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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 cabris, poulets et porcs créoles

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-re3**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — Cabri en civet, daube et mijotés

1. civet de cabri réunionnais classique
2. cabri en daube péï
3. cabri braisé aux épices créoles
4. ragoût de cabri-légumes
5. cabri rôti au four
6. cabri aux haricots rouges
7. cabri mijoté à la tomate
8. cabri confit à l’ail et thym
9. cabri en fricassée péï
10. épaule de cabri farcie
11. côtelettes de cabri marinées grillées
12. cabri en blanquette créole
13. cabri aux poivrons colorés
14. cabri mijoté au vin et épices
15. gigot de cabri des tropiques
16. abats de cabri en sauce piment
17. foie de cabri en persillade péï
18. tripes de cabri péï
19. queue de cabri en ragoût
20. pieds de cabri en sauce gélatineuse
21. cabri aux patates douces
22. cabri farci aux herbes du jardin
23. cabri laqué au tamarin
24. cabri mariné grillé au charbon
25. cabri de fête rôti à la broche

Chapitre 2 — Poulet rôti, braisé et en sauce

1. poulet rôti péï aux épices créoles
2. poulet braisé au chou créole
3. poulet à la bière péï
4. poulet au lait de coco et citronnelle
5. poulet en papillote aux herbes péï
6. poulet à la vanille de Bourbon
7. poulet mariné grillé au combava
8. poulet à l’ananas victoria
9. poulet aux mangues
10. poulet grillé sauce piment-citron
11. poulet au tamarin péï
12. poulet aux gousses d’ail rôties
13. poulet farci aux légumes péï
14. poulet à l’étuvée aux épices
15. cuisse de poulet aux poivrons
16. ailes de poulet laquées au miel
17. fricassée de poulet aux champignons noirs
18. poulet mijoté à la tomate-coriandre
19. poulet sauté aux légumes du marché
20. poulet à la moutarde et crème coco
21. poulet en beurre noisette créole
22. poulet à la sauce huître version péï
23. poulet aux herbes du jardin en cocotte
24. poulet grillé sauce verte péï
25. poulet de fête aux épices dorées

Chapitre 3 — Porc rôti, boucané et braisé

1. boucané grillé classique
2. boucané aux haricots verts sauté
3. boucané mijoté en sauce
4. boucané sauté aux oignons
5. travers de porc caramélisé au miel
6. travers de porc aux épices réunionnaises
7. rôti de porc péï au four
8. porc braisé au citron vert
9. porc à la vanille de Bourbon
10. porc à l'ananas-gingembre
11. porc laqué au tamarin
12. côtes de porc marinées grillées
13. cochon de lait rôti entier
14. porc en daube créole
15. porc aux pruneaux et cannelle
16. jarret de porc mijoté épicé
17. palette de porc braisée péï
18. pieds de porc en sauce
19. queue de porc aux épices
20. boudin créole grillé et ses achards
21. saucisses de porc maison péï
22. pâté de tête créole réunionnais
23. grattons de porc (lard grillé croustillant)
24. lard fumé aux herbes péï
25. porc confit à l'ail et romarin

Chapitre 4 — Bœuf, agneau et viandes diverses en mijoté

1. daube de bœuf réunionnaise classique
2. bœuf mijoté aux carottes péï
3. bœuf braisé aux épices créoles
4. queue de bœuf en ragoût
5. joue de bœuf confite aux aromates
6. bœuf façon bourguignon créole
7. steak grillé sauce piment-citron
8. boulettes de bœuf en sauce tomate créole
9. agneau en daube créole
10. gigot d'agneau rôti aux épices
11. épaule d'agneau braisée lentement
12. lapin au citron vert et herbes
13. lapin aux pruneaux façon péï
14. lapin rôti au four aux épices créoles
15. canard laqué version créole
16. canard confit péï
17. canard aux herbes et épices péï
18. caille rôtie aux épices créoles
19. caille farcie au foie gras version péï
20. foie de veau sauté pimenté
21. rognons de veau en sauce créole
22. ris de veau aux champignons péï
23. abats mixtes en fricassée créole
24. pot-au-feu créole aux trois viandes
25. grande marmite péï des fêtes

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

re3-001. civet de cabri réunionnais classique

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 30 min | Cuisson: 2 h | Pour 4 personnes

Ingrédients : 800 g de cabri en morceaux, 250 ml de vin rouge réunionnais, 2 oignons, 3 gousses d'ail, 2 tomates, 3 carottes, 2 poivrons, 300 g de champignons noirs, 1 c. à c. de curcuma, 1 c. à c. de coriandre moulue, 2 feuilles de laurier, 1 bâton de cannelle, sel, poivre, huile d'olive.

Préparation : Marinez le cabri une nuit complète au réfrigérateur avec le vin rouge réunionnais, l'ail écrasé, le curcuma, la coriandre et le laurier — cette macération lente attendrit la viande et permet aux épices de pénétrer chaque fibre. Le lendemain, versez la marinade dans une cocotte en fonte, chauffez l'huile d'olive à feu vif jusqu'à ce qu'elle frémisse légèrement, puis saisissez les morceaux de cabri quelques minutes de chaque côté pour les colorer en croûte dorée qui scellera les jus. Retirez la viande et réservez. Dans le même récipient, baissez le feu sur moyen et faites revenir les oignons émincés en demi-lunes régulières environ trois minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides et dégagent leur arôme sucré. Versez la marinade filtrée et graclée au fond de la cocotte pour en récupérer tous les sucs. Remettez le cabri, ajoutez les carottes en tronçons réguliers, les poivrons en larges lamelles et les champignons noirs coupés en quatre — ces légumes vont créer un lit savoureux et absorber la sauce. Couvrez hermétiquement et laissez mijoter à feu très doux pendant deux heures minimum, en remuant occasionnellement et en vérifiant que la sauce reste à peine frémissante. La viande doit se détacher complètement à la fourchette, tendre jusqu'à la moelle. Après une heure et demie, goûtez le jus — s'il est amer, compensez avec une pincée de sucre roux. Rectifiez le sel et le poivre en fin de cuisson. Servez généreusement avec du riz créole.

Conseil du Chef : Le civet de cabri réunionnais est une lente conversation entre la viande et le vin — la patience est tout. La viande doit devenir tellement tendre qu'elle se détache à la fourchette sans effort, presque avec douceur. Les champignons noirs — ces perles de la cuisine péï — absorbent la sauce avec une géométrie parfaite et deviennent des gourmandises à part entière. C'est un plat qui s'améliore même en reposant : préparé la veille, il développe des saveurs plus profondes.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re3-002. cabri en daube péï

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 25 min | Cuisson: 2 h 30 | Pour 4-6 personnes

Ingrédients : 1 kg de cabri en gros morceaux, 4 oignons, 4 gousses d'ail, 4 tomates, 200 g de lard fumé, 3 carottes, 1 branche de céleri, 2 feuilles de laurier, 1 bâton de cannelle, 1 c. à c. de curcuma, 1 c. à c. de muscade râpée, 100 ml de bouillon, sel, poivre, huile d'olive.

Préparation : Coupez le lard fumé en lardons réguliers d'environ un centimètre et faites-les revenir lentement dans une grosse cocotte en fonte à feu moyen — ils doivent libérer leur graisse fumée et devenir croustillants aux bords. Prélevez les lardons avec une écumoire et réservez sur du papier absorbant. Dans le gras chaud, faites saisir les gros morceaux de cabri, quelques minutes de chaque côté pour qu'ils se colorent uniformément en brun doré — ne les entassez pas, procédez par tournées si nécessaire. Ôtez la viande et réservez. Baissez le feu sur moyen et faites revenir les oignons émincés en demi-lunes dans ce gras riche durant trois à quatre minutes, jusqu'à ce qu'ils libèrent leurs sucres naturels. Ajoutez l'ail écrasé et laissez parfumer une minute. Versez les tomates concassées — si ce sont des tomates fraîches, attendez qu'elles rencontrent le chaud pour qu'elles crépitent et réduisent légèrement leurs jus. Remettez le cabri et les lardons, versez le bouillon, les carottes en chunks réguliers, les poivrons en larges lamelles, le laurier concassé et la cannelle brisée en trois. Couvrez et laissez mijoter très doucement deux heures trente à feu bas — la daube doit murmurer, jamais bouillir. Le jus doit réduire naturellement et napper le dos d'une cuillère à la fin. Rectifiez l'assaisonnement juste avant de servir.

Conseil du Chef : La daube péï est la rusticité sublimée — moins de vin que le civet, plus de lard qui fume et plus de légumes qui apaisent. C'est le plat paysan des dimanches d'hiver créole, quand les voisins arrivent avec leurs alcools et leurs histoires. La daube se fait en famille, se partage en confiance.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re3-003. cabri braisé aux épices créoles

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 20 min | Cuisson: 1 h 45 | Pour 4 personnes

Ingrédients : 800 g de cabri (épaule ou gigot), 4 oignons, 5 gousses d'ail, 3 poivrons, 2 c. à s. de concentré de tomate, 1 c. à c. de curcuma, 1 c. à c. de coriandre, 1 c. à c. de gingembre moulu, 1 pincée de piment piquant, 200 ml de bouillon, 2 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre.

Préparation : Préchauffez le four à 160 °C. Chauffez l'huile d'olive dans une cocotte allant au four sur feu vif jusqu'à ce qu'elle frémisse légèrement — elle doit être presque fumante mais pas brûlée. Saisissez l'épaule ou le gigot de cabri sur tous les côtés pour développer une croûte dorée qui retiendra les jus internes. Cette étape prend trois à quatre minutes par face et transforme la texture finale. Retirez la viande et réservez sur une assiette. Baissez le feu sur moyen-doux et faites revenir l'oignon émincé en demi-lunes régulières pendant trois à quatre minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide et exhale ses sucres naturels. Ajoutez l'ail écrasé et laissez colorer une minute, puis ajoutez les poivrons découpés en larges lamelles — leur couleur contraste magnifiquement dans le plat final. Versez le concentré de tomate et remuez vigoureusement pendant deux minutes pour qu'il se caramélise légèrement et ajoute une profondeur saveur-sucre. Remettez le cabri dans la cocotte, versez le bouillon frémissant, le curcuma, la coriandre, le gingembre moulu et une pincée de piment — l'ensemble doit monter à peine à frémissement. Couvrez et transférez au four à 160 °C pendant une heure quarante-cinq. À mi-cuisson, retournez la viande avec deux fourchettes. La viande doit être tendre à la fourchette et le jus avoir réduit en sirop qui nappe le dos d'une cuillère. Goûtez et rectifiez les assaisonnements avant de servir.

Conseil du Chef : Le braisé créole est un hymne aux épices chaudes — curcuma terreux, coriandre vivifiante, gingembre qui brûle légèrement la gorge — tout cela sans écraser la finesse textile du cabri qui doit rester prépondérante. C'est l'équilibre péï entre puissance et retenue.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 cabris, poulets et porcs créoles » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-re3**.