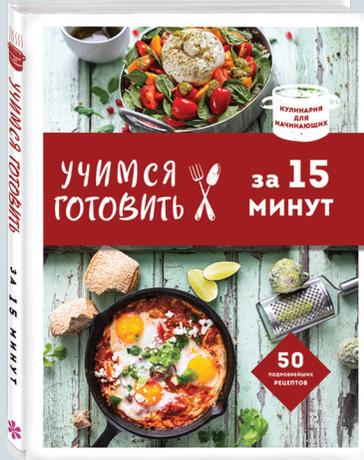
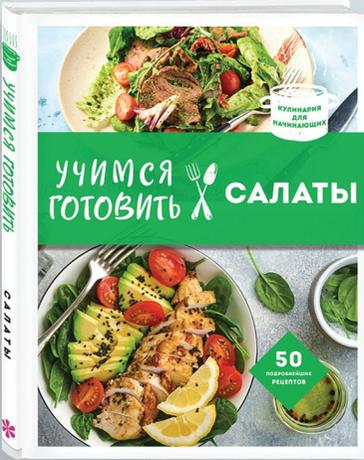


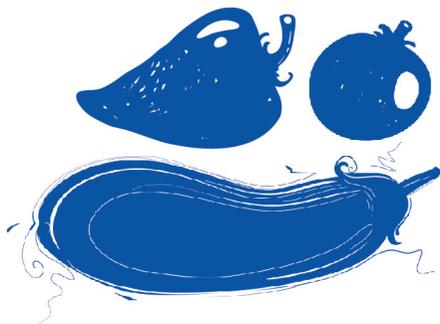


В серии
«КУЛИНАРИЯ
ДЛЯ
НАЧИНАЮЩИХ»
вышли книги:



УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ

**ФРАНЦУЗСКУЮ
КУХНЮ**



хлеб*соль

Москва 2024

Содержание

Вступление • 6

Алфавитный указатель • 00



Сложность приготовления

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Тартар из говядины	10
Паштет из куриной печени	12
Запеченный сыр с орехами и медом	14
Салат «Нисуаз» с консервированным тунцом	20

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Картофель «буланжер»	42
Тушеная курица с оливками и помидорами	46
Куриная печень с луком и черносливом	55
Индейка в томатно-горчичном соусе с прованскими травами	63
Филе-миньон с зеленым маслом	64
Антрекот по-бретонски	66
Пот-о-фё	73
Соте из баранины	80
Фрикассе из кролика	86
Белая рыба в томатном соусе по-провански	94
Ассорти морепродуктов в сливочном соусе	96
Мидии с петрушкой	101

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Слоеные конвертики со спаржей и сыром	109
---	-----

Клафути с вишней	123
Французские тосты с ягодами	131

ПРОЧЕЕ

Соус бешамель	138
Голландский соус	140
Томатный соус пиперада	142



**Сложность
приготовления****САЛАТЫ И ЗАКУСКИ**

Омлет с грибами	16
Салат с печеной тыквой и козьим сыром	22

СУПЫ

Суп-пюре из цветной капусты со шпинатом	31
Суп с фасолью, грудинкой и соусом писту	32

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Рататуй	40
Тартифлет	45
Кок-о-ван	50
Утиные ножки с яблоками	56
Утиные грудки с вишневым соусом	60
Бёф бургиньон	68
Медальоны из свиной вырезки с грибным соусом	78
Запеченная баранина с картофелем и розмарином	82
Запеченный лосось с картофелем и брокколи	88
Треска со шпинатом и масляным соусом с каперсами	93

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Тарт-татен с яблоками и мороженым ...	120
Шоколадный мусс	129

ПРОЧЕЕ

Соус бешамель	138
---------------------	-----

**Сложность
приготовления****САЛАТЫ И ЗАКУСКИ**

Крок-мадам	18
------------------	----

СУПЫ

Луковый суп	26
-------------------	----

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Брюссельская капуста с голландским соусом и беконом	38
Кордон блю	48
Бланкет из телятины	74
Стейк-«бабочка» из лосося с голландским соусом	90

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Шу	104
Киш «Лорен» с брокколи	112
Галета с абрикосами, медом и миндалем	116
Печенье «Мадлен»	124
Крем-брюле	132

ПРОЧЕЕ

Голландский соус	140
------------------------	-----

Условные обозначения:

Количество порций



Время приготовления

УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ французскую кухню

Кухню Франции не случайно считают самой изысканной в мире, эта страна издавна выступает законодательницей кулинарной моды, а французские повара славятся отточенной техникой и виртуозным мастерством.

Но французская кухня — это не только рестораны со звездами «Мишлен» и роскошная еда, достойная королей. Это еще и простые домашние блюда, которые французские хозяйки готовят с любовью для своих близких. И поверьте, в этой чудесной еде, согревающей сердце, нет совершенно ничего сложного. Книга познакомит вас именно с такими блюдами — несложными, из доступных продуктов, но потрясающе вкусными.

ПОСУДА

Для блюд французской кухни не нужны какие-то особые приспособления и предметы посуды, всё, что требуется, наверняка уже есть на вашей кухне. Это базовый набор: миски, кастрюли (в том числе обязательно чугунная кастрюля/кокот/утятница), сотейники и сковороды разного диаметра, формы для запекания и выпечки, лопатки, скалка, разделочная доска и, конечно же, удобно лежащий в руке остро наточенный нож.

Из дополнительных, но очень облегчающих готовку девайсов можно назвать такие:

Миксер (ручной или стационарный) — поможет вам взбить что угодно, вымесить тесто, не тратя лишних сил и экономя ваше время.

Погружной блендер — незаменим, если вы любите супы-пюре и шелковистые, однородные по текстуре соусы.

Кухонный комбайн (можно использовать мини-версию) — измельчает всё за секунды! Компактная насадка-мельница к блендеру станет отличной альтернативой довольно громоздкому стационарному комбайну.

Электронные кухонные весы — чрезвычайно полезны, если вы увлекаетесь выпечкой, в рецептах которой особенно важны точно отмеренные количества ингредиентов.

Кулинарный термометр (для мяса) — избавит вас от головной боли при определении готовности белковых продуктов при жарке или запекании.

Силиконизированный пергамент — продвинутый вариант бумаги для выпечки, этот пергамент великолепен тем, что

к нему абсолютно ничего не прилипает, и в то же время он не дает эффекта не-пропеченного теста, который возможен в силиконовой форме для выпечки.

Сушилка для салата — есть на любой французской кухне. Устроенная по принципу центрифуги, она позволяет максимально удалить воду с промытых салатных листьев.

ПРОДУКТЫ

Базовый набор вспомогательных продуктов, который мы рекомендуем держать под рукой, если вы решили постичь искусство французской кулинарии.

Оливковое масло extra virgin — универсальное масло не только для заправки салатов, но и для щадящей жарки. Намного полезнее рафинированного растительного масла. Не переживайте о якобы низкой температуре его дымления, она достаточно высока, чтобы жарить продукты, хотя и не на максимальном огне.

Топленое масло — лучший выбор для жарки при высоких температурах. Обычное сливочное масло быстро начинает дымить, и даже добавление растительного не помогает. В то время как топленое масло, освобожденное от молочных веществ, выдерживает нагрев, необходимый, например, для жарки стейка. Топленое масло легко сделать самим.

Винный уксус — качественный красный и белый винный уксус улучшит вкус блюд, придаст необходимую кислинку без необходимости использовать популярное во французской кухне вино (другая альтернатива — безалкогольное вино;

но даже если вы решите использовать обычное вино, имейте в виду, что из него в процессе термической обработки алкоголь выпаривается полностью).

Бальзамический уксус — густой и сладковатый, хороший бальзамик заставляет вкус многих блюд, особенно салатов и соусов, буквально сиять. Если сомневаетесь в качестве продукта, лучше приобрести бальзамический соус-крем.

Дижонская горчица — мягкий вкус этой приправы делает ее универсальной пикантной добавкой в различные соусы. Горчица бывает зернистой и однородной, оба варианта удобно иметь в арсенале. Если дижонской горчицы нет, можно взять баварскую или обычную столовую, но в меньшем количестве.

Анчоусы — крошечные соленые рыбные филе с невероятно насыщенным вкусом представляют собой настоящую «умамибомбу». Добавлять их нужно в очень малых количествах, буквально как специю.

Каперсы — маринованные почки растения каперсник служат пикантной добавкой ко многим блюдам, хорошо оттеняя жирность и придавая свежий островатый вкус.

Свежемолотый черный перец — очень рекомендуем обзавестись мельницей и молоть перец непосредственно перед добавлением в блюдо, так он намного ароматнее.

Соль — в идеале морская, можно также использовать каменную или гималайскую. Соль экстра — далеко не идеальный выбор, так как она содержит химические антислеживающие добавки, делающие ее вкус неприятным и горьковатым. В качестве финального штриха можно использовать морскую соль в виде хлопьев.



Салаты и закуски



Тартар из говядины

с. 10



Паштет из куриной печени

с. 12



Запеченный сыр с орехами и медом

с. 14

и еще 4 рецепта

Тартар ИЗ ГОВЯДИНЫ



5 25 мин.

400 г говяжьего филе (вырезки)
 1 луковица шалота или ½ сладкой
 белой луковицы
 50 г маринованных корнишонов
 40 г каперсов
 2 филе анчоуса (по желанию)
 2 ст. л. оливкового масла
 несколько капель трюфельного масла
 (по желанию)
 8 перепелиных яиц
 соль
 свежемолотый черный перец

Тартар, который иначе называют «стейк тартар» или «бифштекс по-татарски», к татарской кухне не имеет никакого отношения. Во Франции многие истинно французские блюда носят подобные «географические» названия — голландский и английский соусы, например.

Для тартара выбирайте очень свежую вырезку (можно замороженную), потому что мясо при подаче остывает сырым.



говяжья вырезка



луковица шалота



корнишоны



каперсы



филе анчоуса



перепелиные яйца

1 С мяса срезать жир и серебристую пленку, завернуть в пищевую пленку и убрать в морозильник на 1 час, чтобы оно стало плотнее.

2 Лук очистить, с корнишонов и каперсов слить жидкость. Всё очень мелко порубить, лук слегка посолить, чтобы он стал мягче.

* Удобнее всего формировать круглые «шайбы» тартара с помощью кулинарного кольца, но и закуска в «деревенском» стиле выглядит эффектно.

3 Говядину нарезать сначала поперек медальонами толщиной около 5 мм, затем брусочками, а после мелкими кубиками. Выложить в миску.

4 Добавить к рубленому мясу лук, корнишоны и каперсы. В маленькой миске растереть филе анчоусов, если используете, с оливковым маслом, по желанию добавив немного трюфельного для аромата.

5 Отделить желтки перепелиных яиц от белков, половину желтков добавить к мясной смеси, посолить, поперчить и перемешать.

6 Выложить тартар на тарелки круглыми «шайбами», сделать посередине каждой порции небольшое углубление и аккуратно поместить в него желток перепелиного яйца, по желанию дополнительно поперчить. Сразу подавать.



Паштет из куриной печени



8 30 мин.

400 г куриной печени
1 средняя луковица
120 г сливочного масла
3 веточки тимьяна
1 ч. л. коричневого сахара
соль
свежемолотый черный перец

Попробуйте наполнить этим паштетом остывшие испеченные шу (стр. 104), срезав с них верхушку..





1 Печень разделить пополам, удалив из центра жесткие протоки. Лук очистить и мелко нарубить.



2 На большой сковороде разогреть 30 г сливочного масла, выложить лук и веточки тимьяна, посыпать сахаром и обжарить лук на среднем огне до светло-золотистого цвета, около 5 минут.



3 Выложить в сковороду печень и обжарить на сильном огне, время от времени помешивая, в течение примерно 5 минут, чтобы внутри она осталась розватой.

4 Снять сковороду с огня, добавить оставшееся сливочное масло и дать ему растаять, пару раз перемешав. Удалить тимьян, посолить и поперчить.

5 Переложить содержимое сковороды в блендер или емкость для погружного блендера и измельчить до полной однородности.

6 Переложить паштет в чистую стеклянную банку, накрыть крышкой и дать застыть в холодильнике.

** Вместо свежего тимьяна можно добавить пару щепоток сушеного.*

Запеченный сыр с орехами и медом



1 20 мин.

1 маленькая головка бри или камамбера

½ ч. л. оливкового масла

40 г грецких орехов или орехов пекан

2 ч. л. жидкого меда

1 веточка тимьяна или маленькая веточка розмарина

свежемолотый черный перец

Сыр с белой плесенью очень популярен во французской кухне, его часто добавляют в соусы и блюда из овощей. Но и сам по себе, в запеченном виде, он прекрасен — сырная мякоть внутри тает, превращаясь в великолепный теплый соус, а снаружи образуется аппетитная румяная корочка.

- 1 Сделать на верхней корочке сыра кончиком маленького острого ножа неглубокие надрезы в виде решетки.
- 2 Смазать изнутри небольшую круглую формочку (рамекин), подходящую по диаметру, оливковым маслом (или выстелить пергаментом с силиконовым покрытием). Выложить в формочку сыр надрезами вверх.
- 3 Крупно нарубить орехи. Полить сыр медом, посыпать орехами, положить веточку тимьяна или розмарина.
- 4 Разогреть духовку до 190 °С. Поместить формочку с сыром в центр духовки, запекать 10–12 минут, до легкого подрумянивания корочки (внутри сыр должен расплавиться).
- 5 Дать запеченному сыру остыть 5 минут и подавать с тонкими хрустящими тостами или крекерами.

** Если у вас застывший, кристаллизовавшийся мед, выложите нужное количество в маленькую мисочку, прогрейте интервалами по 10 секунд в микроволновке, и он снова станет жидким.*

