



Burda
рецепты

Вуаля!

кухня французских провинций

Вуаля!

кухня французских провинций

Вуаля!
кухня французских провинций
Серия «Бурда рецепты»

Bon appétit!
aneb Lekce francouzské kuchyně



УДК 641/642 ББК 36.997 В88

Перевод с чешского на русский язык:
Юлия Сухова
Редакторы-составители: Шарка Гаманова,
Дана Обермайерова, Катержина Швейдова
Редакторы русского текста:
Татьяна Сотникова, Елена Фалатова
Верстка: Юлия Петрович
Фоторедактор: Марина Терехова
Корректор: Ирина Козлова

Адрес редакции: Россия, 127018,
г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
Телефон: (495) 797-45-60
Для писем: 127521, г. Москва, а/я 50
Web: www.burdabooks.ru
E-mail: books@burda.ru

Подписано в печать: 20.10.2014
Отпечатано в Чехии
Формат: 210 x 240 мм
Тираж*: 5000
Дата выхода в свет: 25.11.2014
Заказ № 14_4322

ЗАО «Издательский дом «Бурда»
Адрес издателя: Россия, 127018,
г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4;
www.burda.ru

© BURDA Media 2000 s.r.o., Praha 2013
© Обложка: Legion-Media
© Фото: Sime, Alamy/All Over Press;
Stock Food/Fotodom.ru; Getty images/
Fotobank.ru; HEMIS/East News;
chambordchannel.com; Legion-Media;
Fotolia.com
© Перевод и издание на русском языке
ЗАО «Издательский дом «Бурда», 2015

ISBN 978-5-93780-026-8

Цена свободная
*отпечатанный тираж

BurdaInternational



11. Arr.

RUE
DE
CHARONNE

CHEZ PAUL BAR





На эльзасских виноградниках
рождается легкое и игристое вино



Канал в городке Анси
окаймляют кафе и рестораны



Процесс варки
домашнего сыра



Доска с меню
во французском бистро

Путеводитель гурмана по Франции

Отправляйтесь с нами в путешествие по регионам Франции: мы точно знаем, что именно вам непременно следует продегустировать и как это приготовить в домашних условиях!

1. ШАМПАНЬ — АРДЕННЫ

Холмистая местность с широкими полями внешне не претендует на аристократичность. Однако именно этот регион — родина самого изысканного алкогольного напитка — шампанского. В районе, расположенном на границе Франции и Бельгии в Арденнах, гурманам следует обратить внимание на вкуснейшую ветчину и блюда из дичи.

2. ЛОТАРИНГИЯ

Эта область, жители которой ведут весьма размеренный образ жизни и в основном занимаются земледелием, подарила миру несладкий пирог киш (quiche), а также нежнейшие бисквиты мадлен (madeleines). Кроме того, в Лотарингии готовят отличные джемы.

3. ЭЛЬЗАС

Здесь весьма сильно гастрономическое влияние Германии и Швейцарии: свинина является основным ингредиентом многих местных блюд. Эльзасцы — профессионалы в вялении, копчении мяса, а также приготовлении паштетов. Регион также славится прекрасным белым вином, в частности рислингом.

4. ФРАНШ-КОНТЕ

Регион на границе со Швейцарией, богатый реками, лесами и возделываемыми местными фермерами лоскутными полями, разделенный на части двумя горными массивами, Вогезом и Юра, знаменит прежде всего своими отменными сырами, а также местным вином vin jaune (в переводе с французского «желтое вино»), по вкусу напоминающим испанский херес.





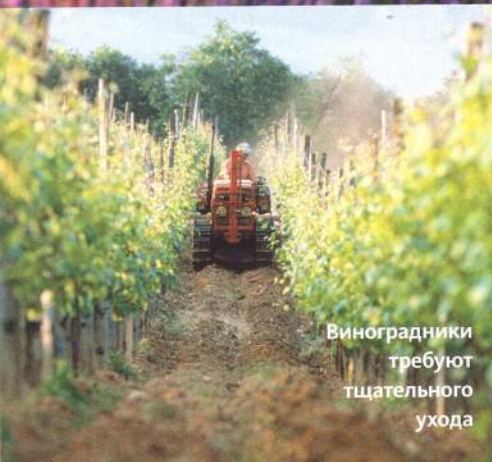
Капелла в полях
лаванды
в Провансе



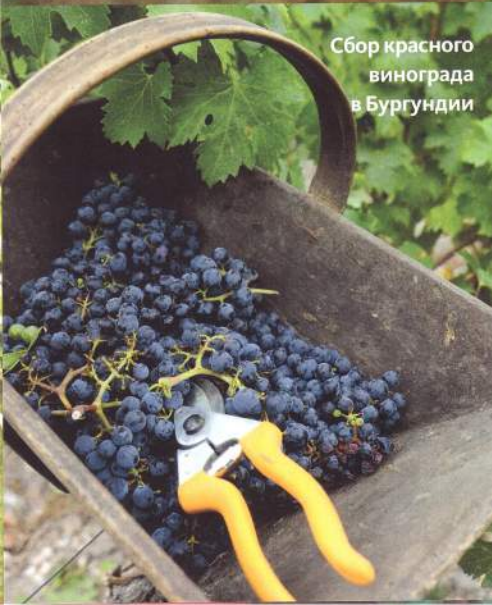
Пожилой житель
Марселя когда-то был
моряком



В горах попробуйте
свежее молоко
и местные сыры



Виноградники
требуют
тщательного
ухода



Сбор красного
винограда
в Бургундии

5. БУРГУНДИЯ

Здесь вы найдете лучшие вина, попробуете блюда из нежнейшей бресской курятины и шаролезской говядины, приправленные дижонской горчицей.

6. РОНА — АЛЬПЫ

Столица региона — Лион — родина всех бистро. Обязательно попробуйте здесь копчености, козы сыры и вина. Заметим, что знаменитый шеф-повар Поль Бокюз родом именно из этого региона.

7. ПРОВАНС — ЛАЗУРНЫЙ БЕРЕГ

Лавандовые поля, милые деревушки, а также красочные рынки, где в изобилии представлены оливки и оливковое масло, мед, рыба, лимоны... Настоящая феерия гастрономических ощущений!

8. ЛАНГЕДОК — РУССИЛЬОН

Море, ласковое солнце, голубое небо так и зовут на пикник! Наполните корзинку закусками из грибов, каштанов, дичи и непременно захватите сыр рокфор!

9. АКВИТАНИЯ

Остановливаясь в ресторанах на юго-западе Франции, стоит заказывать рыбу, овечьи сыры и пиренейскую ягнятину, foie gras, гасконские террины и паштеты. Ну а в Бордо, безусловно, вино!

10. ПЕИ-ДЕ-ЛА-ЛУАР

Великолепные замки, природа дивной красоты, мягкий климат... Долину Луары называют садом Франции: здесь созревают самые вкусные овощи и фрукты. Будучи в этом регионе, продегустируйте местные белые вина, отличающиеся удивительно свежим, изысканным вкусом.

11. ЛИМУЗЕН

Устрицы, мидии, лучшее масло и сливки во всей Франции, коньяк... Все это — только в Лимузене!

12. НОРМАНДИЯ

Этот регион можно смело назвать «яблочным»: здесь растет девять миллионов яблонь, из плодов которых делают легкое вино (сидр) или крепкий кальвадос.

Вид на Париж
с Монмартра незабываем





Содержание

Доброе утро!

- 15 Французский багет
- 17 Слоеный круассан
- 19 Пивные тосты с сыром
- 19 Тост с грушей и голубым сыром
- 21 Омлет
- 22 Запеченные яйца пашот
- 22 Яйцо всмятку с гренками
- 23 Яйцо в слоеной корзиночке
- 23 Яичница-болтунья

На закуску

- 29 Киш с луком и сыром
- 30 Киш с курицей
- 30 Киш со шпинатом и колбасой
- 31 Киш с луком-пореем и грибами
- 31 Киш с ветчиной, сушеными помидорами и рукколой
- 33 Галеты
- 35 Террин из кролика

- 35 Паштет из мяса косули
- 37 Пресс-сэндвич «Пан-банья» (Pan Bagnat)
- 37 Пирог с оливками и луком
- 39 Салат из цикория с грушей и сыром
- 39 Салат айсберг с яйцом пашот
- 41 Морковный салат с горчицей и орехами
- 41 Маш-салат с яйцом
- 43 Салат с пошированной (тушеной) курицей
- 44 Суфле из шпината
- 44 Фруктовое суфле
- 45 Маковое суфле
- 45 Сырное суфле с корочкой из пармезана

Насладиться Парижем на тарелке

- 51 Луковый суп с гренками
- 52 Суп «Вишисуаз»
- 52 Крем-суп из грибов
- 53 Бульон Вольтера
- 53 Крем-суп из каштанов с грибами

- 55 Улитки в панировке
- 55 Спаржа в соусе грибиш (gribishe)
- 57 Фаршированная отварная курица (Poule au pot)
- 59 Кролик в горчичном соусе
- 61 Петух в вине (Coq au vin)
- 63 Стейк «Шатобриан»
- 63 Конфи из утиной грудки
- 65 Антрекот в соусе беарнез
- 65 Картофель фри
- 67 Говяжьи щечки, тушенные в вине
- 69 Блинчики «Сюзетт» (Crêpes Suzette)
- 71 Заварное кольцо «Париж-Брест»
- 73 Крокембуш (Croquembouche)

Французская деревня

- 79 Овощной суп по-нормандски
- 81 Потроха по-каннски (Tripes à la mode de Caen)
- 83 Говядина по-бургундски
- 85 Рататуй
- 87 Мясо кабана в вине с виноградом
- 87 Рийет (Rillettes)



- 89 Рагу из свинины по-французски
- 89 Рагу из телятины в белом соусе
- 91 Овощная кассероль
- 93 Кассуле с ножками ягненка
- 93 Эльзасская капуста (Choucroute)
- 95 Филе-миньон из свинины с грибами и яблоками
- 95 Лопатка ягненка в вине
- 97 Пирог фар бретон

Отпуск на море

- 103 Буйабес
- 105 Лосось в папильотке
- 107 Сибас, запеченный в соли
- 109 Лосось с тимьяном и лимонным крем-фреш
- 109 Тунец, запеченный на фенхеле
- 111 Треска на пару с цветной капустой в соусе *beurre blanc*
- 113 Паляя с тимьяном
- 113 Рыба с гороховым пюре и заправкой «винегрет»
- 115 Тартар из тунца с базиликом и помидорами

- 115 Креветки с чесноком
- 117 Запеченные мидии
- 117 Рыбный суп от Maxim
- 119 Креветки с оливковым соусом айоли
- 119 Багет с креветками в майонезе

Скажите «сыр!»

- 125 Сырное фондю
- 127 Раклет
- 129 Гужеры (Gougères)
- 130 Сыр с тапенадом из оливок
- 130 Тартифлет
- 131 Террин с голубым сыром, маскарпоне и орехами
- 131 Киш с козьим сыром и картофелем

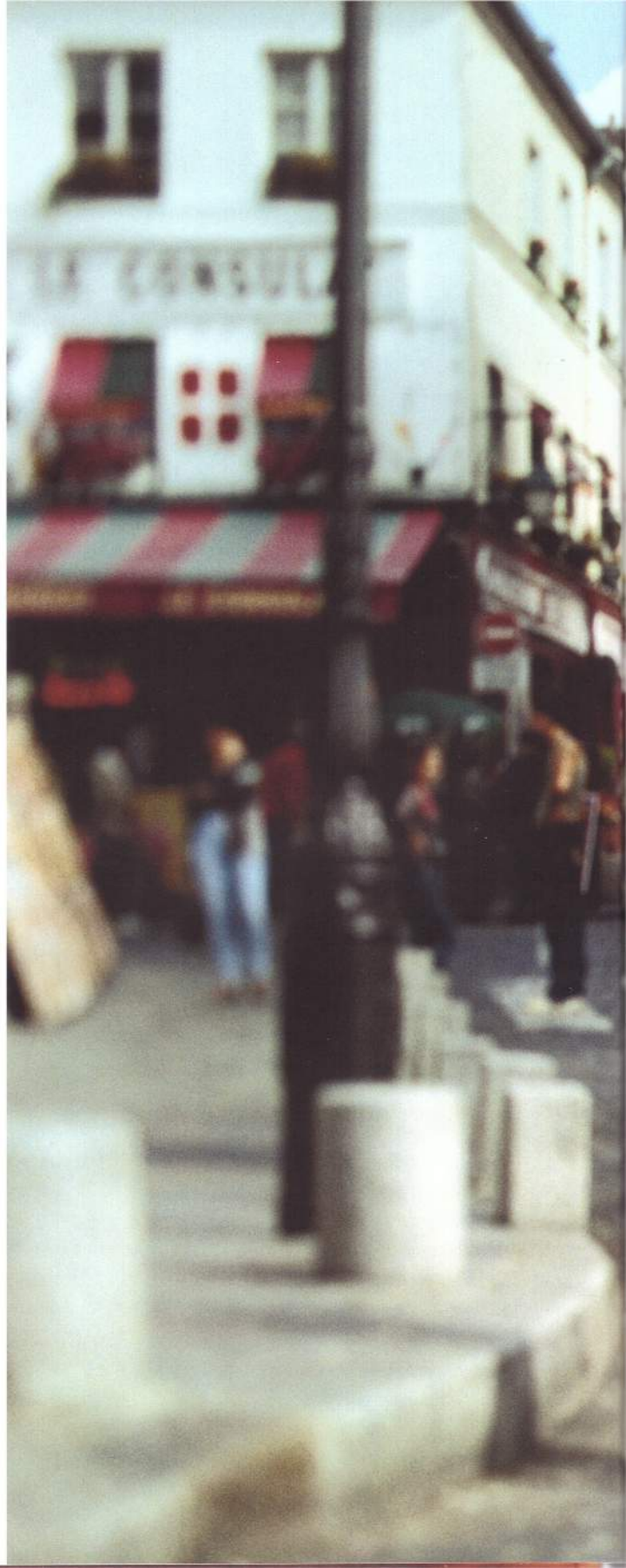
Сладкая Франция

- 137 Меренги со сливками
- 137 Французские гренки *Pain perdu*
- 139 Малиновые макаруны
- 141 Персик «Мельба»
- 141 Крем-шампань с изюмом

- 143 Шоколадный фондан с вишневым соусом *Coulis*
- 145 Крем-брюле
- 146 Крем-брюле с корицей
- 146 Крем-брюле с бренди и фруктами
- 147 Шоколадное крем-брюле
- 147 Кофейное крем-брюле
- 149 Шоколадный мусс
- 149 Апельсиновое мороженое
- 151 Мильфей с клубникой («Наполеон»)
- 153 Клафути из вишни
- 153 Лимонный торт
- 155 Тарт татен
- 157 Цитрусы в винном желе
- 158 Указатель

Доброе утро!

Нежнейший круассан,
душистый джем,
ароматный кофе,
аппетитный
омлет — идеальное
начала нового
дня! Атмосферу
французского кафе легко
и непринужденно можно
воссоздать и у себя дома





Кофе и круассан

Типичный французский завтрак лишний раз доказывает, что сила — в простоте. Свежая выпечка, фруктовый джем и ароматный кофе — залог удачного утра



Завтрак с настроением

Утро во Франции принято начинать со свежего хрустящего багета, pain au chocolat (шоколадной булочки) или круассана со сливочным маслом и джемом. Из напитков вам, вероятнее всего, предложат сок,

крепкий кофе или café au lait (кофе с молоком). Заметим, что местные жители обычно обмакивают выпечку в чашку с горячим кофе. К утреннему застольному ритуалу также относится чтение газеты или беседа с приятелями.

Французы не страдают от лишнего веса несмотря на то, что регулярно едят круассаны и белый хлеб. Причина проста: вы никогда не увидите на тарелке коренного жителя горку еды. Истинный француз — гурман, который будет пробовать все понемногу, чтобы продегустировать, но не переест. Нельзя не сказать и о качестве местных продуктов: все они свежие, натуральные и необыкновенно вкусные!

На любой вкус!

К яйцам во Франции относятся с большим пиететом! По традиции их нечасто подают на завтрак, но ничто не может вам помешать заказать яичное блюдо с утра пораньше.

- Омлет
- Яйца вкрутую с майонезом
- Яйца всмятку с гренками
- Яичница-болтуня
- Пошированные яйца (яйца пашот)

В данной главе вы найдете подробные инструкции, как правильно готовить яйца. Однако в принципе достаточно иметь в виду следующую информацию: чем свежее яйцо, тем вкуснее будет оно в готовом виде. И тем короче и бережнее должна быть тепловая обработка!





Под корочкой!

Визитная карточка Франции — хрустящий багет. Парижане знали его вкус еще в XVIII веке. Сельские жители постепенно начали отвыкать от традиционной круглой буханки лишь двести лет спустя.

БАГЕТ — батончик хлеба длиной около 70 см. Имеет хрустящую твердую корочку с несколькими надрезами сверху. Мякиш — нежный, воздушный, сливочного оттенка.

LA FICELLE идеальна для любителей хрустящей выпечки. Это изделие такой же длины, что и багет, но более тонкое, плоское и легкое.

RAIN COMPLET & RAIN

DE CAMPAGNE Цельнозерновой хлеб по-деревенски во Франции

начал вытеснять багеты из белой муки главным образом по причине его высоких питательных свойств. Этот хлеб из смеси различных видов муки обычно имеет круглую форму.

FOUGASSE («ФУГАС») —

плоский хлеб с оливками или травами.

PAVÉ DU CAMPAGNE — простой деревенский хлеб, имеющий квадратную форму.

BRIOCHE PARISIENNE Парижскую бриошь традиционно подают на завтрак. Эту булочку из сдобного дрожжевого теста, как правило, выпекают в формочках особым образом: вниз укладывают большой круг теста, сверху помещают еще один, меньшего диаметра.



Дивный аромат

Если говорить о колорите французских городов, невозможно не упомянуть кафе и кофейни. Именно в этих заведениях местные жители предпочитают проводить утро. Первую маленькую порцию черного кофе (petit noir) французы чаще всего пьют непосредственно у барной стойки. Впервые этот напиток появился в Париже в 1657 году: тогда им торговали в маленьких лавочках и передвижных ларьках. А первую настоящую кофейню Café Procope, которая работает и в наше время, открыл Проконпио деи Кольтелли (Procopio dei Coltelli) в 1686 году.



Ягодка к ягодке!

Самый лучший, вкусный и красивый смородиновый джем готовят в городе Bag-le-Duc в Западной Лотарингии. По сей день косточки из красной и белой смородины там извлекают вручную. Местные мастерицы осторожно прокалывают каждую ягодку тонким гусиным пером и аккуратно удаляют все косточки. Затем смородину погружают в горячий сахарный сироп и варят маленькими порциями в несколько приемов, поэтому джем сохраняет вкус и цвет свежих ягод.



Французский багет

Французский багет

Под хрустящей золотистой корочкой прячется воздушный пористый мякиш... Отломить от теплого багета вкуснейшую горбушку — ни с чем не сравнимое удовольствие! Багет из белой муки так же неотделим от Франции, как пузырьки от шампанского. Процесс приготовления такого хлеба не так уж и сложен, однако требует определенной сноровки.

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ + 24 ЧАСА ДЛЯ ПОДЪЕМА

■ ВЫПЕКАНИЕ: 15–20 МИНУТ

■ НА 3 БАГЕТА

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

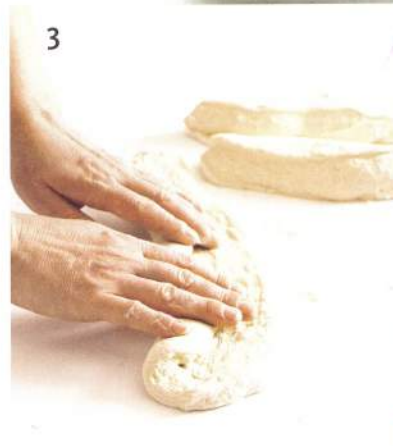
500 г пшеничной муки высшего сорта
+ небольшое количество для разделывания теста
1 ч. л. сухих быстродействующих дрожжей
1,5–2 ч. л. соли

■ В комбайн всыпьте все ингредиенты и при постоянном помешивании залейте их 300–500 мл воды (37°C) (фото 1). Если вы используете домашнюю хлебопечку, влейте в нее сначала воду, а потом добавляйте остальные ингредиенты. Помните, что соль не должна соприкасаться с дрожжами: это замедлит процесс подъема теста. Хорошо вымесите тесто в течение 15 минут (оно не должно прилипать к рукам) (фото 2). Выложите тесто в форму, присыпанную мукой. Накройте фольгой и поставьте в холод на 24 часа.

■ Тесто выложите на рабочую поверхность, слегка присыпанную мукой. Разрежьте его острым ножом на 3 равные части. Каждую часть раскатайте в не очень тонкий пласт прямоугольной формы. Одну длинную сторону загните, оставив свободной 1/3 теста (фото 3). Накройте противоположным краем, ребром ладони отметьте вдоль середину получившегося изделия. Затем сложите тесто вдоль пополам, натягивая его и плотно соединяя края, таким образом формируя багет. Аналогично подготовьте к выпеканию все батоны. Выложите их на полотенце, отделяя друг от друга складками полотна, и прикройте их еще одним полотенцем. Оставьте для подъема в теплом месте еще на 4–6 часов (фото 4). Духовку нагрейте до 220°C.

■ Противень присыпьте мукой, переложите на него подготовленные багеты и на каждом сделайте сверху несколько надрезов острым ножом.

■ Присыпьте багеты мукой или смажьте оливковым маслом и выпекайте 15–20 минут, до образования золотистой корочки. Затем сразу выньте из духовки и дайте остыть.



Уроки французской кухни

Сами французы ассоциируют багеты именно с Парижем. Дело в том, что вокруг столицы издавна выращивали пшеницу. Поэтому традиционной едой для парижан была выпечка: сначала из цельнозерновой муки, а с XVIII века, благодаря капризам местных дворян и, конечно, самого «короля-солнца» Людовика XIV, — из белой пшеничной муки.



Слоеный круассан

Слоеный круассан

Секрет идеального круассана — в том, чтобы, складывая и раскатывая тесто, как можно лучше «упаковать» в него сливочное масло. Только так он получится нежным, воздушным и слоистым.

ПОДГОТОВКА: 1 ЧАС + ПОДЪЕМ И ОХЛАЖДЕНИЕ ДРОЖЖЕВОГО

ТЕСТА — ОКОЛО 30 ЧАСОВ ■ ВЫПЕКАНИЕ: 10 МИНУТ

■ НА 30–40 КРУАССАНОВ

■ СЛОЖНОСТЬ: ДЛЯ ОПЫТНЫХ ПОВАРОВ

1 яйцо + 1 яйцо для смазывания

40 г свежих дрожжей

1 кг пшеничной муки

20 г соли

100 г сахарного песка

450–500 г сливочного масла

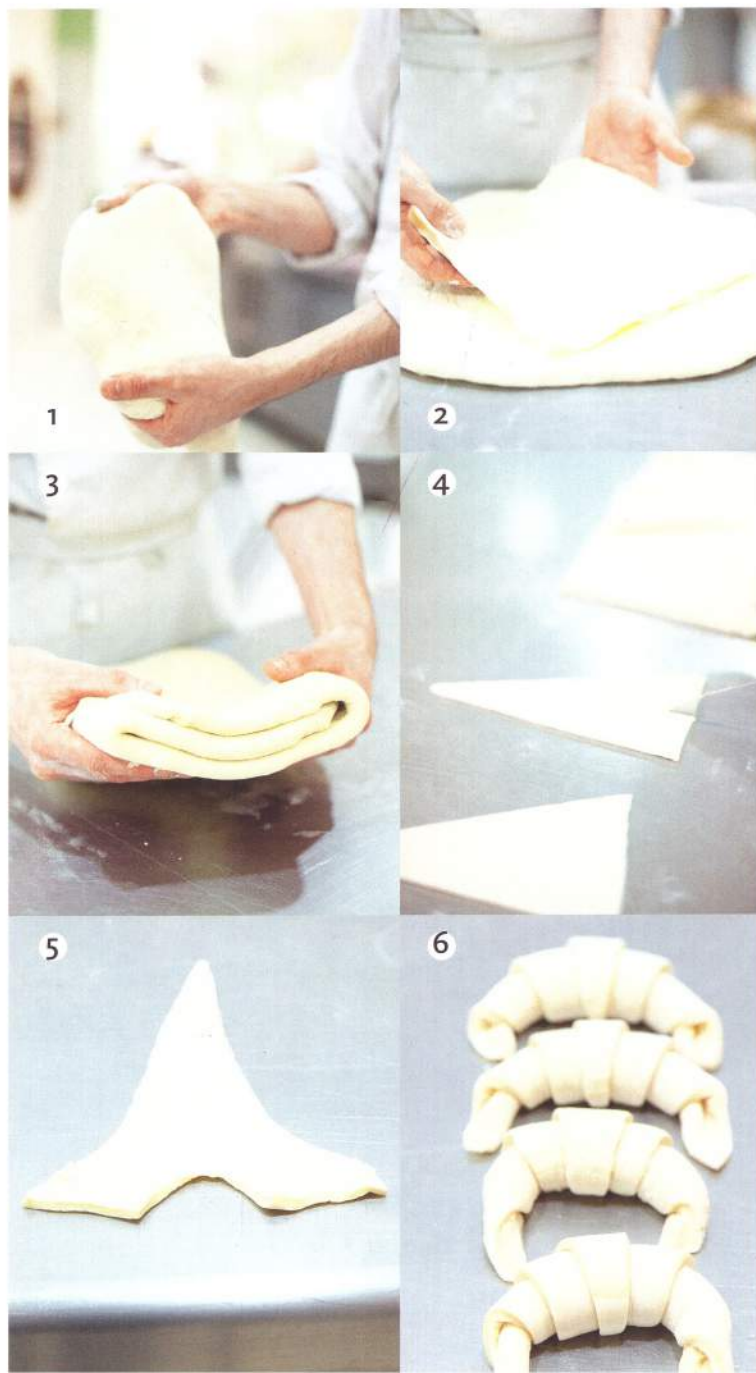
■ Налейте 600 мл воды в миску для комбайна, добавьте яйцо, дрожжи, муку, соль и сахар. Вымешивайте в комбайне 5 минут на самой низкой скорости, затем 7–10 минут на высокой. Плотное и упругое тесто (фото 1) накройте полотенцем и оставьте на час в теплом месте. Затем заверните в пленку и уберите в холод на ночь.

■ Взвесьте тесто: необходимое количество сливочного масла составляет 1/4 от массы теста. Масло должно иметь мягкую консистенцию. Сформируйте из него прямоугольник, а тесто раскатайте в большой по площади квадратный пласт. Масло поместите на середину теста (фото 2). Затем заверните масло в тесто, как в конверт; при этом стороны теста не должны перекрывать друг друга, а масло должно быть идеально «упаковано». Тесто с маслом снова раскатайте в прямоугольный пласт (в одном направлении).

■ Тесто сложите втрое (фото 3), заверните в пленку и уберите на 30 минут в холодильник. Процесс повторите еще 2 раза (раскатать, сложить втрое, убрать в холодильник).

■ Готовое тесто снова раскатайте в прямоугольный пласт 3 мм толщиной. Затем разрежьте его на 2 полоски (по 20 см шириной каждая). Положите их друг на друга и нарежьте треугольниками, короткая сторона каждого из которых должна быть около 8–10 см. Надрежьте ее по центру (фото 4). Надрез растяните в стороны и вытяните вверх сам треугольник за верхушку так, чтобы он напоминал Эйфелеву башню (фото 5). Сверните тесто от основания в форму круассана (фото 6).

■ Оставьте на 60–90 минут, затем смажьте яйцом и выпекайте круассаны 10 минут в духовке при температуре 200°C до образования румяной корочки.





Пивные тосты с сыром

Пивные тосты с сыром

Один из любимых французами завтраков — горячий тост «Крок-месье» (*croquet-monsieur*), который запекается с ветчиной, сыром и соусом бешамель. Это его упрощенная версия.

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

4 куска белого французского хлеба

или 4 ломтика багета

40 г сливочного масла

150 мл светлого пива

140 г сыра грюйер

4 маленьких ломтика ветчины

кайенский перец

■ Подрумяньте хлеб в тостере или на гриле, намажьте частью масла и каждый кусочек разрежьте вдоль пополам.

■ Пиво подогрейте, не доводя до кипения, добавьте в него нарезанный ломтиками сыр и, постоянно помешивая, дайте ему расплавиться. Сырную массу поперчите и, как только она начнет густеть, снимите ее с огня. Ветчину слегка подрумяньте на оставшемся масле.

■ На половинку ломтика хлеба положите ветчину, прикройте ее другой половинкой, сверху полейте сырной массой. Положите на гриль или в духовку, выпекайте до образования золотистой корочки. Сразу подайте на стол.

Тост с грушей и голубым сыром

Сладкая груша, пикантный сыр и терпковатые грецкие орехи... Чудесная комбинация, которая часто встречается во французской кухне. Ее можно использовать и для тостов или как начинку для сладких блинов или пирогов.

ПОДГОТОВКА: 20 МИНУТ

■ ЗАПЕКАНИЕ: 10 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

8 ломтиков черного или белого хлеба

2 груши, очищенные от сердцевины
и нарезанные ломтиками

150 г сыра с голубой плесенью

1–2 ч. л. рубленых грецких орехов

1–2 ч. л. сливочного масла

■ Между двумя ломтиками хлеба проложите грушу, раскрошенный сыр и присыпьте орехами. Сильно прижмите получившийся сэндвич и обжарьте на масле в сковороде с обеих сторон до золотистой корочки.

■ ДЕТАЛИ: Вы также можете смазать тосты маслом и отправить их в духовку, нагретую до 220°C.



Тост с грушей и голубым сыром

Омлет

Настоящее маленькое чудо французской кухни — нежный, воздушный, тающий во рту омлет — можно сотворить из самых обычных продуктов: яиц, сливок и сливочного масла.

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 4–6 МИНУТ

■ НА 4–6 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

12 свежих яиц

4–6 ст. л. сливок 33%-ной жирности
морская соль и свежемолотый перец

4–6 ст. л. сливочного масла
нарезанный зеленый лук для
украшения

■ Взбейте вилкой 2–3 яйца с ложкой сливок и щепоткой соли до получения массы однородной консистенции. В сковороде распустите 1 ст. л. сливочного масла.

■ В сковороду с маслом влейте взбитые яйца со сливками (фото 1) и распределите по всей поверхности. Дайте массе слегка загустеть и осторожно перемешайте деревянной лопаткой, двигаясь от края к центру так, чтобы омлет прожарился равномерно (фото 2).

■ Спустя 3–4 минуты осторожно встряхните сковороду над огнем. Омлет должен свободно двигаться по ее поверхности. Слегка поперчите и посыпьте зеленым луком.

■ Сложите омлет пополам и переложите на тарелку. Таким образом приготовьте все омлеты и подайте их на стол горячим виде.

■ ДЕТАЛИ: Французские повара обычно сворачивают омлет трубочкой прямо на сковороде. Когда вы в совершенстве научитесь готовить настоящий французский омлет, попробуйте освоить и этот эффектный способ подачи.



Вариации на тему

Дополнительные ингредиенты выбирайте с осторожностью — ничто не должно перебивать деликатный вкус самого омлета.

С травами

Взбейте вместе с яйцами 2–3 ст. л. сушеной или свежей зелени или специй. Прекрасно подойдут петрушка, эстрагон, кервель или майоран.

Омлет с сыром

За пару минут до готовности омлета посыпьте его 3 ст. л. крупно натертого сыра — например, эмменталю.

С грибами и беконом

В распущенном на сковороде сливочном масле обжарьте 50 г бекона и добавьте горсть мелко нарезанных грибов (сюда хорошо подойдут лисички или шампиньоны).

Залейте их взбитыми яйцами и готовьте омлет по основному рецепту.

Со шпинатом. Обдайте горсть молодого шпината кипятком, отожмите его и крупно нарежьте. Добавьте в яичную массу и готовьте омлет по основному рецепту. За пару минут до готовности можно присыпать омлет тертым сыром с ярким вкусом — например, рокфором.



Запеченные яйца пашот



Яйца всмятку

Яйца на завтрак

Быстро и эффектно — отличное начало рабочего дня.

Запеченные яйца пашот

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
4 МИНУТЫ ■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

1 ст. л. белого винного уксуса

8 яиц

60 мл жирных сливок

25 г тертого сыра

щепотка мелко нарезанного эстрагона

морская соль и свежемолотый перец

хрустящий хлеб

■ В глубокую кастрюлю влейте немного воды (2–3 см от дна) и доведите до кипения. Добавьте уксус и переме-

шивайте половником до образования воронки. Аккуратно разбейте каждое яйцо по отдельности (чтобы не нарушить структуру белка) в миску и осторожно вылейте содержимое миски в кипящую воду.

■ Варите 3–4 минуты, пока белок не застынет. Желтки должны остаться жидкими. Включите духовку на режим «гриль», выньте яйца шумовкой и дайте жидкости стечь. Переложите в форму.

■ Сливки перемешайте с сыром, эстрагоном, солью и перцем. Залейте этой смесью яйца. Запекайте 3–4 минуты до золотистой корочки. Подавайте с хлебом.

Яйцо всмятку с гренками

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 МИНУТ ■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

4 ломтика хлеба для тостов

4 ч. л. сыра, натертого на мелкой терке

4 яйца

морская соль

свежемолотый перец

■ Приготовьте гренки: нарежьте хлеб полосками, выложите их на выстланный пергаментной бумагой для выпечки противень, посыпьте сыром и запекайте на гриле или в горячей духовке.

■ Вскипятите воду, затем убавьте огонь, опустите яйца в кипяток и варите 4–5 минут. Слейте воду и сразу же подайте яйца на стол: верхушки срежьте ножом, желток посолите и поперчите. Отдельно подаются гренки, которые следует обмакивать в горячий желток.



Яйцо в слоеной корзиночке

Яйцо в слоеной корзиночке

ПОДГОТОВКА: 10 МИНУТ ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
5 МИНУТ ■ НА 4 ПОРЦИИ

■ **СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО**

12 ломтиков бекона

4 пласта слоеного теста

сливочное масло для формочек

4 ст. л. карамелизированного лука

морская соль и свежемолотый перец

4 яйца

■ Разогрейте духовку до 200°C. Положите на противень бумагу для запекания, выложите на нее бекон и поместите в духовку на 10 минут, чтобы бекон подрумянился и стал хрустящим. Переложите на тарелку.

■ Смажьте маслом формочки для корзиночек, выложите в них слоеное тесто, а сверху — по столовой ложке карамелизированного лука. Посолите и поперчите по вкусу.

■ Вбейте в каждую формочку по одному яйцу и запекайте в духовке 5 минут. Перед подачей украсьте каждую порцию беконом и карамелизированным луком. Подавать горячим.

■ **ДЕТАЛИ:** Карамелизированный лук легко приготовить самостоятельно. Нарежьте 4 красные луковицы и обжарьте на 3 ст. л. оливкового масла в течение 8 минут. Затем добавьте 2 ст. л. коричневого сахара и 1 ст. л. бальзамического уксуса. Жарьте, помешивая, еще 2 минуты, пока сахар не карамелизуется.

Яичница-болтунья

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 5 МИНУТ ■ НА 1 ПОРЦИЮ

■ **СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО**

3 крупных яйца и зеленый лук

морская соль и свежемолотый перец

3 ст. л. сливочного масла + немного для сервировки

■ Яйца слегка перемешайте вилкой или венчиком. Немного поперчите и посолите. В сковороде распустите 1 ст. л. сливочного масла, не давая ему пениться. Затем вылейте приготовленную яичную смесь и сразу же начинайте ее помешивать. С помощью широкой плоской лопатки сдвигайте смесь от краев к центру, что позволит яйцам равномерно затвердеть без образования комочков.

■ Через полминуты снимите сковороду с огня и продолжайте помешивать. Затем полейте яичницу растопленным сливочным маслом. Не жалейте масла — чем его больше, тем нежнее будет вкус вашей яичницы.

■ Если вы делаете болтунью из большого количества яиц, постарайтесь взять сковороду побольше. Чтобы яичница получилась пышнее, в яичную массу можно добавить сливки. Готовую яичницу посыпьте зеленым луком.



Яичница-болтунья



На закуску

Что такое фастфуд по-французски?
Деревянные столики, меню,
нарисованное мелом на доске,
и множество угощений, устоять перед
которыми невозможно





Омлет

C'est la vie!

Без многочисленных бистро и кофеен Франция просто немыслима. Проводить в них время считается здесь правилом хорошего тона



Где перекусить

Ресторан. Только в одном Париже их больше 5000. У каждого свой режим работы, с одним выходным в неделю.

Бистро. Это заведение меньшего размера, чем ресторан, меню бистро может быть написано мелом на доске. Здесь часто подают традиционные блюда региональной кухни: петуха в вине, конфи из утки или стейк.

Bistrot à vin. Некоторые из этих заведений имеют в ассортименте недорогие алкогольные напитки, в то время как в других представлены коллекции эксклюзивных вин. То же самое и с едой: где-то в меню вы найдете

лишь закуски, а где-то — впечатляющий список разнообразных блюд.

Bouchon (бушон). Это лионские бистро с традиционной, преимущественно мясной кухней (колбаски, утиный паштет, жареная свинина).

Brasserie (брассери). Здесь подают разливное пиво, вино и самые простые блюда. Брассери открыты в течение всего дня 7 дней в неделю.

Кафе. Это место, где вам предложат кофе и алкогольные напитки. Зачастую столики располагаются прямо на улице. Открываются кафе рано утром, поэтому идеально подходят для завтрака.

Горчица с родословной

Городок Дижон прославился своей горчицей еще в XIII веке, когда стал поставлять ее к королевскому столу. Однако своим названием эта приправа обязана не происхождению, а рецепту: именно дижонскому потомственному горчичных дел мастеру Жану Нежону в XIX веке пришла в голову мысль заменить в ее составе обычный уксус соком неспелого винограда, что сделало горчицу особенно нежной и изысканной.

КАК ХРАНИТЬ Горчицу следует хранить в холодильнике в закрытой посуде: тепло, свет и воздух губительны для ее вкуса. Если вы используете эту приправу для приготовления, добавляйте ее в почти готовое блюдо.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ Французы подают горчицу и к горячему, и холодному мясу. Она также входит в состав разнообразных соусов.

- 1 — дижонская горчица
- 2 — зернистая горчица



На французский манер

Завтрак

Le petit déjeuner — это быстрый перекус, состоящий из круассана или тоста с вареньем, кофе или чая. Дети, как правило, пьют горячий шоколад. Позавтракать можно как дома, так и в одном из многочисленных уличных кафе.

Обед

Le déjeuner когда-то длился 2 часа, но потом французам сократили обеденный перерыв до 1 часа. Местные жители часто заказывают салат с мясом, сэндвич «Крок-месье», суп или любое другое легкое и быстрое блюдо. Воскресные обеды длятся дольше и проходят, как правило, в кругу семьи. На обед рестораны открываются в полдень и работают до половины второго.

Ужин

Le dîner обычно состоит из трех блюд: hors d'œuvre (закуска) либо entrée (первое блюдо, чаще всего суп), plat principal (основное блюдо) и сыра или десерта. Иногда перед сыром или десертом может подаваться салат. Самый распространенный десерт — свежие фрукты. К ужину подают хлеб, вино (дети пьют его в разбавленном виде) и минеральную воду. В качестве гарнира к основному мясному блюду обычно предлагают овощи, рис или картофель. Рестораны открываются на ужин в 19.30 и перестают принимать заказы примерно в 22.00 — 23.00.



Сезонные отличия

Французы уверены, что самая полезная и вкусная пища — сезонная. Поэтому летом здесь в почете салаты и овощные блюда. Овощи выращивают буквально везде, поэтому купить их можно совсем недорого. Чем ближе к концу дня, тем цены ниже: для торговцев лучше продать продукты подешевле, чем позволить им испортиться. В конце лета настает пора грибов: их традиционно готовят с мясом. Охотничий сезон начинается в сентябре и длится до февраля. Французы едят все виды дичи, часто используют ее для приготовления сложных закусок. Конец зимы — начало весны — время морепродуктов, прежде всего устриц.

Crêpes u Galettes

Если бы мы задались целью узнать, кто открыл первую в мире палатку с быстрыми закусками, то, вполне вероятно, выяснили, что это сделал какой-нибудь парижанин, владелец блинной. Именно в Париже, где, в отличие от остальных регионов, не знали дефицита такой роскоши, как белая мука и сахар, блинчики имели огромный успех. Позднее их также полюбили в Бретани, куда мореплаватели свозили со всего света ром, ваниль и корицу, которые внесли новые нотки в традиционный рецепт. Помимо этого крестоносцы завезли туда из Индии гречку, и местные хозяйки научились ее мастерски использовать. Блинчики из гречневой муки, рецепт которых кулины до сих пор передают из поколения в поколение, — предмет гордости бретонских кулинов!

Вежливость у французов в крови. Они всегда приветствуют окружающих классическим *Bonjour*, заходя в магазины или кафе, а, покидая заведения, прощаются непременно *Au revoir*. Вас даже могут поприветствовать вовсе не знакомые люди, сидящие за соседним столиком! Поэтому туристам, путешествующим по прекрасной Франции, стоит обратить внимание на эту приятную традицию и конечно же поддержать ее.



Киш с луком и сыром

Киш с луком и сыром

Киш, сырный пирог, особенно популярен в Лотарингии. Самый известный его вариант — киш лорен (*quiche lorraine*) — готовится со сливками, беконом и сыром. Основной киш является лепешка из песочного теста, а вот начинки отличаются впечатляющим разнообразием.

ПОДГОТОВКА + ОХЛАЖДЕНИЕ: 40 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 МИНУТ ■ НА 1 ПИРОГ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

280 г муки

165 г сливочного масла, охлажденного
и нарезанного кусочками

500 г мелких луковиц, нарезанных
тонкими полукольцами

2 крупных яйца

250 мл жирных сливок

150 г тертого сыра эмменталь

морская соль и свежемолотый перец

■ Муку порубите вместе со 140 г масла и 1/2 ч. л. соли до получения крошки. Добавьте 8 ст. л. холодной воды и замесите тесто. Сформируйте из него шар, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30 минут.

■ Тесто выложите на рабочую поверхность, раскатайте и сформируйте бортики (фото 1). Переложите в форму и уберите в холод на 20 минут.

■ Духовку разогрейте до 200°C. Лук подрумяньте на оставшемся масле при постоянном помешивании (фото 2). Снимите с огня. Нижний слой теста (дно пирога) наколите вилкой, выстелите бумагой для выпекания и насыпьте сухую фасоль. Выпекайте 20 минут, затем фасоль и бумагу удалите. Форму с тестом верните в духовку еще на 5–10 минут.

■ Яйца взбейте, добавьте сливки, половину сыра и лук. Посолите и поперчите. Начинку распределите по тесту, посыпьте оставшимся сыром и выпекайте 20–25 минут. Дайте пирогу остыть в форме, затем переложите на тарелку и подайте на стол.



Советы и секреты

Тесто

Если у вас есть свой любимый рецепт песочного теста, воспользуйтесь им. Можно, конечно, купить и готовое тесто, но этот вариант годится только на случай острой нехватки времени — ни один француз никогда не одобрил бы столь вольное обращение с классическим рецептом.

Ценный груз

Зачем на лепешку из песочного теста кладут фасоль? Для того, чтобы оно не вздувалось при выпекании. В этих же целях вы можете использовать и другие бобовые: нут, горох или чечевицу.

Универсальный рецепт

Базовый рецепт можно менять и дополнять по вашему усмотрению. Неиз-

менной частью начинки киша являются яйца, сливки и любой вид сыра, который хорошо плавится. Добавить к ним можно едва ли не любые продукты, которые найдутся в вашем холодильнике. Подойдут замороженные овощи (горошек, кукуруза, брокколи, морковь, шпинат), грибы, отварной картофель, копчености, консервированный тунец, сардельки или сосиски.



Киш с курицей



Киш со шпинатом и колбасой

Киш в 4 вариациях

Родиной киша является Германия, именно оттуда рецепт пирога перекочевал на северо-восток Франции.

Киш с курицей

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
30 МИНУТ ■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

1 порция теста-основы

(см. предыдущий разворот),
предварительно выпеченная
в 2 формах диаметром 18 мм

1 ст. л. сливочного масла +

1 ст. л. оливкового масла

1 мелко нарезанная луковица

2 измельченных зубчика чеснока

2 куриные грудки, нарезанные кубиками

1 ч. л. сушеного тимьяна

60 мл бульона из птицы

150 г твердого сыра

30 г тертого пармезана + еще 2 ст. л.

250 мл жирных сливок + 3 яйца

1 ст. л. дижонской горчицы

■ Разогрейте духовку до 200°C. Лук обжарьте на оливковом масле до прозрачности, перемешайте с чесноком, курицей, тимьяном и бульоном. Приготовленную начинку выложите на готовый корж и посыпьте сыром.

■ Яйца взбейте со сливками и горчицей, залейте этой смесью начинку и присыпьте пармезаном. Выпекайте 25–30 минут.

Киш со шпинатом и колбасой

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
35 МИНУТ ■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

1 порция теста-основы, предварительно
выпеченная в форме

30 г сливочного масла

400 г колбасы чоризо, мелко нарезанной

2 мелко нарубленных луковицы-шалот

1 измельченный зубчик чеснока

250 г замороженного шпината

панировочные сухари

100 г нарезанной моцареллы

100 г полутвердого тертого сыра

2 крупных яйца + соль и перец

250 мл жирных сливок

■ Духовку разогрейте до 200°C. Колбасу и лук подрумяньте на масле в течение 8 минут, добавьте чеснок. Снимите с огня



Киш с луком-пореем и грибами

и перемешайте со шпинатом и сухарями. Выложите на корж, присыпьте сыром.

■ Яйца взбейте со сливками, солью и перцем. Залейте этой смесью начинку. Поставьте в духовку на 10 минут. Затем нагрев уменьшите до 190°C и выпекайте 25 минут.

Киш с луком-пореем

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

25 МИНУТ ■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

1 порция теста-основы, предварительно выпеченная в форме

30 г сливочного масла

4 стебля лука-порея, нарезанных колечками

250 г шампиньонов

2 крупных яйца + соль и перец

250 мл жирных сливок

150 г эмменталя или грюйера

■ Духовку разогрейте до 200°C. Лук-порей подрумяньте, затем добавьте грибы, нарезанные пластинками, и жарьте еще 5 минут. Яйца взбейте со сливками, перемешайте с луком-пореем и грибами, посыпьте половиной сыра. Посолите и поперчите.

■ Начинку вылейте на корж, посыпьте оставшимся сыром и выпекайте около 20–25 минут.

Киш с ветчиной, сушеными помидорами и рукколой

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ + ОХЛАЖДЕНИЕ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 МИНУТ

■ НА 6 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

200 г муки

50 г поленты

140 г холодного сливочного масла

50 г тертого пармезана

5 яиц + 2 желтка + соль



Киш с ветчиной, сушеными помидорами и рукколой

400 мл жирных сливок
150 г нарезанной ветчины
100 г сушеных помидоров
большой пучок рукколы

■ Муку порубите с полентой, маслом и щепоткой соли до получения крошки. Добавьте сыр, 1 яйцо, 2 ст. л. холодной воды, замесите тесто и уберите в холод на 30 минут.

■ Тесто раскатайте в 6 пластов круглой формы. Разложите их по формам диаметром 10 см, сформовав бортики, и оставьте на 30 минут в холоде. Духовку разогрейте до 200°C. Мини-коржи выпекайте около 15 минут, присыпав фасолью.

■ Нагрев духовки уменьшите до 180°C. Оставшиеся яйца взбейте со сливками, желтками и щепоткой соли. По мини-коржам в формах распределите ветчину, помидоры, рукколу и залейте яичной смесью. Выпекайте 25–30 минут, пока начинка не затвердеет и не подрумянится.



Галеты

Галеты

Так называют во Франции блинчики из гречневой муки. Их чаще всего готовят с несладкой начинкой, например с ветчиной, копченостями, яйцами и сыром. Не менее популярны и галеты с овощами или рыбным филе.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 МИНУТ + ВРЕМЯ,
ЧТОБЫ ТЕСТО «ОТДОХНУЛО»

■ НА 12 БЛИНОВ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

250 г гречневой муки
30 г пшеничной муки
2 ч. л. крупной морской соли
1 яйцо
оливковое масло для жаренья
для начинки
400 г шпината
12 яиц
200 г сыра с голубой плесенью
морская соль и свежемолотый перец

■ Оба вида муки просейте вместе с солью в миску, вбейте яйца и постепенно влейте 500 мл холодной воды. Хорошо вымесите тесто, накройте его полотенцем и оставьте на 2 часа.

■ Тесто перемешайте. Сковороду хорошо разогрейте, смажьте оливковым маслом, вылейте немного теста и распределите его по всей поверхности. Как только края блинчика начнут подрумяниваться, переверните его и подрумяньте с другой стороны. Подобным образом испеките блинчики из оставшегося теста, складывая готовые друг на друга.

■ Листья шпината опустите в кипящую воду, снимите с огня и дайте остыть. Затем откиньте на дуршлаг. Отожмите и крупно нарежьте.

■ Яйца разбейте на сковороду, смазанную оливковым маслом, и обжарьте.

■ Шпинат распределите по блинчикам, посыпьте измельченным сыром и в середину положите приготовленную яичницу-глазунью. Посолите и поперчите. Края блинов загните к центру в форме квадрата так, чтобы серединка с яйцом осталась открытой.

■ ДЕТАЛИ: Шпинат и голубой сыр можно дополнить нарезанной ветчиной и различными овощами.

Уроки французской кухни

Галеты родом из Бретани, куда азиатскую гречку из своих военных походов завезли крестоносцы. Когда-то блинчики выпекали на плоских камнях *jalets*, благодаря которым изделия и получили свое название. Мастерство приготовления галет передавалось бретонскими хозяйками из поколения в поколение и являлось предметом большой гордости. Существовало поверье, что эти блинчики обладают особой магической силой. По традиции первый блин, который испекла молодая жена в новом доме, полагалось класть в буфет, чтобы таким образом почтить память ушедших в мир иной и обеспечить счастье живущим.



Террин из кролика

Террин из кролика

Сегодня террин считается изысканным угощением, хотя изначально его придумали для того, чтобы пустить в дело обрезки мяса, оставшиеся от других блюд.

ПОДГОТОВКА: 45 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 2 ЧАСА

■ НА 1 КГ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

3 ст. л. изюма (кишмиш)
2–3 ст. л. арманьяка или бренди
1 ст. л. гусяного или свиного сала
1 мелко нарезанная луковица
200 г мяса кролика
(пропустить через мясорубку)
200 г свиной шейки
(пропустить через мясорубку)
200 г куриной печени (очистить
от пленки и пропустить через
мясорубку)

щепотка молотой корицы
щепотка молотого перца чили
100 мл жирных сливок
3 ст. л. белого портвейна
3 ст. л. очищенного миндаля
3 ст. л. фисташек
3 ст. л. лесных орехов
морская соль и свежемолотый перец

■ Духовку разогрейте до 180°C. Изюм залейте арманьяком или бренди, добавьте немного кипятка, так, чтобы жидкость полностью прикрыла изюм. Оставьте на 15 минут.

■ Лук подрумяньте до золотистого цвета на растопленном сале. Добавьте мясо

кролика и жарьте 5–10 минут, постоянно перемешивая массу.

■ Содержимое сковороды перемешайте со свиной шейкой, печенкой, специями, солью, сливками и портвейном. Переложите в форму и разровняйте.

■ Изюм обсушите и перемешайте с орехами. Эту смесь распределите по мясной массе и прикройте сверху фольгой. Затем форму поместите в глубокий противень, влейте в него воду (на 1/2 высоты противня) и запекайте около 2 часов. На стол подайте в холодном виде.

Паштет из мяса косули

Этот ароматный деликатес с нежным маслянистым вкусом — блюдо осеннее, ведь осень — сезон охоты.

ПОДГОТОВКА: 20 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 2,5–3 ЧАСА

■ НА 4 ПОРЦИИ

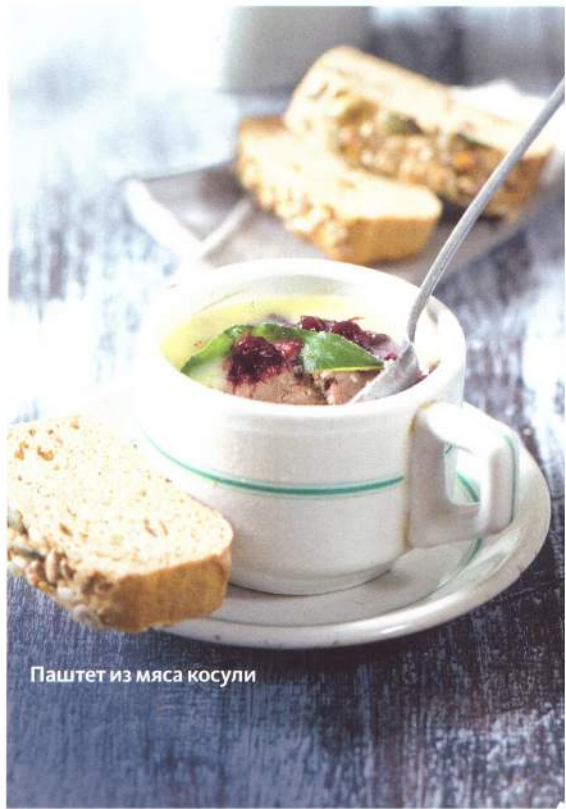
■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

букет гарни (2 веточки тимьяна,
1 лавровый лист, 2–3 листика шалфея,
полоска цедры лимона)
250 г бекона, нарезанного ломтиками
750 г мяса косули, нарезанного кубиками
100 г сливочного масла
2 головки чеснока (мелко нарубить)
250 мл портвейна
1 ч. л. можжевельника
1 ч. л. свежемолотого перца

¼ ч. л. мускатного ореха
100–250 г растопленного масла
лавровый лист и брусника
для украшения

■ Травы свяжите ниткой, положите в форму для запекания, добавьте бекон, мясо, масло, чеснок, специи, влейте портвейн, накройте фольгой и запекайте в духовке при 160°C от 2,5 до 3 часов, пока мясо не станет очень мягким.

■ Травы удалите, содержимое формы измельчите блендером. Разложите по чашкам и охлаждайте 3 часа. Затем залейте паштет растопленным маслом и украсьте.



Паштет из мяса косули



Пресс-сэндвич «Пан-банья»

Пресс-сэндвич «Пан-банья» (Pan Bagnat)

Ницца славится восхитительными холодными блюдами, самым знаменитым из которых, пожалуй, является *pan bagnat*. Этот сэндвич с анчоусами, оливками и овощами можно смело назвать кулинарной визитной карточкой региона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 МИНУТ + ВРЕМЯ, ЧТОБЫ
СЭНДВИЧ ПРОПИТАЛСЯ ■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

1 венецианский батон или чиабатта
4 ст. л. оливкового масла + для пропитки
хлеба
3 измельченных зубчика чеснока
пучок петрушки
1 ст. л. каперсов
3 мелко нарезанных анчоуса
морская соль и свежемолотый перец
1 мелко нарезанный стручок желтого
сладкого перца

500 г помидоров, нарезанных кубиками
½ красной луковицы,
нарезанная дольками
2 горсти черных оливок без косточек,
разрезанных на половинки
4 яйца, сваренные вкрутую
и нарезанные крупными дольками

■ Хлеб разрежьте вдоль пополам и извлеките из него часть мякиша. Перемешайте его с оливковым маслом, чесноком, петрушкой, каперсами и анчоусами. Добавьте сладкий перец, помидоры, лук и оливки. Поперчите и немного посолите.

■ Сбрызните хлеб оливковым маслом, выложите внутрь половину начинки и дольку яйца. Затем нанесите вторую половину смеси и прикройте второй частью хлеба. Сильно прижмите половинки сэндвича друг к другу.

■ Затем плотно оберните сэндвич пищевой пленкой и положите под пресс на полчаса.

■ С сэндвича снимите пленку и нарежьте его порционными кусками.

Пирог с оливками и луком

Карамелизированный лук, оливки и анчоусы создают невероятно гармоничное сочетание вкусов. Попробуйте сами!

ПОДГОТОВКА: 40 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

2 ст. л. оливкового масла
6 больших красных луковиц,
нарезанных дольками
100 мл бальзамического уксуса
80 г коричневого сахара
морская соль и свежемолотый перец
2 пласта слоеного теста
65 г оливок каламата, очищенных
от косточек и разрезанных пополам
12 мелко нарезанных анчоусов
12 веточек тимьяна + 1 желток

■ Духовку разогрейте до 200°C. Лук подрумяньте на оливковом масле, добавьте уксус, сахар, соль и перец и тушите 5 минут до загустения.

■ Пласты теста выложите на противни, выстеленные бумагой для выпекания. Загните края каждого пласта вверх так, чтобы глубина получившейся корзиночки была около 1 см. Распределите по тесту луковую смесь, сверху уложите оливки, тимьян и анчоусы. Края теста смажьте желтком и выпекайте пирог 12–15 минут, до золотистой корочки.



Пирог с оливками и луком



Салат из цикория с грушей и сыром

Салат из цикория с грушей и сыром

Груша и сыр с голубой плесенью — идеальная пара: фруктовая сладость уравновешивает резковатый вкус сыра, а терпковатые грецкие орехи завершают гармонию вкусов!

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
30 МИНУТ ■ НА 4–6 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

4 кочана цикория, разрезанные вдоль
на четыре части
2 крепкие груши, разрезанные пополам
2 ст. л. оливкового масла + для заправки
морская соль и свежемолотый черный
перец
2 горсти очищенных грецких орехов
4 горсти рукколы

150 г сыра рокфор, нарезанного
крупными ломтиками
бальзамический уксус по вкусу

■ Духовку разогрейте до 200°C. На противне, выстланном бумагой для выпекания, разложите в один слой цикорий и половинки груш. Полейте сверху 2 ст. л. масла, посолите и поперчите. Запекайте 30 минут до мягкого состояния. В процессе приготовления переверните продукты один раз.

■ Орехи слегка подрумяньте на сухой сковороде и затем крупно нарежьте.

■ В тарелку выложите рукколу, сверху разложите запеченные цикорий и груши. Добавьте ломтики сыра, посыпьте орехами, заправьте по вкусу оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Салат айсберг с яйцом пашот

Весьма оригинальная и несложная в приготовлении закуска!

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ

■ ВАРКА: 4 МИНУТЫ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ ОЧЕНЬ ПРОСТО

2 большие луковицы, нарезанные
колечками
25 г муки
растительное масло для жаренья
1 салат айсберг (верхние листья
отделить)
1 ст. л. белого винного уксуса
4 яйца
для соуса
2 ½ ст. л. нерафинированного
оливкового масла
1 ст. л. белого винного уксуса
соль
свежемолотый красный перец

■ Все ингредиенты соуса перемешайте. Лук обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Переложите на бумажное полотенце, чтобы лишний жир впитался.
■ Отделите от кочана салата с разных сторон 4 крепких полукруглых листа и еще по одному более толстому листу.
■ Воду доведите до кипения, влейте в нее уксус и, сделав половником воронку, выпустите в него поочередно яйца. Варите 3–4 минуты.
■ Разложите по салатным листьям луковые колечки и яйца пашот. Полейте соусом и сразу подайте на стол.



Салат айсберг с яйцом пашот



Морковный салат с горчицей и орехами

Морковный салат с горчицей и орехами

Удивительно простое и необыкновенно вкусное угощение, главный секрет которого — в правильной нарезке моркови. Конечно, ее можно просто натереть, но лучше использовать в этих целях специальную насадку кухонного комбайна. Или же тонко нарезать корнеплод вручную: результат точно стоит затраченных усилий!

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 5 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

1–2 ст. л. острой дижонской горчицы
2 ст. л. масла грецкого ореха
2 ст. л. нерафинированного
оливкового масла
морская соль и свежемолотый
черный перец

2 ст. л. яблочного уксуса
250 г моркови, нарезанных
длинной соломкой
6 очищенных и рубленых
грецких орехов
2 веточки петрушки
для подачи на стол

■ Горчицу заправьте обоими маслами, уксусом, солью, перцем и взбейте до загустения. Добавьте нашинкованную морковь, хорошо перемешайте и еще немного посолите.

■ Миску с морковью и соусом затяните пищевой пленкой и поставьте в холодильник минимум на 2 часа (в идеале — на ночь). Подавайте, украсив жареными орехами и петрушкой.

Маш-салат с яйцом

Этот салат хорош и как легкая закуска, и как гарнир к запеченному мясу.

ПОДГОТОВКА: 10 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

3 яйца
1 пучок редиски
1 пучок зеленого лука
200 г маш-салата
ДЛЯ СОУСА
6 ст. л. нерафинированного
оливкового масла
1 ст. л. дижонской горчицы
100 мл овощного бульона
1 ст. л. белого винного уксуса
морская соль и свежемолотый перец
по желанию можно добавить
немного меда

■ Яйца сварите вкрутую, дайте им остыть, очистите и нарежьте дольками. Редиску нарежьте дольками, зеленый лук — колечками (несколько перьев оставьте для украшения). Все овощи перемешайте с маш-салатом и уберите в холодильник.

■ Для соуса масло взбейте с горчицей, добавьте охлажденный бульон и уксус, посолите и поперчите. Снова все взбейте; по вкусу можете добавить немного меда. Овощи разложите по тарелкам, в каждую добавьте дольки яйца и полейте приготовленным соусом. Салат украсьте перьями зеленого лука.



Маш-салат с яйцом



Салат с пошмированной курицей

Салат с пошированной курицей

Красота французенок вовсе не требует жертв: низкая калорийность блюда и его идеальные вкусовые качества совершенно не исключают друг друга. Предлагаем вам убедиться в этом на примере такого легкого, но сытного салата!

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ + ВРЕМЯ

НА ВЫДЕРЖКУ ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

30 МИНУТ ■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

1 луковица, разрезанная пополам

2 веточки петрушки

6 горошин черного перца

450 г куриного филе

400 г очищенного мелкого картофеля

150 мл натурального йогурта

1 ст. л. лимонного сока

2 ст. л. мелко нарезанного шнитт-лука +

1 луковица для украшения

4 черешка сельдерея, нарезанные кубиками по 4 см

6 редисок, нарезанных тонкими кружочками

400–500 г смеси салатных листьев
морская соль и свежемолотый перец

■ На среднем огне в большой кастрюле доведите до кипения чуть более литра воды с луком, петрушкой, горошинами перца и щепоткой соли. Положите курицу и варите 10 минут. Кастрюлю снимите с огня и оставьте в теплом месте под крышкой на 30 минут. Филе нарежьте тонкими дольками.

■ Картофель отварите, обдайте его холодной водой, дайте остыть и нарежьте кружочками толщиной 2 см.

■ Для соуса перемешайте йогурт, лимонный сок, шнитт-лук и 1 ст. л. горячей воды. Картофель, куриное филе, сельдерей и редис соединить и полейте соусом.

■ По тарелкам разложите салатные листья, положите на них картофельный салат, украсьте шнитт-луком, приправьте свежемолотым перцем и подайте на стол.

Советы и секреты

Пошированная курица будет намного сочнее, легче и нежнее жареной или запеченной в духовке. А используя специи, пряные травы и овощи, можно добиться невероятного разнообразия вкусов!

Так вкуснее!

Обычно курицу пошируют в воде, но если вы хотите, чтобы куриная грудка получилась особенно вкусной, пошируйте ее в бульоне, в который для вкуса можно добавить белое сухое вино или травы.

Сколько варить?

Чтобы точно узнать время приготовления, куриное филе следует взвесить. Грудку весом 150 г варите 8 минут и оставляйте в жидкости на 15 минут. Идеально приготовленное пошированное куриное филе плотное и упругое, нарезается ровными гладкими ломтиками.



Суфле из шпината



Фруктовое суфле

Вариации на тему суфле

Это блюдо вполне под силу приготовить даже не очень опытной хозяйке. Секрет успеха — идеально взбитые белки.

Суфле из шпината

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
50 МИНУТ ■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

50 г сливочного масла
4 ч. л. муки
170 мл молока или сливок
1/3 ч. л. соли
2 щепотки перца
2 мелко нарезанные луковицы
3 яйца (желтки и белки разделить)
100 г шпината
50 г крупно натертого пармезана

■ Духовку нагрейте до 180°C. Растопите 20 г масла и слегка подрумяньте на нем муку при постоянном помешивании. Затем влейте молоко и готовьте 1–2 минуты. Посолите и поперчите. Лук обжарьте на 30 г масла. Желтки взбейте. Шпинат обдайте кипятком, отожмите и нарежьте. Перемешайте с молочным соусом, жареным луком, желтками и тертым сыром.

■ Добавьте взбитые в крепкую пену белки и вылейте смесь в 1,5-литровую кастрюлю. Затем поместите ее в глубокий противень, влейте в него горячую воду (на 1/2 высоты противня) и выпекайте около 50 минут. На стол подайте в горячем виде.

Фруктовое суфле

ПОДГОТОВКА: 10 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 МИНУТ

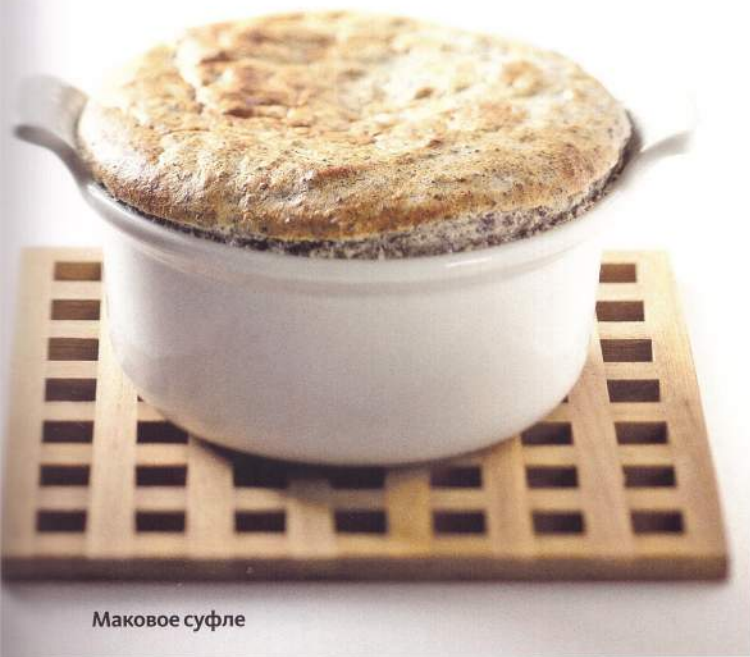
■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

200 г малины, протертой с сахаром
1 ст. л. лимонного сока
4 яйца (желтки и белки разделить)
2 щепотки соли
1 ч. л. измельченной цедры апельсина
сливочное масло и сахарный песок

■ Духовку нагрейте до 180°C. Форму диаметром 18 см смажьте любым маслом и посыпьте сахаром. Смешайте малину с лимонным соком, желтками, солью и цедрой.

■ Добавьте взбитые в крепкую пену белки, переложите в подготовленную форму и выпекайте около полчаса, поместив форму на противень с горячей водой. Перед подачей на стол можно украсить ягодами.



Маковое суфле



Сырное суфле с корочкой из пармезана

Маковое суфле

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 МИНУТ

■ НА 8 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

60 г муки

380 мл молока

5 яиц (желтки и белки разделить)

100 г сахарного песка

2 стручка ванили

60 г сливочного масла

100 г мака

немного масла и сахарного песка

■ В кастрюлю всыпьте муку и при постоянном помешивании влейте холодное молоко. Затем добавьте 2 желтка, 50 г сахара, стручки ванили и 60 г масла. Поставьте на огонь и нагревайте, помешивая, 5 минут.

■ Получившуюся смесь охладите, не забывая помешивать (стручки ванили пред-

варительно удалите). Вмешайте 3 желтка, мак, взбитые в пену белки и 50 г сахара.

■ Форму смажьте маслом и присыпьте сахаром. Переложите в нее приготовленную массу и выпекайте в духовке, нагретой до 180°C, примерно 40 минут. При подаче на стол украсить взбитыми сливками.

■ ДЕТАЛИ: Если исключить из рецепта мак, получится ванильное суфле. Вместо мака также можно использовать 130 г измельченных лесных орехов и каплю вишневой настойки.

Сырное суфле с корочкой из пармезана

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

40 г сливочного масла

50 г крупно натертого пармезана

35 г муки

250 мл молока

4 яйца (желтки и белки разделить)

120 г крупно натертого сыра чеддер

морская соль и свежемолотый перец

■ Духовку нагрейте до 200°C. Формы для запекания (4 шт. объемом по 250 мл) смажьте любым маслом и присыпьте пармезаном. Поставьте на 15 минут в морозильную камеру.

■ Растопите масло и слегка подрумяньте на нем муку при помешивании. Затем влейте молоко и готовьте 1–2 минуты до загустения. Снимите с плиты, взбейте, добавьте желтки и сыр. Посолите и поперчите.

■ Белки взбейте в крепкую пену и постепенно подмешайте их в сырную смесь. Формы наполните получившейся смесью на 2/3 объема и выпекайте в духовке 18–20 минут (суфле должно подняться и подрумяниться). Сразу подайте на стол.

Париж на тарелке

Даже если вы находитесь
далеко от Франции, наши
рецепты помогут создать
у вас дома атмосферу
гастрономической
столицы мира!

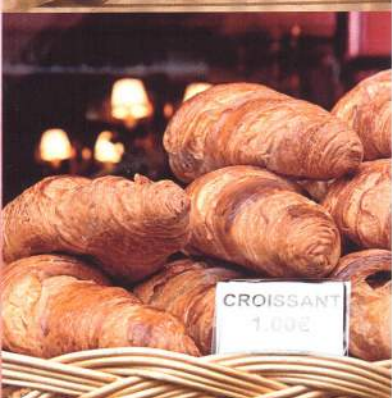






Обитатель вкуса

Париж — это кафе, мода, памятники искусства и, разумеется, великолепная еда!



Гастрономический рай

Квартал Маре Это старинный еврейский квартал, улицы которого изобилуют продуктовыми лавочками и ресторанами. Во время многочисленных еврейских праздников здесь проходят кулинарные мероприятия.

Рынок Ранжис Первоначально знаменитое «Чрево Парижа» находилось в центре города. В наши дни этот рынок переместился в квартал Ранжис. Посетить этот невероятно большой рынок может каждый, однако закупаются здесь исключительно рестораторы.

Меню для гурманов на корабле А как насчет гастрономической прогулки на кораблике по Сене? Заказать такой ужин можно прямо на набережной под Эйфелевой башней.

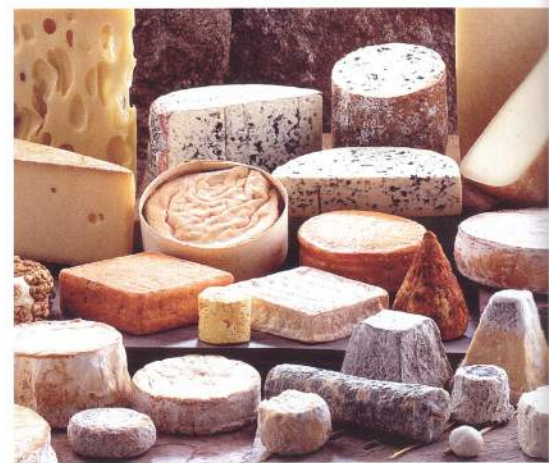


Деликатесы

Лягушачьи лапки, эскарго и фуа-гра... Именно эти продукты для большинства людей ассоциируются с французской кухней. Однако лягушачьи лапки все же не столь популярны среди французов; многие из них никогда не пробовали этот деликатес. Да и в меню большинства ресторанов вы их, скорее всего, не найдете. А вот эскарго (улитки), напротив, очень и очень любимы местными жителями. Ежегодно во Франции потребляется около 40 000 тонн улиток. Фуа-гра (на фото сверху) продается во Франции круглогодично, однако сами французы готовят это блюдо в домашних условиях лишь на Рождество.

Магазины с ароматом

Во Франции производят более 250 сортов сыра, которые продают в специальных магазинах, так называемых *Cremerie* или *Fromagerie*. Вы без труда узнаете их по специфическому аромату! В таких лавках работают аффинеры — специалисты в области сыров, которые закупают продукцию непосредственно у производителей и затем оставляют для созревания в особых помещениях. Лишь когда вкус сыра достигнет пика, его привозят в магазин и предлагают покупателям. В этих лавочках вас также проконсультируют, как именно и с чем следует подавать тот или иной сорт сыра, а также подскажут марку вина, которое идеально подчеркнет его вкус.





Что привезти из Парижа

Традиционными съедобными сувенирами, конечно, являются вино (например — настоящее шампанское из Шампани) и сыр. Но есть и другие угощения, которыми можно побаловать близких...

КОЛБАСЫ ИЗ СВИНИНЫ, мяса кабана или косули, к которым отлично подойдет хорошее крепленое вино, инжир или трюфели.

ФУА-ГРА Обычно эта радость гурмана продается зимой на специальных птичьих рынках, которые называются *marchés au gras*. Здесь можно купить как

свежую, так и консервированную *foie gras*, которую можно есть в чистом виде, намазав на хлеб или дополнить, например, инжирным вареньем.

СОЛЕНОЕ МАСЛО На первый взгляд оно мало чем отличается от обычного сливочного масла. Однако его нежнейший изысканный вкус трудно описать словами! В магазинах оно продается под названием *beurre salé* на этикетке. Самое лучшее масло — с крупными хлопьями камаргской соли, тающее на горячей булочке и во рту.

В Париже — 10 ресторанов, отмеченных тремя звездами Мишлен. Здесь цены на обеденное меню начинаются от 70 евро и могут достигать 370 евро с человека. Самый заслуженный обладатель трех звезд Мишлена — Поль Бокюз, получивший свою третью звезду в далеком 1965 году.

Настоящее шампанское

производится в Шампани, Эперне или в Реймсе. Пить его полагается из бокалов в форме тюльпана; температура же подачи зависит от типа и возраста вина. Молодые вина без указания года производства на этикетке перед подачей охлаждают до 8°C, а более выдержанные, благородные игристые вина с указанием года лучше пить более теплыми (11–12°C).



Мясоедам на заметку

Charcuterie (шаркутери) — магазины, где продают копчености, например рийет и риллон, террины и паштеты, фуа-гра, кровяную колбасу *boudin noir*, байонскую вяленую ветчину, колбасы и сосиски и пр.

Boucherie (бушери) — французская мясная лавка. Здесь представлен широкий ассортимент бережно отобранных видов птицы: брессские куры, шаланские утки, ландесские гуси, эльзасские куры *label rouge*. И, конечно, мясо высокого качества: телячьи отбивные и филе, каре ягненка, антрекот из говядины и вырезка для шатобрианского бифштекса. В сезон охоты здесь также можно найти дичь.



Луковый суп с гренками

Луковый суп с гренками

Это, пожалуй, одно из самых знаменитых блюд французской кухни. Попробуйте приготовить его по нашему рецепту. Сделать это вовсе не сложно, но результат точно превзойдет самые смелые ожидания.

ПОДГОТОВКА: 40 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 МИНУТ

■ НА 6 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

6 луковиц

50 г сливочного масла

1 ч. л. сахарного песка

250–300 мл белого вина

1,2 л бульона из птицы или из овощей

багет, чиабатта, батон, половинки

ломтиков хлеба для тостов

120 г тертого сыра грюйер, чеддер

или эмменталь

морская соль и свежемолотый перец

веточки зелени для украшения

■ Лук очистите, нарежьте кольцами и подрумяньте в кастрюле на сливочном масле в течение 10 минут. Добавьте сахар и, постоянно помешивая, карамелизуйте до золотисто-коричневого цвета. Затем влейте белое вино и варите 10 минут. Влейте бульон, доведите до кипения и варите около 15 минут.

■ Приготовьте гренки. Ломтики белого хлеба подсушите на сковороде или в тостере. Посыпьте тертым сыром и поместите в духовку, чтобы сыр расплавился.

■ Приготовленный суп измельчите в блендере и протрите через сито. Приправьте свежемолотым перцем и посолите по вкусу. Разлейте суп по порционным тарелкам и подайте на стол с гренками, положив на каждую веточку зелени.

■ ДЕТАЛИ: В некоторых рецептах предлагается запекать гренки под грилем, поместив их непосредственно в тарелки с супом. Это можно попробовать сделать только в том случае, если гриль отличается высокой мощностью, иначе гренки размокнут еще до того, как сыр расплавится.

Уроки французской кухни

Парижане обожают супы и едят их на обед или ужин, заказывая в бистро или брассери. Всемирно известный луковый суп, приготовленный из самых доступных продуктов, появился именно в Париже: таким супом согревались торговцы центрального рынка Les Halles в ранние утренние часы.



Суп «Вишисуаз»



Грибной суп

Легендарные супы

Французы славятся умением творить настоящие кулинарные шедевры из самых простых продуктов.

Суп «Вишисуаз»

ПОДГОТОВКА: 20 МИНУТ ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
20 МИНУТ ■ НА 6 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

3 ст. л. сливочного масла
4 мелко нарезанные луковицы
350 г лука-порей (только белая часть),
нарезанного кольцами
1,5 л бульона из домашней птицы
1 кг картофеля, очищенного
и нарезанного кубиками
250 мл жирных сливок
морская соль и свежемолотый
белый перец

■ Сливочное масло распустите в кастрюле и обжарьте лук и лук-порей на маленьком огне до прозрачности. Залейте бульоном и доведите до кипения. Добавьте картофель и варите 15–20 минут. Снимите с огня и измельчите блендером. Дайте немного остыть.

■ Суп посолите, поперчите и соедините со сливками. На стол можно подать в холодном или теплом виде, украсив шнитт-луком.

Крем-суп из грибов

ПОДГОТОВКА: 10 МИНУТ

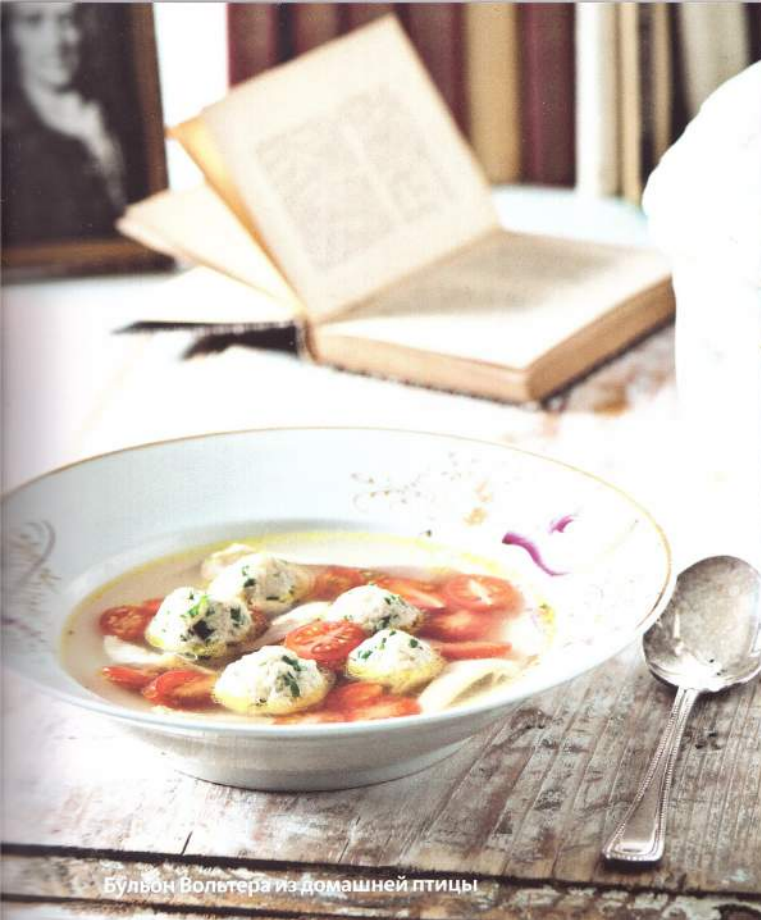
■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

350 г шампиньонов или лесных грибов
60 г сливочного масла
1 мелко нарезанная луковица
1 ст. л. муки и 1 л молока
1 небольшой клубень картофеля,
очищенный и нарезанный кубиками
морская соль и свежемолотый перец
шнитт-лук и сухарики для украшения

■ Грибы нарежьте кубиками. В кастрюле распустите масло и обжарьте на нем лук и грибы. Несколько грибов оставьте для украшения. В кастрюлю при помешивании всыпьте муку, добавьте картофель, молоко, посолите, поперчите и варите на маленьком огне около 15 минут. Суп измельчите блендером, разлейте по тарелкам, украсьте шнитт-луком, сухариками и оставленными жареными грибами.



Бульон Вольтера из домашней птицы



Крем-суп из каштанов с грибами

Бульон Вольтера

подготовка: 15 минут

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 минут

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

1 л бульона из домашней птицы

100 г нарезанного филе птицы

2 крупных помидора

для ФРИКАДЕЛЕК

40 г сливочного масла

1 ст. л. измельченной петрушки

2 ч. л. мелко нарезанного лука

1 среднее яйцо

100 г мелко нарезанного отварного
филе птицы

1/2 ч. л. рубленого розмарина

морская соль и свежемолотый перец

25–30 г панировочных сухарей

■ Приготовьте фрикадельки. На 1 ч. л. сливочного масла слегка прогрейте петруш-

ку и лук. Филе птицы соедините с яйцом, петрушкой с луком, посолите, поперчите и приправьте розмарином. Добавьте панировочные сухари и оставьте на 15 минут. Из получившегося фарша сформируйте фрикадельки. Бульон доведите до кипения, положите филе птицы и варите 10 минут. Затем опустите фрикадельки и варите 5 минут. Разлейте по тарелкам, в каждую добавьте нарезанные помидоры.

Крем-суп из каштанов с грибами

подготовка: 10 минут

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 минут

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

800 мл овощного бульона

400 г отварных каштанов

3 ст. л. сливочного масла

300 г нарезанных лесных грибов

1 зубчик чеснока, мелко нарезанный
1 ст. л. измельченной петрушки
150 мл жирных сливок + для украшения
морская соль и молотый перец чили
сухарики для подачи

■ Овощной бульон доведите до кипения, добавьте каштаны и варите на маленьком огне примерно 30 минут. В сковороде растопите сливочное масло и обжарьте грибы до подрумянивания. Добавьте мелко нарезанный чеснок, посолите по вкусу, жарьте 1 минуту, снимите с огня и перемешайте с измельченной петрушкой.

■ Каштаны вместе с бульоном измельчите блендером, добавьте сливки, снова посолите и приправьте щепоткой перца чили. Немного подогрейте, не доводя до кипения. Получившийся крем-суп разлейте по порционным тарелкам, украсьте жареными грибами, смешанными с петрушкой, и сухариками.



Улитки в панировке

Улитки в панировке

Это классическое блюдо считается во Франции традиционным новогодним угощением.

ПОДГОТОВКА: 50 МИНУТ

■ ПАНИРОВКА: 5 МИНУТ ■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

200 г улиток, замороженных или консервированных, прошедших предварительную термическую обработку
28 раковин улиток
250 мл белого вина
2 луковицы-шалот, мелко нарезанные
3 больших зубчика чеснока, мелко нарезанные
2 веточки тимьяна
морская соль и молотый зеленый перец
2 пшеничные булочки
200 мл молока

2–3 желтка + 1 ст. л. мягкого сливочного масла

150 г травяного масла (см. «ДЕТАЛИ») немного панировочных сухарей
около 500 г крупной соли

■ Улитки сложите в кастрюлю и залейте вином. Добавьте лук-шалот, чеснок, тимьян и варите около получаса. Воду слейте, улитки посолите.

■ Мякиш булочек раскрошите и залейте молоком. Желтки взбейте с маслом и щепоткой соли. Улитки и овощи, с которыми они варились, мелко нарежьте. Хлеб отожмите и перемешайте с улитками и овощами. Добавьте желтки, немного посолите и поперчите.

■ Раковины улиток нафаршируйте приготовленной смесью и уложите их на противень, покрытый слоем соли. Каждую улитку полейте растопленным травяным маслом и присыпьте сухарями.

■ Запекайте 5 минут в сильно разогретом гриле. Если вы используете верхний гриль в духовке, оставьте ее слегка открытой. На стол подайте в миске или на тарелке, посыпанной крупной солью.

■ ДЕТАЛИ: Для травяного масла взбейте 125 г растопленного сливочного масла с предварительно измельченными петрушкой, тимьяном, зубчиком чеснока, луком, чайной ложкой каперсов, сардинкой, лимонным соком и цедрой. Дайте застыть в морозилке.

Спаржа в соусе грибиш (gribiche)

Холодный соус с яйцом — один из столпов французской кулинарии. Он подходит как к рыбе, так и к отварной птице.

ПОДГОТОВКА: 20 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

16 стеблей белой спаржи
2 ч. л. дижонской горчицы
2 ст. л. белого винного уксуса
1 ст. л. лимонного сока
1 мелко нарезанная луковица-шалот
1–2 маленьких нарезанных маринованных огурца
1 ст. л. крупно нарезанных каперсов
125 мл нерафинированного оливкового масла

по 1 ч. л. нарезанной петрушки, кервеля, шнитт-лука и эстрагона
1 крупное яйцо, сваренное вкрутую, очищенное (белок и желток измельчить отдельно)
морская соль и свежемолотый перец

■ Отварите спаржу в кипящей соленой воде до мягкости. Готовность проверяйте кончиком острого ножа.

■ Все ингредиенты соуса грибиш, кроме зелени, перемешайте. Четвертинку желтка оставьте для украшения. Посолите и поперчите, добавьте травы. Спаржу полейте соусом и посыпьте раскрошенным желтком.



Спаржа в соусе грибиш



Фаршированная отварная курица

Фаршированная отварная курица (Poule au pot)

Это воскресное блюдо любил король наваррский и французский Генрих IV. Он считал, что каждый его подданный должен иметь возможность по воскресеньям положить в кастрюлю жирную и сочную курицу и сделать из нее обед из нескольких блюд: на первое бульон, а на второе — мясо с овощами.

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 3 ЧАСА

■ НА 4–6 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

1 курица (2,5 кг)

ДЛЯ НАЧИНКИ

200 г куриного фарша

150 г сыровяленой ветчины

**2 зубчика чеснока, пропущенные
через пресс**

50 г мелко нарезанной петрушки

200 г белого хлеба

100 мл молока

3 яйца

свежемолотый перец

ДЛЯ БУЛЬОНА

**2 луковицы, очищенные
и разрезанные на 4 части**

4 гвоздики

6 очищенных зубчиков чеснока

**букет гарни (тимьян, лавровый лист,
петрушка, мята, орегано, зелень
сельдерея, шалфей)**

3 репы или 2 пастернака

6 шт. мелкой моркови

6 стеблей лука-порей

**750 г картофеля, очищенного
и нарезанного**

морская соль и свежемолотый перец

ДЛЯ ПОДАЧИ

майонез, крупная морская соль

■ Фарш, нарезанную ветчину, чеснок и петрушку поместите в миску. В другую миску положите хлеб и залейте его молоком. Через 5 минут отожмите и перемешайте с мясной смесью, яйцом, перцем.

■ Приготовленной начинкой нафаршируйте тушку курицы, отверстие зашейте кулинарной нитью.

■ В большую кастрюлю влейте 3 л воды и доведите до кипения. Добавьте лук, гвоздику, целый чеснок, букет гарни, репу, затем осторожно погрузите фаршированную курицу. Варите около часа. Затем добавьте морковь и сельдерей, посолите, поперчите и варите на маленьком огне еще 2 часа.

■ За полчаса до окончания приготовления добавьте в бульон картофель. Разлейте по тарелкам и подайте на стол (см. ниже «Уроки французской кухни»).

Уроки французской кухни

Традиционно этот суп подается как полноценный обед. Сначала предлагается процеженный бульон с добавлением столовой ложки красного вина на порцию (этот энергетический заряд называется le chabrot). Затем подают отварные овощи и лишь потом — порции курицы с крупной солью и домашним майонезом. Французы также подают poule au pot с холодным соусом грибиш, рецепт которого вы найдете на стр. 55.



Кролик в горчичном соусе

Кролик в горчичном соусе

Кролик чрезвычайно популярен во Франции, и как его только не готовят: с овощами, чесноком, беконом, в сливках или вине...

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 50 МИНУТ

■ НА 4–6 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

1 кролик

6–8 ст. л. дижонской горчицы

2 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. сливочного масла

морская соль и свежемолотый перец

300 мл сухого белого вина

250 мл жирных сливок

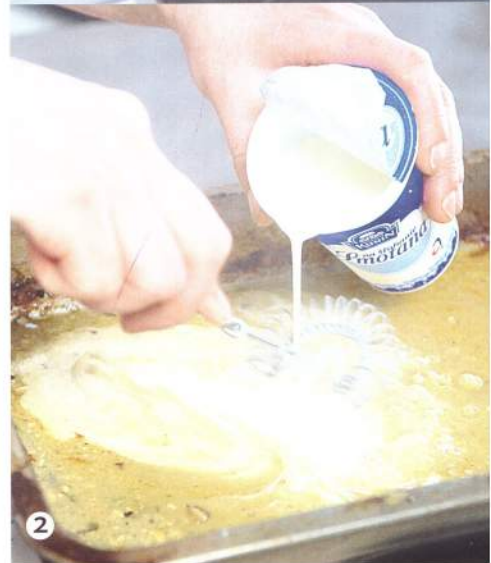
■ Кролика разделите на 6 порционных кусков. Каждый поперчите и обмажьте дижонской горчицей с помощью кулинарной кисточки.

■ В сотейнике разогрейте оба вида масла и обжарьте куски кролика со всех сторон. Духовку разогрейте до 180°C.

■ Кролика посолите и залейте белым вином (фото 1). Поставьте в духовку и запекайте около часа, периодически переворачивая и поливая образующимся соком. При необходимости добавьте немного теплой воды или небольшое количество куриного бульона.

■ Когда мясо станет мягким, переложите куски кролика на подогретые тарелки. В сотейник влейте сливки и доведите до кипения (фото 2).

■ По желанию загустите соус мучным маслом (*beurre manié*: столовая ложка мягкого масла с чайной ложкой муки). Уварите до загустения и через сито аккуратно полейте соусом порции кролика. На стол подайте с хрустящим багетом и бокалом охлажденного белого вина.



Советы и секреты

Гарнир

Традиционно это блюдо подается только с багетом и простым салатом. Но, если вам необходим более основательный гарнир, подайте рис или тальятелле, заправленные сливочным маслом, прогретым с шалфеем или петрушкой.

Кролик

Мясо этого зверька является диетическим: в нем содержится немного жира и значительное количество белка, который усваивается на 90% (белок говядины — только на 62%). Чтобы мясо кролика стало мягче, перед готовкой поместите тушку в маринад с лимонным соком или белым вином на 2–3 часа.

Горчица

Более нежного вкуса соуса и мяса можно достичь, используя обычную жирную горчицу, а сделать это блюдо более утонченным способна зернистая горчица, смешанная с дижонской в пропорции 1:1.



Петух в вине

Петух в вине (Coq au vin)

Это блюдо, из простой деревенской еды выросшее до французской высокой кухни, удастся не каждому. Но если следовать нашему рецепту, все у вас получится!

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 МИНУТ

■ ТУШЕНИЕ: 2,5–3,5 ЧАСА ■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ДЛЯ ОПЫТНЫХ КУЛИНАРОВ

**1 ошипанный и выпотрошенный петух
весом 2–2,5 кг**

**морская соль и свежемолотый перец
оливковое масло**

150 г бекона

2 очищенные луковицы-шалот

**2 моркови, очищенные и крупно
нарезанные**

¼ корня сельдерея, крупно нарезанная

1 нарезанный стебель сельдерея

900 мл красного вина

2 ст. л. красного винного уксуса

1–2 ст. л. томатной пасты

1 пучок букета гарни (см. стр. 100)

**2 лавровых листа, 8 горошин черного
перца, 6 горошин душистого перца**

150 г сливочного масла

200 г шампиньонов

**бланшированная морковь, стручки
гороха, шампиньонов и зелень**

■ Тушку петуха вымойте, обсушите и раз-
рубите на порционные куски.

■ Половину бекона и лук нарежьте поло-
сками. В кастрюле разогрейте 2 ст. л. олив-
кового масла, положите бекон, лук, мор-
ковь, корень и стебель сельдерея и жарьте
на среднем огне примерно 5 минут.

■ В кастрюлю влейте 200 мл вина, уве-
личьте огонь и тушите до тех пор, пока
вино не выпарится. Затем добавьте еще
200 мл вина и снова уварите.

■ В маленькую кастрюлю положите то-
матную пасту, влейте 100 мл воды, дове-
дите до кипения и варите 5 минут. Пере-
лейте в кастрюлю к овощам, добавьте
уксус и букет гарни. Все пряности поло-
жите в чайное ситечко и также поместите
в кастрюлю. Влейте вино (200 мл оставь-
те на конец приготовления) и доведите
до кипения.

■ Куски петуха посолите и поперчите
изнутри и снаружи. Залейте его слегка
остывшим маринадом, накройте емкость
пищевой пленкой и уберите в холодиль-
ник. Оставьте на 24 часа.

■ Мясо достаньте из маринада, обсуши-
те бумажным полотенцем, положите в ка-
стрюлю с нагретым оливковым маслом
и поставьте на огонь. Духовку разогрейте
до 150–160°C.

■ В кастрюлю с петухом добавьте мари-
над, закройте крышкой и тушите 2 часа.
При необходимости подливайте воду или
оставшееся вино.

■ Оставшийся бекон и шампиньоны под-
румяньте на оливковом масле. Куски пе-
туха с овощами переложите на тарелку.
Жидкость от тушения процедите, пере-
лейте в маленькую кастрюлю и доведи-
те до кипения. Добавьте сливочное масло
и снова доведите до кипения.

■ Соусом залейте куски петуха и овощи.
Украсьте бланшированными овощами,
зеленью и подайте на стол.



Стейк «Шатобриан»

Стейк «Шатобриан»

Классический рецепт соуса предполагает использование мясного сока (jus), но мы распрощаемся с ним без сожалений: у нас ведь нет личного повара, как у писателя и дипломата Шатобриана.

ПОДГОТОВКА: 1 ЧАС ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

12–15 МИНУТ ■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

2 полоски говяжьей вырезки толщиной
8 см и весом 500 г каждая
оливковое масло и крупно
молотый перец

700 г мелкой картошки, очищенной
и обжаренной на сливочном масле
для соуса

2 очищенные луковичы-шалот

200 мл сухого белого вина

1 маленький шампиньон

1 пучок тимьяна + 2 лавровых листа

200 мл говяжьего бульона

125 г мягкого сливочного масла
2 ст. л. мелко нарубленной петрушки
морская соль по вкусу
кайенский перец по вкусу
лимонный сок по вкусу
1 ч. л. измельченного эстрагона

■ Лук-шалот измельчите и отожмите с помощью пресса для чеснока в белое вино. Добавьте нарезанный шампиньон, тимьян и лавровый лист. Доведите до кипения, выпарите до уменьшения объема в 3 раза, затем долейте бульон и уварите до половины объема.

■ Сливочное масло перемешайте с измельченной петрушкой, солью, кайен-

ским перцем и лимонным соком. Уберите в холодильник на 1 час.

■ Приготовленный соус снимите с огня и процедите через сито. Перемешайте с травяным маслом и непосредственно перед подачей добавьте эстрагон.

■ Духовку разогрейте до 230°C. Натрите мясо оливковым маслом и крупно молотым перцем. Положите его на 2 минуты под раскаленный гриль или на разогретую сковороду. Затем запеките в духовке в течение 12–15 минут. Достаньте мясо и заверните в фольгу. Подайте с приготовленным соусом и жареным картофелем.

Конфи из утиной грудки

Конфи — это томление мяса на очень маленьком огне в собственном соку или в жире. Во Франции таким способом чаще всего готовят утку или гуся.

ПОДГОТОВКА: 5 МИНУТ + ВРЕМЯ, ЧТОБЫ
НАСТОЯТЬСЯ ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 4–5 ЧАСОВ
■ НА 4–6 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ДЛЯ ОПЫТНЫХ КУЛИНАРОВ

4–6 шт. филе утиной грудки
морская соль и свежемолотый перец
0,8–1 кг утиного жира
пучок тимьяна + 1 лавровый лист
для подачи на стол
апельсиновый джем, хлеб

■ Филе утиной грудки посолите, поперчите и уберите в холод на 3 часа.

■ Жир растопите в кастрюле, положите утиное филе, добавьте тимьян, лавровый лист и томите на очень маленьком огне в течение 4–5 часов.

■ Готовое филе нарежьте тонкими ломтиками и подайте на стол с апельсиновым джемом и хлебом.

■ ДЕТАЛИ: Если вы переложите утиное филе в небольшую емкость, залейте жиром и уберете в холодильник, то в таком виде оно может храниться в течение нескольких дней.



Конфи из утиной грудки

Антрекот
в соусе бешарнез



Антрекот в соусе беарнез

По сути, это обычный стейк, приготовленный из части говяжьей туши, расположенной между хребтом и ребрами. К антрекоту идеально подходит соус беарнез, который также можно подавать к вареной или жареной рыбе, курице гриль или закускам из яиц.

ПОДГОТОВКА: 20 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 4 МИНУТЫ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

4 говяжьих стейка
растительное масло
крупная соль и свежемолотый перец
для соуса
50 мл белого винного уксуса
50 мл сухого белого вина
1 мелко нарезанная луковица-шалот
листочки эстрагона
2 желтка
125 г растопленного сливочного масла

■ Стейки поперчите, натрите маслом с обеих сторон и оставьте на 30 минут при комнатной температуре.

■ В маленькой кастрюльке доведите до кипения уксус, вино с луком и эстрагоном. Варите, пока соус не выпарится на 2/3. Дайте остыть и процедите через сито. Затем поместите на водяную баню, добавьте желтки и взбивайте массу до загустения. Снимите с огня и постепенно перемешайте содержимое с растопленным сливочным маслом.

■ Стейки обжарьте с обеих сторон на раскаленной сковороде. Затем заверните в фольгу и уберите в теплое место. Оставьте на 5 минут. Посыпьте солью, разрежьте на продольные куски вдоль волокон и подайте на стол.

Картофель фри

Двойное жаренье гарантирует, что картофель получится хрустящим снаружи и мягким внутри.

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 МИНУТ

■ НА 2-4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

4 крупных клубня картофеля
подсолнечное, арахисовое или рапсовое
масло для жаренья
крупная морская соль

■ Картофель вымойте и очистите. Нарежьте соломкой, промойте холодной водой и хорошо обсушите, разложив в один слой на полотенце.

■ Большое количество растительного масла разогрейте во фритюрнице до 150°C. Жарьте 5–8 минут. Затем выложите на сито и снова обсушите бумажным полотенцем.

■ Температуру во фритюрнице увеличьте до 200°C и поместите туда картошку еще на 2–3 минуты, до образования золотистой хрустящей корочки. Выложите на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир, затем посыпьте картофель крупной морской солью и подайте на стол.

■ ДЕТАЛИ: Для приготовления идеального картофеля фри лучше всего использовать мучнистые сорта.



Картофель фри



Говяжьи щечки, тушенные в вине

Говяжьи щечки, тушенные в вине

Сложно найти более опытных специалистов по безотходному использованию каждого кусочка мяса, чем французы. Попробуйте приготовить говяжьи щечки по весьма популярному во Франции рецепту.

ПОДГОТОВКА: 40 МИНУТ

■ ТУШЕНИЕ: 2 ЧАСА

■ НА 4–6 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

3–4 говяжьи щечки (всего — 1–1,2 кг)
морская соль и свежемолотый перец
4 ст. л. оливкового масла
½ небольшого корня сельдерея,
4 моркови и 2 корня петрушки,
нарезанные кубиками
2 мелко нарезанные луковичы
2 зубчика чеснока, мелко порубленные
1 лавровый лист, по 5 горошин черного
и душистого перца
1 веточка тимьяна
1 веточка розмарина
2 ст. л. томатной пасты
1 л красного вина
700 мл говяжьего бульона
50 г охлажденного сливочного масла,
нарезанного кубиками
1 ст. л. сахарного песка
12 шампиньонов среднего размера
1 ст. л. петрушки
картофельное пюре для подачи

■ Говяжьи щечки вымойте, обсушите и посолите. В кастрюле разогрейте оливковое масло и обжарьте на нем щечки со всех сторон до золотистого цвета. Выложите. В ту же кастрюлю положите овощи и слегка подрумяньте. Затем добавьте лук и чеснок, жарьте 5 минут. Добавьте зелень, специи, тимьян, розмарин и томатную пасту и жарьте, помешивая, еще 1 минуту. Залейте все вином и доведите до кипения. Варите около 30 минут, пока объем смеси не уварится на 1/3.

■ В кастрюлю с овощным соусом снова положите обжаренные щечки и добавьте бульон. Накройте крышкой и поместите в духовку, нагретую до 140°C, на 2 часа. Готовые говяжьи щечки с овощами выложите, соус процедите через сито. Поперчите, посолите и слегка подсластите. Непосредственно перед подачей подмешайте в горячий соус 2 ст. л. сливочного масла.

■ Шампиньоны подрумяньте до золотистого цвета на 2 ст. л. сливочного масла, посолите, поперчите и посыпьте оставшейся петрушкой.

■ Подавайте говяжьи щечки с картофельным пюре, украсив жареными шампиньонами и веточкой тимьяна.



Блинчики «Сюзетт»

Блинчики «Сюзетт» (Crêpes Suzette)

Как и множество других кулинарных открытий, это блюдо появилось на свет совершенно случайно: неопытный повар из «Кафе де Пари» перед подачей блинчиков нечаянно их поджег.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

100 г муки

щепотка соли

250 мл молока

2 крупных яйца

1 ст. л. растопленного сливочного масла

немного оливкового масла

для смазывания сковороды

для СОУСА

6 ст. л. тростникового сахара

60 г сливочного масла

300 мл свежевыжатого

апельсинового сока

сок 1 лимона

цедра ½ апельсина, нарезанная
длинной соломкой

цедра ½ лимона, нарезанная
длинной соломкой

50 мл апельсинового ликера

«Гран Марнье»

1 ст. л. коньяка

■ Муку просейте с солью, затем перемешайте с молоком, яйцами и маслом до получения гладкого жидкого теста. Оставьте на 30 минут.

■ Из теста испеките тонкие большие блинчики. Сложите их друг на друга, промазывая сливочным маслом.

■ В сковороде распустите сливочное масло, всыпьте сахар (фото 1) и поджарьте до образования коричневатой карамели (примерно 2 минуты). Постепенно добавляйте апельсиновый и лимонный соки (фото 2) и цитрусовую цедру и, помешивая, варите на медленном огне, пока соус не выпарится до половины объема. Влейте в него апельсиновый ликер, перемешайте и оставьте на 5 минут.

■ Каждый блинчик опустите в соус и дайте пропитаться. Затем сложите вчетверо и положите на большое огнеупорное блюдо. Подобную процедуру проделайте со всеми блинчиками. Быстро полейте коньяком, подожгите и сразу подайте на стол.



Советы и секреты

Французский блинчик должен быть тонким. В тесто местные хозяйки обычно добавляют растопленное масло, чтобы изделия не прилипали к сковороде. Отступать от рецепта нежелательно, но обычный сахар можно заменить тростниковым, а пшеничную муку — цельнозерновой.

Сладкий завтрак

Блинчики со сладкими наполнителями французы едят на завтрак или десерт. Чаще всего к блинчикам предлагают шоколадную пасту, кленовый сироп, джемы, свежие и консервированные фрукты.

Сытный вариант

Если вы желаете плотно пообедать или поужинать, начините блинчики тертым сыром, тушеным шпинатом, ветчиной, яйцами. Французы также с удовольствием едят блинчики с овощами, например с рататуем (см. рецепт на стр. 85), жареными шампиньонами или артишоками.



Заварное кольцо «Париж-Брест»

Заварное кольцо «Париж–Брест»

Это лакомство впервые приготовил парижский кондитер в 1891 году в честь велосипедной гонки Париж — Брест. С тех пор это восхитительное пирожное в форме велосипедного колеса с нежным кремом внутри стало одним из кулинарных символов Парижа.

ПОДГОТОВКА: 20 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 МИНУТ

■ НА 6 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ДЛЯ ОПЫТНЫХ КУЛИНАРОВ

ДЛЯ ЗАВАРНОГО ТЕСТА

125 г сливочного масла

½ ч. л. соли (без горки)

220 г муки

4 яйца + 1 желток

ДЛЯ КРЕМА

300 мл сливок

50 г нуги

1 ст. л. коньяка

сахарная пудра для присыпки

■ Духовку нагрейте до 200°C. На бумаге для выпекания нарисуйте кружки необходимого диаметра, переверните бумагу и положите на противень.

■ В кастрюлю влейте 150 мл воды, добавьте соль, сливочное масло и доведите до кипения. Постоянно помешивая, добавьте муку. Огонь уменьшите и держите тесто на огне до получения теста однородной консистенции. Дайте полностью остыть, затем подмешайте по одному яйца и желток.

■ Приготовленным тестом наполните кондитерский мешочек и выдавите из него тесто по контуру нарисованных на бумаге для выпекания кружочков.

■ Противень с кружочками из теста поставьте в духовку, разогретую до 180°C, на 30 минут. Колечки должны увеличиться в объеме примерно вдвое. Снимите изделия с противня и дайте остыть.

■ Для крема сливки доведите до кипения и распустите в них нугу при постоянном помешивании. Дайте остыть. Затем смесь взбейте, добавив коньяк.

■ Кольца разрежьте вдоль пополам, начините нижние части кремом и прикройте ее верхними. Посыпьте сахарной пудрой.

ДЕТАЛИ:

■ Чтобы поверхность колец получилась блестящей, перед выпеканием смажьте ее взбитым яйцом или желтком.

■ Кольца можно наполнять любым кремом: масляным, сливочным, творожным или заварным.

■ Настоящее заварное кольцо «Париж–Брест» наполняют сливками, взбитыми с коньяком и сверху покрывают шоколадной глазурью.

Уроки французской кухни

Заварное тесто (*pâte à choux*) очень популярно во Франции. Оно подвергается термообработке два раза. Приготовить его не так уж и сложно, если строго соблюдать рецептуру. Чтобы изделия получились пышными и хрустящими, не открывайте дверцу духовки до их основательного подрумянивания.



Крокембуш

Крокембуш (Croquembouche)

Этот потрясающей красоты французский торт готовят в честь самых знаменательных событий, например на свадьбу или крещение.

ПОДГОТОВКА: 2–3 ЧАСА + ОХЛАЖДЕНИЕ
И ОТСТАИВАНИЕ ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
30 МИНУТ ■ НА 20 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ДЛЯ ОПЫТНЫХ КУЛИНАРОВ

Ингредиенты для теста см. на стр. 71

ДЛЯ КРЕМА

9 желтков крупных яиц

60–100 г тростникового сахара

50 г муки

500 мл жирного молока

1 стручок ванили

8 ст. л. ликера «Гран Марнье»

30 г сливочного масла

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

400 г растопленного белого шоколада

200 г сахарного песка

50 г глюкозы

■ Приготовьте заварное тесто по рецепту для пирожных «Париж–Брест».

■ Духовку нагрейте до 200°C. Тесто положите в кондитерский мешочек и выдавите на противни, выстланные бумагой для выпекания, шарики диаметром не более 2 см каждый. Расстояние между шариками должно быть одинаковым (фото 1). Выпекайте 25 минут, до золотистого цвета. Готовые изделия достаньте, дайте остыть.

■ Желтки, сахар и муку разотрите. В кастрюле с толстым дном доведите до кипения молоко вместе со стручком ванили. Как только молоко начнет закипать, осторожно влейте его в желтковую массу, тщательно перемешайте и верните в кастрюлю. Варите на водяной бане, постоянно помешивая, пока крем не загустеет и не станет однородным. В конце добавьте ликер и перелейте крем в миску. Поверхность крема смажьте сливочным маслом и дайте остыть.

■ Получившиеся шарики начините остывшим кремом с помощью кондитерского шприца.

■ Выложите получившиеся пирожные на тарелку в виде конуса, каждый ряд поливая растопленным шоколадом.

■ Для карамели сахар растворите в ложке воды, добавьте глюкозу и варите сироп до пробы на мягкий шарик. Снимите с огня, затем с помощью двух вилок сделайте из карамели волокна и полейте ими торт, как золотыми нитками.



A wide-angle photograph of a vast lavender field in France. The rows of purple lavender plants stretch from the foreground into the distance, creating a strong sense of perspective. In the background, a white stone house with a tiled roof is nestled among green trees. Beyond the house, rolling hills and mountains are visible under a clear blue sky. The overall scene is peaceful and picturesque, capturing the essence of a French countryside in bloom.

Французская деревня

Что вырастил, то и съел — из деревенского скота, из свежих овощей и фруктов получаются деликатесы, ничуть не уступающие высокой кухне!





Со двора на стол

Французская провинция славится не только рецептами, но и продуктами!

Бресская птица

Так называется самая аристократичная и, пожалуй, самая патриотичная порода кур и петухов, ведь их окрас — белые перья, синие лапы, красный хохолок — точь-в-точь повторяет цвета национального флага. Особенно ценятся брессские петухи и каплуны. Особым птицам нужен особый уход: откармливают их исключительно кукурузой, вымоченной в молоке, забивают строго на 23-й неделе, после забоя ополаскивают молоком, заворачивают в холсты и оставляют на 2 дня. И лишь затем птица готова к своему главному путешествию — пути на противень.



Техники кулинаров

Конфи — это способ приготовления мяса, при котором оно очень медленно, в течение нескольких часов, тушится в собственном соку. Необыкновенно вкусны в таком исполнении гусь или утка.

Поширивание — щадящая термообработка пищи в горячей, слабокипящей воде, молоке или бульоне. Для поширивания идеально подходят нежные продукты: яйца, птица, рыба или морепродукты.

Фламбирование — опаливание, обжигание пламенем. Продукты предварительно поливают алкогольными напитками (ромом, ликером, коньяком), затем поджигают. Спирт быстро сгорает, пламя гаснет, а пища приобретает эффектный вид, неповторимый вкус и яркий аромат.

Sous-vide (приготовление в вакууме) — метод, при котором еда, упакованная в воздухонепроницаемые пакеты, готовится в воде при 60–90°C. Заметим, что именно поддержание определенной температуры позволяет достигнуть восхитительного результата: мясо, птица или рыба получаются сочными и нежными. Однако такой способ приготовления требует терпения: готовка займет не меньше двух часов.



Яблочный спас

В Нормандии растет 9 миллионов яблонь — неудивительно, что именно здесь придумали яблочную диету. Почвы здесь глинистые и яблоки совсем не сладкие, зато какие же вкусные из них получаются десерты! Например, знаменитый тарт татен (рецепт на стр. 155), яблоки в тесте или шарлотка. Традиционной нормандской сладостью считается и *sucres de pommes*: яблочные конфеты из Руана. Да и крепкий «яблочный бренди» — кальвадос — или легкий нормандский сидр получаются только из местных кисловатых яблочек.



От аперитива к дижестиву

Традиционное французское застолье начинают с аперитива, а заканчивают дижестивом. В процессе трапезы подаются вода, вино и другие напитки.

АПЕРИТИВЫ Обычно это легкие сухие вина, пробуждающие аппетит (шампанское, кир, crèmes), но в качестве аперитива могут быть также поданы кальвадос или арманьяк.

ВИНА Сухие белые вина сортов эльзас или совиньон идеально сочетаются с морепродуктами, курицей или кроликом,

розовые вина — с салатами и закусками, а красное бургундское, бордо, мерло или анжу идеально дополняют блюда из красного мяса (говядина, баранина, дичь), а также сыры.

ДИЖЕСТИВ Трапеза обычно завершается рюмкой ликера (например, шартрез, перно, гран марнье), бокалом коньяка или игристым шампанским.

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА Французы ценят ее полезные для пищеварения свойства, поэтому пьют в течение всего застолья.



Деревенские лакомства

Паштеты и террины

Эти блюда изначально были придуманы, чтобы пустить в дело обрезки, оставшиеся после приготовления основных блюд. Позже паштеты и террины стали настоящими деликатесами: их оценили и весьма высокопоставленные гурманы. Паштеты изготавливали не только из говядины и субпродуктов, семья Грованшер, например, сколотила целое состояние на производстве паштетов из мелкой дичи, поставляя их ко двору Карла IX!

Потроха Во Франции их делают на белые и красные. Белые — головы и ноги, красные — щечки, сердце, печенка, легкие. И если когда-то употребление их в пищу было уделом бедняков, то сегодня блюда из потрохов входят в меню лучших французских ресторанов.

Дичь Французы обожают охоту, поэтому и блюда из дичи — кабана, зайца, косули, фазана, куропатки, дикой утки и оленя — здесь весьма и весьма популярны.

Кролик Его нежное диетическое мясо очень любимо французами. Чаще всего его тушат с беконом в белом вине, сливках или горчичном соусе.



Мучное масло Простой, но горячо любимый французскими кулинарами способ значительно улучшить вкус супа или соуса, повторить который проще простого. Для того чтобы сделать мучное масло (beurre manié), вам необходимо перемешать муку с растопленным сливочным маслом в соотношении 1:1 до однородности. Одного шарика достаточно, чтобы загустить соус или придать супу более нежный вкус.



Порода коров **Шароле** не зря считается лучшей во Франции: мясо у них очень вкусное, но совсем не жирное.



Овощной суп по-нормандски

Овощной суп по-нормандски

Это замечательное первое блюдо получается таким густым и сытным, что его точно не следует заедать хлебом, иначе на второе и десерт сил просто не останется!

подготовка: 15 минут

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 60 минут

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

4 больших клубня картофеля

1 стебель лука-порея

1 маленький кочан капусты

125 г стручковой фасоли

или 65 г фасоли, предварительно

замоченной в холодной воде

морская соль и свежемолотый

черный перец

1 стебель сельдерея, нарезанный

кружочками

4 веточки базилика

2 ст. л. утиного или гусиного жира

■ Капусту разрежьте пополам, опустите в кипящую подсоленную воду и варите 5 минут. Откиньте на дуршлаг и затем нарежьте. Картофель очистите и нарежьте крупными ломтиками.

■ Лук-порей нарежьте полукольцами, стручковую фасоль вымойте.

■ В кастрюле доведите до кипения 1,5 л воды. Положите картофель, лук-порей, замоченную фасоль (если используется), посолите, поперчите и варите 30 минут. Затем добавьте капусту, стручковую фасоль, сельдерей, измельченную зелень базилика (2 веточки) и утиный (гусиный) жир и варите еще полчаса. Перед подачей украсьте листочками оставшегося базилика.

Другие традиционные супы

Сырный суп «Канталь»

На сливочном масле подрумяньте 6 крупно нарезанных луковиц и 3 измельченных зубчика чеснока. Посолите, поперчите, залейте 1 л воды и варите 10 минут. В другую кастрюлю выложите слоями хлеб, нарезанный тонкими ломтиками (около 500 г), и тертый сыр канталь (или другой твердый сыр, 300 г). Затем залейте хлеб и сыр получившимся бульоном и поставьте в горячую духовку примерно на 10–15 минут. Суп должен сильно загустеть.

Турен

На 2 ст. л. жира поджарьте до прозрачности 4 луковицы, нарезанные кольцами. Залейте 1 л воды и варите 5 минут. Отдельно подмешайте в 250 мл насыщенного говяжьего бульона 4 взбитых желтка и получившуюся массу влейте в кипящий суп. Быстро перемешайте и сразу же разлейте по тарелкам. Подайте с гренками из белого хлеба.



Потроха по-каннски

Потроха по-каннски (Tripes à la mode de Caen)

Даже из субпродуктов французы способны создать кулинарный шедевр! В Нормандии, откуда родом это блюдо, его готовят в керамическом горшке, прикрывая лепешкой из муки и воды. Но у нас все отлично получилось и в обычной кастрюле с крышкой.

ПОДГОТОВКА: 20 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 6 ЧАСОВ

■ НА 4–6 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

2 телячьи ноги

3 луковицы, нарезанные дольками

200 г свиной кожи, почищенной
и нарезанной большими кусками

3 моркови, нарезанные дольками

3 помидора, разрезанные
на четвертинки

2 зубчика чеснока, мелко нарезанные

2 лавровых листа

несколько веточек тимьяна

4 веточки петрушки

морская соль и свежемолотый
черный перец

1 кг вареных потрохов, очищенных
и нарезанных крупными кубиками

щепотка молотой гвоздики

пучок букета гарни (см. стр. 100)

1–1,5 л французского сидра

50 мл кальвадоса

■ Духовку нагрейте до 200°C. С телячьих ножек срежьте мясо и нарежьте его небольшими кусочками.

■ В керамический горшок или чугунную кастрюлю поместите слоями все ингредиенты. Начните с лука, свиной кожи и нарезанного мяса. Сверху уложите слой моркови с помидорами, чесноком, лавровым листом, веточкой тимьяна и петрушки. Посолите. Добавьте посоленные и поперченные потроха и посыпьте гвоздикой. Продолжайте в том же порядке выкладывать слои, пока не используете все ингредиенты. В конце добавьте букет гарни. Залейте сидром таким образом, чтобы жидкость была на 5 см выше слоя потрохов, и добавьте кальвадос.

■ Емкость закройте крышкой и поставьте в нагретую до 150°C духовку минимум на 6 часов. В процессе приготовления проверяйте уровень жидкости в кастрюле и в случае необходимости подливайте сидр. Перед подачей на стол удалите травы и соберите с поверхности жир. Подавайте очень горячим.

■ ДЕТАЛИ: Иногда вместо помидоров добавляют нарезанные кислые яблоки и корицу. Не пренебрегайте пряными травами, они придадут блюду вкус и аромат.

Из истории французской кухни

Ходят легенды, что потрохами любил полакомиться Вильгельм Завоеватель и что именно с его легкой руки блюда из них распространились по Нормандии. Данный рецепт, скорее всего, изобрели местные торговцы: утром, раскладывая товар, они ставили на медленный огонь котелок с потрохами, которые готовились целый день. А вечером, по завершении рабочего дня, проголодавшихся лавочников ждал вкусный, питательный и при этом недорогой ужин.



Говядина по-бургундски

Говядина по-бургундски

Нежное, тающее во рту мясо, восхитительный соус из красного вина — слава этого блюда заслуженна и справедлива. И пусть говядина по-бургундски готовится долго, зато ее смело можно приготовить много — как и многие рагу, на второй день она только вкуснее.

ПОДГОТОВКА: 10 МИНУТ + МАРИНОВАНИЕ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 2–3 ЧАСА

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

600 г говядины, нарезанной кубиками

(см. «Советы и секреты»)

1 луковица, крупно нарезанная

2 моркови, нарезанные дольками

букет гарни (пучок петрушки, лаврового листа, тимьяна и розмарина)

5 горошин перца и морская соль

300 мл сухого красного вина

(см. «Советы и секреты»)

2 ст. л. оливкового масла

80 г бекона, тонко нарезанного

говяжий бульон

50 г мягкого сливочного масла

1 ст. л. муки

■ Мясо перемешайте с луком и морковью, добавьте травы и горошины перца. Залейте вином и оставьте для маринования минимум на 4 часа, а лучше на ночь.

■ Затем мясо откиньте на дуршлаг, маринад соберите, травы и специи удалите. Мясо отставьте в сторону (фото 1). Бекон подрумяньте на оливковом масле в кастрюле с толстыми стенками. Добавьте мясо и обжарьте его со всех сторон. Посолите, положите овощи и жарьте до тех пор, пока вся влага не испарится, а мясо хорошо не подрумянится (фото 2). Затем добавьте маринад и тушите на маленьком огне 1,5–2 часа, периодически подливая бульон.

■ Когда мясо станет мягким, загустите жидкость, в котором оно тушилось, растопленным маслом, смешанным с мукой (buerre manié). Варите еще 10 минут.

■ ДЕТАЛИ: В маринад можно добавить 50 мл коньяка или бренди, а обжаривая мясо, добавить 2–3 зубчика тонко нарезанного чеснока.



Советы и секреты

Говядина

Мы готовили бургиньон из задней части говядины, хотя эта часть мяса и суховата. Если вы предпочитаете более сочное мясо, тушите мясо чуть дольше, чем указано в рецепте (не забудьте при этом снизить температуру; кастрюлю с бургиньоном можете также поставить

в духовку). Ну и, разумеется, не стоит экономить на качестве мяса и вина.

Вино для маринада и соуса

Не поддавайтесь желанию использовать для маринада не очень хорошее вино: его вкус обязательно передастся мясу и результат будет не столь хорошим. Естественно, нет смысла готовить и на очень дорогих ви-

нах, поберегите их для сервировки. Просто пригубите бокал вина перед приготовлением блюда: оно должно у вас вызвать желание насладиться его вкусом в чистом виде.

С чем подавать?

Французы едят бургиньон со свежим багетом — последуйте их примеру!



Рататуй

Готовьте рататуй летом из самых свежих и вкусных овощей! Если хотите превратить эту закуску в самостоятельное блюдо, подавайте ее с хрустящим свежим багетом.

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

- 5 ст. л. нерафинированного оливкового масла
- 4 больших баклажана, нарезанных ломтиками
- 4 маленьких цукини, нарезанных ломтиками
- 2 красных или желтых перца, нарезанных длинными полосками
- 1 большая красная луковица, очищенная и нарезанная тонкими полукольцами
- 3 мелко нарезанных зубчика чеснока
- 2 ч. л. прованских специй или свежих трав (розмарин, чабрец, тимьян, орегано, лаванда, шалфей)
- 4 крупных помидора, нарезанных дольками
- маленький пучок свежего базилика
- морская соль и свежемолотый перец
- лимонный сок

■ В сковороде с толстыми стенками разогрейте 2 ст. л. оливкового масла. Обжарьте на нем баклажаны со всех сторон и переложите в миску. Затем добавьте в сковороду столовую ложку оливкового масла и подрумяньте цукини. Выложите. Ту же самую процедуру повторите со сладким перцем. Выложите на тарелку.

■ В той же сковороде поджарьте до прозрачности лук. Затем добавьте чеснок, немного специй, помидоры и половину листочков базилика.

■ Все жареные овощи верните обратно в сковороду, посолите, поперчите их по вкусу и, помешивая, держите на огне не более 5 минут. Добавьте несколько капель лимонного сока и подайте на стол, посыпав оставшимся базиликом.

Уроки французской кухни

Овощи для рататюя можно смешивать в любых пропорциях, но основа рагу неизменна: помидоры, перец, баклажаны и цукини, заправленные оливковым маслом, травами и чесноком. Все остальное можно варьировать. Базилик, кстати, тоже не обязателен: кто-то не может без него обойтись, а другие считают, что он перебивает вкус блюда своим выразительным ароматом.



Мясо кабана в вине с виноградом

Мясо кабана в вине с виноградом

Блюдами из мяса кабана славится регион Арден. Естественно, результат будет просто великолепным, если для приготовления вы возьмете мясо молодых животных.

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ + МАРИНОВАНИЕ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 2 ЧАСА ■ НА 6 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

примерно 1 кг окорока кабана
100 мл красного винного уксуса
800 мл красного сухого вина
2 ст. л. оливкового масла
125 г бекона
морская соль и свежемолотый
черный перец
1 ст. л. муки
1 лавровый лист
250 г чернослива без косточек

пучок букета гарни (см. стр. 100)

250 г темного мелкого винограда

1 ст. л. смородинового варенья

■ Мясо крупно нарежьте, залейте уксусом, 300 мл красного вина и оставьте на ночь в холодильнике.

■ Затем мясо обсушите и обжарьте на горячем масле со всех сторон до золотистой корочки. Выложите.

■ В этой же кастрюле обжарьте нарезанный ломтиками бекон. Добавьте мясо, посолите и поперчите, присыпьте мукой и жарьте, помешивая, еще минуту.

■ Мясо залейте половиной маринада и остатками вина, добавьте лавровый лист, чернослив, букет гарни и виноград. Тушите 2 часа, до тех пор, пока мясо не станет мягким. Приправьте специями по вкусу и в конце добавьте смородиновое варенье. На стол готовое блюдо можно подать с жареным, печеным картофелем или картофельными крокетами.

Рийет (Rillettes)

Рийет — разновидность мясного паштета с довольно грубой текстурой. Тушеное мясо, залитое толстым слоем жира, лучше всего выдержать на холоде в течение нескольких недель.

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 3–4 ЧАСА

■ НА 6 СТАКАНОВ (250 МЛ КАЖДЫЙ)

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

300 г шпика, нарезанного кубиками
500 мл сухого белого вина
2 луковицы, нарезанные дольками
1 веточка свежего розмарина
1 лавровый лист или веточка эстрагона
1 кг свинины (бедро или ножка),
нарезанной кубиками
200 г свиной грудки,
нарезанной кубиками
соль и свежемолотый перец по вкусу

■ Шпик, вино, лук, розмарин и лавровый лист разогрейте в сковороде. Добавьте свинину и тушите, постоянно помешивая, на очень маленьком огне 3–4 часа.

■ Затем шумовкой переложите мясо в миску и удалите травы. Посолите, поперчите, разомните вилкой и разложите по небольшим емкостям. Залейте растопленным жиром от жаренья и дайте ему застыть.

■ ДЕТАЛИ: Импровизировать можно бесконечно: например, заменить розмарин на тимьян или тмин, добавить чеснок и даже отказаться от лука, взяв вместо него побольше чеснока.



Рийет



Рагу из свинины по-французски

Рагу из свинины по-французски

Травы и специи превращают обычный сливочный соус в настоящий кулинарный шедевр!

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

15 МИНУТ ■ НА 2 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

1 зубчик чеснока
кусочек корня имбиря (около 1 см)
1 луковица-шалот
250 г мякоти свинины
1 ст. л. оливкового масла
120 мл овощного бульона
1 ч. л. сушеного тимьяна
1 лавровый лист
щепотка молотой гвоздики
1–2 щепотки мускатного ореха
2 ст. л. жирных сливок

морская соль и кайенский перец
1–2 ч. л. лимонного сока (по вкусу)

■ Чеснок порубите, имбирь натрите на мелкой терке. Лук очистите и разрежьте на четвертинки. Мясо вымойте, хорошо обсушите и нарежьте длинными тонкими ломтиками.

■ В кастрюле с антипригарным покрытием разогрейте масло и подрумяньте на нем лук. Добавьте чеснок, мясо и имбирь, жарьте, помешивая, в течение 10 минут. Затем влейте овощной бульон, положите тимьян, лавровый лист, гвоздику и мускатный

орех. Тушите на маленьком огне, прикрыв кастрюлю крышкой, в течение 4–5 минут.

■ Содержимое кастрюли залейте сливками, приправьте солью, кайенским перцем и лимонным соком по вкусу. Тушите еще 2–3 минуты. На стол можно подать с чесночно-картофельным пюре (см. «ДЕТАЛИ»)

■ ДЕТАЛИ: Для чесночного пюре отварите 3 клубня картофеля, разомните их с 4 ст. л. горячего овощного бульона, добавьте 80–100 мл жирных сливок, 2 зубчика чеснока, пропущенных через пресс, соль, перец и щепотку мускатного ореха.

Рагу из телятины в белом соусе

Классическое французское блюдо из самых доступных продуктов. Взрослые и дети обожают его за невероятно нежный вкус.

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1,5 ЧАСА

■ НА 4–6 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

2–3 ст. л. оливкового масла
1 кг телятины, нарезанной кубиками
1 мелко нарезанная луковица
4 стебля сельдерея, нарезанные крупными дольками
1 морковь, нарезанная кружочками
морская соль и свежемолотый перец
букет гарни (см. стр. 100)
тимьян для украшения
2 ст. л. муки
12 шампиньонов, разрезанных на половинки

300 мл жирных сливок
100 г сливочного масла + 4 ст. л.
1 ст. л. измельченной петрушки
лимонный сок для заправки

■ Мясо обжарьте со всех сторон на оливковом масле и выложите на тарелку.

■ В емкости, где жарилось мясо, подрумяньте лук. Добавьте сельдерея и морковь, жарьте, помешивая, еще 4 минуты. Положите мясо, посолите, поперчите и добавьте букет гарни. Залейте 1 л воды, доведите до кипения, убавьте огонь и тушите около часа.

■ Мясо с овощами откиньте на сито, жидкость от жаренья соберите и уварите ее до уменьшения объема в 2 раза.

■ Муку слегка подрумяньте на 2 ст. л. масла. Залейте уваренным бульоном и готовьте 10 минут, постоянно помешивая. Добавьте сливки и варите еще 10 минут, до загустения. Положите специи, посолите и приправьте лимонным соком.

■ Соус снимите с плиты и перемешайте со 100 г охлажденного сливочного масла, нарезанного кубиками.

■ На 2 ст. л. сливочного масла слегка обжарьте шампиньоны. Добавьте их вместе с мясом, овощами и петрушкой в приготовленный соус. Слегка подогрейте и подайте на стол, украсив веточкой тимьяна.



Овощная кассероль

Овощная кассероль

Кассероль — блюда из мяса и овощей (или только овощей), которые готовят в горшочке, а потом в нем же и подают на стол. Вкусно, просто — и очень аппетитно!

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 ЧАС ■ НА 6–8 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

ДЛЯ КНЕДЛЕЙ

100 г муки

½ ч. л. разрыхлителя

50 г размягченного сливочного масла,
нарезанные кубиками

50 г тертого сыра чеддер

3 ст. л. измельченной петрушки

ДЛЯ КАССЕРОЛИ:

5 ст. л. оливкового масла

8 луковиц-шалот, очищенных
и разрезанных на половинки

250 г мелкого молодого картофеля,
очищенного и разрезанного
на половинки

3 зубчика чеснока, очищенные
и разрезанные вдоль пополам

200 г мелкой моркови

500 г брюквы, нарезанной дольками

600 мл овощного бульона

300 мл белого вина или сидра

щепотка тростникового сахара

морская соль и свежемолотый перец

200 г стручковой фасоли

250 г крупно нарезанных шампиньонов

200 г цукини, нарезанные кубиками

2 ч. л. кукурузного крахмала

1 свежий перец чили

по 1 ст. л. нарезанных петрушки
и зеленого лука

■ Приготовьте тесто для кнедлей. Муку, просеянную с разрыхлителем, соедините со сливочным маслом и порубите до получения крошки. Добавьте сыр и петрушку, посолите, поперчите, заверните в пленку и уберите в холодильник на 1 час.

■ В большой кастрюле с толстым дном разогрейте 3 ст. л. оливкового масла. Положите лук и подрумяньте в течение 3 минут. Добавьте картофель и, постоянно помешивая, жарьте 5–7 минут. Затем постепенно добавляйте чеснок, морковь и дольки брюквы. Залейте овощи бульоном, 2/3 вина, добавьте сахар, соль и перец и доведите до кипения. Варите 10–15 минут под крышкой.

■ В охлажденное тесто для кнедлей влейте 2 ст. л. холодной воды и замесите гладкое тесто. Сформируйте из него 25 кнедлей размером с вишенку.

■ В кастрюлю с овощами добавьте фасоль и варите 5 минут. На 2 ст. л. оливкового масла подрумяньте шампиньоны и положите в кастрюлю вместе с цукини.

■ Кукурузный крахмал разведите оставшимся вином и добавьте его в кастрюлю с овощами. Когда соус немного загустеет, посолите его, поперчите и доведите до кипения. Затем выложите приготовленные кнедли, прикройте крышкой и варите около 15 минут.

■ Перец чили разрежьте вдоль, удалите семена, мякоть нарежьте полосками. Перемешайте с нарезанной зеленью и посыпьте готовое блюдо перед подачей на стол.

Уроки французской кухни

Кассеролью раньше называлась посуда, в которой готовили подобное блюдо (именно от этого слова происходит русское «кастрюля»). Такое блюдо готовят в низкой кастрюле или посуде для запекания (горшочке), которую можно использовать в духовке и затем подать на стол.



Кассуле с ножками ягненка

Кассуле с ножками ягненка

Это вкуснейшее рагу из мяса и белой фасоли уже не одно столетие готовят на юге Франции — в Каркассоне и Тулузе.

ПОДГОТОВКА: 20 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 3,5 ЧАСА

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

60 мл оливкового масла
4 ножки ягненка
морская соль и свежемолотый перец
50 г сушеного бекона, нарезанного тонкими длинными дольками
2 крупно нарезанные луковицы
2 измельченных зубчика чеснока
2 ч. л. измельченного розмарина
2 ст. л. густой томатной пасты
4 ветки свежего тимьяна + 1 ч. л. сушеного

2 лавровых листа

250 мл сухого белого вина

1 л бульона

2 колбаски, нарезанные кружочками

400 г консервированной белой фасоли

1 ст. л. сливочного масла

70 г раскрошенного хлеба для тостов

2 ст. л. мелко рубленой петрушки

■ В чугунной кастрюле разогрейте 2 ст. л. оливкового масла. Мясо посолите и поперчите, затем обжарьте со всех сторон. Выложите на тарелку.

■ Бекон подрумяньте в той же кастрюле. Добавьте лук, чеснок, розмарин, посолите и жарьте еще 3–4 минуты. Положите то-

матную пасту, добавьте лавровый лист, веточку тимьяна и тушите, помешивая, 1 минуту. Залейте вином и готовьте до тех пор, пока соус не уварится наполовину. Добавьте бульон, закройте крышкой и тушите 2,5–3 часа в духовке, нагретой до 180°C.

■ На небольшом количестве оливкового масла поджарьте колбаски и примерно через час тушения добавьте их к мясу вместе с фасолью.

■ В другой сковороде обжарьте раскрошенный хлеб на 1 ст. л. оливкового масла, добавьте 1 ч. л. листьев тимьяна и щепотку соли. Получившейся смесью посыпьте кассуле перед подачей на стол.

Эльзасская капуста (Choucroute)

У каждой местной хозяйки — свой рецепт шукрута (от немецкого sauerkraut — «квашеная капуста»).

ПОДГОТОВКА: 20 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 2,5 ЧАСА

■ НА 4–6 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

300 г копченой грудинки, нарезанной ломтиками
1 ст. л. любого жира
1 крупно нарезанная луковица
1,5 кг квашенной капусты
3 лавровых листа, 2 гвоздики, 2 ч. л. можжевельника, 1 ч. л. перца
350 мл сухого белого вина
4 копченые свиные отбивные
8 маленьких белых сарделек

2 колбаски, отварной картофель, дижонская горчица

■ Свинину обжарьте на жире до золотистого цвета. Добавьте лук и подрумяньте все вместе. Положите капусту, специи, влейте вино. Доведите до кипения, затем 2/3 приготовленной массы уложите на противень и разровняйте.

■ Добавьте грудинку, нарезанные наискосок сардельки и колбаски, сверху — оставшуюся капусту. Накройте крышкой и запекайте в духовке при температуре 150°C 2,5 часа. Затем снимите крышку и запекайте до золотистой корочки



Эльзасская капуста

при более высокой температуре (200°C). На стол подайте с отварным картофелем и дижонской горчицей.

■ ДЕТАЛИ: В других вариантах этого рецепта используется копченое колено, ребрышки и разные виды сосисок.



Филе-миньон из свинины
с грибами и яблоками

Филе-миньон из свинины с грибами и яблоками

Это блюдо готовится так быстро, что подойдет и для будничного ужина, но может стать и настоящим украшением воскресного или праздничного застолья.

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

4 ст. л. сливочного масла

600 г мякоти свиной рульки, нарезанной ломтиками

морская соль и свежемолотый перец

1 нарезанное дольками яблоко

400 г молодых крепких грибов (белые или лисички)

4 луковицы-шалот, нарезанные дольками

250 мл сухого французского сидра

100 мл кальвадоса

150 г жирной сметаны (crème fraîche)

зеленый лук для украшения

■ В сковороде распустите 2 ст. л. сливочного масла и подрумяньте на нем свинину. Посолите, поперчите, заверните в фольгу и уберите в теплое место.

■ В другой сковороде на 1 ст. л. сливочного масла обжарьте дольки яблока.

■ Оставшееся масло распустите в первой сковороде и обжарьте на нем лук и грибы. Залейте сидром и кальвадосом, прибавь-

те огонь и готовьте 3–5 минут, постоянно помешивая, пока жидкость не выпарится до половины объема.

■ Добавьте сметану, убавьте огонь, верните мясо в сковороду и слегка подогрейте. Посолите и поперчите. Мясо в соусе переложите на тарелку, украсьте яблоками и посыпьте зеленым луком.

Лопатка ягненка в вине

Подобным образом можно приготовить и другое мясо.

ПОДГОТОВКА: 50 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 2,5 ЧАСА

■ НА 4–6 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

1,5 кг лопатки ягненка, с костью
оливковое масло

2 моркови, 1 корень петрушки, ¼ корня
сельдерея, нарезанные кубиками

1 мелко нарезанная луковица

2 веточки тимьяна

2 ст. л. томатной пасты

700 мл сухого красного вина

1,5 л говяжьего бульона или воды

морская соль и свежемолотый перец

картофельное пюре и отварные овощи

■ Лопатку разделите на 3 части, посолите и поперчите. Обжарьте в кастрюле со всех сторон, затем выложите. В кастрюлю положите подготовленные свежие овощи и подрумяньте их. Добавьте тимьян и жарьте еще 3 минуты. Затем положите томатную пасту и готовьте, помешивая, еще 2 минуты. Влейте вино и варите около 30 минут, пока оно не выпарится на треть.

■ Мясо снова положите в кастрюлю с овощами, залейте его водой или бульоном. Доведите до кипения, затем закройте кастрюлю крышкой и поставьте в разогретую до 160°C духовку. Тушите 2–2,5 часа. Затем мясо выложите, соус



Лопатка ягненка в вине

процедите, поставьте на огонь и уварите примерно наполовину.

■ Готовое блюдо полейте соусом и подайте на стол с картофельным пюре и отварными овощами.



Пирог фар бретон

Пирог фар бретон

Этот пирог считается предшественником английского пудинга: пусть внешне он похож на бисквит, но внутри прячется сочная начинка с молочно-ванильным ароматом. Его не страшно даже передержать в духовке: это лишь добавит его вкусу легкую карамельную нотку.

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 80 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ДЛЯ ОПЫТНЫХ КУЛИНАРОВ

6 яиц

250 мл мелкого сахарного песка

1 пакетик ванильного сахара

250 г муки

130 г соленого сливочного масла
(или обычного с щепоткой соли)

1 л нежирных сливок

2 ст. л. темного рома

120 г чернослива без косточек

■ Яйца взбейте с сахарным песком и ванильным сахаром до получения пышной массы.

■ В кастрюле доведите до кипения сливки, добавляя в них постепенно сливочное масло (фото 1), 1 кусочек масла оставьте для смазывания формы. Кастрюлю снимите с огня в момент образования пузырьков, добавьте ром.

■ Получившуюся сливочную смесь тонкой струйкой влейте в посуду со взбитыми яйцами при постоянном взбивании. Затем постепенно добавляйте муку, размешивая ее венчиком. Тщательно перемешайте массу и оставьте на 5 минут при комнатной температуре.

■ Форму для запекания размером 25х35 см смажьте маслом. Духовку нагрейте до 200°C. По дну формы распределите чернослив (фото 2). Залейте приготовленным тестом пространство между плодами, а потом осторожно влейте оставшееся тесто. Поставьте в духовку и выпекайте примерно 70–80 минут. Через 30 минут после начала приготовления температуру духовки убавьте до 180°C.

■ Готовый пирог оставьте в выключенной духовке на 5 минут, затем достаньте и дайте остыть.

■ ДЕТАЛИ: Мы не рекомендуем вам замешивать тесто электрическим миксером, лучше это делать вручную — венчиком. Если тесто будет слишком пыльным, то при выпекании оно может осесть и расслоиться.



Отпуск на море...

Рыба, лаванда, тимьян,
инжир, лимоны... Букет
ароматов французского
побережья неповторим
и незабываем







Лето на море

Французское побережье — настоящий рай: дивной красоты морская гладь, мягкий климат, плодородная почва...

Возможны варианты!

В Марселе варят рыбный суп буйабес из не менее трех видов рыбы, прованских трав и специй. Едят буйабес так: сначала подается бульон в миске, отдельно хлеб с соусом руй, а морепродукты, рыба и овощи выкладываются на отдельное блюдо или поднос. «Близким родственником» буйабеса является суп буррида, который готовят исключительно из морской рыбы, преимущественно из морского дьявола. В Нормандии также подают подобие буйабеса — рыбный котелок *marmite de poisson* из нескольких видов рыбы с овощами, мидиями, ракушками и креветками, одобренный белым вином и сливками.

Что растет в Провансе

В КУХНЕ ЭТОГО РЕГИОНА

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ВСЯ ПАЛИТРА ВКУСОВ

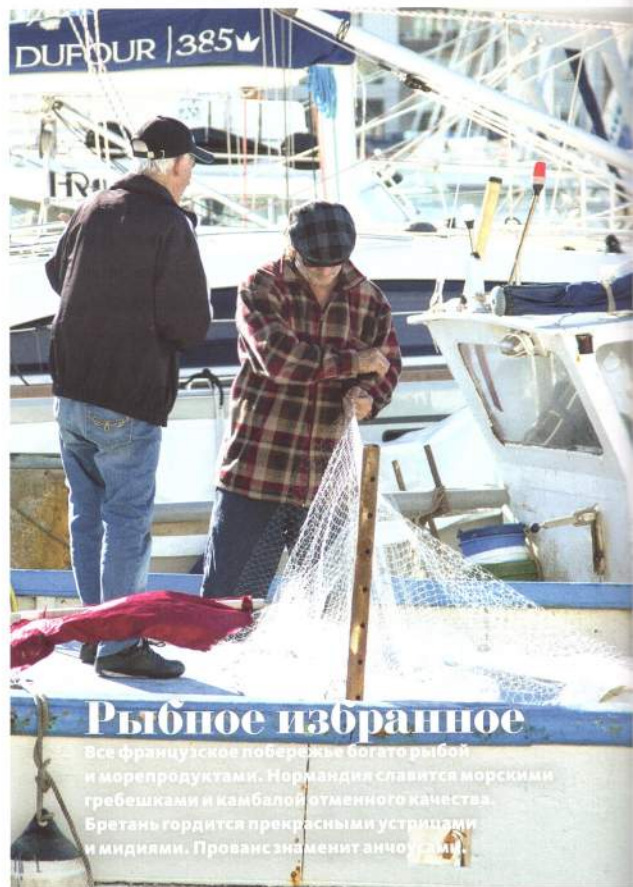
Лимоны из городка Ментон на границе с Италией знамениты на всю Францию. Благодаря исключительно климату они зреют здесь круглый год.

Травы. Тимьян, базилик, шалфей, фенхель, лавр и бесконечные поля ароматной лаванды... Эти травы широко применяются не только в кулинарии: из них

здесь готовят успокоительные чаи, которые являются прекрасным средством от бессонницы и стресса.

Оливки

В окрестностях города Ньон растет более 250 000 оливковых деревьев. Ежегодно здесь собирают 400 тонн оливок и производят 200 тонн оливкового масла.



Рыбное избранное

Все французское побережье богато рыбой и морепродуктами. Нормандия славится морскими гребешками и камбалой отменного качества. Бретань гордится прекрасными устрицами и мидиями. Прованс знаменит анчоусами.



Букет гарни

Пучок трав, который используют для ароматизации супов и соусов. Как правило, в него входят петрушка, тимьян и лавровый лист, однако состав букета может варьироваться. К этим травам иногда добавляют розмарин, шалфей, а также цедру или лук-порей. Букет гарни в буквальном смысле слова является «букетом»: его обвязывают ниткой, затем опускают в готовящееся блюдо, а перед подачей на стол удаляют.

Все лучшие дары моря — для вас!

Бретань Здесь вы сможете купить самые вкусные улитки и устрицы. Помимо белого вина к ним отлично подходит пиво местного производства или сидр.

Лазурный берег и Лангедок Руссильон Местная кухня немыслима без оливкового масла, пряных трав и чеснока. Большой популярностью пользуется здесь знаменитая паста с анчоусами (анчоад или тапенад). Стоит попробовать и чесночные соусы (айоли и руй), а также морепродукты. Ну а самым знаменитым местным продуктом является конечно же трюфель.



Зеленая фея

Любимый французами абсент содержит 70% спирта, поэтому этот напиток разбавляют водой в пропорции 3:1 или 5:1. Налейте в бокал немного абсента, положите сверху особую ложку с кусочком сахара и по каплям пропустите через него струйку воды. Абсент начнет мутнеть, а на его поверхности образуется тонкий зеленоватый слой. Как только он исчезнет, напиток следует немедленно выпить.

Соляные цветы

Соль (fleur de sel) на столе — с подобными снежинкам кристалликами, тающими во рту, — отличительная черта лучших французских ресторанов. По сей день она собирается вручную: на 40 кг обычной морской соли, добытой стандартным способом, получается всего лишь полкилограмма fleur de sel.



Готовим устрицы!

Традиционно

Истинные гурманы едят устриц свежими, сбрызнув лимонным соком. Но ничто не мешает вам их приготовить!

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 МИНУТ +

ЗАПЕКАНИЕ ■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

24 свежие устрицы

2 ст. л. сливочного масла

1 мелко нарезанная луковица-шалот, соль

150–200 г шпината

1 зубчик чеснока, пропущенный через пресс
тертый пармезан для запекания

■ Откройте устрицы и варите их в подсоленной воде не более минуты. Лук с чесноком поджарьте на масле до золотистого цвета, шпинат обдайте кипятком, отожмите и нарежьте. Раковину нафаршируйте шпинатом, затем положите отваренную устрицу. Посыпьте пармезаном и быстро запеките на гриле.



Буйабес

Буйабес

Изначально этот простой суп варился в котелке с морской водой прямо на пляже, пока рыбаки разматывали сети. Обязательные ингредиенты — свежая рыба и шафран, остальное — по вашему желанию.

ПОДГОТОВКА: 20 МИНУТ ■

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 ЧАС ■ НА 6 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

2 кг свежей морской рыбы и морепродуктов
100 мл нерафинированного оливкового масла
1 крупно нарезанная луковича
4 крупно нарезанных зубчика чеснока
1 лук-порей, нарезанный кружочками
1 небольшой клубень фенхеля, нарезанный дольками
5 помидоров, нарезанных кубиками
букет гарни (пучок из 1 лаврового листа, 2 веточек тимьяна, 3 веточек петрушки, 2 веточек базилика, кусочков апельсиновой цедры) + еще немного тимьяна и базилика
4–6 стеблей шафрана или щепотка молотого
морская соль и свежемолотый перец

■ Удалите жабры у рыб. Отделите филе от костей, отрежьте плавники и головы (фото 1), сохраните все, кроме жабр. Филе и отрезанные части ополосните холодной проточной водой. Рыбу очистите от чешуи, а при желании — и от кожи.

■ Филе рыбы нарежьте крупными кусками и разложите по двум мискам: в одну — более нежные, в другую — более жесткие куски. Посыпьте все 1 ч. л. листиков тимьяна и 1 ст. л. измельченного базилика, залейте половиной оливкового масла, перемешайте, прикройте крышкой и оставьте мариноваться в холодильнике.

■ Для бульона поджарьте на оставшемся масле в течение 5 минут лук, чеснок и порей. Добавьте фенхель, кости, плавники и головы рыб и продолжайте обжаривать. Через 3–5 минут положите также помидоры, букет гарни и шафран. Залейте водой, чтобы она покрыла все содержимое (вам понадобится около 1,5 л). Доведите до кипения и варите 5 минут. Затем снимите пену, уменьшите пламя и варите на малом огне еще примерно час.

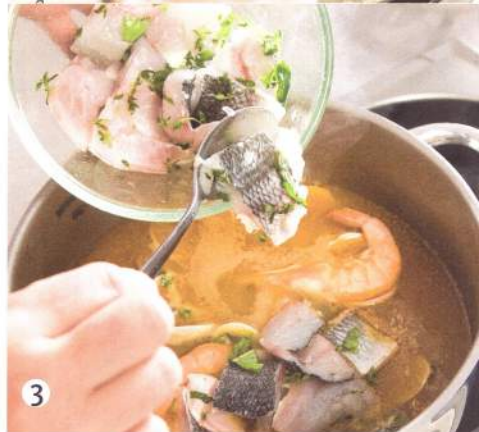
■ Бульон процедите через мелкое сито (фото 2). Снова доведите до кипения, посолите и поперчите. Убавьте огонь и выложите в кастрюлю рыбу: сначала более жесткие куски (варите их 8–10 минут), а затем добавьте мягкие (фото 3) и варите еще 5 минут. Разложите рыбу по тарелкам, залейте бульоном и подайте с тостами с соусом руй (см. ниже «Советы и секреты»).

Советы и секреты

Руй Вымочите в бульоне 2–3 куса багета. Зубчик чеснока и сушеный перец чили измельчите, добавьте отжатый багет и, постоянно помешивая, влейте по каплям оливковое масло (всего — около 125 мл). Когда соус достигнет густой кремообразной консистенции, посолите его и подайте на стол.

Морепродукты Без них, конечно, можно и обойтись, но с ними суп станет значительно вкуснее. Попробуйте добавить в суп осьминога, мидии, креветки, крабы и устрицы.

Алкоголь В процессе приготовления бульона добавьте 200 мл сухого белого вина; почти готовый суп можно ароматизировать 20–40 мл перно.





Лосось в папильотке

Лосось в папильотке

Запекание в бумаге или фольге (в данном случае в папильотке) имеет множество преимуществ: это полезно для здоровья, вам не придется мыть сковороду и, более того, блюдо сохраняет первозданный аромат, вкус и остается сочным.

ПОДГОТОВКА: 10 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

1 небольшой фенхель, нарезанный тонкими длинными дольками, листья сохранить

4 филе лосося без кожи (150 г каждое)

2 ч. л. мелко натертой цедры лимона

1 ½ ч. л. свежемолотого черного перца

½ ч. л. кристаллической морской соли

½ ч. л. семян фенхеля

8 небольших клубней картофеля, нарезанных тонкими дольками

4 ст. л. соуса писту с базиликом

(см. «Советы и секреты» ниже, если вам не подойдет итальянский песто из супермаркета)

салатные листья (лучше смесь)

и дольки лимона для сервировки

■ Духовку нагрейте до 220°C. Зелень фенхеля мелко нарежьте (мелкие листики, напоминающие укроп; понадобится 2 ст. л.). Рыбу обсушите бумажной салфеткой. Лимонную цедру, перец, морскую соль, семена и зелень фенхеля перемешайте, затем в получившейся смеси обваляйте лосось.

■ Вырежьте 4 полуметровых куса бумаги для запекания, каждый из них сложите вдвое. Снова разверните и на одну половину бумаги положите нарезанный картофель. Сверху выложите дольки фенхеля и рыбу. Края бумаги оставьте свободными. Другой половиной бумаги прикройте рыбу с картофелем и подогните свободные края несколько раз. Если есть необходимость, края бумаги можно закрепить деревянными прищепками (фото 1). Положите свертки на противень и запекайте около 15 минут.

■ «Упаковки» с рыбой и овощами разложите по тарелкам, осторожно откройте и сверху полейте соусом писту. Подайте с листовым салатом и дольками лимона.



Советы и секреты

Писту из базилика

Прованский вариант соуса песто. Взбейте в блендере 50 г базилика, 6 ст. л. тертого пармезана, 6 ст. л. сыра пекорино, зубчик чеснока, щепотку соли и 50 мл оливкового масла. Постепенно влейте еще 50 мл масла для достижения кремообразной консистенции соуса.

Папильотки

Бумажные конверты (фото 1) идеальны, если вы заворачиваете все блюдо целиком. Свертки (фото 2) больше годятся для отдельных порций. Для блюд, где выделяется много жидкости, используйте мешочки. Просто проложите жароустойчивую миску бумагой для запекания, наполните ее нужными ингредиентами и, подняв края бумаги, закрепите их деревянной прищепкой, перевяжи-

те кулинарной веревочкой или заверните. Чтобы деревянные прищепки слишком быстро не чернели в духовке, замочите их перед готовкой в воде на 2 часа.

Осторожно: горячее!

Стоит лишний раз предупредить, чтобы вы осторожно разворачивали свертки? Иначе вы можете сильно обжечься горячим паром!



Сибас, запеченный в соли

Сибас, запеченный в соли

Если засыпать рыбу кристаллами соли и запечь, можно добиться невероятного эффекта: рыба сохранит первозданный вкус, аромат и сок, соль лишь немного ее пропитает – блюдо будет просто божественным.

ПОДГОТОВКА: 20 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 МИНУТ

■ НА 2 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

2 тушки сибаса, выпотрошенные
и почищенные, каждая весом
примерно 350 г
пучок эстрагона
небольшой пучок петрушки
2 веточки зелени фенхеля
1,5–2 кг крупной морской соли
2 белка
багет, нерафинированное оливковое
масло и салатные листья
для сервировки

■ Духовку нагрейте до 220°C. Рыбу промойте, просушите и нашпигуйте 3/4 трав.

■ Смешайте соль с яичными белками и добавьте, при необходимости, 50–100 мл воды. Хорошо перемешайте и оставьте на пару минут.

■ На противень, покрытый бумагой для выпекания, насыпьте две горки из половины соляной смеси и распределите их равномерно, исходя из размера рыб. Сверху положите тушки рыбы, обложите оставшимися травами и засыпьте остатками соляной смеси так, чтобы рыба была полностью прикрыта солью. Запекайте 15–20 минут, пока кристаллы соли не станут золотистыми.

■ Достаньте из духовки, поставьте остывать. Разбейте верхний слой соли (см. «Советы и секреты» ниже) и очистите рыбу. Снимите кожу и подайте рыбу с хрустящим багетом, салатными листьями и оливковым маслом.

Советы и секреты

Как освободить рыбу от слоя соли

Аккуратно отделите от рыбы соляной слой и достаньте рыбу. Снимите кожу (она слишком соленая) и достаньте филе. Следите, чтобы соль не контактировала с ним.

Экспериментируйте!

В соляной корке можно приготовить любой вид рыбы с кожей: прекрасно подойдет для этого лещ или форель. Рыбу можно нашпиговать любыми видами трав,

например розмарином, тимьяном или петрушкой, а также положить в нее дольки лимона.

Морская соль из Бретани

Французы практически не используют каменную соль. На полуострове Геранд, на южном выступе Бретани, традиционно добывается морская соль высочайшего качества. Она отличается нежным сероватым оттенком и утонченным вкусом. Если соль собирают вручную, она называется fleur du sel (соляной цветок).



Лосось с тимьяном и лимонным крем-фреш

Лосось с тимьяном и лимонным крем-фреш

Крем-фреш – это густая жирная сметана, которую можно использовать как с солеными, так и со сладкими блюдами. К рыбе он подходит просто идеально!

ПОДГОТОВКА: 10 МИНУТ ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

25 МИНУТ ■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

- 1 лимон (половину нарезать тонкими дольками, из другой половины выжать сок и снять цедру)
- 1 пучок свежего тимьяна + 2 ч. л. (понадобятся под конец готовки)
- 1 филе лосося без кожи (600–800 г или 4 порции по 150–200 г)
- 2 ст. л. нерафинированного оливкового масла
- 200 г жирной сметаны (крем-фреш)
- морская соль и свежемолотый перец
- отварной картофель или овощи на пару

■ Духовку нагрейте до 180°C. Противень выстелите бумагой для запекания, на нее уложите дольки лимона и тимьян. Рыбу сбрызните оливковым маслом, посолите, поперчите и положите на лимонно-травяную подушку. Посыпьте сверху 1 ч. л. листьев тимьяна и поставьте в духовку.

■ Запекайте 15–25 минут, в зависимости от размера рыбы. Достаньте из духовки и дайте немного остыть.

■ Сметану (крем-фреш) смешайте с оставшимися травами, лимонным соком и цедрой. Посолите и поперчите. Если соус окажется слишком густым, разбавьте его оливковым маслом.

■ Лосось подайте с лимонным соусом и отварным картофелем (овощами на пару).

■ ДЕТАЛИ: Рыба сохраняет большое количество остаточного тепла, поэтому она продолжает готовиться довольно долго даже после того, как вы снимете ее с огня или достанете из духовки. Для того чтобы рыбу не пересушить, желательно достать ее до того, как она достигнет желаемой вами степени готовности.

Тунец, запеченный на фенхеле

Оригинальный аромат фенхеля еще больше раскрывается после запекания, особенно в сочетании с морской рыбой.

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

- 800–1000 г крупной морской рыбы (мы выбрали тунец)
- 2 луковичы
- 1 большой фенхель
- 5 ст. л. нерафинированного оливкового масла
- морская соль и свежемолотый перец
- 2 небольших лимона или лайма для сервировки

■ Лук и фенхель очистите, затем нарежьте дольками. Овощи положите в форму для запекания, посолите, поперчите. Духовку нагрейте до 200°C (с грилем — до 180°C). Рыбу очистите от кожи и костей, филе положите на овощи, посолите, поперчите и сбрызните оливковым маслом. Запекайте примерно 15–20 минут. На стол подайте с дольками лайма или лимона.



Тунец, запеченный на фенхеле



Треска на пару с цветной капустой под соусом beurre blanc

Треска на пару с цветной капустой под соусом *beurre blanc*

Рыба с воздушным гарниром под нежным соусом на основе белого вина отлично подойдет и к праздничному столу, особенно если вам удастся найти очень свежую треску.

ПОДГОТОВКА: 20 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 МИНУТ

■ НА 2 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

300 г трески

100 г крупной морской соли

60 г цветной капусты, нарезанной
ломтиками

1 ст. л. сливочного масла

6 шт. изюма

морская соль и свежемолотый перец

для *SOUS A BEURRE BLANC*

100 мл белого вина

1 мелко нарезанная луковичка

3 горошины черного перца

листья с 1 веточки тимьяна

1 ст. л. жирных сливок

125 г охлажденного сливочного масла

1 ст. л. измельченных каперсов

мед и лимонный сок по вкусу

немного измельченного свежего укропа
для украшения

■ Положите на тарелку треску, посыпьте морской солью и через 20 минут промойте холодной проточной водой.

■ Готовьте треску на пару 6–8 минут.

■ На сливочном масле подрумяньте цветную капусту до золотисто-коричневого цвета. Добавьте изюм, перемешайте, посолите и поперчите.

■ Для соуса вино уварите с луком, перцем и тимьяном до 1/5 первоначального объема. Убавьте температуру и залейте сливками, немного подогрейте и снимите с плиты. Постоянно помешивая, добавьте в соус охлажденное масло, нарезанное кубиками, вновь поставьте на плиту и варите, пока соус не схватится. Затем процедите, добавьте каперсы, заправьте медом, лимонным соком, солью и перцем.

■ Цветную капусту распределите по нагретой тарелке, выложите на нее треску, залейте приготовленным соусом с укропом и каперсами и украсьте блюдо свежим укропом.

Уроки французской кухни

Соус *beurre blanc* — один из главных во французской кухне. Чаще всего его подают к рыбе или птице. В классической версии соуса вам не нужно ничего, кроме белого вина, лука-шалота, перца, соли и сливочного масла. В некоторых рецептах добавляются сливки. Несмотря на то что он очень прост в приготовлении и состоит из небольшого количества ингредиентов, любая ошибка здесь будет стоить вам всего блюда. Добавляя масло, следите, что-

бы соус не слишком остыл, но при этом он не должен быть и чересчур горячим. Если нет масла, используйте немного рыбного бульона. Соус необходимо подавать сразу, пока не отслоится жир на его поверхности. В противном случае соус можно просто взбить венчиком. Если вы не собираетесь подавать соус сразу, поместите его на горячую водяную баню.



Палия с тимьяном

Палия с тимьяном

Чем пахнет Франция? Лавандой и тимьяном. Заметим, что для французов тимьян — не просто специя, а ни много ни мало — символ любви. Обнаружив у двери дома букетик этих душистых веточек, прованская девушка поймет, что кто-то пытается признаться ей в своих самых искренних чувствах.

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
15 МИНУТ ■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

1 зубчик чеснока, пропущенный
через пресс
листочки с 3 веточек тимьяна
морская соль и свежемолотый перец
1 кг филе палии (или другой лососевой
рыбы)

3 ст. л. нерафинированного
оливкового масла

2 луковицы

1 ст. л. нарезанной петрушки

■ Чеснок перетрите с солью, тимьяном
и перцем, затем перемешайте с 1 ст. л.
оливкового масла. Получившейся сме-
сью натрите филе палии, разрезанное
на кусочки, и переложите рыбу в форму
для запекания.

■ На оливковом масле обжарьте до про-
зрачности мелко нарезанный лук, по-
ложите его вместе с петрушкой на рыбу
и запекайте 15 минут в разогретой
до 180°C духовке.

■ ДЕТАЛИ: Запеченную палию можно по-
дать на стол с картофельным пюре или
картофелем, запеченным в духовке с круп-
ной морской солью и тимьяном.

Рыба с гороховым пюре и заправкой «винегрет»

Классическую заправку из оливкового масла и уксуса мы дополнили душистыми травами.

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
15 МИНУТ ■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

4 луковицы, нарезанные дольками
2 ст. л. сливочного масла
1 мелколистовой салат (например, корн)
250 г замороженного зеленого горошка
2 горсти свежей мяты или петрушки
100 мл белого вина
морская соль и свежемолотый
черный перец
6 ст. л. жирных сливок
300 г филе любой рыбы
багет для сервировки
3 ст. л. белого винного уксуса
100 мл нерафинированного
оливкового масла

■ Лук слегка подрумяньте на 1 ст. л. сли-
вочного масла. Добавьте салатные листья,
горошек, половину трав, белое вино, по-
солите и поперчите. Накройте крышкой
и тушите на маленьком огне 10 минут.
Влейте сливки, доведите до кипения, за-
тем измельчите блендером.

■ Для заправки «винегрет» оставшиеся
травы мелко нарежьте, добавьте винный
уксус, оливковое масло, соль и перец, хо-
рошо перемешайте.

■ Рыбу посолите, поперчите и обжарьте
ее на оставшемся сливочном масле
(можно также приготовить на пару).

■ Подавайте на стол с гороховым
пюре, приправив соусом «винегрет»
с травами. Блюдо можно дополнить
поджаренным багетом.



Рыба с гороховым пюре и заправкой «винегрет»



Тартар из тунца с базиликом и помидорами

Тартар из тунца с базиликом и помидорами

Есть тунца сырым любят не только японцы, свежее филе этой рыбы идеально подходит для приготовления тартара в прованском стиле

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

300–350 г филе свежего тунца,
нарезать кубиками
1 зрелый помидор, очищенный
от кожицы и крупно нарезанный
1 небольшая луковичка-шалот,
мелко нарезанная
16 листьев свежего базилика,
крупно нарезанных + еще немного
измельченных
морская соль и свежемолотый перец
1½ ст. л. нерафинированного
оливкового масла

1 ч. л. белого винного уксуса или
лимонного сока

1 багет, нарезанный тонкими ломтиками

■ Филе тунца, помидоры, лук и базилик поместите в чашу блендера. Посолите, поперчите и измельчите. Снимите лопаткой смесь со стен емкости и, в случае необходимости, еще раз измельчите.

■ Получившееся пюре переложите в миску и перемешайте с оливковым маслом. Уберите в холодильник на 1 ч. Непосредственно перед подачей заправьте тартар уксусом или лимонным соком, иначе тунец побелеет, потеряв свой прекрасный цвет.

■ На стол тартар можно подать с поджаренными кусочками багета. Украсьте блюдо листочками базилика.

Креветки с чесноком

Процесс приготовления креветок с чесноком и перцем чили невероятно простой, а блюдо получается изумительно вкусным. Предложите гостям быструю эффектную закуску!

ПОДГОТОВКА: 40 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 12–15 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

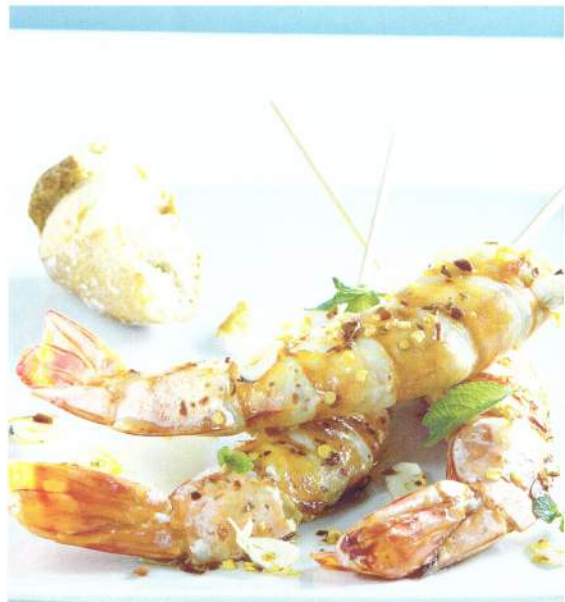
■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

8 крупных свежих креветок, очищенных
от панциря, но с хвостиками
100 г сливочного масла
2 ст. л. нерафинированного
оливкового масла
1 ч. л. молотого перца чили
2 зубчика чеснока, раздавить
морская соль
листочки мяты для украшения

■ Замочите в воде на 10 минут 8 бамбуковых палочек или больших по размеру деревянных шпажек. Затем нанижите на них креветки.

■ Сковороду с антипригарным покрытием хорошо разогрейте, положите сливочное и оливковое масло, перец, чеснок и соль и держите на огне примерно минуту — до тех пор, пока масло не растает.

■ Затем постепенно обжарьте в этой масляной смеси креветки на палочке, по 3–4 минуты с каждой стороны. Переложите в тарелку, украсьте мятой и залейте жидкостью от жаренья со сковороды.



Креветки с чесноком



Запеченные мидии

Запеченные мидии

Самые нежные мидии можно найти на атлантическом побережье, самые крупные — на средиземноморском.

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

2 кг мидий

3 ст. л. оливкового масла

2 измельченных зубчика чеснока

2 веточки петрушки

125 мл белого вина

морская соль и свежемолотый перец

250 мл соуса бешамель

50 г тертого пармезана

или сыра пекорино

1 желток

3 ст. л. панировочных сухарей

■ Мидии подготовьте. На 1 ст. л. оливкового масла обжарьте 1 зубчик чеснока, добавьте мидии, 1 ветку петрушки, залейте вином, закройте крышкой и нагревайте около 2 минут, пока мидии не раскроются. Достаньте их шумовкой, не открывшись выбросьте, а остальным дайте остыть. Мясо мидий извлеките из ракушек. Бульон процедите в кастрюлю.

■ На 2 ст. л. оливкового масла разогрейте мелко нарезанную петрушку, оставшийся зубчик чеснока, взбейте и затем добавьте очищенные мидии. Убавьте огонь, подлейте немного бульона и поперчите. Подогрейте в течение 1 минуты. Духовку разогрейте до 190°C.

■ На противне разложите половинки ракушек. На каждую из них положите по 1 мидии. В оставшийся в сковороде соус добавьте бешамель, сыр и желток. Посолите, поперчите и получившейся смесью залейте мидии. Посыпьте панировочными сухарями и запекайте 15 минут, до золотистой корочки.

■ ДЕТАЛИ: Для соуса бешамель перемешайте 2 ст. л. масла с 2 ст. л. муки и взбейте с 250 мл холодного молока. Посолите, поперчите, добавьте щепотку мускатного ореха и, постоянно помешивая, доведите до кипения. Варите 5 минут, при желании, разбавьте молоком до получения консистенции горячего пудинга.

Рыбный суп от Maxim

В ресторанах Парижа это блюдо подается под названием Billi B — по имени оловянного магната Уильяма Би Лиддза, для которого шеф-повар по легенде собственноручно очищал мидии.

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 МИНУТ

■ НА 6–8 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

**по 2 веточки петрушки, тимьяна
и 2 лавровых листа**

1 кг очищенных мидий

250 мл белого вина

1 измельченная луковица-шалот

1 ч. л. молотого шафрана

4 ст. л. сливочного масла

1 мелко нарезанная луковица

3 ст. л. муки

1 л рыбного бульона

1 желток + 250 мл жирных сливок

**морская соль и свежемолотый
белый перец**

■ Перевяжите нитью травы и лавровый лист. Мидии подогрейте в вине с шафраном и луком-шалотом. Процедите, бульон сохраните.

■ В кастрюле на сливочном масле обжарьте до прозрачного состояния лук. Присыпьте мукой, обжарьте, залейте бульоном, добавьте вино с шафраном, травы. Варите около 30 минут и процедите.



Рыбный суп от Maxim

■ Желток взбейте со сливками и подмешайте немного супа. Затем вылейте смесь в кастрюлю с супом и варите до загустения. Добавьте мясо мидий и подогрейте. Перед подачей суп посолите и поперчите по вкусу.



Креветки с оливковым соусом айоли

Креветки с оливковым соусом айоли

Традиционный прованский соус айоли готовится, как домашний майонез — из оливкового масла и яиц, только с добавлением чеснока. Наша версия гораздо проще и экономичнее.

ПОДГОТОВКА: 20 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 МИНУТ

■ НА 4–6 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

20 свежих креветок среднего размера, очищенных, но с хвостиками
4 зубчика чеснока, пропустить через пресс
80 мл лимонного сока
морская соль и свежемолотый перец
4 ст. л. оливкового масла
600 г мелкого картофеля, разрезанного на половинки
50 г настриганного сливочного масла
4 веточки тимьяна

ДЛЯ ОЛИВКОВОГО АЙОЛИ

125 г майонеза

2 ст. л. измельченных зеленых оливок

1 ст. л. измельченных каперсов

1 ст. л. зелени кервеля

1 измельченный зубчик чеснока

морская соль и свежемолотый перец

■ Духовку нагрейте до 180°C. Креветки перемешайте с чесноком, лимонным соком, солью, перцем и оставьте на 10 минут.

■ Противень, выстланный бумагой для запекания, смажьте 2 ст. л. оливкового масла и разложите на нем картофель. Сверху распределите сливочное масло и поставьте в духовку. Через 15 минут кар-

тофель переверните, посолите, поперчите и добавьте тимьян. Запекайте еще 25 минут, до золотистой корочки.

■ Для оливкового айоли перемешайте майонез, оливки, каперсы, кервель, чеснок, соль и перец.

■ На раскаленной сковороде на 2 ст. л. оливкового масла обжарьте креветки по 2 минуты с каждой стороны. Подавайте с печеным картофелем и соусом айоли.

Багет с креветками в майонезе

Простая закуска, которая поможет вам быстро утолить голод после пляжа или долгой прогулки по городу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 МИНУТ

■ НА 2 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

125 г майонеза
1 ч. л. мелко тертой цедры лимона
2 ч. л. лимонного сока
2 капли соуса табаско
морская соль и свежемолотый перец
2 ст. л. оливкового масла
12 очищенных креветок среднего размера
2 багета
4 веточки рукколы
2 ст. л. измельченного зеленого лука

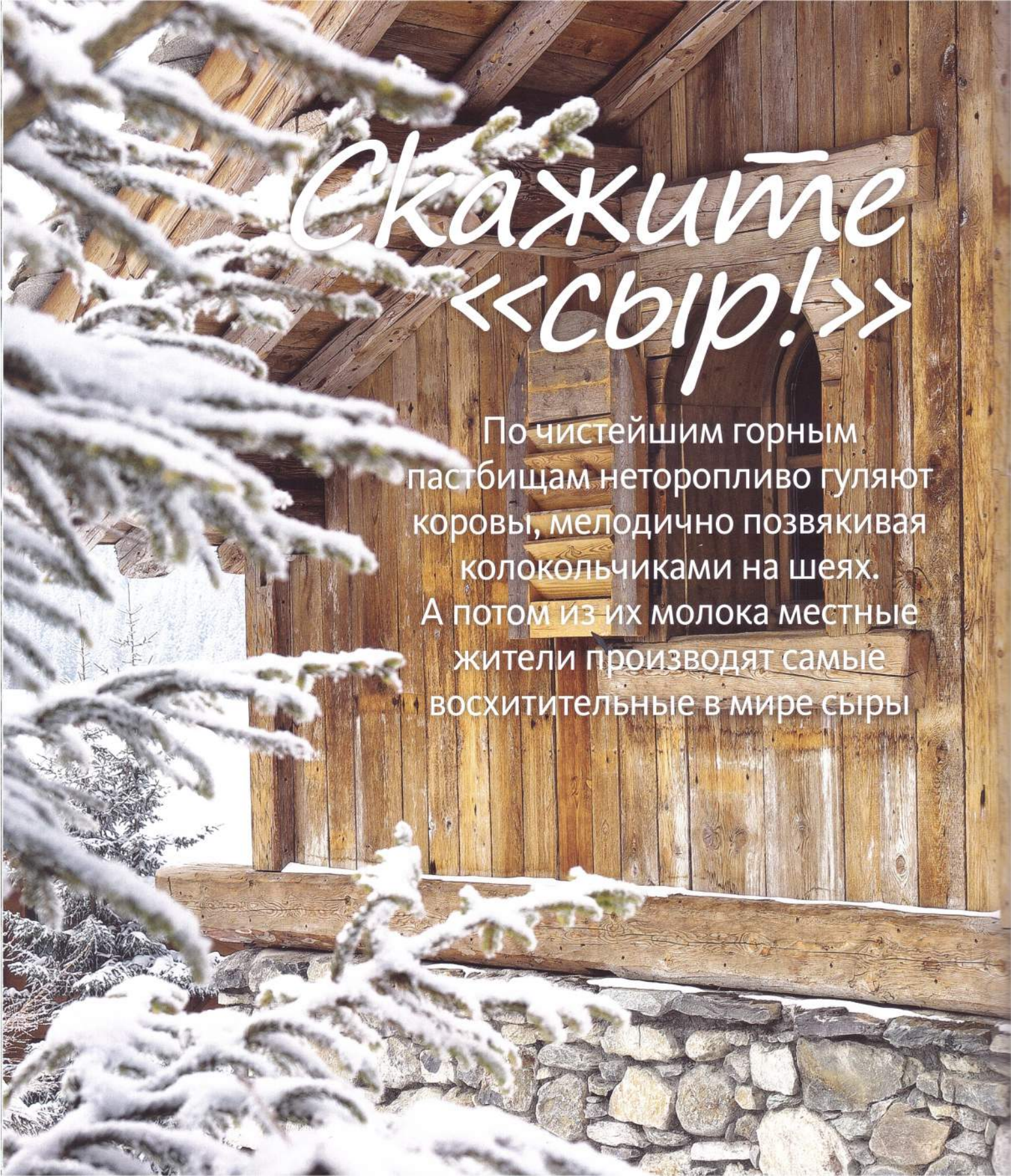
■ Майонез перемешайте с цедрой, соком лимона и табаско. Посолите по вкусу.

■ Креветки быстро обжарьте на оливковом масле.

■ Багет разрежьте вдоль пополам. Натрите его приготовленным майонезом, положите рукколу и креветки, посыпьте зеленым луком и подайте на стол.

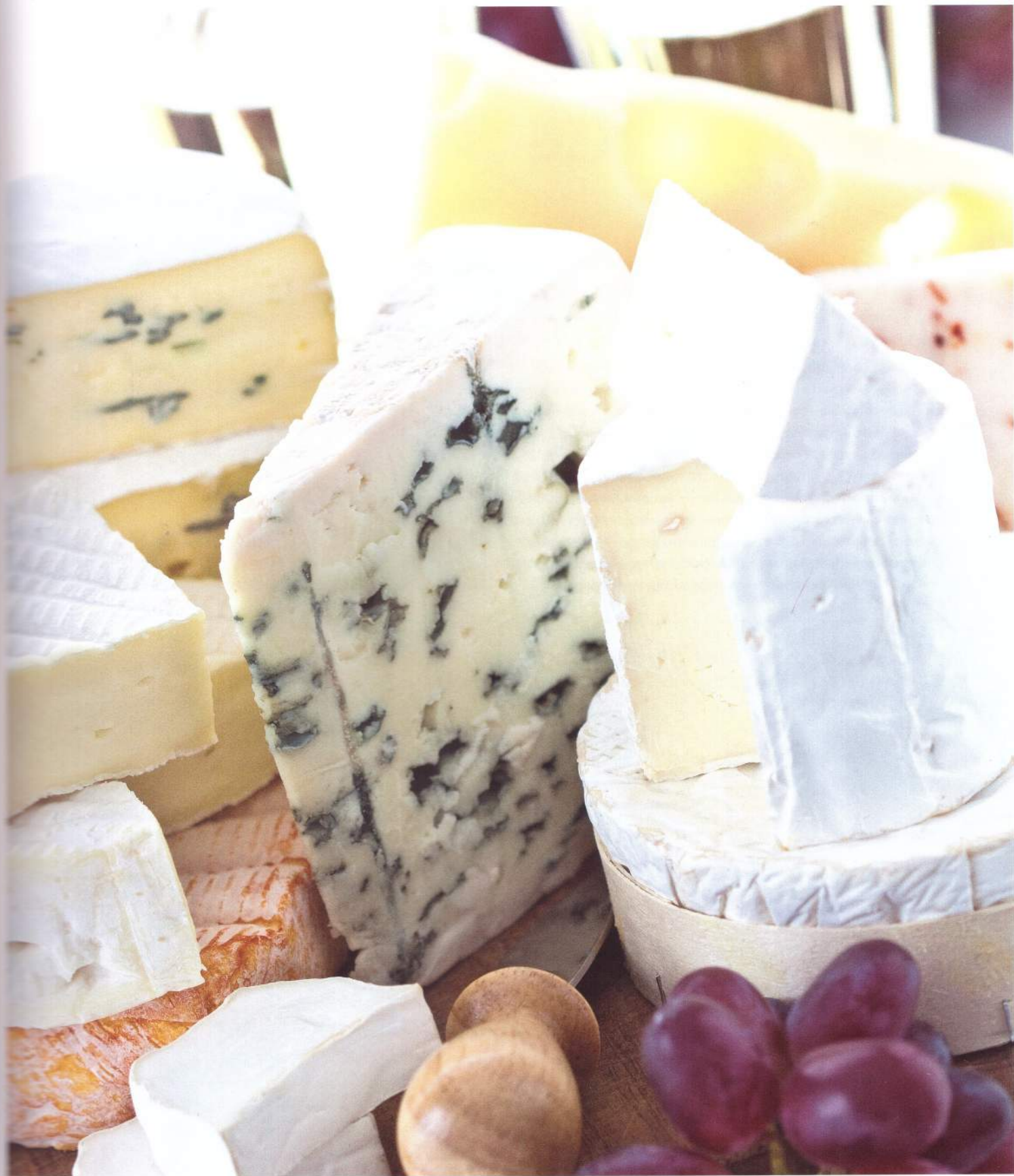


Багет с креветками в майонезе



Скажите «сыр!»

По чистейшим горным
пастбищам неторопливо гуляют
коровы, мелодично позвякивая
колокольчиками на шеях.
А потом из их молока местные
жители производят самые
восхитительные в мире сыры



На свежем воздухе вкуснее!

Долгий ужин

Собираться большой компанией за фондю — очень древняя традиция. Считается, что, если гость уронил кусок хлеба в сосуд для фондю (каклон), он обязан преподнести хозяевам бутылочку белого вина. Поэтому французы стараются как следует насаживать кусочки хлеба на шпажки! Каклон опустел — потушите горелку. Вы увидите на дне слой пригоревшего сыра, именуемый «корочка» (crouton). Достаньте ее кончиком ножа, она предназначена для самого уважаемого гостя. Если на стенках каклона осталось немного поджаристого засушенного фондю («кружево» — dentelle), отскоблите его и угостите хозяина или повара, ведь они действительно заслужили эту награду!

Представьте себе заснеженные вершины гор, хороший сыр и бокал отменного вина. Все это ждет вас во французских Альпах или Пиренеях



Горячие сыры

Сыры, которые хорошо плавятся, отличаются высоким содержанием жира. Если вы планируете комбинировать несколько видов, делайте это очень осторожно, один вкус всегда должен оставаться основным.

РАКЛЕТ Сыр раklet — полутвердый, выдержанный, жирный и ароматный. Он производится в виде больших головок весом в 6 кг. Виды сыра раklet различаются по месту происхождения и носят соответствующие названия: гомсер, коншес, багнес, орсерьер.

ФОНДЮ В классической французской версии *fondue savoyarde* комбинируются 3 вида сыра: эмменталь, комте и бофор. Швейцарцы добавляют к эмменталю еще и грюйер.

Ароматные колбасы

Копчености из Юго-Восточной Франции обладают поистине всемирной славой. Оказавшись в этом регионе, непременно оцените вкус таких изумительных мясных деликатесов, как лионская колбаса (*saucisson de Lyone*) или россет (*rossette*), а также приготовленные из свиного жира и свиных голов андульет и сабоде.



Что попробовать в Лионе

У Лиона весьма богатая гастрономическая традиция. Он еще помнит тех «мам», что открывали здесь самые лучшие рестораны, стараясь включить в меню как можно больше разнообразных местных продуктов. Знаменитый Поль Бокюз взял лучшее из лионской кухни и прославил ее на весь мир. Заметим также, что Лион находится в винодельческом регионе Божоле, поэтому непременно стоит насладиться вкусом молодого вина на ежегодном ноябрьском празднике.

Закажите в бистро

Традиционные лионские блюда — это граттон (куски утки, жаренные в собственном жире), колбаски для жаренья, салями, ливерные андуллетки из Флори и печеные артишоки (gratin de cardons).



Дорога
к хорошему вину

Не кухонный фартук

Блюда из потрохов — гордость региона. Особой популярностью пользуются жареные потроха *tablier de sapeur*, что в переводе с французского означает «фартук сапера». Такое название блюдо получило в честь маршала де Кастеллане, военного губернатора Лиона во времена короля Наполеона III. Маршал был не только военным инженером, сапером, но и большим любителей субпродуктов. Люди его профессии должны были носить кожаный фартук, который являлся неотъемлемой частью униформы.

Сладкая точка

Всем лакомкам, путешествующим по Лиону, рекомендуем попробовать жареные пирожки с сахарной пудрой (*bugnes*), пирог *tarte vergeoise* из Гренобля, грушевый десерт «Груши Елены Прекрасной» (*poire Belle Hélène*) или профитроли, политые шоколадным соусом.

Шоколад

Сегодня здесь работает только одна шоколадная фабрика *Bernachon*, которая, однако, производит действительно превосходный шоколад.



Рокфор — полутвердый сыр с плесенью, изготовленный из овечьего молока. На срезе он мраморный с сине-зелеными прожилками. На свет сыр рокфор появился случайно: однажды пастухи просто оставили сыр в горной пещере, на стенах которой водилась особая плесень *Penicillium roqueforti*.

Для здоровья!

ИСТОЧНИКИ САМЫХ ЛУЧШИХ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД НАХОДЯТСЯ В ГОРАХ. БЕЗ ВОДЫ, КАК И БЕЗ ВИНА, НЕ ОБХОДИТСЯ НИ ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ!

Vichy Célestins Эта минеральная вода известного курорта Виши имеет низкое содержание углекислого газа. Лечебные источники были открыты здесь еще римлянами, но всемирную славу они приобрели в XVII веке, когда Людовик XIII построил в Виши курорт и часто посещал его вместе с семьей.

Perrier — всемирно известная минеральная вода с высоким содержанием углекислого газа была открыта в 1863 году.

Evian — чистая вода, экспортируемая по всему миру, рождается в Альпах и проходит очистку в естественных фильтрах.



Сырное фондю

Сырное фондю

На авторство этого блюда из Савойских Альп претендуют и французы, и швейцарцы. Говорят, его придумали пастухи, которые были отрезаны от остального мира зимой и питались сыром с хлебом. По другим, не подтвержденным фактами легендам фондю изобрели монахи, которые во время поста давали обет не употреблять твердую пищу. Плавление же сыра давало возможность деликатно обходить этот запрет.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30–40 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

1 зубчик чеснока, очищенный
и разрезанный пополам
400 мл сухого белого вина
500 г сыра эмменталь
250 г сыра комте
1–2 ч. л. крахмала
40 мл крепленого вина
щепотка молотого белого перца
французский багет

■ Сыр нарежьте кубиками. Дно и стенки фондюшницы натрите зубчиком чеснока, оставшуюся часть измельчите и положите в посуду для фондю. Влейте вино и доведите до кипения. Постепенно добавляйте кубики сыра, помешивая деревянной ложкой до тех пор, пока сыр не расплавится.

■ Крахмал разведите вином и подмешайте в сырную массу. Приправьте молотым белым перцем и переставьте емкость с фондю на газовую горелку.

■ В сырную массу опускайте ломтики хлеба, наколотые на шпажки. Правильная консистенция сырного фондю — когда сыр не капает с хлеба, а обволакивает его.

Советы и секреты

Идеальная консистенция

Сыр для фондю должен плавиться медленно, постепенно. Если смесь получилась слишком густой, подогрейте вино и, добавив его в смесь, мешайте до гладкого состояния. Если смесь слишком жидкая, добавьте сыр или крахмал.

Вариации на тему

В сыр также можно макать кусочки отварного картофеля или других овощей.

Мясное фондю

В фондюшницу налейте горячее растительное масло. Включите горелку. Нарежьте полосками мясо для стейка (свинная вырезка или антрекот, куриное филе), посолите и поперчите. Наколите на вилки для фондю кусочки мяса и жарьте их в масле.

Шоколадное фондю

Ломтики фруктов обмакивайте в растопленный шоколад.



Раклет

Раклет

Это швейцарское блюдо очень популярно в Савойских Альпах. Французский глагол *racler* обозначает «соскребать» и отсылает к первоначальному процессу «раклетирования», когда на тарелку соскабливали с огромной 6-килограммовой головки сыра, лежащей у огня, расплавленный верхний слой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 МИНУТ

■ НА 6 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

2 кг картофеля (2–3 клубня на человека)
морская соль

1,2–1,5 кг сыра раклет (по 200–250 г
на человека)

6 кусков копченого мяса

6 кусочков ветчины

12 ломтиков бекона

маринованные огурцы или лук

4 стебля зеленого лука, нарезанные
колечками

свежемолотый перец и молотый
сладкий перец

густая сметана для подачи на стол

багет или любые овощи для сервировки

■ Картофель отварите в кипящей подсоленной воде. Переложите в миску. Сыр нарежьте крупными ломтиками и разложите по маленьким сковородам. Гриль раклетницы нагрейте. На доску или блюдо уложите копчености, огурцы, лук и другие ингредиенты.

■ Сыру дайте расплавиться. Как только он начнет растекаться, соскребите порцию сыра на картофель, посолите, поперчите, посыпьте перцем и ешьте с огурцом, луком, копченостями и сметаной с багетом.

■ ДЕТАЛИ: Если вы будете использовать вертикальный гриль, купите большой кусок или даже половину головки сыра и оставьте его целым, не разрезая на порции. Прикрепите к подставке и соскребайте порции расплавленного сыра на клубни мелкого отварного картофеля.

Советы и секреты

Подавать только с вином!

Жители гор утверждают, что раклет подается с вином. Рекомендуемые сорта — савой, фендан, рейнский рислинг или серое руландское белое.

Сыр

Раклет — полутвердый сыр из коровьего молока. Он прекрасно плавится и имеет оригинальный ореховый вкус.

Повести и легенды

Как появился раклет? По одной из легенд крестьянин подпалил соседу дом. У потерявшего в доме было много зрелых сыров,

аромат которых при плавлении распространился по всей деревне. Пожарище, таким образом, превратилось в место встречи гурманов.

Раклетницы

Самый распространенный вариант — настольный электрический гриль с каменной жароустойчивой доской сверху, под которым размещаются маленькие сковородочки с сыром. Другой вариант настольной конструкции — вертикальный гриль, состоящий из острия для закрепления сыра (до половинки головки) и вертикальных электрических спиралей.



Гужеры

Гужеры (Gougeres)

В сырные булочки родом из Бургундии чаще всего добавляют грюйер, комте или эмменталь. Совсем крохотные гужеры размером 3–4 см подают к аперитиву. Но вы также можете приготовить и большие булочки, диаметром 10–12 см, или колечки, наполнить которые можно начинкой из грибов или ветчины.

ПОДГОТОВКА: 60 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 МИНУТ

■ НА 6–8 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

100 г сливочного масла, нарезанного кубиками

½ ч. л. соли и свежемолотый перец

щепотка мускатного ореха

150 г муки

5 крупных яиц

150 г сыра сыра грюйер или комте, нарезанного соломкой

■ Духовку нагрейте до 200°C. Противень выстелите бумагой для выпекания.

■ В кастрюле доведите до кипения 250 мл воды с маслом и солью. Постоянно помешивая, всыпьте муку, убавьте огонь и замешивайте тесто до тех пор, пока оно не станет однородным. Тесто снимите с плиты, дайте ему немного остыть, затем постепенно введите взбитые по отдельности 4 яйца и приправьте мускатным орехом и перцем. Подмешайте сыр.

■ На противень выложите ложкой тесто в форме шариков на расстоянии 2,5 см друг от друга. Смажьте их взбитым яйцом и выпекайте около 20 минут до тех пор, пока булочки не увеличатся вдвое и не приобретут золотистый цвет. Можно подать с белым или игристым вином.

Уроки французской кухни

Сыр комте производится в горных областях. Головки получаются внушительных размеров, диаметром около 50–60 см и весом 30–50 кг. Самые качественные сорта маркируются зеленой лентой и логотипом «Комте» с зеленым колокольчиком.



Сыр с тапенадом из оливок



Тартифлет

Сырные пироги

Французские сыры можно не только есть на закуску или десерт, но и готовить с ними изумительно вкусные блюда.

Сыр с тапенадом из оливок

ПОДГОТОВКА: 5 МИНУТ ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ
НА ГРИЛЕ: 2–3 МИНУТЫ ■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

140 г черных оливок без косточек
1 ст. л. каперсов
3 очищенные сардины
2 зубчика чеснока
щепотка острого красного перца
1 большая горсть свежего базилика
1 большая горсть петрушки
60 мл оливкового масла
2 головки сыра с белой плесенью
обжаренный белый хлеб для подачи

■ Для тапенада в блендере приготовьте пасту из оливок, каперсов, сардин, 1 зубчика чеснока, красного перца, базилика, петрушки и 2 ст. л. оливкового масла.

■ Зубчик чеснока пропустите через пресс и смешайте с оставшимся маслом. Сыр разрежьте пополам, натрите этой смесью и положите на противень срезом вверх.

■ Запекайте на гриле 2–3 минуты, до образования золотистого цвета.

■ Подавайте с приготовленным ранее тапенадом и поджаренным хлебом.

Тартифлет

ПОДГОТОВКА: 25 МИНУТ

■ ЗАПЕКАНИЕ: 15 МИНУТ ■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

1 мелко нарезанная луковица
50 г сливочного масла
1 головка сыра реблюшон (всего 480 г)
1 кг картофеля (очистить)
100 мл жирных сливок
150 г бекона, нарезанного кубиками
соль и свежемолотый перец

■ На сливочном масле подрумяньте лук. Добавьте картофель, приправьте и слегка поджарьте. Духовку разогрейте до 200°C. На дно формы для запекания выложите бекон, слой сыра, картофель и залейте сливками. Повторите слои в том же порядке.

■ Запекайте 10–15 минут. На стол можно подать с салатными листьями и белым вином.



Сырный террин



Киш с козьим сыром

Террин с голубым сыром, маскарпоне и орехами

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ + ОХЛАЖДЕНИЕ

1 ЧАС ■ НА 6–8 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

250 г сыра маскарпоне
3 ст. л. измельченных грецких орехов
1 ½ ст. л. измельченной кураги
1 ½ ст. л. молотого перца
1 ч. л. меда и 3 ст. л. лесных орехов
375 г сыра с голубой плесенью,
нарезанного кубиками

■ Половину сыра маскарпоне перемешайте с орехами, курагой, перцем и медом. Отдельно соедините оставшийся маскарпоне и сыр с плесенью.

■ Небольшую форму выстелите пищевой пленкой таким образом, чтобы ее края выступали над краями формы. По дну распределите треть сырной смеси. Сверху —

слой ореховой смеси, затем оставшуюся сырную. Разровняйте, прикройте выступающими краями пленки и уберите в холодильник не менее чем на 2 часа. Затем нарежьте и подайте на стол.

Киш с козьим сыром и картофелем

ПОДГОТОВКА: 20 МИНУТ ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

55 МИНУТ ■ НА 6 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

250 г охлажденного несладкого песочного теста
25 г сливочного масла и 3 яйца
1 ст. л. оливкового масла
2 луковицы, нарезанные дольками
1 клубень картофеля, очищенный и нарезанный кружочками
2 измельченных зубчика чеснока
2 ст. л. свежего тимьяна и 100 г рукколы
200 г густой сметаны

140 г козьего сыра с белой плесенью, нарезанного ломтиками
соль и свежемолотый перец

■ Духовку разогрейте до 180°C. Песочное тесто раскатайте и выложите в форму. Уберите в холод на 30 минут. Затем застелите тесто бумагой для выпекания, насыпьте сверху сухую фасоль и поставьте в духовку на 15 минут. Бумагу и фасоль уберите, нагрев духовки убавьте до 170°C и выпекайте корж еще 10 минут.

■ Лук и картофель обжарьте на смеси оливкового и сливочного масел. Посолите, поперчите, добавьте чеснок и тимьян и жарьте еще 3 минуты. Приготовленную смесь равномерно распределите по выпеченному коржу и посыпьте сверху сыром. Яйца взбейте со сметаной, посолите, поперчите и залейте начинку пирога. Выпекайте 30–35 минут, пока верх пирога не подрумянится. На стол подайте в горячем виде, украсив рукколой.



Сладкая Франция

Французские пâtisseries
(так здесь называют
кондитерские) источают
сладкие ароматы
и предлагают лучшие в мире
десерты. Теперь вы сможете
приготовить их и дома

MAISON DES SOEURS



Французский поцелуй

Утонченные произведения искусства французских кондитеров покорили весь мир. Попробуйте их и вы

Основные ингредиенты французских лакомств

МИНДАЛЬ Этот орешек смело можно назвать краеугольным камнем кондитерского искусства Франции. Без него не было бы ни макарун, ни марципана, ни шоколадных конфет с начинкой.

КРЕМ-ФРЕШ — густая сметана не менее 30% жирности. Она используется для приготовления кремов, десертов и теста.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО — основа французских десертов. Без высококачественного масла из самых лучших сливок не обходится ни один вид выпечки, будь то пирожное или торт. Сливочное масло используется в приготовлении как теста, так и кремов.



Тысяча листков Говорят, что слоеное тесто придумал молодой французский повар, который заключил пари, что испечет пирог из тысячи слоев. Пусть он проиграл спор, зато его изобретение стало основой одного из самых известных десертов Франции — мильея (в переводе mille-feuilles означает «тысяча листков»). Нам это пирожное больше известно как «Наполеон».

Что попробовать в пatisserie

Макаруны

Хрупкие миндальные безе, соединенные кремом или джемом, известны во всем мире.

Классический вариант — с малиной или шоколадом, однако встречаются и очень необычные наполнители, например гусиная печенка фуа-гра или японский чай матча.

Торт L'Opéra

Квадратный торт из нескольких коржей создал в 1954 году кондитер парижской пatisserie «Даллоя» в честь французского театра Opéra Garnier. Довольно простой вид этого десерта забавно контрастирует с вычурной архитектурой здания.

Крокембуш

Простое лакомство из заварного теста и безе усовершенствовал в XIX веке Мари-Антуан Карем, основоположник французского кондитерского дела, превратив его в настоящее произведение искусства. Сегодняшний крокембуш — это пирамида из профитролей (маленьких эклеров), внешне напоминающая парижскую Эйфелеву башню.

Заварное кольцо «Париж-Брест»

Торт из заварного теста в форме колец впервые приготовил в 1981 году кондитер, чья пatisserie находилась неподалеку от трассы знаменитой велогонки «Париж-Брест».

Орехи, сливки, шоколад...

Первая конфета с миндальной начинкой появилась в XVII веке благодаря экспериментам королевских кондитеров, которые сварили из сахара и воды карамель и обмакнули в нее редкий и дорогой для тех времен миндаль. Сегодня самые знаменитые начинки французских конфет — пралине и ганаш. Пралине состоит из миндаля или других орехов, которые сначала обжаривают в карамели, затем охлаждают и хорошо перемалывают. А ганаш — это трюфельный крем из свежих сливок и шоколада.



Любимые бисквиты

Пирожные «Мадлен»

Эти знаменитые бисквиты пекут во всей Франции. Вы можете приготовить их в любой форме, но классическим вариантом считается маленькая «ракушка».

На водяной бане взбивайте **4 яйца, 200 г сахарного песка** и тертую цедру **1 лимона**, пока сахар не растворится. Затем снимите с огня и продолжайте взбивать, пока смесь полностью не остынет. Добавьте **200 г муки, 10 г сухих дрожжей** и **100 г топленого охлажденного масла**.

Духовку разогрейте до 220°C. Формочки смажьте жиром, разлейте по ним тесто и выпекайте 10 минут, до золотистого цвета. Переложите пирожные на тарелку и подайте на стол.



Сладкий градус

К десертам идеально подходит крем де кассис — ликер из черной смородины, который был изобретен в Бургундии. Он хорош с ванильным мороженым, а также в составе коктейлей. Попробуйте коктейль кир — кассис с белым вином и кир рояль — кассис с шампанским. Ликер крем де виолет обладает великолепным фиолетовым цветом и изысканным вкусом. А малиново-ежевичный ликер шамборд — истинно королевский напиток: его первым поклонником был сам Людовик XIV.



Эклер — пирожное из заварного теста, заполненное нежным кремом и политое шоколадом, — непременно следует заказать в пatisserie

Зажгите!

Если вам нравится крем-брюле и вы готовы хотя бы иногда готовить его дома, вам стоит обзавестись газовой горелкой, которую можно найти в магазинах домашней утвари или заказать в Интернете. Как правило, работает она на самом обычном газе для зажигалок.





Меренги со сливками



Меренги со сливками

Это бесподобное лакомство придумали в Швейцарии, но со временем меренги стали одним из самых популярных французских десертов.

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 45 МИНУТ

■ НА 16 ШТУК

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

4 белка

220 г мелкого сахарного песка

1 ч. л. кукурузного крахмала

1 ст. л. лимонного сока

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

400 мл сливок 40%-ной жирности

тертая цедра лимона

ягоды/фрукты, цветки лаванды

(по желанию)

■ Духовку разогрейте до 120°C. Белки взбейте в крепкую пену. Затем, не прекращая взбивания, постепенно подмешайте сахар. В конце добавьте лимонный сок и крахмал.

■ Противень выстелите бумагой для выпекания и с помощью кондитерского мешочка с гладкой насадкой отсадите по спирали изделия в виде гнездышек.

■ Выпекайте 45 минут. Затем огонь выключите и, открыв дверцу, дайте пирожным подсохнуть.

■ Охлажденные сливки взбейте и начините ими меренги. Украсьте цветками лаванды и/или мелкими фруктами и лимонной цедрой.

■ ДЕТАЛИ: В сливки также можно добавить растопленный шоколад.

Французские гренки Pain perdu

Предложите их на завтрак вашим маленьким привередам. Уговаривать никого точно не придется!

ПОДГОТОВКА: 10 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 5 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

250 мл сливок 10%-ной жирности или жирного молока

4 крупных яйца

3 ст. л. сахарного песка или меда

щепотка ванилина

щепотка тертого мускатного ореха

8 ломтиков белого хлеба толщиной примерно 2 см

4 ст. л. сливочного масла + 4 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. сахарной пудры с корицей

■ Сливки, яйца, сахар, ванилин и мускатный орех слегка взбейте в миске. Погрузите в получившуюся смесь ломтики хлеба и оставьте на 5 минут.

■ Сливочное и оливковое масло разогрейте в сковороде с толстым дном и обжарьте ломтики с обеих сторон. Затем выложите на бумажные полотенца, чтобы впитался лишний жир.

■ Гренки посыпьте сахарной пудрой с корицей и подайте на стол.



Гренки Pain perdu



Малиновые макарены

Малиновые макаруны

Макаруны в последние годы стали хитом мирового кондитерского дела. Долго они не хранятся — их надо есть свежими, чтобы сполна насладиться восхитительным контрастом хрустящей оболочки и нежнейшего крема.

ПОДГОТОВКА: 50 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10–12 МИНУТ

■ НА 35 ШТУК (ПРИМЕРНО)

■ СЛОЖНОСТЬ: ДЛЯ ОПЫТНЫХ КУЛИНАРОВ

**115 г миндальной муки (либо мелко
молотого миндаля)**

150 г сахарной пудры

3 белка

50 г сахарного песка

розовый пищевой краситель

начинка (см. «Советы и секреты»)

■ Тщательно размешайте миндальную муку и сахарную пудру, чтобы смесь стала однородной. Просейте ее через сито. Взбейте белки и сахарный песок в крепкую пену. В конце добавьте в него немного пищевого красителя (фото 1).

■ Белковую смесь соедините с миндальной и аккуратно перемешайте.

■ Застелите 3 противня бумагой для выпекания. Миндально-белковую массу отсадите из кулинарного мешочка с гладким наконечником в виде кружочков диаметром 3 см (фото 2). Затем постучите пальцами по дну каждого противня, чтобы из изделий вышли пузырьки воздуха. Оставьте на 10–15 минут, чтобы поверхность слегка подсохла.

■ Макаруны выпекайте около 10–12 минут при 120°C. Дайте им остыть и соедините попарно (см. «Советы и секреты»).



1



2

Советы и секреты

Малиновый наполнитель

Сварите 200 г малины с 1 ст. л. сахарной пудры. Остудите и процедите через сито. Взбейте 200 г маскарпоне с 20 г мягкого сливочного масла. Чайными ложками добавляйте малиновое пюре и взбивайте до гладкой консистенции. Слепите макаруны попарно получившимся кремом и уберите в холодильник на 24 часа.

Макаруны с какао

Размешайте 50 г миндальной муки (или мелко молотого миндаля) со 150 г сахара и 60 г мелко молотых грецких орехов, добавьте в смесь 1 ч. л. какао и 4 белка. Испеките макаруны по основному рецепту. Для крема 100 мл жирных сливок соедините с щепоткой ванили и 200 г белого растопленного шоколада. Скрепите им макаруны.

Маленькая хитрость

Французские кондитеры дают белкам для макарун отстояться в течение суток. Благодаря этому из них выпаривается влага, они лучше взбиваются в очень крепкую пену. Это необязательный пункт программы, но можно попробовать!



Персик «Мельба»

Персик «Мельба»

Этот десерт изобрел в конце XIX века шеф-повар лондонского отеля «Савой» Огюст Эскофье, посвятив его австралийской певице Нелли Мельбе. Она обожала мороженое, но по понятным причинам отказывалась от этого лакомства. Сочетание холодного десерта с теплыми фруктами стало отличным разрешением ситуации.

ПОДГОТОВКА: 10 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 МИНУТ

■ НА 6–12 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

6 зрелых персиков

400 мл розового вина

300 г сахарного песка

сок 1 лимона + 1 ст. л. для малины

сок 1 апельсина

1 стручок ванили

150 г малины + для украшения

**6–12 шариков ванильного
мороженого**

■ Персики разрежьте на половинки и удалите косточки. В глубокой сковороде или в кастрюле доведите до кипения розовое вино вместе с 200 мл воды и 270 г сахарного песка.

■ Как только сахар растает, добавьте к нему лимонный сок и разрезанный вдоль пополам ванильный стручок.

■ Снова доведите до кипения, добавьте в смесь персики и варите 5 минут на медленном огне. Снимите с огня и оставьте фрукты в сиропе до полного остывания.

■ Малину разомните с 30 г сахарного песка и 1 ст. л. лимонного сока, затем протрите через сито. Перед подачей на стол персики в сиропе подогрейте и разложите по десертным бокалам, добавив в каждый по шарик ванильного мороженого и залив их малиновым соусом.

Крем-шампань с изюмом

Нежный десерт, который поразит гостей не только своим вкусом, но и элегантным способом подачи.

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ + ПРОПИТКА
И ОХЛАЖДЕНИЕ ■ НА 8 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

**300 мл охлажденного сухого
шампанского или игристого вина**

100 г изюма

цедра и сок 1 лимона

600 мл жирных сливок

200 г сгущенного молока

печенье для подачи

■ Шампанское или вино, половину изюма, лимонную цедру и сок соедините. Оставьте на ночь в холодильнике.

■ Сливки взбейте со сгущенным молоком и процеженной смесью с шампанским или вином. Взбивайте 10 минут до загустения. Затем добавьте оставшийся изюм.

■ Крем разложите по креманкам и украсьте по желанию. Охладите в течение 1 часа. Подайте на стол с печеньем.



Крем-шампань с изюмом



Шоколадный фондан с вишневым соусом Coulis

Шоколадный фондан с вишневым соусом Coulis

«Изюминка» этого десерта — в его жидкой сердцевине. Мы рекомендуем подавать сладкий фондан с кисловатым — вишневым или малиновым — соусом Coulis.

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ПРИМЕРНО 8 МИНУТ

■ НА 6–8 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

120 г темного шоколада (70% какао)

80 г мягкого сливочного масла

120 г сахарного песка

4 яйца

40 г муки

ДЛЯ ВИШНЕВОГО СОУСА COULIS

450 г замороженной или свежей вишни

без косточек

100 г сахарной пудры

сок 1 лимона

■ Шоколад распустите на горячей водяной бане. Сливочное масло (50 г) взбейте с сахаром. Постепенно, по одному подмешайте яйца, затем — растопленный остывший шоколад. Всыпьте муку и тщательно перемешайте. В маленькие формочки объемом 100–150 мл влейте оставшееся масло (растопить).

■ Тесто разложите по формочкам на 3/4 высоты. Уберите в морозилку на 30 минут.

■ Ингредиенты соуса поместите в кастрюлю и залейте 80–150 мл воды. Варите 15 минут и измельчите блендером. Процедите через сито, если это необходимо, уварите до густой консистенции.

■ Духовку разогрейте до 180°C. Изделия выпекайте 8 минут: сердцевинка должна остаться жидкой. Переложите на тарелочки и полейте вишневым соусом.

■ ДЕТАЛИ: Если вы разделите тесто на 4 большие по объему формы, выпекайте изделия примерно на 2 минуты дольше.

Уроки французской кухни

В начале XIX века во Франции работал известный шеф-повар Мари-Антуан Карем, который готовил блюда для знати. Он прославился своими пирожными в форме знаменитых зданий и тортами, разрисованными, как картины. Именно он первым стал использовать фруктовые соусы и расплавленный шоколад для своих творений. Такие не вечные, но очень зрелищные произведения вы можете создавать и у себя дома: из малины, вишни или клубники получается красный цвет, из манго — желтый (добавьте в смесь лимон, чтобы манго не потемнело), из киви — зеленый.



Крем-брюле

Крем-брюле

Момент, когда хрустящая корочка крем-брюле ломается под ложкой, незабываем, и хочется повторять его снова и снова...

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

250 мл сливок 10%-ной жирности

250 мл жирных сливок

**1 стручок ванили, разрезать вдоль
и выскоблить сердцевину**

4 желтка

**70 г мелкого сахара + 8 ч. л.
для присыпки**

■ Духовку разогрейте до 160°C. Сливки влейте в кастрюлю, добавьте ваниль и доведите до кипения. Снимите с плиты.

■ Желтки разотрите с сахаром, чтобы смесь загустела и посветлела. Из сливок удалите стручок ванили и перелейте их к желткам (фото 1). Перемешайте и взбейте до получения массы однородной консистенции. Перелейте в кастрюлю и, помешивая, варите 6–8 минут до загустения (фото 2).

■ Получившуюся массу разлейте по жаростойким формам объемом примерно 200 мл и поместите их в глубокий противень. Налейте в него воды так, чтобы она достигала половины высоты формочек. Изделия выпекайте 25 минут. Затем формочки достаньте из духовки и дайте остыть.

■ Каждый пудинг посыпьте 2 ч. л. сахара. Сделайте из него карамель с помощью газового пистолета. Если у вас его нет, используйте большую металлическую ложку, раскалите ее по максимуму на открытом огне. Далее следуйте инструкции ниже, чтобы карамелизировать поверхность десерта.

■ **ДЕТАЛИ:** Жирность сливок для приготовления крем-брюле может колебаться от 10 до 40%. Мы выбрали золотую середину, и результат превзошел все ожидания. Если вам нравятся более густой крем, просто добавляйте большее количество желтков.



1



2

Советы французского кондитера Как сделать корочку

Если вы используете ложку для карамелизации верхнего слоя крем-брюле, вам необходимо правильно рассчитать время и придерживаться правил безопасности. Включите на максимум самую маленькую конфорку на газовой плите. Подержите над пламенем дно ложки в течение 5 ми-

нут или до тех пор, пока ложка не почернеет. Беритесь за нее только с помощью прихватки или полотенца! Проведите медленно крест-накрест дном раскаленной ложки над сахаром по поверхности крем-брюле. Если у вас нет газовой плиты, можете попробовать раскалить ложку и на электрической

конфорке. Также включите на максимум самую маленькую, положите на нее ложку, оставив ручку в стороне, и нагревайте ее в течение 5 минут. Мы советуем использовать старую ненужную ложку, поскольку эта процедура, скорее всего, безнадежно испортит столовый прибор.



Крем-брюле с корицей



Крем-брюле с бренди и фруктами

Крем-брюле в 4 вариациях

Классическая версия крем-брюле проста как шарлотка, но вариации рецепта помогут вам раскрыть его истинный вкус.

Крем-брюле с корицей

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ + ОХЛАЖДЕНИЕ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 40 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

250 мл сливок

190 мл молока

1 палочка корицы

4 желтка

70 г мелкого сахара + для украшения

85 г расплавленного белого шоколада

■ Духовку нагрейте до 160°C. Доведите до кипения сливки, молоко с корицей.

■ Желтки взбейте с 70 г сахара в густую светлую пену. Залейте горячей смесью с корицей (выньте палочку корицы) и взбейте. Вылейте все обратно в кастрюлю и, помешивая, держите на среднем огне 6–8 минут, пока не загустеет смесь. Затем соедините с растопленным шоколадом.

■ Получившуюся массу разлейте в 2 огнеупорные миски объемом 500 мл и выпекайте 40 минут, как указано на предыдущей странице, пока смесь не загустеет. Дайте хорошо остыть.

■ Посыпьте сахаром и с помощью горелки или ложки карамелизуйте поверхность.

Крем-брюле с бренди и фруктами

ПОДГОТОВКА: 35 МИНУТ + ОХЛАЖДЕНИЕ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

65 мл бренди + горсть мелко нарезанного инжира или фиников

500 г сливок

4 желтка

70 г самого мелкого сахара + для украшения

■ Духовку нагрейте до 160°C. Бренди доведите до кипения вместе с финиками и снимите кастрюлю с огня. В другой емкости доведите до кипения сливки и снимите с огня.

■ Желтки взбейте с 70 г сахарного песка до загустения. Добавьте сливки и хорошо перемешайте. Перелейте обратно в кастрюлю и варите на маленьком огне 6–8 минут.



Шоколадное крем-брюле



Кофейное крем-брюле

■ На дно четырех формочек объемом около 175 мл выложите финики в бренди. Сверху залейте сливочную массу. Выпекайте по рецепту на предыдущем развороте.

■ Десерту дайте хорошо остыть, затем посыпьте сахарным песком и с помощью горелки или ложки карамелизуйте поверхность.

Шоколадное крем-брюле

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ + ОХЛАЖДЕНИЕ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

250 мл сливок + 190 мл молока

1 стручок ванили, разрезанный вдоль пополам и выскобленный

4 желтка

70 г самого мелкого сахарного песка + для украшения расплавленного темного шоколада

■ Духовку нагрейте до 160°C. Сливки, молоко и ваниль доведите до кипения.

■ Желтки взбейте с 70 г сахарного песка до загустения. Добавьте сливки и хорошо перемешайте. Перелейте обратно в кастрюлю и варите на маленьком огне 6–8 минут. Снимите с огня и подмешайте растопленный шоколад. Разлейте по 4 огнеупорным формочкам объемом 200 мл и выпекайте так же, как в рецепте на предыдущем развороте, 25 минут. Дайте остыть, затем посыпьте сахаром и с помощью горелки или ложки карамелизуйте поверхность.

Кофейное крем-брюле

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ + ОХЛАЖДЕНИЕ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 МИНУТ

■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

500 мл сливок

4 желтка

1 стручок ванили, разрезанный вдоль пополам и выскобленный

70 г сахарного песка + для посыпки

1 ст. л. с горсткой растворимого кофе, заваренная 1 ч. л. горячей воды

■ Духовку нагрейте до 160°C. Сливки, молоко и ваниль доведите до кипения. Стручок ванили удалите.

■ Желтки взбейте с 70 г сахарного песка до загустения. Добавьте сливки и хорошо перемешайте. Перелейте обратно в кастрюлю и варите на маленьком огне 6–8 минут. Снимите с огня. Добавьте кофе и хорошо перемешайте.

■ Получившуюся смесь разлейте по формочкам и поместите их в глубокий противень. Выпекайте примерно 25 минут. Дайте хорошо остыть.

■ Десерту дайте остыть, затем посыпьте сахарным песком и с помощью горелки или ложки карамелизуйте поверхность.



Шоколадный мусс

Шоколадный мусс

Чтобы десерт получился нежным и воздушным, используйте очень свежие яйца. Если десерт предназначен для детей, от коньяка можно отказаться.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 25 МИНУТ +
ОХЛАЖДЕНИЕ ■ НА 4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

200 г темного шоколада

(не менее 60% какао)

4 яйца, белки и желтки разделить

80 г сахарного песка

20 мл коньяка

100 мл 40%-ных сливок

свежие фрукты, мята или стружка
шоколада для украшения

■ Шоколад распустите на горячей водяной бане. Снимите с огня, дайте немного остыть, добавьте желтки, треть сахара и коньяка. Тщательно перемешайте и дайте полностью остыть. После того как смесь остынет, подмешайте взбитые сливки.

■ Белки взбейте с сахаром в крепкую пену и частями подмешайте в шоколадную массу.

■ Получившуюся массу разложите по пиалам или бокалам. Охладите в течение пары часов. Перед подачей мусс можно ненадолго поместить в морозилку. Украсьте фруктами, мятой или шоколадной стружкой.

Апельсиновое мороженое

Научитесь искусству приготовления французского мороженого с самых азов, варьируя ингредиенты в зависимости от сезона.

ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ ■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
5 МИНУТ ■ НА 8 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

6 желтков

6 белков + щепотка соли

55 г сахара-песка + 1 ст. л. для белков

2 ч. л. кукурузного крахмала

3 ст. л. апельсинового ликера

3–4 апельсина, тертая цедра

и свежевыжатый сок (около 400 мл)

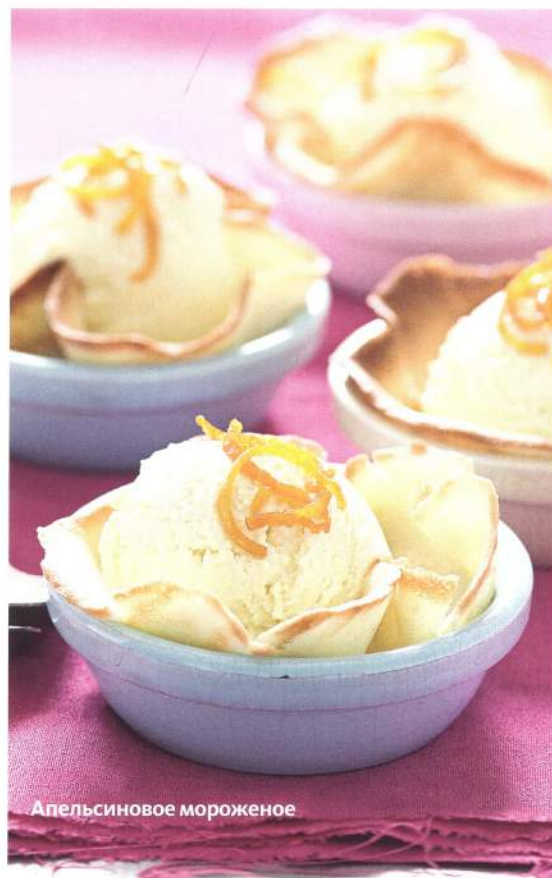
125 мл жирных сливок

засахаренная апельсиновая цедра для
украшения

■ Желтки взбейте с сахаром. Добавьте крахмал, ликер, апельсиновый сок и цедру. Помешивая, нагрейте и варите на горячей водяной бане до загустения (не доводите до кипения!).

■ Смесь снимите с огня и мешайте до тех пор, пока не остынет. Белки взбейте со щепоткой соли и сахаром. Соедините с апельсиновой массой и уберите в морозилку на 3 часа. Периодически помешивайте массу ложкой.

■ В мороженое подмешайте взбитые сливки и верните обратно в морозилку. Подавайте на стол, украсив засахаренной апельсиновой цедрой.



Апельсиновое мороженое



Мильфей с клубникой

Мильфей с клубникой («Наполеон»)

Мильфей — оригинальный французский десерт из нескольких слоеных коржей с кремом. Его клубничная версия известна всему миру.

ПОДГОТОВКА: 30 МИНУТ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 МИНУТ

■ НА 2–4 ПОРЦИИ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

500 г слоеного теста

250 мл жирных сливок

150 мл крем-фреш (жирной сметаны)

5 ст. л. сахарной пудры + немного
для украшения

400 г клубники (нарезать дольками)

2 ст. л. апельсинового ликера куантро

■ Духовку нагрейте до 200°C. Слоеное тесто осторожно, в одном направлении раскатайте в пласт толщиной 5 мм. Разрежьте его на 6 квадратов размером 12х12 см или на 9 прямоугольников 12х8 см и разложите на противне, выстланном бумагой для запекания. Выпекайте 15 минут до золотистого цвета. Коржи достаньте из духовки и дайте остыть.

■ Сливки взбейте. Крем-фреш (сметану) взбейте с 3 ст. л. сахарной пудры и сливками. Половину клубники измельчите в блендере с ликером и 2 ст. л. сахарной пудры. Пропустите через крупное сито.

■ На десертное блюдо положите один корж, намажьте его кремом, сверху выложите ягоды клубники. Залейте клубничным соусом, накройте следующим коржом и еще раз повторите то же самое. Накройте третьим коржом, присыпьте сахарной пудрой, украсьте кусочками клубники и залейте соусом. Тем же способом приготовьте оставшиеся порции.

Уроки французской кухни

Крем-фреш — это французский аналог сметаны, который в сухом виде имеет 30–45%-ную жирности. Для сравнения: обычная сметана обладает 15%-ной жирностью. Поэтому крем-фреш более вкусен и часто незаменим. Например, он почти никогда не сворачивается в соус. Несмотря на это, его не стоит перегревать. Лучший крем-фреш производят в Нормандии, а именно в области около городка Исиньи-сюр-Мер в регионе Кальвадос. Это единственная сметана, обладающая, наподобие вин, охранной маркой обозначения происхождения (appellation d'origine contrôlée, АОС) с 1986 года.



Клафути из вишни

Клафути из вишни

Прославленный на весь мир десерт происходит из французского региона Лимузен. Клафути сочетает в себе черты запеканки и пирога. Фрукты выкладывают на дно формы, а затем заливают их сладким тестом, похожим на блинное.

ПОДГОТОВКА: 20 МИНУТ + ПРОПИТКА

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 35 МИНУТ

■ НА 8–12 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

500 г вишни без косточек

1 ст. л. сахарного песка +
для посыпки формы

1 ст. л. кирша или другой
вишневой наливки

1 ст. л. растопленного сливочного
масла для смазки

ДЛЯ ТЕСТА

100 г муки

щепотка соли

1 среднее яйцо

3 средних желтка

90 г сахарного песка

½ ст. л. ванильного экстракта

1 ч. л. тертой цедры лимона

70 г растопленного сливочного масла

160 мл молока, 160 мл жирных сливок

сахарная пудра для посыпки

■ Перемешайте вишню с 1 ст. л. сахара и наливкой, оставьте на 1 час. Духовку нагрейте до 180°C. Форму для пирога смажьте маслом и посыпьте 3 ст. л. сахара.

■ В миску всыпьте муку, добавьте щепотку соли, яйцо, желтки, сахар, ванильный

экстракт и лимонную цедру. Перемешайте до однородной массы, а затем постепенно влейте молоко. После этого осторожно взбейте смесь со сливками и растопленным маслом.

■ Вишню переложите в форму, залейте ее тестом и выпекайте 30–35 минут, пока края не начнут подрумяниваться. Подайте на стол в горячем виде, посыпав сахарной пудрой.

Лимонный торт

Благодаря цитрусовым это лакомство имеет необыкновенно свежий вкус. Используйте самые сочные лимоны!

ПОДГОТОВКА: 20 МИНУТ + ОХЛАЖДЕНИЕ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 30 МИНУТ

■ НА 8–10 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

4 яйца

200 г сахарного песка

тертая цедра и свежевыжатый сок

4 лимонов

200 мл жирных сливок

ДЛЯ ТЕСТА

250 г муки

½ ч. л. соли, 2 ст. л. сахарного песка

125 г мягкого сливочного масла

1 желток

■ Смешайте муку, соль и сахар, добавьте 3 ст. л. холодной воды, масло, желток и быстро замесите тесто. Заверните в пленку и уберите в холодильник на 2 часа, а лучше до следующего дня.

■ Духовку нагрейте до 180°C. Тесто раскатайте в пласт и выложите в форму диаметром 30 см. Наколите вилкой и выпекайте примерно 10 минут, до золотистого цвета.

■ Яйца с сахаром взбейте, добавьте лимонный сок, цедру и сливки, перемешайте. Температуру духовки увеличьте до 200°C. Яично-лимонную смесь вылейте на корж и выпекайте 15–20 минут, пока начинка не застынет. Дайте остыть.



Лимонный торт



Тарт татен

Тарт татен

Знаменитый пирог появился на свет благодаря курьезу. Одна из сестер Татен, владелиц небольшого отеля, однажды передержала в духовке яблоки для обычного пирога и не стала их вытаскивать, а прямо на них выложила тесто, и так и вернула противень в духовку — тестом вверх, чтобы яблоки не подгорели. Так и родилась идея замечательного пирога-перевертыша.

ПОДГОТОВКА: 40 МИНУТ + ВЫДЕРЖИВАНИЕ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 20 МИНУТ ■ НА 1 ПИРОГ

■ СЛОЖНОСТЬ: ПРОСТО

160 г муки

щепотка соли

100–150 г сахарного песка + 1 ч. л. в тесто

110 г сливочного масла + 6 ст. л. в тесто

1 яйцо

5–7 твердых яблок

взбитые сливки

■ Перемешайте муку, 1 ч. л. сахара и щепотку соли. Добавьте 6 ст. л. охлажденного масла, порубите в мелкую крошку. Яйцо взбейте с 1 ч. л. воды и добавьте в мучную крошку. Замесите гладкое тесто. Заверните в пленку и поставьте в холодильник как минимум на 1 час.

■ Раскатайте тесто между двумя слоями пищевой пленки в круг диаметром, чуть большим, чем диаметр вашей формы. Сделайте в пленке дырочки вилкой, прикройте и положите снова в холодильник.

■ Тем временем очистите яблоки, разрежьте на четвертинки и удалите сердцевину. В большую сковороду с антипригарным покрытием и огнеупорной ручкой положите масло и растопите. Посыпьте сахаром и, помешивая, держите на маленьком огне до получения золотистой мягкой карамели. Снимите с огня.

■ В сковороду уложите яблоки и прогрейте в карамели в течение 10 минут. Снимите с огня. Тесто достаньте из холодильника и руками сформируйте круглый пласт диаметром, чуть большим диаметра сковороды.

■ Духовку нагрейте до 180°C. Яблоки в сковороде накройте тестом. Края подверните. Выпекайте 15–20 минут, до золотистости.

■ Пирог достаньте из духовки и на минуту оставьте. По краям коржа проведите ножом. Сковороду накройте большой тарелкой и осторожно переверните. Оставьте на 10 минут, затем разрежьте и подайте на стол со взбитыми сливками или мороженым.



Уроки французской кухни

Лучшие яблоки для этого пирога растут в Нормандии. Если перед запеканием сбрызнуть их соком лимона, они останутся светлыми, однако нам больше нравится, когда яблоки становятся темно-коричневыми от карамели. Пирог можно делать и с другими фруктами, например грушами или персиками.



Цитрусы в винном желе

Цитрусы в винном желе

Простой и легкий десерт придется очень кстати после сытного основного блюда. Вы можете использовать для десерта другие фрукты, добавить алкоголь или приготовить его безалкогольный вариант, используя фруктовые соки.

ПОДГОТОВКА: 25 МИНУТ + ЗАТВЕРЖДЕНИЕ

■ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 2 ЧАСА

■ НА 4–6 ПОРЦИЙ

■ СЛОЖНОСТЬ: ОЧЕНЬ ПРОСТО

1 розовый грейпфрут
(или красный апельсин)
2 апельсина
1 белый грейпфрут
1 ст. л. сахарного песка
4 пакетика желатина
500 мл белого десертного вина
бутоны гвоздики для украшения

■ Один неочищенный апельсин нарежьте тонкими кружочками, разложите на противне, посыпьте сахаром, поставьте в духовку, разогретую до 90°C. Запекайте 1 час, потом переверните и запекайте еще 1 час. Выньте из духовки и остудите.

■ С остальных фруктов снимите цедру. Апельсины разделите на дольки и очистите, удаляя пленочки. Получившиеся дольки мякоти разложите по бокалам. Сверху положите гвоздику.

■ Желатин замочите. Вино доведите до кипения, дайте немного остыть, затем влейте отжатый желатин и перемешайте.

■ Дольки в бокалах залейте приготовленной смесью. Поставьте в холодильник на несколько часов. Перед подачей на стол каждый бокал украсьте долькой запеченного апельсина.

■ ДЕТАЛИ: Желе можно приготовить и из белого или розового шампанского или же красного вина. В этом случае рекомендуем увеличить долю сахара. Безалкогольный вариант можно сделать из фруктового сока или чая. Вы можете использовать также и другие фрукты. Например, для этого блюда отлично подойдут клубника, малина, виноград, персики, гранаты, яблоки...

Указатель

Завтрак

Омлет	21
Запеченные яйца пашот	22
Яйцо всмятку с гренками	22
Яйцо в слоеной корзиночке	23
Яичница-болтуня	23

Выпечка, соленые пироги и суфле

Французский багет	15
Слоеный круассан	17
Киш с луком и сыром	29
Киш с курицей	30
Киш со шпинатом и колбасой	30
Киш с луком-пореем и грибами	31
Киш с ветчиной, сушеными помидорами и рукколой	31
Пирог с оливками и луком	37
Суфле из шпината	44
Сырное суфле с корочкой из пармезана	45
Киш с козым сыром и картофелем	131

Закуски и холодные блюда

Пивные тосты с сыром	19
Тост с грушей и голубым сыром	19
Галеты	33
Террин из кролика	35
Паштет из мяса косули	35
Пресс-сэндвич «Пан банья»	37
Улитки в панировке	55
Спаржа в соусе грибиш	55
Рийет	87
Креветки с чесноком	115
Тартар из тунца с базиликом и помидорами	115
Креветки с оливковым соусом айоли	119
Багет с креветками в майонезе	119
Гужеры	129
Сыр с тапенадом из оливок	130
Террин с голубым сыром, маскарпоне и орехами	130

Супы

Луковый суп с гренками	51
Суп «Вишисуаз»	52
Крем-суп из грибов	52
Бульон Вольтера из домашней птицы	53
Крем-суп из каштанов с грибами	53
Овощной суп по-нормандски	79
Буйабес	103
Рыбный суп от Maxim	117

Рыба и морепродукты

Лосось в папильотке	105
Сибас, запеченный в соли	107
Лосось с тимьяном и лимонным крем-фреш	109
Тунец, запеченный на фенхеле	109
Треска на пару с цветной капустой в соусе beurre blanc	111
Палия с тимьяном	113
Рыба с гороховым пюре и заправкой «винегрет»	113
Запеченные мидии	117

Главные блюда

Фаршированная отварная курица (Poule au pot)	57
Кролик в горчичном соусе	59
Петух в вине (Coq au vin)	61
Стейк «Шатобриан»	63
Конфи из утиной грудки	63
Антрекот в соусе беарнез	65
Говяжьи щечки, тушенные в вине	67
Потроха по-каннски	81
Говядина по-бургундски	83
Мясо кабана в вине с виноградом	87
Рагу из свинины по-французски	89
Рагу из телятины в белом соусе (Blanquette de veau)	89
Овощная кассероль	91
Эльзасская капуста (Choucroute)	93
Кассуле с ножками ягненка	93
Филе-миньон из свинины с грибами и яблоками	95
Лопатка ягненка в вине	95

Сырное фондю	125
Раклет	127
Тартифлет	137

Салаты и гарниры

Салат из цикория с грушей и сыром	39
Салат айсберг с яйцом пашот	39
Морковный салат с горчицей и орехами	41
Маш-салат с яйцом	41
Салат с шошированной курицей	43
Картофель фри	65
Рататуй	85

Десерты

Фруктовое суфле	44
Маковое суфле	45
Блинчики «Сюзетт» (Crepes Suzette)	69
Заварное кольцо «Париж-Брест»	71
Крокембуш	73
Пирог фар бретон	97
Меренги со сливками	137
Французские гренки Pain perdu	137
Малиновые макаруны	139
Персик «Мельба»	141
Крем-шампань с изюмом	141
Шоколадный фондан с вишневым соусом Coulis	143
Крем-брюле	145
Крем-брюле с корицей	146
Крем-брюле с бренди и фруктами	146
Шоколадное крем-брюле	147
Кофейное крем-брюле	147
Шоколадный мусс	149
Апельсиновое мороженое	149
Мильфей с клубникой («Наполеон»)	151
Клафути из вишни	153
Лимонный торт	153
Тарт татен	155
Цитрусы в винном желе	157



От аперитива
до десерта:
десятки
изысканных
рецептов
в каждом
номере
журнала
Saveurs



SAVEURS



 Saveurs.Russia

ИСКУССТВО ЖИТЬ СО ВКУСОМ



В ПРОДАЖЕ
С ОКТЯБРЯ
В ИНТЕРНЕТЕ,
КНИЖНЫХ МАГАЗИНАХ
И СЕТИ
«АЗБУКА ВКУСА»

**Готовим
как итальянцы —
весело, просто,
быстро,
но не забывая
самые главные
«специи»: страсть
к готовке и любовь
к тем, кто разделит
с нами трапезу**

**Радуйте себя,
дарите друзьям**

Издательский дом «Бурда» представляет первую книгу серии
«Burda. Рецепты» — книгу о домашней итальянской кухне «Мамма миа!»

120 лучших рецептов от итальянских мам и увлекательное
гастрономическое путешествие через всю Италию:
от берегов Сицилии до альпийских гор.

БУДЕМ РАДЫ ВАШИМ ОТЗЫВАМ И ПРЕДЛОЖЕНИЯМ! E-MAIL ДЛЯ ВАШИХ ПИСЕМ: books@burda.ru



Приглашаем вас совершить незабываемое кулинарное путешествие по французским провинциям! Вы сможете продегустировать гениально простые и утонченные закуски, которые конечно же следует сочетать с прекрасным вином, раскрыть секреты Fluer du sel и Fois gras, а также узнать, например, зачем французы кладут под подушку веточки лаванды. Вы научитесь готовить самые яркие и популярные блюда французской кухни, которые создадут у вас дома атмосферу парижского бистро или залитого солнцем Прованса.

ISBN 978-5-93780-026-8



9 785937 800268 >

ozon.ru
..... выберите



1036818444