

Anna Konyev, Kristina Balakina

Библия французской кулинарии.

Сборник рецептов.





© 2023 Anna Konyev, Kristina Balakina

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

Cover Design: Ekaterina Sharova

ISBN

Softcover: 978-3-347-99789-9

Hardcover: 978-3-347-99790-5

E-Book: 978-3-347-99791-2

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorinnen unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Alle Rechte an allen außer den gekennzeichneten Bildern obliegen dem Autor dieses Werks.

Предисловие

Французская кухня всегда была примером совершенства в искусстве кулинарии. Лексикон французской кухни органически вошел в терминологию многих национальных кухонь. Десятки слов (ресторан, гарнир, омлет, соус, антре-кот, лангет, майонез, суфле...) являются свидетельством популярности французской кухни. Французы расценивают кулинарию как искусство, а известных поваров называют своего рода поэтами. Они считают, что рецепты служат лишь основой для приготовления пищи, используя которую, каждая хозяйка может привнести что-то свое и тем самым сделать свои блюда отличными от блюд такого же названия, подаваемых в других домах или ресторанах.

Одна из особенностей французской кухни – активное использование виноградного вина, коньяка и ликера в приготовлении самых разнообразных блюд. Вино при этом, как правило, подвергается значительному вывариванию, в результате которого винный спирт испаряется, а остающийся состав придает пище неповторимый привкус и наполняет ее приятным ароматом. В любом блюде, не требующем длительного приготовления, в итоге остается не более половины начального объема вина. Помимо того, что вино используется для приготовления блюд, оно также служит главной составной частью маринадов для мяса и бульонов, для отваривания рыбы.

Другая особенность французской кухни – большое разнообразие соусов. Англичане даже щутят по этому поводу: если в Англии имеются три сорта соусов и триста шестьдесят видов религий, то во Франции – три вида религий и триста шестьдесят рецептов соусов. На самом же деле подсчитано, что во французской кухне больше трех тысяч соусов. Французы с помощью соусов придают еде определенный вкус и аромат и при неизменном составе основных продуктов разнообразят ежедневное питание. К этому следует добавить, что при наличии у хозяйки в холодильнике заранее сваренного бульона приготовление соуса не требует много времени.



Арсенал специй французской хозяйки отличается широким использованием чабера, сельдерея, лука-порея, кервеля, эстрагона, розмарина и других ароматических трав. Для приготовления многих блюд французы кладут в кастрюлю небольшой пучок трав, так называемый сборный букет из петрушки, чабера, лаврового листа. Перед подачей на стол травы извлекают.

Названия многих блюд региональной кухни связаны с названиями провинций, городов, деревень. Некоторые блюда названы именами людей, например соус бешамель назван в честь богатого финансиста Бешамеля, служившего метрдотелем у Людовика XIV и являвшегося автором рецепта соуса. Суп субиз назван по имени Шарля Субиза, французского генерала. Именем военного аптекаря Пармантье, который первым ввезд во Францию клубни картофеля, названо несколько блюд – суп, омлет, цыплята и другие.

Работа поваров была возведена в ранг искусства. На рубеже веков была открыта новая глава в истории еды: появились рестораны, а вместе с ними и первые ресторанные критики. Французская кухня стала эталоном международной кухни. Всему миру известны имена выдающихся французских кулинаров: Саварена, Дюглере, Эскофье, Карема. Антуан Карен готовил для Талейрана, императора Александра I, барона Ротшильда. Свой опыт великие мастера передавали в книгах. Карен составил книгу «Искусство французской кухни», а Эскофье издал кулинарную книгу, содержащую больше тысячи рецептов, где описал многочисленные тонкости приготовления пищи. Франция по праву заслужила славу законодательницы кулинарного искусства. Еда для французов – это не просто возможность утолить голод, но и важный элемент образа жизни, который характеризует человека со всех сторон. Французская кухня традиционно делится на:

- буржуазная кухня, *cuisine bourgeoise*, для которой характерны классические блюда, такие как крем-супы, киши, омлеты и всевозможная выпечка;
- элитная кухня, *haute cuisine*, возникшая в благодатный период эпохи Возрождения. Изысканная кухня, часто с экзотическими ингредиентами, теперь занимает почетное место в меню Мишлен;

- региональная кухня, *cuisine regionale*, для которой характерны простые рецепты и использование типичных продуктов соответствующего региона.

Создавая что-то новое, современные французские повара ссылаются на традиции и правила кухни, основанные на определенном сочетании рациональности и чувственности. Во главу угла ставятся три основных принципа: простота концепции, строгость и точность в выборе продуктов и их расположении на столе, тщательность в исполнении и приготовлении блюд. О связи между хорошим и прекрасным рассказывает кулинарный эксперт А. Гийо (1908–1993) неоднократно подчеркивающий: «Вкусное блюдо должно быть красивым, а красивое блюдо должно быть вкусным. Ничего вычурного, приукрашенного, фальшивого. Только настоящее. Кухня должна быть подлинной, потому что она является выражением этики, идущей из глубин нашей цивилизации».

Кулинария – это искусство жить и правила поведения за столом для поддержания или улучшения человеческих отношений. Кухня – это целостный и инклюзивный мир. Это художественное воплощение отношений, существующих между мыслью, которая вдохновляет, и выражением этой мысли: «На мой взгляд, это ставит кухню в один ряд с такими видами искусства, как музыка и живопись». Нужно сказать и о том, что во Франции умение женщины хорошо готовить является предметом гордости ее самой и членов семьи. Существует даже выражение, характеризующее искусную хозяйку – *cordn bleu* (голубая лента).

В последнее время на слуху французское слово гурман. В словарях – это любитель и ценитель изысканных блюд. У французов имеются два слова, которые по-разному характеризуют людей, любящих вкусно поесть. Гурман – человек, любящий перенасыщаться вкусной пищей. Другое слово – гурмэ, человек, разбирающийся в тонкостях изысканной пищи, знаток в кулинарии. Французу приятно, когда его считают гурмэ. Да и не только французу...

МЕНЮ

| | |
|---|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 6 |
| L'ART DE VIVRE | 13 |
| LE CROQUE-MONSIEUR | 15 |
| ТАРТАР & ТУНЕЦ | 17 |
| ШАМПИНЬОНЫ & СЛИВКИ | 19 |
| КАЛЬМАРЫ & ЦУККИНИ | 21 |
| CRÊPES. Фрукты & Шоколад | 23 |
| CADEAUX | 25 |
| ЯЙЦО & ИКРА | 27 |
| ЛУКОВЫЙ СУП & СЛИВКИ | 29 |
| ТАРТАР. Лосось & Авокадо | 31 |
| МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ. ЭСТРАГОН & Коньяк | 33 |
| GÂTEAU DE MILLE-FEUILLES | 35 |
| PARIS | 37 |
| ПЕРСИКИ. PROSCIUTTO DI PARMA & RUCOLA | 38 |
| GOUTTE D'OR. CHÈVRE & Мед | 39 |
| SALADE LYONNAISE | 41 |
| GALETTE DES ROIS | 43 |
| L'AVOCETTE | 45 |
| КРАБЫ & ЦУККИНИ | 46 |
| MOULES MARINIERES | 47 |
| КРЕВЕТКИ & АВОКАДО | 49 |
| МОРСКИЕ НОЖИ | 51 |
| BÛCHE DE NOËL | 53 |
| LYON | 55 |
| QUICHE | 57 |
| TARTE FLAMBÉE | 59 |
| TRIPES À LA LYONNAISE | 61 |
| ЭСКАРГО | 63 |
| ШОКОЛАДНЫЙ МУСС | 65 |
| МАДЛЕН | 67 |
| ESCOFFIER | 69 |
| ТАРТАР & СЕМГА | 71 |
| D'ARGENTAL & ПОМИДОР | 73 |
| ТАРТАР. Говядина & Каперсы | 75 |

| | |
|---|------------|
| ОСЬМИНОГ | 77 |
| ВИШНЯ & ШОКОЛАД | 79 |
| BOCUSE | 83 |
| TARTIFLETTE | 85 |
| СПАРЖА & СЫР | 87 |
| TABLIER DE SAPEUR | 89 |
| КАЛЬМАРЫ & ОСЬМИНОГ | 91 |
| KOUGELHOPF | 93 |
| PROVENCE | 95 |
| MOULES GRATINÉES | 96 |
| LE CARPACCIO | 97 |
| MATELOTE | 99 |
| СПАРЖА & ИКРА | 101 |
| TARTE AU CHOCOLAT | 103 |
| LA VIE | 107 |
| УСТРИЦЫ | 109 |
| СЫРНЫЙ СУП. КРЕВЕТКИ & Кукуруза | 111 |
| КАЛЬМАРЫ & ПОМИДОР | 113 |
| ГОВЯДИНА & РОЗМАРИН | 115 |
| ЛИМОН & КРЕМ | 117 |
| SAINT-MALO | 121 |
| GALETTE BRETAGNE | 123 |
| ИНДЕЙКА. Шпинат & Сыр | 125 |
| QUENELLES DE BROCHET & SAUCE NANTUA | 127 |
| СТЕЙК & ТРИОФЕЛЬ | 131 |
| MACARON | 133 |
| DALIDA | 135 |
| ОМАР | 137 |
| ЯГНЕНОК. Свекла & Морковь | 139 |
| COQ AU RIESLING | 141 |
| ФИЛЕ MIGNON. Морковь & Арбуз | 143 |
| ECLAIR | 145 |
| LE PLAISIR | 147 |
| LES ESCARGOTS | 149 |
| ШПЭЦЛИ С СЫРОМ | 151 |
| ЭЛЬЗАССКИЙ ШУКРУТ | 153 |
| КАРЕ ЯГНЕНКА. Инжир & Виноград | 155 |
| КЛУБНИКА & КРЕМ | 157 |

| | |
|---------------------------------------|------------|
| LE LAVANDOU | 161 |
| DAUBE DE POULPE AU VIN ROUGE | 163 |
| POISSON ROUGET..... | 165 |
| POULARDE DEMI-DEUIL..... | 167 |
| BAECKEOFFE..... | 169 |
| GLACE AU BASILIC & CRÈME | 171 |
| ЛИМОННЫЙ ТАРТ & МЕРЕНГА | 173 |
| LE JARDIN | 177 |
| MOUSSE D'AVOCAT & SAUMON | 178 |
| RISOTTO AU HOMARD..... | 179 |
| КРЕМ. Виноград & Орехи | 181 |
| SPAGHETTI. КРЕВЕТКИ & КАЛЬМАРЫ..... | 183 |
| КАМАМБЕР & МЕД..... | 185 |
| BRIOCHE PRALULINE | 187 |
| VOYAGE..... | 189 |
| FOIE GRAS..... | 191 |
| СУП. Спаржа & Сливки | 193 |
| GAMBAS | 195 |
| TARTELETTES AUX FRUITS DE SAISON..... | 199 |
| ВАНИЛЬ & ШОКОЛАД | 201 |
| ЭПИЛОГ | 203 |
| ОБ АВТОРЕ..... | 205 |

L'ART DE VIVRE

LE CROQUE-MONSIEUR

ТАРТАР & ТУНЕЦ

ШАМПИНОНЫ & СЛИВКИ

КАЛЬМАРЫ & ЦУККИНИ

CRÊPES

Фрукты & Шоколад

ЗАМЕТКИ (РЕМАРКУЭС)

LE CROQUE-MONSIEUR



И н г р е д и е н т ы на 2 п е р с о н ы

120 г ветчины – 400 мл молока – 200 г сыра «Эмменталь» – 100 г твердого сыра (Пармезан, Грюйер, Пекорино) – 30 г муки пшеничной – 8 шт. тостов – 0,2 ч. л. мускатного ореха тертого – 30 г сливочного масла – $\frac{1}{4}$ ч. л. соли

Приготовление

Соус бешамель

Для приготовления растопите в небольшом сотейнике сливочное масло, добавьте муку и слегка обжарьте, помешивая и не допуская потемнения муки. В горячую смесь влейте холодное молоко, тщательно размешивая. Не забудьте посолить, добавьте щепотку мускатного ореха (опционально). Варите на умеренном огне, продолжая помешивать, до тех пор, пока он не станет густым.

Le croque-monsieur

Противень застелите бумагой для выпечки, разложите хлеб для тостов. Каждый кусок смажьте соусом. Поверх соуса положите по ломтику сыра и ветчины. Ветчину лучше брать квадратную, тоже нарезанную для тостов. Поверх ветчины положите еще по ломтику сыра.

На начинку положите кусок хлеба, тоже смажьте его соусом бешамель и густо посыпьте тертым сыром. Обычно во французских рецептах встречается грюйер. Подавайте крок-месье в горячем виде, с зеленым салатом или свежими овощами.

ТАРТАР & ТУНЕЦ



Ингредиенты на 2 персоны
200 г филе тунца – 1 Schalotte – ½ авокадо – 1 лимон – 1 ч. л. капрсов –
кунжутное масло – соевый соус – соль, перец

П р и г о т о в л е н и е

Сначала подготовьте тунца. Для этого нарежьте филе небольшими кубиками. Имейте в виду, что мясо тунца очень нежное. Поэтому рекомендуется работать аккуратно, используя острый нож. В идеале кубики должны быть размером с горошину. Поместите нарезанный тунец в емкость и охладите.

Затем нарежьте лук-шалот мелкими кубиками. Грубо нарежьте кaperсы, а затем возьмите авокадо. Сначала разрежьте плод пополам, затем выньте косточку. Разрежьте одну половину пополам и выньте мякоть.

Нарежьте авокадо кубиками. Размер кубиков авокадо должен быть примерно таким же, как и кубиков тунца, чтобы тартар имел равномерную консистенцию. Положите кубики авокадо в емкость и сбрызните лимонным соком.

Затем соедините все ингредиенты. Для этого достаньте тунца из холодильника, посолите и поперчите его. Затем добавьте кaperсы, лук-шалот, авокадо, немного кунжутного масла и соевого соуса и перемешайте все вместе. Затем подавайте тартар.

ШАМПИНЬОНЫ & СЛИВКИ



И н г р е д и е н т ы на 2 п е р с о н ы
100 г шампиньонов – 2 головки репчатого лука – 1 ч. л. пшеничной муки –
2 ст. л. сливочного масла – 50 мл сливок – соль и перец по вкусу

П р и г о т о в л е н и е

Помойте и очистите грибы и лук. Измельчите лук и грибы, обжарьте с солью и перцем на сливочном масле. Добавьте муку и перемешайте.

Разложите грибную смесь в формы для запекания, залейте сливками и отправьте в духовку при 180 градусах на 20–25 минут.

Подавать грибы горячими, как гарнир к мясным или рыбным блюдам.