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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 poissons et fruits de mer de Wallis-et-Futuna

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-wf1**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — thon et bonite

1. thon grillé entier au feu de bois sur la plage
2. thon cru au lait de coco à la wallisienne
3. filets de thon marinés au citron vert et coco
4. thon sauté à l'ail et au piment du jardin
5. thon fumé à la wallisienne — conservation traditionnelle
6. thon poché au bouillon de légumes et coco
7. thon en sauce tomate aux herbes du jardin
8. brochettes de thon marinées au lait de coco
9. sashimi de thon à la mode de Wallis
10. thon séché maison — méthode des pêcheurs wallisiens
11. bonite grillée sur braise de bois de coco
12. bonite en escabèche wallisienne
13. bonite marinée au citron vert et coco râpé
14. ceviche de bonite aux herbes du Pacifique
15. bonite à la vapeur sur feuilles de bananier

Chapitre 2 — perroquet, mérou et poissons du récif

1. poisson perroquet (uhu) grillé entier à la wallisienne
2. poisson perroquet cuit sur braise de coco
3. mérou grillé, sauce au lait de coco
4. mérou à la vapeur, gingembre et citronnelle
5. mérou farci aux herbes et lait de coco
6. loche (mérou de roche) en cocotte au coco
7. poisson perroquet à la sauce tomate des îles
8. mérou frit à l'huile de coco
9. vivaneau rouge grillé entier au feu de bois
10. vivaneau au four, banane verte et coco
11. capitaine grillé, sauce piment wallisienne
12. picot (chirurgien bagnard) frit à l'ail
13. naso (licorne) grillé au citron vert
14. calamani (lieutenant) au four aux herbes du jardin
15. poisson dawa (baliste) en daube au lait de coco

Chapitre 3 — poulpe et céphalopodes

1. poulpe grillé entier au feu de bois
2. poulpe au lait de coco à la wallisienne
3. poulpe sauté à l'ail et au citron vert
4. salade de poulpe aux légumes du jardin
5. poulpe fumé maison
6. poulpe en daube à la wallisienne
7. poulpe mariné aux herbes du Pacifique
8. poulpe mijoté tomate-coco
9. calmars grillés à la braise de bois
10. calmars farcis au riz et herbes du jardin
11. calmars sautés à la sauce piment
12. seiche en sauce au gingembre et lait de coco

Chapitre 4 — langoustes et crustacés du lagon

1. langouste grillée au feu de bois
2. langouste au lait de coco et gingembre
3. queue de langouste marinée au citron vert
4. brochettes de langouste aux herbes du jardin
5. langouste à la sauce tomate épicée
6. crabe de cocotier (kaveu) grillé à la wallisienne
7. crabe de cocotier au lait de coco
8. crabe de palétuvier en sauce aux herbes
9. crevettes de lagon sautées à l'ail
10. crevettes marinées au citron vert et coco
11. brochettes de crevettes sur feu de bois
12. oursins du lagon — dégustation traditionnelle

Chapitre 5 — carangue, barracuda et pélagiques

1. carangue grillée entière au charbon
2. carangue au four, légumes du jardin
3. carangue en court-bouillon polynésien
4. barracuda grillé mariné au citron vert
5. barracuda en filets sautés à l'ail
6. barracuda en sauce à la tomate et piment
7. mahi-mahi (coryphène) grillé au feu de bois
8. mahi-mahi en sauce coco-citronnelle
9. dorade tropicale au four aux herbes
10. espadon en brochettes marinées
11. saurel (chinchard) frit à la farine
12. vieille (poisson) grillée à la wallisienne

Chapitre 6 — poissons au lait de coco et en cocotte

1. filets de poissons au lait de coco et curcuma
2. poisson en cocotte, lait de coco et gingembre
3. daube de poissons au lait de coco
4. poisson en sauce coco-tomate
5. poisson mijoté aux légumes et lait de coco
6. poisson en papillote de feuilles de bananier
7. poisson à la vapeur sur feuille de bananier, sauce coco
8. poisson poché au bouillon de coco et citronnelle
9. poisson au four en feuilles de taro et coco
10. poisson en sauce curry léger à la polynésienne
11. soupe de poissons au lait de coco
12. ragoût de poissons au coco et légumes racines

Chapitre 7 — raie, requin et espèces de fond

1. aile de raie grillée au feu de bois
2. raie à la sauce coco et citronnelle
3. raie en friture croustillante
4. raie au four, légumes du jardin
5. requin grillé à la wallisienne — traditionnellement consommé
6. requin fumé et séché — conservation des pêcheurs
7. requin en sauce tomate-piment
8. rouget de roche grillé au citron vert
9. poisson hapuku (mérou des profondeurs) au four
10. poissons de fond en court-bouillon aux herbes

Chapitre 8 — poisson cru et tartares polynésiens

1. poisson cru au lait de coco — le classique wallisien (ika mata)
2. poisson cru au citron vert et coco râpé frais
3. sashimi de thon à la mode de Wallis — présentation de cérémonie
4. tartare de mahi-mahi aux herbes du jardin
5. ceviche de poissons du lagon au citron vert
6. poisson cru à la sauce soja et sésame — influence fidjienne
7. thon cru mariné au gingembre et lime
8. carpaccio de mérou aux agrumes du Pacifique
9. poisson cru au concombre, tomate et oignon
10. salade de poisson cru aux légumes croquants
11. sashimi de vivaneau au ponzu polynésien
12. poisson cru mixte aux saveurs wallisiennes et futuniennes

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

wf1-001. thon grillé entier au feu de bois sur la plage

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

Ingrédients : 1 thon entier de 1,5 kg vidé et écaillé, 4 gousses d'ail écrasées, 2 citrons verts pressés, 3 cuillères à soupe d'huile de coco, 4 cives ciselées, 1 piment local épépiné et haché finement, 1 cuillère à café de gingembre frais râpé, sel de mer, quelques feuilles de coriandre fraîche pour servir.

Préparation : Sur la plage de Mata-Utu en fin d'après-midi, allumer un feu de bois de cocotier sec dont les braises résistantes assureront une cuisson lente et profonde du thon entier. Pendant que les bois rougeoient, vider le poisson par les ouïes en préservant la chair, écailler à rebrousse-poil au couteau et inciser deux fois chaque flanc en croisillons obliques pour favoriser la pénétration de la marinade. Préparer un mélange d'huile de coco fraîchement râpée, d'ail pilé au mortier, de jus de citron vert et de gingembre frais émincé, en saler de fleur de sel marin et poivrer. Badigeonner généreusement l'intérieur et l'extérieur du thon, glisser dans la cavité quelques rondelles de citron vert et un bouquet d'herbes du jardin. Lorsque les braises sont blanches sans flamme vive, déposer le thon sur la grille à hauteur respectueuse et laisser cuire vingt minutes par face en l'arrosant régulièrement de marinade au pinceau de feuilles de cocotier. La chair doit demeurer rosée à cœur, signe d'une cuisson juste.

Conseil du Chef : Le secret du thon grillé wallisien est dans les braises de bois de coco, qui donnent une fumée sucrée incomparable. À défaut, utilisez du charbon de bois classique mais ajoutez quelques copeaux de noix de coco séchée sur les braises pour retrouver ce parfum. Et n'ayez pas peur des incisions profondes — elles sont la garantie d'une chair marinée jusqu'à l'os.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

wf1-002. thon cru au lait de coco à la wallisienne

Catégorie: Entrée | Difficulté: Très facile | Préparation: 20 min | Repos: 15 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 600 g de thon rouge très frais, chair coupée en cubes de 2 cm, 25 cl de lait de coco fraîchement pressé, 2 citrons verts pressés, 1 tomate ferme épépinée et coupée en brunoise, 1 concombre pelé, épépiné et coupé en petits dés, 4 cives ciselées finement, 1 petit piment local épépiné, sel de mer.

Préparation : Choisir un filet de thon rouge sashimi-grade pêché du matin sur le récif extérieur, taillé dans la longe la plus tendre. Affûter au préalable un couteau japonais yanagiba à la pierre fine, indispensable à la précision du geste qui distingue la version wallisienne du oka i'a fidjien. Sur une planche bien froide, trancher le thon en cubes réguliers de deux centimètres en travaillant la lame d'un seul mouvement vers soi pour préserver les fibres de la chair sans les écraser. Disposer les cubes dans un grand bol en bois sculpté traditionnel et les couvrir de jus de citron vert fraîchement pressé qui dénaturera légèrement les protéines de surface en cinq minutes seulement. Égoutter, puis ajouter le lait de coco fraîchement extrait au mortier de pierre — jamais en boîte qui dénaturerait l'arôme — l'oignon doux émincé en demi-rondelles, les tomates en quartiers et les concombres en dés croquants. Saler à la fleur de sel et servir aussitôt en bols individuels.

Conseil du Chef : Le lait de coco doit être pressé du jour — c'est lui qui fait toute la différence entre un ika mata ordinaire et ce plat de lagon. Pressez la pulpe d'une noix de coco fraîche avec un peu d'eau tiède et filtrez au chinois. Le lait en boîte donne un résultat correct mais manque de cette fraîcheur sucrée que les Wallisiens obtiennent en quelques minutes le matin même.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

wf1-003. filets de thon marinés au citron vert et coco

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Repos: 30 min | Cuisson: 10 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 4 filets de thon de 180 g chacun, 3 citrons verts (zeste et jus), 15 cl de lait de coco, 3 gousses d'ail écrasées, 1 cuillère à café de gingembre frais râpé, 2 cuillères à soupe d'huile de coco, 4 cives ciselées, 1 pincée de curcuma, sel de mer, poivre.

Préparation : Choisir une longe de thon rouge pêchée du matin et bien fraîche, à la chair brillante rouge profond et ferme au toucher, sans odeur autre que celle iodée du large. La parer en éliminant tout filament et la trancher au couteau bien aiguisé en fines aiguillettes obliques de cinq millimètres d'épaisseur — geste précis qui ne déchire pas les fibres délicates. Disposer en éventail dans un grand plat creux en bois sculpté traditionnel. Préparer la marinade vivifiante en mélangeant le jus de quatre à cinq citrons verts pressés minute, les zestes finement râpés d'un citron vert non traité et le lait de coco frais extrait au mortier de pierre par pression de la pulpe râpée. Ajouter une pincée de fleur de sel marin et un trait de gingembre frais finement râpé. Verser cette marinade en pluie sur le thon, parsemer généreusement de coriandre fraîche du jardin ciselée et de quelques rondelles fines d'oignon doux. Laisser mariner quinze minutes au frais avant le service.

Conseil du Chef : Le thon n'aime pas la surcuisson — c'est le péché capital de la cuisine maritime wallisienne. Trois minutes de chaque côté pour un filet de deux centimètres d'épaisseur, pas une de plus. L'intérieur doit rester légèrement rosé, presque cru au centre : c'est là que se concentre toute la richesse iodée du thon du Pacifique.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

wf1-004. thon sauté à l'ail et au piment du jardin

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Très facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 10 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 600 g de thon coupé en gros cubes de 3 cm, 6 gousses d'ail émincées finement, 2 piments du jardin épépinés et tranchés en rondelles, 3 cuillères à soupe d'huile de coco, 1 cuillère à soupe de sauce soja légère, 1 jus de citron vert, 4 cives ciselées, sel de mer.

Préparation : Tailler la longe de thon fraîchement pêchée en cubes réguliers de trois centimètres, parer les filaments et bien éponger sur un linge propre pour ôter l'humidité de surface qui empêcherait la coloration vive. Préchauffer un wok ou une grande poêle en fonte épaisse à feu très vif jusqu'à ce qu'une goutte d'eau s'évapore aussitôt en chuintant. Verser deux cuillerées d'huile de coco fraîchement pressée et laisser bien chauffer jusqu'à frémissement. Pendant ce temps, écraser au mortier de pierre traditionnel quatre gousses d'ail dégermées avec un piment oiseau du jardin frais et une pointe de fleur de sel pour libérer pleinement les arômes. Jeter cette pâte aromatique dans l'huile chaude où elle libérera son parfum en chuintant, ajouter aussitôt les cubes de thon par fournées en respectant l'espacement et les saisir à grand feu deux minutes par face seulement pour préserver le cœur rosé. Déglacer d'un trait de citron vert et de sauce soja claire, parsemer de coriandre fraîche.

Conseil du Chef : Ce plat est une question de secondes. L'ail ne doit pas brunir — goûtez-le à la première odeur de noisette et ajoutez le poisson aussitôt. Et le thon doit rester saisi, pas cuit : sortez-le du feu quand l'extérieur est doré mais que vous sentez encore la résistance d'une chair à peine chaude à cœur.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 poissons et fruits de mer de Wallis-et-Futuna » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-wf1**.