

**Μεταφρασμένες Συνταγές Projet Ειδικότητας “Τεχνικός Μαγειρικής
τέχνης - Γ' Εξάμηνο” - Δ.ΙΕΚ ΣΗΤΕΙΑΣ**



ΣΤΕΛΙΟΣ ΜΑΝΟΥΣΑΚΗΣ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΣΑΚΛΑΝΟΣ

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΒΑΣΑΡΜΙΔΗ

ΜΑΝΟΣ ΜΑΝΟΥΣΑΚΗΣ

ΝΙΚΟΣ ΧΡΥΣΟΥΛΑΚΗΣ

ΕΙΡΗΝΗ ΚΑΤΣΟΥΛΑΚΗ

ΒΛΑΣΣΗΣ ΝΑΤΣΑΡΙΔΗΣ

ΚΩΣΤΑΣ ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΑΚΗΣ

ΒΙΚΤΩΡΙΑ ΡΕΜΟΥΝΤΑΚΗ

ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΠΡΙΛΑΚΗΣ

ΤΣΙΩΤΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΒΙΚΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΚΗ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΜΟΡΦΟΠΟΥΛΟΥ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΕΔΙΑΔΙΤΗΣ

ΜΑΝΟΣ ΝΕΡΟΥΛΙΔΗΣ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗΣ

ΣΤΕΛΛΑ ΚΑΛΑΝΤΖΑΚΗ

ΜΑΡΙΑ ΛΙΑΝΟΥΔΑΚΗ

ΓΙΑΝΝΑ ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ

ΝΙΚΟΣ ΠΗΔΗΚΤΑΚΗΣ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΣΡΙ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΝΤΟΛΑΙΜΑΚΗΣ

Η καθηγήτρια Γαλλικών

Δήμητρα Παπαπαύλου

Palette du porcaux pommes de terre

Συστατικά:

1 κομμάτι χοιρινού κρέατος

10 cl ελαιολάδου

5 πατάτες

3 κρεμμύδια

2 φύλλα δάφνης

1 λίτρο γάλα

Αλάτι

Μαύρο πιπέρι

Προετοιμασία:

Ανάψτε το φούρνο στους 240 βαθμούς. Βάλτε στο κομμάτι χοιρινού κρέατος αλάτι, πιπέρι και λάδι. Το τηγανίζουμε σε όλες τις πλευρές σε μια κατσαρόλα με μέτρια φωτιά. Για το σβήσιμο, αφήστε την κατσαρόλα όπως είναι, με το λίπος να λιώσει μέσα. Ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια. Ξεφλουδίστε τις πατάτες, ξεπλύνετε τις και μόλις στεγνώσουν κόψτε τις σε ροδέλες. Ξαναβάλτε την κατσαρόλα στη φωτιά και ρίξτε τα κρεμμύδια και τις πατάτες και τηγανίστε σε μερίδες σταδιακά. Μέχρι να ροδίσουν τα λαχανικά, ρίξτε το κομμάτι κρέας από πάνω. Προσθέστε τα φύλλα δάφνης και ρίξτε το γάλα στην κατσαρόλα. Βάλτε αλάτι και πιπέρι. Σκεπάστε και μαγειρέψτε στο φούρνο στους 240 βαθμούς για περίπου 1 ώρα.

Βγάλτε την κατσαρόλα από το φούρνο και αποστραγγίστε το κρέας. Βάλτε το σε ένα πιάτο και κόψτε το σε κομμάτια. Καλύψτε το με λίγο ζουμί από το μαγείρεμά μας. Στραγγίξτε προσεκτικά τις πατάτες και τα κρεμμύδια, τα βάζετε σε ένα βαθύ πιάτο, βάλτε πιπέρι και σερβίρετέ το ζεστό.

CANETTE SAUVAGEONNE EN DEUX FACONS

Συστατικά:

- 2 Πάπιες άδειες 1,8 κιλά η κάθε μια
- 30 ml ελαιόλαδο
- 5 Κρεμμύδια
- 2 Σκελίδες σκόρδο
- 1 Καρότο
- 1 Ματσάκι Σέλερι
- 1 Τομάτα
- 1 Κ.Σ. αλεύρι
- 1 Κ.Σ. Ζάχαρη
- 50 Γραμμάρια κόκκινου κρασιού
- 30 Γραμμάρια μπαχάρι μαύρο
- 20 Γραμμάρια εντόσθια πουλερικών
- 1 Λεπτή φέτα από λαγδί καπνιστό(αρωματικό)
- 50 Γραμμάρια πατάτες μικρές
- Ψιλό αλάτι και πιπέρι τριμμένο στον μύλο

Προετοιμασία:

Ξεκοκκαλίζετε και διαχωρίζετε τα φιλέτα από τις πάπιες. Τα τοποθετείτε σε μια πιατέλα, περιχύνετε το ελαιόλαδο και τα αφήνετε να μαριναριστούν για δύο ώρες. Στη συνέχεια ξεφλουδίζετε και ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια και τα σκόρδα, κόβετε σε λεπτές λωρίδες το σέλερι και το καρότο, βουτάτε την τομάτα σε ζεστό νερό για μερικά λεπτά και στη συνέχεια αφαιρείτε το δέρμα της, την ξεσποριάζετε και την κόβετε σε κυβάκια.

Βάλτε τα φιλέτα σε ένα τηγάνι με την τομάτα να σωταριστούν, στη συνέχεια προσθέστε το καρότο, το σέλερι, το καρότο και το κρεμμύδι να σωταριστούν. Μετά, πασπαλίζετε με κοσκινισμένο αλεύρι, προσθέτετε το κρασί, το μπαχάρι και τα εντόσθια των πουλερικών. Τα αφήνετε για 45 λεπτά μέχρι να απορροφήσουν όλα τα υγρά. Ξεφλουδίζετε και πλένετε τις πατάτες και τις ψήνετε για 20 λεπτά και τις αφήνετε να κρυσώσουν. Πριν σερβίρετε ψήνετε τα φιλέτα στο γκριλ για 8 λεπτά γυρίζοντάς τα και από τις δυο πλευρές μέχρι να ροδίσουν και μετά προσθέτετε τις πατάτες και την σάλτσα σας.

FARFALLE AU BLEU D'AUVERGE

Συστατικά:

400 Γραμμάρια Φαρφάλες

4 Σχινόπρασσα

150 Γραμμάρια τυρί BLEU D'AUVERGE

4 κουταλιές της σούπας κρέμα γάλακτος

100 Γραμμάρια καρύδια

Αλάτι, πιπέρι, μαϊντανός

Προετοιμασία:

Κόψτε σε κον κασέ τα καρύδια, πλένετε και κόβετε το σχινόπρασσο, μετά βράζετε τις φαρφάλες σε αλατισμένο νερό με χοντρό αλάτι και ελαιόλαδο μέχρι να είναι αλ ντέντε. Σε ένα μπολ της σαλάτας τρίβετε με ένα πιρούνι το τυρί, ενσωματώνετε την κρέμα, το ρίχνετε σε μια κατσαρόλα και μαγειρεύετε μέχρι να γίνει σάλτσα.

Προσθέστε τα καρύδια ξεφλουδισμένα σε ένα πιάτο, βάλτε τα μακαρόνια και προσθέστε την σάλτσα. Διακοσμήστε με ψιλοκομμένο σχινόπρασσο και σερβίρετε ζεστό.

DAURADE DU SAULNIER

Συστατικά:

2 Τσιπούρες

4 Κ.Σ. Πάστα ελιάς

4 Φύλλα δάφνης

1 Ματσάκι μάραθο

10 Γραμμάρια ελαιόλαδο

Χυμό από ένα λεμόνι

3 Κιλά χοντρό αλάτι

Μαύρο πιπέρι χοντροκομμένο

Προετοιμασία:

Καθαρίζετε την τσιπούρα από τα λέπια και την καθαρίζετε από τα εντόσθια, την πλένετε και την στραγγίζετε πάνω σε απορροφητικό χαρτί. Μετά γεμίστε την τσιπούρα με πάστα ελιάς και τα φύλλα δάφνης και προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 C. Βάλτε την τσιπούρα σε μία κατσαρόλα με μία στρώση από χοντρό αλάτι στο κάτω μέρος της και καλύψτε πάλι με χοντρό αλάτι.

Μαγειρεύετε για 30 λεπτά, ανακατεύετε με ασπράδια αυγού και τα βάζετε στο φούρνο για 5 λεπτά. Σερβίρετε με λάδι και λεμόνι.

SALADE PRINTARIENE AUX CREVETTES

Συστατικά:

- 1 μαρούλι πλύμενο και τεμαχισμένο σε λωρίδες
- 500 μεσαίες γαρίδες ξεφλουδισμένες
- 12 ντοματίνια κομμένα στην μέση
- 15 γραμμάρια μανιτάρια τεμαχισμένα και πλυμένα

BINEΓΚΡΕΤ

- 2 κουταλιές χύμο λεμονιού
- 60 ml ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά της σούπας ξύδι
- 1κουταλάκι του γλυκού φρέσκα εστραγκόν
- 1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο μαιντανό
ταμπάσκο
- αλάτι, χοντροκομμένο πιπέρι

Προετοιμασία:

Σε ένα μπώλ ανακατέψτε τα μαρούλια τις γαρίδες και τα μανιτάρια. Στο τέλος προσθέστε τα ντοματίνια. Λίγο πριν σερβίρετε βάλτε την βινεγκρέτ στο μαρούλι και ανακατέψτε. Σε ένα μπωλ χτυπήστε με σύρμα όλα τα υλικά της βινεγκρέτ και ενώστε με λίγο ταμπάσκο και πιπέρι.

LE CLAFOUTIS AÏX CERISES DU LIMOUSIN

Συστατικά:

3 αυγά

1 πακέτο γλυκιά βανίλια

1 πρέζα αλάτι

70 γραμμάρια ζάχαρη

60 γραμμάρια αλεύρι

200 ml κρέμα γάλακτος

50 γραμμάρια βούτυρο

500 γραμμάρια μαύρα κεράσια

Προετοιμασία:

Σε ένα μπόλ χτυπήστε ελαφρά τα αυγά και προσθέστε τη ζάχαρη, τη βανίλια, το αλάτι και χτυπάτε ελαφρά. Ρίξτε το αλεύρι ανακατεύοντας απαλά, λιώνετε το βούτυρο και προσθέστε το μαζί με την κρέμα γάλακτος. Ανακατέψτε το μείγμα, πλύνετε τα κεράσια και βάλτε τα σε ένα πιρέξ με λίγο βούτυρο και ζάχαρη. Ψήστε για 55 λεπτά στους 180 βαθμούς κελσίου.

FAR BRETTON

Συστατικά:

200 γραμμάρια αλεύρι

150 γραμμάρια ζάχαρη

4 αυγά

2 συσκευασίες γλυκιάς βανίλιας

750 ml γάλα

20 δαμάσκηνα

Προετοιμασία:

Προετοιμάστε την ζύμη αναμιγνύοντας το αλεύρι, τη ζάχαρη, τα αυγά και τη βανίλια. Αφήστε για μία ώρα να ξεκουραστεί το μείγμα. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 200 βαθμούς κελσίου, λιώνετε ένα κομμάτι βούτυρο (σε θερμοκρασία δωματίου), απλώστε το βούτυρο στο κάτω μέρος του πιρέξ και στα πλάγια και ρίξτε τη ζύμη. Προσθέστε τα δαμάσκηνα, αφού πρώτα τα έχετε πασπαλίσει με αλεύρι, ώστε να μην βυθιστούνε στη ζύμη. Ψήστε για μισή ώρα στον προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς κελσίου. Σβήστε τον φούρνο και αφήστε το για μισή ώρα ακόμα. Αφού έχουμε ψήσει το γλυκό δεν ανοίγουμε αμέσως την πόρτα του φούρνου.

Μύδια γεμιστά με λαχανικά

Συστατικά:

700 γραμμάρια μύδια

2 κρεμμύδια γκρι

1 ποτήρι λευκό ξηρό κρασί

1 πράσινη πιπέρια

1 κίτρινη πιπεριά

2 ντομάτες

1 φρέσκο κολοκυθάκι

1 λεμονί

100 γραμμάρια βούτυρο

2 κλαδάκια εστραγκόν

2 κλαδάκια μαϊντανό

Μαγειρικό αλάτι

Μαύρο πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Προετοιμασία:

Τοποθετήστε τα μύδια σε ένα τηγάνι με το λευκό κρασάτα ψιλοκομμένα κρεμμύδια , μαγειρέψτε για 5 λεπτά ανακατεύοντας συχνά. Στραγγίζουμε τον χυμό και τον βάζουμε στα μύδια. Ξεφλουδίστε, κόψτε τα κολοκυθάκια, τις πιπεριές και βουτήξτε τα σε βραστό αλατισμένο νερό για 5 λεπτά. Στραγγίζετε. Ψιλοκόβετε τις ντομάτες και τις ανακατεύετε μαζί με τα υπόλοιπα λαχανικά. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς. Γεμίστε τα μύδια με τα λαχανικά, βάλτε τα σε ένα σκεύος με χυμό λεμονιού και αφήνετε για 10 λεπτά στο φούρνο. Σερβίρετε με τη σάλτσα τους.

Carottes sautees

Συστατικά:

450 γραμμάρια καρότα

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

15 γραμμάρια ζωμό κοτόπουλο

1 σκόρδο, κρεμμυδι

Μαγειρικό αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Προετοιμασία:

Καθαρίστε τα καρότα και ψιλοκόψτε τα διαγώνια. Ζεσταίνουμε το λάδι, προσθέτουμε τα καρότα και κρατάμε την θερμοκρασία μέχρι 30 δευτερόλεπτα. Χαμηλώστε τη φωτιά στη μεσαία θερμοκρασία. Προσθέστε το ζωμό και το αλάτι. Καλύψτε και μαγειρέψτε 5 λεπτά αν τα θέλετε τραγανά και 10 λεπτά αν θέλετε τρυφερά τα λαχανικά. Ανακατεύετε συχνά κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Λίγο πριν το σερβίρισμα πασπαλίζουμε με το σκόρδοκρέμμυδο και το πιπέρι.

Gratin de morue fraiche

Συστατικά:

1 κιλό μπακάλικο ξαρμυρισμένο για 1 νύχτα

500 γραμμάρια πράσο

250 γραμμάρια φύλλα μαρουλιού

600 γραμμάρια κόκκινα κρεμμύδια

60 γραμμάρια βούτυρο

50 γραμμάρια φρέσκια κρεμά γάλακτος

3 αυγά νωπά

6 φιλέτα αντζούγιας σε λάδι

40 γραμμάρια παρμεζάνα τριμμένη

Τριμμένη φρυγανιά

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Προετοιμασία:

Βάλτε τον μπακαλιάρo σε 2 λίτρα αραιωμένου γάλακτος για 1 βράδυ. Πλένετε καλά τα πράσα και κόψτε τα. Λιώνετε το μισό βούτυρο σε μια κατσαρόλα. Ρίξτε λίγο λίγο ανακατεύοντας τα κρεμμύδια και τα πράσα. Το αφήνετε να σιγοβράσει με το καπάκι σε χαμηλή φωτιά για 20 λεπτά. Βυθίζετε το μπακάλικο σε βραστό νερό. Στη συνέχεια αφαιρέστε τον και αφήνετε να στραγγίσει για 7-8 λεπτά. Λιώστε το υπόλοιπο βούτυρο και σωτάρετε τα φύλλα μαρουλιού για 5 λεπτά. Ενσωματώνετε στο μείγμα τη μισή κρέμα γάλακτος, ανακατεύετε καλά και αποσύρετε από τη φωτιά. Αναμίξτε σε ένα δοχείο το μείγμα κρεμμυδιού και πράσου με το μείγμα μαρουλιού κρέμας. Ρίχνετε τα μισά σε ένα ταψί. Τοποθετήστε τον μπακαλιάρo. Στη συνέχεια, σκεπάζετε με την υπόλοιπη κρέμα λαχανικών. Πιέστε το σκληρό μέρος του αυγού κατά μήκος μέχρι η επιφάνεια να σπάσει. Στραγγίζετε τα φιλέτα αντζούγιας και τα διαχωρίζετε.

Μετά, πασπαλίζετε το μείγμα με τριμμένη φρυγανιά και την παρμεζάνα. Ψήστε στους 200 C για 15 λεπτά.

Roti de veau aux olives

Συστατικά:

1 κιλό σπάλα μοσχαριού

40 γραμμάρια βούτυρο

1 οστό μόσχου

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

1 βαζάκι πράσινες ελιές χωρίς κουκούτσι

10 γραμμάρια μαγειρικό αλάτι

3 γραμμάρια μαύρο πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Προετοιμασία:

Σε μια κατσαρόλα βάζετε το βούτυρο και το λάδι, μέχρι το ψητό να πάρει χρυσό χρώμα από όλες τις πλευρές. Προσθέτετε τα κρεμμύδια και 1 ποτήρι νερό. Στραγγίζετε τις ελιές, ξεπλένετε με ζεστό νερό και τις προσθέτετε μέσα στην κατσαρόλα 15 λεπτά πριν από το τέλος του μαγειρέματος. Προσθέστε με αλάτι και πιπέρι. Συνοδεύετε το ψητό με ένα πουρέ σέλινου.

Œufs au plat aux truffles fraiches

Συστατικά:

4 αυγά εξαιρετικά φρέσκα

50 γραμμάρια φρέσκιες τρούφες

20 γραμμάρια φρέσκο βούτυρο

1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο

1 κουταλάκι του γλυκού λεμόνι

3 πρέζες αλάτι

λευκό πιπέρι

Προετοιμασία:

Βάζετε τα αυγά για 24 ώρες μέσα σε κλειστό δοχείο με τις τρούφες. Μετά, κόψτε τις τρούφες σε λεπτά κομμάτια. Βουτυρώνετε τα μικρά τηγάνια. Πασπαλίζετε ελαφρά με αλάτι τον πυθμένα. Σπάστε τα αυγά στο τηγάνι φροντίζοντας να μην σκάσετε τους κροκούς. Μοιράστε τις τρούφες στο λευκό μέρος του αυγού. Μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά μέχρι τα ασπράδια να πήξουν για 2 λεπτά. Όταν σερβίρετε, βάλτε τα αυγά στο πιάτο. Πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο και χυμό λεμονιού.

Pave de cuevreuit poete eu fricasee de cuamipiqnons des bois

ΥΛΙΚΑ

2 λίτρα ζωμού

4 φιλέτα ελάφι

200γρ ροκφόρ κομμένο σε κομμάτια

200γρ girolles

150γρ δαμάσκηνα κατεψυγμένα ή αποξηραμένα

150γρ μανιτάρια

2 κρεμμυδάκια

1/4 ματσάκι σχοινόπρασο

50γρ βούτυρο φρέσκο

25cl κρέμα γάλακτος

2 πρέζες αλάτι

λευκό πιπέρι τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρετε για 5 λεπτά τις girolles τα μανιτάρια σε δυνατή φωτιά. Τις girolles αφού της έχετε βουτήξει σε ζεστό νερό και τις έχετε στεγνώσει. Τα μαγειρεύετε σε μια κατσαρόλα με 30γρ βούτυρο, το ψιλοκομμένο σχοινόπρασο και τα ψιλοκομμένα εσκαλότ. Σιγοβράζετε έως ότου μειωθεί ο ζωμός και προσθέτετε την κρέμα και τα κομμάτια του τυριού ροκφόρ. Προσθέτετε 10cl ζωμό για άλλα 5 λεπτά. Μαγειρεύετε τα κομμάτια του ελαφιού σε μια κατσαρόλα με το υπόλοιπο βούτυρο. Αλατοπιπερώνετε. Σερβίρονται ζεστά με μανιτάρια και σάλτσα ροκφόρ.

Medallions de poulet aux graines de pavot

ΥΛΙΚΑ

900γρ μενταγιόν κοτόπουλο

2 κουταλάκια βούτυρο

1 κουταλιά σούπας φυτικό λάδι

60cl λευκό ξηρό κρασί

2 κουταλάκια μουστάρδα

2 κουταλιές σούπας maple-sirouρ

1 κουταλάκι παπαρουνόσπορο

αλάτι-πιπέρι τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σωτάρετε το κοτόπουλο σε τηγάνι με το βούτυρο για 5 λεπτά από κάθε πλευρά. Βάζετε αλάτι και πιπέρι. Όταν ψηθούν τα μενταγιόν του κοτόπουλου τα βγάζετε από το τηγάνι. Σβήνετε με το λευκό κρασί. Χαμηλώστε τη φωτιά και προσθέστε την μουστάρδα και το maple-sirouρ. Ανακατέψτε καλά και αποσύρετε από τη φωτιά. Βάζετε τα μενταγιόν του κοτόπουλου και σκεπάζετε με σάλτσα. Γαρνίρετε με λίγους παπαρουνόσπορους και σερβίρετε. Συνοδεύστε με φασολάκια πράσινα και πατάτες ψιλοκομμένες.

Huitres aux herbes

ΥΛΙΚΑ

24 στρείδια

2 εσκαλότ

30γρ βούτυρο φρέσκο

150γρ φρέσκο σπανάκι

1 κομμάτι εστραγκόν

1 λεπτή φέτα ψωμί ψίχα

1 κουταλιά σούπας pastis

200γρ χοντρό αλάτι

1 πρέζα λεπτό αλάτι

λευκό πιπέρι τριμμένο στο μύλο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανοίγετε τα στρείδια. Προθερμαίνετε τη σχάρα ψησίματος. Ψιλοκόβετε το μάραθο και τα εσκαλότ. Ρίχνετε το βούτυρο να λιώσει σε ένα τηγάνι. Προσθέτετε το ψιλοκομμένο σπανάκι και το εστραγκόν και ανακατεύετε για 4 λεπτά. Ρίχνετε στο μείγμα τα ψίχουλα του ψωμιού και στη συνέχεια το pastis. Βάζετε πιπέρι σύμφωνα με τη γεύση σας. Τοποθετείτε τα στρείδια ανοιχτά σε ένα στρώμα χοντρού αλατιού ώστε να παραμείνουν ανοιχτά. Καλύψτε κάθε στρείδι με σάλτσα και ψήστε τα στο φούρνο για 3 λεπτά. Δοκιμάζετε τα στρείδια μόλις τα βγάλετε από το φούρνο.

Poulet au curry des Iles

ΥΛΙΚΑ

6 στήθη κοτόπουλο

4 κουταλιές σούπας πολτό ή σκόνη κάρυ

6 κουταλιές της σούπας γάλα καρύδας

200γρ κρεμμύδια

1 μήλο

1 ώριμη μπανάνα

900γρ ρύζι μπασμάτι

15cl ελαιόλαδο

15γρ λεπτό αλάτι

5γρ λευκό πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαγειρεύετε τα κρεμμύδια σε μια κατσαρόλα με λάδι σε ψηλή φωτιά ανακατεύοντας. Προσθέτετε τα κομμάτια του κοτόπουλου και σοτάρετε μέχρι να πάρουν χρώμα. Προσθέτετε το κάρυ και το γάλα καρύδας και μαγειρεύετε για 5 λεπτά. Προσθέτετε 1/4 του λίτρου νερού και τα φρούτα κομμένα σε μικρά κομματάκια και αλατοπιπερώνετε. Καλύψτε και αφήστε να ψηθεί σε χαμηλή φωτιά για 30 λεπτά. Προετοιμάστε το ρύζι μαγειρεύοντάς το στον ατμό. Σερβίρετε πολύ ζεστό. Το κάρυ είναι ακόμα καλύτερο αν μαγειρεύεται την προηγούμενη μέρα και το ζεστάνετε. Μπορείτε να σερβίρετε το κάρυ με σκόνη καρύδας. Βάζετε τις φέτες της μπανάνας στο κοτόπουλο.

Blanc de volaille a la fondue de poireaux

ΥΛΙΚΑ

4 στήθη κοτόπουλο 125γρ

3 πράσα

3 εσκαλότ

200γρ κρέμα μαστίχας

150γρ βούτυρο

1/2 ποτήρι κρασί βουργουνδίας

40γρ χοιρινό σε φέτες

λεπτό αλάτι

μαύρο πιπέρι τριμμένο στο μύλο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλύνετε και κόψτε σε λεπτές φέτες τα πράσα. Ανακατέψτε ελαφρώς με βούτυρο. Γυρίζετε ελαφρώς τα στήθη των πουλερικών. Αλατοπιπερώστε και προσθέστε το πράσο και τυλίγετε κάθε φιλέτο. Μαγειρέψτε σε μια κατσαρόλα με βούτυρο για 15 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα. Για τη σάλτσα ξεφλουδίζετε και ψιλοκόβετε το εσκαλότ. Σοτάρετε σε βούτυρο τις λεπτές φέτες πουλερικών. Προσθέστε λίγο κρασί και την κρέμα. Προσθέστε το χοιρινό κομμένο σε κομματάκια. Βράζετε για λίγα λεπτά. Περνάτε τη σως από το σιουά, δοκιμάζετε και διορθώνετε τα καρυκεύματα. Σερβίρετε ξεχωριστά με τη σάλτσα.

Oeufs a la Dieppoise

ΥΛΙΚΑ

400γρ ουρές γαρίδας

4 αυγά

15γρ βούτυρο

1 κουταλιά της σούπας κρέμα γάλακτος

2 κουταλιές της σούπας μαγιονέζα

1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράστε τα αυγά σε νερό για 10 λεπτά. Στραγγίξτε και ξεπλύνετε. Κόψτε κάθε αυγό στη μέση και αφαιρέστε τον κρόκο με ένα μικρό κουτάλι. Διατηρήστε τα ασπράδια και ενώστε τους κρόκους σε ένα μείγμα. Ανακατέψτε το βούτυρο και όλη την κρέμα γάλακτος και τη μαγιονέζα. Στο τέλος προσθέστε τον μαϊντανό. Μπορείτε να τα απλώσετε σε μερικές φέτες ψωμιού σίκαλης. Βάλτε τα γεμιστά αυγά σε ένα πιάτο σερβιρίσματος και γαρνίρετε με της ουρές γαρίδας. Σερβίρονται καλύτερα φρέσκα. Μπορείτε να αυξήσετε το ποσοστό των βοτάνων για να γίνει ακόμη πιο πράσινο ή ακόμα και να αφαιρέσετε μαγιονέζα για να γίνει πιο ελαφρύ.

Τάρτα με ζάχαρη

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΑΤΟΜΑ

Για τη ζύμη

250γρ αλεύρι

20γρ ζύμη αρτοποιίας-μαγιά

25cl γάλα

70γρ βούτυρο

50γρ ζάχαρη σε σκόνη

1 πρέζα αλάτι

Για τη γαρνιτούρα

100γρ καστανή ζάχαρη

2 κρόκοι αυγών

15cl κρέμα γάλακτος

λίγο βούτυρο για το καλούπι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε το γάλα και ανακατεύετε με τη μαγιά. Προσθέστε βούτυρο και ζάχαρη σε σκόνη. Ρίχνετε το αλεύρι και το αλάτι σε μια τερίνα και ανακατεύετε με το υπόλοιπο μείγμα. Ζυμώστε για 5 λεπτά. Η ζύμη πρέπει να είναι απαλή και ελαστική. Αφήστε να ξεκουραστεί για 2 ώρες σε ζεστό χώρο μακριά από ρεύματα. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς. Βουτυρώστε μια φόρμα τάρτας και απλώστε τη ζύμη και τρυπήστε με ένα πιρούνι. Σε ένα μπολ βάλτε την κρέμα και τους κρόκους των αυγών. Ρίξτε το μείγμα αυτό στη ζύμη πασπαλίζοντας με καστανή ζάχαρη και ψήνετε για 30 με 40 λεπτά περίπου στο ζεστό φούρνο μέχρι να πάρει χρώμα.

Truite au bleu

Συστατικά:

- 4 πέστροφες των 250 γραμμαρίων
- 200 γραμμάρια κρεμμύδια
- 200 γραμμάρια καρότα
- 10 cl λευκού κρασιού
- 1 μπουκέ γκαρνί
- πιπέρι καγιέν
- 10 cl ξύδι
- 200 γραμμάρια λευκό βούτυρο
- αλάτι μαγειρέματος
- μαύρο πιπέρι αλεσμένο σε μύλο

Προετοιμασία:

Προετοιμάστε ένα μπολ με το κρεμμύδι, τα καρότα σε φέτες, το μπουκέ γκαρνί, αλάτι και τα 10 cl ξύδι. Έπειτα βράστε για 30 λεπτά. Πάρτε τις ζωντανές πέστροφες, ξελεπίστε τις, αδειάστε τις γρήγορα και πλύνετε τις εσωτερικά. Ποσάρετε τις πέστροφες για 4 με 6 λεπτά, έπειτα ρίξτε τα υπολείματα στα σκουπίδια. Σερβίρετε σε ένα κομμάτι χαρτί. Συνοδεύεται από λιωμένο βούτυρο, μαϊντανό και λεμόνι.

Λιωμένο βούτυρο:

Σε μια μικρή κατσαρόλα ρίξτε 2 κουταλιές της σούπας νερό και μια καλή πρέζα χονδρό αλάτι. Βάλτε το τηγάνι σε υψηλή θερμοκρασία και ανακατέψτε μερικά κομμάτια βουτύρου χρησιμοποιώντας ένα μικρό κουτάλι. Πάρτε το ήδη λιωμένο βούτυρο από το τηγάνι. Περιχύστε το μέχρι ύψος 20 εκατοστά στο πιάτο και σερβίρετε.

Veau aux Pommes comme une tarte

Συστατικά:

- 3 κομμάτια σωταρισμένου μοσχαριού
- 4 μήλα
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 ολόκληρο κρεμμύδι
- 1 φύλλο δάφνης
- 25 γραμμάρια ζάχαρης
- 10 cl ζυμό μοσχαριού
- 70 γραμμάρια βούτυρο
- 10 γραμμάρια μαγειρικό αλάτι
- 3 γραμμάρια μάρου πιπεριού αλεσμένο στο μύλο

Προετοιμασία:

Με τη βοήθεια ενός αποφλοιωτή, αποφλοιώστε τα 4 μήλα. Αφήστε στην άκρη τα 2, και κόψτε τα σε 8 κομμάτια και αφαιρέστε τους σπόρους. Διαχωρίστε σε 2 μέρη τα άλλα 2 μήλα, χρησιμοποιώντας ένα μαχαίρι κόψτε τα και διατηρήστε τα.

Προετοιμασία του μήλου: Λιώνετε 20 γραμμάρια βουτύρου σε μια κατσαρόλα και προσθέτετε τα κομμένα κομμάτια μήλων. Τα κόβετε σε κύβους και πασπαλίζετε με τα 25 γραμμάρια ζάχαρης. Ανακατέψτε με μια σπάτουλα και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά, ενώ ανακατεύετε. Αλατοπιπερώστε και από τις 3 πλευρές του μοσχαριού προτιμότερο από τη μεριά των οστών. Προθερμάνετε το φούρνο στη θέση ψησίματος.

Σε μια κατσαρόλα με υψηλή θερμοκρασία, λιώστε 20 γραμμάρια βούτυρο, προσθέστε τη 1 σκελίδα σκόρδο, το αποφλοιωμένο κρεμμύδι και το 1 φύλλο δάφνης, χρωματίστε τα κομμάτια μοσχαριού σε κάθε πλευρά για 1 έως 2 λεπτά και αποσύρετέ τα σε ένα γκριλ.

Προετοιμασία της σάλτσας: Αφήνετε το τηγάνι να κρυώσει και στη συνέχεια το ζεσταίνετε με 1 cl ζωμού κρέατος σε υψηλή θερμοκρασία, φροντίζοντας να αφαιρέσετε τους χυμούς με μια σπάτουλα, από τα πρώτα λεπτά και έπειτα περάστε τη σάλτσα μέσα από ένα σιουά και κρατήστε τη. Κόβετε σε λεπτές φέτες τα 4 μισά των κομμένων μήλων. Καλύψτε τα μήλα σε κάθε φέτα.

Τοποθετήστε τα σε ένα ταψί και βάλτε τα στο φούρνο και ψήστε για 15 λεπτά στη θέση

της σάλας. Μεταφέρετε τη σάλτσα σε βράσιμο και στη συνέχεια κάνετε 30 γραμμάρια κρύου βουτύρου σε κύβους. Αποσύρετε από τη φωτιά και διορθώστε τα καρυκεύματα. Αφαιρέστε τα ψητά κομμάτια κρέατος με τα μήλα από το φούρνο, τοποθετήστε τα σε μία πίδα και ρίξτε στην κορυφή τη σάλτσα.

Le gateau de Savoie

Συστατικά (για 6 άτομα)

- 4 αυγά
- 125 γραμμάρια ζάχαρη
- 125 γραμμάρια αλεύρι
- 1 φακελάκι μαγιά

Προετοιμασία

Σπάστε τα αυγά και διαχωρίστε τα ασπράδια από τους κρόκους. Βάλτε τα ασπράδια σε ένα μπλ. Χτυπήστε τα μέχρι να αφρατέψουν, έπειτα προσθέστε τη ζάχαρη. Στη συνέχεια, βάλτε τους κρόκους στο αφράτο λευκό μίγμα. Ανακατέψτε το αλεύρι με τη μαγιά και στη συνέχεια ενσωματώστε τα στο παρασκεύασμα. Βάλτε βούτυρο και ζάχαρη και στη συνέχεια χύστε το μείγμα. Βουτυρώστε.

Les cannelles de Gironde

Συστατικά

- 1/2 λίτρο γάλακτος
- 200 g ζάχαρης
- 100 γραμμάρια αλεύρι
- 50 γραμμάρια βουτύρου
- 2 ολόκληρα αυγά
- 2 κρόκοι αυγών
- 1 δόση βανίλιας ή εκχύλισμα βανίλιας
- 3 κουταλιές της σούπας ρούμι

Προετοιμασία :

Ιδανικό θα ήταν να κάνετε τη ζύμη την προηγούμενη μέρα, ώστε να έχει το χρόνο να φουσκώσει και να ξεκουραστεί στο ψυγείο. Διαφορετικά, χρειάζονται λίγες ώρες ψύξης. Τελικώς, πρέπει να βράσετε το γάλα με το βούτυρο και τη δόση βανίλιας (ή εκχύλισμα βανίλιας). Ταυτόχρονα, αναμιγνύετε το αλεύρι με τη ζάχαρη πριν προσθέσετε τα αυγά (τα ολόκληρα και τους κρόκους). Στη συνέχεια, ρίχνετε ακόμα ζεστό γάλα, το οποίο έχει αφαιρεθεί εκ των προτέρων, χωρίς να σταματήσετε το ανακάτεμα. Πρέπει να γίνει μια πολύ υγρή ζύμη, όπως ο χυλός στις κρέπες.

Όταν η ζύμη είναι έτοιμη, τοποθετείστε τη στο ψυγείο για αρκετή διάρκεια. Λίγα λεπτά πριν βγάλετε τη ζύμη, τοποθετείτε τα καλούπια σιλικόνης. Την ίδια στιγμή που προσθέτετε το βούτυρο στα καλούπια, προθερμαίνετε το φούρνο στους 240 ° C. Για να ολοκληρώσετε τη ζύμη σας που είναι πολύ κρύα και έχει ξεκουραστεί αρκετές ώρες, προσθέστε το ρούμι που θα δώσει μία συγκεκριμένη γεύση. Στη συνέχεια γεμίστε τα καλούπια στα 3/4. Μην βάλετε άλλο, διαφορετικά θα ξεχειλίσει επειδή οι αυλακώσεις θα διογκωθούν σε πρώτο στάδιο απ'ότι σε δεύτερο στάδιο.

Στη συνέχεια ψήνετε για 5 λεπτά στους 240 ° C και έπειτα χαμηλώστε τον θερμοστάτη στους 180°C και αφήστε το μαγείρεμα να συνεχιστεί για 55-60 λεπτά. Αυτό το μαγείρεμα δύο σταδίων επιτρέπει για να γίνει τραγανή και καραμελωμένη η επιφάνεια των αυλακώσεων. Ως εκ τούτου, αν πάρουν χρώμα στα πρώτα λεπτά, είναι φυσιολογικό. Από την άλλη πλευρά, αν σκουραίνουν, μην διστάσετε να χαμηλώσετε αμέσως τον θερμοστάτη, ακόμα κι αν δεν έχουν περάσει ακόμα τα 5 λεπτά.

La tarte tropizienne

Συστατικά:

- 300 γραμμάρια αλεύρι
- 4 γραμμάρια αλάτι
- 20 γραμμάρια μαύρη ζάχαρη
- 10 γραμμάρια μαγιά
- 3 αυγά
- 130 γραμμάρια μαλακό βούτυρο
- 50 γραμμάρια ζάχαρη κρυσταλλική
- 5 cl ζεστό γάλα
- ένας κρόκος αυγού αραιωμένος σε λίγο νερό για την επιχρύσωση
- ξύσμα πορτοκαλιού (προαιρετικά)

Συνταγή για την κρέμα ζαχαροπλαστικής:

- 1/2 λίτρο γάλακτος
- 5 κρόκοι αυγών
- 70 g ζάχαρης
- 30 g αλεύρι
- 30 g αραβοσιτέλαιο
- 4 έως 5 φύλλα ζελατίνης
- 30 γραμμάρια βούτυρο
- ξύσμα πορτοκαλιού (προαιρετικά) ή βανίλια.

Για ιταλική μαρέγκα :

- 3 ασπράδια αυγών
- 100 γραμμάρια ζάχαρης καραμελωμένης στους 110 βαθμούς Κελσίου

Προετοιμασία

Σε ένα μπολ βάλτε το αλεύρι, τη μαγιά, το ζεστό γάλα, τα αυγά, το αλάτι και την καστανή ζάχαρη. Ανακατέψτε το μείγμα μέχρι να δέσει η κρέμα. Προσθέστε το βούτυρο και ανακατέψτε μέχρι να λιώσει και να ενσωματωθεί στο μείγμα και αφήστε το για 20 λεπτά σε θερμοκρασία δωματίου. Τοποθετήστε την κρέμα σε ένα πάγκο και δουλέψτε τη μέχρι να γυαλίσει. Ανακατέψτε το μείγμα διπλώνοντας και πιέζοντάς το μέχρι να πάρει μία μορφή. Βάλτε τη ζύμη στο φούρνο (στους 40 έως 50 ° C) ή σε θερμοκρασία δωματίου και αφήστε το να φουσκώσει για άλλα 10 έως 20 '.

Απλώστε τη ζύμη σε μια μεγάλη κατσαρόλα και αφήστε την να φουσκώσει ελαφρώς. Επιχρυσώστε με μια βούρτσα. Προσθέστε τη ζάχαρη και μαγειρέψτε στους 180 ° C για περίπου 35 λεπτά. Μην επιχρυσώσετε πάρα πολύ. Πρέπει να είναι λίγη ποσότητα για την επιχρύσωση. Μαγειρεμένα αλλά όχι πάρα πολύ, ώστε να μην είναι ξηρά. Έτσι βγήκε και η έκφραση της καλοψημένης brioche. Περιμένετε κρυώσει και ανοίξτε το κουλούρι στο μισό με ένα μαχαίρι. Προετοιμάστε τα φύλλα της ζελατίνης και προσθέστε τα με την κρέμα ζαχαροπλαστικής. Είναι πιο εύκολο και πιο βολικό να απλώσετε την κρέμα με μία σπάτουλα. Καλύτερα να τοποθετήσετε περισσότερη κρέμα στη μέση και λίγο λιγότερο στις άκρες για να μην ξεχειλίσει. Τοποθετήστε ξανά το καπάκι του Saint-Tropez, κρατήστε δροσερό το παρασκεύασμα και πασπαλίστε ζάχαρη άχνη πριν από το σερβίρισμα.

Soupe de betterave rouge

Συστατικά:

400 γραμμάρια κόκκινα παντζάρια μαγειρευτά

3/4 του λίτρου ζωμός λαχανικών

1 κίτρινο κρεμμύδι

50 γραμμάρια μπέικον

1 κουταλιά της σούπας μαντζουράνα

Αλάτι λεπτό, μαύρο πιπέρι αλεσμένο στο μύλο

Προετοιμασία :

Κόψτε το κρεμμύδι σε φέτες. Λιώστε και μαγειρέψτε τη μαντζουράνα μέσα στο ζωμό. Προσθέστε τα τεμαχισμένα παντζάρια. Μαγειρέψτε για 15 λεπτά. Ανακατέψτε τη σούπα. Καρυκέψτε καλά. Προσθέστε την κρέμα και το μπέικον. Ανακατέψτε καλά. Σερβίρετε σε ζεστά πιάτα σούπας.

Creme de navets aux copeaux de cochon noir

Συστατικά :

- 1 κιλό μικρά γογγύλια
- 10 cl ελαιόλαδο
- 20 cl υγρή κρέμα
- 100 γραμμάρια τσιπ χοιρινού κρέατος
- 50 γραμμάρια βούτυρο
- Αλάτι κουζίνας
- Μαύρο πιπέρι αλεσμένο στο μύλο

Προετοιμασία :

Ξεφλουδίστε τα γογγύλια. Κόψτε τα σε λεπτές φέτες. Βράζετε λίγο νερό σε μια κατσαρόλα. Αλατοπιπερώστε. Βράστε τις φέτες των γογγυλιών για δύο έως τρία λεπτά. Βγάλτε τα έξω από το νερό με ένα κουτάλι τρυπητό και στη συνέχεια, βάλτε τα κάτω από κρύο νερό για να κρυώσουν. Στραγγίστε τα και αφήστε τα. Εν τω μεταξύ ζεστάνετε λίγο λάδι σε μία κατσαρόλα χωρίς να το αφήσετε να δημιουργήσει καπνό. Λιώστε στο λάδι το βούτυρο.

Αφήστε το να λιώσει μειώνοντας τη θερμοκρασία. Μην αφήσετε το βούτυρο να μαυρίσει γιατί θα έκανε την συνταγή πιο βλαβερή. Ρίξτε τα γογγύλια στο ζεστό βούτυρο και σοτάρετε και από τις δύο πλευρές. Αφήστε τα να σκληρύνουν. Με ένα skimmer αφαιρέστε τα και στραγγίξτε τα πάνω σε χαρτοπετσέτες. Βάλτε νερό να ζεσταθεί σε μία μεγάλη κατσαρόλα και αλατοπιπερώστε. Βάλτε στο βραστό νερό τα γογγύλια. Σερβίρετε σε ζεστό πιάτο. Ξεφλουδίστε τις πατάτες και βάλτε τις στο βραστό νερό. Μαγειρέψτε για 1 ώρα σε χαμηλή φωτιά. Αφήστε το να μαγειρεύεται χωρίς το νερό να βράσει. Στο τέλος του μαγειρέματος, αφαιρέστε τα γογγύλια και τις πατάτες από τους χυμούς τους και

πηγαίνετε στο μύλο λαχανικών. Επιστρέψτε το πουρέ πατάτας στο νερό και αφήστε τον να ψηθεί για 30 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Όταν η σούπα μαγειρεύεται, προσθέστε 30 cl υγρής κρέμας και βράστε.

Διορθώστε τα καρυκεύματα. Σταματήστε το μαγείρεμα και αφήστε την κρέμα να ξεκουραστεί. Βάλτε τη σούπα στο μπλάντερ για να φτιάξετε αφρό. Κρατήστε τη ζεστή. Σερβίρετε. Ρίξτε την υπόλοιπη κρέμα σε ένα μπολ και προσθέστε την χτυπημένη κρέμα. Σε μια κατσαρόλα τηγανίζουμε τα μαύρα τσιπς χοίρων για να τα σκληρύνουμε. Βάλτε τη σούπα σε ένα ζεστό πιάτο, και προσθέστε την χτυπημένη

κρέμα. Αλατίστε και διακοσμήστε με τα μαύρα τσιπ χοίρων και τα υπόλοιπα τσιπ γογγύλια. Σερβίρετε ζεστό.

Sardines farcies comme sur le vieux port

Συστατικά:

- 10 νωπές σαρδέλες
- 150 γραμμάρια σπανάκι
- 2 κουταλιές της σούπας μαϊντανό
- 1 σκελίδα ροζ σκόρδο
- 50 γραμμάρια από ψίχουλα ψωμιού
- 1 φρέσκο αυγό
- 50 γραμμάρια παρμεζάνα
- 10 cl γάλα
- ελαιόλαδο
- 10 γραμμάρια λεπτό αλάτι
- 3 γραμμάρια πιπέρι

Προετοιμασία:

Σε ένα μικρό μπολ συνθλίψτε τα 50 γραμμάρια ψίχουλα του ψωμιού με τα 10 cl κρύο γάλα, τα ψίχουλα πρέπει να εμποτιστούν με το γάλα, να είναι συμπαγές και να διατηρείται σε θερμοκρασία δωματίου. Αφαιρέστε τα κοτσάνια από τα 150 γραμμάρια σπανάκι και στην συνέχεια πλύνετε το σε αρκετό νερό και στραγγίστε το. Βράστε το σε μία μεγάλη ποσότητα νερού για περίπου 2-3 λεπτά και στη συνέχεια κρυώστε το γρήγορα με κρύο νερό και αποστραγγίστε το.

Πιέστε δυνατά το σπανάκι για να φύγει το νερό και στη συνέχεια φιλοκόψτε με ένα μαχαίρι. Ξεφλουδίστε και κόψτε τη μία σκελίδα σκόρδο. Ανασηκώστε τα φιλέτα από δύο σαρδέλες και κόψτε τα σε κομμάτια με ένα μαχαίρι. Αποστραγγίστε τα ψίχουλα του ψωμιού που έχουν εμποτιστεί με το γάλα. Ανακατέψτε το σπανάκι με ένα πιρούνι μαζί με 2 κουταλιές της σούπας μαϊντανό, την φιλοκομμένη σκελίδα σκόρδο, τα μικρά κομμάτια σαρδέλας, τα 50 γραμμάρια τριμμένο τυρί παρμεζάνα, τη στραγγιγμένη ψίχα ψωμιού, το αλάτι, το πιπέρι και το αυγό.

Καθαρίστε και αδειάστε 8 σαρδέλες από το πίσω μέρος για να μη χωρίσετε το κοιλιακό τμήμα και αφαιρέστε τις άκρες. Στη συνέχεια, τακτοποιήστε τα σε μία πιατέλα και γαρνίρετε ο καθένας με μία μεγάλη κουταλιά της σούπας. Ζεστάνετε σε μία κατσαρόλα το ελαιόλαδο. Όταν το λάδι είναι ζεστό, ρυθμίστε αργά και μαγειρέψτε τις γεμιστές σαρδέλες. Πρέπει να μαυρίσουν και στη συνέχεια να τοποθετηθούν σε

χαρτοπετσέτες. Τοποθετήστε τις γεμιστές σαρδέλες σε μία πιατέλα σερβιρίσματος και απολάυστε τις ζεστές ή κρύες. Μπορείτε επίσης να τις δοκιμάσετε ως ένα κυρίως πιάτο συνοδευόμενο από μία σγουρή σαλάτα με μικρά κρουτόν με σκόρδο ή βραστές πατάτες.