



12+

Французская
высокая кухня
легко с
Татьяной

Татьяна Лушикова

Татьяна Луцикова

**Французская высокая
кухня легко с Татьяной**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Лущикова Т.

Французская высокая кухня легко с Татьяной / Т. Лущикова —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Книга рецептов мной собрана у лучших шеф-поваров кулинарных школ Средиземноморской кухни на Французской ривьере: Ницца, Канн, Антиб, София-Антиполис, Бар су Лу, Венс, которые я собирала в течении 5 лет. Вам интересно создавать новые блюда? Приглашаю в кулинарное путешествие, где сочетание знакомых ингредиентов, вдохновит вас созданием совершенно нового вкуса и аромата собственного шедевра высокой французкой кухни у себя дома. Удивитесь как это легко со мной, следуя простым описаниям в этой книге, по сезонам с доступностью продуктов. Секреты мастеров и мои полезности останутся с вами навсегда. Приятного аппетита – гарантировано!

© Лущикова Т., 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Полезные заметки	6
Овощи	6
Море продукты	7
Мясо	8
Фрукты	9
Секретики	10
Весна	11
Меню в марте	11
1	11
2	15
3	19
Меню в апреле	23
1	23
2	27
3	31
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Татьяна Луцикова

Французская высокая кухня легко с Татьяной

Дорогой друг!

Рада приветствовать на страницах моей коллекции гастрономических рецептов высокой французской кухни “Французская высокая кухня, легко с Татьяной”.

Хочу вдохновить Вас на путешествие в удивительный мир творчества вкусов. Я познакомилась с французской средиземноморской кухней приехав на Лазурный берег жить и работать. Готовя свои прежние рецепты, мне не хватало знакомых вкусовых ощущений «как дома», и вывод напросился сам из вопроса, что мне нравится кушать когда я путешествую: в любой стране мне нравится местная кухня, где раскрыты собранные годами и веками самые лучшие качества местных продуктов.

Ах, Франция и её высокая известная сложностями кухня! Со мной вы сможете готовить ее легко! Я училась в разных кулинарных школах в Канн, Антиб, София-Антиполис, Ницца, Бар су Лу, Венс. Удивительные местные традиции в их современных воплощениях, стильная подача – это удовольствие на троих. Для глаз, для носа и для языка, где вкус ощущается всеми органами чувств. Все что нужно чтобы начать творить: выбор меню, наличие всех ингредиентов, если есть навыки готовки можно последовательность действий упаковать в 60–90 минут на все 3 блюда.

Соблюдая пропорции я гарантирую радость и наслаждение при вложении немного времени и вашего желания.

Я отметила месяц какие меню готовить лучше в то или иное время года, учитывая сезонность наличия свежих овощей, фруктов, ведь витамины, минералы – наше всё. В рецептах есть также подсказки как выбирать овощи, фрукты, как разделывать рыбу, оптимальная последовательность соединения.

Вкус должно быть внутри блюда, а не витать ароматами в воздухе на кухне! Я готовила эти рецепты с детьми 2–4–10 лет, легко и играючи, и для требовательных гурманов – этот увлекательный мир творчества открывается вам вместе с этой книгой.

Добро пожаловать со мной в легкое путешествие новых вкусов Французской средиземноморской кухни на вашем столе!

Татьяна Луцикова

Полезные заметки

Овощи

Болгарский перец бывает разного цвета, и вкус у него тоже разный! Красный, желтый, оранжевый более сладкие, зеленый – более кислый. Поскольку в кожице больше всего пестицидов, то ее лучше очистить. Также, она плохо переваривается, как и белые перепонки внутри. Почистил перец – желудок счастлив! Прощай боли в желудке, и аллергия на перец.

Болгарский перец с тремя секциями – мужская особь, четырьмя секциями – женская особь, которая более сладкая.

Фенхель должен иметь длинные зеленые стебли – это показатель свежести, несмотря на то, что в пищу они не употребляются. Широкий круг у основания это женская особь – плод сочнее. У мужской особи – срез маленький и плод более сухой. Жестковатые волокна можно легко убрать зацепив ножом тонкий слой кожицы и оттянув нити от основания в сторону стеблей.

Лук порей едят весь! Порей легче мыть под проточной водой из крана разрезав пополам не до конца у основания. Промыть от белого к зеленым концам, разрезать пополам и порезать наискосок (пересекая наибольшее кол-во мембран/волокон). Это ключ к сокращению времени готовки.

Лук репчатый или шалот – это сокровище витаминов и минералов, поэтому он такой частый гость многих блюд. Репчатый лук – более яркий и резкий вкус, у шалот вкус более мягче. Как порезать лук с улыбкой и без слез: нож должен быть очень острым, а далее техника. Лук очищаем от кожуры, срезаем сухие хвостики, совсем немного у корней. Держать нож во время резки важно строго параллельно и вертикально, это минимизирует появление сока. Ферменты из сока соединяясь с воздухом воздействуют на слизистую глаза. Далее резать вдоль параллельно столу от корней на слайсы нужной высоты, не прорезая узелок корней. Затем вертикально и на кубики поперек. Кубики должны быть, по-возможности, одинаковыми, чтобы все равномерно и одновременно приготовились. Это секрет золотого лука.

Чеснок: чтобы руки не пахли нужно раздавить зубчик широким лезвием ножа, снять кожицу и встряхнуть за кончик. Двумя ножами вынуть сердцевину. Серцевина – это «злость» чеснока, от которого долго сохраняется запах и могут быть ощущения дискомфорта в желудке.

Лимонник: используется только белая часть у основания стебля.

Море продукты

У креветки есть черная прожилка по хребту, которую я с юмором называю «мозг», на самом деле это кишечник, содержимое которого может «очернить» вкус мяса креветки. «Без-мозглая» креветка гораздо вкуснее.

Семгу едят полностью, с кожей, которая богата Омега 3, 6, 9, что полезны для молодости вашей кожи.

Мясо

Растопленный жир от утиной грудки можно хранить в банке в холодильнике и использовать для жарки овощей. Диетически полезно и питательно.

Фрукты

Спелая маракуйя должна быть сухой, коричневой и тяжелой. Ощущение веса в руке – признак спелости.

Ананас должен быть сухой, оранжевый, размер хвоста примерно равен размеру фрукта. Листья в хвосте должны быть хорошо закреплены и не должны выпадать или легко выниматься.

Манго по форме напоминает континент Африка. Манго стороной африканского запада поставить на ребро и разрезать вдоль косточки. Косточка плоская, поэтому ножом аккуратно пройти вдоль оставляя 1 см на ширину косточки. Кожура снимается от себя. Нож моется после срезания кожуры, перед тем, как резать мякоть. Кожура у манго токсичная и может быть причиной аллергического приступа.

Лайм, чтобы было легче выжать сок из лайма или лимона – прокатайте по столу под прессом ладони.

Секретики

Правила варки куриного яйца: 3 мин. – в смятку; 6 мин. – в мешочек; 9 мин. – в крутую. Сахар добавляется в белки во второй половине по времени взбивания, так объем держится дольше.

Чечевицу солить и перчить нужно только в конце готовки, иначе будет жесткой.

Карамель это вода+сахар, все.

Используя ваниль, отправьте ванильные палочки в банку где хранится сахар – вуаля «ванильный» сахар.

Соусы: только 3 соуса можно перемешивать в процессе приготовления: бешамель, беарнез, голландез. Запомните! Соусы готовятся на медленном огне. Если на кухне витает вкусный запах, значит внутри соуса ничего интересного не осталось.

Разводить желатин только в холодной воде, иначе соединительные свойства пропадают.

Солить овощи рекомендую в середине приготовления, чтобы они сохранили витамины, минералы – все полезности которые влияют на вкус и текстуру.

Весна

Меню в марте

В марте еще можно готовить и есть блюда из морских моллюсков, обработанных и “натюрель”. У французов бытует мнение, что в месяцы с буквой “Р” (с сентября по апрель) можно без опаски есть любые ракушки в сыром виде, от устриц и мидий до морских ежей.

1

Закуска

Тарталетка с морскими гребешками

Для 4-х человек.



Время подготовки: 25 мин.

Время готовки: 45 мин.

Ингредиенты:

- 12 морских гребешков
- 30 г копченной грудки или хамона
- 2 шт. теста фило (rate a filo тоненькое, как папиросная бумага)
- 2 маленькие луковички

– 50 г оливкового масла

Почистить лук, порезать, (без слез, с улыбкой☺), на кубики 3–4 мм. Высыпать на сковороду в холодное масло, потомить 4 мин., посолить, поперчить. Солить нужно в середине готовки лука.

Хамон порезать на тоненькие ниточки 1 мм на 3 см и добавить в лук. Хамона нужно чуть-чуть, чтобы его сильный вкус не перебил вкус гребешков.

1 лист теста сложить в 3 слоя. Используйте круглую форму 10 см, чтобы вырезать круги. Каждый диск промазать растопленным сливочным маслом, используйте кисточку. Получившиеся 4 промасленных диска сложить один на один. Поставить в духовку на 5 мин. на 180°C. Готовая основа тарталетки должна быть светло-золотой.

У размороженных гребешков отрезать оранжевые хвостики (в действительности, это икра моллюска). Порезать гребешки на слайсы 2 мм.

Выложить на основу из запеченного теста фило лук, слоем 1 см, сверху по кругу слайсы гребешков, чтобы покрыть всю поверхность. Поставить все в духовку на 3–5 мин.

Сервировка: В центр тарталетки капнуть крем бальзамик для фиксации. Сверху положить пророщенные бобы, перышко лука сибулет, на тарелке нарисовать свою фантазию, или поставить капельки и вокруг нарисовать кружок оливковым маслом.

Основное блюдо

Рыба и креветки в соусе с сидром

Для 4-х человек.



Время подготовки: 20 мин.

Время готовки: 1 ч.

Ингредиенты:

- 200 г рыбы (семга, морской черт, сайда, треска)
- 8 креветок
- 25 cl основы для бульона + вода
- 25 cl сидра брют
- 20 cl сливок (30 %)
- 300 г морковь
- 300 г картофель
- 150 г зеленая фасоль
- Соль, сычуаньский перец

Соус всегда готовим первым, помните?

Ставим на слабый огонь кастрюлю с водой и основой для бульона. Головы креветок кладем в бульон на 20 мин. Потом добавляем сидр и снова ставим на огонь на 20 мин. Потом вынимаем головы, процеживаем. Затем, добавляем сливки и варим еще 20 мин. Сливки можно добавлять только на слабом огне. Посолить, поперчить (перец sichuan) в конце, чтобы вкус сливок опустился, а вкус сидра поднялся.

Порезать рыбу на куски 3–4 см, кожу удалить. У фасоли отломать хвостики с двух концов. Порезать фасоль пополам. Почистить морковь и фасоль. Морковь порезать на дольки/палочки 4–5 мм в диаметре, длиной 4–5 см, картофель – на осьмушки (чуть больше чем морковь).

Овощи положить в пароварку: сначала фасоль, потом морковь, потом картофель и готовить на пару 20–30 мин. Затем, овощи кладем в соус на 7 мин., добавляем рыбу на 7 мин. и очищенные креветки 2 мин.

Сервировка: На дно тарелки выложить рыбу с овощами, сверху положить пророщенные бобы и перышко лука сибулет, посыпать перцем sichuan.

Десерт

Панакота «белый шоколад» с карамелизованным ананасом

Для 4-х человек.



Время подготовки: 20 мин.

Время готовки: 3 ч.

Ингредиенты:

- 15 cl сливки 30%
- 150 г белый шоколад
- 2 листика желатина
- 110 г сахар
- 0,5 ананаса
- 0,5 стручка ванили
- семена кунжута

Сливки налить в кастрюлю и поставить на слабый огонь, добавить сахар, смешанный с ванилью. Не кипятить, 5 мин. на слабом огне, потом добавить шоколад, не мешая, дайте ему расплавиться самостоятельно.

Замочить желатин в холодной воде на 2–3 мин., чтобы размягчился, но не растаял, отжать и добавить в сливки, хорошо размешивая венчиком, чтобы не было комочков. Разлить в формочки. Остудить и поставить в холодильник.

Ананас выбирать по цвету – желтоватый (не зеленый и не коричневый). Перья зеленые, не вытягиваются. Срезать основание ананаса для устойчивости. Удалить кожуру и глазки по их диагональным линиям. Порезать на дольки, удалить сердцевину, и порезать на кубики 5–6 мм.

Положить сахар на сухую сковородку, на средний огонь. Сахар должен быть равномерно распределен по сковороде и таять. Нужно постоянно слегка помешивать деревянной лопаткой, чтобы не подгорел. Результат – карамель приятного золотистого цвета. Не доводить до 100°C, иначе подгорит, станет темным. Уменьшить огонь, добавить немного сока ананаса, и помешивая, соединить карамель с соком на 30 сек. Возможно, получится большой кусок карамели, который надо продолжать размешивать на маленьком огне 5–7 мин. Карамель должна полностью смешаться с соком в однородную жижицу, в которую следует выложить кусочки ананаса.

Сервировка: ананас выложить поверх застывшей панакоты.

Приятного аппетита☺!

2

Закуска

Кисло-сладкая тарталетка с овощами гриль

Для 4-х человек.



Время подготовки: 20 мин.

Время готовки: 1 ч. 10 мин.

Ингредиенты:

- 1 тесто фуэте
- 300 г сезонных овощей (морковь, лук, фенхель, корень сельдерея, репка, пастернак (rapais) и т. п., могут быть любые)
- 2 зуб. чеснока
- 6 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. кленового сиропа
- 1 ст.л. уксуса бальзамик
- 15 г слайсов миндаля
- соль, перец, тимьян, розмарин

Тесто фуэте нарезать кругами 10 см в диаметре. Выложить на противень, покрытый бумагой для выпечки. Сверху положить второй лист бумаги и придавить вторым противнем (чтобы

тесто не поднималось). На 15 мин. в духовку при 200°C, затем убрать верхний противень и пергамент, и готовить еще 5 мин. Тесто должно быть золотистого цвета.

Овощи почистить, натереть на терке на слайсы 2–3 мм. Все овощи поместить в чашку, посолить, поперчить и полить оливковым маслом, перемешать.

На противень, покрытый бумагой для выпечки, выложить овощи, сверху веточки тимьяна и розмарина, добавить раздавленный, но не очищенный чеснок. Поставить на гриль на 20 мин. в духовке 200°C.

Соус: кленовый сироп смешать с бальзамическим уксусом (уравновесить сладость сиропа и кислоту уксуса). Кленовый сироп может быть заменен медом, предварительно слегка разогреть, чтобы легче смешивать его с бальзамиком.

Сервировка: в центр тарелки капнуть крем-бальзамик для фиксации подушки из теста. Выложить на нее овощи, посыпать слайсами миндаля, пророщенными бобами. Тарелку можно украсить точками крема-бальзамик и оливкового масла.

Основное блюдо

Куриная колбаска с пармезановым кремом на ложе из овощей

Для 4-х человек.



Время подготовки: 45 мин.

Время готовки: 1 ч.10 мин.

Ингредиенты:

- 300 г куриной грудки
- 100 г белков
- 10 г порто
- 20 cl сливок 30%

- 250 г лук порей
- 6 шампиньонов
- 40 cl сливок
- 50 г пармезана

Соус всегда готовим первым, помните?

Сливки налить в кастрюлю и поставить на медленный огонь на 30 мин. Поперчить и нагревать еще 30 мин. Не перемешиваем! Затем добавить крошку пармезана и еще 15 мин. Смотреть, чтобы не подгорело. При необходимости, разбавить сливками.

Грудку порезать на небольшие кусочки 4–5 см., вытащить мембраны, посолить, поперчить. Положить в миксер, добавить к мясу порто и белки, все тщательно перемешать 5–7 мин. до состояния каши. На дно чаши со льдом поставить другую чашу, в которую выложить куриную кашу и, потихоньку добавляя сливки, вмешивать их в кашу. Посолить, поперчить, поставить в холодильник на 30 мин.

Приготовить пищевую тонкую пленку размером с разделочную доску (20*20 см) на которую выложить куриную массу ~3 ст.л. (должна быть воздушной и не стекать), чтобы скрутить колбаску размером 15–17 см в длину и 3–4 см в диаметре. Аккуратно сворачивая и держа с краев, закрутить как конфетку. Готовить на паровой бане или в духовке на режиме “пар” 25 мин.

В луке порей едят все! Порей промыть от белого к зеленым концам, разрезать пополам и порезать наискосок (пересекая наибольшее количество мембран).

Шампиньоны почистить, разрезать пополам, затем на слайсы. На сковороду налить немного оливкового масла и сливочного, положить порей с грибами, аккуратно перемешать, обволакивая в масле – 3 мин., посолить, поперчить, добавить еще оливкового масла и готовить еще 3 мин. Таким образом, все витамины и минералы остаются внутри. Если лук порей дал сок – все вкусоности и полезности вышли.

Сервировка: поместить овощи в центр тарелки, сверху положить колбаску, полить соусом, поджечь соус, украсить пророщенными бобами.

Десерт

Фруктовый минестроне со специями

Для 4-х человек.



Время подготовки: 15 мин.

Время готовки: 30 мин.

Ингредиенты:

- 100 г сахара
- 100 г воды
- 1 палочка корицы
- 1 звездочка аниса (бадьян)
- 10 горошин черного перца
- 10 горошин розового перца (baise roses)
- 3 зерна зеленого кардамона
- 0,3 ананаса
- 2 киви
- ванильное мороженое, мята

В кастрюлю вылить воду и высыпать сахар, положить все специи (кардамон можно потолочь в ступке). На маленьком огне прогреть 10 мин.

Фрукты лучше не красные, яблоки тоже не подходят.

Ананас должен быть сухой, оранжевый, размер хвоста, примерно, равен размеру фрукта. Обрезать хвост, разрезать пополам и, каждую часть, разделить вдоль еще на три. Срезать кожуру, по диагоналям вырезать черные "глазки", нарезать на кубики 5–6 мм.

У киви отрезают верхушку (тонкий слой) и счищают ножом кожуру к нижнему основанию, как ножки у осьминога. Подчистить к основанию, вывернуть вращающим движением, поскольку этот конец очень твердый. Разрезать пополам и на кубики 5–6 мм.

Фрукты перемешать, положить в сироп, аккуратно перемешать, оставить на 10–15 мин. Затем, процедить фрукты, вытащить специи (перец можно оставить) и поставить фрукты в чаше в холодильник. Оставшийся сироп поставить на медленный огонь на 20–30 мин., чтобы он уменьшился вдвое, он должен иметь цвет светлого меда.

Сервировка: положить фрукты в чашку, сверху шарик мороженого (или вербенового сорбета), посыпать мелко порубленной мятой и полить сиропом.

Приятного аппетита☺!

3

Закуска

Весенние роллы с курицей и авокадо

Для 6-ти человек.



Время подготовки: 20 мин.

Время готовки: 30 мин.

Ингредиенты:

- 2 готовые куриные грудки, (их можно приготовить самостоятельно, поставив на 30 мин. в духовку 180°C и добавив соль, перец, оливковое масло)
- 50 г арахисовое масло (или кунжутное)
- 1 морковь
- 1 пучок мяты
- 1 салат латук (разноцветный)
- 30 г готовой китайской рисовой лапши, либо той, которая варится 3 мин.
- 50 г mirin (рисовый ликер)
- 10 г соевого соуса
- 50 г рисового уксуса
- 15 рисовых лепешек для заворачивания
- соль, перец

Морковь натереть на терке, курицу мелко порезать, салат порубить 7 мм-1 см, авокадо порезать на кубики 5–7 мм, мяту мелко порезать вдоль. Все смешать в большой чаше: лапша, морковь, курица, соевый соус, рисовый уксус, рисовый ликер, масло кунжутное, соль, перец.

Лепешки опустить в кастрюлю – миску с теплой водой, подержать до состояния мягкой бумаги, промокнуть салфеткой. Выложить массу из лапши, курицы, моркови на лепешку и завернуть в ролл. Можно убрать готовые роллы в холодильник, смазав кунжутным маслом, чтоб не слипались.

Соус для роллов: смешать соевый соус, рисовый ликер, васаби, и 3 капли кунжутного масла.

Сервировка: поставить на тарелку соусницу с соусом и положить рядом 2–3 ролла.

Основное блюдо

Фламбе из свиной вырезки с ананасом, ромом и чесночным картофелем

Для 6-ти человек.



Время подготовки: 30 мин.

Время готовки: 40 мин.

Ингредиенты:

- 12 свиных медальонов по 70 г
- 2 репчатых лука
- 50 г оливкового масла
- 50 г соевый соус
- 1/4 пучка лука сибулет
- 2 ст.л. меда
- 6 слайсов ананаса
- 100 г масла
- 1 кг молодого картофеля

Картофель залить холодной водой и оставить на 30 мин.-1 ч.

Поставить на огонь, добавив в воду сливочное масло. Варить 25 мин.-40 мин.

Слить воду. Посолить, разогревая перед подачей. Особенность такого способа, в том, что масло при варке проникает в картофель. Солить в конце перед подачей, чтобы сок не вышел из картофеля. Перчить не надо, т. к. перец дает горчинку.

Репчатый лук порезать на кубики 3–4 мм. Обжарить до светло-золотистого цвета в оливковом масле (можно для скорости посолить). Снять лишний жир и прожилки с медальонов. Разрезать их на куски 2 см-3 см и добавить в лук, потомив 10 мин.

Затем добавить кубики ананаса 7–8 мм, готовить 5 мин. В случае использования консервированных ананасов не стоит добавлять сок – будет излишняя сладость. Далее, добавить соевый соус, мед и готовить еще 5 мин. Насыпать много лимонной крошки (citronelle) и еще 5 мин.

Перед подачей, подогреть слегка ром, вылить на мясо и поджечь. В последнюю минуту добавить тертый имбирь.

Сервировка: на тарелку выложить картофель, мясо. Края тарелки посыпать паприкой и мелко нарезанными вдоль листочками мяты, посыпать смесью черного и белого кунжутного семени.

Десерт

Чизкейк без запекания с клубничным желе

Для 6-ти человек.



Время подготовки:

Время готовки:

Ингредиенты:

- 12 печений (по 2 шт. на человека) Shortbread
- 40 г сливочного масла (очень мягкого)
- 200 г сыр филадельфия
- 200 г маскарпоне
- 40 г сахарной пудры
- цедра зеленого лайма

- 50 мл сливок полужирных
- 4 г (2 пластинки желатина)
- сливочное масло
- 180 г клубники
- листики мяты
- 1 ст.л. сахара
- 1–2 коф.л. крошки имбиря

Печенье покрошить ножом в очень мелкую крошку, почти в пудру (можно блендером). Высыпать в чашу и добавить очень мягкое сливочное масло (можно подогреть 5–10 сек. в микроволновке), нужно “втереть” его в крошку.

В форму (порционную или общую, лучше стеклянную) на дно выложить слой в 1 см смеси из крошки и масла. Убрать в морозильник.

В отдельной чаше смешать сыр филадельфия и маскарпоне, взбивать 5 мин., затем добавить сахарную пудру, и продолжить взбивать венчиком. Добавить цедру лайма. Влить сливки в желатин, замоченный в холодной воде 5–7 мин. Поставить эту массу в микроволновку на 10 сек. (или на водяную баню), разогреть и добавить в массу с сыром, очень быстро взбивая венчиком. Желатин быстро застывает в холоде.

Выложить массу на основу – печенья, убрать в холодильник.

Третий слой – клубничное желе. Протереть ягоды через сито. Добавить сахар и имбирь. Размокший желатин (5 мин. в холодной воде) соединить с небольшим количеством воды (2 ст.л.), слегка подогреть на водяной бане и добавить в клубнику, быстро размешивая, чтобы не было комочков. Положить клубничное желе поверх сырного слоя и поставить в холодильник на 3 ч.

Сервировка: украсить чизкейк сверху 3 листочками мяты.

Приятного аппетита☺!

Меню в апреле

1

Закуска

Тартар из артишоков

Для 4-х человек.



Время подготовки: 30 мин.

Время готовки: 40 мин.

Ингредиенты:

- 6 шампиньонов
- 4 артишока
- 4 вяленых томата в масле 2 ч.л. пармезана
- 2 ч.л. оливковой пасты
- соль, перец, оливковое масло, руккола

У артишоков обрезать ножку оставив 3 см, лепестки у плодоножки удалить, оставляя часть у основания (держа цветком на себя, отламывать назад, оставляя зеленую часть). Лепестки отламывать до мягких слоев (3–4 ряда). Обрезать верхнюю часть лепестков (половину). Плодоножку очистить, оставив белую сердцевину. Протереть соком лимона. Порезать

пополам, затем на слайсы/ кубики в 0,5 см. У шампиньонов снять пленку. Ножку нарезать на кубики в 0,5 см и добавить к артишокам. Руколу тоже мелко порезать и положить к артишокам, всыпать крошку из пармезана. Все перемешать. Посолить, поперчить заправить оливковым маслом. Шапочки шампиньонов порезать на слайсы для украшения.

Сервировка: выложить в форме кольца, высотой в 2 см, смесь из артишоков. Сверху украсить слайсами шампиньона, полить их оливковым маслом, посолить, поперчить и выложить горкой листья рукколы. Украсить каплями бальзамик крема, можно нарисовать круг оливковым маслом.

Основное блюдо

Утиная грудка

Для 4-х человек.



Время подготовки: 20 мин.

Время готовки: 50 мин.

Ингредиенты:

- 2 утиные грудки
- 160 г брокколетто (молодая, цветочки)
- 1 корень сельдерея
- 1 перо зеленого лука
- 2 морковки

- 0,5 пучок шпината
- 20 г уксус бальзамик
- 50 г масла грецкого ореха
- 0,5 ч.л. трюфельного бальзамика или трюфельного крема
- 50 г орехов кешью
- соль, перец, оливковое масло, тонкий зеленый лук

Помытые овощи, порезать на тонкие слайсы вдоль. Все овощи сложить в одну чашу. Шпинат положить в отдельную посуду.

Разрезать утиную грудку пополам, утолщение там где голова. Обрезать лишний жир, удалить аккуратно мембрану, срезать жир с краев. Жировой слой надрезать ромбом, не задевая мяса. Посолить, поперчить.

Жарить на сковороде до коричневого цвета жирной стороны, сливая лишний жир (для жарки овощей в дальнейшем). Перевернуть и пожарить на второй стороне 2 мин. Положить в отдельную посуду и отставить на 10 мин. доходить.

Соус:

Масло грецкого ореха, бальзамический уксус, несколько капель трюфельного крема вылить в кастрюлю и разогреть 2–3 мин, до однородной массы.

На сковородку вылить жир от грудки, добавить овощи. Корень сельдерея, морковь и через 2–3 мин. броколетто – все овощи нарезаны вдоль соломкой. Все тщательно перемешивать, чтобы все овощи обвалялись в жире, жарить 5 мин., затем посолить, поперчить и продолжить жарку. Солят в середине приготовления, чтобы овощи не потеряли витамины, вкус и текстуру, готовим 3–5 мин. Добавить шпинат, дотомить 2–3 мин. В конце посыпать орехом кешью.

Сервировка: на середину тарелки выложить аккуратно овощи, сверху поместить слайсы утиной грудки и полить соусом, украсить соусом тарелку вокруг центральной композиции.

Десерт

Клубничный десерт

Для 6-ти человек.



Время подготовки: 20 мин.

Время готовки: 45 мин.

Ингредиенты:

- 15 г кокосовое молоко
- 65 г сахар песок
- 65 г масло сливочное
- 35 г кокосовой стружки
- 300 г клубники
- 200 г ревеня
- 40 г мед
- 65 г мука
- 30 г миндальная пудра
- сахарная пудра для украшения

Прим.: оставить по 1 клубнике на порцию для декорирования

Порезать клубнику на кубики 0,5 см (пополам, вдоль и на кубики) посыпать сахаром с ванилью и нежно перемешать, оставить постоять.

Очищенный ревеня порезать на дольки 2 см. Кокосовое молоко положить в кастрюлю и слегка разогреть, добавить ревеня, все перемешать, потомить 7–10 мин., раздавить кусочки будет легко до кашеобразного состояния. Минут через 10 когда слегка остынет добавить мед и все тщательно перемешать. Важно! Мед добавлять только в теплое, а не горячее, высокая температура разрушает полезное в меде, превращая его в яд.

Для крамбла порядок смешивания очень важен! В чашу выложить сливочное масло комнатной температуры, раздавить вилкой (рекомендуется), добавить сахар, затем миндальную

пудру, затем кокосовую стружку и только в последнюю очередь муку. Все тщательно перемешать вилкой. Мука пшеничная может быть заменена любой другой по желанию.

На покрытой пергаментной бумагой противень выложить бесформенные шарики из теста около 1 см в диаметре. Поставить на 15 мин. в духовку 200°C до золотистого цвета.

Сервировка: на дно конусообразного стакана выложить остывшую кашу из ревеня, затем слой клубники и сверху крамбл. Украсить цельной клубникой (порезанную веерообразно на дольки) и посыпать сахарной пудрой. Поставить в холодильник перед подачей.

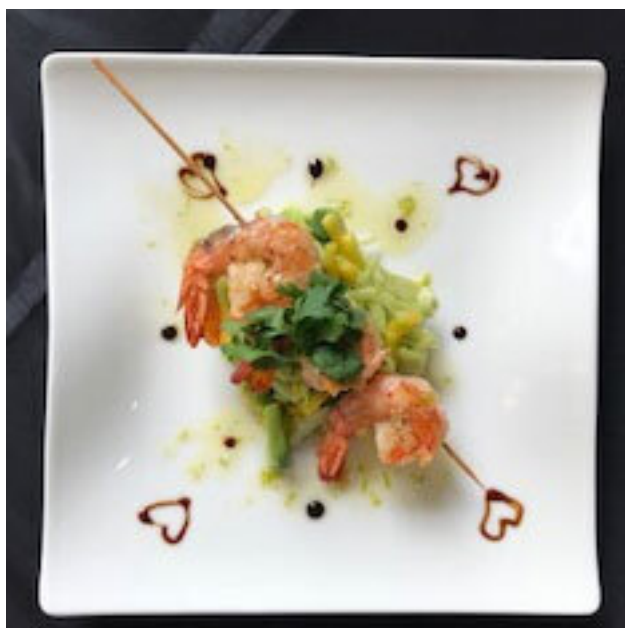
Приятного аппетита☺!

2

Закуска

Шашлычок из королевских креветок с имбирем с хрустящим салатом

Для 4-х человек.



Время подготовки: 20 мин.

Время готовки: 40 мин.

Ингредиенты:

- 12 креветок
- 5 г свежего имбиря
- 0,5 фенхель
- 1 авокадо
- 0,25 г манго (не очень мягкое)
- 1 лайм
- 8 веточек свежей кинзы (кориандр)
- 10 г масло нуазет – орех фундук

- 15 г белого бальзамического уксуса
- 35 г оливкового масла
- соль, перец по вкусу

Креветки свежие почистить, вынуть «мозги» (черная прожилка по хребту), хвостик можно оставить, посолить, поперчить и нанизать на шпажки-палочки, протыкая хвост и верхнюю часть тела креветки посередине.

Очистить имбирь тупой стороной ножа, порезать на тонкие слайсы, вдоль волокон и потом на мелкие кубики 0,5–1 мм. Посыпать креветки имбирем.

Все сложить в салатницу. У фенхеля снять нитки, от хвоста к корню, разрезать пополам. Затем, с помощью «мандалин» – это название терки, порезать на тонкие слайсы, остатки порезать ножом вручную. Манго разрезается вдоль. Вырезав косточку, снять кожу керамическим ножом от себя. Порезать на батончики 2–3 см на 2–3 мм. Очистить авокадо, вынуть косточку. Порезать на кубики 5–6 мм. Добавить оливковое и ореховое масло, белый винный уксус, сок лайма.

Посолить, поперчить, перемешать слегка овощи, чтобы обволокло соусом, можно добавить листочки кинзы – и в холодильник.

Сервировка: выложить охлажденный салат в центр тарелки, добавить жареные креветки.

Основное блюдо

Рыба хрустящая с оливками и артишоками

Для 4-х человек.



Время подготовки: 30 мин.

Время готовки: 50 мин.

Ингредиенты:

- 4 кусочка рыбы – merlu (мерлуза, хек)
- 4 листа теста фило (pate filo – тестовые круги, как тонкая бумага)
- 1 зубчик чеснока
- 150 г бобов feves или fevettes
- 4 сиреневых молодых артишока
- 40 г оливковой пасты – тапенады
- 2 салатных молодых зеленых лука cebettes
- 1,5 ст.л. сока лимона
- 4 сушеных томата (в оливковом масле)
- 20 г рукколы
- 20 cl бульон (вода + 1,5 ложки основы для бульона)

Соус всегда готовим первым, помните?

В кастрюлю налить бульон (основа и вода), добавить сок лимона и на слабый огонь на 1 ч. минимум.

Цель соуса получить концентрацию вкуса!

Подготовить артишоки, обрезать ножки оставив 3 см., очистив и оставив только белый стержень в центре, снять, оттягивая, верхние грубые листочки, отрезав верхнюю половину соцветия. Сложить артишоки в большую чашку с водой и с соком лимона. Артишок очень полезен – в нем много железа.

Молодой лук порезать на батончики наискосок 2,5 см. длиной. Порезать на тонкие батончики вдоль сушеные помидоры. Почистить чеснок, вынуть середину, кончиком ножа растереть в пюре. В казан с холодным оливковым маслом высыпать артишоки, лук, чеснок, перемешать 1 мин., добавить соль, перец и поставить на маленький огонь на 15 мин., потом добавить сушеные помидоры.

С белой рыбы мерлузы/хека снять кожу, начиная с хвоста, положить кусочек на кожу и, оттягивая острой стороной ножа под углом 45°, снять кожу срезая мякоть. Надрезать кусочек рыбы, как книжку, пополам, но не до конца. Вложить оливковую пасту и закрыть книжку, можно подвернуть хвост. Папирусное тесто прямоугольной формы смазать кисточкой оливковым маслом. Завернуть рыбу, как блин, и отправить на смазанную оливковым маслом сковороду, обжарить с двух сторон, по 3 мин. на каждую сторону.

Сервировка: в центр тарелки выложить овощи, сверху посередине кусочек рыбы и вокруг полить соусом.

Десерт

Крем-брюле вербеновый

Для 8 человек.



Время подготовки: 10 мин.

Время готовки: 45 мин.

Ингредиенты:

- 20 листочков вербены
- 250 г молока
- 250 г сливок (как обычно Entiere 30 %)
- 4 желтка
- 100 г сахара (песок)

Совет: лучше приготовить накануне за день.

Сливки Entiere (цельные) смешать с молоком в кастрюле, добавить листочки вербены, подогреть на слабом огне до слабого кипения – 3–5 мин.

Желток слегка перемешать венчиком и потихоньку добавлять сахарный песок, взбивая до слегка белого цвета.

Нагреть духовку до 140°C. Влить молоко в желток, помешивая венчиком – не делая мусс. Посуда для крем-брюле – обязательная форма-блюдец с невысоким бортиком. Налить массу в формы одинаковой высоты, чтобы одновременно приготовились все порции. Поставить в духовку на 20–30 мин. Готовность определяется так: масса отзывается при легком потряхивании, имея желеобразную структуру.

Поставить остудить в холодильник на 3 часа обязательно!

Сервировка: посыпать сахаром и сделать гриль.

Приятного аппетита☺!

3

Закуска

Карпаччо из морских гребешков со свеклой

Для 4-х человек.



Время подготовки: 25 мин.

Время готовки: 30 мин.

Ингредиенты:

- 1 корнеплод свежей свеклы
- 8 морских гребешков
- 3 ст.л. фисташкового масла
- 1 ч.л. соевого соуса
- 1 ч.л. бальзамического уксуса
- кориандр (кинза)
- фисташковые орехи

Почистить свежую свеклу (небольшой корнеплод), порезать на слайсы – 1–2 мм и на соломку 1–2 мм. Проще использовать терку или мандолины. Сложить в чашу, посолить, поперчить, сбрызнуть фисташковым маслом.

Для соуса в пиалу налить оставшееся фисташковое масло и оливковое масло в равных пропорциях, а соевый соус и бальзамический уксус – чуть меньше. Хорошо перемешать.

Гребешок, свежий, или замороженный, очистить от оранжевого и белого наростов. Порезать на тонкие круглые слайсы.

Сервировка: в центр тарелки выложить по кругу слайсы гребешка, посолить, поперчить, полить соусом. Посыпать растолченными фисташками, выложить в середину круга соломку из свеклы. Украсить листочками кинзы, поставить точки из крема бальзамик и крема свеклы, сбрызнуть оливковым маслом.

Основное блюдо

Семга в травянной шубе с фрикасе из артишоков

Для 4-х человек.



Время подготовки: 20 мин.

Время готовки: 25 мин.

Ингредиенты:

- 4 кусочка семги
- 1 ст.л. меда (акации) не сильного вкуса
- 40 г панировки
- 2 веточки эстрагона (тархун)
- 5 веточек петрушки
- 20 г оливкового масла
- 4 сиреневых артишока
- 60 г колбасы чоризо

- 1 зубчик чеснока
- 20 cl рыбного бульона (20 г воды + 1 ч.л. основы для бульона)
- соль, перец, тимьян (чабрец/богородская трава), розмарин

Соус всегда готовим первым, помните?

В кастрюлю налить бульон и поставить на слабый огонь. Оторвать листочки тархуна и петрушки, нарезать и смешать с панировкой. Оставшиеся стебли сложить в пучок и разломить, отправить в бульон. Варить 1 ч. Добавить лимонный сок, оливковое масло и слегка взбить венчиком. Добавить соль и перец для балансировки вкуса.

Чоризо колбасу (правильный состав: свинина, пепперони и паприка – всё!), не очень острую, разрезать на ломтики в 2 см и пополам, снять кожицу – она из пластика, и разрезать на тонкие ломтики 2 мм–2 см.

Чеснок раздавить в пюре, вытащив сердцевину. У сиреневых артишоков нужно оставить ножку 2–3 см и снять верхние листья, оттягивая их вверх. Очищаем до мягких лепестков ~1/2, обрезаем их, оставив от стебля 1/2. Срез обязательно смажьте лимоном, чтобы предотвратить потемнение (окисление). Разрезать пополам (можно вынуть сердцевину, семена-перышки), затем – на тонкие слайсы-дольки 2–3 мм.

В казан налить оливкового масла, положить чеснок, тимьян (чабрец), розмарин, нарезанный артишок, перец, чеснок, соль, нарезанную колбасу чоризо и поставить на средний огонь на 10–15 мин.

Семгу выложить на противень с пергаментной бумагой, посолить, поперчить, смазать медом (не кожу) и присыпать панировкой (не кожу). Поставить в духовку 180°C на 10 мин.

Сервировка: в центр тарелки выложить артишоки, сверху кусочек рыбы и полить соусом.

Десерт

Печенье с клубникой и ревенем

Для 6-ти человек.



Время подготовки: 45 мин.
Время готовки: 1 ч. 15 мин.

Ингредиенты:

- 13 шт. печенья спекулос
- 50 г сливочного масла
- 250 г ревеня
- 70 г сахара
- 0,5 стручка ванили
- 150 г свежей клубники
- ванильное мороженое
- сироп из красных ягод

Прим.: Ревень ближайший родственник местной провансальской la blette (мангольд).

В сахар положить ваниль. Ревень почистить и порезать на дольки 1,5 см, положить в кастрюлю и засыпать сахаром. Поставить на средний огонь, аккуратно помешать 20–30 мин. Готовая смесь – пюре. Оставить остывать, т. к. в горячем виде – очень жидкое пюре, а в остывшем – как картофельное пюре.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.