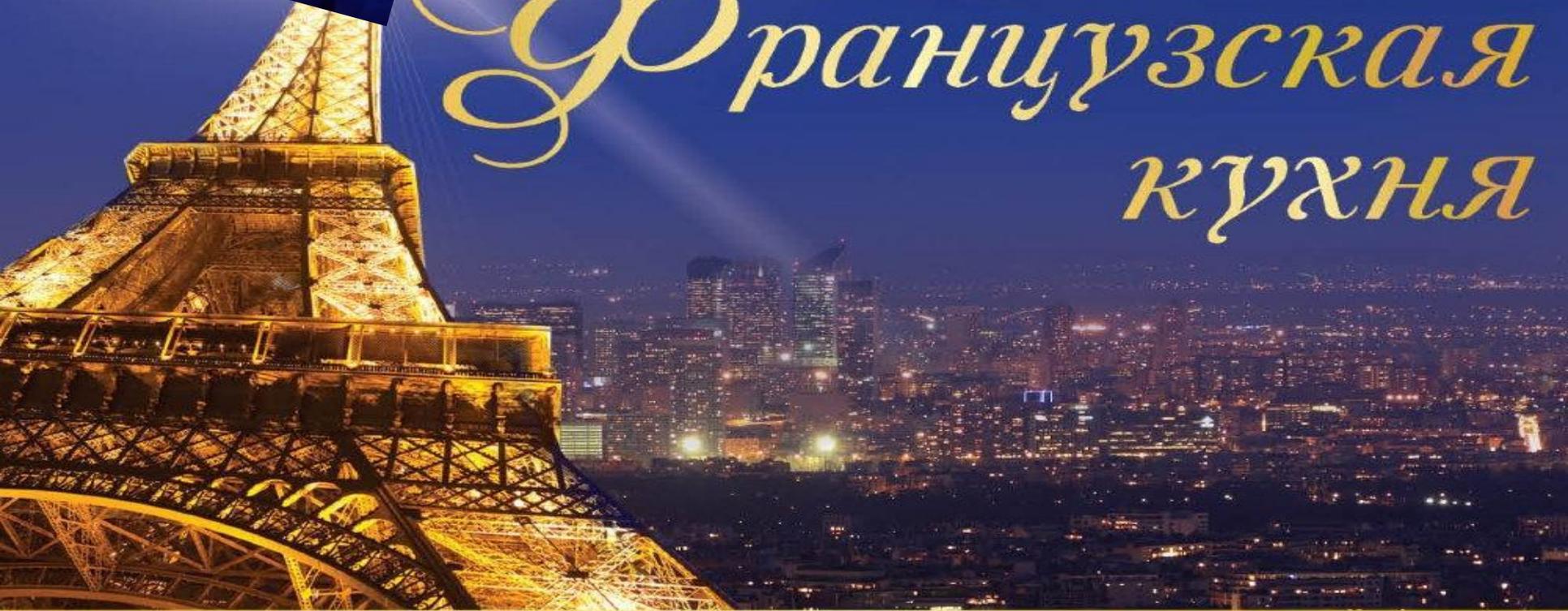




# Французская кухня



**ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ –**

ТРАДИЦИОННАЯ КУХНЯ **ФРАНЦИИ**,

УСЛОВНО РАЗДЕЛЕНА НА ДВЕ

ОСНОВНЫЕ ВЕТВИ – РЕГИОНАЛЬНУЮ

НАРОДНУЮ И ИЗЫСКАННУЮ

АРИСТОКРАТИЧЕСКУЮ. К

РЕГИОНАЛЬНОЙ КУХНЕ ОТНОСЯТСЯ

БЛЮДА, КОТОРЫЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ

ВЕКОВ ГОТОВИЛИ ЖИТЕЛИ

РАЗЛИЧНЫХ ИСТОРИЧЕСКИХ

ОБЛАСТЕЙ СТРАНЫ.

АРИСТОКРАТИЧЕСКАЯ ФРАНЦУЗСКАЯ

КУХНЯ - ЕЕ НЕПОВТОРИМЫЕ БЛЮДА

ОТЛИЧАЛИСЬ РАЗНООБРАЗИЕМ И

ТРАДИЦИОННАЯ ФРАНЦУЗСКАЯ  
ТРАПЕЗА МОЖЕТ НАЧИНАТЬСЯ С  
ЗАКУСОК (*HORS D'OEUVRE*)  
(ГОРЯЧИХ ИЛИ ХОЛОДНЫХ ЗАКУСОК,  
ЕСЛИ РЕЧЬ ИДЁТ О ЛАНЧЕ), ЗА  
КОТОРЫМИ СЛЕДУЕТ СУП, ЗАТЕМ  
ОСНОВНОЕ БЛЮДО, САЛАТ И СЫР.  
ЗАВЕРШЕНИЕМ ТРАПЕЗЫ СЛУЖИТ  
ДЕСЕРТ ИЛИ ФРУКТЫ. ВАЖНОЙ  
ЧАСТЬЮ ТРАПЕЗЫ ЯВЛЯЕТСЯ СЫР,  
КОТОРОГО БОЛЕЕ 200 СОРТОВ

ИМЕННО ВО ФРАНЦИИ  
СФОРМИРОВАЛОСЬ ТАКОЕ БЛЮДО  
КАК СУП С ПРОЗРАЧНЫМ БУЛЬОНОМ.  
ОСОБОЙ ГОРДОСТЬЮ ФРАНЦУЗОВ  
ЯВЛЯЮТСЯ ВИНА. КОРОЛИ  
ФРАНЦУЗСКИХ  
ВИН — БОРДО И БУРГУНДСКОЕ.  
ТАКЖЕ ВСЕМИРНОЙ  
ИЗВЕСТНОСТЬЮ  
ПОЛЬЗУЕТСЯ КОНЬЯК.

ЗА ФРАНЦУЗАМИ ЗАКРЕПИЛОСЬ  
ОБИДНОЕ ПРОЗВИЩЕ  
«ЛЯГУШАТНИКИ» БЛАГОДАРЯ  
УПОТРЕБЛЕНИЮ ИМИ В  
ПИЦЦУ ЛЯГУШАЧЬИХ ЛАПОК, ОДНАКО ЭТО  
БЛЮДО ЯВЛЯЕТСЯ  
СКОРЕЕ ДЕЛИКАТЕСОМ, А НЕ  
ЕЖЕДНЕВНОЙ ЕДОЙ, И ПОДАЁТСЯ НЕ ВО  
ВСЕХ РЕСТОРАНАХ. ФРАНЦИЯ ЯВЛЯЕТСЯ  
КРУПНЕЙШИМ ИМПОРТЕРОМ ЛЯГУШЕК  
ИЗ АЗИАТСКИХ СТРАН ДЛЯ ИХ  
УПОТРЕБЛЕНИЯ В ПИЦЦУ.

---

ВО ФРАНЦИИ СЛАБО РАЗВИТА  
ИНДУСТРИЯ ФАСТФУДА, ТАК КАК ОНИ  
НЕ СООТВЕТСТВУЮТ ФРАНЦУЗСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ ПРИЁМА ПИЦЦИ И  
ТРАДИЦИЯМ ДОЛГИХ УЖИНОВ С  
ПОЛНОЙ СЕРВИРОВКОЙ ДОМА ИЛИ В  
РЕСТОРАНЕ.

# ТИПИЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

-КРУАССАН;

-БАГЕТ — ОДИН ИЗ СИМВОЛОВ ФРАНЦИИ;

-СЫРЫ (КАМАМБЕР, БРИ, РОКФОР);

- ВИНА (БОРДО, БОЖОЛЕ НУВО, ШАМПАНСКОЕ)

-КОНЬЯК;

-ОЛИВКОВОЕ МАСЛО;

-ЛЯГУШАЧЬИ ЛАПКИ;

СОУСЫ: БЕШАМЕЛЬ, МАЙОНЕЗ, ХОЛЛАНДЕЗ, РЕ  
МУЛАДЕ, БЕАРНЕЗ, ТАПЁН, ВЕЛЮТЕ,  
ЭСПАНЬОЛЬ;

-ТРАВЫ И ПРИПРАВЫ: ПРОВАНСКИЕ ТРАВЫ, ЭСТРАГОН, РОЗМАРИН, МАЙОРАН, ТИМЬЯН;

-ТРЮФЕЛИ;

-ЛУКОВЫЙ СУП;

-ПЕТУХ В ВИНЕ;

-ГАЛАНТИН;

-ОМЛЕТ;

-РАТАТУЙ — БЛЮДО ИЗ ПЕРЦЕВ, БАКЛАЖАНОВ И КАБАЧКОВ;

-КИШ — ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ ИЗ ПЕСОЧНОГО ТЕСТА С РАЗНООБРАЗНОЙ НАЧИНКОЙ;

-ФЛЁР-ДЕ-СЕЛЬ

-ДЕСЕРТЫ: КРЕМ-

БРЮЛЕ, ЭКЛЕР, БЕЗЕ, ГРИЛЬЯЖ, ПРОФИТРОЛИ, ПТИФУР, МАКАРОН, КАНЕЛЕ

---

ФРАНЦУЗСКИЕ СУПЫ – ОБЫЧНО  
ОЧЕНЬ ЛЕГКИЕ: ЭТО ИЛИ КОНСОМЕ  
(БУЛЬОНЫ), ИЛИ СУП-ПЮРЕ (КРЕМ-  
СУП). И ПОДАЮТ ТАКИЕ СУПЫ ВО  
ФРАНЦИИ НЕ НА ОБЕД, А НА УЖИН.



· РЕКОМЕНДУЕТ СУПЫ

---

СУПЫ СЛЕДУЕТ ЗАПИВАТЬ  
ХОРОШИМ ПИВОМ  
ШПАТЕН-ХОРОШЕЕ ПИВО,  
ПАЦАНСКОЕ ХУЛИ



# ЛУКОВЫЙ СУП

---

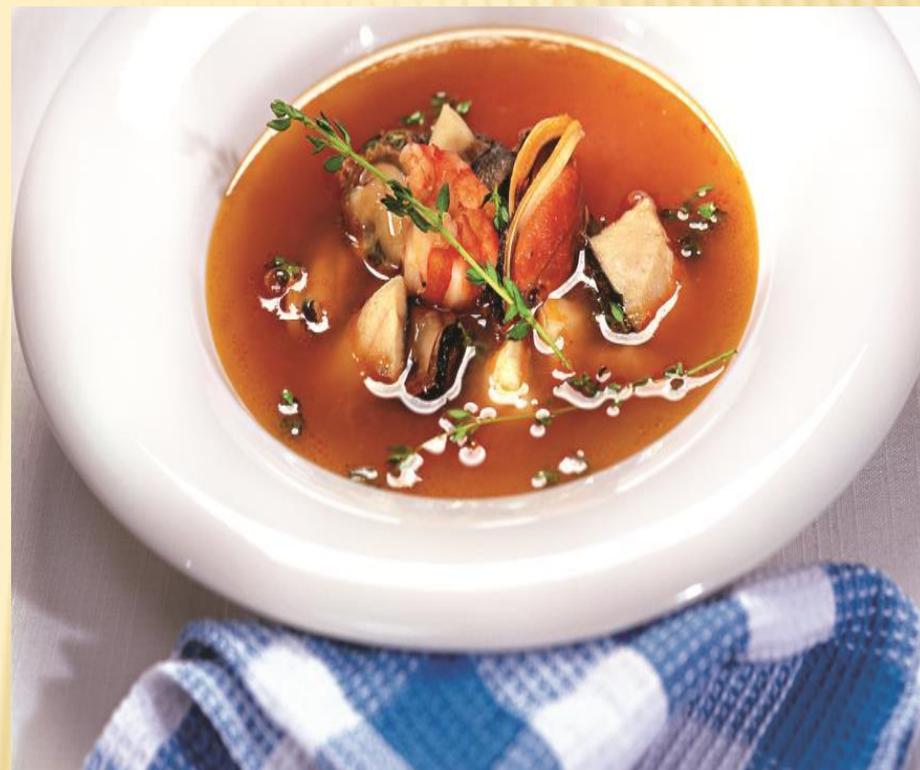
- Лук тонко нарежьте полукольцами. Растопите масло в кастрюле с толстым дном и на среднем огне готовьте лук, часто помешивая, так, чтобы он не подгорел, а только зазолотился и стал мягким, 20 мин. Посолите, поперчите.
- Посыпьте лук сахаром и мукой и готовьте, помешивая, еще 10 мин.
- Влейте половину горячего бульона, доведите до кипения, варите на медленном огне 15 мин. Влейте оставшийся бульон и порто, варите еще 30–40 мин.
- Разлейте суп по огнеупорным тарелкам или горшочкам, разложите ломтики хлеба, слегка их утопив, так, чтобы они чуть намокли с обеих сторон, посыпьте тертым сыром и запекайте под грилем до тех пор, пока сыр не образует румяную корочку, 5–7 мин. Подавайте немедленно.



# БУЙАБЕС

- Лук и чеснок очистить и измельчить. Тимьян вымыть, обсушить и разобрать на листики. Помидоры вымыть, сделать сверху крестообразный надрез. Ошпарить кипятком и снять с них кожицу. Нарезать плоды небольшими кубиками.
- Разогреть в кастрюле 2 ст. л. оливкового масла. Положить лук и чеснок и обжаривать 5 мин. до мягкости. Добавить помидоры и влить вино. Готовить, пока вино не выпарится. Положить в кастрюлю лавровый лист, тимьян, шафран и порошок чили. Влить 600 мл воды, размешать, довести до кипения.
- Мелкую рыбу выпотрошить, удалить жабры. Тщательно вымыть и добавить в кастрюлю. Варить на небольшом огне 1 ч, не размешивая.
- Через сито процедить суп в чистую кастрюлю.
- Мидии и креветки заранее разморозить, опустив их в миску с холодной водой. \* **Если креветки в панцире, их необходимо очистить.** Рыбное филе вымыть и нарезать кусочками. Добавить мидии, креветки и рыбу в кастрюлю с супом и варить 20 мин.

- **Сделать соус.** Чеснок очистить и измельчить. Смешать с майонезом, красным перцем и томатной пастой. Багет разрезать на куски и обжарить в тостере или духовке. Смазать соусом. Буйабес разлить по тарелкам. Подавать с чесночными тостами.



# КРЕМ-СУП ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

- Сухие грибы замочить в кипятке на 20 мин. Отбросить на сито, нарезать кусочками. Настой сохранить. Шампиньоны нарезать ломтиками и обжарить вместе с белыми грибами в 2 ст. л. масла, 10 мин.
- Разогреть в кастрюле оставшееся масло и обжарить муку, 2 мин.
- В кастрюлю с мукой, помешивая, влить бульон, грибной настой и 150 мл кипятка, довести до кипения. Добавить грибы, тимьян и неочищенный зубчик чеснока. Приправить солью, перцем и мускатным орехом, варить 8 мин. Чеснок удалить. Измельчить суп в пюре. Влить сливки и прогреть, не давая кипеть.



---

ВТОРЫЕ БЛЮДА ФРАНЦУЗСКОЙ  
КУХНИ ОЧЕНЬ РАЗНООБРАЗНЫ.  
ЭФФЕКТНОЕ СОЧЕТАНИЕ  
ИНГРЕДИЕНТОВ, ПРЯНОСТИ, ТРАВЫ,  
ЗАВОРАЖИВАЮЩИЕ АРОМАТЫ.

РАТАТУЙ – ЭТО ЛЕТНЕЕ ОВОЩНОЕ БЛЮДО ФРАНЦУЗСКОЙ КУХНИ,  
КОТОРОЕ ГОТОВИТСЯ ИЗ  
БАКЛАЖАНОВ, КАБАЧКОВ (ЦУККИНИ)  
И ПОМИДОРОВ. СЕГОДНЯ МЫ  
РАССКАЖЕМ, КАК ЗАПЕЧЬ РАТАТУЙ В  
ДУХОВКЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ И  
ПРЯНОЙ ЗАЛИВКОЙ.

- Баклажаны и кабачки нарезать кружками толщиной 2-3 мм.
- Помидоры нарезать кружками или полукружками (в зависимости от размера помидоров).
- Приготовить томатный соус. Лук очистить и мелко нарезать. Из болгарского перца вынуть середину и нарезать маленькими кубиками.
- Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать.
- В разогретой с оливковым маслом сковороде обжарить лук в течение 2 минут. Пожарить перец и готовить еще 2-3 минуты на среднем огне, все время помешивая.
- Добавить в сковороду мякоть томатов и тушить, помешивая, еще 5 минут.
- Добавить томатную пасту, соль, перец и довести до кипения., довести до кипения и выключить. Влить белое вино
- На дно формы для запекания выложить подготовленный томатный соус. На соус вертикально уложить ломтики овощи, чередуя: кружок помидора, кружок баклажана, кружок кабачка. Таким образом выкладывать овощи, пока не будет заполнена вся форма.
- Приготовить пряную приправу. Чили и болгарский перец порезать мелкими кубиками. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Чеснок очистить и мелко порубить.
- Соединить зелень, перец, чеснок, добавить оливковое масло и перемешать. Сверху овощи посолить, равномерно распределить сверху пряную приправу и сбрызнуть оливковым маслом.
- Накрыть форму с рататуем пергаментной бумагой и запекать 60 минут в нагретой до 180-190 градусов духовке. После приготовления дать блюду постоять 10-15 минут, не открывая пергамент.



# ПЕТУХ В ВИНЕ

- Разогреть духовку до 180 градусов.
- Выложить на противень морковь, стебли сельдерея и луковицы, разрезанные пополам. Сбрызнуть оливковым маслом и запекать 15 минут.
- Петуха разделить на 4 части и обжарить в смеси сливочного и растительного масла до румяной корочки.
- Выложить сверху запеченные овощи, раздавленный чеснок, травы. Посолить, поперчить и залить вином. Тушить под крышкой на среднем огне около 30 минут.
- Духовку разогреть снова до 100 градусов. Отправить кастрюлю в духовку еще на 40 минут.
- Разложить птицу и овощи на блюде, жидкость процедить сквозь сито и подавать в качестве соуса.
-



# ФУА-ГРА

- Уложите печень в подходящую по размеру тару.
- Залейте главный ингредиент коньяком, добавь мускатный орех и трюфель. Поставь в холодильник, накрой пищевой пленкой и оставь там на сутки.
- Запекайте печень, завернув в фольгу, в течении 50–60 минут при 180 градусах.
- Подавайте блюдо в нарезанном виде, с веточками рукколы и горячими пшеничными гренками.



---

**ФРАНЦУЗСКИЕ САЛАТЫ – ЭТО  
БОГАТСТВО ВКУСОВЫХ СОЧЕТАНИЙ  
И ОБИЛИЕ ВИТАМИНОВ!**

# « НИСУАЗ »

- Картофель вымойте щеткой, отварите в кипящей подсоленной воде «в мундире» до готовности, 25 мин., затем обдайте холодной водой, остудите и снимите кожицу. У молодого картофеля кожицу можно оставить. Нарежьте картофель кружками.
- У зеленой фасоли отрежьте кончики, опустите стручки в кипящую подсоленную воду и варите 5–8 мин. Откиньте фасоль на дуршлаг и сразу же обдайте холодной водой, чтобы она не потеряла цвет.
- Перец запекайте в разогретой до 200°С духовке до коричневых подпалин, затем положите перцы в полиэтиленовый пакет на 10 мин., плотно закрыв. Аккуратно снимите кожицу и удалите семена. Нарежьте мякоть полосками, помидоры – кружочками.
- Яйца положите в холодную воду, доведите до кипения, варите 9 мин. Растрескайте скорлупу, положите яйца в холодную воду на 5 мин. Затем очистите и разрежьте на 4 части. Консервированного тунца обсушите на бумажном полотенце.

- Для заправки чеснок раздавите, очистите и мелко нарежьте. В миске смешайте уксус, чеснок, соль и перец. Очень тонкой струйкой, взбивая смесь венчиком, добавьте оливковое масло – должна получиться эмульсия
- На блюде разложите салатные листья. Сверху – все оставшиеся ингредиенты: картофель, фасоль, помидоры, перец, яйца и тунец. На них выложите филе анчоусов и маслины. Полейте все заправкой и подавайте.



# « ИЗ ПАРИЖА С ЛЮБОВЬЮ »

- На тарелку раскладываем рукколу.
- Грушу режем тонкими дольками (можно очистить, по желанию).
- Грецкие орехи чистим и разделяем на 2 половинки.
- Сыр крошим на небольшие кусочки.
- Смешиваем в тарелке все ингредиенты. Поливаем соком лимона.



# «ЛИОНЕЗ»

---

- Нарезьте бекон кубиками, разогрейте сковороду и обжарьте бекон до золотистой корочки. Выложите кусочки бекона на бумажную салфетку, чтобы убрать лишний жир.
- В этой же сковороде обжарьте нарезанный лук шалот. Добавьте бекон, винный уксус, горчицу и хорошо всё перемешайте.
- Выложите в миску зелень, добавьте содержимое сковороды и перемешайте
- Приготовьте пашот. Для этого подогрейте воду в небольшом ковшике, добавьте столовую ложку уксуса и доведите до кипения. Разбейте одно яйцо в миску. Ложкой быстро размешивайте воду, создавая воронку. Вылейте туда яйцо и готовьте около 2 минут. Повторите ту же процедуру со вторым яйцом.
- Разложите салат по двум тарелкам и выложите сверху яйцо пашот.



---

ВО ФРАНЦУЗСКОЙ КУХНЕ ПОЧЕТНОЕ  
МЕСТО ЗАНИМАЮТ  
ВСЕВОЗМОЖНЫЕ **ДЕСЕРТЫ**. ЭТИ  
ЛАКОМСТВА ПРОСТО ТАЮТ ВО РТУ, И  
БЕЗ НИХ НЕ ОБОЙДЕТСЯ НИ ОДНО  
ТОРЖЕСТВО.

# МУСС (MOUSSE)

- Для создания десерта нужна основа, которая создаст аромат и вкус — это может быть, например, ягодный сок, фруктовой пюре, шоколад.
- Затем добавляют ингредиенты, способствующие появлению пены — белки, желатин, агар. Для усиления сладости в состав могут добавить мед, сахар или патоку. В завершение мусс украшается посыпками, ягодами, взбитыми сливками.



# КРЕМ-БРЮЛЕ ( CRÈME BRÛLÉE)

- Готовят этот десерт из желтков, сливок и сахара, смешивая с молоком, а после запекают, в результате чего на поверхности образуется аппетитная и хрустящая карамельная корочка. Подавать его полагается в охлажденном виде.



# ПАРФЕ (PARFAIT)

---

- Лакомство из взбитых сливок с сахаром и ванилью действительно обладает изысканным вкусом и по праву занимает место среди лучших десертов французской кухни.



---

СОУСЫ – УКРАШЕНИЕ И СЛАВА  
ФРАНЦУЗСКОЙ КУХНИ. ОНИ ВНЕСЛИ  
В НЕЕ НЕОЦЕНИМЫЙ ВКЛАД И  
ОБЕСПЕЧИЛИ ЕЙ ПРЕВОСХОДСТВО.

# БЕШАМЕЛЬ

- ▣ **РАСТОПИТЬ В СОТЕЙНИКЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО**, затем добавить растительное масло, муку и обжарить её до золотистого цвета. Влить молоко, тщательно перемешать, довести до кипения и снять с огня.
- ▣ **ДОБАВИТЬ МУСКАТНЫЙ ОРЕХ**, соль, перец и чесночное масло. Мелко порубить петрушку, натереть сыр на мелкой тёрке; добавить их в смесь. Перемешать и дать остыть.



# ВЕЛЮТЕ

- ▣ РАСТОПИТЬ В СОТЕЙНИКЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО и, помешивая, постепенно добавить муку. Пока масса не сильно нагрелась, добавить куриный бульон комнатной температуры и тщательно перемешать. Довести до кипения, снять с огня и дать слегка остыть.
- ▣ В ЭТО ВРЕМЯ СМЕШАТЬ ЖЕЛТКИ СО СМЕТАНОЙ до однородной массы и затем влить в соус. Перемешать.



# ВИНЕГРЕТ

---

- СОЕДИНИТЬ В ЁМКОСТИ ГОРЧИЦУ С МАСЛОМ,
- добавить соль и сахар, перемешать. Постепенно ввести уксус.

