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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 caris créoles réunionnais

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-re1

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — Caris de volaille

1. cari poulet péï classique
2. cari poulet à la citronnelle
3. cari poulet aux feuilles de combava
4. cari poulet-chouchou
5. cari poulet-bringelles
6. cari poulet-giraumon
7. cari poulet-courgettes péï
8. cari poulet-patate douce
9. cari poulet-mangue verte
10. cari poulet-tomates fraîches
11. cari poulet à l’ananas victoria
12. cari poulet aux sept épices
13. cari poulet demi-sel et herbes
14. cari poulet léger du quotidien
15. cari poulet à la moutarde péï
16. cari canard péï classique
17. cari canard aux gousses d’ail
18. cari canard fumé (boucané de canard)
19. cari canard-chou péï
20. cari pintade péï aux épices
21. cari pintade-tomates-oignons
22. cari dinde péï pour les fêtes
23. cari poulet-cocos verts
24. cari poulet à la crème de coco légère
25. cari poulet vieux créole en fonte

Chapitre 2 — Caris de porc et bœuf

1. cari porc péï classique
2. cari porc-bringelles
3. cari porc-haricots verts
4. cari porc-giraumon
5. cari porc-patate douce
6. cari porc fumé (boucané en cari rapide)
7. cari porc-courgettes
8. cari travers de porc aux épices
9. cari cochon de lait
10. cari bœuf péï classique
11. cari bœuf-pommes de terre
12. cari bœuf-carottes péï
13. cari bœuf-courgettes
14. cari bœuf queue de bœuf
15. cari bœuf-mangue verte
16. cari veau péï
17. cari agneau péï-tomates
18. cari foie de porc aux épices
19. cari gésiers de volaille péï
20. cari abats mixtes en sauce courte

Chapitre 3 — Caris de légumes et végétaux

1. cari ti-jaque vert (jacquier)
2. cari ti-jaque mûr
3. cari courgettes péï
4. cari chouchou (christophine)
5. cari giraumon
6. cari patate douce
7. cari banane verte
8. cari haricots verts
9. cari chou péï sauté
10. cari carottes-pommes de terre
11. cari cœur de bananier
12. cari songe péï
13. cari gombo (okra)
14. cari maïs doux péï
15. cari pois verts frais
16. cari tofu aux épices créoles
17. cari fleurs de bananier
18. cari champignons noirs séchés
19. cari légumes mixtes du jardin
20. cari végétarien aux sept légumes péï

Chapitre 4 — Caris de cabri, lapin, gibier et petits produits de rivière

1. cari cabri léger (version créole, sans massalé)
2. cari cabri-bringelles
3. cari cabri-courgettes
4. cari cabri-tomates fraîches
5. cari cabri aux herbes du maquis
6. cari lapin péï classique
7. cari lapin-cocos verts
8. cari lapin-pruneaux
9. cari lapin au curcuma frais
10. cari lapin-olives noires
11. cari caille et perdrix péï
12. cari canard sauvage
13. cari pigeon-tourterelle péï
14. cari gibier mixte (petits animaux du maquis)
15. cari bichiques (alevins de rivière) classique
16. cari bichiques aux oignons et piment
17. cari chevrettes (petites crevettes de rivière)
18. cari camarons frais version quotidienne
19. cari camarons séchés aux épices
20. cari thon en boîte péï (version quotidienne rapide)

Chapitre 5 — Caris festifs et variations de la grande tablée

1. cari mixte poulet-porc du dimanche
2. cari de fête aux trois viandes
3. cari péï des mariages et baptêmes
4. cari en cocotte en fonte vieux style
5. cari aux sept épices de grand-mère
6. cari à la feuille de combava froissée
7. cari au tamarin péï
8. cari à la citronnelle et galanga
9. cari léger au lait de coco
10. cari péï version diététique (huile réduite)
11. cari péï aux herbes fraîches du jardin
12. cari péï à la tomate fraîche et basilic
13. cari péï rehaussé au curcuma frais
14. cari péï du réveillon (poulet fermier)
15. cari du dimanche en famille, marmite généreuse

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

4. La Gastronomie Réunionnaise : Quintessence Matérielle de la Créolisation

Les Grains (Le liant) : Marqueur de l'influence africaine et malgache, les "grains" désignent les légumineuses (lentilles cultivées dans le cirque de Cilaos, haricots rouges, pois du Cap ou haricots rosés). Mijotés jusqu'à obtenir une onction épaisse, ils sont versés sur le riz pour en casser la sécheresse et apporter une base protéinique.

S'il est un domaine où le paradigme de la créolisation se manifeste avec une acuité inégalée et une perfection dialectique, c'est indéniablement la gastronomie. La cuisine réunionnaise ne relève pas d'une fusion superficielle ou d'une juxtaposition d'ingrédients disparates. Elle est la sédimentation thermodynamique et biologique de l'histoire du peuplement, où les techniques culinaires françaises, les épices indiennes, l'ingénierie chinoise, et les apports africains et malgaches ont été repensés et hybridés pour survivre et s'adapter au biotope tropical insulaire.

4.1. L'Architecture et la Syntaxe du Repas Créole

La grammaire culinaire de La Réunion obéit à une architecture stratifiée stricte et immuable, conçue pour équilibrer les apports nutritionnels et moduler les chocs thermiques en bouche.

Le Riz (La fondation) : Héritage direct des migrations asiatiques, le riz blanc, cuit à l'étouffée et servi sec, constitue le socle glucidique absolu du repas. Sans lui, le repas n'a pas d'existence ontologique à La Réunion.

Le Plat Principal (Le cœur de chauffe) : Il s'agit de la viande ou du poisson, traditionnellement structuré autour d'un cari, d'un massalé ou d'un civet.

Le Rougail Condiment (Le correcteur aromatique) : Présenté à part, ce condiment pimenté sert d'ajusteur de pH et de thermogenèse, apportant fraîcheur, acidité et puissance capsaïcinoïde pour équilibrer la richesse du plat principal.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re1-001. cari poulet péï classique

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 45 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 poulet fermier de 1,5 kg découpé, 3 oignons, 4 gousses d'ail, 1 morceau de gingembre frais (3 cm), 1 cuillère à soupe de curcuma en poudre, 2 tomates fraîches, 3 cuillerées d'huile, 1 piment oiseau, sel, poivre.

Préparation : Chauffez l'huile à feu moyen dans une cocotte en fonte de préférence. Versez les oignons finement hachés et faites-les revenir jusqu'à complète transparence, environ 3 à 4 minutes — c'est la base de toute couleur et saveur du cari. Écrasez ensemble l'ail et le gingembre frais dans un mortier pour libérer les huiles essentielles, puis versez ce mélange parfumé sur les oignons revenus. Saupoudrez le curcuma et laissez infuser 2 minutes en remuant constamment — ce moment crucial permet aux épices de se développer sans brûler. Disposez les morceaux de poulet dans l'huile chaude et saisissez-les de tous les côtés pendant 5 minutes jusqu'à obtenir une belle caramélisation. Versez les tomates fraîches concassées, le piment entier, puis couvrez. Laissez mijoter 35 à 40 minutes à feu doux — découvert pour les 10 dernières minutes si vous cherchez une réduction légère. La sauce doit devenir orange profond et onctueuse. Vérifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

Conseil du Chef : Le secret du vrai cari péï réside dans la patience initiale du revenu des oignons — ne les précipitez jamais. La fonte traditionnelle crée une distribution de chaleur incomparable qui rend la viande incomparablement tendre. Gingembre très jeune se tolère généreux (5 cm), gingembre mature mieux dosé (3 cm).

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re1-002. cari poulet à la citronnelle

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 50 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 poulet de 1,5 kg découpé, 3 tiges de citronnelle fraîche, 3 oignons, 2 gousses d'ail, 1 morceau de gingembre (3 cm), 1 cuillère à soupe de curcuma, 2 tomates, 3 cuillerées d'huile, 1 piment, sel, poivre.

Préparation : Préparez les tiges de citronnelle en les émincant finement après avoir retiré les parties extérieures dures. Chauffez l'huile et procédez comme pour le cari classique en incorporant la citronnelle dès le revenu des oignons. Le parfum de citronnelle se développera lentement pendant la cuisson. Ajoutez le poulet, saisissez-le rapidement, puis versez tomates et piment. Couvrez et laissez cuire 45 minutes à feu doux, en veillant à ce que la citronnelle reste bien distribuée.

Conseil du Chef : La citronnelle ne doit jamais être chauffée seule avant son incorporation — sa fraîcheur vaporeuse et légèrement acidulée est précisément ce qui distingue ce cari. Associé parfaitement avec un riz blanc ou un riz parfumé à la noix de coco fraîche.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re1-003. cari poulet aux feuilles de combava

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 45 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 poulet fermier de 1,5 kg, 12 feuilles de combava fraîches, 3 oignons, 3 gousses d'ail, 1 morceau de gingembre (3 cm), 1 cuillère à soupe de curcuma, 2 tomates, 3 cuillerées d'huile, 1 piment oiseau, sel, poivre.

Préparation : Froissez légèrement chaque feuille de combava entre vos mains pour libérer les huiles essentielles agrumées, mais évitez de les déchirer en morceaux — elles doivent rester reconnaissables. Chauffez l'huile à feu moyen et préparez votre base en reversant les oignons finement hachés, laissez-les revenir 3 à 4 minutes jusqu'à parfaite transparence. Écrasez l'ail et le gingembre frais dans un mortier et versez sur les oignons, saupoudrez le curcuma en poudre et laissez infuser 2 minutes en remuant. Disposez les morceaux de poulet et saisissez-les rapidement de tous les côtés pour la caramélisation. Versez les tomates fraîches concassées, le piment oiseau entier, puis disposez les feuilles de combava froissées distribuées uniformément sur toute la surface. Couvrez et laissez mijoter 45 minutes à feu doux. Les feuilles se désintégreront partiellement et libéreront progressivement leur saveur citrusée très caractéristique qui imprègne toute la sauce.

Conseil du Chef : Le combava frais est la signature du cari réunionnais authentique — jamais de combava séché qui perd sa puissance aromatique. Le combava congelé non dégivré apporte la même intensité que le frais, une excellente option hors-saison.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 caris créoles réunionnais » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-re1**.