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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 plats chinois créoles 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-re8**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Riz sauté, chao mein et nouilles

1. riz sauté réunionnais (bol renversé)
2. chao mein réunionnais classique
3. chao mein porc-crevettes
4. mah mi (vermicelles sautés) classique
5. mah mi aux légumes
6. riz cantonais réunionnais
7. riz frit à l'œuf péï
8. nouilles sautées sauce soja-gingembre
9. soupe de nouilles au porc
10. soupe de bouillon hakka péï
11. soupe won-ton réunionnaise
12. pho réunionnais (influence sino-vietnamienne)
13. riz aux cinq parfums
14. riz sauté au boucané et sauce soja
15. vermicelles de riz sautés aux légumes
16. riz gluant aux châtaignes d'eau
17. riz en cocotte péï version chinoise
18. congee péï (bouillie de riz)
19. riz en bouillon parfumé aux herbes
20. galettes de riz soufflé péï

Chapitre 2 — Porc aux sept parfums et déclinaisons

1. porc aux 7 parfums réunionnais
2. porc laqué péï (char siu version péï)
3. porc à la sauce caramel chinoise
4. porc sauté aux poivrons
5. porc aigre-doux version péï
6. porc aux haricots noirs fermentés
7. côtes de porc laquées au miel-soja
8. filet de porc à la sauce hoisin
9. porc haché sauté façon chinoise
10. boulettes de porc vapeur
11. travers de porc à l'ail confit chinois
12. porc braisé au soja et sucre roux
13. porc fondant façon dong po réunionnais
14. wonton de porc cuits vapeur
15. porc sauté aux pousses de bambou
16. porc aux champignons noirs séchés
17. porc au gingembre frais
18. porc en sauce aux 5 épices
19. porc froid en tranches sauce sésame
20. saucisses chinoises grillées (lap cheong péï)
21. cochon de lait laqué version péï
22. rôti de porc à la pékinoise réunionnaise
23. pâté de viande chinois péï
24. terrine hakka péï
25. andouillette version chinoise-créole péï

Chapitre 3 — Canard, poulet et volailles

1. canard aux 7 parfums réunionnais
2. canard laqué version péï
3. canard à l'orange péï
4. canard aux champignons noirs séchés
5. canard sauté sauce soja
6. canard confit version chinoise péï
7. canard fumé aux 5 épices
8. poulet à la sauce huître version chinoise-créole
9. poulet sauté aux légumes chinois
10. poulet kung pao version péï
11. poulet sauté au gingembre-ciboule
12. poulet vapeur sauce sésame
13. poulet à la citronnelle façon chinoise
14. ailes de poulet soja-miel péï
15. poulet sauté aux noix de cajou
16. poulet moo shu réunionnais
17. poulet à la sauce noire fermentée
18. poulet vapeur au gingembre entier
19. oie rôtie parfumée version péï
20. caille sautée sauce soja-épices

Chapitre 4 — Légumes, tofu et sautés à la chinoise

1. sauté de légumes chinois péï
2. pousses de bambou sautées
3. champignons noirs et shiitake sautés
4. pak choy sauté à l'ail
5. chou chinois sauté
6. fèves sautées sauce soja
7. tofu frit sauce soja-piment
8. tofu braisé aux champignons
9. tofu vapeur sauce sésame péï
10. légumes sautés à la sauce huître
11. brocoli sauté à l'ail et soja
12. aubergines à la sauce épicée péï
13. haricots verts sautés style chinois
14. concombre mariné au vinaigre de riz
15. salade de chou blanc à la sauce soja-sésame

Chapitre 5 — Nems, bao, spécialités festives et douceurs

1. nems réunionnais classiques
2. nems aux crevettes
3. nems végétariens aux légumes
4. bao (raviolis vapeur) version péï
5. gyoza version chinoise-créole
6. spring rolls péï
7. fondue chinoise version réunionnaise
8. soupe pékinoise aux légumes
9. soupe won-ton aux crevettes
10. soupe de chou chinois au gingembre
11. dessert au sésame noir (tang yuan péï)
12. beignets de banane à la chinoise
13. gâteau au riz gluant-coco péï
14. nougat de sésame péï
15. zeste de mandarine confite péï
16. peau de tofu sucrée aux fruits secs
17. boules de riz gluant au sésame (jian dui péï)
18. gâteau aux haricots rouges version péï
19. crêpe de riz sucrée aux fruits
20. thé au jasmin et biscuits chinois 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

re8-001. riz sauté réunionnais (bol renversé)

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

Ingrédients : 300 g de riz long jasmin cuit la veille, 200 g de poitrine de porc fumée péï coupée en lardons, 100 g de crevettes décortiquées, 3 œufs battus, 4 ciboules émincées, 30 g de gingembre frais haché finement, 3 gousses d'ail pressées, 40 ml de sauce soja claire, 20 ml de sauce huître, 10 ml d'huile de sésame grillé, 40 ml d'huile neutre, 1 pincée de 5 épices chinoises, sel et poivre.

Préparation : Faites chauffer le wok à feu très vif jusqu'à ce qu'une goutte d'eau s'évapore instantanément. Versez l'huile neutre et faites revenir les lardons de porc fumé pendant 3 minutes, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'ils libèrent leur jus. Ajoutez l'ail et le gingembre, remuez 30 secondes. Versez le riz grain par grain dans le wok, cassant les grumeaux à la spatule, et remuez vigoureusement pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide et chaud. Poussez le riz sur les côtés du wok, versez les œufs battus au centre, laissez cuire 20 secondes sans remuer, puis mélangez intimement avec le riz. Ajoutez les crevettes, mélangez 2 minutes. Versez la sauce soja, la sauce huître et l'huile de sésame, remuez bien. Finalisez avec les ciboules émincées et la pincée de 5 épices. Servez immédiatement, présenté en forme de bol renversé sur les assiettes — technique réunionnaise classique qui concentre les saveurs.

Conseil du Chef : Le secret réunionnais : le riz doit être cuit la veille et bien sec. Jamais de riz frais ou mouillé. À La Réunion, les cuisiniers hakka pressaient les grains dans un torchon pour éliminer toute humidité. Le boucané apporte le fumé authentique qui distingue ce plat du riz sauté chinois classique.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re8-002. chao mein réunionnais classique

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 25 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 400 g de nouilles de blé fraîches (chow mein), 200 g de char siu péï (porc mariné rôti façon réunionnaise), 100 g de germes de soja, 80 g de chou chinois émincé, 3 oignons cébettes coupés en bâtonnets, 30 g de gingembre frais râpé, 3 gousses d'ail hachées, 45 ml de sauce soja claire, 15 ml de vinaigre de riz, 10 ml d'huile de sésame, 50 ml d'huile neutre, 250 ml de bouillon de poulet, sel et poivre.

Préparation : Portez une grande casserole d'eau légèrement salée à ébullition et plongez les nouilles fraîches pendant 3 minutes jusqu'à tendreté al dente, puis égouttez-les bien. Chauffez le wok à feu vif, versez l'huile neutre et faites revenir le char siu détaillé en petits dés pendant 2 minutes. Ajoutez l'ail et le gingembre, remuez 30 secondes. Versez les nouilles égouttées, mélangez constamment pendant 3 minutes pour les séparer et les dorer légèrement. Ajoutez le chou chinois et les germes de soja, remuez 2 minutes. Versez la sauce soja, le vinaigre de riz et le bouillon de poulet, mélangez bien et laissez mijoter 4 minutes à feu moyen jusqu'à réduction partielle du liquide. Finalisez avec l'huile de sésame et les oignons cébettes. Servez chaud.

Conseil du Chef : À La Réunion, on utilise le char siu péï, ce porc mariné-rôti à la cantonaise réadapté avec les saveurs locales. Le vinaigre de riz est clé — il apporte l'acidité créole qui revigore le plat, sans le rendre agressif comme vinaigre blanc.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

re8-003. chao mein porc-crevettes

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 25 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 400 g de nouilles de blé fraîches, 180 g de porc maigre coupé en lames très fines, 150 g de crevettes moyennes décortiquées, 100 g de bok choy coupé en bâtonnets, 80 g de champignons noirs séchés réhydratés en lamelles, 4 ciboules émincées, 25 g de gingembre frais haché, 3 gousses d'ail pressées, 50 ml de sauce soja claire, 20 ml de sauce huître, 10 ml d'huile de sésame, 50 ml d'huile neutre, 200 ml de bouillon de porc, sel et poivre.

Préparation : Faites bouillir les nouilles fraîches 3 minutes dans l'eau salée, égouttez-les bien. Chauffez le wok à feu très vif avec l'huile neutre. Faites revenir les lames de porc crues pendant 2 minutes à feu très vif jusqu'à coloration légère — elles continueront à cuire. Ajoutez les crevettes, remuez 1 minute. Versez l'ail et le gingembre, remuez 30 secondes. Ajoutez les champignons noirs réhydratés et le bok choy, mélangez 2 minutes. Incorporez les nouilles cuites, mélangez constamment 2 minutes. Versez la sauce soja, la sauce huître et le bouillon de porc, mélangez bien et laissez mijoter 3 minutes. Terminez avec l'huile de sésame et les ciboules. Servez immédiatement.

Conseil du Chef : Coupez le porc en lames très fines — quand il touche le wok brûlant, il cuira en quelques secondes, restant tendre. Les crevettes et le porc cuits à peine conservent leur jus et leur texture délicate, caractéristique authentique de la cuisine hakka réunionnaise.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 plats chinois créoles de La Réunion » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-re8**.