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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 caris massalé et cuisine tamoule 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-re5**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Caris massalé de viande

1. massalé de cabri classique
2. massalé de cabri à la tomate
3. massalé de cabri-pommes de terre
4. massalé de cabri festif (version riche)
5. massalé de bœuf
6. massalé de bœuf-légumes
7. massalé de porc
8. massalé de poulet
9. massalé de poulet au lait de coco
10. massalé de canard
11. massalé de veau
12. massalé d'agneau
13. massalé double force (très épicé, grande tablée)
14. massalé festif du dimanche (cabri-bœuf)
15. massalé de lapin
16. massalé de porc-patate douce
17. massalé de bœuf-giraumon
18. massalé de poulet-cocos verts
19. massalé de canard-mangue verte
20. massalé léger du quotidien (poulet)
21. massalé de poulet version enfants (doux)
22. massalé de thon frais (version tamoule)
23. massalé d'espadon
24. massalé de zourite
25. massalé de camarons et crevettes

Chapitre 2 — Massalé de légumes et plats végétariens tamouls

1. massalé de lentilles corail
2. massalé de chouchou
3. massalé de patate douce
4. massalé de banane verte
5. massalé de ti-jaque vert
6. massalé de légumes mixtes
7. massalé d'aubergines épicées
8. massalé de pois cap
9. massalé de tofu
10. massalé de cocos verts
11. dhal péï classique (lentilles corail épicées)
12. dhal de pois cassés
13. dhal de toor dal (pois jaunes)
14. dhal aux épinards version péï
15. dhal festif au beurre clarifié (ghee péï)
16. cari de légumineuses à la tamoule
17. curry de potiron tamoul
18. brèdes en massalé léger (mafane-massalé)
19. aubergines farcies aux épices tamoules
20. haricots verts au massalé léger

Chapitre 3 — Samoussas, beignets et petits plats tamouls

1. samoussas au bœuf haché classiques
2. samoussas au poulet épicé
3. samoussas aux légumes-pommes de terre
4. samoussas aux lentilles
5. samoussas au fromage fondu-piment
6. bonbons piments (beignets de lentilles) classiques
7. bonbons piments farcis au bœuf
8. vadai (galettes de lentilles tamoules)
9. vadai à la cive et piment
10. galettes de riz vapeur (idli version péï)
11. dosa (crêpe fermentée) version réunionnaise
12. uthappam (galette épaisse aux légumes)
13. chapati version péï
14. paratha aux épices tamoules
15. naan version péï
16. biryani réunionnais poulet
17. biryani de cabri péï
18. biryani de légumes
19. riz pilaf aux épices tamoules
20. riz basmati aux sept épices péï

Chapitre 4 — Vindaye de viandes et marinades tamoules

1. vindaye de poulet classique
2. vindaye de porc
3. vindaye de bœuf
4. vindaye de canard
5. vindaye d'œufs péï
6. vindaye de légumes (version végétarienne)
7. vindaye de champignons séchés
8. tikka de poulet version péï
9. marinade sèche au massalé
10. brochettes de viande marinées au massalé
11. poulet tandoori version péï
12. bœuf mariné grillé style tamoul
13. travers de porc massalé grillés
14. raïta péï (concombre au yaourt et épices)
15. salade de pois verts épicée style tamoul

Chapitre 5 — Douceurs tamoules et boissons d'influence indienne

1. halwa de semoule à la cardamome
2. halwa de blé péï
3. kheer (riz au lait cardamome-cannelle)
4. ladoo aux noix de coco
5. payasam aux lentilles (dessert liquide)
6. jalebi version péï (beignets au sirop)
7. modak réunionnais au coco
8. gulab jamun version péï
9. barfi de coco réunionnais
10. thé masala péï (chai)
11. lassi à la mangue version péï
12. lassi à la banane-cardamome
13. jus de tamarin épicé péï
14. boisson de curcuma-gingembre (golden milk péï)
15. eau de rose-cardamome (boisson de mariage)
16. sirop de tamarin maison
17. citronnade au combava façon tamoule
18. tisane ayurvédique péï
19. café à l'indienne version péï (filtre tamoul)
20. jus de curcuma frais-citron vert

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

re5-001. massalé de cabri classique

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 25 min | Repos: 2 h | Cuisson: 1 h 30 | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 kg de cabri fermier coupé en morceaux réguliers de 6 cm, 3 oignons rouges de taille moyenne finement émincés, 4 tomates fraîches bien mûres concassées, 4 gousses d'ail écrasées, 1 morceau de gingembre frais de 3 cm râpé, 3 cuillères à soupe généreuses de poudre de massalé fraîchement moulue, 1 cuillère à café de curcuma moulu, 2 cuillères à soupe d'huile neutre, sel fin et piment moulu selon le goût.

Préparation : Versez les morceaux de cabri dans un saladier en verre et saupoudrez-les généreusement avec le massalé, le sel et le piment, puis parsemez l'ail écrasé et le gingembre râpé, mélangez délicatement pour bien enrober chaque morceau, couvrez et laissez reposer deux heures au réfrigérateur pour que les épices pénètrent la viande. Chauffez l'huile dans une cocotte en fonte sur feu moyen, versez les oignons et laissez-les ramollir doucement pendant cinq minutes en remuant de temps à autre, ils doivent devenir translucides et dorés. Augmentez le feu à moyen-vif, ajoutez le cabri mariné en deux fois et faites-le saisir consciencieusement sur chaque face pendant deux minutes, la viande doit prendre une belle croûte caramel. Versez les tomates concassées et le curcuma moulu, versez un verre et demi d'eau, mélangez bien, posez le couvercle et réduisez à feu très doux. Laissez mijoter une heure et demi, en remuant toutes les vingt minutes et ajoutant un peu d'eau si la sauce s'épaissit trop. Le cabri doit être extrêmement tendre et se défaire à la fourchette, la sauce doit napper le dos d'une cuillère.

Conseil du Chef : Le secret réside dans la marinade longue, au minimum deux heures, qui attendrit la viande en profondeur et permet aux épices de pénétrer chaque fibre. Ne remontez jamais le feu sous prétexte de gagner du temps ; la douceur prolongée est ce qui transforme le cabri en velours et permet aux épices de tisser leurs saveurs sans agresser le palais. Servez avec un riz blanc nacré et des brèdes pimentées bien chaudes. Un trait supplémentaire de massalé frais moulu sur le plateau réchauffé juste avant de servir ravive magnifiquement l'arôme final.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re5-002. massalé de cabri à la tomate

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 20 min | Repos: 1 h 30 | Cuisson: 1 h 45 | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1,2 kg de cabri en morceaux de 5 à 6 cm, 5 tomates fraîches et charnues finement hachées ou 400 g de tomates pelées en conserve, 2 oignons rouges de taille moyenne émincés, 3 gousses d'ail écrasées, 1 morceau de gingembre frais de 4 cm râpé, 2 cuillères à soupe généreuses de poudre de massalé, 1 cuillère à café rase de curcuma moulu, 3 cuillères à soupe d'huile, 1 pincée de piment fort moulu, sel fin.

Préparation : Placez le cabri dans un récipient en verre, saupoudrez-le de la moitié du massalé, du sel et du piment, puis versez l'ail écrasé et le gingembre râpé, mélangez pour bien enrober, couvrez et laissez mariner au minimum une heure et demi au froid pour que les épices se diffusent dans la chair. Versez l'huile dans une cocotte en fonte et faites-la chauffer à feu moyen, plongez les oignons émincés et laissez-les s'attendrir pendant quatre à cinq minutes en remuant doucement, jusqu'à ce qu'ils blondissent. Augmentez légèrement le feu, ajoutez le cabri mariné avec tout son jus en deux ou trois fois, laissez-le saisir pendant deux à trois minutes par fournée pour obtenir une croûte dorée. Versez les tomates fraîches ou en conserve, le curcuma et le reste du massalé, mélangez intimement, versez un litre d'eau bouillante, posez le couvercle et diminuez le feu au minimum. Laissez mijoter une heure quarante-cinq en remuant toutes les vingt-cinq minutes et en épiant l'épaississement de la sauce. Le cabri doit être à point et la sauce réduite jusqu'à napper chaque cuillère.

Conseil du Chef : L'ajout tardif des tomates fraîches garantit leur saveur acidulée et florale sans qu'elles ne se résorbent entièrement dans la sauce. Les cuire longtemps au début les dénaturerait complètement et les rendrait fades. Cette recette brille particulièrement avec des tomates de saison bien mûres, cueillies le jour même si possible. Accompagnez ce massalé d'un riz blanc grain par grain, d'un achardi vibrant de légumes racines grillées pour le contraste sucré, et de brèdes pimentées pour la profondeur verte.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re5-003. massalé de cabri-pommes de terre

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 30 min | Repos: 1 h | Cuisson: 1 h 30 | Pour 4 personnes

Ingrédients : 900 g de cabri en morceaux réguliers de 5 cm, 600 g de pommes de terre grelots ou ratte pelées et entières, 2 oignons rouges moyens finement émincés, 2 tomates fraîches mûres concassées, 2 gousses d'ail écrasées, 1 morceau de gingembre frais de 3 cm râpé, 2 cuillères à soupe rases de poudre de massalé, 1 cuillère à café de curcuma moulu, 2 cuillères à soupe d'huile, sel fin et piment selon le goût.

Préparation : Posez le cabri dans un récipient en verre, saupoudrez généreusement avec le massalé, le sel, le piment, puis versez l'ail écrasé et le gingembre râpé, mélangez délicatement chaque morceau, couvrez et laissez mariner une heure au réfrigérateur pour que les arômes pénètrent. Pelez les pommes de terre et gardez-les entières dans de l'eau froide salée pour éviter qu'elles noircissent. Chauffez l'huile dans une grande cocotte sur feu moyen, versez les oignons et attendez quatre minutes en remuant doucement, ils doivent devenir translucides dorés. Augmentez le feu à moyen-vif, ajoutez le cabri mariné et faites-le saisir deux minutes par face pour obtenir une belle coloration caramélisée. Versez trois décilitres d'eau bouillante, couvrez, réduisez à feu très doux et laissez cuire quarante minutes. Égouttez les pommes de terre et ajoutez-les à la cocotte avec les tomates concassées, l'ail finement haché et le gingembre. Poursuivez la cuisson à couvert pendant quarante minutes supplémentaires à feu très doux. Les pommes de terre doivent être tendres mais entières, le cabri à la fourchette, la sauce réduite et nappe.

Conseil du Chef : L'ajout tardif des pommes de terre les préserve du ramollissement excessif et les maintient intactes et fermes. Leur fécule enrichit et épaissit naturellement la sauce sans besoin de roux ou de liant. Choisissez des pommes de terre fermes de petit diamètre qui cuiront uniformément. Saupoudrez de persil frais ciselé juste avant de servir, versez le contenu brûlant directement du fourneau dans un plat de service en faïence locale pour préserver la chaleur.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 caris massalé et cuisine tamoule de La Réunion » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-re5**.