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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 douceurs et pâtisseries créoles de La Réunion

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-re10**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Bonbons et confiseries créoles

1. bonbon coco classique
2. bonbon coco à la vanille bourbon
3. bonbon coco caramel
4. bonbon manioc
5. bonbon patate
6. bonbon banane
7. bonbon ti-son
8. bonbon arachide
9. pralines de noix de coco
10. caramels mous à la vanille bourbon
11. nougat de coco maison
12. barres de coco sucrées
13. sucettes de canne confites
14. pâte de goyave
15. pâte de fruit de la passion
16. pâte d'abricots pays
17. confit de citron vert aux épices
18. confit de combava
19. confiture de goyave péï
20. confiture d'ananas victoria

Chapitre 2 — Gâteaux péï

1. gâteau patate (camote cake péï)
2. gâteau manioc classique
3. gâteau manioc-coco
4. gâteau banane péï
5. gâteau banane-vanille
6. gâteau coco moelleux
7. gâteau coco-ananas
8. gâteau ananas victoria
9. gâteau papaye-cannelle
10. gâteau goyave
11. gâteau maïs doux péï
12. gâteau carotte créole
13. gâteau citrouille-épices
14. gâteau de riz au four
15. gâteau de semoule créole
16. gâteau moelleux vanille bourbon
17. cake à la vanille-coco
18. quatre-quarts créole aux épices
19. madeleines péï à la vanille
20. financiers coco-vanille
21. fondant chocolat-épices péï
22. brownie péï aux noix de coco
23. tiramisu à la vanille bourbon
24. verrines coco-passion
25. charlotte créole aux fruits tropicaux
26. gâteau patate douce de bourbon
27. moelleux maïs grillé
28. gâteau gingembre miel
29. gâteau combava-coco
30. gâteau renversé à l'ananas victoria

Chapitre 3 — Beignets et crêpes créoles

1. bonbons miel
2. bonbons piments sucré-salé
3. beignets de banane
4. beignets de banane plantain
5. beignets de patate douce
6. beignets de manioc sucrés
7. beignets de citrouille créoles
8. bouchées de bringelle sucrées
9. bonbons-boudin sucrés
10. crêpes au manioc
11. crêpes péï au lait de coco
12. crêpes vanille bourbon
13. pancakes péï au sirop de canne
14. gaufres réunionnaises au rhum
15. nids de bois
16. samoussas sucrés à la banane
17. bouchées coco frites
18. doukoun
19. gâteaux secs frits
20. bonbons coco grillés au four

Chapitre 4 — Glaces, sorbets et granitas péï

1. sorbet coco maison
2. sorbet vanille bourbon
3. sorbet ananas victoria
4. sorbet mangue carotte
5. sorbet litchi
6. sorbet fruit de la passion
7. sorbet goyave péï
8. sorbet papaye
9. granita citron-combava
10. granita gingembre
11. granita tamarin
12. glace lait coco-rhum vieux
13. glace tropicale aux trois fruits péï
14. glace café bourbon
15. glace au curcuma péï

Chapitre 5 — Puddings, crèmes et entremets créoles

1. pudding pain rassis réunionnais
2. pudding chômeur réunionnais
3. pudding manioc tradition péï
4. crème brûlée vanille bourbon
5. crème caramel péï
6. crème renversée au combava
7. flan coco
8. flan au lait coco-vanille
9. entremets coco-passion en couches
10. mousse au chocolat noir et combava
11. mousse passion-coco
12. gâteau nuage péï (gâteau cocotte sans cuisson)
13. bavarois mangue victoria
14. île flottante créole (caramel et sucre roux)
15. îles flottantes au lait de coco

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

re10-001. bonbon coco classique

Catégorie: Confiserie | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Cuisson: 20 min | Pour 40 bonbons

Ingrédients : 250 g de coco râpé frais non sucré, 200 g de sucre roux péï, 80 ml de lait de coco frais, 30 g de beurre doux, 1 pincée de sel, 1 cuillère à café de vanille Bourbon en poudre, 1 jus d'un demi-citron vert.

Préparation : Dans une casserole à fond épais, versez le lait de coco et le sucre roux, faites chauffer doucement en mélangeant avec une cuillère en bois jusqu'à dissolution complète du sucre, sans jamais laisser bouillir. Ajoutez le coco râpé frais, le beurre, la pincée de sel et la vanille en poudre, mélangez bien pour que le coco s'imprègne de tous les arômes. Continuez à faire chauffer feu moyen, en mélangeant constamment, jusqu'à ce que la préparation s'épaississe et commence à se détacher de la casserole — compter environ dix à douze minutes. Le mélange doit former une boule homogène et semi-transparente. Retirez du feu, ajoutez le jus de citron vert pour relever l'acidité, mélangez rapidement. Versez sur un marbre huilé ou une feuille de papier cuisson, aplatissez à environ un centimètre d'épaisseur avec le dos d'une cuillère huilée. Laissez refroidir complètement à température ambiante, puis découpez en petits carrés ou losanges à la pointe du couteau. Conservez dans une boîte hermétique.

Conseil du Chef : Le secret est la qualité du coco frais râpé — aucune couleur marron, l'odeur doit être sucrée et délicate. Le bonbon coco péï ne doit pas être dur comme du sucre candy, mais fondant et velouté, presque pâteux. Si votre préparation devient collante, c'est que vous avez trop cuit : elle aurait dû se détacher en quinze minutes maximum. Laissez toujours refroidir loin d'un ventilateur, l'air la ferait cristalliser.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re10-002. bonbon coco à la vanille bourbon

Catégorie: Confiserie | Difficulté: Facile | Préparation: 30 min | Cuisson: 18 min | Pour 35 bonbons

Ingrédients : 280 g de coco râpé frais non sucré, 220 g de sucre roux péï, 100 ml de lait de coco, 2 gousses de vanille Bourbon entière, 25 g de beurre doux, 1 pincée de fleur de sel, zeste rapé d'un demi-citron vert.

Préparation : Fendez les gousses de vanille Bourbon dans leur longueur, grattez les graines à la pointe du couteau dans une petite tasse, réservez les gousses pour aromatiser le lait. Faites chauffer le lait de coco à feu doux avec les gousses vidées pendant cinq minutes pour bien imprégner l'arôme vanillé, puis retirez les gousses. Versez ce lait parfumé dans une casserole avec le sucre roux, mélangez en chauffant doucement jusqu'à dissolution totale du sucre. Incorporez le coco râpé frais, les graines de vanille grattées, le beurre et la pincée de fleur de sel, mélangeant sans arrêt à la cuillère en bois. Laissez épaissir doucement à feu moyen-doux en remuant régulièrement, jusqu'à ce que la masse devienne compacte et se détache des parois — huit à dix minutes. Ôtez du feu, saupoudrez du zeste de citron vert rapé, mélangez bien. Versez sur un marbre huilé, aplatissez uniformément, laissez refroidir complètement. Découpez en carrés réguliers.

Conseil du Chef : La vanille Bourbon de qualité doit sentir sucré et un peu boisé, jamais alcoolic. Si vous trouvez la préparation trop épaisse en cours de cuisson, n'ajoutez jamais d'eau — versez plutôt une grosse cuillère de lait de coco chaud. La vanille rehausse la douceur naturelle du coco sans la dominer : c'est un susurrement vanillé, pas une explosion.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re10-003. bonbon coco caramel

Catégorie: Confiserie | Difficulté: Moyenne | Préparation: 35 min | Cuisson: 22 min | Pour 30 bonbons

Ingrédients : 260 g de coco râpé frais non sucré, 180 g de sucre roux péï, 150 g de sucre blanc cristal, 60 ml de crème fraîche frais, 80 ml de lait de coco, 40 g de beurre doux, 1 pincée de sel, 1 cuillère à café d'extrait de vanille naturelle.

Préparation : Dans une casserole à fond épais, mélangez le sucre blanc cristal et 100 ml d'eau froide, portez à ébullition sans remuer, juste en secouant légèrement la casserole si le sucre brûle localement. Laissez cuire jusqu'à obtenir un caramel blond riche — compter dix à douze minutes — quand le caramel commence à sentir la noisette. Retirez du feu, versez la crème fraîche très progressivement en filet mince, en reculant le visage car le caramel va cracher de la vapeur. Mélangez doucement avec une cuillère en bois. Laissez refroidir une minute, puis ajoutez le beurre coupé en petit dés, mélangez jusqu'à incorporation totale. Dans une autre casserole, versez le sucre roux péï et le lait de coco, faites chauffer doucement en remuant jusqu'à dissolution. Ajoutez le coco râpé frais, la pincée de sel et l'extrait de vanille, mélangeant bien. Versez le caramel cuit en filet mince sur cette préparation de coco en mélangeant sans arrêt — le caramel va se répartir en veines dorées. Continuez à remuer sur le feu jusqu'à ce que tout s'homogénéise et épaississe — compter quatre à six minutes. Versez sur un marbre huilé, aplatissez régulièrement, laissez refroidir avant de découper.

Conseil du Chef : Le caramel doit être blond ambré, jamais brun foncé qui rendrait le bonbon amer. Si le caramel se cristallise en refroidissant dans la casserole avant vous le mélangiez au coco, c'est normal — continuez à remuer, il se fluidifiera avec la chaleur du coco. Le vrai caramel créole n'est jamais croquant, c'est une note sucrée qui enrobe délicatement chaque grain de coco.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 douceurs et pâtisseries créoles de La Réunion » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-re10**.