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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 poissons, langoustes et fruits de mer de Mayotte

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-yt1**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Les langoustes du lagon

1. langouste grillée au feu de bois du lagon
2. langouste à la vanille de mayotte
3. cari de langouste au lait de coco
4. brochettes de langouste marinées aux épices
5. langouste rôtie à l'ail et au piment
6. queue de langouste en sauce tomate épicée
7. langouste sautée au beurre de citron vert
8. bisque de langouste mahoraise
9. langouste froide au chutney de mangue verte
10. coquilles de langouste gratinées à la coco
11. langouste en papillote aux herbes du jardin
12. salade de langouste au concombre et citronnelle
13. langouste au curry de coco vert
14. tartare de langouste à la lime et gingembre
15. langouste marinée au lait de coco et épices swahili

Chapitre 2 — Thon, bonite et espèces pélagiques

1. thon albacore grillé sauce chili-coco
2. cari de thon à la mahoraise
3. thon mi-cuit aux épices swahili
4. bonite grillée aux herbes du jardin
5. cari de bonite au lait de coco
6. espadon grillé mariné au citron vert
7. brochettes d'espadon aux épices de l'archipel
8. espadon en sauce à la tomate et piment
9. carpaccio de thon à la lime et sésame
10. thon fumé au sel de mayotte
11. tataki de thon aux épices comoriennes
12. thon en bocal à l'huile et herbes (mkate wa samaki)
13. darne de thon en court-bouillon épicé mahorais
14. émincé de bonite sautée aux oignons
15. rillettes de thon au gingembre et coco

Chapitre 3 — Vivaneaux, mérous et poissons nobles du récif

1. vivaneau entier rôti au four aux épices de mayotte
2. cari de vivaneau au curry mahorais
3. mérou grillé sauce aux herbes fraîches
4. mérou en sauce coco-citronnelle
5. capitaine (bec de cane) à la vapeur
6. capitaine rôti aux oignons caramélisés
7. poisson perroquet grillé au charbon
8. vivaneau à la sauce tamarin
9. poisson chirurgien frit sauce pimentée
10. mérou en papillote aux feuilles de bananier
11. vivaneau en court-bouillon mahorais
12. poisson licorne (tchanati) grillé
13. carangue royale en sauce tomate et épices
14. bec de cane farci aux herbes et coco
15. loche (mérou de roche) au lait de coco et curcuma

Chapitre 4 — Caris et currys de poissons

1. cari de poisson à la coco mahoraise
2. cari de poisson aux brèdes mafane
3. cari de poisson au curcuma frais
4. cari de rouget à la tomate
5. cari de capitaine aux aubergines
6. poisson en sauce curry vert à la comorienne
7. cari de poisson aux gombos
8. cari de thon aux feuilles de curry
9. cari de poisson au massalé mahorais
10. poisson en sauce coco-gingembre
11. cari de mérou aux légumes du jardin
12. cari de poisson séché (samaki kavu) aux épices
13. cari de carangue à l'ail et laurier
14. cari de poisson aux piments verts et coriandre
15. cari de vivaneau à la mangue verte

Chapitre 5 — Zourit, pieuvre et céphalopodes

1. zourit braisé à la mahoraise
2. cari de zourit au lait de coco
3. zourit grillé sauce épices swahili
4. salade de zourit à la lime et coriandre
5. zourit aux pommes de terre et curcuma
6. brochettes de zourit marinées au gingembre
7. zourit en sauce tomate pimentée
8. calamar farci à la mahoraise
9. calamar grillé à l'ail et aux herbes
10. encornet en sauce coco-citronnelle
11. pieuvre séchée revenue aux épices de l'archipel
12. zourit braisé à la noix de coco et piment

Chapitre 6 — Crevettes, crabes et crustacés du lagon

1. crevettes sautées à l'ail et citron vert
2. cari de crevettes au lait de coco
3. crevettes grillées aux épices mahoraises
4. brochettes de crevettes marinées au gingembre
5. crevettes en sauce pimentée à la tomate
6. crabe de palétuvier (crabe de mangrove) au curry
7. crabe farci à la mahoraise
8. cari de crabe à la coco
9. salade de crabe au concombre et citronnelle
10. oursins du lagon gratinés
11. crevettes au massalé mahorais
12. crabe de sable sauté aux oignons et épices
13. crevettes en papillote à la citronnelle
14. coques et coquillages du lagon à la vapeur épicée
15. palourdes à la sauce gingembre et coriandre

Chapitre 7 — Grillades, préparations simples et soupes du lagon

1. poisson entier au gros sel sur braise
2. brochettes de poisson mixtes aux épices du lagon
3. poisson frit à la mahoraise (samaki wa kukaanga)
4. friture de petits poissons du lagon
5. poisson en cocotte aux légumes du jardin
6. poisson mariné au piment vert et citronnelle
7. accras de poisson mahorais
8. bouchées de poisson au sésame et gingembre
9. tartare de poisson blanc aux épices de mayotte
10. poisson séché revenu aux épices (samaki kavu sauté)
11. soupe de poissons du lagon à la mahoraise
12. bouillon de tête de poisson aux épices swahili
13. salade de poisson cru mariné à la lime (style mahorais)

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

yt1-001. langouste grillée au feu de bois du lagon

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 12 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 4 langoustes vivantes de 400 g chacune, 100 g de beurre clarifié, 2 citrons verts, 6 gousses d'ail écrasées, 1 cuillère à soupe de fleur de sel de Mayotte, poivre noir fraîchement moulu, piment rouge émincé, coriandre fraîche hachée.

Préparation : La langouste vivante demande respect : neutralisez chaque animal en le plongeant cinq minutes au congélateur pour l'endormir, puis tranchez nettement entre les yeux d'un coup de couteau ferme. Coupez en deux dans la longueur en suivant la ligne médiane du dos, retirez la poche stomacale et le boyau noir le long de la queue. Préparez le beurre aromatisé : faites fondre le beurre clarifié dans une petite casserole à feu doux, ajoutez l'ail écrasé, le piment rouge émincé, le zeste râpé d'un citron vert, salez généreusement à la fleur de sel et poivrez. Préparez votre feu de bois ou un grill de barbecue à braises rouges, attendez que les flammes soient retombées et que les braises soient grises sur le dessus. Badigeonnez les demi-langoustes côté chair de beurre aromatisé. Posez côté chair sur la grille brûlante, laissez saisir trois minutes pour marquer. Retournez côté carapace, prolongez sept minutes en arrosant de beurre. La chair doit devenir blanche nacrée et opaque. Hors du feu, arrosez du jus du second citron vert et parsemez de coriandre fraîche.

Conseil du Chef : Le secret du lagon est de ne jamais cuire la langouste au-delà de la cuisson. Elle continue à cuire une fois retirée du feu. Attendez que le beurre commence à fumer avant de poser la chair sur la braise — cela créera la croûte dorée caractéristique sans dessécher la chair.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

yt1-002. langouste à la vanille de mayotte

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 20 min | Cuisson: 15 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 4 queues de langouste de 250 g, 2 gousses de vanille de Mayotte fendues, 200 ml de crème fraîche, 100 ml de lait de coco, 1 échalote finement ciselée, 50 g de beurre, 2 citrons verts, sel, poivre blanc.

Préparation : La vanille de Mayotte apporte un parfum floral incomparable — plus fin que la madagascarienne, presque cacaoté. Décortiquez les queues de langouste en pratiquant une incision longitudinale dans la carapace ventrale au ciseau de cuisine, dégagez la chair en gardant les queues entières. Fendez les gousses de vanille dans le sens de la longueur au couteau bien aiguisé, grattez précieusement les graines noires à la pointe du couteau. Ciselez l'échalote très finement. Faites fondre la moitié du beurre dans une grande sauteuse à feu doux, faites suer l'échalote trois minutes jusqu'à transparence sans coloration. Ajoutez les gousses fendues et grattées avec leurs graines, prolongez deux minutes pour parfumer le beurre. Versez la crème fraîche et le lait de coco, salez modérément, poivrez au poivre blanc, portez à frémissement très doux et laissez réduire cinq minutes pour épaissir nappant. Faites chauffer le reste du beurre dans une autre poêle à feu vif, déposez les queues de langouste et faites-les saisir trois minutes par face jusqu'à coloration corail vif. Arrosez du jus de citron vert. Nappez de la sauce vanille.

Conseil du Chef : La vanille de Mayotte, plus fine et florale que la vanille de Madagascar, donne une saveur subtile. Grattez les graines directement dans la sauce en fin de cuisson pour une texture veloutée et une couleur paillettée très élégante.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

yt1-003. cari de langouste au lait de coco

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 18 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 4 langoustes vivantes de 350 g, 600 ml de lait de coco épais, 3 cuillères à soupe de pâte de curry mahorais, 3 oignons rouges émincés, 4 tomates fraîches concassées, 3 cm de gingembre frais râpé, 4 gousses d'ail hachées, piment rouge entier non épépiné, coriandre fraîche, sel.

Préparation : Le cari de langouste au lait de coco est l'incarnation de la cuisine mahoraise — l'influence indienne adaptée aux fruits de mer du lagon. Neutralisez les langoustes vivantes au congélateur cinq minutes puis tranchez entre les yeux. Coupez en gros morceaux à travers les anneaux de la carapace en gardant la chair attachée. Émincez les oignons rouges, hachez l'ail, râpez le gingembre, mondez et concassez les tomates. Faites chauffer trois cuillères d'huile dans une grande cocotte à feu moyen, faites suer les oignons rouges huit minutes en remuant régulièrement jusqu'à coloration blonde et fondante. Ajoutez l'ail, le gingembre et la pâte de curry mahorais, remuez vivement deux minutes pour torréfier les épices et libérer leurs huiles essentielles aromatiques — l'odeur monte intense, complexe. Ajoutez les tomates concassées et mélangez deux minutes. Versez le lait de coco épais, salez modérément, portez à frémissement. Ajoutez les morceaux de langouste, mélangez délicatement pour bien enrober. Couvrez et baissez à feu doux, laissez mijoter douze minutes jusqu'à ce que la chair soit cuite à cœur. Hors du feu, parsemez de coriandre.

Conseil du Chef : Ne brisez jamais le piment pendant la cuisson — il assaisonne sans agresser. Récupérez le lait de coco épais du haut de la boîte pour ce cari : plus riche, plus savoureux, et le résultat sera onctueux dès le départ.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

yt1-004. brochettes de langouste marinées aux épices

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min + 2 h de marinade | Cuisson: 8 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 6 queues de langouste de 200 g, 4 gousses d'ail écrasées, 3 citrons verts pressés, 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide, 1 cuillère à café de curcuma frais râpé, 1 cuillère à café de graines de coriandre concassées, 1 piment rouge finement haché, sel, poivre.

Préparation : Les brochettes de langouste marinées sont parfaites pour le barbecue mahorais — saveurs concentrées, cuisson rapide. Décortiquez les queues de langouste et coupez la chair en gros cubes réguliers de quatre centimètres. Préparez la marinade : mélangez l'ail écrasé, le jus pressé des citrons verts, l'huile d'arachide, le curcuma frais râpé, les graines de coriandre concassées au mortier, le piment massalé moulu, salez et poivrez généreusement. Versez sur les cubes de langouste dans un grand saladier en verre, mélangez délicatement à la main pour bien enrober chaque cube sans casser la chair. Couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner deux heures au frais en remuant à mi-temps pour une imprégnation uniforme. Faites tremper huit piques en bambou dans l'eau froide trente minutes pour éviter qu'elles ne brûlent à la cuisson. Égouttez les cubes en réservant la marinade. Enfilez les cubes sur les piques en alternant avec des morceaux de poivron rouge si désiré. Faites griller au barbecue ou à la plancha brûlante quatre minutes par face en badigeonnant de marinade. Servez avec quartiers de citron vert.

Conseil du Chef : La marinade acide du citron vert « cuit » légèrement la surface de la langouste avant la braise, limitant le risque de desséchement. Aspergez de glaçage tiède en fin de cuisson pour sceller l'humidité.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 poissons, langoustes et fruits de mer de Mayotte » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-yt1**.