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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

# 100 plats d'archipel et tables de famille

*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-pm3**

# I. Table des Matières de l'Ouvrage


## Chapitre 1 — les pot-au-feu et bouillons de l'archipel

1. pot-au-feu de l'archipel (bœuf, légumes-racines, ciboulette)
2. pot-au-feu de mouton à la miquelonnaise
3. pot-au-feu mixte porc et légumes d'hiver
4. bouillon de poule au jardin de l'archipel
5. pot-au-feu de queue de bœuf aux carottes
6. bouillon de bœuf et légumes en pot-au-feu hivernal
7. pot-au-feu au lard fumé et légumes-racines
8. soupe au chou et viande salée de l'archipel
9. pot-au-feu de veau aux légumes du potager
10. bouillon rustique aux os de porc et légumes
11. pot-au-feu de la semaine à la saint-pierraise
12. fricassée de légumes et viande en bouillon d'hiver

## Chapitre 2 — le mouton et l'agneau de miquelon

1. gigot d'agneau rôti aux herbes de l'archipel
2. épaule d'agneau confite aux légumes-racines
3. côtelettes d'agneau grillées à la braise
4. navarin d'agneau à la miquelonnaise
5. ragoût de mouton aux légumes d'hiver
6. souris d'agneau braisée au vin rouge
7. daube de mouton aux carottes et navets
8. agneau en blanquette à la crème
9. gigot d'agneau braisé à la moutarde
10. côtes d'agneau à la poêle et beurre de fines herbes
11. rôti d'agneau aux légumes du potager
12. agneau sauté aux oignons caramélisés
13. carré d'agneau au four aux herbes nordiques
14. agneau en tajine de l'archipel (influence basque)
15. stew de mouton à la terre-neuve (héritage des pêcheurs)

## Chapitre 3 — les plats de porc de la maison

1. rôti de porc aux pommes de l'archipel
2. côtelettes de porc à la moutarde et crème
3. porc braisé aux légumes-racines d'hiver
4. jarret de porc aux haricots blancs
5. travers de porc grillés à la mélasse et épices
6. porc au cidre et aux pommes de miquelon
7. côtes de porc au four aux oignons
8. petit salé aux lentilles à la saint-pierraise
9. saucisses grillées et purée de pommes de terre
10. joue de porc braisée aux carottes et vin rouge
11. porc fumé et chou braisé de l'archipel
12. échine de porc aux légumes et cidre
13. grillades de porc à la sauce barbecue maison
14. rôti de porc au four, croûte aux herbes de l'archipel
15. cassoulet de l'archipel au porc et haricots blancs

## Chapitre 4 — le gibier — perdrix et canards sauvages de l'archipel

1. perdrix rôtie aux baies de l'archipel
2. perdrix en cocotte aux légumes d'automne
3. perdrix braisée au cidre et aux pommes
4. casserole de perdrix aux lardons fumés
5. canard sauvage rôti au four
6. canard sauvage braisé aux navets et baies
7. canard sauvage en daube aux légumes d'hiver
8. tourte de gibier à la saint-pierraise
9. lièvre à la royale de l'archipel
10. lièvre en civet au vin rouge
11. chevreuil en daube aux légumes
12. pâté de gibier en croûte (tourte du chasseur)

## Chapitre 5 — les pâtés, tourtes et charcuteries de l'archipel

1. pâté en croûte de la maison à la saint-pierraise
2. tourte de viande et légumes de l'archipel
3. pâté de campagne à la miquelonnaise
4. rillettes de porc de l'archipel (confites à la graisse)
5. saucisses maison aux herbes du potager
6. boudin noir traditionnel de saint-pierre
7. andouillette grillée à la moutarde
8. friand de viande à la saint-pierraise
9. pâté de foie à l'ancienne
10. galantine de volaille en gelée
11. terrine de campagne aux légumes du jardin
12. crépinettes maison aux fines herbes

## Chapitre 6 — les plats du dimanche et repas de fête

1. rôti de veau aux légumes du dimanche
2. bœuf bourguignon à la saint-pierraise
3. poule au pot à la miquelonnaise
4. blanquette de veau à l'ancienne
5. daube de bœuf aux carottes et vin rouge
6. pintade rôtie aux marrons
7. dinde farcie de noël à la saint-pierraise
8. rôti de côte de bœuf aux légumes
9. lapin à la moutarde et crème
10. gratin de viande et légumes du four
11. civet de lapin au cidre et pommes
12. bœuf en croûte aux champignons des bois

## Chapitre 7 — les légumes et accompagnements

1. pommes de terre sautées à la saint-pierraise
2. purée de pommes de terre à l'ancienne (beurre et crème)
3. gratin dauphinois de l'archipel
4. chou braisé aux lardons fumés
5. betteraves rôties au four
6. carottes et navets glacés au beurre
7. courgettes farcies à la viande et herbes
8. oignons caramélisés à la moutarde et cidre
9. champignons sautés aux herbes et ail
10. haricots verts aux amandes grillées
11. poireaux braisés à la crème fraîche
12. salade de pommes de terre tièdes à l'échalote

## Chapitre 8 — l'héritage breton et basque de l'archipel

1. galette bretonne de l'archipel au sarrasin
2. kig ha farz (pot-au-feu breton adapté de l'archipel)
3. gâteau breton aux prunes sauvages de l'archipel
4. axoa de veau basque à la miquelonnaise
5. piperade basque adaptée de l'archipel
6. far breton aux pruneaux de l'archipel
7. galette-saucisse à la saint-pierraise
8. crêpes bretonnes au beurre salé de l'atlantique
9. soupe de légumes à la basquaise de l'atlantique
10. pain de maïs à la basquaise des pêcheurs

# 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

## pm3-001. pot-au-feu de l'archipel (bœuf, légumes-racines, ciboulette)

*Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 30 min | Cuisson: 3 h | Pour 6 personnes*

Ingrédients : 1,2 kg de bœuf à braiser (plat de côtes et jarret mélangés), 3 carottes, 2 navets, 2 poireaux, 3 pommes de terre à chair ferme, 1 branche de céleri, 1 oignon clouté de 3 clous de girofle, 1 bouquet garni (laurier, thym, persil plat), 1 bouquet de ciboulette fraîche, gros sel de mer, poivre en grains.

Préparation : Le pot-au-feu de l'archipel est un grand classique français adapté localement — la viande mijotée longuement avec les légumes-racines. Coupez le bœuf en gros morceaux. Pelez les carottes et coupez en gros tronçons, pelez les navets et coupez en quartiers, lavez très soigneusement les poireaux à grande eau pour éliminer la terre prisonnière entre les feuilles, séchez et coupez en tronçons, pelez les pommes de terre et gardez entières. Faites blanchir le bœuf trois minutes dans l'eau bouillante salée pour éliminer les impuretés et l'écume, égouttez et rincez sous l'eau froide. Remettez dans une grande marmite avec trois litres d'eau froide, ajoutez l'oignon piqué de clous de girofle, le bouquet garni d'herbes (thym, laurier, persil), salez modérément et poivrez de quelques grains entiers. Portez à frémissement à feu moyen, écumez patiemment l'écume grise qui remonte (étape cruciale pour la limpidité du bouillon). Maintenez le frémissement, jamais l'ébullition franche, oubliez deux heures pour bien attendrir la viande. Ajoutez les carottes, navets et poireaux, prolongez trente minutes. Ajoutez les pommes de terre, prolongez vingt minutes. Servez le bouillon en entrée, puis viande et légumes parsemés de ciboulette.

Conseil du Chef : Le pot-au-feu se révèle encore meilleur le lendemain, réchauffé doucement : le collagène de la viande a eu le temps de fondre dans le bouillon, qui prend alors une consistance légèrement nacrée, incomparable. Gardez toujours le bouillon du lendemain pour cuire des pâtes ou napper un gratin — c'est l'or brun de la cuisine de maison.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

## pm3-002. pot-au-feu de mouton à la miquelonnaise

*Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Cuisson: 2 h 30 | Pour 6 personnes*

Ingrédients : 1,2 kg d'épaule de mouton désossée et ficelée, 4 carottes, 3 navets, 2 poireaux, 4 pommes de terre, 1 bouquet de persil plat, 2 gousses d'ail, 1 oignon, 1 bouquet garni, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, gros sel, poivre.

Préparation : Le pot-au-feu de mouton à la miquelonnaise est une variation locale traditionnelle — la chair forte du mouton équilibrée par les légumes nourrissants. Ficelez l'épaule de mouton désossée pour qu'elle tienne sa forme à la cuisson lente. Pelez les carottes et coupez en gros tronçons, pelez les navets et coupez en quartiers, lavez très soigneusement les poireaux à grande eau pour éliminer la terre prisonnière, séchez et coupez en tronçons. Pelez les pommes de terre et gardez entières. Faites blanchir le mouton ficelé trois minutes dans l'eau bouillante salée pour éliminer les impuretés et l'écume, égouttez et rincez sous l'eau froide. Remettez dans une grande marmite avec trois litres d'eau froide, ajoutez l'oignon piqué de clous de girofle, le bouquet garni d'herbes (thym, laurier, persil), salez modérément et poivrez de quelques grains entiers. Portez à frémissement à feu moyen, écumez patiemment l'écume grise qui remonte. Maintenez le frémissement, oubliez deux heures trente pour bien attendrir la chair de mouton. Ajoutez les carottes, navets et poireaux, prolongez quarante-cinq minutes. Ajoutez les pommes de terre, prolongez vingt minutes. Servez parsemé de persil ciselé.

Conseil du Chef : Le mouton de Miquelon, élevé en plein air sur les landes balayées par le vent atlantique, a une saveur sauvage et iodée que le pot-au-feu révèle magnifiquement. Ne cherchez pas à l'atténuer trop : laissez-lui sa personnalité. Le vinaigre de cidre est la clé : une cuillerée suffit, pas davantage.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

## pm3-003. pot-au-feu mixte porc et légumes d'hiver

*Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Cuisson: 2 h 30 | Pour 6 personnes*

Ingrédients : 800 g de palette de porc demi-sel, 400 g de lard fumé en morceau, 4 carottes, 3 navets, 2 poireaux, 3 pommes de terre, 1 chou vert demi (environ 400 g), 1 oignon, 1 bouquet garni, poivre en grains, moutarde à l'ancienne pour le service.

Préparation : Le pot-au-feu mixte porc et légumes d'hiver est une variation traditionnelle saint-pierraise — la combinaison nourrissante de porc demi-sel et lard fumé. Faites tremper la palette de porc demi-sel deux heures dans l'eau froide en changeant l'eau à mi-temps pour bien la dessaler. Égouttez. Coupez le lard fumé en gros morceaux. Pelez les carottes et coupez en gros tronçons, pelez les navets et coupez en quartiers, lavez très soigneusement les poireaux à grande eau pour éliminer la terre prisonnière, séchez et coupez en tronçons. Pelez les pommes de terre et gardez entières. Mettez la palette de porc dessalée et le lard fumé dans une grande marmite avec trois litres d'eau froide, ajoutez l'oignon piqué de clous de girofle, le bouquet garni d'herbes (thym, laurier, persil), poivrez de quelques grains entiers. Portez à frémissement à feu moyen, écumez patiemment. Maintenez le frémissement, oubliez deux heures pour bien attendrir les viandes. Ajoutez les carottes, navets et poireaux, prolongez trente minutes. Ajoutez les pommes de terre, prolongez vingt minutes. Servez le bouillon parsemé de persil ciselé en entrée.

Conseil du Chef : Blanchir le chou séparément avant de l'incorporer au pot-au-feu est indispensable : cela lui retire son amertume de chou cru et l'empêche de dominer le bouillon. Le lard fumé lui apporte en retour sa rondeur et son parfum — l'échange est parfait.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

## pm3-004. bouillon de poule au jardin de l'archipel

*Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 2 h | Pour 6 personnes*

Ingrédients : 1 poule entière (environ 1,5 kg), 3 carottes, 2 poireaux, 1 branche de céleri avec ses feuilles, 1 navet, 3 pommes de terre, 1 oignon clouté, 1 bouquet garni, 5 grains de poivre, gros sel, vermicelles ou cheveux d'ange pour servir le bouillon en entrée.

Préparation : Le bouillon de poule au jardin de l'archipel est une préparation traditionnelle saint-pierraise — la richesse d'un bouillon nourrissant de poule. Lavez très soigneusement la poule entière à l'extérieur et à l'intérieur sous l'eau froide pour éliminer toute trace de sang. Pelez les carottes et coupez en gros tronçons, lavez très soigneusement les poireaux à grande eau pour éliminer la terre prisonnière, séchez et coupez en tronçons, taillez la branche de céleri en tronçons. Pelez le navet et coupez en quartiers. Pelez les pommes de terre et coupez en gros morceaux. Mettez la poule entière dans une grande marmite avec trois litres d'eau froide, ajoutez l'oignon piqué de clous de girofle, le bouquet garni d'herbes (thym, laurier, persil), salez modérément et poivrez de quelques grains entiers. Portez à frémissement à feu moyen, écumez patiemment l'écume grise qui remonte (étape cruciale pour la limpidité du bouillon). Maintenez le frémissement, jamais l'ébullition franche, oubliez une heure pour bien attendrir la chair. Ajoutez les carottes, poireaux, céleri et navet, prolongez trente minutes. Ajoutez les pommes de terre, prolongez vingt minutes. Servez en deux temps.

Conseil du Chef : Une vieille poule — que l'on appelle poule à soupe — donne un bouillon infiniment plus riche qu'un poulet rôti. Sa chair un peu ferme, longtemps cuite, libère un collagène qui transforme le bouillon en quelque chose de presque gélatineux, enveloppant, réconfortant. Si vous n'en trouvez pas, ajoutez une carcasse de poulet rôti au fond de la marmite.

**Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume**

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 plats d’archipel et tables de famille » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-pm3**.