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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 plats de poissons et fruits de mer 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-re4**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — Thon et gros poissons pélagiques

1. cari thon péï classique
2. cari thon-tomates et piment
3. cari thon au lait de coco
4. thon grillé entier au feu de bois
5. thon en sauce tomate créole
6. thon poché aux herbes péï
7. thon en papillote aux légumes
8. thon mi-cuit à la vanille bourbon
9. steaks de thon à l'ail-piment
10. carpaccio de thon péï (cru mariné)
11. cari espadon péï
12. espadon grillé au combava
13. espadon en sauce créole épaisse
14. espadon mariné aux épices
15. espadon rôti au four
16. mahi-mahi (dorade coryphène) grillé
17. mahi-mahi en court-bouillon
18. mahi-mahi à l'ananas victoria
19. marlin (voilier) en steak grillé
20. thon en brandade créole
21. cari daurade coryphène
22. daurade grillée au citron combava
23. thon fumé maison aux herbes
24. rillettes de thon péï
25. tartare de thon aux herbes créoles

Chapitre 2 — Poissons de récif et côtiers

1. cari vieille (mérou) péï
2. vieille au four aux épices
3. vieille en sauce créole épaisse
4. vieille grillée au charbon
5. vieille en blaff réunionnais
6. cari capitaine
7. capitaine au four sauce piment
8. capitaine grillé entier
9. cari bourgeois
10. bourgeois en court-bouillon
11. rouget barbet grillé
12. rouget en papillote
13. poisson perroquet en sauce
14. carangue grillée péï
15. carangue à l'étouffée épicée
16. barracuda en court-bouillon
17. sardinelles fraîches grillées
18. maquereau en sauce tomate créole
19. maquereau grillé pimenté
20. anguille de rivière sautée aux épices
21. carpe péï en sauce créole
22. tilapia péï au four
23. balistes grillés péï
24. pisquette (petit poisson) frite entière
25. friture mixte de petits poissons du lagon
26. langouste grillée entière
27. langouste à la sauce créole beurre-piment
28. langouste thermidor version péï
29. langouste en bisque créole
30. langouste farcie au four
31. cari langouste péï
32. camarons grillés entiers
33. camarons en beurre d'ail-piment
34. camarons sautés aux légumes
35. camarons en brochettes
36. crevettes marines sautées à la créole
37. crevettes en court-bouillon épicé
38. crevettes panées sauce piment
39. crevettes flambées au rhum

40. crevettes en curry léger lait de coco
41. crabes péï en sauce créole
42. crabes farcis péï
43. tourteau en court-bouillon
44. crabe araignée en sauce gingembre
45. cari crevettes marines

Chapitre 3 — Poulpe, calmars et créatures de mer

1. cari zourite (poulpe) péï
2. zourite grillé sauce combava
3. zourite en daube créole
4. zourite mariné à l'ail-piment
5. zourite poché aux épices
6. calmars farcis créoles
7. calmars en sauce tomate épicée
8. calmars grillés sur lit de salade
9. seiche sautée à la créole
10. seiche farcie aux légumes
11. oursin de mer péï en omelette
12. bichiques frits classiques (poisson de roche)
13. bichiques en omelette péï
14. bichiques séchés remouillés en sauce
15. cari bichiques de roche
16. vindaye de poisson classique (thon)
17. vindaye de thon au curcuma
18. vindaye d'espadon
19. vindaye de vieille
20. poisson en escabèche péï
21. poisson frit à la créole (recette de base)
22. poisson grillé fumé maison
23. conserve de thon à l'huile parfumée
24. rillettes de poisson fumé péï
25. terrine de poisson aux herbes créoles
26. soupe de poissons péï (bouillabaisse créole)
27. bouillon de crabes aux légumes
28. bisque de langoustes péï
29. chowder de camarons péï
30. soupe de zourite aux légumes 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

re4-001. cari thon péï classique

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 30 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 800 g de thon frais en gros cubes, 3 oignons doux émincés, 4 gousses d'ail, 1 morceau de gingembre frais (3 cm), 1 cuillère à soupe de curcuma frais râpé, 1 piment cabri, 1 cuillère à café de graines de coriandre, 3 tomates mûres émondées, 3 cuillerées d'huile, quelques branches de thym péï, 1 combava, fleur de sel, poivre.

Préparation : Tailler le thon en gros cubes de quatre centimètres et le saler. Préparer la pâte de massalé péï en pilant longuement au mortier de pierre l'ail dégermé, le gingembre frais, le curcuma frais râpé, le piment cabri émincé, les graines de coriandre et le thym péï. Faire chauffer l'huile dans une cocotte en fonte épaisse, faire suer les oignons doux émincés en demi-rondelles jusqu'à coloration ambrée, ajouter la pâte de massalé et faire revenir trois minutes pour libérer les arômes. Ajouter les tomates fraîches émondées et concassées, laisser réduire dix minutes en remuant. Mouiller d'un trait d'eau chaude, ajouter le thym péï frais et la fleur de sel marin. Plonger les cubes de thon, couvrir et laisser mijoter à feu doux quinze minutes pour préserver le rosé à cœur. Parsemer de combava râpé fraîchement et servir avec riz blanc parfumé.

Conseil du Chef : Le miel local de La Réunion apporte une complexité sucrée très différente du sucre blanc ordinaire. C'est une variation sophistiquée apportée par les cuisiniers des Hauts sensibles aux subtilités. Utilisez du miel brut, non pasteurisé si possible — le chauffage modéré préserve ses arômes floraux. Ne surcuisez jamais le thon : une cuisson excessive le rend caoutchouteux. La texture idéale est celle d'une chair encore légèrement nacrée au centre.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re4-002. cari thon-tomates et piment

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 25 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 800 g de thon frais en darnes, 3 oignons doux émincés, 4 gousses d'ail hachées, 1 morceau de gingembre frais (3 cm), 5 tomates mûres émondées, 2 piments cabri, quelques branches de thym, 3 cuillerées d'huile, 1 combava (jus et zeste), fleur de sel, poivre.

Préparation : Tailler le thon frais en darnes régulières de deux centimètres d'épaisseur. Préparer la base aromatique en faisant chauffer l'huile dans une grande sauteuse en fonte, faire suer les oignons doux émincés en demi-rondelles jusqu'à coloration ambrée, ajouter l'ail finement haché et le gingembre frais râpé. Émonder les tomates fraîches du jardin, retirer la peau et concasser grossièrement. Les ajouter à la sauteuse avec le piment cabri émincé pour la chaleur épicée caractéristique péï, le thym frais effeuillé et la fleur de sel marin. Laisser réduire quinze minutes à découvert pour concentrer la sauce en consistance épaisse. Mouiller d'un trait d'eau si nécessaire. Y déposer les darnes de thon et laisser mijoter à feu doux dix minutes seulement pour préserver le moelleux. Finir d'un trait de jus de combava fraîchement pressé et parsemer de combava râpé. Servir aussitôt.

Conseil du Chef : Les tomates créoles sont plus juteuses et moins acides que les tomates continentales. Si vous n'en trouvez pas, préférez les tomates de très bonne qualité, bien rouges. Le tamarin frais apporte une acidité complexe que le citron ne peut pas remplacer — recherchez-le au marché du Port ou auprès des producteurs des Hauts.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re4-003. cari thon au lait de coco

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

Ingrédients : 800 g de thon frais en cubes, 1 noix de coco mûre (pour le lait de coco frais, ou 40 cl de lait de coco), 3 oignons doux émincés, 4 gousses d'ail, 1 morceau de gingembre frais (3 cm), 1 cuillère à soupe de curcuma frais râpé, 1 piment cabri, 2 tiges de citronnelle, quelques branches de thym péï, 1 bouquet de coriandre fraîche, 1 combava, 3 cuillerées d'huile, fleur de sel, poivre.

Préparation : Tailler le thon en cubes réguliers de trois centimètres et les saler de fleur de sel marin. Préparer le lait de coco frais en râpant la chair d'une noix de coco mûre au mortier de pierre traditionnel et en pressant dans un linge fin pour extraire le lait concentré. Faire chauffer l'huile dans une cocotte en fonte épaisse, faire suer les oignons doux émincés et l'ail haché, ajouter le gingembre frais émincé en julienne, le curcuma frais râpé pour la couleur dorée et le piment cabri pour la chaleur. Mouiller du lait de coco frais en quantité généreuse, ajouter la citronnelle écrasée au pilon, le thym péï et la fleur de sel marin. Porter à frémissement maîtrisé. Plonger les cubes de thon et laisser mijoter à feu doux quinze minutes seulement. Parsemer de coriandre fraîche du jardin et de combava râpé. Servir avec riz blanc parfumé.

Conseil du Chef : Le lait de coco frais possède une saveur que les conserves ne reproduisent jamais vraiment. Cherchez les noix de coco dans les petits producteurs des Hauts ou au marché du Port. Le premier lait (jus immédiat de la noix fraîche) est le plus riche ; le deuxième pressage offre plus de volume mais moins d'intensité.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 plats de poissons et fruits de mer réunionnais » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-re4**.