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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 plats mahorais traditionnels

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-yt2**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Les pilao — riz épicés de fête et du quotidien

1. Pilao de poulet traditionnel de Mayotte
2. Pilao de zébu (bœuf mahorais)
3. Pilao de chèvre aux épices de l'archipel
4. Pilao de porc au lait de coco
5. Pilao de crevettes à la mahoraise
6. Pilao au poulet et noix de cajou
7. Pilao festif de mariage mahorais
8. Pilao végétarien aux légumes du jardin
9. Pilao aux lentilles corail (mdhachwa)
10. Pilao de dinde au safran et cardamome
11. Petit pilao quotidien à la tomate
12. Pilao au cardamome, clou de girofle et cannelle
13. Pilao de lapin aux herbes locales
14. Pilao au poivron rouge et cumin
15. Pilao blanc à la coco (version douce du quotidien)

Chapitre 2 — Mataba et préparations aux feuilles de manioc

1. Mataba au lait de coco traditionnel
2. Mataba au poisson séché
3. Mataba aux crevettes
4. Mataba à la viande de zébu
5. Mataba au cœur de coco frais
6. Mataba aux poissons fumés
7. Mataba au poulet et lait de coco
8. Mataba version rapide du quotidien
9. Mataba au lait de coco et piment doux
10. Mataba festif aux trois viandes

Chapitre 3 — M'tsolola, romazava et grands mijotés de la marmite

1. M'tsolola de zébu traditionnel (viande, manioc, coco)
2. M'tsolola de chèvre à la mahoraise
3. M'tsolola de poulet au lait de coco
4. M'tsolola de porc aux épices swahili
5. Romazava mahorais au zébu et brèdes
6. Romazava mahorais au poulet et légumes verts
7. Mchenzé (mijoté de légumes et viande) de Mayotte
8. Viande de zébu mijotée aux oignons et tomates
9. Ragoût de zébu à la citronnelle
10. Mijoté de chèvre aux pommes de terre
11. Daube de bœuf à la mahoraise
12. Jarret de zébu braisé aux épices
13. Langue de zébu en sauce coco
14. Queue de bœuf mijotée aux légumes du jardin
15. Tripes de zébu à la mode mahoraise

Chapitre 4 — Caris de viandes et volailles

1. Cari de poulet au massalé mahorais
2. Cari de chèvre aux épices de l'archipel
3. Cari de zébu à la tomate et coco
4. Cari de porc au curcuma frais
5. Cari de canard aux épices indiennes
6. Cari de poulet aux patates douces
7. Cari de chèvre aux aubergines
8. Cari de lapin à la coco et citronnelle
9. Cari de poulet au lait de coco et gingembre
10. Cari de viande séchée (nyama kavu) aux épices
11. Poulet aux oignons marinés à la swahili (style mhogo)
12. Cari de poulet aux oignons et thym
13. Cari de mouton aux épices indo-mahoraises
14. Cari de dinde au safran et cardamome
15. Poulet au coco et piment vert
16. Cari de poulet aux mangues vertes
17. Cari de zébu aux haricots rouges (maharage)
18. Cari de pintade aux herbes et tomates

Chapitre 5 — Sambossa, beignets salés et street food mahoraise

1. Sambossa au bœuf épicé (samosa mahorais)
2. Sambossa au poulet et légumes
3. Sambossa aux crevettes et gingembre
4. Sambossa aux lentilles à la mahoraise
5. Beignets de pommes de terre aux épices
6. Beignets de feuilles de brèdes frits
7. Galettes de légumes sautés (m'boga)
8. Boulettes de viande épicées (kooftah mahorais)
9. Brochettes de viande hachée grillées (choma)
10. Bhajia mahoraise (beignets d'oignons frits)
11. Chips de manioc épicées au piment
12. Maandazi salé aux herbes (pain frit)
13. Garniture de viande pilao en sandwich
14. Beignets de haricots à la mahoraise
15. Galettes de riz salées aux herbes

Chapitre 6 — Mkatra et galettes salées de l'archipel

1. Mkatra via (galette de farine de blé traditionnelle)
2. Mkatra wa nazi (galette à la noix de coco)
3. Mkatra ya semolina (galette de semoule)
4. Chapati mahorais à la farine de blé
5. Galette de riz salée (mkatra wa mpunga)
6. Pain mahorais cuit au four (mkate wa tanuru)
7. Galette de maïs à la mahoraise
8. Mkatra farci à la viande épicée
9. Roti mahorais (galette feuilletée aux oignons)
10. Pain plat au sésame et nigelle
11. Galette au curcuma et coriandre fraîche
12. Pain de manioc à la coco (recette du village)

Chapitre 7 — Brochettes, grillades et viandes rôties

1. Brochettes de zébu marinées aux épices swahili
2. Brochettes de poulet à la cardamome
3. Poulet rôti entier aux épices de Mayotte
4. Brochettes de chèvre grillées
5. Côtes de zébu grillées au charbon
6. Ailes de poulet marinées au coco et piment
7. Brochettes de foie de zébu aux oignons
8. Grillades de porc aux herbes tropicales
9. Merguez mahoraises aux épices locales
10. Poulet en crapaudine aux épices de l'archipel
11. Kofta mahorais (brochettes de viande hachée épicée)
12. Cuisse de poulet confite aux épices
13. Filet de zébu en croûte d'épices
14. Poulet fumé aux feuilles de bananier
15. Rôti de chèvre festif aux épices de mariage

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

yt2-001. Pilao de poulet traditionnel de Mayotte

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 35 min | Pour 6 personnes

Ingrédients : 800 g de poulet fermier coupé en morceaux, 400 g de riz long grain, 1 gros oignon jaune, 4 gousses d'ail, 2 cm de gingembre frais, 3 cl d'huile de tournesol, 4 grains de cardamome, 3 clous de girofle, 1 bâton de cannelle de 5 cm, 1 feuille de laurier, 1 litre de bouillon de poulet chaud, sel fin et poivre noir moulu

Préparation : Le pilao mahorais demande des oignons longuement caramélisés — c'est le secret de sa profondeur. Émincez les oignons jaunes très finement et hachez l'ail, râpez le gingembre frais à la microplane. Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte à feu moyen, faites suer les oignons douze minutes en remuant régulièrement à la spatule jusqu'à coloration brun-doré profonde. Ajoutez l'ail, le gingembre et toutes les épices entières (cardamome, clou de girofle, cannelle, anis étoilé), remuez deux minutes pour torréfier et libérer les arômes. Saupoudrez le curcuma et le massalé moulu, prolongez trente secondes. Ajoutez les morceaux de poulet et faites-les colorer cinq minutes en remuant pour bien enrober d'épices. Mondez et concassez les tomates, ajoutez à la cocotte et mélangez deux minutes. Versez le riz lavé et égoutté, mélangez une minute pour bien le nacrer dans les épices. Versez de l'eau bouillante salée à hauteur (environ deux fois le volume du riz), portez à frémissement, couvrez hermétiquement et baissez à feu très doux. Laissez cuire vingt minutes sans soulever le couvercle. Reposez cinq minutes, égrenez à la fourchette.

Conseil du Chef : La clé du pilao mahorais réside dans la torréfaction initiale des épices entières — jamais du massalé moulu. Écoutez le crépitement et le léger craquement : c'est le signal que les arômes se réveillent. Un faitout lourd à fond plat (fonte ou acier inoxydable) garantit une cuisson régulière du riz sans croûtes brûlées.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

yt2-002. Pilao de zébu (bœuf mahorais)

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Cuisson: 40 min | Pour 6 personnes

Ingrédients : 900 g de zébu (rumsteck ou collier) coupé en cubes de 2 cm, 400 g de riz blanc long, 2 oignons jaunes de taille moyenne, 5 gousses d'ail, 3 cm de gingembre frais, 3 cl d'huile d'arachide, 5 grains de cardamome, 4 clous de girofle, 1 bâton de cannelle, 1 c. à c. de curcuma poudre, 1 litre 1/4 de bouillon de bœuf chaud, sel et poivre

Préparation : Le pilao de zébu est le plat festif mahorais par excellence — la viande mijotée longuement avec les épices puis cuite avec le riz. Coupez le zébu en cubes réguliers de deux centimètres pour une cuisson uniforme. Émincez les oignons très finement, hachez l'ail et râpez le gingembre frais à la microplane. Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte à feu moyen, faites suer les oignons quinze minutes en remuant régulièrement à la spatule jusqu'à coloration brun-doré profonde caractéristique du pilao. Ajoutez l'ail, le gingembre et toutes les épices entières (cardamome verte, clou de girofle, cannelle, anis étoilé, badiane), remuez deux minutes pour torréfier les épices à sec. Saupoudrez le curcuma et le massalé mahorais moulu, prolongez trente secondes. Ajoutez les cubes de zébu et faites-les colorer huit minutes en remuant pour bien enrober d'épices. Versez de l'eau bouillante à hauteur, salez modérément, couvrez et laissez braiser trente minutes pour attendrir la viande. Ajoutez le riz lavé et égoutté, mélangez délicatement, prolongez vingt minutes à feu très doux couvert. Reposez cinq minutes, égrenez.

Conseil du Chef : Le zébu mahorais est une viande maigre mais saveur intense — la cuisson courte du pilao la rend tendre grâce à la vapeur retenue sous le couvercle. Évitez de soulever le couvercle en cours de cuisson : chaque ouverture libère la vapeur et rallonge le temps de cuisson de 2-3 minutes.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

yt2-003. Pilao de chèvre aux épices de l'archipel

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 20 min | Cuisson: 45 min | Pour 6 personnes

Ingrédients : 1 kg de viande de chèvre (épaule et côtes) en morceaux, 400 g de riz long, 2 oignons rouges, 6 gousses d'ail, 4 cm de gingembre frais, 3 cl d'huile de coco vierge, 6 grains de cardamome, 5 clous de girofle, 1 bâton de cannelle, 1 c. à c. de curcuma, 1/2 c. à c. de piment rouge séché moulu, 1 litre 1/4 de bouillon de légumes chaud, sel fin

Préparation : Le pilao de chèvre aux épices de l'archipel est une préparation traditionnelle mahoraise des grandes occasions — la chair forte de la chèvre apprivoisée par les épices longuement infusées. Coupez la viande de chèvre en morceaux réguliers en gardant les os pour le parfum du bouillon. Émincez les oignons rouges très finement, hachez l'ail et râpez le gingembre frais à la microplane. Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte à feu moyen, faites suer les oignons quinze minutes en remuant régulièrement à la spatule jusqu'à coloration brun-doré profonde caractéristique du pilao mahorais. Ajoutez l'ail, le gingembre et toutes les épices entières (cardamome, clou de girofle, cannelle, badiane, poivre noir en grains), remuez deux minutes pour torréfier les épices à sec et libérer les huiles essentielles aromatiques. Ajoutez les morceaux de chèvre et faites-les colorer dix minutes en remuant pour bien enrober d'épices. Versez de l'eau bouillante à hauteur, salez modérément, couvrez et laissez braiser quarante minutes pour attendrir. Ajoutez le riz lavé et égoutté, prolongez vingt minutes à feu très doux couvert. Reposez cinq minutes.

Conseil du Chef : La chèvre mahoraise exige une légère cuisson plus longue que le poulet — son texture fibreuse se sublime sous 5 minutes de cuisson supplémentaire. L'huile de coco vierge souligne les épices chaudes avec une onctuosité spécifique à l'archipel.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

yt2-004. Pilao de porc au lait de coco

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Cuisson: 35 min | Pour 6 personnes

Ingrédients : 850 g de porc (poitrine ou patte) coupé en cubes, 400 g de riz blanc, 2 oignons jaunes moyens, 4 gousses d'ail, 3 cm de gingembre frais, 3 cl d'huile d'arachide, 4 grains de cardamome, 3 clous de girofle, 1 bâton de cannelle, 300 ml de lait de coco riche, 850 ml de bouillon de porc ou légumes chaud, 1 c. à c. de curcuma, sel et poivre blanc

Préparation : Le pilao de porc au lait de coco est une variation mahoraise — l'onctuosité du coco équilibre la richesse du porc. Coupez le porc en cubes réguliers de trois centimètres pour une cuisson uniforme. Émincez les oignons très finement, hachez l'ail et râpez le gingembre frais à la microplane. Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte à feu moyen, faites suer les oignons douze minutes en remuant régulièrement à la spatule jusqu'à coloration brun-doré profonde caractéristique du pilao. Ajoutez l'ail, le gingembre et toutes les épices entières (cardamome verte, clou de girofle, cannelle, anis étoilé), remuez deux minutes pour torréfier et libérer les arômes. Saupoudrez le curcuma et le massalé moulu, prolongez trente secondes. Ajoutez les cubes de porc et faites-les colorer huit minutes en remuant pour bien enrober d'épices. Versez le lait de coco mélangé à un peu d'eau bouillante à hauteur, salez modérément, couvrez et laissez braiser vingt-cinq minutes. Ajoutez le riz lavé et égoutté, mélangez délicatement, prolongez vingt minutes à feu très doux couvert. Reposez cinq minutes, égrenez à la fourchette.

Conseil du Chef : Le lait de coco rend le pilao plus luxueux et adoucit la saveur du porc — verser-le avec le bouillon, jamais avant, sinon il peut cailler légèrement sous la chaleur initiale des épices. Utilisez du lait de coco en conserve à au moins 17% de matière grasse.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 plats mahorais traditionnels » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-yt2**.