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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 brèdes et légumes péï

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-re6**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — Brèdes (légumes feuilles du jardin créole)

1. brèdes chouchou classiques sautées à l’ail
2. brèdes chouchou au beurre et oignons
3. brèdes chouchou gratin Péï
4. brèdes mafane sautées
5. brèdes mafane aux anchois séchés
6. brèdes martin à la Créole
7. brèdes bettes Péï sautées
8. brèdes morelle noire épicées
9. brèdes cresson de fontaine sautées à l’ail
10. brèdes chou Péï
11. brèdes songe sautées
12. brèdes de bananier sautées
13. brèdes de patate douce sautées
14. brèdes de citrouille épicées
15. brèdes de manioc à la Créole
16. brèdes de haricots verts
17. brèdes de pois cap sautées
18. brèdes mixtes du jardin Péï
19. soupe de brèdes mafane
20. soupe de brèdes et lentilles
21. tian de brèdes Péï au four
22. omelette aux brèdes du jardin
23. riz aux brèdes épicées
24. achards de brèdes sautées
25. gratin de brèdes et fromage Péï

Chapitre 2 — Chouchou, giraumon et légumes fruits

1. chouchou farci au four
2. chouchou en velouté
3. chouchou sauté aux épices
4. chouchou cru en salade épicée
5. chouchou en pickles maison
6. giraumon à la Créole
7. giraumon farci aux herbes
8. giraumon en soupe onctueuse
9. giraumon sauté aux épices
10. courgette Péï sautée à l’ail
11. courgette farcie Créole
12. haricots verts sautés pimentés
13. haricots verts aux tomates Péï
14. petits pois à la Créole
15. aubergines bringelles farcies Péï
16. aubergines sautées aux épices créoles
17. gombo en sauce tomate
18. gombo sauté à la Créole
19. maïs en épi grillé au beurre épicé
20. maïs frais en ragoût Péï
21. concombre sauté à la Créole
22. poivrons farcis Péï
23. tomates farcies à la Créole
24. tomates séchées Péï à l’huile
25. cœur de palmier en salade chaude

Chapitre 3 — Racines, tubercules et féculents

1. patate douce à la vapeur sauce piment
2. patate douce rôtie aux épices
3. patate douce en gratin
4. patate douce en soupe Créole
5. songe en purée épicée
6. songe sauté aux épices
7. songe en soupe au lait de coco
8. igname Péï bouillie sauce Créole
9. igname rôtie au four
10. manioc bouilli sauce coco
11. manioc frit pimenté
12. manioc en beignets salés
13. banane verte bouillie Créole
14. banane verte sautée épicée
15. banane verte en gratin
16. ti-nain à la Créole
17. fruit à pain rôti au four
18. fruit à pain en gratin
19. fruit à pain en soupe Créole
20. pomme de terre à la Créole
21. pomme de terre sautée aux épices
22. taro à la vapeur sauce Créole
23. taro en salade épicée
24. cœur de palmier en gratin
25. purée de légumes mixtes Péï

Chapitre 4 — Salades et crudités créoles

1. salade de chou-carottes Péï
2. salade de tomates-oignons-cives
3. salade de concombre-piment
4. salade de banane verte râpée
5. salade de papaye verte épicée
6. salade de mangue verte aux herbes
7. salade de chouchou cru
8. salade de brèdes mafane crues
9. salade tiède de légumes grillés
10. salade de pommes de terre épicée
11. salade de cœur de palmier frais
12. salade niçoise version Péï
13. salade de riz aux légumes Péï
14. salade de haricots plats épicée
15. salade mixte du jardin réunionnais

Chapitre 5 — Soupes, veloutés et gratins de légumes

1. soupe Péï aux légumes du jardin
2. soupe de chou et pommes de terre
3. soupe de giraumon Créole
4. soupe de patate douce au lait de coco
5. velouté de chouchou Péï
6. gratin de christophines (chouchou) Péï
7. gratin de banane verte
8. gratin de chou-fleur Créole
9. tian de légumes du jardin réunionnais
10. ratatouille Créole 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

re6-001. brèdes chouchou classiques sautées à l'ail

Catégorie: Garniture | Difficulté: Moyenne | Préparation: 20 min | Cuisson: 10 min | Pour 4 personnes | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 30 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 400 g de jeunes feuilles de brèdes chouchou fraîches, 4 gousses d'ail finement émincées, 3 cuillères à soupe d'huile végétale, sel fin, poivre noir.

Préparation : Cueillir au matin sur les jardins péï une grande quantité de brèdes chouchou — feuilles tendres de la liane à chouchou — bien fraîches et brillantes. Les laver soigneusement à grande eau froide pour ôter sable et insectes, équeuter les nervures les plus dures et bien essorer dans une essoreuse à salade. Hacher grossièrement au couteau bien aiguisé. Faire chauffer l'huile dans une grande sauteuse en fonte épaisse à feu vif. Ajouter cinq à six gousses d'ail finement hachées en abondance et faire revenir trente secondes pour libérer le parfum sans coloration. Jeter aussitôt les brèdes hachées par poignées en remuant à la spatule en bois pour qu'elles tombent sans brûler. Saler de fleur de sel marin, ajouter le piment cabri pilé pour la chaleur péï subtile. Laisser cuire cinq minutes à feu vif jusqu'à fondant émeraude. Servir aussitôt avec riz blanc.

Conseil du Chef : Les brèdes chouchou — feuilles vertes et tendres de la plante chouchou — sautées à feu vif avec l'ail : le geste fondateur du jardin créole réunionnais, celui qui accompagne tous les caris du quotidien.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re6-002. brèdes chouchou au beurre et oignons

Catégorie: Garniture | Difficulté: Moyenne | Préparation: 20 min | Cuisson: 10 min | Pour 4 personnes | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 30 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 400 g de brèdes chouchou fraîches, 2 oignons moyens émincés en fines lamelles, 30 g de beurre, 2 gousses d'ail émincées, 1 cuillère à soupe d'huile végétale, sel, poivre, noix de muscade râpée.

Préparation : Cueillir au matin sur les jardins péï une grande quantité de brèdes chouchou bien fraîches et brillantes. Les laver soigneusement à grande eau froide, équeuter les nervures les plus dures et bien essorer. Hacher grossièrement au couteau bien aiguisé. Faire fondre une généreuse noix de beurre demi-sel dans une grande sauteuse en fonte épaisse jusqu'à frémissement noisette caractéristique. Ajouter les oignons doux émincés en demi-rondelles en abondance et faire suer doucement à feu moyen jusqu'à coloration ambrée et fondant — étape essentielle qui adoucit la version au beurre. Ajouter ensuite les brèdes chouchou hachées par poignées en remuant à la spatule en bois pour qu'elles tombent uniformément. Saler de fleur de sel marin et poivrer du moulin. Laisser cuire cinq à six minutes à feu doux jusqu'à fondant émeraude.

Conseil du Chef : Quand les brèdes chouchou rencontrent le beurre et l'oignon fondant, elles révèlent une douceur que l'huile seule ne donne pas — une variation créole qui réchauffe les soirs pluvieux des Hauts de l'île.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re6-003. brèdes chouchou gratin Péï

Catégorie: Garniture | Difficulté: Moyenne | Préparation: 20 min | Cuisson: 35 min | Pour 4 personnes | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 30 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 500 g de brèdes chouchou, 40 g de beurre, 40 g de farine, 50 cl de lait entier, 100 g de gruyère râpé, 1 oignon finement haché, sel, poivre, noix de muscade.

Préparation : Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante. Beurrer généreusement un plat à gratin en porcelaine. Cueillir au matin sur les jardins péï une grande quantité de brèdes chouchou et les blanchir trois minutes dans l'eau bouillante salée pour les attendrir, puis rafraîchir à l'eau glacée et bien égoutter en pressant entre les paumes pour exprimer toute l'eau. Hacher grossièrement. Faire suer dans une sauteuse l'oignon doux émincé et l'ail haché à l'huile, ajouter les brèdes hachées et faire revenir trois minutes. Préparer la béchamel péï en faisant fondre le beurre, ajouter la farine pour le roux, mouiller au lait chaud en fouettant, ajouter la noix muscade et la fleur de sel. Mélanger la béchamel aux brèdes, verser dans le plat beurré, parsemer de gruyère râpé et de chapelure. Enfourner vingt-cinq minutes.

Conseil du Chef : Le gratin de brèdes chouchou, nappé de béchamel et gratiné au four, est une recette du dimanche réunionnais où le jardin créole revêt ses habits de fête.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 brèdes et légumes péï » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-re6**.