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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 grains et lentilles 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-re7**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — Lentilles de Cilaos et lentilles diverses

1. lentilles de Cilaos classiques en sauce
2. lentilles de Cilaos au boucané
3. lentilles de Cilaos au porc
4. lentilles de Cilaos-tomates-oignons
5. lentilles de Cilaos aux saucisses
6. lentilles corail à la sauce légère
7. lentilles vertes à l'ancienne
8. lentilles de Cilaos à la créole festive
9. lentilles noires aux herbes
10. lentilles blondes à la vinaigrette péï
11. lentilles rouges des hauts
12. lentilles de Cilaos en marmite péï
13. salade de lentilles tiède
14. salade de lentilles-betteraves
15. lentilles sautées aux oignons caramélisés
16. lentilles au vinaigre de canne
17. lentilles en vinaigrette créole
18. pain de lentilles au four
19. boulettes de lentilles frits
20. galettes de lentilles péï
21. tian de lentilles au four
22. lentilles tièdes en salade festive
23. lentilles mijotées à la tomate-piment
24. lentilles-riz péï (plat complet)
25. riz-lentilles de Cilaos (spécialité des hauts)

Chapitre 2 — Haricots rouges et pois du quotidien

1. haricots rouges en sauce classiques
2. haricots rouges au boucané
3. haricots rouges au porc
4. haricots rouges aux saucisses
5. haricots rouges aux légumes
6. haricots rouges épicés au piment
7. soupe de haricots rouges
8. salade de haricots rouges créole
9. haricots rouges en fricassée péï
10. haricots rouges à la tomate-cumin
11. haricots blancs à la créole
12. haricots blancs au lard fumé
13. haricots beurre créoles
14. pois verts frais à la créole
15. pois cap (cowpea) classiques
16. pois cap au boucané
17. pois cap à la tomate-épices
18. pois cap sautés épicés
19. pois cap en soupe
20. pois z'habitant (soja local) classiques
21. pois z'habitant aux légumes
22. pois z'habitant sautés épicés
23. pois bambara (pois de terre) en sauce
24. pois bambara en salade
25. pois du cap en fricassée péï
26. ambrevades (pois d'angole) classiques
27. ambrevades au boucané
28. ambrevades aux tomates
29. ambrevades sautées aux épices
30. soupe d'ambrevades péï
31. ambrevades en salade tiède
32. pois sabre (pois manie) en sauce
33. pois sabre sautés créoles
34. haricots mungo germés (grains verts) sautés
35. haricots mungo cuits en sauce épicée
36. niébés (pois à œil noir) à la créole
37. niébés en fricassée épicée
38. niébés en salade
39. dolique (lablab) à la créole

40. haricots de Lima version créole péï
41. pois d'azuki péï version créole
42. soja noir péï en sauce
43. fèves fraîches à la créole péï
44. grains mixtes péï (mélange traditionnel)
45. marmite de grains du vendredi saint
46. riz blanc péï (cuisson créole maîtrisée)
47. riz au boucané et lentilles
48. riz aux haricots rouges
49. riz aux pois cap
50. riz aux ambrevades
51. riz sauté aux grains mixtes
52. riz et lentilles (kitchari péï)
53. riz gluant aux lentilles de Cilaos
54. riz aux herbes fraîches péï
55. riz parfumé au curcuma
56. riz à la tomate créole
57. riz pilaf aux épices
58. risotto péï au lait de coco
59. galettes de riz aux grains
60. croquettes de riz-lentilles
61. timbale de riz aux haricots
62. riz en bouillon de légumes
63. soufflé de riz aux épices
64. salade de riz-pois cap
65. riz-pois de Cilaos (plat emblématique des hauts)
66. grains rouges en sauce festive du dimanche
67. lentilles de Cilaos en marmite de noces
68. marmite mixte grains et boucané
69. gratin de haricots rouges
70. cassoulet créole réunionnais
71. minestrone péï aux grains
72. soupe de mariage aux lentilles
73. grains en sauce épaisse pimentée
74. pot-au-feu créole aux grains
75. marmite de grains des grandes tablées 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

re7-001. lentilles de Cilaos classiques en sauce

Catégorie: Légumineuses | Difficulté: Facile | Préparation: 40 min | Cuisson: 45 min | Pour 4 personnes

Ingrédients: 350 g de lentilles de Cilaos sèches, 1 oignon moyen haché fin, 4 gousses d'ail pilées, 3 cuillerées à soupe d'huile d'arachide, 1 cuillerée à café de curcuma frais râpé, 1 piment cabri entier, 1 branche de thym péï, 1 feuille de laurier, fleur de sel marin.

Préparation: Préparer les lentilles de Cilaos la veille en les plaçant dans un récipient large d'eau froide — ce trempage lent réhydrate progressivement les grains sans les ramollir. Le jour du service, égoutter et rincer. Verser l'huile dans une cocotte en fonte préalablement chauffée à feu doux. Incorporer l'oignon haché menu en remuant constamment jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter l'ail pilé, le piment cabri et les herbes aromatiques — le parfum qui émane doit être sucré et légèrement piquant. Verser les lentilles égouttées et les couvrir à peine d'eau. Saupoudrer le curcuma frais râpé pour donner cette teinte dorée caractéristique du péï. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant quarante-cinq minutes, en vérifiant l'assaisonnement en sel marin vers la fin. Les lentilles doivent rester entières, avec une sauce veloutée.

Conseil du Chef: Ne jamais laisser tremper les Cilaos plus de douze heures — au-delà, elles gonflent excessivement et perdent leur texture en cuisant.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re7-002. lentilles de Cilaos au boucané

Catégorie: Légumineuses | Difficulté: Moyen | Préparation: 40 min | Cuisson: 50 min | Pour 4 personnes

Ingrédients: 300 g de lentilles de Cilaos sèches, 350 g de boucané de porc en morceaux réguliers, 1 oignon rougeâtre moyen ciselé, 3 gousses d'ail finement hachées, 2 cuillerées à soupe d'huile de coco, 1 cuillerée à café de poudre de curcuma, 1 piment lampion haché, 1 brin de thym péï frais, sel marin fin.

Préparation: Faire tremper les lentilles de Cilaos douze heures à l'avance dans un récipient large avec de l'eau froide — la macération nocturne les prépare pour une cuisson homogène. Les égoutter, rincer à l'eau claire. Chauffer l'huile de coco dans une sauteuse d'inox à feu moyen modéré. Faire blanchir l'oignon ciselé jusqu'à ce qu'il commence à caraméliser légèrement aux bords. Intégrer l'ail finement haché, verser les lentilles dans la sauteuse. Mélanger délicatement pour bien imprégner les grains d'huile aromatique. Ajouter l'eau tiède progressivement, puis le curcuma en poudre qui colorera uniformément la sauce. Placer le piment lampion entier et le thym frais. Couvrir partiellement et maintenir un frémissement constant pendant cinquante minutes. Le boucané libérera ses saveurs fumées — la sauce doit devenir onctueuse et épaisse. Goûter et rectifier en sel marin fin juste avant de servir.

Conseil du Chef: Le boucané réunionnais demande une cuisson longue et lente pour que sa fumure naturelle se diffuse dans les lentilles sans les écorcher.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re7-003. lentilles de Cilaos au porc

Catégorie: Légumineuses | Difficulté: Moyen | Préparation: 40 min | Cuisson: 55 min | Pour 4 personnes

Ingrédients: 300 g de lentilles de Cilaos sèches, 500 g de porc d'épaule en morceaux réguliers de 40 g, 1 oignon blanc moyen finement haché, 3 gousses d'ail pilées au mortier, 2 cuillerées à soupe d'huile neutre, 1 cuillerée à café de curcuma frais râpé finement, 1 piment-oiseau entier, 1 brin de thym frais du jardin, fleur de sel marin.

Préparation: Réhydrater les lentilles de Cilaos en les immergeant la veille dans un grand récipient d'eau froide pendant une nuit complète — ce repos prolongé assure une germination homogène lors de la cuisson. Le jour même, les égoutter complètement et réserver. Faire chauffer l'huile neutre dans un récipient tripode traditionnel à feu moyen soutenu. Incorporer l'oignon blanc haché très fin en remuant jusqu'à ce qu'il commence à prendre une teinte opaque. Verser l'ail pilé au mortier, les morceaux de porc bien secs et les lentilles. Faire revenir l'ensemble deux minutes pour bien adhérer les parois du récipient. Verser lentement de l'eau tiède jusqu'à cinq centimètres au-dessus du contenu. Ajouter le curcuma frais râpé, le piment-oiseau et le thym du jardin. Laisser cuire à couvert pendant cinquante-cinq minutes à feu doux, en contrôlant l'humidité. Les lentilles doivent absorber entièrement le bouillon — si trop liquide avant la fin, augmenter le feu. Saler à la fleur de sel marin juste avant service.

Conseil du Chef: Utiliser toujours de l'eau tiède, pas froide, pour ne pas refroidir subitement la température de cuisson et rallonger le temps total.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 grains et lentilles créoles » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-re7**.