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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 rougails, achards et accompagnements 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-re2**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — Rougails de viande et charcuterie

1. rougail saucisse péï classique
2. rougail saucisse fumée au romarin
3. rougail saucisse-tomates et curcuma
4. rougail saucisse et grains rouges
5. rougail saucisse-haricots verts
6. rougail saucisse à l’ananas victoria
7. rougail merguez créoles
8. rougail boucané (porc fumé) classique
9. rougail boucané-haricots verts
10. rougail boucané-lentilles de Cilaos
11. rougail boucané aux oignons fondants
12. rougail travers de porc grillé
13. rougail de lard fumé épicé
14. rougail saucisse blanche
15. rougail boudins créoles
16. rougail chipolatas maison
17. rougail jambon-tomates péï
18. rougail boulettes de viande hachée
19. rougail porc haché épicé
20. rougail de viande séchée aux épices

Chapitre 2 — Rougails de poisson et fruits de mer

1. rougail morue classique
2. rougail morue-tomates et cives
3. rougail morue aux œufs durs
4. rougail morue-giraumon
5. rougail morue-bringelles
6. rougail morue aux herbes fraîches
7. rougail morue aux patates douces
8. rougail thon en boîte péï
9. rougail thon frais-tomates
10. rougail espadon grillé
11. rougail sardines à l’huile
12. rougail anchois péï
13. rougail crevettes séchées
14. rougail poisson fumé maison
15. rougail camarons séchés
16. rougail poisson-légumes en sauce courte
17. rougail crevettes fraîches pimenté
18. rougail calmars-tomates
19. rougail morue légère aux herbes créoles
20. rougail poisson des grands fonds

Chapitre 3 — Rougails de légumes et tomates

1. rougail tomates péï classique
2. rougail tomates-oignons fondants
3. rougail tomates-piment fort
4. rougail bringelles (aubergines) classique
5. rougail bringelles grillées fumées
6. rougail mangue verte classique
7. rougail mangue verte-piment
8. rougail mangue verte-citron
9. rougail papaye verte
10. rougail courgettes péï
11. rougail chou-piment
12. rougail concombre péï
13. rougail carottes râpées épicées
14. rougail céleri-rave péï
15. rougail betterave cuite
16. rougail poivrons grillés
17. rougail ananas-piment
18. rougail goyave verte-piment
19. rougail banane verte râpée
20. rougail fruits de la passion-piment

Chapitre 4 — Achards de légumes et fruits

1. achards de légumes classiques (carottes-chou-haricots)
2. achards de chou péï
3. achards de carottes au curcuma
4. achards de haricots verts
5. achards de concombre
6. achards de courgettes
7. achards de bringelles
8. achards de chouchou
9. achards de mangue verte
10. achards de papaye verte
11. achards de citron vert confit
12. achards de citron bigarade
13. achards de combava confit
14. achards de piment vert doux
15. achards de carottes aux raisins secs
16. achards de patates douces-curcuma
17. achards de chou-fleur
18. achards de radis blanc (daïkon péï)
19. achards mixtes du jardin réunionnais
20. achards de pommes de terre au curcuma

Chapitre 5 — Sauces, chutneys, condiments et poudres de base

1. sauce piment péï à l'huile (huile de piment maison)
2. pimentade créole réunionnaise
3. chutney mangue-gingembre
4. chutney tamarin péï
5. chutney ananas-piment
6. chutney figues-bananes
7. sambal péï (piment-tomates écrasées)
8. sauce tomates créole de base
9. sauce cive-ail-persil péï
10. poudre de massalé maison
11. poudre de cari péï maison (mélange d'épices)
12. pâte de curcuma frais péï
13. pâte d'ail-gingembre-piment maison
14. vinaigre de canne aromatisé aux herbes
15. confiture de piment doux péï
16. mayonnaise curry péï
17. sauce avocat-citron vert péï
18. vinaigrette créole aux herbes péï
19. beurre pimenté péï à la cive
20. mélange d'épices péï tout usage (7 épices)

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

re2-001. rougail saucisse péï classique

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 30 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 4 saucisses fumées réunionnaises, 4 tomates mûres concassées, 3 gousses d'ail hachées, 1 morceau de gingembre frais râpé (2 cm), 1 cuillère à café de curcuma, 2 piments oiseaux hachés, 1 cuillère à soupe d'huile, sel.

Préparation : Coupez les saucisses fumées en rondelles d'un centimètre d'épaisseur — ni trop fines (elles se dessècheraient), ni trop épaisses (le cœur resterait cru). Faites chauffer l'huile dans une marmite péï en fonte ou une cocotte épaisse à feu vif jusqu'à ce qu'elle frémisse légèrement. Déposez les rondelles de saucisses et faites-les colorer cinq minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées sur les deux faces et que la graisse fumée parfume toute la cuisine. Baissez le feu sur moyen, ajoutez l'ail haché, le gingembre râpé et le curcuma — laissez colorer deux minutes en remuant pour que le curcuma libère son arôme terreux et que l'ail dégage son parfum sans brûler. Versez les tomates concassées d'un coup, ajoutez les piments oiseaux et le sel. Augmentez le feu jusqu'à frémissement, puis baissez sur feu doux et laissez mijoter à découvert vingt minutes en remuant de temps en temps. La sauce doit réduire d'un tiers, prendre une couleur orange profond et napper le dos d'une cuillère sans couler. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

Conseil du Chef : C'est LE plat du quotidien péï — celui que toutes les familles réunionnaises connaissent par cœur depuis l'enfance. Les saucisses fumées réunionnaises (boucané, saucisse créole de chez le boucher de Saint-Denis) sont essentielles : ne les remplacez surtout pas par des saucisses de Strasbourg, le goût n'a rien à voir. Servez impérativement avec du riz blanc cuit à l'absorption et du « pop corn » (maïs éclaté), c'est la trinité du repas péï du soir.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re2-002. rougail saucisse fumée au romarin

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 35 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 4 saucisses fumées, 4 tomates mûres, 3 gousses d'ail, 1 morceau de gingembre (2 cm), 1 cuillère à café de curcuma, 2 branches de romarin frais, 1 piment oiseau, 1 cuillère à soupe d'huile, sel.

Préparation : Découpez les morceaux de poulet en portions régulières de taille moyenne — les cuisses et les blancs de la même taille cuisent uniformément. Chauffez l'huile dans une marmite sur feu vif jusqu'à ce qu'elle frémisse légèrement. Faites revenir le poulet cinq à six minutes pour le colorer sur tous les côtés, en plusieurs tournées si nécessaire pour éviter l'entassement. Retirez les morceaux et réservez. Dans le même récipient, faites revenir l'ail haché et l'oignon finement émincé trois minutes à feu moyen, en remuant pour éviter qu'ils brûlent. Ajoutez le gingembre râpé et le curcuma, laissez bien colorer deux minutes pour que les épices libèrent leurs arômes. Replacez le poulet dans la marmite, versez les tomates concassées et les piments, salez. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant trente-cinq à quarante minutes, jusqu'à ce que le poulet soit très tendre et que la sauce ait épaissi légèrement. Rectifiez l'assaisonnement en fin de cuisson.

Conseil du Chef : Le rougail poulet est le grand classique du repas de famille péï. Les femmes créoles n'hésitent pas à ajouter une pincée de girofle ou une pointe de cannelle à la fin de la cuisson pour donner un caractère plus profond au plat. À La Réunion, on dit qu'un rougail poulet sans riz blanc « c'est comme un saint sans dimanche ». C'est un plat idéal à préparer la veille : il s'améliore en reposant.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re2-003. rougail saucisse-tomates et curcuma

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Très facile | Préparation: 10 min | Cuisson: 25 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 5 saucisses fumées coupées en rondelles, 5 tomates mûres concassées, 2 gousses d'ail hachées finement, 1 cuillère à café bombée de curcuma, 1 oignon blanc émincé, 1 piment fort haché, 1 cuillère à soupe d'huile, sel, poivre.

Préparation : Coupez les oignons en deux, puis émincez-les finement en demi-lunes régulières. Prélevez la chair du poulet, détachez-la des os si vous cuisinez un poulet entier, et coupez-la en bouchées régulières. Chauffez l'huile dans une marmite sur feu vif jusqu'à ce qu'elle frémisse légèrement. Versez les oignons et laissez-les dorer trois minutes, en remuant constamment avec une cuillère en bois. Ajoutez l'ail haché et le gingembre râpé, colorer une minute en veillant à ce que les épices ne brûlent pas. Versez le vinaigre blanc d'un coup — il va créer une réaction chimique que vous reconnaîtrez au parfum immédiat qui s'échappe de la marmite. Laissez réduire à feu moyen deux minutes jusqu'à ce que le vinaigre commence à s'évaporer légèrement. Ajoutez les dés de poulet, les tomates concassées, les piments oiseaux et le sel. Couvrez et laissez mijoter doucement pendant quarante minutes à une heure, jusqu'à ce que le poulet soit très tendre et se coupe à la fourchette. La sauce doit être riche et légèrement sirupeuse. Goûtez et ajustez le sel et l'acidité si nécessaire.

Conseil du Chef : L'achards poulet créole se distingue du rougail par l'acidité du vinaigre blanc qui préserve la saveur du poulet sans la noyer. C'est le plat des jours de marché — quand la femme de ménage créole revient de Saint-Pierre avec le poulet du dimanche et décide d'en faire un achards pour deux jours. Très important : ne pas utiliser de poulet industriel ou surgelé, le goût s'en resentira gravement. À servir avec du riz blanc ou du riz rouge, selon vos préférences.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 rougails, achards et accompagnements réunionnais » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-re2**.