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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 manioc, bananes et féculents mahorais

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-yt3**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Le manioc — racine nourricière de l'archipel

1. manioc bouilli au lait de coco
2. manioc frit nature (chips de manioc)
3. purée de manioc au beurre et coco
4. manioc pilé aux épices (mgabu mahorais)
5. galettes de manioc râpé grillées
6. manioc au lait de coco et curcuma
7. gratin de manioc à la mahoraise
8. manioc sauté aux oignons et tomates
9. manioc cuit à la braise au feu de bois
10. ragoût de manioc aux légumes du jardin
11. manioc rôti aux épices du jardin
12. manioc en daube légère à la tomate
13. cake de manioc à la noix de coco
14. manioc à l'eau de coco et sel (version basique)
15. farine de manioc torréfiée (gari) aux oignons
16. manioc braisé à la sauce arachide
17. feuilleté de manioc aux épices et herbes
18. soupe de manioc au lait de coco et gingembre

Chapitre 2 — La banane — verte, mûre et plantain

1. banane plantain frite en tranches (ndizi ya kukaanga)
2. banane plantain bouillie au sel
3. banane verte en ragoût
4. purée de banane plantain au beurre
5. banane plantain frite en chips croustillantes
6. tian de bananes plantain au lait de coco
7. gratin de bananes plantain à la mahoraise
8. banane plantain en papillote aux épices
9. petite banane locale (figue banane) fraîche au miel
10. banane verte bouillie en salade épicée
11. banane et coco en sauce au gingembre
12. banane plantain farcie aux légumes et épices
13. beignets de banane verte salés aux herbes
14. banane en cocotte mijotée au lait de coco
15. banane plantain écrasée (uchungu wa ndizi)
16. banane cuite dans sa peau à la braise
17. chips de banane verte séchée au soleil
18. banane plantain mûre sautée aux épices salées

Chapitre 3 — Igname, patate douce et tubercules

1. igname bouillie au lait de coco
2. igname frite croustillante
3. purée d'igname au beurre et citron
4. igname rôtie aux épices mahoraises
5. gratin d'igname à la coco
6. salade d'igname tiède aux herbes
7. patate douce bouillie au lait de coco
8. patate douce frite en rondelles
9. purée de patate douce à la cannelle et coco
10. patate douce au four aux épices de l'archipel
11. gratin de patate douce à la mahoraise
12. salade de patate douce et haricots verts
13. taro (madame) bouilli à la sauce coco
14. taro sauté aux oignons et épices
15. taro frit aux épices du jardin

Chapitre 4 — Fruit à pain et jacquier

1. fruit à pain bouilli au sel
2. fruit à pain frit aux épices
3. purée de fruit à pain au lait de coco
4. fruit à pain rôti entier à la braise
5. gratin de fruit à pain au lait de coco
6. fruit à pain en ragoût de légumes
7. jacquier jeune (jaki) mijoté au coco
8. jacquier jeune en sauce tomate épicée
9. jacquier mûr en chutney sucré-salé
10. jacquier vert sauté aux épices indiennes
11. graines de jacquier bouillies au sel
12. chips de fruit à pain séchées et épicées

Chapitre 5 — Brèdes et feuilles comestibles

1. brèdes mafane sautées à l'ail
2. brèdes mouroungue (feuilles de moringa) sautées
3. brèdes songe (feuilles de taro) au lait de coco
4. brèdes de patate douce sautées aux oignons
5. brèdes mafane en sauce coco légère
6. salade de brèdes fraîches à la vinaigrette locale
7. jeunes pousses de manioc sautées aux épices
8. feuilles de bananier farcies aux légumes (emballage de cuisson)
9. pousses de bambou revenues aux épices swahili
10. brèdes en potage léger mahorais
11. mouroungue (moringa) en bouillon léger
12. brèdes de giraumon sautées
13. brèdes de haricot vert aux épices indiennes
14. cœur de palmier en salade (chou coco mahorais)
15. feuilles de jacquier jeunes sautées à l'huile

Chapitre 6 — Le riz et ses accompagnements de la table mahoraise

1. riz blanc mahorais à la citronnelle
2. riz sauté aux légumes (wali wa mboga)
3. riz aux lentilles et oignons frits (mdhachwa de Mayotte)
4. riz au coco et feuilles de curry
5. riz jaune au safran et curcuma
6. riz collant aux épices swahili
7. riz aux raisins secs et amandes (accompagnement de fête)
8. riz à la tomate et oignons
9. riz vapeur au gingembre frais
10. riz aux herbes fraîches du jardin
11. ugali (bouillie de maïs) à la mahoraise
12. bouillie de riz (uji wa mpunga) version salée

Chapitre 7 — Légumineuses et préparations végétales de l'archipel

1. haricots rouges mijotés au lait de coco (maharage)
2. pois du cap en sauce tomate épicée
3. lentilles braisées à l'oignon et cumin
4. haricots verts sautés aux épices indiennes
5. gombos (okra) à la tomate et oignons
6. aubergines frites à la sauce locale
7. giraumon (courge) mijoté au lait de coco
8. concombre mariné à la mahoraise
9. salade composée de légumes du jardin mahorais
10. ratatouille de légumes tropicaux à la mahoraise

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

yt3-001. manioc bouilli au lait de coco

Catégorie: Accompagnement | Difficulté: Très facile | Préparation: 10 min | Cuisson: 25 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 800 g de manioc pelé et coupé en dés, 400 ml de lait de coco, 1 oignon haché, 2 gousses d'ail écrasées, 1 pincée de curcuma, sel et poivre.

Préparation : Le manioc bouilli au lait de coco est l'épure de la cuisine kanak adapté à Mayotte — préparation minimaliste qui révèle le tubercule. Pelez le manioc soigneusement au couteau bien aiguisé en éliminant entièrement la peau brune et la fine couche rosée immédiatement sous la peau pour la sécurité alimentaire (étape non négociable), retirez impérativement la fibre dure du centre si présente. Coupez en dés réguliers de trois centimètres pour une cuisson uniforme. Plongez dans une grande casserole d'eau froide salée, portez à frémissement à feu moyen et laissez cuire vingt-cinq minutes jusqu'à parfaite tendreté à la fourchette. Égouttez complètement à la passoire en pressant légèrement à la spatule pour éliminer l'excès d'eau. Faites chauffer une cuillère d'huile dans une grande sauteuse à feu moyen, faites suer l'oignon haché et l'ail écrasé cinq minutes jusqu'à transparence sans coloration excessive. Ajoutez le curcuma et remuez trente secondes pour torréfier et libérer ses huiles essentielles parfumées. Ajoutez les dés de manioc cuits, mélangez délicatement à la spatule pour bien enrober. Versez le lait de coco riche, salez modérément et poivrez généreusement. Laissez mijoter cinq minutes à feu doux pour bien marier.

Conseil du Chef : Le manioc absorbe bien les saveurs du lait de coco. Testez la tendreté avec la pointe d'un couteau — la chair doit s'enfoncer sans résistance. Si le liquide diminue trop vite, ajoutez un peu d'eau tiède.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

yt3-002. manioc frit nature (chips de manioc)

Catégorie: Accompagnement | Difficulté: Très facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 20 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 kg de manioc pelé, huile pour friture, sel fin.

Préparation : Les chips de manioc frites nature sont une alternative locale aux chips classiques — croustillantes et savoureuses. Pelez le manioc soigneusement au couteau bien aiguisé en éliminant entièrement la peau brune et la fine couche rosée immédiatement sous la peau pour la sécurité alimentaire, retirez impérativement la fibre dure du centre si présente. Tranchez en rondelles très fines de deux millimètres à la mandoline pour obtenir une cuisson uniforme et un croustillant parfait. Plongez immédiatement les rondelles dans un grand bol d'eau froide pour éliminer l'amidon de surface qui empêcherait le croustillant à la friture. Égouttez et séchez très soigneusement sur plusieurs couches de papier absorbant en pressant légèrement — toute trace d'humidité ferait éclabousser l'huile chaude et rendrait les chips molles. Faites chauffer l'huile à 175 °C dans une grande casserole — vérifiez la température au thermomètre ou avec un cube de pain qui doit dorer en trente secondes. Plongez les rondelles par petits lots pour ne pas faire chuter la température, faites frire trois minutes en remuant délicatement à la cuillère trouée jusqu'à coloration dorée et croustillante. Égouttez sur papier absorbant et saupoudrez immédiatement de sel fin.

Conseil du Chef : La trempe à l'eau froide est essentielle pour obtenir des chips croustillantes. Ne surchargez pas le bain d'huile — le manioc doit flotter librement pour cuire de manière régulière. Les chips se conservent 2-3 jours dans une boîte hermétique.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

yt3-003. purée de manioc au beurre et coco

Catégorie: Accompagnement | Difficulté: Facile | Préparation: 10 min | Cuisson: 25 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 kg de manioc pelé et coupé en cubes, 200 ml de lait de coco, 50 g de beurre, 1 oignon, sel et poivre.

Préparation : La purée de manioc au beurre et coco est une variation onctueuse mahoraise — la combinaison beurre et coco enrichit la racine. Pelez le manioc soigneusement au couteau bien aiguisé en éliminant entièrement la peau brune et la fine couche rosée pour la sécurité alimentaire, retirez impérativement la fibre dure du centre si présente. Coupez en cubes réguliers de trois centimètres pour une cuisson uniforme. Plongez dans une grande casserole d'eau froide salée, portez à frémissement à feu moyen et laissez cuire vingt-cinq minutes jusqu'à parfaite tendreté à la fourchette. Égouttez complètement à la passoire en pressant légèrement à la spatule pour éliminer l'excès d'eau qui détremperait la purée. Remettez dans la casserole encore chaude. Faites tiédir le lait de coco dans une petite casserole sans le faire bouillir pour préserver les arômes. Pendant ce temps, hachez l'oignon très finement et faites-le suer dans une cuillère de beurre à feu doux pendant trois minutes jusqu'à transparence. Écrasez le manioc à la fourchette ou au presse-purée en incorporant progressivement le beurre coupé en dés, le lait de coco bien chaud, l'oignon revenu, le sel et le poivre généreusement.

Conseil du Chef : Pour une purée plus légère, battez-la à la fourchette un peu vigoureusement — cela incorpore de l'air et la rend plus aérée. Le lait de coco tiède se mélange mieux sans créer de grumeaux.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

yt3-004. manioc pilé aux épices (mgabu mahorais)

Catégorie: Plat unique | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 25 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 kg de manioc pelé et coupé, 3 oignons hachés, 4 gousses d'ail écrasées, 2 c. à café de curcuma, 1 c. à café de cumin moulu, 1 piment haché fin, 100 ml de lait de coco, sel et poivre.

Préparation : Le mgabu mahorais (manioc pilé aux épices) est une préparation traditionnelle festive — texture rustique pilée à la fourchette. Pelez le manioc soigneusement au couteau bien aiguisé en éliminant entièrement la peau brune et la fine couche rosée pour la sécurité alimentaire, retirez impérativement la fibre dure du centre si présente. Coupez en cubes réguliers de trois centimètres pour une cuisson uniforme. Plongez dans une grande casserole d'eau froide salée, portez à frémissement à feu moyen et laissez cuire vingt-cinq minutes jusqu'à parfaite tendreté à la fourchette. Égouttez complètement à la passoire et remettez dans la casserole encore chaude. Pendant ce temps, hachez les oignons finement et écrasez l'ail. Faites chauffer trois cuillères d'huile dans une grande poêle à feu moyen, faites suer les oignons et l'ail huit minutes jusqu'à coloration blonde et fondante. Saupoudrez le curcuma, le cumin moulu et la pincée de piment massalé moulu, remuez vivement deux minutes pour torréfier et libérer les huiles essentielles aromatiques. Ajoutez le manioc cuit dans la poêle d'épices, écrasez grossièrement à la fourchette en mélangeant pour bien lier l'ensemble en pâte rustique parfumée.

Conseil du Chef : Le mgabu doit garder une texture rustique et grumelée — ne le transformez pas en purée lisse. C'est un plat rustique qui se déguste chaud, souvent accompagné d'une sauce de légumes.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 manioc, bananes et féculents mahorais » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-yt3**.