2. bisque de homard de l'Atlantique
3. bisque de pétoncles à la crème et cognac
4. soupe de morue et légumes d'hiver
5. velouté de flétan à la ciboulette
6. bouillabaisse nordique de Saint-Pierre
7. soupe de capelan et légumes-racines
8. velouté de pétoncles et champignons des bois
9. soupe rustique de poissons et légumes du potager
10. bisque de crevettes nordiques
11. consommé de poissons à la julienne de légumes
12. soupe de poissons fumés et crème fraîche

Chapitre 4 — brandade de morue et gratins

1. brandade de morue salée de Saint-Pierre (l'authentique)
2. brandade en gratin de pommes de terre
3. parmentier de brandade à la saint-pierraise
4. gratin de morue fraîche à la crème
5. gratin de pétoncles à la Mornay
6. gratin de flétan et légumes d'hiver
7. gratin de morue et poireaux
8. gratin de fruits de mer à la crème et gruyère
9. tian de morue et légumes de l'archipel
10. gratin de crevettes nordiques et champignons
11. brandade tiède sur toasts grillés (entrée de fête)
12. gratin de saumon et légumes du potager

Chapitre 5 — plats mijotés de poissons en sauce

1. matelote de poissons à la saint-pierraise
2. morue en ragoût aux légumes d'hiver
3. flétan en cocotte aux poireaux et crème
4. lotte en sauce à l'américaine revisitée
5. poissons mijotés à la bretonne
6. morue à la basquaise (piperade et piment doux)
7. ragoût de poissons aux pommes de terre de l'archipel
8. saumon en sauce safranée
9. merlu en daube aux légumes du jardin
10. matelote de flétan au vin blanc
11. poisson à la sauce normande de l'archipel
12. cabillaud mijoté à la crème et moutarde

Chapitre 6 — beignets, accras et fritures marines

1. accras de morue salée à la saint-pierraise
2. beignets de pétoncles à la farine de sarrasin
3. beignets de capelan frits
4. croquettes de morue à la crème
5. beignets de flétan aux herbes fraîches
6. beignets de saumon et aneth
7. croquettes de crevettes nordiques
8. beignets de maquereau à la moutarde
9. accras de brandade de morue
10. friture mixte de petits poissons et crevettes

Chapitre 7 — pâtés de poissons et terrines marines

1. pâté de morue à la saint-pierraise
2. terrine de saumon fumé et herbes fraîches
3. pâté de flétan en croûte
4. rillettes de poissons fumés
5. terrine de pétoncles et légumes
6. tourte de poissons à la crème et aux poireaux
7. pâté de homard en croûte
8. terrine marine aux trois poissons (saumon, flétan, morue)
9. rillettes de morue salée à l'ancienne
10. pâté en croûte de l'archipel aux fruits de mer

Chapitre 8 — salades et plats froids de la mer

1. salade de morue fraîche et pommes de terre tièdes
2. salade de pétoncles tiède à l'échalote
3. salade de homard et avocat
4. salade de saumon fumé et jeunes pousses
5. salade de crevettes nordiques au citron
6. salade tiède de flétan et légumes d'hiver
7. salade de capelan mariné
8. salade de hareng fumé et betteraves nordiques
9. salade composée de fruits de mer de l'archipel
10. sandwich de morue grillée de l'Atlantique
11. ceviche nordique de pétoncles au citron vert

Chapitre 9 — fricassées et cocottes de fruits de mer

1. fricassée de pétoncles et champignons des bois
2. fricassée de crevettes nordiques au beurre et fines herbes
3. cocotte de morue et légumes de saison
4. fricassée de fruits de mer à la crème
5. cocotte de flétan aux jeunes légumes
6. fricassée de homard au beurre d'herbes

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

pm2-001. chaudrée saint-pierraise classique (morue, pommes de terre, crème)

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 35 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 600 g de morue fraîche désossée coupée en gros cubes, 600 g de pommes de terre épluchées et coupées en dés, 2 oignons jaunes émincés, 2 gousses d'ail écrasées, 30 cl de crème fraîche épaisse, 60 cl de fumet de poisson ou de bouillon de légumes chaud, 40 g de beurre demi-sel, 1 bouquet de ciboulette ciselée, 1 feuille de laurier, 2 brins de thym frais, sel, poivre blanc du moulin.

Préparation : La chaudrée saint-pierraise classique est l'incarnation du patrimoine de l'archipel — soupe consistante de pêcheurs au cœur de l'Atlantique Nord. Coupez la morue fraîche désossée en gros cubes réguliers de quatre centimètres pour une cuisson uniforme. Pelez les pommes de terre et coupez en dés réguliers de deux centimètres. Émincez les oignons jaunes finement et hachez l'ail. Faites chauffer trois cuillères de beurre dans une grande marmite à fond épais à feu moyen, faites suer les oignons et l'ail huit minutes en remuant régulièrement à la spatule jusqu'à coloration blonde et fondante caractéristique. Saupoudrez d'une cuillère de farine et mélangez vigoureusement deux minutes pour cuire le roux blond sans le colorer. Versez progressivement le fumet de poisson chaud en fouettant continûment pour éviter les grumeaux et obtenir une consistance lisse. Ajoutez les dés de pommes de terre, le bouquet garni d'herbes (thym, laurier, persil), salez modérément et poivrez généreusement. Portez à frémissement, baissez à feu doux et laissez cuire vingt minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Ajoutez délicatement les cubes de morue, prolongez huit minutes seulement. Versez la crème fraîche, parsemez de persil ciselé.

Conseil du Chef : La qualité de la chaudrée saint-pierraise tient entièrement à la fraîcheur de la morue. Ne jamais laisser bouillir à gros bouillons après l'ajout du poisson — un frémissement doux préserve les flocons entiers et le goût délicat. Si vous aimez une chaudrée plus épaisse, écrasez grossièrement quelques morceaux de pommes de terre à la fourchette contre la paroi de la cocotte avant d'ajouter la crème.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pm2-002. chaudrée à la morue fraîche et légumes d'hiver

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Cuisson: 40 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 500 g de morue fraîche désossée en gros cubes, 3 carottes épluchées et coupées en rondelles épaisses, 2 navets épluchés et coupés en quartiers, 2 poireaux émincés en tronçons, 300 g de pommes de terre en dés, 2 oignons émincés, 1 branche de céleri émincée, 50 cl de fumet de poisson, 25 cl de crème fraîche épaisse, 40 g de beurre demi-sel, 1 bouquet garni (laurier, thym, persil), sel, poivre.

Préparation : La chaudrée à la morue fraîche et légumes d'hiver est une variation rustique saint-pierraise — la morue équilibrée par les légumes-racines nourrissants. Coupez la morue fraîche désossée en gros cubes réguliers de quatre centimètres pour une cuisson uniforme. Pelez les carottes et coupez en rondelles épaisses, pelez les navets et coupez en dés réguliers, émincez le poireau en rondelles fines après l'avoir bien lavé pour éliminer la terre. Émincez les oignons finement et hachez l'ail. Faites chauffer trois cuillères de beurre dans une grande marmite à fond épais à feu moyen, faites suer les oignons et l'ail huit minutes en remuant régulièrement à la spatule jusqu'à coloration blonde et fondante. Ajoutez les rondelles de carottes, dés de navets et rondelles de poireau, prolongez cinq minutes pour qu'ils commencent à s'attendrir légèrement. Versez le fumet de poisson chaud, salez modérément et poivrez généreusement, ajoutez le bouquet garni d'herbes (thym, laurier, persil). Portez à frémissement, baissez à feu doux et laissez cuire vingt minutes jusqu'à parfaite tendreté des légumes. Ajoutez les cubes de morue, prolongez huit minutes seulement. Versez la crème fraîche, parsemez d'herbes.

Conseil du Chef : Les légumes d'hiver doivent être coupés généreusement — la chaudrée est un plat qui se voit et se mange à la cuillère. N'hésitez pas à faire cuire les légumes-racines un peu plus longtemps qu'il n'est nécessaire : ils absorbent mieux la saveur du fumet et donnent au bouillon cette douceur caractéristique des plats d'archipel par temps de brouillard.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pm2-003. chaudrée de pétoncles à la crème fraîche

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 25 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 600 g de pétoncles nettoyées, 3 échalotes finement émincées, 2 gousses d'ail, 300 g de pommes de terre en petits dés, 40 cl de fumet de poisson, 30 cl de crème fraîche épaisse, 30 g de beurre demi-sel, 10 cl de vin blanc sec, 1 brin de thym, 1 feuille de laurier, 1 bouquet de ciboulette ciselée, sel, poivre blanc.

Préparation : La chaudrée de pétoncles à la crème fraîche est une variation gastronomique festive saint-pierraise — la noblesse des pétoncles dans une chaudrée raffinée. Sortez les pétoncles nettoyées du réfrigérateur quinze minutes avant cuisson pour qu'elles soient à température ambiante. Séchez délicatement chaque noix au papier absorbant pour éliminer l'humidité de surface. Pelez les pommes de terre et coupez en petits dés réguliers d'un centimètre. Ciselez les échalotes très finement et hachez l'ail. Faites chauffer deux cuillères de beurre dans une grande marmite à fond épais à feu moyen, faites suer les échalotes et l'ail cinq minutes jusqu'à transparence sans coloration excessive. Saupoudrez d'une cuillère de farine et mélangez vigoureusement deux minutes pour cuire le roux blond sans le colorer. Versez progressivement le fumet de poisson chaud en fouettant continûment pour éviter les grumeaux. Ajoutez les dés de pommes de terre, salez modérément et poivrez généreusement. Portez à frémissement, baissez à feu doux et laissez cuire quinze minutes jusqu'à parfaite tendreté. Versez la crème fraîche, mélangez. Ajoutez délicatement les pétoncles dans la chaudrée, baissez à feu très doux et laissez pocher trois minutes seulement.

Conseil du Chef : Les pétoncles de Saint-Pierre sont particulièrement douces et iodées — leur cuisson doit être brève. Un excès de cuisson les rend caoutchouteuses et efface leur parfum délicat. Si vous utilisez des pétoncles congelées, décongelez-les au réfrigérateur la veille et séchez-les soigneusement sur du papier absorbant avant de les plonger dans la chaudrée.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

pm2-004. chaudrée de homard de l'Atlantique

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 30 min | Cuisson: 40 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 2 petits homards de l'Atlantique vivants (environ 500 g chacun), 400 g de pommes de terre en dés, 2 oignons émincés, 2 gousses d'ail, 2 branches de céleri émincées, 35 cl de crème fraîche épaisse, 10 cl de cognac, 50 cl de fumet de poisson, 50 g de beurre demi-sel, 1 branche d'estragon frais, sel, poivre de Cayenne.

Préparation : La chaudrée de homard de l'Atlantique est une préparation gastronomique festive saint-pierraise — l'élégance du homard en soupe consistante. Plongez les homards vivants au congélateur quinze minutes pour les neutraliser, puis tranchez nettement entre les yeux d'un coup de couteau ferme. Coupez en gros morceaux à travers les anneaux de la carapace en gardant la chair attachée — gardez les têtes et carapaces pour le bouillon. Pelez les pommes de terre et coupez en dés réguliers d'un centimètre et demi. Émincez les oignons finement et hachez l'ail. Faites chauffer trois cuillères de beurre dans une grande marmite à fond épais à feu vif, faites colorer les morceaux de homard cinq minutes en remuant régulièrement jusqu'à coloration corail vif caractéristique, réservez. Dans la même marmite, faites suer les oignons et l'ail huit minutes jusqu'à coloration blonde et fondante. Saupoudrez d'une cuillère de farine et mélangez deux minutes pour cuire le roux. Versez le fumet de poisson chaud en fouettant continûment, ajoutez les dés de pommes de terre, salez et poivrez. Portez à frémissement, baissez à feu doux et laissez cuire vingt minutes. Remettez le homard, prolongez cinq minutes. Crème.

Conseil du Chef : Le secret d'une chaudrée de homard somptueuse réside dans le bouillon de carapaces : prenez le temps de le faire réduire et de bien le filtrer pour extraire toute la quintessence de l'Atlantique. Une étamine fine ou un linge propre donnera un bouillon limpide et d'une profondeur aromatique rare.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 chowders, soupes de poissons et plats de mer de l’archipel » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-pm2**.