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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 pains, brioches et viennoiseries 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-re11**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — Pains de base péï

1. pain bouchon classique
2. pain bouchon au sésame
3. pain bouchon graines mixtes
4. pain de maïs péï
5. pain de manioc
6. pain de patate douce
7. pain de ménage péï (miche ronde)
8. pain de campagne réunionnais
9. pain à la noix de coco
10. pain banane péï
11. pain épicé aux aromates créoles
12. pain à la farine de riz
13. pain de semoule péï
14. pain de son à la créole
15. pain au curcuma péï
16. fougasse péï aux herbes fraîches
17. fougasse coco-vanille
18. pain tressé du dimanche
19. pain à l’huile d’olive-herbes
20. pain de campagne aux figues séchées

Chapitre 2 — Pains plats, galettes et roti

1. roti galette de farine péï classique
2. roti farci aux lentilles rouges péï
3. chapati péï classique
4. galette de maïs grillée péï
5. galette de riz péï
6. galette de manioc péï
7. tortilla créole péï
8. pita péï aux épices
9. naan version réunionnaise
10. paratha version péï
11. crêpes de riz salées-sucrées péï
12. galettes de patate douce péï
13. pancakes salés aux herbes péï
14. blinis péï au coco
15. galettes de maïs version festive
16. pain d’épices créole péï
17. galette des rois version péï frangipane-coco
18. scones péï à la vanille
19. pain suédois aux épices version créole
20. flan de pain péï

Chapitre 3 — Brioches et viennoiseries

1. brioche du dimanche péï
2. brioche à la vanille bourbon
3. brioche tressée au beurre péï
4. pain au chocolat péï
5. pain aux raisins secs et rhum
6. brioche aux œufs et sucre roux
7. pain d'épices péï
8. brioche aux bananes réunionnaises
9. pain aux noix péï et miel
10. pain blanc de fête aux fruits
11. croissant péï
12. pain au fromage blanc péï
13. pain tressé au miel et vanille
14. brioche aux fruits de la passion
15. pain blanc sucré de tradition
16. croissant feuilleté aux amandes
17. brioche à la confiture d'ananas
18. pain complet enrichi sucre roux
19. brioche aux fruits secs réunion
20. pain d'épices sucre roux péï
21. brioche feuilletée à la crème
22. pain blanc avec glaçage ananas
23. croissant épicé sucre roux
24. brioche aux raisins secs vanille
25. pain de fête sucre roux péï

Chapitre 4 — Pains salés garnis et tartes

1. sandwich péï au boucané
2. croque-monsieur version créole
3. bruschetta créole aux tomates-cives
4. tartines au rougail-tomates
5. pizza créole au rougail saucisse
6. pizza péï aux fruits de mer
7. quiche créole aux légumes péï
8. quiche au boucané-gruyère
9. tarte salée au giraumon
10. tarte salée au chouchou-fromage
11. tarte salée aux brèdes péï
12. feuilletés samoussas à l'apéritif
13. chaussons au thon péï
14. roulés apéritif aux épices créoles
15. gressins au curcuma péï
16. crackers au massalé maison
17. bagels version péï aux herbes
18. wraps créoles au boucané
19. mini-buns garnis aux légumes péï
20. tortillas pizza péï

Chapitre 5 — Boulangerie sucrée et pâtisserie de boulanger

1. brioche feuilletée à la vanille bourbon
2. mille-feuille créole au coco
3. tarte aux létchis péï
4. tarte au fruit de la passion meringuée
5. galette feuilletée à la banane péï
6. tarte aux ananas victoria caramélisés
7. flan pâtissier à la vanille bourbon
8. éclairs au chocolat péï
9. religieuses au café péï
10. saint-honoré version péï
11. paris-brest à la praline péï
12. tarte tatin à la goyave péï
13. tropézienne version péï à la crème vanille
14. fraisier péï aux fruits exotiques
15. pièce montée pâtissière péï

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

re11-001. pain bouchon classique

Catégorie: Petit déjeuner | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Repos: 2 h | Cuisson: 25 min | Pour 8 personnes

Ingrédients : 500 g de farine T65, 320 ml d'eau tiède, 7 g de sel fin, 5 g de levure boulangère sèche, 15 g de sucre roux péï, 30 ml d'huile d'olive, 1 cuillère à café de rhum blanc, poivre blanc moulu.

Préparation : Versez l'eau tiède dans un saladier, délayez-y la levure boulangère et le sucre roux, laissez reposer cinq minutes le temps que la levure se réveille et mousse légèrement. Mélangez la farine et le sel dans un autre récipient, creusez un puits au centre et versez le mélange eau-levure progressivement en mélangeant avec vos doigts, travaillez jusqu'à obtenir une pâte homogène sans grumeaux. Pétrissez énergiquement dix minutes pour développer le gluten, la pâte doit être souple et légèrement collante, ajoutez l'huile d'olive et le rhum blanc, continuez à pétrir trois minutes de plus pour l'incorporer complètement. Couvrez d'un linge humide et laissez lever deux heures à température ambiante jusqu'à ce que la pâte double de volume — le test du doigt fonctionne parfaitement : enfoncer un doigt dans la pâte, si le trou ne se referme pas, c'est prêt. Divisez la pâte en 8 parts égales, façonnez chaque part en un rouleau régulier, posez les rouleaux à distance régulière sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Laissez reposer une trentaine de minutes à couvert, jusqu'à ce qu'ils prennent du volume et paraissent lisses et gonflés. Préchauffez le four à 200 °C avec un récipient d'eau en bas pour créer de la vapeur, enfournez les bouchons et laissez cuire vingt-cinq minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés à la surface et croustillants au toucher. Sortez du four et posez sur une grille, écoutez le son sec et creux typique du pain bien cuit.

Conseil du Chef : Le bouchon péï doit être léger à l'intérieur, croûte dorée et légèrement croustillante. L'ajout de rhum blanc n'est pas un caprice — c'est une signature historique réunionnaise qui apporte une légère saveur de vanille et prolonge la conservation. Ne remplacez pas le rhum blanc par du rhum vieux, l'alcool s'évapore à la cuisson. Le secret de la croûte est la vapeur pendant les dix premières minutes : elle permet à la pâte de gonfler avant que la croûte ne se forme.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re11-002. pain bouchon au sésame

Catégorie: Petit déjeuner | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Repos: 2 h 30 | Cuisson: 27 min | Pour 8 personnes

Ingrédients : 500 g de farine T65, 320 ml d'eau tiède, 7 g de sel fin, 5 g de levure boulangère sèche, 15 g de sucre roux péï, 30 ml d'huile d'olive, 60 g de graines de sésame blanc pur, 1 blanc d'œuf pour la dorure, poivre blanc.

Préparation : Diluez la levure dans l'eau tiède avec le sucre, laissez reposer cinq minutes jusqu'à activation visible de la mousse. Dans un saladier, mélangez la farine et le sel, versez le mélange eau-levure, travaillez à la main jusqu'à consistance homogène, pétrissez dix minutes vigoureusement pour développer le réseau de gluten, ajoutez l'huile d'olive petit à petit en continuant à pétrir, travaillez encore trois minutes pour intégrer complètement l'huile. La pâte doit être lisse, élastique et légèrement collante au toucher. Couvrez et laissez lever deux heures en température ambiante jusqu'à ce qu'elle double de volume — vérifiez en appuyant légèrement du doigt, si l'empreinte reste marquée, la levée est bonne. Divisez en 8 parts égales, façonnez chaque part en rouleau régulier légèrement aplati, badigeonnez chaque rouleau avec le blanc d'œuf battu à l'aide d'un pinceau, puis roulez-le immédiatement dans les graines de sésame blanc en pressant légèrement pour qu'elles adhèrent bien. Posez sur une plaque de cuisson avec papier sulfurisé, laissez reposer trente minutes couvert jusqu'à gonflement visible. Préchauffez à 200 °C avec vapeur, enfournez et cuisez vingt-sept minutes jusqu'à coloration dorée et sésame légèrement grillé. Sortez et posez sur grille, le pain doit sonner creux quand vous le tapotez dessous.

Conseil du Chef : Le sésame doit être blanc pur, jamais précuit ou grillé avant application, car il continue à griller au four et pourrait brûler. L'œuf donne l'adhérence parfaite des graines et crée une légère brillance appétissante. Ce bouchon au sésame est plus riche en goût que le classique — le sésame apporte des notes de noisette subtiles très réunionnaises. Si vos graines glissent, augmentez légèrement la quantité de blanc d'œuf, mais ne détempez pas la surface.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re11-003. pain bouchon graines mixtes

Catégorie: Petit déjeuner | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Repos: 2 h 30 | Cuisson: 27 min | Pour 8 personnes

Ingrédients : 500 g de farine T65, 320 ml d'eau tiède, 7 g de sel fin, 5 g de levure boulangère sèche, 15 g de sucre roux péï, 30 ml d'huile d'olive, 30 g de graines de sésame blanc, 20 g de graines de pavot, 20 g de graines de tournesol pelées, 1 blanc d'œuf, poivre blanc moulu.

Préparation : Activez la levure dans l'eau tiède avec le sucre pendant cinq minutes, en attendant la formation de mousse visible. Mélangez farine et sel, versez la suspension de levure, travaillez à la main jusqu'à pâte homogène, pétrissez dix minutes énergiquement pour développer l'élasticité, intégrez l'huile d'olive progressivement en pétri trois minutes supplémentaires. La pâte finale doit être lisse, souple et légèrement collante. Couvrez et laissez lever deux heures en température ambiante jusqu'au doublement du volume — test du doigt infaillible : l'empreinte doit rester marquée. Pendant ce temps, préparez votre mélange de graines en combinant sésame, pavot et tournesol dans un petit bol. Divisez la pâte en 8 parts, façonnez chaque part en rouleau régulier, badigeonnez avec le blanc d'œuf battu, roulez immédiatement dans le mélange graines mixtes en appuyant légèrement pour maximum d'adhérence. Posez les rouleaux sur plaque sulfurisée, couvrez et laissez reposer trente minutes jusqu'à gonflement. Four préchauffé à 200 °C avec source de vapeur, cuisson vingt-sept minutes jusqu'à coloration dorée uniforme et arôme grillé des graines manifest. Sortez et refroidissez sur grille, le son doit être creux et sec.

Conseil du Chef : Les graines mixtes donnent une texture très intéressante — chacune grille à son rythme et apporte sa signature gustative. Les graines de pavot restent souples, le sésame devient doré, le tournesol apporte du corps. Cette combinaison est très populaire aux fins de semaine réunionnaises. N'écrasez pas les graines en les enrobant — un léger roulis suffit. Si les graines tombent à la cuisson, c'est que le blanc d'œuf n'était pas assez concentré : dans ce cas, vous pouvez re-badigeonner avant cuisson sans crainte.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 pains, brioches et viennoiseries de La Réunion » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-re11**.