

DANYEL COUET's
PARIS

FRÅN CHÈVRE CHAUD TILL COUSCOUS MERGUEZ

Danyel Couets livslånga och inormande kärlek till rök smälter framåt mot grundlades i hans färdens, pariska kök. Här ges likar sött i den bästa av köksappor, här behandlades linor, spens och karaktäristiska korvare alla lika kärlekfullt. Och parissens färdens! Bättre parissens färdens än färdens färdens färdens.

Men gatorna i Paris erbjuder färdens mycket mer än den som ligger i färdens kök. Efter otaliga utflykter i Paris många smaka kvartar har kärleken till smaka, smaka och färdens smaka varit sig lika städes närmast den till bords bords smaka och smaka av chokolade.

Gemens ära kvartar och lika många kök, via marknader, butiker och restauranger – och drygt 90 recept – tar Danyel dig med till sin Paris.

Danyel Couet är en av världens bästa restaurangerna F12, Grill, Kebab, Röstningar och Le Rouge i Stockholm.

34

KODAK 100T

85

DANYEL COUET's
PARIS
FRÅN CHÈVRE CHAUD TILL
COUSCOUS MERGUEZ



NATUR & KULTUR



DANYEL COUET's
PARIS
FRÅN CHÈVRE CHAUD TILL
COUSCOUS MERGUEZ

DANYEL COUET's
PARIS

FRÅN CHÈVRE CHAUD TILL COUSCOUS MERGUEZ



34

KODAK 100T

85

FOTO DAVID LOFTUS
NATUR & KULTUR

DANYEL COUET's
PARIS
från CHÈVRE
CHAUD *till*
COUSCOUS
MERGUEZ

FOTO DAVID LOFTUS
NATUR & KULTUR

АФРИКАНСКИЙ КВАРТАЛ

Выходцев из Африки и стран Карибского бассейна можно повстречать в одном и том же парижском квартале. В этом нет ничего странного. На рынках квартала La Goutte d'Or можно найти замечательную смесь привычных и незнакомых продуктов. Если вы хотите отведать ямс или пескаррок, смело направляйтесь туда.

Французский, с легким акцентом носителей языка «с островов», мгновенно тонет в шумном крике. Голос принадлежит женщине в пестротканой одежде, которая, как и другие в этом магазине, приехала из Восточной Африки, или иначе, как говорят французы, «из-за моря», с колониальных островов, которые до сих пор принадлежат Франции.

Кудахтанье запертых в клетке кур вскоре переполняет весь магазин в центре оживленного африканского квартала La Goutte d'Or. Зрелище неопишемое. Вашей первой мыслью будет, что эти птицы скоро закончат свою жизнь как свежие продукты, но наш гид, осведомленный о местных обычаях, шепчет, что на самом деле они предназначены для жертвоприношения.

Медленно прогуливаясь по рынку на улице Dejean, я чувствую волну ароматов. Вдоль улицы тянутся старые дома, отражающие блеск минувших дней: здесь дверные ручки расположены под углом и балконы выглядят убого, сомнительные серовато-коричневые фасады зданий загромождены как цветами, так и мусором.

Рыночные ларьки полны товаров, здесь вы найдете продукты из Сенегала, Ганты, Камеруна и Ганы. Большинство продуктов совершенно мне не знакомо.

Упаковка фантастически свежих желтых фиников может послужить хорошим подарком.

Но если вы посетите африканский торговый дом на улице Doudeauville, не откажите себе в удовольствии познакомиться с восхитительным миром вкусов с юга Сахары и Карибских островов. Мои собственные кулинарные изыски значительно расширились после увиденного в ларьках и магазинчиках. Я был удивлен, узнав, как разнообразна кухня восточных и западных африканцев. Здесь я по-настоящему оценил эфиопский хлеб инжеру. Поищите рожковое дерево, которое часто применяют в качестве пицци в западной африканской кухне. Кажется, «хлеб святого Иоанна» — это истинное удовольствие с шоколадным привкусом. В виде муки или сиропа листья рожкового дерева используются в многочисленных блюдах. Обратите внимание на разнообразие бобов, которые добавляют ко многим блюдам. Внимательно присмотритесь к овощу бамия или более распространенному в африканской кухне сладкому картофелю — ямсу, который после варки, благодаря крахмалистой основе, придает приторный вкус, служит для заправки (фаршировки) блюд. Я чуть не забыл упомянуть горные плантаны, баночки пальмового масла, семена кориандра и большие джутовые мешки...

Советую попробовать вяленых пескарроков, сушеную и соленую треску, которые, несмотря на их совсем неаппетитные названия, служат ежедневной пищей карибцев.





ASSIETTE DE CHIPS

(Тарелка хрустящих чипсов)

Микс из африканских чипсов

1 маниок
1 картофелина сорта «голубое Конго»
1 плантайн (райский банан)
1 ямс (белый сладкий картофель)
масло для жарки

Соль со специями

1 ст. л. размолотого тмина
1 ст. л. размолотой корицы
1 ст. л. размолотого кориандра
1 ст. л. размолотого барбариса
2 ст. л. морской соли

1. Очистить от кожуры и порезать тонкими ломтиками все ингредиенты.
2. Разогреть масло до 160 °C и поджарить тонкие ломтики до румяного цвета. Обсушить на кухонном полотенце.
3. Перемешать тщательно все ингредиенты со специями. Посолить чипсы и сервировать как закуску или как гарнир к мясу.



АФРИКАНСКИЙ КВАРТАЛ

Выходцев из Африки и стран Карибского бассейна можно повстречать в одном и том же парижском квартале. В этом нет ничего странного. На рынках квартала La Goutte d'Or можно найти замечательную смесь привычных и незнакомых продуктов. Если вы хотите отведать ямс или пескаррок, смело направляйтесь туда.

Французский, с легким акцентом носителей языка «с островов», мгновенно тонет в шумном крике. Голос принадлежит женщине в пестротканой одежде, которая, как и другие в этом магазине, приехала из Восточной Африки, или иначе, как говорят французы, «из-за моря», с колониальных островов, которые до сих пор принадлежат Франции.

Кудахтанье запертых в клетке кур вскоре переполняет весь магазин в центре оживленного африканского квартала La Goutte d'Or. Зрелище неопишемое. Вашей первой мыслью будет, что эти птицы скоро закончат свою жизнь как свежие продукты, но наш гид, осведомленный о местных обычаях, шепчет, что на самом деле они предназначены для жертвоприношения.

Медленно прогуливаясь по рынку на улице Dejean, я чувствую волну ароматов. Вдоль улицы тянутся старые дома, отражающие блеск минувших дней: здесь дверные ручки расположены под углом и балконы выглядят убого, сомнительные серовато-коричневые фасады зданий загромождены как цветами, так и мусором.

Рыночные ларьки полны товаров, здесь вы найдете продукты из Сенегала, Ганты, Камеруна и Ганы. Большинство продуктов совершенно мне не знакомо.

Упаковка фантастически свежих желтых фиников может послужить хорошим подарком.

Но если вы посетите африканский торговый дом на улице Doudeauville, не откажите себе в удовольствии познакомиться с восхитительным миром вкусов с юга Сахары и Карибских островов. Мои собственные кулинарные изыски значительно расширились после увиденного в ларьках и магазинчиках. Я был удивлен, узнав, как разнообразна кухня восточных и западных африканцев. Здесь я по-настоящему оценил эфиопский хлеб инжеру. Поищите рожковое дерево, которое часто применяют в качестве пицци в западной африканской кухне. Кажется, «хлеб святого Иоанна» — это истинное удовольствие с шоколадным привкусом. В виде муки или сиропа листья рожкового дерева используются в многочисленных блюдах. Обратите внимание на разнообразие бобов, которые добавляют ко многим блюдам. Внимательно присмотритесь к овощу бамия или более распространенному в африканской кухне сладкому картофелю — ямсу, который после варки, благодаря крахмалистой основе, придает приторный вкус, служит для заправки (фаршировки) блюд. Я чуть не забыл упомянуть горные плантаны, баночки пальмового масла, семена кориандра и большие джутовые мешки...

Советую попробовать вяленых пескаррок, сушеную и соленую треску, которые, несмотря на их совсем неаппетитные названия, служат ежедневной пищей карибцев.



АФРИКАНСКИЙ КВАРТАЛ

Выходцев из Африки и стран Карибского бассейна можно повстречать в одном и том же парижском квартале. В этом нет ничего странного. На рынках квартала La Goutte d'Or можно найти замечательную смесь привычных и незнакомых продуктов. Если вы хотите отведать ямс или пескаррок, смело направляйтесь туда.

Французский, с легким акцентом носителей языка «с островов», мгновенно тонет в шумном крике. Голос принадлежит женщине в пестротканой одежде, которая, как и другие в этом магазине, приехала из Восточной Африки, или иначе, как говорят французы, «из-за моря», с колониальных островов, которые до сих пор принадлежат Франции.

Кудахтанье запертых в клетке кур вскоре переполняет весь магазин в центре оживленного африканского квартала La Goutte d'Or. Зрелище неопишемое. Вашей первой мыслью будет, что эти птицы скоро закончат свою жизнь как свежие продукты, но наш гид, осведомленный о местных обычаях, шепчет, что на самом деле они предназначены для жертвоприношения.

Медленно прогуливаясь по рынку на улице Dejean, я чувствую волну ароматов. Вдоль улицы тянутся старые дома, отражающие блеск минувших дней: здесь дверные ручки расположены под углом и балконы выглядят убого, сомнительные серовато-коричневые фасады зданий загромождены как цветами, так и мусором.

Рыночные ларьки полны товаров, здесь вы найдете продукты из Сенегала, Ганты, Камеруна и Ганы. Большинство продуктов совершенно мне не знакомо.

Упаковка фантастически свежих желтых фиников может послужить хорошим подарком.

Но если вы посетите африканский торговый дом на улице Doudeauville, не откажите себе в удовольствии познакомиться с восхитительным миром вкусов с юга Сахары и Карибских островов. Мои собственные кулинарные изыски значительно расширились после увиденного в ларьках и магазинчиках. Я был удивлен, узнав, как разнообразна кухня восточных и западных африканцев. Здесь я по-настоящему оценил эфиопский хлеб инжеру. Поищите рожковое дерево, которое часто применяют в качестве пицци в западной африканской кухне. Кажется, «хлеб святого Иоанна» — это истинное удовольствие с шоколадным привкусом. В виде муки или сиропа листья рожкового дерева используются в многочисленных блюдах. Обратите внимание на разнообразие бобов, которые добавляют ко многим блюдам. Внимательно присмотритесь к овощу бамия или более распространенному в африканской кухне сладкому картофелю — ямсу, который после варки, благодаря крахмалистой основе, придает приторный вкус, служит для заправки (фаршировки) блюд. Я чуть не забыл упомянуть горные плантаны, баночки пальмового масла, семена кориандра и большие джутовые мешки...

Советую попробовать вяленых пескаррок, сушеную и соленую треску, которые, несмотря на их совсем неаппетитные названия, служат ежедневной пищей карибцев.





BOULETTES DE YAM

(Биточки из батата)

Биточки из сладкого картофеля из Ганы

450 г ямса (белого сладкого картофеля) очистить от кожуры и нашинковать тонкими кусочками
2 ст. л. мелко рубленого лука-шалота
2 шт. перца чили сорта «хабанера», удалить семена и мелко нашинковать
3 ст. л. нарезанных кубиками помидоров с удаленными семенами
1 ст. л. мелко порубленного зеленого лука
1 раздавленный зубчик чеснока
1 слегка взбитое яйцо
кукурузная мука для обсыпки
кукурузное масло для жарки
соль и черный перец

1. Отварить картофель в соленой воде до мягкости. Слить жидкость и размять картофель.
2. К картофелю добавить лук-шалот, перец чили, помидоры, зеленый лук, чеснок, взбитое яйцо. Все хорошо перемешать и добавить соль и перец по вкусу.
3. Сделать из теста шарики и обвалять их в муке.
4. Разогреть масло до температуры 180 °С. Жарить шарики до румяного цвета. Затем обсушить их на кухонном полотенце. Подавать отдельно или с рыбой.

LOUP DE MER MBOGO

(Морской волк из моря Мбого)

Чилийский сибас со специями из Камеруна

2 потрошенных сибаса (морских волка) порезать на 4 куска
1 мелко измельченный лук-шалот
4 измельченных сливовидных томата
5 ст. л. маринада «камерун», способ приготовления см. ниже
500 мл рыбного бульона
50 г эбенового соуса, можно найти в азиатских или других этнических магазинах
2 веточки тимьяна
1 перец чили сорта «хабанера», с удаленными семенами и мелко нашинкованный
2 лавровых листа
2 ст. л. сока лайма
кукурузное масло для жарки
соль

1. Нагреть сковороду и жарить рыбу на сильном огне в кукурузном масле до появления румяной корочки. Переложить на блюдо и отставить в сторону.
2. Пожарить лук в масле до изменения цвета. Добавить томаты и прокипятить на слабом огне в течение 5 мин. Добавить маринад «камерун», бульон, эбеновый соус, веточки тимьяна, перец чили и лавровый лист. Варить соус до густой консистенции. Приправить солью и соком лайма.
3. Разогреть рыбу при температуре 200 °С в течение 2–3 мин. Подать с рисом, сладким картофелем или салатом.

Маринад «КАМЕРУН»

500 мл кукурузного масла
3 нарезанных лука-шалота
200 мл тертого имбиря
3 ст. л. измельченного индийского перца
1 пучок нарезанной петрушки
1 зубчик чеснока
2 куриных бульонных кубика
1 ст. л. соли

1. Поместить все ингредиенты в кухонный комбайн и измельчать в течение 10 мин до состояния однородной массы. Хранить в банке с плотно закрытой крышкой в холодильнике.



Эбеновый соус я нашел в маленьком магазине на пересечении с улицей Дежан. Магазин больше напоминал аптеку, чем гастроном. Соус содержит розовый перец и может с успехом использоваться в тушеных блюдах.

MORUE AUX ÉPICES DE TANZANIE

(Треска, приправленная пряностями по-танзански)

Жареные кусочки трески, приправленные кокосом, чили и лимоном

450 г филе трески
кукурузная мука для жарки
пальмовое масло для жарки

Смесь специй

1 ст. л. измельченного чеснока
(чесночного порошка)
1 ст. л. корицы
1 ст. л. измельченных семян кориандра
1 ст. л. сушеного тимьяна
1 ст. л. паприки
1 ст. л. измельченного черного перца
соус из кайенского перца

Соус

2 ст. л. масла
1 мелко нарезанная луковица шалота
1 измельченный зубчик чеснока
100 г свежего шпината
2 ст. л. нарезанной петрушки
2 ст. л. измельченного кориандра
300 мл кокосового молока
1 ст. л. лимонного сока
соль

1. Смешать все компоненты для получения смеси специй в мельнице для специй или кофемолке.
2. Разделить рыбу на несколько порционных кусков и обсыпать всю специями. Перед приготовлением на 4 ч поместить ее в холодильник.
3. На среднем огне разогреть в сковороде масло. Пожарить лук и чеснок до мягкого состояния, не допуская изменения цвета. Помешивая, добавить шпинат, петрушку и кориандр. Затем добавить кокосового молока и довести до кипения. Снять с огня. Взбить соус ручным блендером и приправить солью и лимонным соком.
4. Разогреть пальмовое масло на сковороде. Обвалять рыбу в кукурузной муке и жарить на сильном огне до образования румяной корочки. Подать рыбу с соусом, огурцом и лаймом.





POULET D'AFRIQUE DE L'EST

(Цыпленок восточноафриканский)
Жареный цыпленок с кокосом, кориандром и чили

1 крупный цыпленок, 1½–2 кг
2 ст. л. масла
3 раздавленных зубчика чеснока
1 ст. л. измельченного черного перца
1 ст. л. желтого имбиря (куркумы)
1 ст. л. тмина
2 ст. л. измельченных семян кориандра
2 ст. л. мелко нарезанного кориандра
4 ст. л. кокосового молока
4 ст. л. сушеной вишни
1 ст. л. томатного пюре
соль
молотый перец

1. Смешать все ингредиенты в кухонном комбайне до однородного состояния. Приправить солью и молотым перцем.
2. Снаружи и внутри натереть цыпленка специями. Оставить на ночь в холодильнике.
3. Поместить цыпленка в огнеупорную посуду и готовить при температуре 210 °C в течение 25 мин. Убавить температуру до 150 °C и выпекать 25 мин. Достать курицу и охладить за 5 мин и затем заправить остатками соуса. Подавать с рисом или запеченным ямсом (бататом).



Тротуары заставлены продуктами для продажи. Все, что нужно для того, чтобы открыть магазин, — это картонные коробки.

PAVÉ DE BŒUF JOLLOF

(Говяжья нарезка)

Жареная говядина с помидорами, корицей и чили

800 г филейной части говядины с жирком
 2 ст. л. пальмового масла
 5 мелко порезанных сливовидных помидоров
 1 ст. л. томатного пюре
 3 маленьких разделенных на части луковицы
 500 мл куриного бульона
 2 ст. л. сушеных креветок, их можно найти в азиатских магазинах
 400 мл африканского или обычного риса
 2 раздавленных зубчика чеснока
 1 ст. л. сушеного тимьяна
 1 измельченная палочка корицы
 1 ст. л. молотого перца чили
 1 ст. л. желтого имбиря (куркумы)
 100 г масла
 2 измельченных зеленых перца чили с предварительно удаленными семенами
 соль

1. Разогреть половину порции пальмового масла в сковороде и добавить помидоры, томатную пасту и лук. Кипятить на медленном огне с закрытой крышкой в течение 5 мин. Добавить куриный бульон и затем кипятить 30–40 мин. Добавить креветки и варить еще 5 мин.
2. Хорошенько промыть рис и поместить его в сковороду, долить 300 мл бульона и 350 мл воды. Варить 3 мин с закрытой крышкой на сильном огне. Выключить горелку и подождать, пока рис дойдет до готовности в сковороде.
3. Натереть говядину чесноком, тимьяном, корицей, молотым чили и куркумой. Нагреть пальмовое масло в сковороде и как следует подрумянить говядину.
4. Добавить немного бульона к рису и масла, измельченного перца чили и все перемешать сразу перед подачей. Добавить по вкусу соль и, по желанию, еще немного бульона до консистенции сметаны.
5. Порезать говядину и подавать с рисом.





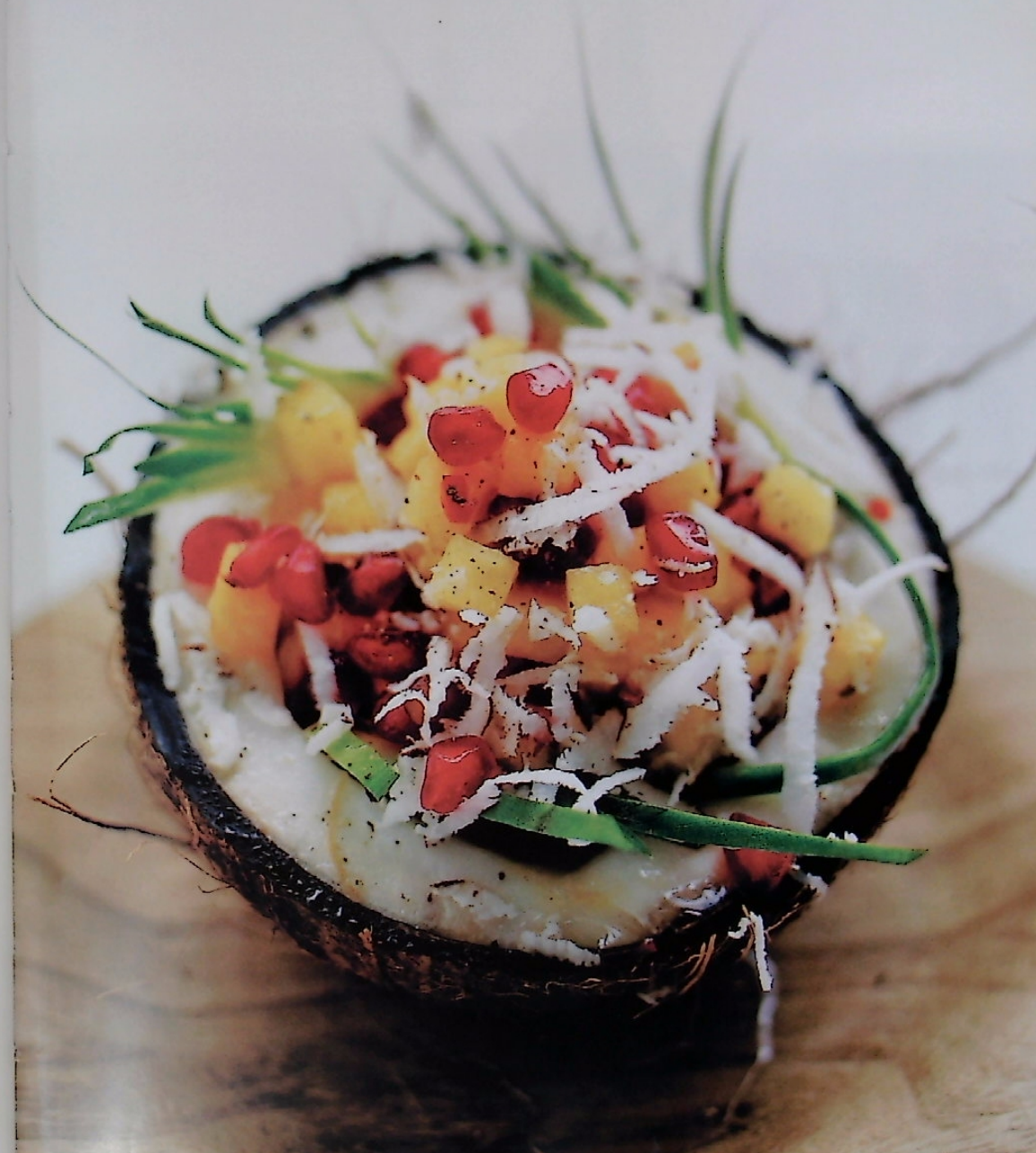
SALADE EXOTIQUE À LA NOIX DE COCO

(Экзотический салат с кокосовым орехом)

Ананасово-кокосовый острый соус с гранатом

- 2 кокоса со скорлупой и 3 ст. л. тертого кокоса
- 1 ананас, порезанный на мелкие кубики
- 2 перчика чили сорта «хабанера», с предварительно удаленными семенами и нашинкованных
- 1 гранат
- 2 стебля зеленого лука, нашинкованных
- 3 ст. л. сока лайма
- 1 ст. л. пальмового масла
- соль и черный перец
- пучок листьев ананаса, порванных вручную на кусочки для украшения

1. Поделить кокос пополам, выскоблить мякоть и натереть ее на терке.
2. Смешать все ингредиенты и добавить соль и перец по вкусу. Выложить острый соус в половинку кокоса. Сервировать как дополнение к жареным и тушеным блюдам.





BANANES MANDAZI (Бананы Мандази)

Оладьи с бананами и ванилью

1 яйцо
2 спелых банана
150 мл молока
1 очищенный стручок ванили
225 г блинной муки
1 ст. л. разрыхлителя
4 ст. л. сахара
3 ст. л. сахарной пудры
кукурузное масло для жарки

1. Смешать яйцо, бананы, молоко, семена ванили, муку, разрыхлитель и сахар в кухонном комбайне до однородного состояния смеси. Добавить немного молока, если нужно, чтобы оладьи получились потоньше. Оставить тесто на 10 мин.
2. Налить масла на сковороду с толстым дном и выпекать при температуре 180 °С. Ложкой выкладывайте тесто на сковороду и жарить до золотисто-коричневого цвета. Обсушить на кухонном полотенце. Обсыпать пудрой и подать с мороженым.

Success,
le Joie da



IL
FE

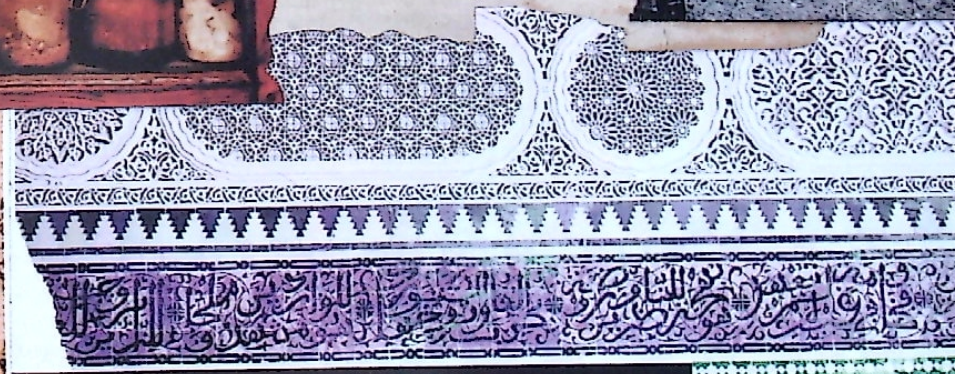


SON A



BARBÈS

27



АРАБСКИЙ КВАРТАЛ

Грохот метро и громкие крики торговцев на рынке смешались с запахом курительных трубок и безграничной гаммой колоритных специй. Расположитесь в ресторане и получайте удовольствие от северо-африканского кус-куса или тушеного мяса с овощами и специями.

Пронесся очередной поезд Barbès-Rochesouart. Десятиметровые стальные сваи, служащие опорой для моста, сотрясались и звенели. В какой-то момент шум потонул в гвалте рыночной суеты. Рынок проходит под мостом и тянется вдоль всего бульвара Barbès.

Когда вы оказываетесь среди прилавков, вы вынуждены двигаться размеренно, плечо к плечу с другими людьми, следуя мимо столов, переполненных артишоками вперемешку с фиалками охряных оттенков. Здесь же представлены специи в шероховатых бумажных пакетах, красивые корзины из лозы с разнообразными орехами, диски с алжирскими хитами и несколько курительных трубок. Торговля проходит как вид спорта. Однако некоторые торговцы выглядят безразличными. И лишь только ваш взгляд задержится на каком-либо товаре несколько секунд, они могут с уверенностью заявить, что вы это купили.

Развалившиеся здания в конце бульвара и на близлежащих улицах несут отенок старины. Когда смотришь на стены, нуждающиеся в покраске, украшенные табличками десятилетней давности, приходишь к мысли, что здешние жители, по всей вероятности, запустили свой район. Повсюду вы увидите женщин в парандже, занимающихся ежедневными домашними делами. Вы решите купить пучок редиски, которая по-арабски звучит «шукран» – такое же легко запоминающееся слово, как и «мерси». На миг вы представите себя на базаре в Танжере или Марракеше.

Но вы в северной части французской столицы, или, точнее сказать, в 18-м округе Парижа, напоминающем центр Северной Африки. Конечно, арабское влияние прослеживается во всем городе. Франция и арабский мир долгое время были тесно взаимосвязаны, не в последнюю очередь благодаря периоду колонизации.





На миг вы представляете себя на базаре в Танжере или Марракеше.

На рынке в Париже или на базаре в Марракеше? Ароматы, звуки и толпы людей — трудно определить наверняка, где вы находитесь.

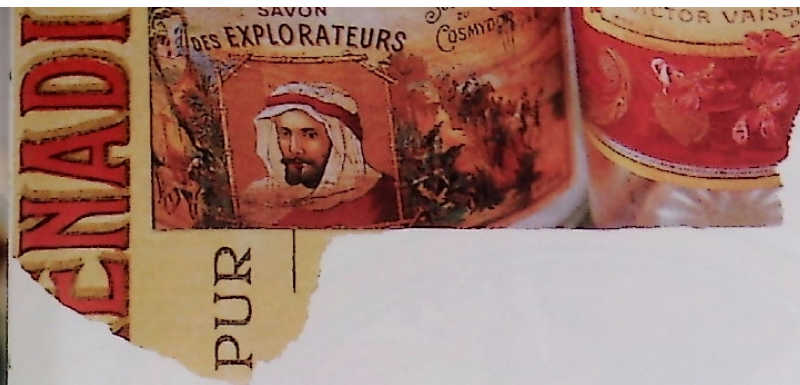
На сегодняшний день арабы — самая большая этническая группа в стране, и это проявляется, например, в расположенных по соседству маленьких магазинах и сети ресторанов под названием Chez Omar.

Во многих ресторанах приготовление кус-куса — целое искусство. Маленькие «бусинки» теста традиционно сделаны из пшеницы, но иногда и другие зерна используются. Размер их варьирует: самые большие называются по-арабски «беркуес», самые маленькие — «сеффа», а в переводе с французского это значит «высший сорт». В Северной Африке кус-кус — основной продукт питания, который подается как основа к ароматному гарниру, варианты которого могут быть бесконечны. Немного жгучих приправ, паста харисса, Рас-эль-ханут, мергез (колбаса с характерным вкусом баранины), еще можно попробовать жареного цыпленка с хрустящей корочкой — и вам этот ужин запомнится надолго.

В рестораны Barbès заходят и влюбленные парочки, и большие семьи для длительных застолий в выходные дни. Многие пожилые мужчины находят, что вкус приготовленного кус-куса не уступает по качеству отведанному ими в Алжире.

В идеале кус-кус должен быть приготовлен на пару в «кус-кусере» — это вид сита, в котором зерна обдаются паром и с избытком покрыты кипящей водой. Такое оборудование, конечно, стандартно в домах района Barbès, но сегодня его можно обнаружить даже в небольших «традиционных» французских домах.

Это также справедливо для тажина, который лучше всего охарактеризовать как своего рода глиняный горшочек с конической крышкой. Это просто котелок, в котором готовят и подают блюда. Все виды лакомств могут быть приготовлены в тажине: цыпленок или баранина всегда будут деликатесом, если готовятся с медово-сладкими томатами или горьковато-сладкой айвой.



THÉ À LA MENTHE GAZEUS

Газированный мятный чай

1 л мятного чая
150 мл сахара
4 веточки мяты
сода для газировки (дозировка согласно инструкции на упаковке)

1. Заварить мятный чай.
2. Добавить сахар, затем охладить.
3. Налить чай в бутылку и добавить соду с помощью содового дозатора-разбрызгивателя. Подавать охлажденным и украсить стакан веточкой мяты.

 Хотя мы и предпочитаем холодные напитки в жаркую погоду, в арабских странах люди пьют горячий чай с целью поддержания температурного баланса.

TAGINE AU CANARD

(Тажин из утки)

Утка тушеная с овощами и дыней

2 утиные грудки
200 г порезанной кусочками тыквы
1/4 кочана пекинской капусты, порезанного на 4 куса
1 красная луковица, нарезанная кольцами
2 ст. л. оливкового масла
100 мл соуса барбекю
4 веточки мяты
4 веточки кориандра
4 стебля зеленого лука, мелко нашинкованных
500 мл порезанного кубиками арбуза и желтой мускатной дыни
4 плода инжира, каждый разделить на 4 части
1 гранат

Бульон

1 мелко порезанная луковица
1 ст. л. тертого имбиря
1 ст. л. хариссы
1 палочка корицы
3 стручка кардамона
1 лавровый лист
2 ст. л. масла
1/2 бутылки красного вина
300 мл куриного бульона
100 мл апельсинового сока
соль и черный перец

1. Начнем с бульона: пожарьте лук и специи в масле. Добавьте красное вино и куриный бульон и варите в течение 30 мин. Добавьте апельсиновый сок, соль и перец по вкусу.
2. Обжарьте утиные грудки. Положите в жаростойкое блюдо и готовьте при температуре 120 °C в течение 10–12 мин. Отложите грудки для остывания.
3. Варите тыкву в подсоленной воде до мягкости. Слегка обжарьте в масле пекинскую капусту с красным луком.
4. Порежьте грудки тонкими ломтиками. Выложите их с овощами и заправьте бульоном. Украсьте соусом барбекю, мятой, кориандром, зеленым луком, дыней, инжиром и гранатом. Подавать с кус-кусом.



MERGUEZ

(Мергез)

Острые колбаски из баранины

500 г бараньего фарша
500 г говяжьего фарша
1 1/2 ст. л. соли
приблизительно 2 м бараньих кишок

Смесь специй

2 раздавленных зубчика чеснока
1 ст. л. паприки
1 ст. л. тмина душистого
1 ст. л. тмина обыкновенного
1 ст. л. марокканской смеси специй Рас-эль-ханут, см. рецепт приготовления на с. 48
2 ст. л. хариссы

1. В кастрюле залить в 100 мл воды все ингредиенты для приготовления смеси специй. Нагреть в течение 5 мин, не доводя до кипения. Охладить смесь.
2. Смешать фарш и посыпать его солью. Потихоньку влить 50 мл холодной воды, разровнять и придать форму колбасной смеси. Добавить в охлажденную смесь специй и хорошо перемешать.
3. Наполнить кишку мясом и завязать в нужном месте. Разрезать колбаски на части и проколоть их иголкой.
4. Положить колбаски на решетку в холодильнике на ночь, так чтобы они слегка подсохли и не потрескались во время жарки.
5. Жарить на сильном огне непосредственно перед подачей на стол.

 По-моему, мергез по вкусу превосходит все колбасы. Тмин и чеснок необычайно подчеркивают вкус баранины.





MERGUEZ AU CITRON ET HARISSA

(Мергез с лимонной хариссой)

*Острые бараньи колбаски,
приправленные соусом харисса*

4 колбаски мергез, см. рецепт на с. 42
1 пучок кориандра
соль и черный перец

Соус ХАРИССА

1 ст. л. хариссы
1 ст. л. тмина душистого
 $\frac{1}{2}$ ст. л. тмина обыкновенного
 $\frac{1}{2}$ ст. л. молотых семян кориандра
1 раздавленный зубчик чеснока
 $\frac{1}{2}$ ст. л. соли
50 мл лимонного сока
2 ст. л. оливкового масла

1. Взбить хорошенько все ингредиенты для заправки блюда.
2. Пожарить колбаски и порезать их на маленькие кусочки. Подавать с приготовленным для заправки соусом харисса и с обжаренным или запеченным картофелем.

 Харисса – это северо-африканская острая паста, приготовленная из сушеных перцев чили, чеснока и тмина. Она может подаваться с запеканкой, супом и в качестве гарнира.

RAS-EL-HANOUT

(Рас-эль-ханут)

Арабская смесь специй

5 лавровых листа
4 сушеных розовых бутона
1 ст. л. сушеного тимьяна
1 ст. л. перца горошком
1/2 ч. л. молотого мускатного ореха
1/2 ст. л. тертого мускатного ореха
1 ст. л. гвоздики
1 ст. л. семян кориандра
1 палочка корицы
1 ч. л. порошка кардамона
1 ст. л. тмина
1 ч. л. куркумы
1 ч. л. семян аниса
1 ст. л. сушеного чили
1 ст. л. тертого имбиря

1. Размолоть все специи в мельнице для специй или кофемолке до состояния порошка. Хранить эту смесь в банке с плотно закрытой крышкой. Использовать для кус-куса, тушеных блюд и соусов.

 Рас-эль-ханут – смесь специй, которая используется в Северной Африке при приготовлении практически всех тушеных блюд. Я даже натираю ею мясо для приготовления на гриле. Это придает невероятный аромат. Готовый Рас-эль-ханут можно приобрести в гастрономах, где торгуют товарами со Среднего Востока.





В очаровательном магазине приностей у Азиза можно найти тысячи различных товаров.

COUSCOUS RAPIDE

Кус-кус на скорую руку

500 мл кус-куса
1 ст. л. паприки
1/2 ст. л. тмина
50 мл оливкового масла
1 ст. л. соли

1. Вскипятить в большой кастрюле 500 мл воды, добавив паприку, тмин, масло и соль.
2. Добавить в кус-кус, накрыть крышкой и снять с огня. Отставить на 8 мин.
3. Разрыхлить кус-кус вилкой и подать на стол.



COUSCOUS À L'AGNEAU

Кус-кус из ягнятины с тыквой

1 кг ягнятины, лопатки или грудники
1 разделенный пополам зеленый перец чили
1/2 ст. л. шафрана
оливковое масло для жарки

Бульон

2 разрезанные пополам луковицы
2 раздавленных зубчика чеснока
5 обданных кипятком томатов
1 ст. л. размолотых семян кориандра
1 ст. л. паприки
1 ст. л. хариссы
4 разделенные пополам моркови
2 разделенных пополам зеленых перца чили
2 порезанных на тонкие кружочки кабачка цукини
3 красных перца, с удаленными семенами и порезанные на части
1 зеленый перец, с удаленными семенами и порезанный на части
150 г порезанной на тонкие кусочки тыквы
200 мл замоченного на 24 часа нута
100 мл оливкового масла
соль и черный перец

1. Порезать мясо на тонкие кусочки, хорошенько обжарить в оливковом масле. На время отставить.
2. Разогреть оливковое масло в широкой кастрюле и обжарить лук и чеснок до изменения окраски. Добавить томаты, кориандр, паприку, хариссу, соль и перец. Варить на медленном огне в течение 4–5 мин.
3. Добавить подрумяненную ягнятину, морковь, чили, цукини, перец, тыкву и нут.
4. Варить на очень слабом огне около 45 мин. Добавить соль и перец по вкусу. Подать вместе с кус-кусом.





ЕВРЕЙСКИЙ КВАРТАЛ

Marais – это еврейский район Парижа, и, следовательно, здесь восточно-европейская еда соседствует с северо-африканской. Здесь античность встречается с современностью и традиционно присутствует либерализм. Marais поистине квартал контрастов.

В Marais заключено что-то мистическое. Пройдя всего несколько кварталов мимо толп туристов в Les Halles и гуляющих горожан вблизи национального центра искусств имени Жоржа Помпиду, вы откроете целый мир. Вы непроизвольно замедлите шаг и будете заглядываться на многочисленные художественные галереи или войдете в расположенное поблизости кафе, мимоходом рассматривая посетителей. Чашечка кофе плавно переходит в pintу пива, которая затем оборачивается бокалом белого вина, а возможно, даже перерастает в ужин. Да, Marais – мой любимый район Парижа.

До революции Marais был фешенебельным районом, застроенным эффектными зданиями. Но столетиями позже дома стали приходить в упадок, становились почти трущобами, тротуары отсутствовали вплоть до 1960 года, а так как район не имел исторической значимости, в конечном итоге он продолжал ветшать. Затем мало-помалу стали появляться более нарядные здания, при-

дающие местности прелестный характер маленького городка внутри большого пульсирующего города.

Прежде всего, это большая еврейская колония. В теплые деньки на улице Pavée, Яффа и Иерусалим не кажутся уже столь далекими. Черная одежда ортодоксальных евреев, кипас, мужчины в больших широкополых шляпах и легких пальто – привычная картина на улицах. В школьных двориках мальчики, прошедшие церемонию бар-мицва, с характерными пейсами, выступающими из-под головных уборов, в коротких шортах и хорошо отглаженных белых футболках, играют в футбол.

Перед нами магазины Goldberg и Silberstein, почтенные леди, говорящие на идише или иврите, возможно, о деликатесных продуктах – пастреме или куркуме. Последнее, возможно, лучше всего готовят в Koscargz, а нежнейшее классическое соленное мясо готовят в Panzer, или в заведении под названием King of Pastrami.



Аскетичный стиль архитектуры вблизи площади Vosges – подходящее место для детских игр и прогулок.



«Классическое нежнейшее соленое мясо готовят в Panzer и в местечке со странным названием King of Pastrami»

В центре Marais расположено большое количество ресторанов, пекарен, мясных лавок и магазинов, в которых работают парижане еврейского происхождения. На улице des Hospitalières Saint-Gervais расположен еврейский ресторанчик Chez Magianne, где подают вкуснейшую мечую. С террасы кафе открывается красивый вид на расположенные поблизости книжные магазины, кондитерские и небольшие универмаги.

Еврейская кухня соответствует еврейским религиозным обычаям. Ритуальный забой скота и запрет на смешение мясных и молочных продуктов – это основные религиозные правила приготовления и принятия пищи.

Пожалуй, характерной чертой еврейской кухни является то, что она изменяется под влиянием традиций страны, в которой живут еврейские переселенцы в течение долгого времени. Вот почему в Panzer вы найдете настоящий восточно-европейский свекольный суп – борщ, а также бабагануш, баклажанную икру, которая родом из Среднего Востока.

Прогуливаясь в либеральном Marais с баночкой консервированных овощей и, возможно с парой брецелей – немецких кренделей – в упаковке, глубоко религиозные ортодоксальные евреи, повстречав мужчин в кожаной одежде, направляющихся в бар, даже не поведут бровью. Образ жизни «живи сам и не мешай жить другому» характеризует район Marais.

SALADE DE CAROTTES

Морковный салат

4 моркови
100 мл листьев кориандра
50 мл заправки харисса, рецепт приводится ниже
соль и черный перец

1. Порезать морковь тонкими ломтиками и поместить на 1 ч в холодную воду.
2. Обсушить морковь, затем смешать ее с листьями кориандра. Осторожно соединить смесь с заправкой харисса, солью и перцем. Подавать как гарнир к любым блюдам.

SAUCE HARISSA

Соус харисса

1 ст. л. хариссы
1 ч. л. тмина
 $\frac{1}{2}$ ч. л. тмина обыкновенного
 $\frac{1}{2}$ ч. л. измельченных семян кориандра
1 раздавленный зубчик чеснока
 $\frac{1}{2}$ ч. л. соли
50 мл лимонного сока
2 ст. л. оливкового масла

1. Взбить все ингредиенты до однородной массы.

 Соус харисса может подаваться с салатом, жареным мясом или рыбой.



הַסָּלַד הַזֶּה מְבֻשָּׁל בְּמַיִם חֹלְדִים וְנִשְׁכָּר בְּהַמָּיָה הַחֹמֶת הַבְּלִיטָה הַזֵּה



SLATA JIDDA

(Злата джидда)

Салат из томата и перца

1 зеленый перец, порезанный кубиками
1 красный перец, порезанный кубиками
1 желтый перец, порезанный кубиками
4 сливовидных томата, с удаленными семенами и порезанные кубиками
3 мелко нарезанных свежих луковицы
1/2 очищенного огурца, с удаленными семенами и нарезанного кубиками
натертая цедра и лимонный сок 2 лимонов
2 ст. л. мелко нарезанной петрушки
1 ст. л. мелко нарезанной мяты
2 ст. л. оливкового масла
соль и черный перец

1. Смешать все ингредиенты. Добавить соль и перец по вкусу.
2. Подать как гарнир к жареным блюдам или кус-кусу.



МЕШОЦІА

(Мечойа)

Салат из жареных овощей

2 зеленых перца
2 красных перца
2 желтых перца
3 красных перца чили
2 мясистых бланшированных томата
1 головка свежего чеснока
1/2 ст. л. молотого кориандра
50 мл лимонного сока
100 мл оливкового масла
соль

1. Пожарить или испечь в печи перец, перчик чили и чеснок до потемнения кожицы. Охладить в миске с накрытой крышкой. Ножом снять подгоревшую кожицу.
2. Перец с предварительно удаленными семенами, бланшированный томат и чеснок мелко нашинковать. Добавить кориандр, лимонный сок и как следует перемешать.
3. Поместить все в миску и перемешать с маслом. Перед подачей на стол где-то на половину суток поместить блюдо в холодильник.
4. Подавать мечойю поверх листьев рыхлокочанного салата ромэн с жареным мясом или рыбой.

BRICKS À L'ŒUFET

(Рулетики с яйцом и тунцом)

Печеный тунец с картофелем, яйцами и каперсами

200 г свежего тунца
4 яйца
2 упаковки слоеного теста
2 мелко порезанные луковицы
2 раздавленных зубчика чеснока
1 пучок петрушки
1 ст. л. каперсов
3 вареные, порезанные ломтиками картофелины
300 мл оливкового масла для жарки
соль и черный перец

1. Лук, чеснок, одну столовую ложку оливкового масла, 100 мл воды довести до кипения. Охладить.
2. Добавить петрушку и каперсы, соль и перец по вкусу.
3. Поделить брикеты теста на 4 полукруга. Распределить лук и ломтики картофеля на поверхности полукругов теста.
4. Порезать тунец на 4 равные части и положить следующим слоем. Разбить яйца, свернуть все слои в виде ролла.
5. Разогреть сковороду с маслом и поджарить роллы до золотисто-коричневого цвета со всех сторон. Обсушить. Подавать с салатом с помидорами и соусом харисса.



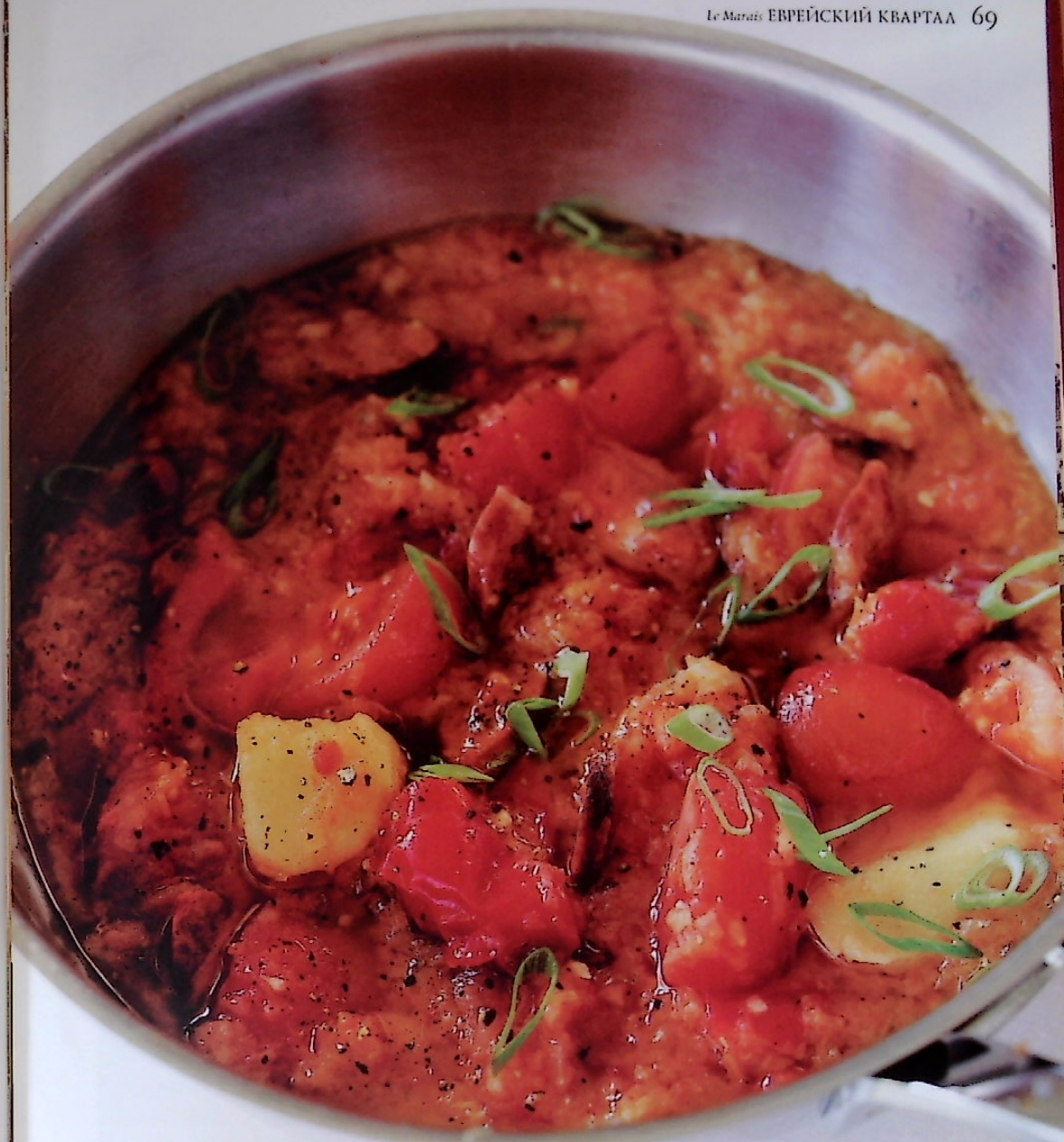
СНАКСНОУКА

(Чакчука)

Картофельная запеканка с овощами и острыми бараньими колбасками

6 сливовидных томатов со снятой кожицей
4 крепкие картофелины
100 мл оливкового масла
2 измельченные луковицы
4 раздавленных зубчика чеснока
1 ч. л. слегка раздавленных семян тмина обыкновенного
3 красных перца
4 колбаски мергез, порезанные на тонкие кусочки толщиной 1 см (используйте полуфабрикаты или смотрите рецепт на с. 42)
4 яйца
соль и черный перец

1. Порезать томаты на 4 части, а картофель на ломтики размером 2х2 см. Поместить их на сковороду с оливковым маслом, луком, чесноком и тмином. Жарить около 5 мин на слабом огне. Подлить воду и тушить картофель до готовности.
2. Пожарить красный перец или испечь его в духовке до потемнения кожицы. Охладить его в кастрюле с крышкой. Ножом удалить сгоревшую кожицу. Удалить семена и порезать перец на маленькие кусочки.
3. Добавить перец и мергез на сковороду с картофелем и тушить на медленном огне в течение 10 мин с открытой крышкой. Приправить солью и перцем.
4. Разложить чакчуку на 4 тарелки и разбить яйца, поместив их в середине каждого блюда. Запечь в духовке при температуре 120 °С в течение 8 мин. Желток должен быть распущенным, когда блюдо готово. Подавать с мягким хлебом.





COUSCOUS AU POISSON

Рыбный кус-кус

500 г тушки трески или другой рыбы с белым мясом
1 разделенный пополам зеленый перец чили
1/2 ч. л. шафрана

Соус

2 головки белой рыбы
100 мл оливкового масла
2 порезанные пополам луковицы
2 рубленых зубчика чеснока
5 томатов со снятой кожицей
1 ст. л. измельченных семян кориандра
1 ст. л. паприки
1 ст. л. хариссы
4 моркови, порезанные пополам
2 разрезанных пополам зеленых перца чили
2 цукини, порезанных толстыми кусочками
3 разделенных на четыре части красных перца с удаленными семенами
1 разделенный на четыре части зеленый перец с удаленными семенами
150 г тыквы, порезанной толстыми кусочками
200 мл нута, замоченного на 24 часа
шафран
нашинкованный лимон с очищенной кожицей
соль и черный перец

1. Залить рыбы головы 1 1/2 л воды и тушить на медленном огне в течение 30 мин. Слить воду.
2. Разогреть масло в большой сковороде и обжарить лук, чеснок, не доводя до изменения окраски. Добавить томаты с предварительно удаленной кожицей, кориандр, паприку, хариссу, соль и перец. Тушить 4–5 мин. Добавить рыбный бульон, морковь, чили, цукини, перец, тыкву и нут. Тушить все ингредиенты на слабом огне в течение 45 мин. Добавить соль и перец по вкусу.
3. Налить 400 мл бульона в низкую широкую сковороду вместе с зеленым перцем чили и шафраном.
4. Разделить треску на кусочки толщиной 3 см, добавить соль и перец. Оставить на 10 мин.
5. Поместить кусочки на сковороду и тушить 6–10 мин с закрытой крышкой на слабом огне. Приправить шафраном, лимоном и чесноком. Подавать с кус-кусом.



CHREMSLACH

(Хремзлах)

Картофельные оладьи

3 очищенные, посыпанные мукой картофелины
50 г масла комнатной температуры
3 яичных белка
кукурузное масло для жарки
соль

1. Сварить картофель и размять его. Добавить масло и соль.
2. Взбить белки до крепкой пены, добавить их к размятому картофелю.
3. Налить на сковороду масла так, чтобы толщина слоя составила 1 см. Разогреть масло. Сформировать оладьи из теста и жарить до золотистой окраски. Подавать с икрой белой рыбы и сметаной.



KUGEL DE CAROTTES

Морковный кугель

3 ст. л. картофельной муки
 8 ст. л. белого портвейна
 600 мл тертой моркови
 100 г коричневого сахара
 8 ст. л. пшеничной муки
 1 ч. л. разрыхлителя
 1 ч. л. корицы
 сок и натертая цедра 1 лимона
 1 яйцо
 50 г изюма
 50 г измельченных фиников
 100 г размягченного масла
 1 щепотка соли

1. Растворить картофельную муку в вине и затем смешать все остальные ингредиенты.
2. Выложить смесь в порционные формы и выпекать в духовке при температуре 180 °C около 30 мин до золотистой корочки. Подавать теплым с мороженым, плавленным сыром, кусочками апельсина, морковной соломкой и мятой.





CITRONS CONFITS

(Лимонный конфи)

Консервированные лимоны

1 кг маленьких лимонов
2 красных перца чили, измельченных в ступке
3 ст. л. морской соли

1. Стерилизовать кипячением большую стеклянную банку с крышкой.
2. Вымыть лимон в холодной воде и разрезать на дольки. Поместить лимон и перец чили в банку.
3. Вскипятить 1 л воды и соли и затем охладить в течение 1 мин. Добавить жидкость в банку, чтобы лимонные дольки были покрыты полностью. Закрыть крышкой и поставить в прохладное темное место на 3–4 недели.

 *Моя бабушка предпочитала использовать консервированные лимоны с картофельной запеканкой, жареным мясом или рыбой.*

MAKROUD

(Макруды)

Манные пирожки с начинкой из фиников, жаренные во фритюре

500 г манной крупы
125 мл кукурузного масла
1 ч. л. разрыхлителя

1/2 ч. л. пищевой соды

500 г фиников с предварительно удаленными косточками и мелко порезанных

100 г измельченного бланшированного миндаля

100 г измельченных фисташек

цедра 2 апельсинов

кукурузное масло для жарки

100 мл сахара

100 мл жидкого меда

1. Осторожно обжарить манную крупу в сухой кастрюле. Добавить масло. Развести разрыхлитель и пищевую соду в 50 мл воды и постепенно добавлять манную крупу, замешивая тесто.
2. Раскатать тесто на пласты размером 10х30 см толщиной 1 см на пищевой пленке.
3. Соединить вместе финики, миндаль, фисташки и апельсиновую кожуру. Выложить полосками смесь поверх раскатанного теста и завернуть его с помощью пищевой пленки. Порезать на маленькие кусочки. Оставить на 1 ч.
4. Нагреть масло и жарить свертки теста до золотисто-коричневого цвета. Обсушить на кухонном полотенце.
5. Вскипятить сахар в 25 мл воды и добавить мед. Погрузить макруды в сладкую смесь и подавать теплыми.





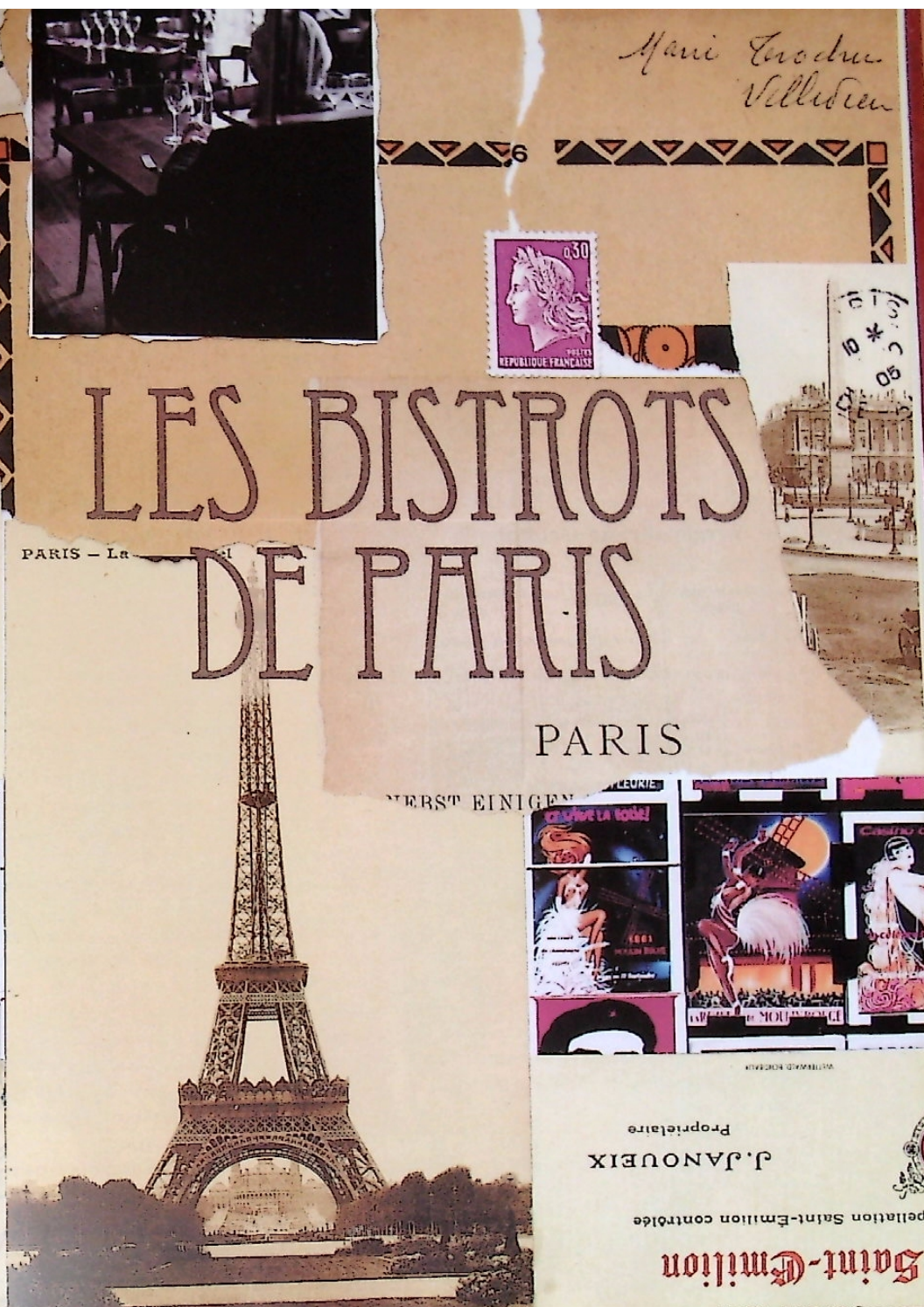
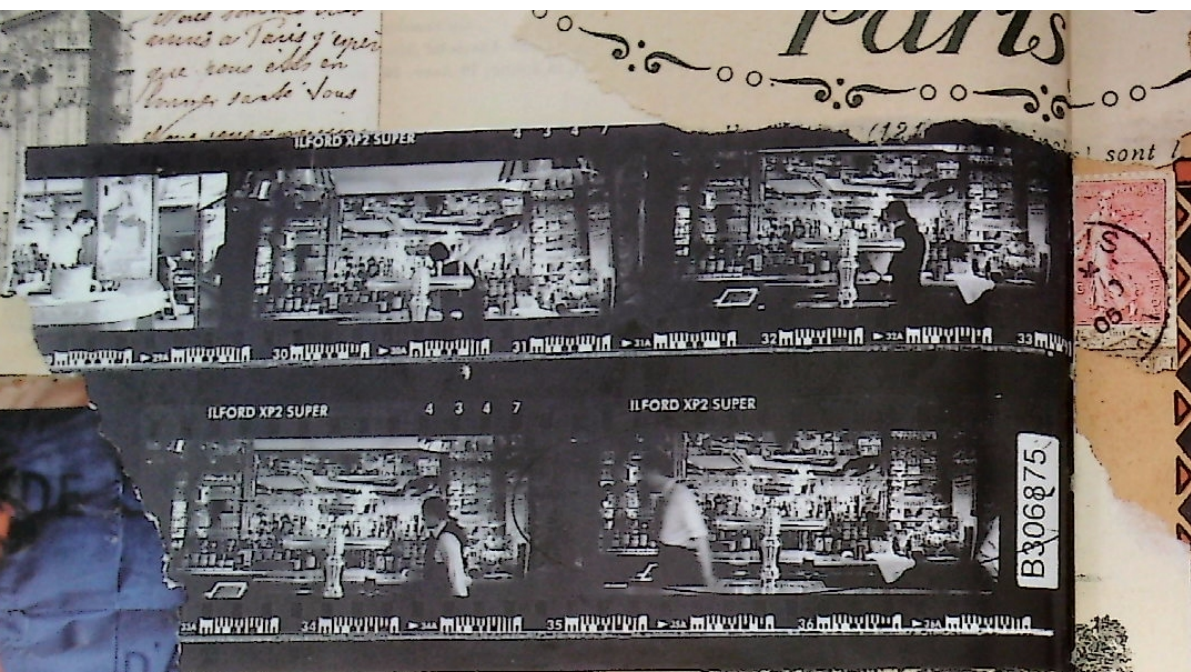
STRUDEL AUX POMMES ET AUX RAISINS SECS

Яблочный штрудель с изюмом

3 очищенных яблока, порезанных на кусочки
2 ст. л. изюма, замоченных в 2 ст. л. кальвадоса (яблочного бренди)
2 ст. л. измельченного бланшированного жареного миндаля
2 ст. л. коричневого сахара
2 ч. л. корицы
1 упаковка сдобного теста
1 яичный белок для смазывания
растопленное масло для смазывания
100 мл нерафинированного сахара
сахарная пудра

1. Смешать яблоки, изюм, миндаль, сахар и корицу.
2. Разделить тесто на кусочки 10x10 см. Раскатать тонкие пласты. Смазать края яйцом и скатать в форме сигарет. Помазать роллы маслом и обвалять в нерафинированном сахаре.
3. Выпекать штрудель в духовке при температуре 180 °C в течение 15 мин до золотисто-коричневого цвета. Посыпать сахарной пудрой. Подавать теплым.





ПИЩА ИЗ БИСТРО

Жареный стейк с беарнским соусом, луковый суп, запеченный с гренками и сыром, лотарингский киш, шоколадный мусс. На Западе блюда французского бистро становятся ресторанной едой. И неудивительно, если это просто и по-настоящему вкусно. А если это еще и приготовлено на востоке Парижа, чарующая атмосфера усиливает эффект. Приятного аппетита!

Ожидание столика в течение 45 мин – довольно необычное явление для Парижа. Вместе с дюжиной других людей мы терпеливо ждем за дверями ресторана и уже раздумываем, пождать нам еще немного или идти в другое место. Но я знаю, что столик в *Bistro d'Henri* на улице *Princesse* стоит того, чтобы подождать. В начале 90-х, когда я работал в Париже, я бывал здесь, когда возвращался с работы поздно вечером и не было возможности перекусить дома. Маленький ресторан на 20 мест – настоящее французское бистро. Здесь работают один шеф-повар и один официант. Передо мной те же два человека, что и 15 лет назад. На самом деле оказалось, что официант имеет брата-близнеца, то есть в действительности их трое.

Осматривая помещение, видишь, что полы напоминают многие другие в таких же маленьких рестораниках, где высо-

та потолка впечатляет, как и громадные, поблекшие от времени зеркала. Последнее является особенностью французского дизайна интерьера, что дает возможность видеть весь зал. Медные детали начищены до блеска, стулья потерты многочисленными посетителями за прошедшие годы. Столы, накрытые красной скатертью, сверху покрыты белой бумагой. Луковый суп, тушеная утка с чечевичей и горьким салатом фризе или яйца под майонезом, за которыми следует жареный стейк. Почти все классические блюда есть в обширном меню. Трудно сделать выбор. Поэтому месье, несмотря на мрачное выражение лица, является экспертом для своих посетителей, приносит нам бутылочку *Божоле нуво*, чтобы мы могли в спокойной обстановке решить, что хотим заказать.

Бистро и бары широко распространены по всему миру. Классическая французская



*Бистро — это тип ресторана,
где мое сердце бьется сильнее*

еда, предлагаемая в классической французской атмосфере, становится модным брендом. Есть рестораны и бистро в Нью-Йорке, Лондоне и Токио, которые являются точной копией этих же заведений на Montmartre или улице du Bac. Возможно, только одного в них не хватает: тех действующих лиц, которые в определенное время суток сидят и болтают за рюмкой французского ликера.

Легко понять причину успеха французской ресторанной культуры во всем мире и роль бистро и баров в особенности. Естественно, приятно есть хорошую пищу в кругу доброжелательных людей — окружающая обстановка имеет значение. Парижский ресторан романтичен и увековечен в литературе, кино. Иногда вы можете почти поверить в то, что вы видите Сартра, Пикассо или Хемингуэя, склонившимися над свиной с картофелем и кислой капустой.

Франция долгое время была законодателем моды в ресторанах по всему миру. Влиятельность французской кухни восходит к кровавому прошлому времен французской революции. Тогда шеф-повара, работавшие у знатных и богатых семей,

остались безработными, после того как их хозяев отправили на гильотину. Чтобы хоть как-то прокормить себя, они открыли рестораны, которые не были похожи на остальные. Кулинария быстро распространялась по всей Европе из страны, которая была «законодательницей мод» во всех смыслах.

Интересно, что слово «бистро» не французского происхождения, а произошло от русского слова «быстро». Где-то в 1800-х годах, русские, намеревавшиеся подкрепиться за рюмочкой вина в парижских ресторанах, подгоняли официантов «быстро, быстро», чтобы поесть как можно быстрее. Это отражает суть бистро: здесь все просто и быстро, а обстановка гостеприимная и уютная. Это тот тип ресторана, где мое сердце бьется чаще.

Среди тысяч парижских бистро, баров и элегантных ресторанов есть много мест на любой вкус, где можно перекусить. Парижане верят, что в Париже нет ни одного голодного или мучающегося жадной. И будьте уверены, что кафе, блинные и чайные в этом городе всегда переполнены.





Фиссель – это более длинный и тонкий багет.

BAGUETTE FICELLE

(Багет «фиссель»)

Тимьяновый багет

Первый день

300 мл воды
10 г свежих дрожжей
450 г пшеничной муки
12 г соли

Смесь специй

2 ст. л. листьев тимьяна
2 ст. л. крупной соли или соляных хлопьев
2 ст. л. измельченного черного перца

Второй день

тесто, приготовленное в первый день
600 мл холодной воды
20 г свежих дрожжей
900 г пшеничной муки
20 г светлой патоки
20 г соли

1. **Первый день:** Перемешать в миксере все ингредиенты кроме соли в течение 2 мин. Добавить соль и продолжать перемешивать 12 мин при малых оборотах.
2. Поместить тесто в миску, накрыть пленкой для пищевых продуктов и поставить на ночь в холодильник.
3. **Второй день:** Смешивать все ингредиенты в миксере при малых оборотах не менее 6 мин. Оставить тесто на 2 ч.
4. Перевернуть тесто и разрезать его на полосы шириной 3 см. Положить их на смазанный маслом противень и дать тесту подняться в течение 1 1/2 ч.
5. Сбрызнуть хлеб водой из пульверизатора. Посыпать специями. Выпекать в духовке при температуре 270 °C до румяной корочки. Достать из духовки и оставить остывать.

 Приготовление багетов является искусством, которым я, несмотря на мой большой опыт, не владею. Быть пекарем, в отличие от шеф-повара, это не работа, а страстное увлечение. Этот рецепт – качественная альтернатива всем другим рецептам багетов. Время на приготовление рассчитано на основе применения стационарного миксера, который желательно использовать для приготовления хлеба.

BRANDADE

(Брандада из трески)

Треска с чесноком и тимьяном

400 г брюшек трески, очищенных от кожицы и костей
200 мл морской соли грубого помола
300 мл оливкового масла
2 мелко порубленного лука-шалота
7 измельченных зубчиков чеснока
2 веточки тимьяна
2 лавровых листа
соль и белый перец

1. Посыпать брюшки трески морской солью и оставить на 1 ч.
2. Разогреть масло в кастрюле, добавить лук-шалот и чеснок. Жарить 10 мин до мягкого состояния, не доводя до изменения цвета.
3. Порезать рыбу на кубики 2×2 см. Положить рыбу, тимьян, лавровый лист к подготовленному луку. На самом слабом огне тушить 1 1/2 ч.
4. Смешать рыбу с маслом до состояния пюре. Охладить и использовать для придания аромата соусу или картофельному пюре или есть отдельно, намазывая на хлеб.

 Брандада – это вид рыбной пасты, которую готовят из соленой и сушеной рыбы. В настоящей брандаде не должен присутствовать картофель, но очень вкусно смешать рыбную пасту с картофелем и подавать ее с жареной рыбой или жареными морепродуктами. Секрет приготовления брандады в том, что она должна готовиться очень медленно на маленьком огне. Когда она готова, все содержащиеся компоненты должны быть размешаны до консистенции сметаны.





PARIS

CONSERVE DE THON

(Консервированный тунец)

Тунец в банке

400 г свежего филе тунца
цедра и лимонный сок 2 лимонов
2 раздавленных зубчика чеснока
4 веточки тимьяна
2 лавровых листа
1 ч. л. слегка измельченного черного
перца
300–400 мл оливкового масла
соль

1. Порезать филе тунца на 2 равных кусочка и хорошенько посолить. Накрыть крышкой и оставить на 1 ч.
2. Слегка ополоснуть и положить кусочки в 2 стеклянные баночки (250 мл) с плотными крышками.
3. Сбрызнуть лимонным соком и равномерно распределить между ними цедру. Поставить на 3 ч в холодильник до осветления окраски.
4. Равномерно разложить по банкам чеснок, тимьян, лавровый лист и черный перец. Сверху залить оливковым маслом и вновь плотно закрыть.

 Законсервированный в банке тунец обычно усыхает и затвердевает. Этот простой рецепт я создал, когда работал в ресторане в Париже.





Кухня династии Е. Дехилерин, расположенная на 18-й улице Coquillière уже более 200 лет, занимается поставкой продуктов в рестораны и частным лицам.





POMMES FRITES

Картофель фри

4 большие картофелины для жарки
кукурузное масло для жарки
соль

1. Порезать картофель соломкой. Промыть ломтики холодной водой, чтобы удалить крахмал. Обсушить на кухонном полотенце.
2. Разогреть масло до 130 °C в большой широкой кастрюле. Опустить картофель в масло и аккуратно помешивать для предотвращения склеивания ломтиков друг с другом. Через 10 мин вытащить, как только они впитают масло и слегка вздуются. Равномерно разложить их на жиронепроницаемую бумагу. Дать остыть.
3. Увеличить температуру масла до 180 °C и жарить картофель до золотистого цвета и хрустящего состояния.

 Каждый знает, что такое картофель фри, и думаю, сколько стран в мире, столько и разновидностей такого картофеля. Когда я был маленьким, то, приходя из школы домой, я по меньшей мере раз в неделю ел картофель фри. Но я не готовил его сам: его для меня делала моя любимая бабушка.



SAUCE BÉARNAISE

Беарнский соус

2 яичных желтка
2 ст. л. эстрагонового уксуса
500 мл очищенного размягченного сливочного масла
1 ст. л. измельченного эстрагона
1 небольшой пучок мелко нарезанной петрушки
кайенский перец
соус табаско
соль и измельченный белый перец

1. Взбить яичные желтки, уксус и щепотку соли в крепкую пену, затем в металлической посуде поставить на водяную баню и довести до состояния клейкого крема.
2. Помешивая, тонкой струйкой влить масло. Добавить эстрагон и петрушку. Приправить солью, белым и кайенским перцем и соусом табаско.

 К сожалению, чаще всего мы едим уже готовый в баночках, порошкообразный или замороженный беарнский соус. Уверен, что для облегчения приготовления это тоже хорошо. Учитывая 200-летнюю историю приготовления, беарнский соус должен вариться не менее 12 часов, но я осмелюсь поспорить, что на самом деле это намного проще.



THON À LA NIÇOISE

(Тунец нисуаз)

Салат из тунца

- 600 г тунца, разделенного на 4 порционных куска
- 100 г зеленой стручковой фасоли, слегка отваренной в подсоленной воде
- 2 сливовидных томата
- 8 томатов черри
- 4 филе сардин
- 4 вареных маленьких артишока
- 4 фасолины, сваренные в подсоленной воде
- 100 г маленьких маслин
- 2 ст. л. винного уксуса
- 1 раздавленный зубчик чеснока
- 50 мл качественного оливкового масла
- 4 тонких кусочка белого хлеба, порезанных кубиками и обжаренных на оливковом масле
- 4 яйца, сваренных в течение 6 мин и разрезанных пополам
- листья шпината для украшения
- базилик для украшения
- петрушка для украшения
- соль и черный перец

1. Посолить и поперчить тунца и жарить 1 мин с каждой стороны без добавления масла. Охладить в холодильнике.
2. Разделить стручковую фасоль в продольном направлении пополам и нашинковать томаты. Разделить каждую сардину на 4 кусочка, артишоки поделить пополам, разделить морковь и порезать французские бобы на 2-сантиметровые кусочки. Смешать вместе все овощи, сардины и оливки и приправить солью и перцем.
3. Смешать вместе уксус, чеснок и масло. Добавить соль и перец. Заправить овощи приправой с уксусом. Тонко нарезать тунец и распределить в салате среди гренков и половинок яйца. Украсить шпинатом, базиликом и петрушкой.

QUICHE LORRAINE

(Лотарингский киш)

Пирог с беконом и луком-пореем

1 тонко нарезанный лук-порей
2 ст. л. сливочного масла
100 мл сухого белого вина
150 г копченого бекона, нарезанного кубиками
150 г тертого созревшего сыра вроде грюйера
4 яйца
200 мл молока
200 мл взбитых сливок
щепотка измельченного белого перца
щепотка измельченного мускатного ореха
соль

Тесто

300 мл муки
щепотка соли
100 г сливочного масла, порезанного маленькими кусочками

1. Поместить муку, соль и масло в кухонный комбайн. Смешать до однородного состояния. Добавить 3 ст. л. воды и быстро замесить тесто снова. Разровнять тесто и завернуть в пищевую пленку. Поместить в холодильник на 30 мин.
2. Раскатать тесто в виде дисков и положить на дно 4 форм для выпекания так, чтобы тесто закрывало стенки. Наколоть тесто вилкой. Накрыть сверху алюминиевой фольгой. Подготовленное к выпечке тесто поместить в духовку и выпекать при температуре 200 °C в течение 10 мин. Снять фольгу.
3. Поместить лук-порей в кастрюлю вместе с маслом и вином. Тушить 30 мин, пока лук не станет мягким.
4. Удалить кожу с бекона. Порезать жир отдельно и мясо отдельно. Распределить лук-порей, жир от бекона и сыр на корже.
5. Взбить яйца, молоко и сливки. Приправить их солью, перцем и мускатным орехом. Налить яичную смесь поверх выпеченного коржа. Выпекать пироги в духовке при температуре 200 °C в течение 7–10 мин.
6. Тонко порезать бекон и пожарить на сковороде до хрустящего состояния. Разложить кусочки жареного бекона поверх пирога. Подавать со шпинатом.





Отличный традиционный выбор блюд и тысячи
других вещей можно найти на «блошином»
рынке Сент-Уан возле станции метро
Porte de Clignancourt

CHÈVRE CHAUD

(Горячий шевр)

Печеный козий сыр с медом

1 маленький багет
200 г козьего сыра, предпочтительно Сент-Мор
100 мл цветочного меда
цедра и сок 1 апельсина
1 ч. л. измельченного эстрагона
1 ч. л. измельченной петрушки
1 ч. л. измельченного базилика
1 ч. л. раздавленного черного перца
пучок салата фризе, порванный на маленькие кусочки

1. Порезать багет и сыр на кусочки толщиной 1 см и затем положить сыр поверх хлеба.
2. Смешать мед с апельсиновым соком и цедрой апельсина, с эстрагоном, петрушкой, базиликом и перцем.
3. Разложить хлеб и сыр на противень и выпекать в духовке до золотисто-коричневого цвета.
4. Сбрызнуть медом и подавать с салатом фризе.





SOUPE À L'OIGNON

Луковый суп с тертым сыром и тимьяном

2 ст. л. сливочного масла
3 нашинкованных луковицы шалота
2 нашинкованных красных луковицы
2 нашинкованных стебля зеленого лука
2 крупно порезанных зубчика чеснока
1 ч. л. сахара
700 мл куриного бульона
400 мл сухого белого вина
2 лавровых листа
1 ч. л. сушеного тимьяна
2 ст. л. оливкового масла
4 кусочка белого хлеба
100 г крупно натертого сыра грюйер
соль и черный перец

1. Растопить масло на сковороде и жарить лук и чеснок до мягкости в течение 5–10 мин, не доводя до изменения окраски. Перемешать и добавить сахар, бульон, вино, лавровый лист и тимьян. Тушить 40 мин. Приправить солью и перцем.
2. Сбрызнуть маслом кусочки хлеба и выпекать в духовке при температуре 275 °C до слабо-золотистого цвета. Оставить в выключенной духовке.
3. Налить суп в четыре жаропрочные миски. Поверх кусочков хлеба положить пригоршню сыра. Выпекать в духовке при температуре 275 °C в течение 5–10 мин.



COQUILLES ST-JACQUES GRÂTINÉES

(Запеченные ракушки Сен-Жака)

Запеченные морские гребешки

4 моллюска в раковине
2 томата, нарезанных кубиками
1 раздавленный зубчик чеснока
1 ч. л. измельченного эстрагона
1 ч. л. измельченного кервеля
1 ч. л. рубленой петрушки
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. оливкового масла
1 яичный желток
50 мл взбитых сливок
соль и черный перец

1. Удалить раковины. Удалить мембраны и икру (молоки). Посолить и поперчить моллюсков в спинной части, месте прикрепления к раковине. Кубики томата положить сверху.
2. Смешать чеснок, эстрагон, кервель, петрушку, лимонный сок и масло. Приправить солью и перцем. К каждому моллюску добавить ст. л. масла со специями.
3. Взбить яичный желток и добавить взбитые сливки. Полной ст. л. сливок полить моллюски и выпекать 5 мин в духовке при температуре 250 °C.

BOUILLABAISSE

(Буйабес, или марсельская уха)

Тушеная рыба и морепродукты

1 вареный омар в раковине
500 г голубых мидий
5 измельченных панцирей, покрывающих голову омара
200 г палтуса, поделенного на 4 части
1 целый судак массой 600 г, порезанный на 4 тонких кусочка
200 г костей, кожи и рыбной обрести белой рыбы
4 ст. л. оливкового масла
1 мелко порубленная луковица шалота
4 рубленых зубчика чеснока
1 красный перец чили, поделенный пополам
1/2 красного перца, обжаренного до черного цвета и порезанного на кусочки
1/2 измельченного фенхеля
1 1/2 ст. л. томатного пюре
щепотка шафрана
5 спелых нашинкованных томатов
400-г банка консервированных нашинкованных томатов
500 мл рыбного бульона

100 мл белого вина
2 веточки тимьяна
2 лавровых листа
2 стебля петрушки
сок 1 лимона
сок 1 апельсина
соль и белый перец

Соус руйе

50 мл пиминто — жареного испанского перца в банке
1 вареная картофелина
2 жареных зубчика чеснока
1 ст. л. рубленого базилика
100 мл оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
соус табаско
соль и черный перец

1. Жарить головы омаров в горячем масле в течение 15 мин. Добавить рыбные кости, кожу, рыбную обресту, шалот, чеснок, перец чили, перец и фенхель. Всю смесь жарить еще 5 мин. Добавить томатное пюре и жарить 5 мин.
2. Добавить шафран, томаты, рыбный бульон и белое вино и варить 5 мин. Налить воды таким образом, чтобы ингредиенты были полностью покрыты водой. Добавить веточки тимьяна, лавровый лист и стебли петрушки. Затем тушить 30 мин.
3. Протереть суп и варить, пока не уварится половина. Приправить лимонным соком, соком апельсина, солью и перцем. Приправить рыбу солью и перцем. Жарить на масле и в конце добавить свежевыжатый лимонный сок.
4. Приготовить соус руйе. Добавить к нему пиминто, картофелину, чеснок и базилик — все поместить в кухонный комбайн и смешать. Подливать понемногу оливкового масла. Приправить солью, перцем, лимонным соком, табаско и небольшим количеством супа. Положить голубые мидии в суп прямо перед подачей на стол. Варить 4 мин. Разложить рыбу и морепродукты на 5 тарелок, сверху украсить листьями фенхеля. Подавать с охлажденным соусом руйе.



Это быстрое и простое в приготовлении блюдо подходит как для вечеринки, так и для ежедневного меню и является настолько вкусным, что ни один не покинет стола, пока не съест все до конца.

AGNEAU PROVENÇAL

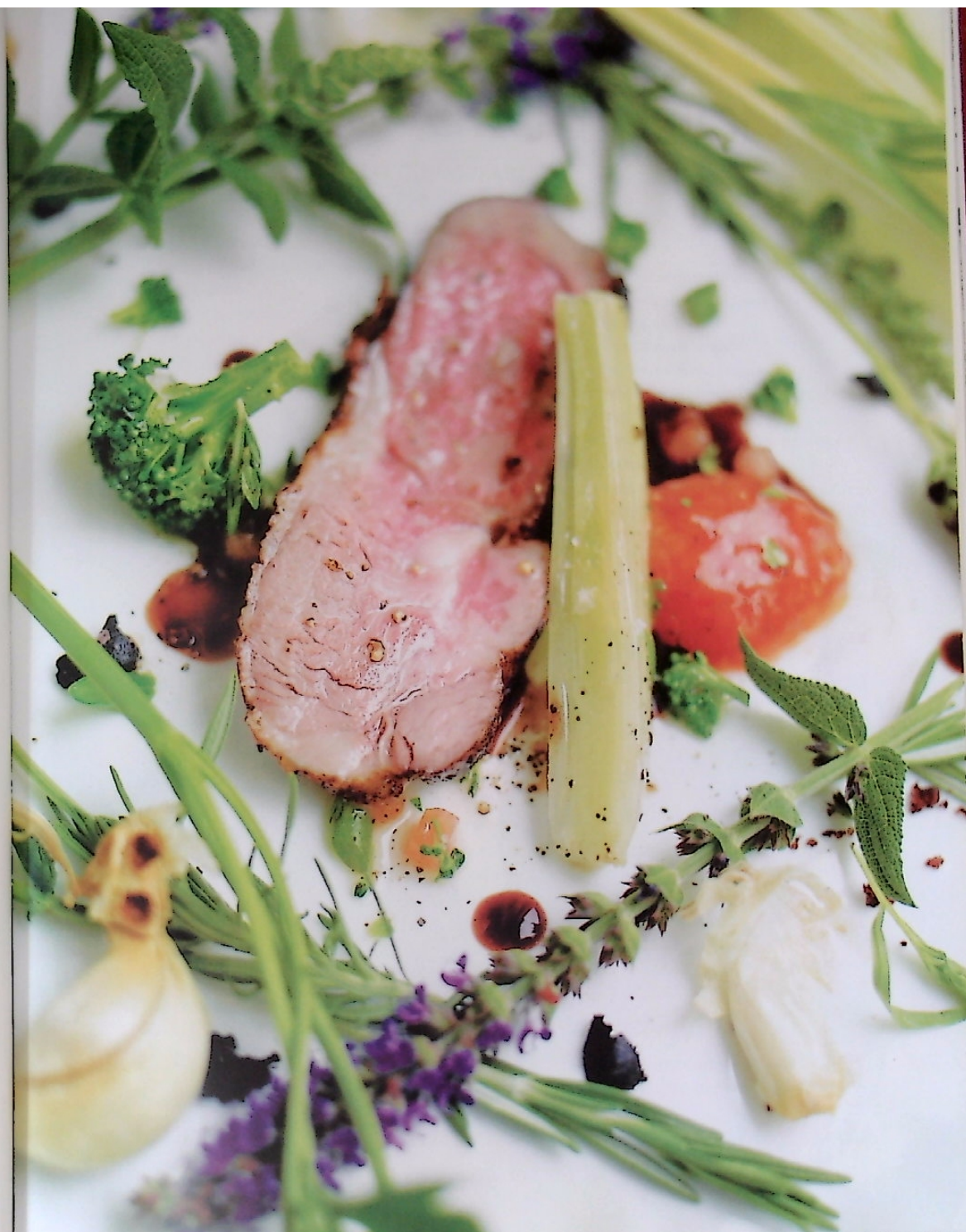
(Ягнятина по-провансальски)

Жареная ягнятина с козьим сыром и фасолевым салатом

600 г филейной части ягнятины
1 ч. л. свежих листьев тимьяна
1 ст. л. крупно порубленной петрушки
1 ч. л. розмарина
2 сливовидных томата
2 ст. л. вареной маленькой белой фасоли
1/2 кочана капусты брокколи, вареной и разобранной на отдельные соцветия
1 луковица фенхеля, вареная и порезанная на куски
1 луковица шалота, тонко нашинкованная
10 зеленых фасолин, отваренных и нарезанных на кусочки
50 мл лимонного сока
50 мл оливкового масла
100 г козьего сыра
соль и черный перец

1. Порезать ягнятину на порционные куски, приправить солью и перцем и обжарить на сковороде с оливковым маслом до коричневого цвета. Сверху мяса положить тимьян, петрушку, розмарин и обжарить с мясом на сковороде. Затем поместить на 10 мин в духовку при температуре 120 °С.
2. Погрузить томаты в кипящую воду и затем охладить, снять с них кожицу. Порезать каждый томат на 8 кусочков и поместить в большую посудину с остальными овощами.
3. Добавить лимонный сок, оливковое масло, соль и черный перец по вкусу.
4. Распределить смесь холодных овощей по тарелкам, сверху положить мясо и посыпать козий сыр.

☞ Если вы хотите улучшить вкус ягнятины, замаринуйте ее в красном вине с пряными травами и оставьте на ночь.





BOEUF BOURGUIGNON

Говядина по-бургундски

150 г копченой свиной грудинки
1 кг филейной части говядины
2 моркови
1 ст. л. сливочного масла
2 рубленые луковицы шалота
2 рубленых зубчика чеснока
1 бутылка бургундского вина
3 лавровых листа
5 веточек тимьяна
500 мл телячьей подливки или 3 ст. л. толченого
говяжьего бульонного кубика, сваренного
в 500 мл воды
соль и черный перец

Гарнир

12 маленьких очищенных луковиц
сливочное масло для жарки
1 ч. л. сахара
3 ст. л. лимонного сока
1 1/2 ст. л. оливкового масла
200 г тонко порезанных свежих грибов
4 кусочка белого хлеба
4 побега спаржи, слегка отваренных в
подсоленной воде
8 вареных мелких морковин
1 пучок рубленой петрушки
соль и черный перец

1. Обрезать кожу и жир с грудинки и отложить в сторону. Порезать грудинку на маленькие кубики и обжарить на сковороде. Отставить в сторону.
2. Порезать мясо кубиками 5х5 см и обтереть кухонным полотенцем. Приправить солью и перцем. Порезать морковь на 3-сантиметровые кусочки.
3. Обжарить кожу от грудинки на сковороде. Добавить сливочного масла, если мясо не очень жирное. Добавить мясо, когда кожа будет подрумяниваться. Обжарить мясо со всех сторон до коричневого цвета. Добавить морковь, лук и чеснок, когда мясо подрумянится. Продолжить жарить еще пару минут.
4. Подлить вина и соскоблить остатки мяса и бульона со сковороды, чтобы не было потерь. Добавить лавровый лист и тимьян. Перемешать и добавить телячью подливу так, чтобы мясо было полностью покрыто. Тушить с закрытой крышкой на медленном огне около 2 ч. Время от времени снимать ложкой пену. Жарить лук в масле до золотистого цвета. Приправить солью, перцем и сахаром. Продолжить жарить, пока сахар не придаст золотисто-коричневую окраску. Выложить на блюдо.
5. В миске смешать лимонный сок и оливковое масло, добавить соль, перец и мелко нарезанные грибы.
6. Хлеб порезать на кубики 1х1 см, обжарить их в масле до золотисто-коричневого цвета. Обсушить сухарики для супа на кухонном полотенце.
7. Шумовкой достать мясо и морковь со сковороды и переложить их в миску. Варить соус на среднем огне до вязкой консистенции.
8. Перед подачей на стол мясо сверху украсить спаржей, мелкой морковью, грибами, сухариками, грудинкой и петрушкой. Подавать с картофельным пюре или пастой лингуини.



SORDERS
MONTEBELLO

MOUSSE AU CHOCOLAT

Шоколадный мусс

250 г темного шоколада, мелко натертого
1 яичный желток
2 ст. л. коньяка арманьяка или ликера Гранд Марнье
500 мл взбитых сливок
листья мяты для украшения

1. Растопить шоколад в жаропрочной посуде на водяной бане. Добавить яичный желток и коньяк.
2. Снять с огня и добавить лопаточкой половину взбитых сливок. Перемешать до однородного состояния. Добавить остальные сливки. Закрыть плотно крышкой и поставить на 3 ч в холодильник.
3. Подавать шоколадный мусс с малиной, взбитыми сливками или тертым белым и темным шоколадом. Украсить листьями мяты.

FLAN

Ванильный пудинг

Рассчитан на 8–10 порций

1 л молока

семена 1 стручка ванили

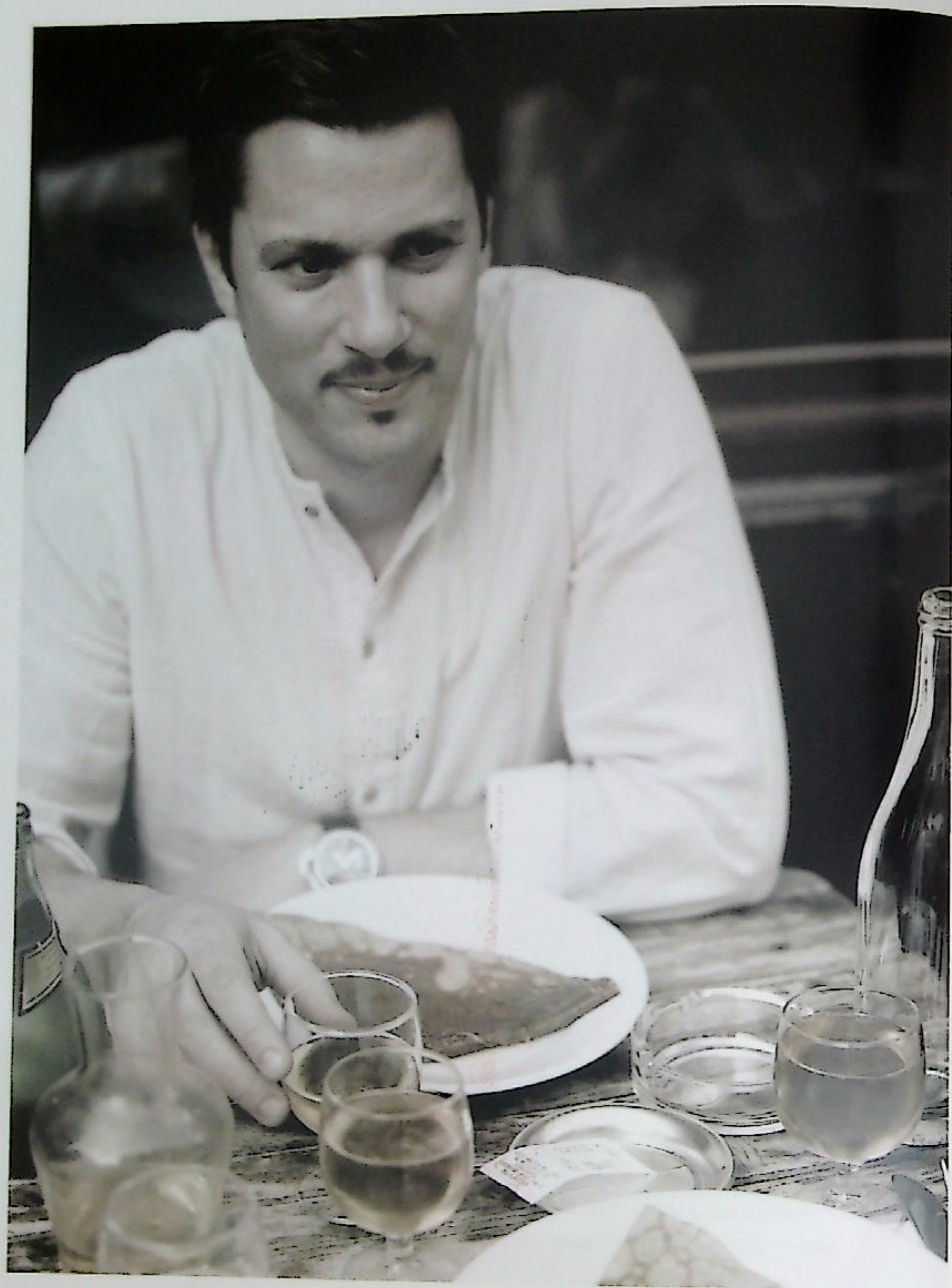
6 яиц

500 мл сахара

1. Вскипятить молоко и семена ванили. Охладить в течение 10 мин. Разбить яйца и взбить их с ванильным молоком. Процедить.
2. В жаропрочную посуду налить 150 мл воды, добавить сахар и, помешивая, кипятить 15 мин до образования желто-коричневой карамели.
3. Подлить 100 мл воды. Распределить карамель по 8–9 жаропрочным блюдам. Дать затвердеть 5 мин. Выложить смесь молока и яиц на те же блюда.
4. Вылить кипящую воду в глубокий жаропрочный лоток или форму для выпекания. Блюдо опустить в воду и выпекать 15 мин в духовке при температуре 170 °C до загустения и кремообразного состояния. Вытащить из духовки и остудить в холодильнике.
5. Перевернуть пудинг другой стороной и подавать на стол.

Этот фантастический рецепт достался мне от бабушки. Сам пудинг не содержит ни сахара, ни сливок. Все, что придает ему сладость, — это карамель.





CRÊPES AU CITRON

(Блины с лимоном)

Блины с лимонным сиропом

3 яйца
семена одного стручка ванили
щепотка соли
150 г муки
3 ст. л. кукурузного масла
650 мл молока
кукурузное масло для жарки

Ингредиенты для лимонного сиропа

75 г сахара
50 г сливочного масла
5 ст. л. лимонного сока

1. Поместить яйца, семена ванили и соль в миску. Взбивать, понемногу добавляя муку и довести до состояния жидкого теста. Добавить масло и перемешать.
2. Добавить молока, доводя до консистенции теста, предназначенного для выпекания блинов.
3. Намазывать сковороду маслом перед выпеканием каждого блина и жарить на среднем огне.
4. В кастрюле сварить сахар с маслом. Добавить лимонный сок и проварить 3 мин. Охладить и подавать с блинами.

 Секрет приготовления прост: по-настоящему тонкие блины получатся, если металлическую или тефлоновую сковороду хорошенько смазывать маслом перед каждым выпеканием блина.





TRUFFES AU CHOCOLAT

Шоколадные трюфели

200 г темного шоколада, содержащего 70% какао
 100 мл взбитых сливок
 семена одного стручка ванили
 1 ч. л. тертой апельсиновой цедры
 1 ст. л. ликера Гранд Марнье
 1 ст. л. сливочного масла комнатной температуры
 щепотка соли
 1 1/2 ст. л. порошка какао

1. Измельчить шоколад и поместить в миску.
2. Заварить сливки с ванилью и цедрой апельсина. Подлить сливки к шоколаду и тщательно перемешать.
3. Взбивать ликер Гранд Марнье с маслом, добавить соль и перелить смесь в блюдо или в прямоугольную тарелку. Охладить и заморозить в холодильнике.
4. Шоколад поделить на кусочки и обвалить их в какао-порошке. Поместить их в контейнер между слоями жиронепроницаемой бумаги. Накрыть крышкой и хранить в холодильнике.



На Монмартре, на склоне позади базилики Сакре-Кёр, раскинулись частные виноградники.



MONSIEUR
LE COMTE

BIBLIOTHEQUE

L'ADEMOISELLE

MENU

AU
MARCHÉ

25
centimes

0.50

Pain de seigle : 21

LIBRAIRIE PAUL

AU MARCHÉ (Блюда для пикника)

Хотя Париж и известен во всем мире своими ресторанами, бывают случаи, когда вы предпочтете провести ланч на свежем воздухе. По крайней мере, вы не сможете отказать себе в удовольствии попробовать продукты с рынка или деликатесы из магазина для гурманов.

Я не могу придумать ничего лучше, чем в солнечный день с удовольствием съесть фаршированный багет в парке. Я ничего не имею против художественно сервированного стола, элегантных стульев и внимательной obsługi, но бывают моменты, когда изысканная кухня не идет ни в какое сравнение с пикником, организованным на скорую руку. Естественно, пикник организуется не только ради еды, а с целью провести время на природе в компании хороших друзей. Начиненный багет, или фисель, как называют особо тонкий вид французского багета, готовится быстро и довольно просто. Нет необходимости приобретать что-то хитрое. В Париже, где все расположено близко, в каждом квартале есть пекарня, свой мясник и винный магазин, не составит труда приобрести нужные продукты. Опасность состоит лишь в том, что можно кушать слишком много еды.

Первый по списку – сырный магазин. Париж называют «ароматным раем» для любителей сыра. Мягкий сыр камамбер, сделанный вручную рокфор, особенный козий сыр шеври покупают в первую очередь. Не пропустите гастрономические бутики les traiteurs. Их несколько в Париже. Это магазины изысканных и редких продуктов безупречного качества. Возьмите приличный кусок пате, в дополнение к нему подойдет ветчина от Savoie и вкуснейшая колбаса от Auvergne – как раз то, что нужно. Потом нужно заглянуть в булочную, купить пшеничный хлеб на закваске, один или два багета и еще пару круассанов с шоколадной начинкой. Много удовольствия доставят морепродукты, приобретенные у колоритных уличных торговцев.

Дюжина плоских устриц из Нормандии фантастически вкусны с заправкой из лука-



Не ходите по газонам в саду Tuileries! Я на пикнике с Джессикой в одном из уголков сада.



OLIVES DEMI SÈCHES AU VINAIGRE

(Полусухие маслины в уксусе)

Маслины в уксусе

200 г высушенных на солнце маслин
2 ст. л. рубленой петрушки
3 ст. л. нашинкованного томата
2 раздавленных зубчика чеснока
1 нашинкованный красный перец чили

1. Смешать все ингредиенты. Хранить в холодильнике в банке с плотной крышкой.

OLIVES VERTES AU PIMENT

(Ароматные зеленые оливки)

Маринованные зеленые оливки

200 г крупных зеленых оливок
1/2 обжаренного красного перца, с удаленной
кожицей
1 ст. л. сушеного перца чили
1 ч. л. сахара
2 ст. л. лимонного сока
2 рубленых зубчика чеснока

1. Смешать перец, сушеные хлопья перца чили, сахар, лимонный сок и чеснок в кухонном комбайне. Поместить оливки в маринад. Хранить их в холодильнике в банке с плотной крышкой.

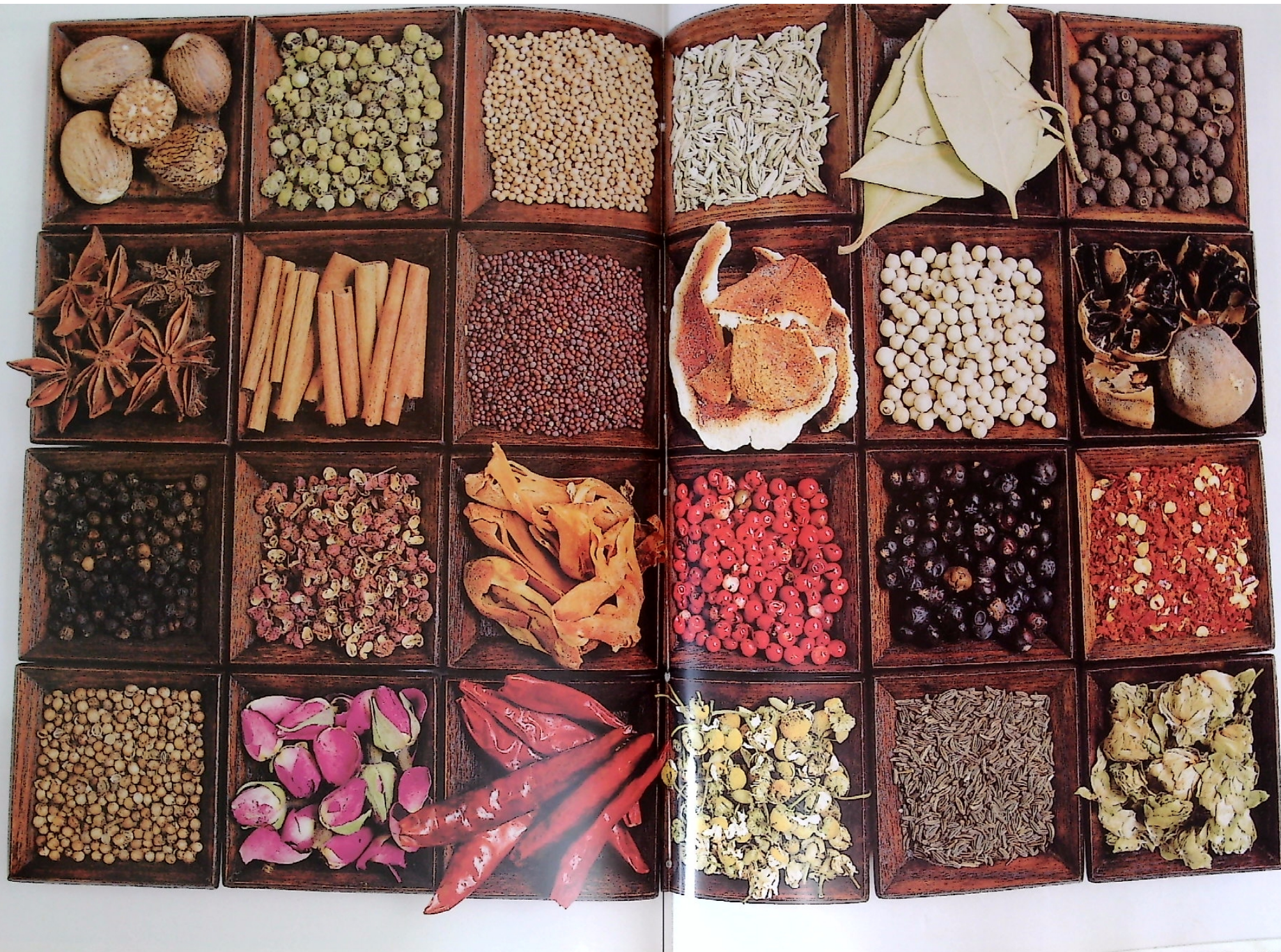
OLIVES NIÇOISES

(Оливки нисуаз)

Ниццкие оливки

200 г маленьких маслин
2 нашинкованные луковицы шалота
60 мл винного уксуса
50 мл смеси каперсов
1 ст. л. свежего тимьяна
4 лавровых листа
1 ч. л. молотого черного перца
2 ст. л. высококачественного оливкового масла

1. Залить лук-шалот уксусом и оставить на 30 мин.
2. Вытащить лук-шалот и смешать с остальными ингредиентами.
3. Хранить в холодильнике, в банке с плотной крышкой.





LE CAMEMBERT

(Камамбер)

Камамбер с начинкой

- 1 созревший охлажденный сыр камамбер (он должен быть мягким и созревшим внутри)
- 1 сушеный финик, крупно порезанный
- 2 штуки сушеной кураги, крупно порезанные
- 1 ст. л. киш-миша
- 1 ч. л. смородины
- 1 ч. л. измельченных листьев сельдерея

1. Поделить сыр камамбер посередине, как гамбургер.
2. Смешать остальные ингредиенты вместе и поместить их в нижнюю часть сыра. Положить вторую половину наверх и плотно соединить вместе.
3. Упаковать сыр в жиронепроницаемую бумагу и положить в корзину для пикника. Есть с черным хлебом.



L'ARTICHAUT

(Артишок)

Артишоки в вине

4 артишока
200 мл оливкового масла
2 раздавленных зубчика чеснока
3 веточки тимьяна
2 лавровых листа
1 ч. л. молотого черного перца
2 половинки одного лимона
2 сливовидных томата, поделенных пополам
2 свежих стебля зеленого лука
200 мл белого вина
соль

1. Обрезать артишоки до сердцевин. Разогреть масло в кастрюле и поместить туда артишоки вместе с другими ингредиентами, кроме вина. Смесь жарить 2–3 мин, затем добавить вино и кипятить около 1 мин.
2. Налить воды так, чтобы артишоки были полностью погружены. Тушить 10–15 мин. Затем охладить.
3. Подавать артишоки теплыми или холодными. Налить бульон в соусницу или супницу.



LES SARDINES

(Сардины)

Консервированные сардины

300 г филе сардин или филе балтийской сельди
300 мл лимонного сока
1 ст. л. уксуса
1 ст. л. соли

Маринад

тертая цедра одного лимона
2 листа тимьяна
1 ч. л. молотого черного перца
3 лавровых листа
2 рубленых зубчика чеснока
оливковое масло

1. Перемешать вместе лимонный сок, уксус и соль. Добавить сардины и мариновать 30–45 мин, пока мякоть не приобретет белую окраску.
2. Пропитать жидкостью слои сардин в банке вместе с лимонной цедрой, листьями тимьяна, перцем, лавровым листом и чесноком. Сверху залить маслом. Хорошо сочетается со свежим деревенским хлебом на пикнике.



К устрицам может быть вкусно приготовлен гарнир. Вот несколько простых рецептов.

CONCOMBRE ET CITRON

(Огурец с лимоном)

Салат из огурца с лимонным соком

1/2 очищенного и мелко натертого огурца
4 нашинкованных стебля зеленого лука
сок трех лимонов, цедра двух лимонов
соль

1. Смешать все ингредиенты. Добавить соль по вкусу.

ÉCHALOTES MARINÉES

Маринованный лук-шалот

4 лука-шалота бананового
150 мл винного уксуса

1. Нашинкованный лук-шалот залить уксусом. Мариновать 2 часа перед подачей на стол.

CITRON ET PIMENT VERT

Лимон с зеленым перцем чили

3 нашинкованных очищенных от кожуры и мембран лимона, цедра одного лимона
4 нашинкованных зеленых перца чили с предварительно удаленными семенами
1 ст. л. оливкового масла
соль

1. Смешать все ингредиенты. Добавить соль по вкусу.

LE HOMARD

Вареный омар

2 живых омара, по 500 г каждый
40 г соли на 1 л воды
1/2 головки сельдерея

1. Наполнить глубокую сковороду соленой водой и кипятить с сельдереем.
2. Расколоть панцирь, удалить клешни. Поместить омара в воду и варить 5 мин. Снять с огня. Если вы предпочитаете есть омара теплым, оставьте его на 5 мин в воде или охладите в холодной воде.

 Часто можно услышать, что омара следует варить долго, а это значит, что мясо становится жестким и обесцвечивается. Существует много способов сделать омара мягким и сочным. Вы можете посолить его и варить в воде или томить в масле на медленном огне. Вы можете жарить его в панцире или варить согласно этому рецепту. Сельдерей усиливает вкус морепродуктов.





FICELLE GOURMANDE

(Багет для гурманов)

Изысканный багет

- 1 багет фисель, см. рецепт на с. 89
- 1 ст. л. плавленого сыра
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 жареных перца
- 4 куса высушенной на открытом воздухе ветчины, например байоннской
- 50 г паштета из гусиной печени фуа-гра, нарезанного с использованием сырорезки
- 1 нашинкованный лук-порей
- 2 веточки базилика
- соль и черный перец

1. Разрезать багет пополам. Соединить плавленый сыр с оливковым маслом и распределить по поверхности хлеба.
2. Добавить перец, ветчину, фуа-гра, лук и базилик. Приправить солью и перцем. Половинки багета туго обернуть жиронепроницаемой бумагой, удерживая начинку вместе. Разрезать хлеб на порционные кусочки и поместить в корзину для пикника.



L'ÉPAULE D'AGNEAU

(Ягнячья лопатка)

Маринованная ягнячья лопатка

1 ягнячья лопатка
морская соль
5 крупно порезанных сушеных томатов
4 раздавленных зубчика чеснока
10 веточек тимьяна
1 веточка розмарина
цедра одного апельсина
цедра одного лимона
1 ч. л. молотого черного перца
1 молотая палочка корицы
50 мл оливкового масла

1. Ягнячью лопатку натереть морской солью и оставить на 1 ч при комнатной температуре до тех пор, пока соль не растворится.
2. Лишнюю соль стряхнуть с лопатки. Смешать остальные ингредиенты в миске. Мясо порезать на маленькие кусочки и посыпать специями.
3. Положить мясо на блюдо и накрыть крышкой. Поставить в прохладное место и оставить мариноваться на 1 день. Ягнячью лопатку на выбор можно приготовить на вертеле, гриле или запечь.



«Между площадью Согласия с одной стороны и Лувром с другой находится роскошный сад Тюильри — одно из самых популярных мест свиданий».



LA RHUBARBE

(Ревень)

Ревень с жареным миндалем

10 очищенных стеблей ревеня

200 мл сахара

2 кусочка пирога Мадейра или другого похожего, порезанного на маленькие кубики

4 ст. л. обжаренного тертого миндаля

4 веточки мяты

1. Вымыть стебли ревеня и нарезать полосками 15 см длиной. Поместить их в форму для выпечки и посыпать верх сахаром. Выпекать в духовке при температуре 200 °C в течение 7 мин, пока ревень не станет мягким. Вытащить из духовки и дать остыть.
2. Поместить кусочки пирога на противень. Выпекать их в духовке при температуре 200 °C около 7 мин до золотисто-коричневого цвета.
3. Поместить ревень на блюдо и полить соком с противня. Сверху посыпать миндалем и обжаренными кусочками пирога. Украсить свежей мятой и подавать с низкокалорийными взбитыми сливками или мороженым.

 Ревень – один из моих любимых продуктов. С ароматом побегов ревеня приходит ощущение лета. Это простой летний десерт.



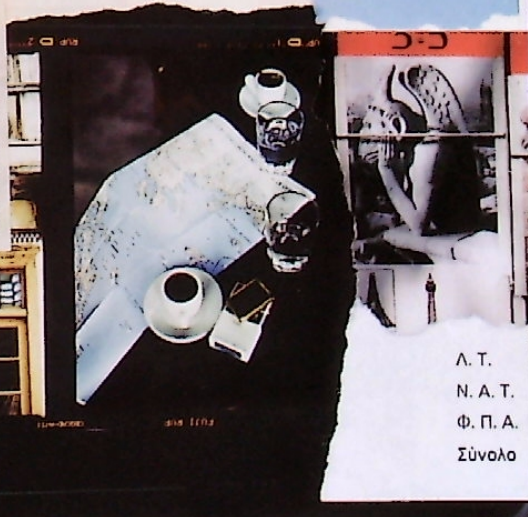


ΚΟΙΝΟΠΕΙΑ Ε.Γ.
ΠΑΡΟΙΚΙΑΣ
Παροικία Γ
Α.Φ.Μ. 099564482

NAY



SAINT-MICHEL



Α.Τ.
Ν.Α.Τ.
Φ.Π.Α.
Σύνολο

ГРЕЧЕСКИЙ КВАРТАЛ

При выборе места проведения отпуска я, не задумываясь, предпочту Парижу Грецию. Местечко Saint-Michel немного напоминает Грецию, если дополнить пейзаж прелестными стульчиками, рублеными котлетами из баранины с лимоном и многочисленными туристами. Есть только одна вещь, по которой я действительно могу скучать, – это блеск Средиземного моря.

Есть пицца, которая полна аромата и свежести (вы понимаете, что я имею в виду). Это простая еда без изысков, которая может быть удивительно хороша. Блюдо, которое вы пробовали много раз, распознаете сразу, и оно не удивит вас вкусом.

По-настоящему вкусной едой является та, в которую вы влюбляетесь с первого момента, с первого кусочка.

Блюда греческой кухни отвечают всем требованиям. Маслины, масло, ароматный тимьян, майоран и лимон задают тон. Способ приготовления часто довольно прост: это может быть пара солидных бараньих отбивных на ребрышке или свежайшая рыба, или же кальмар на гриле, поданные ни с чем иным, как с лимоном.

Пицца часто «навевает» воспоминания, и, когда речь идет о греческой кухне, для большинства людей – это солнечные дни и теплые ночи летнего отпуска. Букет вкусов из основных блюд является наиболее запоминающимся моментом. Долмадес – роллы из виноградных листьев с сыром фета и парой холодных соусов, таких

как цацики, хумус и баклажанная икра располагают к посиделкам и неспешным беседам. Мыслями я возвращаюсь в прошлое, в дни прогулок по островам. Аморгос, Парос, Крит... Каждое новое местечко связано со своими вкусовыми ассоциациями.

Но если вы в Париже, нет необходимости ехать так далеко на юг, чтобы познать Грецию. На улице Saint-Séverin и улице de la Huchette 5-го округа вы можете найти маленькие Афины или Додеканес греческой диаспоры.

Здесь также много туристов, как и на востоке Средиземноморья. На улицах чувствуется атмосфера праздника. Если вы делаете остановку, будьте уверены, что благодаря шумным зазывалам вскоре вы окажетесь сидящим с меню в руке на шатких плетеных стульчиках.

Парижане по вечерам специально добираются на метро до улицы Saint-Michel, чтобы хорошо провести вечер и полакомиться традиционной греческой едой, например такой, как пита giro.



AUBERGINE MELIZANO

(Баклажаны мелизано)

Жареные баклажаны с подливой

4 баклажана
2 сливовидных томата
2 зеленых перца чили
250 мл оливкового масла
3 измельченных зубчика чеснока
2 ст. л. мелко порезанной петрушки
60 мл лимонного сока
морская соль и черный перец

1. Обжарить баклажаны на мангале или в духовке при температуре 225 °C в течение 30 мин. Аккуратно перевернуть. Таким же образом обжарить томаты и зеленый перец чили или до образования румяной корочки. Снять овощи с огня и охладить в течение 5 мин в миске или другой подходящей посуде.
2. Снять кожицу с овощей и измельчить в кухонном комбайне. Добавить оливковое масло, чеснок, петрушку и лимонный сок. Добавить соль и перец по вкусу.

 Может служить хорошей холодной закуской к жареным блюдам.





TZATZIKI

(Цацики)

*Огуречный соус с йогуртом
и лимоном*

100 мл греческого йогурта
 $\frac{1}{2}$ раздавленного зубчика чеснока
 3 ст. л. лимонного сока
 1 очищенный нашинкованный огурец
 3–4 веточки душицы с удаленными листьями
 оливковое масло
 соль и черный перец

1. Смешать йогурт с чесноком и лимонным соком. Добавить соль и перец по вкусу. Начинить огурец и украсить душицей и оливковым маслом.

 *Освежающий огуречный соус особенно хорошо подходит к жареному мясу.*



DOLMADAKIA

(Долма)

Виноградные листья, начиненные сыром фета, томатом и оливками

- 1 банка виноградных листьев, можно приобрести в магазинах экзотических продуктов
- 2 помидора сорта «бычье сердце», нашинкованных и отжатых в дуршлагае
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. измельченных кедровых орехов
- 3 ст. л. нарезанных маслин
- 2 рубленых луковицы шалота
- 1 нашинкованный зеленый перец чили
- 70 г измельченного омлета
- соль и черный перец
- уксус из испанского хереса Sherry vinegar

1. Смешать вместе все ингредиенты за исключением виноградных листьев. Добавить соль, черный перец и уксус по вкусу.
2. Положить начинку на виноградные листья и закрутить. Подавать с греческим салатом.





CALAMARES FRITS

(Кальмары в кляре)

Кальмары в чесночном соусе айоли

4 кальмара, очищенных и порезанных на кольца толщиной $\frac{1}{2}$ см
1 раздавленный зубчик чеснока
2 ст. л. порубленного базилика
1 ч. л. сушеной душицы
цедра и сок одного лимона
1 ч. л. разрыхлителя
50 мл муки
50 мл кукурузной муки
250 мл минеральной воды
кукурузное масло для жарки
кукурузная мука для обсыпки

Айоли

1 яичный желток
 $\frac{1}{2}$ раздавленного зубчика чеснока
1–2 ст. л. лимонного сока
400 мл качественного оливкового масла
1 ч. л. кальмарового красителя, можно найти в рыбных магазинах
соль
соус табаско

1. Смешать чеснок с пряными травами, цедрой лимона и 1 ст. л. лимонного сока. Осторожно добавить кольца кальмара и оставить их мариноваться 1–2 ч.
2. Перемешать вместе разрыхлитель, пшеничную и кукурузную муку. Добавить минеральную воду так, чтобы консистенция была плотной и комковатой.
3. Разогреть масло до температуры 180°C в сковороде с толстым дном. Обмакнуть кольца в кукурузную муку и затем погрузить в приготовленное тесто. Жарить кольца до золотисто-коричневого цвета. Обсушить на кухонном полотенце.
4. Взбить яичный желток, чеснок и лимонный сок. Добавить тонкой струйкой оливковое масло, пока взбиваете массу. Добавить краситель для достижения черного цвета. Приправить солью, соусом табаско и, желательно, лимонным соком.

CALAMARES FARCIS

(Фаршированные кальмары)

Жареный кальмар, начиненный сыром фета и томатом

12 мелких кальмаров
100 г томленного сыра фета
1 пучок рубленной петрушки
1 ст. л. тертой цедры лимона
2 раздавленных зубчика чеснока
2 нашинкованных томата с удаленными семенами
2 ст. л. цветков лаванды
1 ч. л. цветков тимьяна
рубленая петрушка для украшения
соль и перец

Томатная заправка

4 спелых нашинкованных сливовидных томата
1/2 раздавленного зубчика чеснока
50 мл уксуса из хереса Sherry vinegar
100 мл качественного оливкового масла
соль и черный перец

1. У кальмара удалить пленки и промыть холодной водой. Нарезать щупальца и смешать их с сыром фета, петрушкой, цедрой лимона, чесноком и томатами. Приправить солью и перцем.
2. Начинить тельца кальмаров подготовленной смесью и насадить на вертел таким образом, чтобы они не упали.
3. Соединить все компоненты для томатной заправки.
4. Пожарить кальмары на гриле. Подавать с томатной заправкой, сверху украшенной пряными травами, и с греческим салатом.



POULPE À LA LAVANDE

(Осьминог с лавандой)

Осьминог тушеный с лавандой

1 осьминог весом 1 кг
1 измельченное соцветие фенхеля
4 луковицы шалота, порезанных пополам
3 измельченных зубчика чеснока
200 мл оливкового масла
5 сливовидных томата, порезанных на четвертинки
500 мл сухого белого вина
4 лавровых листа
1 ч. л. сушеной душицы
сок одного лимона
2 лимона, порезанных пополам
4 веточки душицы
2 ст. л. цветков лаванды
морская соль и черный перец

1. Варить осьминога в соленой воде 5 мин, затем подсушить. Порезать на тонкие кусочки.
2. Разогреть толстостенную кастрюлю и жарить лук-шалот и чеснок в масле 5 мин. Добавить осьминога и жарить не менее 5 мин. Долить 800 мл воды и остальные ингредиенты, кроме лимона, душицы и лаванды. Тушить на слабом огне 30 мин, вилкой или тестером для торта проверить на готовность. Приправить лимонным соком, солью и перцем.
3. Украсить душицей и цветками лаванды. Подавать с лимоном и молодым картофелем.





Следуя примеру многих парижан, проведите вечер в районе Saint-Michel с приличной порцией питы гирос.



BROCHETTES DE LOTTE THALASINO

(Налим таласино на шампурах)

*Налим на шампурах с креветками
и кальмаром*

600 г филе налима, порезанного на кубики 3х3 см
8 средних креветок
1/2 кальмара, сваренного в подсоленной воде в течение 20 мин и порезанного на маленькие кусочки
2 ст. л. рубленой мяты
2 ст. л. рубленого орегано
2 раздавленных зубчика чеснока
1 очищенный лимон
100 мл оливкового масла
8 маленьких красных луковиц
соль и черный перец

1. Смешать вместе мяту, орегано, чеснок, цедру лимона и масло для маринада. Приправить солью и перцем.
2. Нанизать на шампур поочередно: налим, креветки, кальмар и лук.
3. Пропитать маринадом и на 1 ч оставить в холодильнике. Готовить на сильном огне, пока морепродукты не подрумянятся.





BOULETTES D'AGNEAU

(Фрикадельки из ягненка)

Фрикадельки из ягненка с сыром фета

400 г ягнячьего фарша
 1 яичный желток
 100 г тертого сыра фета, а также дополнительно для сервировки
 1 ч. л. листьев майорана
 1 раздавленный зубчик чеснока
 1 ч. л. измельченной душицы
 1 ч. л. тмина
 4 сливовидных томата, тертых на терке
 50 мл оливкового масла
 2 ст. л. уксуса из хереса Sherry vinegar
 соль и черный перец
 смесь 50 г сливочного и 2 ст. л. оливкового масла для жарки

1. Смешать ягнятину, яичный желток и соль по вкусу. Добавить 2 ст. л. холодной воды, сыр фета, майоран, чеснок, душицу и тмин. Слепить маленькие фрикадельки и обжарить в смеси оливкового и сливочного масла.
2. Смешать томаты с 50 мл масла и уксуса. Приправить солью и перцем. Подавать с жареными фрикадельками. Сверху украсить тертым сыром фета и душицей.

R

GRÉS



CÔTELETTES D'AGNEAU AUX MACARONIS

(Ягнятина с макаронами)

Ягнячья отбивная с длинными макаронами

Мясо одного ягненка на ребрышках
2 раздавленных зубчика чеснока
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. тертой лимонной цедры
1 ст. л. рубленой душицы
1 ст. л. рубленой петрушки
1 ч. л. рубленой лаванды
50 мл + 2 ст. л. оливкового масла
400 мл красного вина
1 ст. л. уксуса из хереса Sherry vinegar
1 нашинкованный кабачок
1 нашинкованный баклажан
50 мл маслин с удаленными косточками, разделенных на половинки
500 г макарон
соль и черный перец

1. Смешать чеснок, лимонный сок, цедру лимона, душицу, петрушку и лаванду со 100 мл оливкового масла. Пропитать ягнятину маринадом, оставить при комнатной температуре на 30 мин. Приправить солью и перцем.
2. Обжарить мясо со всех сторон до румяного цвета, используя 1 ст. л. оливкового масла. Затем добавить больше маринада.
3. Поместить мясо на противень и жарить 10 мин в духовке при температуре 120 °C.
4. Подлить красного вина в сковороду, где жарилось мясо, и варить до уваривания вина до $\frac{1}{3}$ объема. Добавить уксуса. Посолить овощи и жарить их в 100 мл масла до золотисто-коричневого цвета.
5. Отварить макароны и добавить винный соус с мясным вкусом. Долить остальной маринад. Отбивные разделить на части и подавать вместе с овощами и макаронами.

YAOURT DE BREBIS

(Овечий йогурт)

Овечий йогурт с маслинами

300 мл греческого йогурта
100 мл томленного сыра фета
2 ст. л. оливкового масла
1 рубленый зубчик чеснока
15 подсушенных маслин с удаленными косточками, мелко порубленных
2 веточки душицы
2 веточки майорана
соль и черный перец

1. Смешать йогурт и сыр фета до однородного состояния в кухонном комбайне. Добавить 1 ст. л. оливкового масла и посолить по вкусу. Переложить в миску.
2. Смешать остальное оливковое масло с чесноком и сбрызнуть им йогурт. Разложить оливки сверху с листьями душицы и майорана. В конце посыпать молотым черным перцем.

 Этот йогурт хорошо сочетается как с жареными на гриле, так и с другими основными блюдами.





FIGUES FLAMBÉES AU YAOURT

(Инжир с йогуртом)

Йогуртовый крем с инжиром

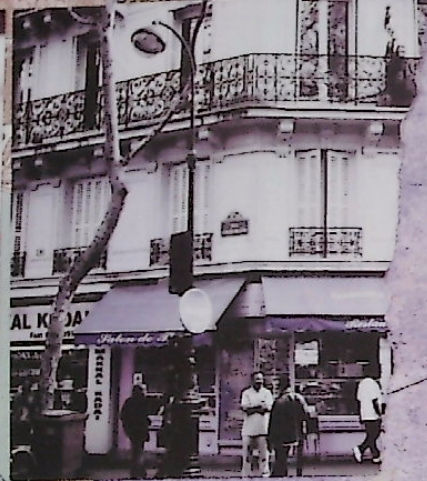
8 свежих плодов инжира, разделенных на половинки
500 мл натурального йогурта
400 мл взбитых сливок
150 мл жидкого меда
2 ст. л. лимонного сока
4 пластины желатина, замоченных в холодной воде
1 ст. л. сливочного масла
4 ст. л. сахара
тертая цедра одного апельсина
50 мл греческого ликера Узо
листья мяты

1. Соединить йогурт с половиной сливок.
2. Остальные сливки вскипятить с медом и лимонным соком. Снять с огня и добавить желатин до полного растворения. Соединить смесь меда, йогурта и разлить на 8 тарелок. Поставить в холодильник на 2 ч.
3. Разогреть масло и сахар на сковороде, пока сахар не приобретет золотистый цвет. Добавить инжир, опустив разрезанной стороной вниз, цедру апельсина и готовить 3 мин. Снять с огня, добавить Узо и быстро зажечь. Подавать поверх йогурта и украсить листьями мяты.

 Будьте аккуратны с инжиром. Десерт хорош, когда никто не пострадал.



LA CHAPELLE



GRAND
REZ-de-CHAUSSEE
LOUE



VEL & FILS FRÈRES
DE AUX I GROUPE



La Concorde. - LL.

ИНДИЙСКИЙ КВАРТАЛ

В Париже вы можете попробовать цыплят тандури. Индийская кухня здесь также нечто обычное, как и в большинстве других больших городов. Но попробуйте что-нибудь, с чем вы еще не знакомы. В La Chapelle, где расположены практически все магазины и рестораны индийской кухни, запах ароматной пасты карри распространяется на весь квартал.

Мой путь лежит через улицу Faubourg Saint Denis, которая находится в 10-м округе Парижа. В районе станции метро La Chapelle вы услышите больше говорящих на хинди и урду, чем на французском. Здесь красивое разноцветное сари превалирует над строгим стилем Шанель и сикхские джентльмены проносятся из одного магазина в другой в поиске новых тюрбанов.

В этом квартале, безусловно, много гастрономов, но вдохновляют здесь не только экзотические продукты. В Париже есть «маленькая Индия», всю атмосферу которой так трудно уловить, и она как бы витает в воздухе, побуждая немедленно попробовать ароматную пасту карри или что-нибудь из сладкого, например грейпфрутовое чатни, которое дополняет любое блюдо от стейка из баранины до свежей жареной рыбы.

Старые постеры индийских болливудских фильмов, магазины, переполненные статуями Вишну, гигантский магазин со всякой всячиной от одежды до горшков, где вы найдете все для большой кашмирской свадьбы или случайно натолкнетесь на великолепную маленькую чашку с заварочным чайником – все это создает настроение для приготовления индийских блюд.

Но так сжато описать Индию и ее разносторонние и богатые кулинарные тра-

диции, безусловно, не получится. Индия является домом для более чем одного миллиарда людей. Здесь говорят на 15 языках и тысячах наречий. Большинство жителей живут в соответствии с многочисленными религиозными обычаями, которые сильно влияют на то, как и что они едят.

От снежных Гималаев на севере до тропического юга создавались всевозможные условия для отбора, сохранения и взаимного дополнения традиций, благодаря чему Индия гордится широким разнообразием кулинарных стилей.

Индийская кухня для большинства из нас схожа с ресторанной, которая распространилась из штата Пенджаб, родины тандури. Да и еще шампуры с бараниной или цыпленком, а также и другие блюда готовились в традиционной глиняной печи, что действительно вкусно.

Но индийская кухня открывает фантастический мир вкусов и множество утонченных вегетарианских блюд. Например, быстро пекущийся хлеб наан, который может быть подан вместе с очищенным топленным маслом гхи. Гхи может быть важным ингредиентом среди других характерных для индийской кухни продуктов: индийских фиников тамариндов, тмина обыкновенного или многочисленных смесей специй.





RAIN CHARATI

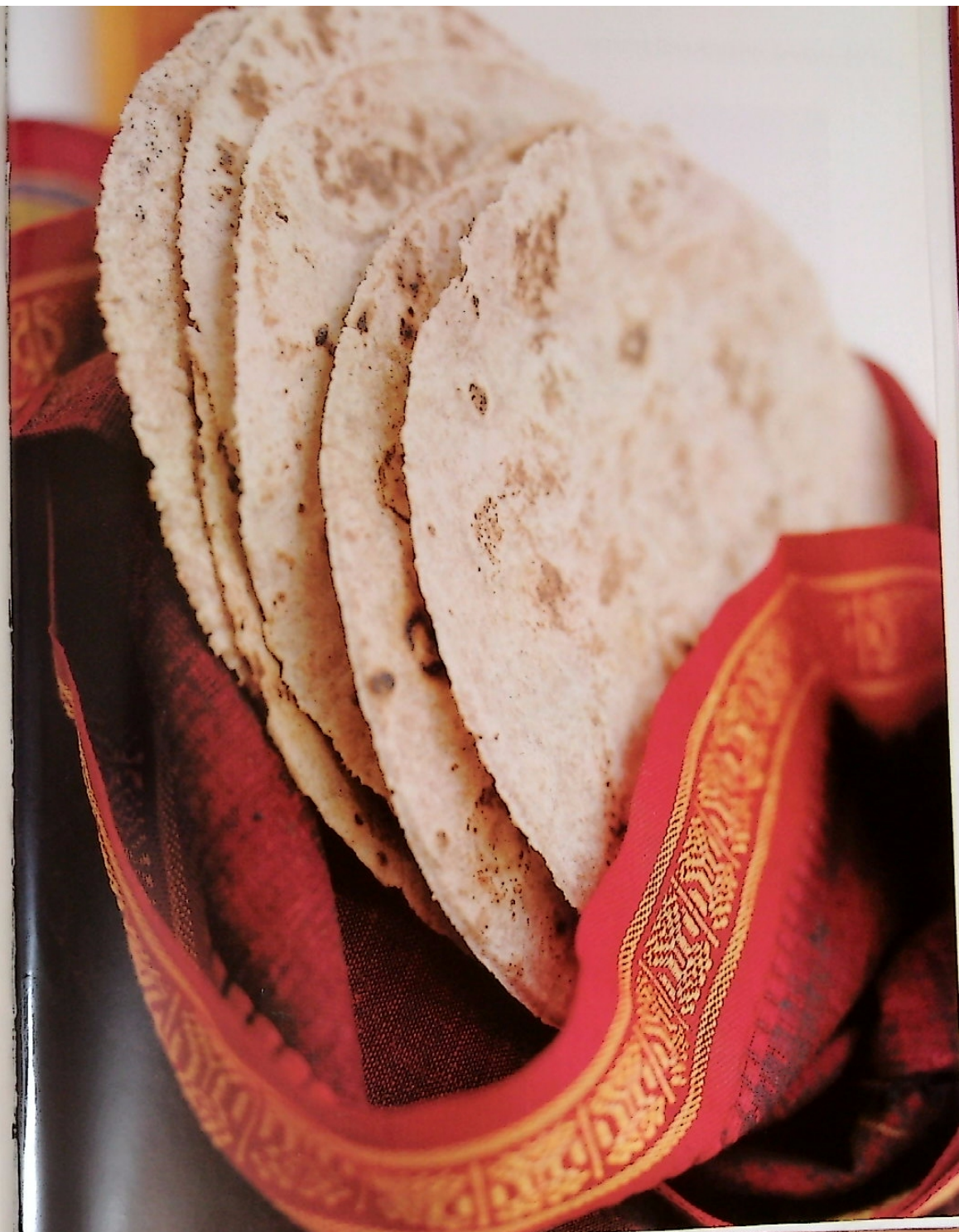
Хлеб чапати

400 г первосортной пшеничной муки

1 1/2 ч. л. соли

1 ст. л. масла гхи, можно приобрести в азиатских магазинах или использовать очищенное топленое масло

1. Смешать муку и соль с 250 мл воды в стационарном миксере. Когда получится консистенция теста, добавьте гхи. Замешивайте 7 мин тесто в миксере или 15 мин руками.
2. Оставьте тесто на 30 мин.
3. Поделите тесто на шарики размером с мяч для гольфа и затем тонко раскатайте. Жарьте хлеб на раскаленной сковороде без масла до образования пузырьков. Переверните и также выпекайте с другой стороны.
4. В то время, пока выпекаете чапати, накрывайте уже приготовленный хлеб чистым кухонным полотенцем. Подавайте теплыми и свежеприготовленными.



RAIN NAAN

Хлеб наан

150 мл теплого молока
1 ч. л. коричневого сахара
2 ч. л. сухих дрожжей
400 г обычной муки
1/2 ч. л. соли
1 ч. л. разрыхлителя
2 ст. л. кукурузного масла
150 мл натурального йогурта
1 взбитое яйцо

1. В миску налить теплое молоко, половину сахара и дрожжи и оставить на 20 мин.
2. В большую миску просеять муку, добавить соль и разрыхлитель. Добавить 1 ч. л. сахара, подготовленную дрожжевую закваску, масло, йогурт и взбитое яйцо.
3. Замешивать тесто 7 мин в миксере с низкой скоростью или 15 мин руками.
4. Растопить в миске немного масла, поместить тесто в миску и обвалять в масле. Накрыть плотно крышкой и поставить в теплое место на 1 ч до увеличения теста в объеме в два раза.
5. Раскалить противень в духовке.
6. Разделить тесто на шарики. Раскатать их толщиной 1/2 см.
7. Поместить тесто на разогретый противень. Выпекать в жаркой духовке 3 мин или пока хлеб не подойдет и не подрумянится.
8. В конце накрыть хлеб полотенцем и сразу подавать.



POORI

(Лепешки пури)

Жареный воздушный хлеб

90 г пшеничной муки,
1 ч. л. кукурузного масла,
щепотка соли,
кукурузное масло для жарки

1. Поместить все ингредиенты в миксер, добавить 50 мл воды и вымешивать 7 мин при низкой скорости или 15 мин руками. Оставить тесто на 30 мин.
2. Разделить тесто на 12 кусков и раскатать каждый толщиной 2–3 мм.
3. Разогреть масло до температуры 180 °C в глубокой толстостенной сковороде. Жарить хлеб до образования пузырьков. Обсушить на кухонном полотенце. Подавать с чатни и соленьями.





CHUTNEY AU PAMPLEMOUSSE

Грейпфрутовый чатни

1 1/2 ст. л. кукурузного масла
1/2 ч. л. семян черной горчицы
1 ч. л. семян тмина
1/4 ч. л. семян аниса
1/4 ч. л. семян фенхеля
300 г грейпфрута без цедры и мембран
1/2 палочки корицы
1 ст. л. сахара
1/2 ч. л. толченого имбиря
1 ч. л. морской соли
1/2 ч. л. кайенского перца

1. Разогреть масло в сковороде. Добавить семена горчицы и, как только они начнут растрескиваться, добавить тмин, анис и фенхель. Обжаривать 1 мин.
2. Налить 250 мл воды в сковороду и кипятить 10 мин, пока половина жидкости не выкипит.
3. Добавить остальные ингредиенты и тушить 10 мин до вязкой консистенции. Охладить.
4. Разлить чатни по банкам с плотными крышками. Хранить в прохладном месте.



CHUTNEY À LA MANGUE

Манговый чатни

4 незрелых манго, очищенных и нарезанных длинными полосками
200 г сахара
200 мл яблочного уксуса
1 ст. л. молотого имбиря
4 нашинкованных красных перца чили
соль
8 стручков зеленого кардамона
1 ч. л. семян аниса
1 ч. л. молотого пажитника
1 размолотая палочка корицы

1. Поместить полоски манго в сковороду вместе с сахаром, уксусом, имбирем, перцем чили и солью. Перемешать и тушить 10 мин на слабом огне.
2. Жарить специи на сухой сковороде. Смешать их с манго.
3. Продолжать тушить манго до мягкости, но не доводить до кашцеобразного состояния. Приправить солью и при необходимости добавить уксус.
4. Подавать чатни с острыми запеканками или как закуску к лепешкам.

CHOU-FLEUR NEW DELHI

(Цветная капуста Нью-Дели)

Консервированная цветная капуста

1 головка цветной капусты, разобранная на соцветия
3 ст. л. кукурузного масла
1 ст. л. семян горчицы
4 ст. л. порошка карри, рецепт см. на с. 226
4 луковицы шалота, порезанных на четвертинки
3 рубленых зубчика чеснока
имбирь, порезанный на кусочки толщиной 3 см
10 зеленых перцев чили, нашинкованных полосками $\frac{1}{2}$ см
300 мл яблочного уксуса
соль

1. Разогреть масло в сковороде и жарить цветную капусту на сильном огне до золотистого цвета.
2. Добавить горчицу и порошок карри. Жарить 2–3 мин на сильном огне.
3. Поместить цветную капусту в миску, добавить остальные ингредиенты и осторожно перемешать. Остудить.
4. Хранить цветную капусту в прохладном месте в банке с плотной крышкой. Подавать как приправу к мясу или рыбе или с пури (1), см. рецепт на с. 196, и другими лепешками.



LENTILLES PUNJAB

(Пенджабская чечевица)

Пенджабское чечевичное карри

ЧЕЧЕВИЧНОЕ КАРРИ

100 г черной чечевицы
100 г оранжевой чечевицы
2 тертых томата
2 раздавленных зубчика чеснока
1 ст. л. тертого имбиря
2 нашинкованных зеленых перца чили
соль

ТАРКА (СМЕСЬ СПЕЦИЙ)

1 рубленая луковица шалота
1 ч. л. кукурузного масла
2 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. молотого тмина
 $\frac{1}{2}$ ч. л. гарам масала, см. рецепт на с. 220
2 раздавленных зубчика чеснока
 $\frac{1}{2}$ ч. л. порошка перца чили
6 ст. л. молотого кориандра

1. Налить в сковороду 800 мл воды. Добавить все ингредиенты для карри и тушить 1 ч на слабом огне.
2. Пожарить в масле лук-шалот. Добавить тмин, гарам масалу, чеснок и порошок из перца чили. Жарить еще 1 мин. Смешать тарку с чечевичным карри и добавить кориандр. Посолить по вкусу.





PAIN PERDU ANDA PAV

(Тосты анда пав)

Малосольные рыцари Виндзора

4 слегка взбитых яйца
100 мл взбитых сливок
1 рубленая луковица
1 шинкованный зеленый перец чили
1 ч. л. гарам масала, см. рецепт на с. 220
1 ч. л. тертого имбиря
1 раздавленный зубчик чеснока
2 ст. л. молотого кориандра
соль
4 кусочка белого хлеба
подсолнечное масло для жарки

1. Слегка взбить яйца, сливки, лук, перец чили, гарам масалу, имбирь, чеснок и кориандр.
2. Добавить соль по вкусу.
3. Замочить на 1 мин хлеб в смеси. Жарить кусочки хлеба в масле до золотисто-коричневого цвета.
4. Подавать хлеб со свежей мятой, маслом с карри, см. рецепт на с. 223.



FLÉTAN AUX ÉPICES

(Пряный палтус)

Рыба, жаренная со специями

600 г рыбы с белым мясом, такой как палтус, камбала или сибас

1 ст. л. семян фенхеля

1 ч. л. семян черной горчицы

1 ч. л. семян тмина

1 палочка молотой корицы

1 ч. л. куркумы

1/2 ч. л. молотого черного перца

1 ч. л. тертого имбиря

1 ч. л. соли

2 ст. л. кукурузного масла

Соус

1 ч. л. сливочного масла

1 ст. л. мелко рубленного кориандра

1 мелко нашинкованный зеленый перец чили

50 мл апельсинового сока

соль и черный перец

1. Обжарить семена фенхеля, семена горчицы, тмина и корицы на сухой сковороде. Охладить.
2. Измельчить специи до состояния порошка в мельнице для специй или кофемолке. Соединить смесь специй с куркумой, перцем, имбирем и солью.
3. Порезать рыбу на порционные куски и натереть их смесью специй. Разогреть сковороду с маслом. Обжаривать рыбу 3 мин с каждой стороны.
4. Снять рыбу со сковороды. Опустить в сливочное масло, кориандр и перец чили. Жарить 1 мин. Добавить апельсиновый сок и приправить солью и черным перцем. Процедить соус и подавать с жареной рыбой.



CURRY DE POULET RAPIDE

*Цыпленок карри быстрого
приготовления*

1 цыпленок, разделанный на одинаковые толстые куски
1 нашинкованная луковица
2 ст. л. кукурузного масла
1 ст. л. семян черной горчицы
3 ч. л. раздавленного чеснока
3 ст. л. пасты карри, см. рецепт на с. 225
100 мл взбитых сливок
100 мл йогурта
1–2 ст. л. яблочного уксуса
3–4 ст. л. молотого кориандра
соль и белый перец

1. На большой сковороде обжаривать в масле лук в течение 5 мин до изменения цвета. Добавить горчицу и чеснок. Жарить еще 5 мин.
2. Приправить курицу солью и перцем и обжарить до румяной корочки со всех сторон на отдельной сковороде.
3. Добавить к курице лук с пастой карри, сливки, йогурт и 50 мл воды. Тушить на слабом огне 20 мин.
4. Приправить карри солью и яблочным уксусом. В конце посыпать сверху кориандром. Подавать с рисом.





POPPADUMS AU CURRY (Поппадум с карри)

Индийские лепешки с ягнятиной и персиком

4 поппадума, можно приобрести в азиатских магазинах

600 г филе ягненка

1 мелко порубленная луковица

1 ч. л. тертого имбиря

1 раздавленный зубчик чеснока

2 ст. л. пасты карри, см. рецепт на с. 225

яблочный уксус

масло для жарки

соль и черный перец

свежий персик, крупно порезанный на куски

йогурт

мята

1. Натереть мясо солью и перцем. Обжарить со всех сторон в масле. Поместить мясо в жаропрочную посуду и выпекать в духовке при температуре 120 °C приблизительно 15 мин.
2. Обжаривать в масле имбирь, чеснок, лук на медленном огне до мягкого состояния лука.
3. Добавить пасту карри и 100 мл воды. Варить до загустения массы. Добавить соль и яблочный уксус по вкусу.
4. Разогреть масло до температуры 180 °C в толстостенном горшке. Обжарить хлеб в масле.
5. Тонко нарезать мясо и подавать с поппадумом, соусом, персиками, йогуртом и мятой.



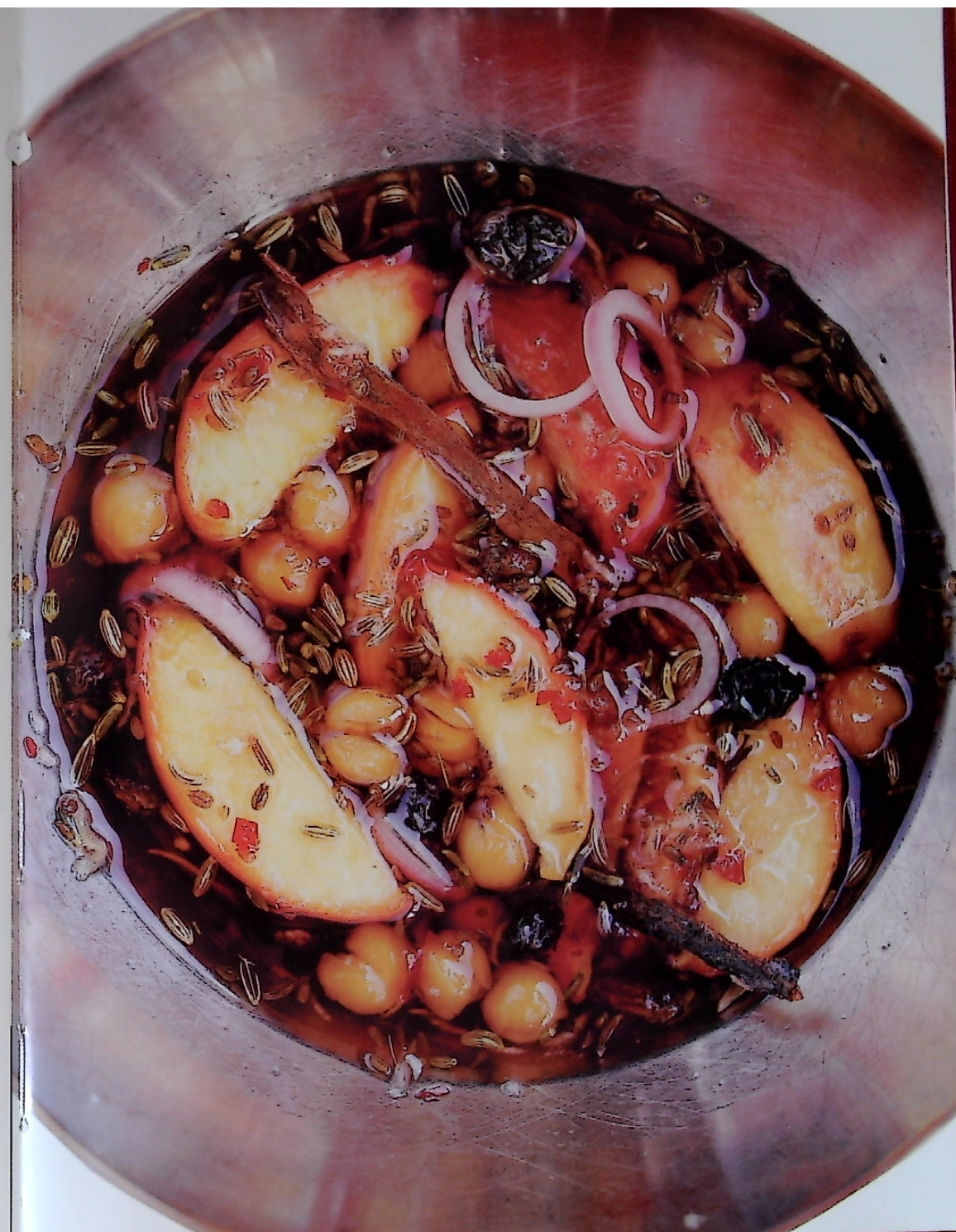
PICKLES À LA PÈCHE

(Консервированные персики)

Засахаренные персики

1 кг спелых персиков, порезанных на части
2 ст. л. семян фенхеля
1 измельченная палочка корицы
1 ст. л. семян аниса
200 мл вареного нута
60 г изюма
3 нашинкованных красных перца чили
1 ст. л. тертого имбиря
500 г сахарного песка
600 мл яблочного уксуса
3 веточки мяты
2 луковицы шалота, разрезанных на тонкие слои и замаринованных в 4 ст. л. яблочного уксуса
соль

1. Обжарить на сухой сковороде семена фенхеля, аниса и корицу. Добавить остальные ингредиенты, кроме персиков, мяты и шалота. Тушить на слабом огне 10 мин. Остудить.
2. Добавить персики, мяту и шалот. Хранить в прохладном месте в банке с притертой крышкой. Подавать с пряной запеканкой из овощей и мяса или в качестве закуски к пошадуму.





LASSI AU COCO ET AU CITRON VERT

Ласси из кокоса и лайма

400 мл натурального йогурта
200 мл кокосового молока
5 ст. л. сахара
1 ч. л. молотого кардамона
1 ч. л. молотой корицы
1 ч. л. молотого имбиря
20 кубиков льда
цедра и сок 4 лаймов
4 веточки мяты

1. Смешать в блендере или миксером все ингредиенты за исключением мяты.
2. Подавать ласси в высоких охлажденных стаканах с соломинкой. Укра-
сить листьями мяты.

 Ласси может быть как сладким, так и соленым. Я предпочитаю
сладкий.

GARAM MASALA

(Гарам масала)

Индийская смесь специй

1 ст. л. черного кардамона, можно найти в азиатских гастрономах или использовать
обычный кардамон

1 ст. л. черного перца

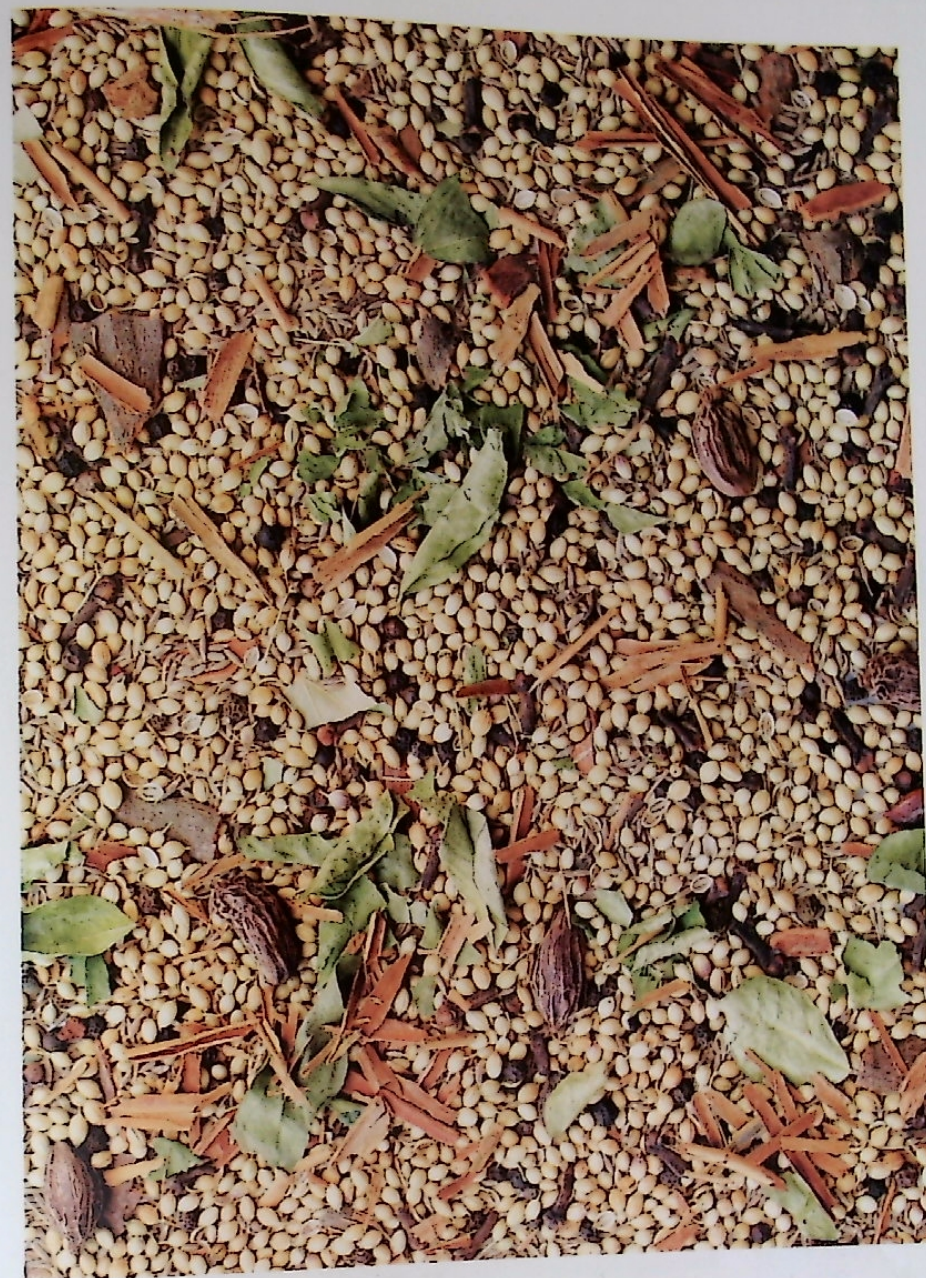
1 ч. л. тмина

1 ч. л. гвоздики

1/4 толченого мускатного ореха

1 палочка корицы

1. Разогреть сковороду и без добавления масла быстро обжарить специи до появления аромата. Переложить их в миску и остудить.
2. Измельчить специи до состояния порошка в мельнице для специй или кофемолке. Хранить в банке с плотной крышкой. Использовать в тушеных или острых блюдах.





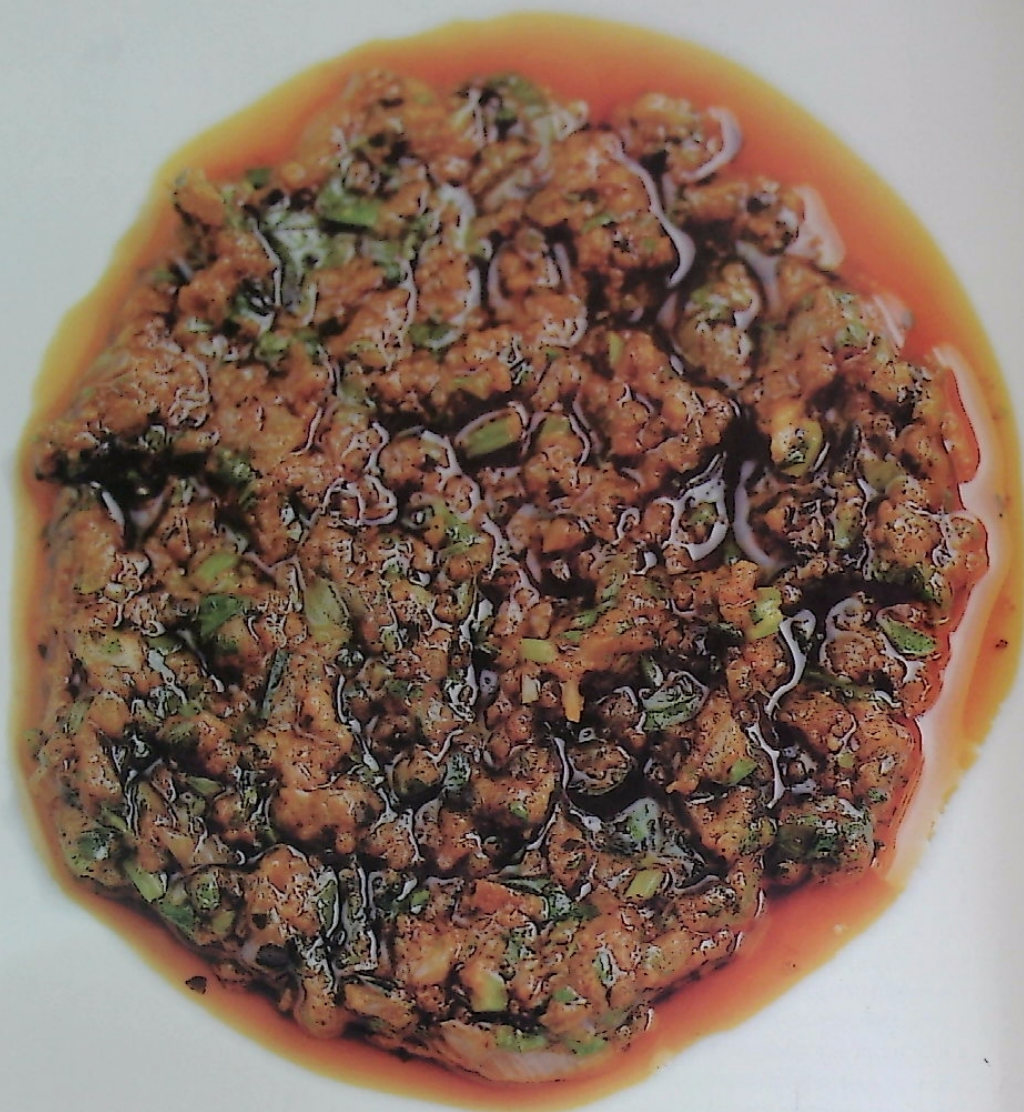
HUILE AROMATIQUE

(Ароматное масло)

Масло карри

100 мл подсолнечного масла
1 толченный зубчик чеснока
1 ч. л. тертого имбиря
1 ст. л. тмина
1 ч. л. куркумы (желтого имбиря)
1 ч. л. молотых семян фенхеля
1 ст. л. рубленого кориандра
1 ч. л. пюре из тамаринов, можно приобрести в азиатских гастрономах
1 ч. л. семян черной горчицы
1 ч. л. молотого пажитника

1. Смешать все ингредиенты и подогреть до образования пузырьков.
2. Хранить масло в прохладном месте в банке с плотной крышкой.



PÂTE DE CURRY

Паста карри

4 ст. л. семян кориандра
 1 ст. л. черного перца
 2 ч. л. семян тмина
 1 ст. л. семян черной горчицы
 1 ст. л. семян фенхеля
 10 сушеных листьев карри
 1 нашинкованная луковица
 3 толченых зубчика чеснока
 1 рубленый пучок свежего кориандра
 150 мл кукурузного масла
 150 мл яблочного уксуса
 1 ст. л. куркумы
 1 ст. л. кайенского перца
 1/2 ч. л. молотого кардамона
 2 ч. л. молотого имбиря
 2 ч. л. соли
 2 ч. л. коричневого сахара

1. Поместить все специи и листья карри на сухую сковороду. Сильно разогреть и жарить до появления ароматного запаха. Переложить смесь в миску и оставить охлаждаться.
2. Измельчить смесь в порошок в мельнице для специй или кофемолке.
3. Жарить лук, чеснок и кориандр в масле на слабом огне около 30 мин.
4. Добавить 100 мл воды, жареные специи и остальные ингредиенты. Тушить при закрытой крышке на слабом огне 15 мин.
5. Разлить в банки с плотными крышками. Использовать пасту при приготовлении блюд и как гарнир.

CURRY EN POWDRE

Порошок карри

4 ст. л. семян кориандра
1 палочка корицы
5 целых головок гвоздики
1 ст. л. семян тмина
1 ст. л. стручков кардамона
1 ч. л. черного перца
1 ст. л. семян фенхеля
2 звездочки аниса
10 сушеных листьев карри
1 ст. л. сушеных перца чили
1 ч. л. молотого имбиря
5 ст. л. куркумы
1 1/2 ч. л. кайенского перца
1 ч. л. семян черной горчицы
1/4 ч. л. тертого мускатного ореха

1. Обжарить специи на сухой сковороде до ароматного запаха. Переложить в миску и оставить охлаждаться.
2. Растолочь специи в порошок в мельнице для специй или кофемолке. Добавить остальные специи.

 Существуют тысячи различных смесей карри. Каждая семья имеет свой рецепт. Мне достался этот рецепт от моего индийского друга детства.





LE TREIZIÈME



АЗИАТСКИЙ КВАРТАЛ

В больших городах существует «маленькая Азия», и Париж в этом смысле не исключение. В 13-м округе вы можете найти почти все: от глазированной пекинской утки до хрустящих вьетнамских весенних роллов и бесчисленных комбинаций специй. Небольшая территория с однотипными магазинами и ресторанами – они не очень крупные, но их огромное количество!

Некоторые из нас преодолевают долгий путь до проспекта d'Ivry. Большинство проходят только пару кварталов. Здесь на границе 13-го и 14-го округов простирается оживленный азиатский квартал. Через витрины можно увидеть, как не спеша готовится утка, но в гипермаркете Tang Frères вы можете найти лучший французский вариант. В одном из двориков расположилось обветшалое здание, гигантский склад-магазин, где продаются все необходимые ингредиенты для пекинской утки: нежный зеленый лук, лучший соус хойсин и тончайшие блины. Завернуть пекинскую утку в блин, добавить тонкие полоски огурца и зеленого лука и сверху немного соуса хойсин – здесь самый приятный гастрономический опыт.

Магазины с флюоресцентным освещением, возможно, не самое увлекательное

зрелище, но они предоставляют шанс изучить китайскую жизнь и попробовать различные продукты. Как насчет перца чили под названием facing heaven из китайской провинции Сычуань? Или, возможно, вы предпочитаете один из полуфабрикатов – множество замороженных готовых для пароварки клецок с массой начинки.

В азиатском квартале как магазины, так и рестораны представляют собой маленькие проемы в стене, где используется каждый квадратный метр, где сложно втиснуть еще столик или несколько стульев.

Если вы затрудняетесь остановить свой выбор на сычуаньских остротах или кантонских фирменных блюдах, вам следует пройти еще один квартал. Но соседний квартал не только китайский – все восточно-азиатские народы имеют свою кухню. Здесь



В простых пластиковых витринах на проспекте d'Ivry вы можете обнаружить лучшую французскую пекинскую утку.

вы обнаружите очень свежие вьетнамские блюда, где вьетнамский соус «Нуок Чам» из сброженной рыбы, свежие пряности и множество перца чили. Но будьте осторожны, даже такие умудренный опытом едоки перца чили, как я, начинают покрываться холодным потом от предлагаемых в продаже неистовых перцев, а затем эти непередаваемые ощущения уступают место мобилизующему всплеску адреналина.

Если вы хотите попробовать камбоджийскую кухню, вы на верном пути; тайская и бирманская кухня представлена здесь хорошими простыми ресторанами и многочисленными продуктовыми магазинами и магазинами готовой еды. Этническое разнообразие продуктов, так же как их цена и качества, огромно в этом наполненном

жизнью квартале. Вы можете потратить все свои праздничные сбережения на желанное морское ушко или на несколько граммов афродизиака в виде порошка, аккуратно взвешенного китайским фармацевтом. Если вы захотите, вечерний ужин может быть накрыт в отдельном помещении, а стол может венчать знаменитая тайская свинина в кисло-сладком соусе.

Кроме всего этого, существуют гигантские рестораны, где китайские семьи, студенты, туристы могут заказать обед из трех блюд за 5 евро. В конце там могут подать ананасовое фламбе, в котором фрукты сервированы на чайном блюде и сверху политы коньяком, а сигаретная зажигалка используется для того, чтобы их поджечь прямо перед вами.



SENCCHA MARTINI

(Сенча Мартини)

Зеленый чай с кориандром и мартини

40 мл джина
30 мл холодного чая сенча
8 листьев кориандра
4 длинных тонких ломтика огурца

1. Соединить вместе джин, чай и кориандр. Распределить огурец по четырем охлажденным стаканам. Налить джин-чай в стаканы.

 Сенча – это любимый японцами вид чая.

CURRY VERT

(Карри верт)

Зеленая паста карри

14 зеленых перца чили
5 зубчиков чеснока
3 порубленные луковицы шалота
1 ст. л. тонко нарезанного лимонного сорго
1 ст. л. крупно измельченного имбиря
цедра и сок одного лайма
3 измельченных листа лайма
1 рубленый пучок кориандра
 $\frac{1}{4}$ ч. л. азиатской креветочной пасты, можно приобрести в азиатских гастрономах
 $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого тмина
 $\frac{1}{2}$ ч. л. молотых семян кориандра
 $\frac{1}{2}$ ст. л. рыбного соуса

1. Поместить все ингредиенты в кухонный комбайн и добавить 4–5 ст. л. воды. Перемешать до однородной массы.
2. Хранить пасту карри в холодильнике в банке с притертой крышкой.

 Это тот рецепт, который мне нравится, но у каждого может быть свой индивидуальный рецепт смеси карри. В Тайланде каждая семья имеет свой вариант смеси специй. Если вы однажды его приготовите, в следующий раз можете что-то поменять по своему вкусу. Главный смысл в такой пасте — не покупать тысячу специй, когда вы готовите еду. Вы готовите ее однажды, храните в холодильнике и используете, как бульонный кубик.





NEMS VIETNAMIENS

(Немы вьетнамские)

Вьетнамские весенние роллы

- 4 листа рисовой бумаги, смоченной в теплой воде
- 1/2 моркови, нарезанной тонкой соломкой
- 1 красный перец чили, нарезанный тонкой соломкой
- 2 стебля зеленого лука, нарезанных в длину
- кочанный салат айсберг, порванный на клочки
- 100 г очищенных креветок
- 4 веточки мяты
- 4 веточки кориандра

Подлива

- 40 г сахара
- 100 мл рисового уксуса
- 2 ст. л. рыбного соуса
- 1 ч. л. мелко порубленного тайского перца чили
- 3 ст. л. тертого дайкона
- 30 г измельченного несоленого арахиса
- 1 стебель нашинкованного зеленого лука
- 2 ст. л. крупно порубленного кориандра
- 1 ст. л. крупно порубленной мяты

1. На влажную рисовую бумагу в середине разложить морковь, перец чили, зеленый лук, салат айсберг. Распределить креветки сверху и на них положить веточки мяты и 1 веточку кориандра. Завернуть все вместе и накрыть роллы влажным полотенцем.
2. Вскипятить сахар в 100 мл воды. Охладить. Добавить остальные ингредиенты для подливы и подавать готовый соус к креветочным роллам.



ŒUFS PÉKINOIS

(Пекинские яйца)

Соевые яйца

4 яйца
150 мл светлого соевого соуса
2 ст. л. темного соевого соуса
80 г сахара
4-сантиметровый корень имбиря, тонко порезанный

1. Варить яйца 6 мин. Опустить в холодную воду и очистить.
2. Поместить остальные ингредиенты в кастрюлю, добавить 150 мл воды и варить. При легком загустении массы добавить яйца. Взбалтывать через равные промежутки времени. Охладить яйца в жидкости. Подавать их холодными и погруженными в жидкость.

ŒUFS CROUSTILLANTS

(Хрустящие яйца)

Жареные яйца в имбирном бульоне

4 яйца
50 мл рисового уксуса
1/2 ч. л. соли
2 ст. л. сахара
2 ст. л. сухого хереса
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. тертого имбиря
кукурузное масло для жарки
3 стебля зеленого лука, порезанных тонкой соломкой
1/2 моркови, нарезанной тонкой соломкой
1 красный перец чили, нарезанный соломкой
4 веточки кориандра

1. Варить яйца 4 мин. Охладить в холодной воде и очистить. Поместить их на кухонное полотенце и обсушить.
2. Разогреть уксус, соль, сахар, херес, соевый соус и имбирь в кастрюле на слабом огне, пока сахар не растворится.
3. Разогревать масло до температуры 180 °C. Опустить яйца в масло, используя перфорированную ложку, и жарить их до золотисто-коричневого цвета. Обсушить на кухонном полотенце.
4. Подавать яйца с кипяченой теплой жидкостью, овощами и кориандром.





GAMBAS SHANGHAI

(Шанхайские вонтоны)

Вонтоны с креветками, перцем чили и кориандром

Тесто для 16 блинчиков вонтон можно купить в азиатских магазинах

Начинка

- 9 очищенных и порубленных креветок
- 1 ст. л. мелко порубленного кориандра
- 1 ст. л. мелко порубленного стебля зеленого лука
- 1 1/2 ч. л. тертого имбиря
- 1 ч. л. саке
- 1 ч. л. соевого соуса
- 1 ч. л. устричного соуса
- 1/4 ч. л. сахара
- 1/4 ч. л. кунжутного масла

Бульон

- 600 мл куриного бульона
- 2 измельченных стебля сорго лимонного
- 3 раздавленных зубчика чеснока
- 1 мелко нашинкованный шанхайский перец чили
- 1 ст. л. мелко наструганного имбиря
- 4 маленьких китайских капусты бок чой, порезанных на четвертинки
- 3 мелко нарезанных стебля зеленого лука
- 2 ст. л. листьев кориандра
- 4 веточки тайского базилика
- 1 1/2 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. рыбного соуса
- 1/2 ч. л. кунжутного масла

1. Соединить все ингредиенты для начинки. Поместить по 2 горстки начинки на 8 блинчиков вонтон. Смазать кромки водой и сверху прикрыть остальными блинчиками. Прищипнуть края теста вокруг начинки. Разъединить пополам готовые изделия.
2. Варить куриный бульон вместе с лимонным сорго, чесноком и имбирем. Снять с огня и оставить накрытым на 30 мин.
3. Процедить бульон. Варить креветки в тесте в бульоне около 2 мин. Добавить остальные ингредиенты. Приправить, при желании, большим количеством кунжутного масла и рыбного соуса.



На проспекте d'Inde много азиатских магазинов и ресторанов, расположенных как дыры в стене.





BARBECUE DE SAUMON CHINOIS

(Лососевое барбекю по-китайски)
Лососевое барбекю с китайскими специями

500 г филе лосося (семги)
50 мл жидкого меда
4 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. саке
2 ст. л. тертого имбиря
1 ст. л. устричного соуса
2 ч. л. пяти специй, см. рецепт ниже
1/2 ч. л. кунжутного масла

1. Поместить все ингредиенты, за исключением лосося, в кастрюлю и тушить 10 мин на медленном огне. Охладить.
2. Разрезать лосося вдоль и поместить в маринад. Выложить на тарелку, накрыть и поставить на ночь в холодильник.
3. Вытащить лосося из маринада. Обжарить с каждой стороны на сильном огне. Охладить.
4. Лосося тонко порезать и подавать с зеленым салатом.

Пять специй

2 ст. л. молотой корицы
2 ст. л. тертого имбиря
2 звездочки аниса
2 ст. л. семян фенхеля
2 ст. л. гвоздики

1. Растолочь все ингредиенты в порошок в мельнице для специй или кофемолке. Хранить смесь специй в банке с плотно притертой крышкой. Подходит для маринования рыбы или нежирного мяса перед жаркой.



SANDRE DES ÎLES

(Судак с островов)

Тайская густая похлебка из судака

- 1 кг судака, очищенный и порезанный на кусочки 2х2 см
- 3 ст. л. масла
- 4 картофелины, очищенных и порезанных на кубики
- 175 г жасминового риса
- 1 луковица, очищенная и порезанная соломкой
- 2 рубленых зубчика чеснока
- 5-сантиметровый измельченный имбирь
- 2 моркови, очищенных и порезанных кубиками
- 1 нашинкованный зеленый перец чили
- 1 1/2 ст. л. зеленой пасты карри, см. рецепт на с. 234
- 1 1/2 л куриного бульона
- 600 мл кокосового молока
- 100 г крупно порезанных грибов шиитаке
- 4 листа лайма
- 2 мелко рубленых стебля лимонного сорго
- 3 ч. л. рыбного соуса
- 2 мелко нарезанных стебля зеленого лука
- 3 крупно рубленых веточки кориандра
- сок четырех лаймов
- 50 мл соевого соуса

1. Разогреть на сковороде масло. Добавить картофель, сырой рис, лук, чеснок, имбирь, морковь, перец чили и пасту карри и варить 5 мин, помешивая на сильном огне. Добавить бульон и кокосовое молоко. Тушить 20 мин.
2. Добавить грибы, листья лайма, сорго лимонное и рыбный соус. Помешать, снять с огня и оставить накрытым на 20 мин.
3. Разогреть суп перед подачей. Добавить кусочки рыбы. Тушить 2 мин. В конце добавить лук, кориандр, сок лайма и соевый соус.

 Маленький Pho Banh-Cuon – один из наиболее популярных суповых ресторанов азиатского квартала. Здесь я впервые попробовал этот суп.

POULET AU SÉSAME

(Цыпленок в кунжуте)

*Цыпленок с кунжутным соусом
и огуречным салатом*

4 куриные голени
кукурузное масло для жарки

Кунжутный соус

3 ст. л. орехов кешью
2 зубчика чеснока
40 г сахара
4-сантиметровый корень имбиря
50 мл соевого соуса
50 мл кунжутного масла
50 мл томатного пюре
50 мл рисового уксуса
1 ч. л. горчичного порошка
1 ст. л. жареных семян кунжута
50 мл кокосового масла
3 капли соуса табаско
50 мл куриного бульона

Огуречный салат

1 тонко нарезанный огурец
1 мелко порубленный красный
перец чили
2 стебля мелко порубленного
зеленого лука
1 мелко порубленный пучок
кориандра
1 ст. л. рисового уксуса
соль и черный перец

1. Поскоблить каждую куриную голень острым ножом. Подрумянить их в кукурузном масле.
2. Смешать все ингредиенты для кунжутного соуса.
3. Обмазать куриные голени кунжутным соусом и поместить в жаропрочное блюдо. Запекать 10 мин в духовке при температуре 150 °C. Положить соус на одну сторону.
4. Смешать овощи для салата с уксусом, солью и перцем. Подавать цыпленка с салатом. Сверху посыпать молотым кешью и полить остальным соусом.



PORC CROUSTILLANT AIGRE-DOUX

(Хрустящая кисло-сладкая свинина)

Хрустящая свинина в кисло-сладком овощном соусе

500 г филе свинины, порезанной на кусочки
толщиной 2 мм

1 1/2 ст. л. + 30 г кукурузной муки

2 слегка взбитых яичных желтка

3 ч. л. соевого соуса

2 ч. л. кунжутного масла

1 ч. л. соли

20 г муки

кукурузное масло для жарки

Кисло-сладкий соус

5 ст. л. саке

1 ч. л. соли

4 ст. л. сахара

4 раздавленных зубчика чеснока

2 ст. л. тертого имбиря

1/4 ананаса, очищенного и порезанного на
маленькие кусочки

1 красный перец чили, порезанный на
кусочки

1 морковь, очищенная и мелко нарезанная

1 маленький огурец, очищенный и
нашинкованный

1/2 желтого перца, порезанного соломкой

2 тонко нарезанных томата

2 ст. л. соевого соуса

50 мл рисового уксуса

1. Растворить в миске 1 1/2 ст. л. кукурузной муки в 1 ст. л. холодной воды. Добавить яичный желток, соевый соус, кунжутное масло и соль. Поместить филе свинины в маринад. Закрыть плотно миску и оставить на ночь в холодильнике.
2. Нагреть саке, соль и сахар для соуса в кастрюле, пока сахар не растворится. Добавить чеснок и имбирь и тушить 5 мин на медленном огне. Добавить ананас, перец чили, морковь, огурец, перец и томаты. Тушить не менее 3 мин. Снять с огня и добавить соевый соус и рисовый уксус.
3. Смешать муку с 30 г кукурузной муки. Вынуть мясо из маринада и обсыпать мукой. Разогреть масло до 180 °C в толстостенной сковороде. Обжарить куски свинины до золотисто-коричневого цвета и обсушить на кухонных полотенцах. Подавать с кисло-сладким соусом и рисом.



SAUCE TAMARIN AIGRE-DOUCE

(Тамариндовый кисло-сладкий соус)

Тамаринд с глазурью из соевого соуса

100 мл куриного бульона
2 ст. л. рисового уксуса
2 тонко нашинкованных лимонных сорго
1 ст. л. тертой апельсиновой цедры
2 ст. л. тамариндового пюре
60 мл соевого соуса
2 ст. л. темного сиропа
2 ст. л. коричневого сахара
2 ст. л. раздавленного чеснока
2 ст. л. тертого имбиря
2 ст. л. соуса чили

1. Соединить в горшочке все ингредиенты и тушить 10–15 мин на медленном огне. Перемешать миксером. Остудить.

 Тамаринд выглядит как большой плод арахиса, но имеет кисло-сладкий вкус, что добавляет свежую ноту запеканкам и соусам.



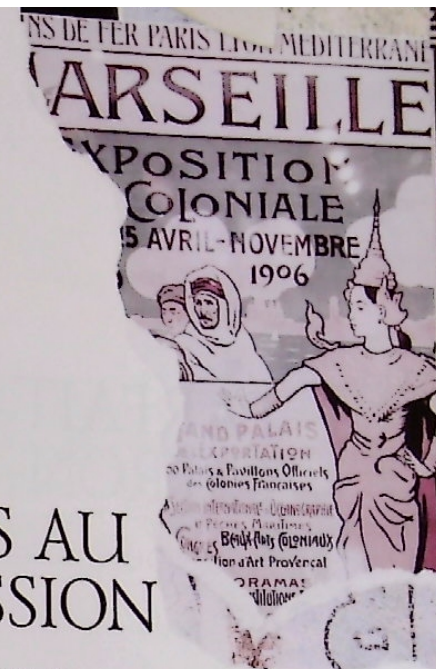


BANANES FRITES AU FRUIT DE LA PASSION

(Бананы — жареные фрукты страсти)
Жареные бананы с маракуйей

4 банана, порезанных на 3 части
3 брикета слоеного теста (тесто фило)
2 яичных желтка для обмазки
50 мл семян маракуйи
50 мл жидкого апельсинового меда
2 ст. л. сока лайма
кукурузное масло для жарки
сахарная пудра

1. Разделить тесто на 4 части. Смазать яичным желтком, положить на тесто банан и затем закатать.
2. Смешать маракуйю, мед и довести до кипения. Снять с огня и добавить сок лайма.
3. Разогреть масло до температуры 180 °C и жарить бананы до золотисто-коричневого цвета. Посыпать сахарной пудрой и смазать сверху фруктовой начинкой. Подавать с ванильным мороженым.



PARFAIT AU COCO ET AU CITRON VERT

(Парфе с кокосом и лаймом)

Кокосово-лаймовое парфе с клубникой

150 мл кокосового ликера
цедра и сок трех лаймов
200 г сахара
8 яичных желтков
700 мл взбитых сливок
16 порезанных ягод клубники
сахарная пудра

КОКОСОВЫЕ ЧИПСЫ

1 кокос

1. В металлической посуде смешать кокосовый ликер, сок лайма и 160 г сахара. Добавить яичные желтки и взбить на водяной бане до густой пены. Снять с огня и, взбивая, охладить до комнатной температуры.
2. Взбить слегка крем и при загустении добавить яичную смесь. Распределить парфе по тарелкам. Заморозить.
3. Расколоть кокос и удалить мякоть. Тонко порезать ее и сложить в форму для выпекания. Сушить в духовке в течение 7 мин при температуре 160 °C до золотисто-коричневого цвета.
4. Смешать 40 г сахара и 2 ст. л. тертой цедры лайма. Обвалять парфе в смеси. Украсить клубникой и оставшейся смесью. Сверху положить кокосовые чипсы и сахарную пудру.



Ананасово-кокосовый острый соус с гранатом	28	Жареная говядина с помидорами, корицей и чили	27
Арабская смесь специй	48	Жареная ягнятина с козым сыром и фасолевым салатом	114
Ароматное масло	223	Жареные баклажаны с подливой	162
Ароматные зеленые оливки	135	Жареные кусочки трески, приправленные кокосом, чили и лимоном	20
Артишоки в бине	141	Жареные яйца в имбирном бульоне	240
Багет для гурманов	151	Жареный воздушный хлеб	196
Багет «фисель»	89	Жареный кальмар, начиненный сыром фета и томатом	170
Баклажаны мелизано	162	Жареный цыпленок с кокосом, кориандром и чили	23
Бананы Мандази	31	Запеченные морские гребешки	111
Бананы, жаренные с маракуйей	257	Запеченные ракушки Сен-Жака	111
Беарнский соус	99	Засахаренные персики	216
Биточки из батата	15	Зеленая паста карри	234
Блины с лимонным сиропом	124	Зеленый чай с кориандром и мартини	233
Брандада из трески	90	Злата джидда	63
Буйабес, или марсельская уха	112	Изысканный багет	151
Ванильный торт	120	Индийская смесь специй	220
Вареный омар	148	Индийские лепешки с ягнятиной и персиком	215
Виноградные листья, начиненные сыром фета, томатом и оливками	166	Кальмары в кляре	169
Вьетнамские весенние роллы	237	Кальмары в чесночном соусе айоли	169
Газированный мятный чай	39	Камамбер с начинкой	139
Гарам масала	220	Картофель фри	97
Говядина по-бургундски	117	Картофельная запеканка с овощами и острыми бараньими колбасками	68
Горячий шевр	106		
Грейпфрутовый чатни	199		
Густая тайская похлебка из судака	249		
Долма	166		

Картофельные оладьи	73	Мергез с лимонной хариссой	45
Кокосово-лаймовые парфе с клубникой	258	Мечоя	65
Консервированная цветная капуста	202	Микс из африканских чипсов	13
Консервированные лимоны	77	Морковный кугель	74
Консервированные персики	216	Морковный салат	60
Консервированные сардины	152	Морской волк из моря Мбого	18
Консервированный тунец	93	Налим таласино на шампурах	176
Кугель из моркови	74	Немы вьетнамские	237
Курица карри	212	Ниццкие оливки	135
Кус-кус из ягнятины с тыквой	52	Овечий йогурт с маслинами	182
Кус-кус на скорую руку	50	Огуречный соус с йогуртом и лимоном	165
Ласси из кокоса и лайма	219	Оладьи с бананами и ванилью	31
Лепешки пური	196	Оладьи из сладкого картофеля из Ганы	15
Лимон с зеленым перцем чили	147	Оливки нисуаз	135
Лимонный конфи	77	Омар	148
Лососевое барбекю по-китайски	247	Острые бараньи колбаски, приправленные соусом харисса	45
Лотарингский киш	102	Острые колбаски из баранины	42
Луковый суп с тертым сыром и тимьяном	109	Осьминог тушеный с лавандой	173
Макруды	78	Парфе с кокосом и лаймом	258
Манговый чатни	201	Паста карри	225
Манные пирожки с начинкой из фиников, жаренные во фритюре	78	Пекинские яйца	239
Маринованная ягнчья лопатка	152	Пенджабская чечевица с карри	204
Маринованные зеленые оливки	135	Печеный козий сыр с медом	106
Маринованный лук-шалот	147	Печеный тунец с картофелем, яйцами и каперсами	66
Маслины в уксусе	135	Пирог с беконом и луком-пореем	102
Масло карри	223	Полусухие маслины в уксусе	135
Мергез	42		

Поппадум с карри	215	Фрикадельки из ягненка с сыром фета	179
Порошок карри	226	Утка тушеная с овощами и дыней	41
Пряный паатус	209	Хлеб нлан	194
Рас-эль-ханут	48	Хлеб чапати	192
Ребенб с жареным миндалем	156	Хремзлах	73
Рулетики с яйцом и тунцом	66	Хрустящая свинина в кисло-сладком	
Рыбный кус-кус	71	овощном соусе	252
Салат из жареных овощей	65	Цацики	165
Салат из огурца с лимонным соком	147	Цветная капуста Нью-Дели	202
Салат из тунца	101	Цыпленок с кунжутным соусом	
Сардины	143	и огуречным салатом	251
Сенча Мартини	233	Цыпленок восточноафриканский	23
Соевые яйца	239	Цыпленок карри быстрого	
Соус харисса	60	приготовления	212
Тажин из утки	41	Чакчука	68
Тамариновый кисло-сладкий соус	254	Чилийский сиба с специями	
Тарелка хрустящих чипсов	13	из Камеруна	18
Тимьяновый багет	89	Шанхайские вонтоны	243
Тосты анда пав	207	Шоколадные трюфели	127
Треска с чесноком и тимьяном	90	Шоколадный мусс	119
Треска, приправленная пряностями		Экзотический салат с кокосовым	
по-танзански	20	орехом	28
Тунец в банке	93	Яблочный штрудель с изюмом	81
Тунец нисуаз	101	Ягнятина по-провансальски	114
Тушеная рыба и морепродукты	112	Ягнятина с макаронами	181
		Ягнячья лопатка	152

Ниже приведены полезные адреса, по которым вы можете найти в Париже рестораны, гастрономы, рынки и маленькие магазинчики.

Ла Гутт д'Ор — Африканский квартал
18-й округ, ст. метро Шато руж

улица Дудевилль

улица Дежан

улица Пуле

улица де Пуассонье

улица де Суэ

Барбэ — Арабский квартал

18-й округ, ст. метро Барбэ-Рошуар

бульвар Барбэ

бульвар де Рошуар

бульвар де Шартр

улица де Ла Гутт д'Ор

улица Polonceau

Ле Марэ — Еврейский квартал

4-й округ, ст. метро Сен-Поль или Бастиль

улица де Розьер

улица де Франк-Буржуа

улица дю Руа де Сисиль

улица дез Экуфф

улица Павэ

площадь Вогезов

Сан-Мишель — Греческий квартал

5-й округ, ст. метро Сен-Мишель

улица де ла Юшетт

улица Сен-Северэн

улица де ла Гарп

улица Ксавье Прива

Ла Шапель — Индийский квартал

10-й округ, ст. метро Ла Шапель

улица дю Фобур Сен-Дени

бульвар де ла Шапель

улица Луи Блан

улица Филиппа де Жерара

Ле трезен — Азиатский квартал

13-й округ, ст. метро Пляс д'Итали или Тоальбиак

проспект д'Иври

проспект де Шуази

улица де Тоальбиак

улица Бодрикур

улица де ла Пуант д'Иври

ПОПУЛЯРНЫЕ РЫНКИ ПАРИЖА

рынок Marché Bastille (Richard-Lenoir)

Бульвар Ришар Ленуар между улицами Амело и Сан-Сабин

11-й округ, ст. метро Бастиль

четверг 7:00–14:30, воскресенье 7:00–15:00

рынок Marché Maubert

площадь Мобер

5-й округ, ст. метро Мобер-Мютоаалте

вторник и четверг 7:00–14:30, суббота 7:00–15:00

рынок Marché Saint-Honoré

1-й округ, ст. метро Пирамид

среда 15:00–20:30, суббота 7:00–15:00

рынок Marché des Enfants rouges

улица де Бретань

3-й округ, ст. метро Фий-дю-Кальвер

вторник-четверг 8:30–13:00 и 16:00–19:30

пятница-суббота 8:30–13 и 16:00–20:00, воскресенье 8:00–14:00

Рынок Marché Beauvau

площадь д'Алигр

12-й округ, ст. метро Ледрю-Роллэн

вторник-суббота 8:30–13:00 и 16:00–19:30, воскресенье 8:30–13:30