

COZINHA INTERNACIONAL CLÁSSICA

FRANÇA



SUMÁRIO

FRANÇA	3
REGIÃO: PARIS E ÎLE DE FRANCE	6
SOUPE À L'OIGNON.....	6
CROQUE MONSIEUR	7
CREME BRULÉE.....	8
CREPE SUZETE	9
VOL-AU-VENT FINANCIÈRE.....	10
BATATA DUCHESSE	11
POIRE BELLE HÉLÈNE.....	12
REGIÃO NORDESTE – CHAMPANGNE, ALSACE ET LORRAINE, NORD-PAS DE CALAIS, PICARDIE.....	13
QUICHE LORRAINE	13
QUICHE À L'OIGNON ET AU FROMAGE.....	14
BABA AUX RHUM	15
REGIÃO OESTE: NORMANDIE, BRETAGNE, VALE DO LOIRE.	16
TARTE TATIN.....	16
REGIÃO CENTRO E ALPES DA FRANÇA: PAYS DE LOIRE, BORGONHA FRANCHE-COMTÉ, LYON, RHÔNE-ALPES.....	17
BOUEF BOURGUIGNON.....	17
GOUGÈRES	19
MOUSSE AU CHOCOLAT.....	20
SULDOESTE: PORTOU CHARENTES, LIMOUSIN, BORDEAUX, PÉRIGORD, GASCOGNE, PAY BASQUE, TOULOUSAIN, QUERCY AVEYRON, AUVERGNE.	21
BLANQUET DE PORC À LA MOUTARDE	21
POULET COCOTTE GRAND-MÈRE.....	22
SOUFFLÉ AU FROMAGE.....	23
CLAFOUTI	24
REGIÃO SUL: ROUSSILLON; LANGUEDOC, PROVENCE, COTÊ D'AZUR, LA CORSE.....	25
FRICASSÉE DE POULET AUX ECRESSISSE.....	25
CROQUETE DE RIZ SELVAGE.....	26
RATATTOUILE - TIAN AU LÉGUMES.....	27
RATATOUILLE GRATIN AVEC OUEF POCHÉ	28

FRANÇA

Desde meados do século XVII, na França, a nobreza e seus cozinheiros começaram a renovar os gostos e modos à mesa. Eles foram os únicos na Europa a escolher de maneira tão evidente a busca sistemática da inovação. Sua singularidade logo se mostrou produtiva.

Testemunhos literários, memórias e relatos de viagens, demonstram que em menos de cinquenta anos, entre 1650 e 1700, os franceses das camadas sociais privilegiadas haviam adquirido a certeza de que a sua maneira de comer era superior à dos outros povos da Europa.

Um século mais tarde, após a Revolução Francesa, era maior o número de franceses convencidos de sua superioridade à mesa. Os visitantes estrangeiros se mostravam ainda mais inclinados a reconhecer o prazer da cozinha francesa. E passaram a ser mais numerosos em decorrência das derrotas militares das forças francesas, o que levou um grande número de soldados europeus a visitar a França na qualidade de vencedores. E por sua vez, começaram a frequentar os restaurantes. Essa invenção francesa do final do século XVIII ganhou força a partir dessa época. Essa nova clientela freqüentava os restaurantes em busca da ideia de luxo, reservado até então, às mesas dos mais privilegiados. Ao longo do século XVIII, essa nova forma de convívio favoreceu a ideia moderna da refeição ideal. Por um lado, ela é feita cuja companhia nos agrada. Por outro, a preferência dada à elegância à mesa e a degustação de alimentos e bebidas. O desenvolvimento da gastronomia na França, a princípio se deu pela história.

Nos séculos XVII e XVIII o país era uma das principais potências europeias em população, riqueza e política externa. Essa situação é propícia às ambições culturais e estimula fortes tendência hegemônicas, tanto em cozinha como em outros setores. Em segundo lugar, se deu pela geografia. A França é o mais extenso dos territórios europeus, oferece variadas terras produtivas, diversos tipos de climas e influências marítimas distintas. Isso traz excelentes possibilidades agrícolas e recursos numerosos. O que na cozinha se dá pelo frescor dos produtos e valorização de suas qualidades.

Os franceses possuem consciência do valor econômico e cultural dos seus produtos da terra. Se um determinado produto não pode ser transposto de uma região produtiva para outra, é evidente que as suas qualidades não podem ser atribuídas unicamente às condições naturais do meio que a produziu.

Palavra francesa muito antiga muitas vezes sem equivalente em outras línguas, o *terroir* designa classicamente um conjunto de terras de uma mesma região que fornece produtos agrícolas característicos (Dicionário Robert). Ainda há uma definição mais precisa da palavra, que envolve um conjunto de terras trabalhadas por uma coletividade social unida por laços familiares e culturais, por tradições de defesa comum e de solidariedade de exploração. O *terroir*, ao longo dos anos, passou a ser identificado pelos produtos que nele se originam, sendo um sinônimo de qualidade e até mesmo uma marca.

Esses produtos tradicionais, chamados produtos de *terroir*, dependem tanto das condições naturais quanto da experiência humana, tornando-se legítimos somente quando passa a ser reconhecido e procurado fora de sua região.

As paisagens da França variam das montanhas aos vales, das vilas aos boulevares. O país situa-se tanto ao norte quanto ao sul da Europa e, compreende tanto a Bretanha com sua herança celta e marítima, a ensolarada costa mediterrânea, a germânica Alsácia-Lorena e as escarpas das montanhas de Auvergne e dos Pirineus. Paris se destaca como centro do país, com seus cidadãos agitados e seu ritmo intenso. As diferenças entre o norte e o sul e entre o campo e a cidade são bem marcantes e bem cultivadas. À medida que a vida na França se torna mais urbana, também cresce o desejo de preservar as tradições e valorizar a vida rural.

A ideia da vida no campo continua sedutora tanto para os franceses como para os visitantes. No entanto, o modo de vida rural vem mudando. Em 1945, uma em cada três pessoas trabalhava na terra. Hoje esta proporção é de um em cada dezesseis. Apesar disso, as pessoas se mantêm comprometidas com suas raízes.

A modernidade introduziu grandes mudanças na vida cotidiana. A França tem os maiores hipermercados da Europa, que vêm substituindo os mercados locais e lojas de esquina. Embora sejam estabelecimentos de inspiração norte americana, permanecem nacionalistas com os produtos que oferecem. A grande variedade de verduras, legumes, ervas e frutas frescas, lembra o papel que estes itens ocupam na culinária do país. No entanto, sob a pressão dos tempos modernos, os hábitos alimentares se modificaram de maneira curiosa. Os franceses costumavam comer bem todos os dias. Atualmente, têm pressa e a maioria das refeições durante a semana consiste em um prato rápido de carne ou massa em casa, ou um lanche na cidade – daí a onda de Fast-food que desafia a tradição nacional. Mas as refeições permanecem uma parte importante do lazer, não só pela comida e pelo vinho, mas também pelo prazer das reuniões longas e da conversa à mesa com a família e amigos. Eles reservam sua gastronomia para uma ou duas ocasiões especiais por semana.

São nessas ocasiões que o entusiasmo dos franceses pela boa-vida se manifesta. A refeição francesa tradicional tem pelo menos três pratos. A entrada (les entrées ou hors d'oeuvre) inclui sopas, pratos a base de ovos, saladas ou charcuterie. Nos pratos principais (les plats) há peixe ou carne, em geral com um molho, acompanhados por batatas, arroz ou massa e legumes. O queijo vem antes da sobremesa, que pode ser sorvete, torta ou pâtisserie.

O café da manhã dos franceses oferece uma grande variedade de pães, sobre os quais se passa manteiga e geléias. Entre eles, estão os croissants, a tradicional baguette, o pain chocolat e o brioche. Chá ou café sempre acompanham os pães. O café au lait é o tipo de café mais comum na mesa dos franceses.

AS COZINHAS DA FRANÇA

Falar da França equivale a falar, também, de cozinha há mais de três séculos este país em gastronomia uma das mais representativas expressões da sua cultura não é de se estranhar o hábito de comer bem, com requinte e criatividade, passe, de uma forma ou de outra, por seu território.

Na França, foram criadas receitas e iguarias da culinária ocidental: do foie gras as trufas. Nestas terras, consagraram-se os personagens que nós deixamos criações marcantes, definitivamente as linhas mestras da cozinha ocidental: criadores de pratos, de receitas e de técnicas, divulgadores de modismo culinários, sobretudo, defensores da Continuação na busca pelo refinamento e pela sofisticação.

A cozinha francesa surge junto ao mar, ao longo da costa atlântica, e revela, nas regiões do Noroeste (Bretanha, Normandia, Flandres, incluindo o vale do Loire, uma paisagem de extraordinária riqueza. Encontramos ostras espetaculares, mexilhões, mariscos, lagostins, sardinhas ou cavalas, robalos, sem falar das saborosas preparações que usam peixes dos rios do Vale do Loire. De Nantes, na costa atlântica, as terras de Orleans, deleitamo-nos com uma culinária particular, dedicada aos peixes de rio.

Uma riqueza notável encontrada nas terras da Normandia são os cordeiros pré salés da Bretanha, que pastam nos prados banhados pelo salitre do Mar com qual perfumam suas carnes, dando-lhes um toque de distinção.

A manteiga encontra um terreno propício nas regiões do Noroeste, do mesmo modo que no norte do país, embora neste último partilhe as cozinhas com a banha de porco. Assim, as regiões do Norte (Flandres, Ardenas, Alsácia, Lorena...) repartem suas preferências entre carne bovina, e a de porco, embora a criatividade possa ir muito mais além, como acontece com **potjevleisch** de Flandres, prato de origem flamenga preparado com vitela, coelho, toucinho - três em um.

A popularidade das hortaliças couve, repolho, couve-flor, acompanhada da paixão pela batata ou pela beterraba, também caracteriza a gastronomia do Norte.

As regiões do interior têm muito a dizer. Cozinha-se por vezes simples e rústicas, como a da Auvergne, da qual é um bom exemplo o **aligot** (purê de batatas e queijos servidos com salsichas), e, outras vezes barrocas, como as de Bourbonnais com seu **paté de tartouffes ou pato du chambert**. É possível que não exista outra região que leve mais a sério a arte da culinária que a borgonha, cujo receituário exhibe joias da cozinha popular do calibre dos gros

gris, os guisados de peixe de rio, os cogumelos, as carpas, os caranguejos, e óbvio um condimento que deu volta ao mundo a mostarda.

Em conjunto com estes, estão as carnes vermelhas do charolais, o presunto de Morvan ou excentricidades como a carne dos pequenos pombos de Bresse. Quando se fala de cozinha francesa, Lyon tem sempre algo a dizer. Para muitos é a capital gastronômica do país. De qualquer modo, desfruta de uma variedade incomparável salsicha, salsichões, dobradinhas, frango assado, almôndegas de carpa, figado de vitela, frango com trufas...

A Savóia, ao abrigo dos contrafortes alpinos, oferece, por sua vez, suas carnes vermelhas, o leite e seus derivados, que dão a vida a uma notável indústria queijeira. Sem esquecer a riqueza dos seus rios e dos seus lagos: trutas, carpa e enguias que nutrem a gastronomia local. A dieta da região é uma dieta de montanha, rica em carboidratos e muito calórica: porco acebolado com polenta (caïon), torta de batatas, ameixas, pera secas, passas, ovos e farinha (farcement saboyard), purê de batatas com ovos e ervas finas (farcon). Atrelada ao aroma do alho, as ervas aromáticas e o azeite enriquecem a cozinha da Provença região que surge no litoral mediterrâneo sem perder de vista os contrafortes alpinos e que dá vida a pratos elaborados como a **Bouillabaisse** e tão simples como a **salada niçoise**, e as gloriosas carnes de pato cevados das Landas, na costa atlântica.

A cozinha do sul da França caracteriza-se por sua singularidade e marcada pela proximidade ibérica. Poderia ser dito, inclusive, que, em determinadas situações, uma maior influência espanhola que francesa, como no caso da cozinha de Rossillon; as raridades de **Languedoc**, lideradas pela notável presença na sua cozinha do azeite de noz, sem esquecer a excelência do **cassoulet**, uma das grandes versões do cozido francês, e a paixão pela lampreia ou pelas enguias que demonstram as cozinheiras de Aquitânia, os sabores de **cognac** e **armagnac**, com destaque para os cogumelos e as trufas que por uma variedades de guisados. E por fim, a cozinha do país basco francês, possivelmente a mais próxima da Ibéria, berço de ensopados quase elementares, como a **piperade** ou o **garbure**, e de sobremesa de renome como o **gâteau basque**.

REGIÃO: PARIS E ÎLE DE FRANCE

SOUPE À L'OIGNON

(Sopa de Cebola Francesa)

Conhecida na França com Soupe à l'oignon gratinée, esta sopa constitui, desde sempre, um dos pratos mais apreciados nos invernos frios de Paris.

Rendimento: 3 porções

Cebola (picadas em julienne) 400 g

Manteiga 40 g

Fundo escuro 700 ml

Sachet d'épices

Sal Qb

Pimenta do reino moída Qb

Brandy 30 ml (*conhaque)

Queijo Gruyère 120 g (ralado grosso)

Croûtons Qb

Modo de preparo:

- Deixe suar a cebola na manteiga em fogo moderado, mexendo sempre até dourar (caramelizada), junte o fundo, o sachet d'épices, o sal e a pimenta e leve para ferver por uns 20 minutos.
- Retire o sachet d'épices e acrescente o brandy
- Coloque a sopa em cumbuca e polvilhe o queijo e leve ao forno para gratinar em temperatura bem alta
- Sirva imediatamente com croûtons.

CROQUE MONSIEUR

(Sanduíche gratinado de queijo e presunto)

Rendimento: 4 porções

Pão (brioche, de forma) 8 fatias

Ovos 2 unidades

Mostarda Dijon 50 g

Creme de leite fresco 240 ml (pode ser de caixinha)

Queijo gruyère ou emmental 300 g (ralado)

Presunto cozido sem gordura 4 fatias

Sal Qb

Pimenta-do-reino Qb

Modo de preparo:

- Com um fouet, bata os ovos, a mostarda Dijon e o creme de leite.
- Tempere com sal e pimenta-do-reino.
- Coloque duas fatias de pão numa forma untada com manteiga.
- Com uma colher, espalhe um pouco do creme sobre as fatias de pão.
- Espalhe 2/3 do queijo ralado sobre as duas fatias.
- Coloque o presunto sobre o queijo.
- Coloque as duas fatias restantes sobre o presunto e feche o sanduíche.
- Despeje o restante do creme sobre esses pães.
- Coloque a porção de queijo ralado restante.
- Leve ao forno pré-aquecido a 220°C
- Retire quando estiver gratinado por cima e levemente tostado por baixo.
- Se quiser, sirva com uma porção de salada.

CREME BRULÉE

Rendimento: 10 porções

Creme de leite fresco 400 ml (pode ser caixinha)

Leite integral 400 ml

Gemas 10 unidades

Açúcar 160 g

Fava de baunilha ½ unidades (*substitua por 5 ml de essência de baunilha)

Açúcar cristal Qb (finalização)

Modo de preparo:

- Ferver o leite e o creme de leite junto com a baunilha e metade do açúcar.
- Em bowl adicione as gemas peneiradas, o restante do açúcar, mexa rapidamente com o fouet.
- Neste bowl adicione agora o leite quente sobre os ovos misturando sempre.
- Despeje essa mistura em ramequins.
- Coloque-os em uma forma com água e leve ao forno para assar à 140°C por 30 minutos. Cobertos com papel alumínio.
- Gele por 4 hs.
- Adicione o açúcar cristal na superfície e queime com o maçarico e sirva imediatamente.

CREPE SUZETE

Rendimento: 5 unidades

Massa:

Leite 200ml

Farinha de trigo 100g

Açúcar 35g

Gema 40g

Manteiga 40g

Sal 2g

Raspas de limão Qb

Calda de Laranja:

Suco de laranja 200ml

Açúcar 200g

Água 100ml

Finalização:

Manteiga QBg

Raspas de laranja Qb

Licor de Laranja 50ml (Cointreau)

Modo de preparo:

- Para calda: junte os ingredientes e deixe reduzir até ponto de calda.
- Para a massa: bater todos os ingredientes no liquidificador, deixe descansar na geladeira.
- Faça panquecas em frigideira de teflon com manteiga, regue com calda de laranja e as raspas, dobre em 4, adicione mais calda se precisar
- Regue com o licor de laranja e flambe.

Lembrar de trazer uma frigideira de tefleón

VOL-AU-VENT FINANCIÈRE

Rendimento: 6 porções

Vinho branco seco 50 ml

Vol-au-vent:

Trufa Qb (opcional)

Massa folhada 500 g

Filé de frango cozido 150 g

Ovo 1 unidade

Vinho Madeira 50 ml

Recheio financière:

Tomilho Qb

Cogumelos Paris 150 g

Louro Qb

Presunto 100 g

Sal Qb

Manteiga 40 g

Pimenta-do-reino Qb

Farinha de trigo 30 g

Salsa Qb

Fundo de galinha 200 ml

Modo de Preparo:

Molho financière:

- Corte os cogumelos e o presunto em cubos pequenos
- Derreta a manteiga numa panela e refogue rapidamente os cubos de cogumelos e presunto, acrescente a farinha de trigo, misture bem e deixe cozinhar por alguns minutos.
- Esquente o fundo de galinha e despeje-o na panela de cogumelos e presunto, junto com o vinho branco. Mexa, acrescente um pouco de tomilho e de louro, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar em fogo brando por 20 minutos.
- Acrescente as **trufas** e o frango cortado em cubos no fim do cozimento, junto com o vinho Madeira e reserve.

Vol-au-vent:

- Preaqueça o forno a 180° C.
- Abra a massa e corte conforme a instrução do professor.
- Leve ao forno por 15 minutos.

Montagem:

- Pegue cada Vol-au-vent aperte o centro coloque o recheio decore com salsa e sirva imediatamente.

BATATA DUCHESSE

Rendimento: 5 porções

Batata 500g (purê)

Manteiga 50 g

Gema 1 unidade

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Noz moscada QB

Queijo parmesão ralado

Salsa Qb (picada)

Modo de preparo:

- Descasque as batatas e corte-as em pedaços iguais.
- Cozinhe até ficarem macias.
- Passe na peneira. Se ficar muito úmida, leve para uma panela em fogo baixo para secar, mexendo sempre.
- Junte com a gema, a manteiga e os temperos, misture bem.
- Coloque no saco de confeitar com o bico estrelado, molde a massa.
- Leve ao forno para dourar entre 15 à 20 minutos.

POIRE BELLE HÉLÈNE

(PERA BELLE HÉLÈNE)

Rendimento: 4 porções

Pera williams 4 unidades (descascada e com cabo)

Limão (gotas) 1 unidade

Sirop (xarope):

Água 1,500 ml

Açúcar 750 g

Canela em pau Qb

Cravo-da-índia Qb

Anis-estrelado Qb

Sauce au chocolat (molho de chocolate):

Chocolate amargo 100 g

Manteiga 25 g

Sirop 100 g

Chantilly (chantili): (pode substituir por chantilly industrializado)

Creme de leite fresco 250 g

Açúcar 30 g

Finalização

Amêndoa laminada torrada q. b.

Modo de preparo:

- Corte a base das peras de forma que elas fiquem em pé e, com um boleador, retire as sementes.
- Reserve-as em um recipiente com água e suco de limão para que não fiquem escuras. Em seguida, escove-as com uma bucha para que fiquem lisas.
- Leve a água, o açúcar e as especiarias ao fogo até formar um sirop (xarope). Em seguida, adicione as peras e cozinhe até que fiquem tenras. Retire-as e reserve na geladeira.
- Reduza o sirop até que encorpe.
- Pique o chocolate e derreta em banho-maria; junte a manteiga e o sirop e mexa bem, a fim de obter um molho bem liso e brilhante. Mantenha aquecido. Bata o creme de leite com o açúcar em ponto de chantili.
- Sirva em taças individuais. As peras devem ser cobertas com o sauce au chocolat. Ao lado delas, disponha o chantili com o auxílio de um saco de confeitar.
- Finalize com amêndoas laminadas torradas.

REGIÃO NORDESTE – CHAMPANGNE, ALSACE ET LORRAINE, NORD-PAS DE CALAIS, PICARDIE.

QUICHE LORRAINE

(Quiche de bacon e queijo)

Rendimento: 5 porções

Massa:

Farinha de trigo 250 g

Manteiga (gelada) 100 g

Sal Qb

Água (gelada) 30ml

Base (creme royale):

Creme de leite 120 ml (*pode ser o de caixinha)

Leite 120 ml

Ovos 3 unidades

Sal Qb

Noz Moscada Qb

Recheio:

Bacon 150 g (cubinhos fritos)

Queijo Gruyère (ralado grosso) 100 g

(Papel manteiga / 50 gr de feijões / 1 saquinho de freezer)

Modo de preparo:

- Preparar a massa misturando a farinha e o sal, incorporando a manteiga gelada com a ponta dos dedos até parecer uma farofa.
- Trabalhar a massa até ficar homogênea. Acrescentar a água e misturar para formar uma bola. Não trabalhar demais para não endurecer.
- Cobrir com filme plástico e reservar a massa na geladeira por 30 minutos.
- Abra a massa, coloque em uma forma rasa, (cubra com papel manteiga e feijões, para massa não levantar bolhas de ar)
- Leve para assar por 10 minutos a 180°C. Retire e deixe esfriar.
- Faça o creme royale, misture os ovos, o creme de leite, o leite, o sal e noz moscada.
- Coloque o bacon e queijo sobre a massa, e despeje o creme royale.
- Leve ao forno por 15 a 20 minutos até que ela esteja dourada.
- Sirva quente ou fria, acompanhada de salada de folhas.

QUICHE À L'OIGNON ET AU FROMAGE

(Quiche de cebola e queijo)

Rendimento: 8 porções

Massa:

Farinha de trigo 250 g

Manteiga (gelada) 100 g

Sal Qb

Água (gelada) 30ml

Base (creme royale):

Creme de leite 120 ml (*pode ser o de caixinha)

Leite 120 ml

Ovos 3 unidades

Sal Qb

Noz Moscada Qb

Recheio:

Manteiga 40 g

Cebola 250 g (julienne)

Queijo Gruyère 100 g (ralado grosso)

Papel manteiga / 50 gr de feijões / 1 saquinho de freezer

Modo de preparo:

- Preparar a massa misturando a farinha e o sal, incorporando a manteiga gelada com a ponta dos dedos até parecer uma farofa.
- Trabalhar a massa até ficar homogênea. Acrescentar a água e misturar para formar uma bola. Não trabalhar demais para não endurecer.
- Cobrir com filme plástico e reservar a massa na geladeira por 30 minutos.
- Abra a massa, coloque em uma forma rasa, (cubra com papel manteiga e feijões, para massa não levantar bolhas de ar)
- Leve para assar por 10 minutos a 180°C. Retire e deixe esfriar.
- *Para Base (creme royale)* misture os ovos, o creme de leite, o leite, o sal e noz moscada e reserve.
- *Para o recheio:* Numa panela, derreta a manteiga e adicione as cebolas. Mexa constantemente e deixe até a cebola ficar macia, mas não dourada.
- Coloque a cebolas e o queijo sobre a massa, e despeje o creme royale.
- Leve ao forno por 15 a 20 minutos até que ela esteja dourada.
- Sirva quente ou fria, acompanhada de salada de folhas.

BABA AUX RHUM

(Bolo levedado com calda)

Rendimento: 6 porções

Massa:

Farinha de trigo 300 g

Fermento biológico fresco 15 g

Água morna 180 ml

Ovo 3 unidades

Açúcar 30 g

Manteiga derretida 90 g

Uvas passas 45 g

Rum 60 ml

Calda:

Água 750 ml

Açúcar 360 g

Fava de baunilha ½ unidades (*substitua por 10 ml de essência de baunilha)

Casca de limão 1/2 unidade

Casca de laranja 1/2 unidade

Rum 120 ml

Chantilly: (*substitua por chantilly industrializado)

Creme de leite fresco bem gelado 500 ml

Açúcar 90 g

Modo de preparo:

Massa:

- Coloque as passas no rum e deixe por 30 minutos.
- Num bow misture o fermento com 10 g do açúcar até amolecer.
- Na mistura do fermento com açúcar misture 90 ml da água e 90 g da farinha de trigo. Deixe crescer por 15 minutos.
- Misture o restante dos ingredientes da massa só deixando água para ir acrescentando aos poucos, até obter uma massa lisa que não grude nas mãos. Sove até que tenha uma massa macia.
- Acrescente as passas escorridas e amasse novamente.
- Coloque a massa em formas untadas.
- Deixe descansando por 1 hora.
- Leve para assar em forno pré-aquecido quente, 180° C, por 20 minutos, ou até dourar estar assado.

Calda:

- Junte os ingredientes, exceto o rum, e leve ao fogo para ferver por 5 minutos.
- Acrescente o rum.
- Regue os bolinhos ainda quentes com a calda quente

Chantilly:

- Bata o creme de leite com açúcar até o ponto de chantilly e sirva com o bolo regado na calda.

Obs: se preferir sirva com pedaços de frutas da estação cortadas em cubos junto com o bolinho.

REGIÃO OESTE: NORMANDIE, BRETAGNE, VALE DO LOIRE.

TARTE TATIN

(Torta de maçã invertida)

Rendimento: 1 torta grande

Massa folhada 300 g

Maçã 1 kg

Açúcar 200 g

Manteiga 60 g

Limão Qb

Modo de preparo:

- Descasque as maçãs, tire o miolo corte-as em 8 pedaços. Corte as extremidades de cada uma e reserve.
- Derreta o açúcar até o caramelo em uma frigideira, adicione a manteiga.
- Coloque as maçãs e cozinhe por 15 minutos.
- Deixe esfriar.
- Cubra a frigideira com massa folhada e leve para assar a 170°C por 15 minutos. (A frigideira precisa ter o cabo de aço para levar ao forno.
- Deixe esfriar e desenforme.

REGIÃO CENTRO E ALPES DA FRANÇA: PAYS DE LOIRE, BORGONHA FRANCHE-COMTÉ, LYON, RHÔNE-ALPES.

BOUEF BOURGUIGNON

Rendimento: 4 porções

Acém ou alcatra ou musculo ou paleta 500 g

Cenoura 200 g (cubos pequenos)

Salsão 100 g (cubos pequenos)

Cebola 150 g (cubos pequenos)

Alho 3 dentes (picado)

Louro 1 folha

Ervas frescas (salsa, tomilho) Qb

Vinho tinto Seco 750 ml (*Cabernet Sauvignon, Pinot Noir ou Syrah “reserva” de preferência da região da Borgonha na França*)

Cogumelos Paris 250 g (pequenos)

Echalotas 150 g (cebolas pequenas)

Cenoura baby ou cenouras *torneadas* 250 g

Bacon 150 g

Manteiga 100 g

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Fundo escuro 1200 ml

Modo de preparo:

- Deixe marinando de um dia para o outro: a carne em pedaços de 4 a 5 cm, com cebola, a cenoura , o salsão , os dentes de alho , o vinho, sal, pimenta e as ervas. Deixe na geladeira no mínimo 12 horas.
- Corte o bacon em cubos pequenos, e frite até dourar e reserve.
- Separar a carne, os legumes e o vinho. (Marinada)
- Na panela mesma com a gordura que o bacon liberou, sele os pedaços de carne até ficarem bem dourados, retire e reserve.
- Na mesma panela, refogue os legumes da marinada até ficarem dourados.
- Retornar os pedaços de carnes à panela, o vinho da marinada e complete com o fundo de carne.
- Cozinhe por 2 horas em simmering, acrescente mais fundo conforme for secando.
- Separe a carne, os legumes e o molho, coe o molho numa peneira fina e devolva na panela para reduzir.

- Nesse meio tempo, coloque os legumes no liquidificador e bater até ficar cremoso (use um pouco do caldo do cozimento), adicione esse purê ao molho para espessar, cozinhe por mais 5 minutos.
- Volte os pedaços de carne no molho.
- Em outra panela, deglaceie as minis cebolas e as cenouras, com 50 g de manteiga e 300 ml de fundo (use a técnica do papel manteiga)
- Com o restante da manteiga saltei os cogumelos cortados em 4, rapidamente.
- Quando os legumes glaceados estiverem prontos, coloque na carne com o molho, junto com os cogumelos e o bacon.
- Ajuste o sal e a pimenta, acrescente salsa picada para decorar.
- Sirva com uma massa na manteiga, batatas salteadas ou assadas no alecrim.

GOUGÈRES

(Bolinhos de queijo)

Rendimento: 4 porções

Leite 250 ml

Manteiga 100 g

Sal 6 g

Farinha de trigo 160 g

Ovo 4 unidades

Queijo gruyère 100 g (ralado para massa)

Gema 1 unidade (para pincelar)

Modo de preparo:

- Numa panela, coloque o leite com a manteiga e o sal
- Leve para ferver. Assim que ferver coloque de uma so vez a farinha e mexa rapidamente.
- Continue mexendo até desgrudar do fundo da panela.
- Deixe esfriar, coque na batedeira planetária com a pá e adicione os ovos um a um.
- Adicione o queijo gruyère e misture bem.
- Com uma colher coloque pequenas porções sobre uma assadeira untada.
- Pincele a gema.
- Leve para assar em forno médio por 20 minutos ou até dourar e estar assado.

MOUSSE AU CHOCOLAT

Rendimento: 6 porções

Massa Patê Bombe:

Ovo 100 g

Gema 70 g

Açúcar 100 g

Água 35 g

Gelatina sem sabor em pó 5 g

Mousse:

Massa Patê bombe 1 receita

Chocolate meio amargo 250 g

Creme de leite 60 g (pode ser de caixinha)

Creme de leite fresco batido” 160 g (chantilly “amélia)

Modo de Preparo:

Massa bombe:

- Fazer uma calda de água com açúcar até 123°C ponto de bala mole.
- Bater as gemas e o ovo até ficar aerado e adicione a calda em fios, e por último a gelatina sem sabor hidratada.
- Bater até esfriar.

Mousse:

- Derreter o chocolate com os 60 g de creme de leite, e adicione a massa bombe.
- Incorpore o creme de leite fresco batido, com cuidado. (Peça auxílio do professor)
- Coloque em taças e sirva gelado.

SULDOESTE: PORTOU CHARENTES, LIMOUSIN, BORDEAUX, PÉRIGORD, GASCOGNE, PAY BASQUE, TOULOUSAIN, QUERCY AVEYRON, AUVERGNE.

BLANQUET DE PORC À LA MOUTARDE

Rendimento: 3 porções

Carne de porco 500 g (cubos de 3cm, pode usar lombo)

Cebola 1 unidade

Cenoura 1 unidade

Salsão 1 unidade

Vinho branco Seco 250 ml (preferencia francês)

Sal Qb

Pimenta de Reino Qb

Fundo Claro 1 litro

Bouquet Garni 1 unidade

Cogumelos Paris Fresco 150g (pequenos)

Echalotas 150 g (cebolas pequenas)

Manteiga 50 g

Farinha de trigo 25 g

Mostarda francesa 40 g

Gema 2 unidade

Crema de leite 100 ml (*pode ser de caixinha)

Arroz branco (opcional como acompanhamento)

Modo de preparo:

- Deixe marinando de um dia para o outro: a carne em pedaços, com 1 cebola cortada em quatro, 1 cenoura em cubos grandes, os talos de salsão, 3 dentes de alho inteiro com casca cortado ao meio, o vinho, sal e pimenta. Deixe na geladeira.
- Coloque uma panela com água para ferver, e coloque a carne por uns 4 minutos para “branquear”, **reserve o liquido da mariana (coe)**.
- Sue as echolotas com 25 gramas de manteiga, coloque os cogumelos sem os talos, a mostarda, e 100ml de fundo e cozinhe por 10 minutos. Tempere com sal e pimenta e reserve.
- Faça um roux claro com o restante da manteiga e a farinha de trigo, adicione o fundo e o liquido da marinada (cuidado para não juntas grumos de farinha de trigo). Acrescente a carne e o bouquet garni e cozinhe por 40 a 50 minutos, até que ela esteja macia.
- Acrescente os cogumelos com as echalotas quando a carne já estiver quase macia.
- Misture as gemas com o crema de leite, e finalize na carne (cuidado para gema não talhar), cozinhe por mais uns 10 minutos.
- Sirva com arroz branco decorado com salsa picada.

POULET COCOTTE GRAND-MÈRE

Galeto 1 Unidade (*um frango pequeno)

Mini-cebolinha branca 100 g

Bacon 100 g

Cogumelo Paris fresco 125 g

Batata 400 g

Vinho Bordeaux branco 200 ml (*vinho branco seco)

Fundo escuro 200 ml

Manteiga 100 g

Tomilho fresco Qb

Alho 2 dente (brunoise)

Sal Qb

Pimenta do reino preta Qb

Modo de preparo:

- Temperar o galeto com sal e pimenta (por dentro e por fora), besuntar com um pouco de manteiga entre a pele, amarrar e assar o galeto numa caçarola que possa ir ao forno ("cocotte").
- Assar em forno pré-aquecido a 220°C por 10 minutos.
- Dourar o bacon, cortado em cubos médios, em uma sauteuse e reservar.
- Regar o galeto com o vinho, acrescentar o bacon, a cebola, o alho e as batatas com casca, cortadas em cubos grandes temperadas com sal e pimenta. Reduzir o forno para 160cº e tampar a caçarola.
- Próximo ao final da cocção acrescentar os cogumelos cortados em quatro e o tomilho.
- Retirar o galeto e as guarnições da cocotte.
- Acrescentar o fundo à cocotte e reduzir à metade.
- Cortar o galeto nas juntas e servir com o molho e as guarnições.

***Trazer papel alumínio**

SOUFFLÉ AU FROMAGE

(Sufilé de queijo)

Rendimento: 5 porções

Molho Béchamel 350 ml

Brandy 30 ml (*conhaque)

Queijo Gruyère ou Emmenthal 100g

Sal Refinado Qb

Ovo Branco 5 unidades

Manteiga 40 g

Farinha de Trigo 15 g

Queijo Parmesão Ralado 50 g (*queijo ralado de pacotinho)

Farinha de Rosca 50 g

Modo de preparo:

- Separe ovos, reserve as claras e a gemas separadamente
- Rale o queijo gruyère em uma espessura bem fina e reserve
- Misture a farinha de trigo, gemas e o conhaque no bechamel ainda quente, e deixe esfriar. (Quando fizer o molho bechamel não cozinhe demais para obter um melhor resultado no cozimento do suflê)
- Ajuste o sal
- Pré aqueça o forno a 180°C.
- Unte as formas (ramequim) com manteiga e polvilhe farinha de rosca.
- Bata as claras em neve. (Coloque uma pitada de sal, para estabilizar melhor as claras) misture com a base de bechamel, e o queijo gruyère ralado. (Misture com cuidado para não perder a aeração)
- Coloque nas formas (ramequim) polvilhe o parmesão ralado.
- Leve para assar por 15 a 20 minutos, até que cresça e fique bem dourado.
- Sirva imediatamente.

Rendimento: 10 porções

Cerejas 200 g (*substitua por morangos)

Kirsch 80 ml (*substitua por conhaque)

Açúcar 150 g

Manteiga 40 g

Ovo 4

Baunilha 20 gotas

Farinha de trigo 40 g

Leite 100 ml

Creme de leite 160 ml (*pode ser de caixinha)

Sal 3 g

Açúcar de confeiteiro Qb

Sorvete de creme (opcional)

Modo de preparo:

- Se for utilizar morangos: Corte em pedaços médios
- Deixe marinar a fruta com a bebida com 50g do açúcar pelo mínimo de meia hora
- Em um bow misture o restante dos ingredientes, bater com fouet até ficar uma massa lisa.
- Coloque em ramequins untado com manteiga e açúcar, e distribua os morangos, sem o liquido da marinada.
- Leve para assar por 20 minutos ou mais, a 180°C.
- Polvilhe açúcar de confeiteiro, sirva morno com sorvete de creme.

REGIÃO SUL: ROUSSILLON; LANGUEDOC, PROVENCE, COTÊ D'AZUR, LA CORSE.

FRICASSÉE DE POULET AUX ECREVISSE

Rendimento: 5 porções

Frango inteiro 1 unidade (*se preferir utilize só o peito)

Veloute de frango 600 ml

Creme de leite fresco 150 ml (pode ser caixinha)

Bouquet garni 1 unidade

Cogumelos paris 100 g

Lagostim 5 unidades

Vinho branco 100 ml

Jerez 30 ml (vinho branco de sobremesa, licoroso)

Páprica doce Qb

Manteiga de crustáceos 30 g

Modo de preparo:

- Tirar pele do frango e cortar na junta. Tempere e Selar branco o frango sem da cor.
- Deglacear a panela com vinho branco, coloque o frango em uma panela funda com bouquet garni, cubra com velouté e cozinha em fogo branco por 30 minutos.
- Acrescenta o creme de leite, cogumelos e o lagostins limpos, cozinha mais 10 min.
- Retire o bouquet garni e finalize o molho com jerez e manteiga de crustáceo.

Obs: prato será servido com croquete de arroz e vagem salteada com amêndoas.

CROQUETE DE RIZ SELVAGE

Rendimento: 10 porções

Arroz branco cozido 600 g

Arroz selvagem cozido 80 g

Bechamel (**com 2x do roux**) 400 ml

Farinha de trigo

Ovo

Farinha de rosca

Óleo para fritura qb

Modo de preparo:

- Misture os arrozes e, ajuste com bechamel para dar liga.
- Formar os croquetes, empanar e fritar.

RATATTOUILE - TIAN AU LÉGUMES

Rendimento: 4 porções

Azeite 150 ml

Tomates bem maduros 300 g

Berinjela pequena 1 unidade

Abobrinha pequena 2 unidades

Pimentão amarelo 1 pequeno

Cebola 1

Alho 5 dentes

Manjeriço Qb

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Modo de preparo:

- Descasque os dentes de alho corte ao meio, e esfregue-os em uma assadeira refrataria grande. Unte com um pouco do azeite.
- Pique o alho em brunoise e junte com o restante do azeite e as folhas de manjeriço picada
- Corte os legumes em rodela finas 5mm (deixe a berinjela com um pouco de sal para sair o amargo)
- Coque os legumes em formato que lembre as escamas de peixe, tempere com sal e pimenta.
- Regue com o azeite temperado com alho e manjeriço.
- Cubra com papel alumínio e asse por 40 minutos a 150°C
- Sirva quente o frio com torradas.

RATATOUILLE GRATIN AVEC OUEF POCHÉ

Rendimento: 5 porções

Ratatouille:

Berinjela 100 g

Azeite 80 ml

Abobrinha 125 g

Cebola 125 g

Alho 2 dentes

Tomate concassé 100 g

Cogumelos paris 125 g

Pimentão amarelo 125 g

Manjeriço Qb

Vinagre 15 ml

Louro 1 folha

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Ovo Poché:

Ovos 5 unidades

Água 1 lt

Sal Qb

Vinagre branco 100 ml

Finalização:

Queijo Gruyère 30 g (ralado)

Parmesão 30 g (ralado)

Farinha de rosca 15 g (ralado)

Modo de preparo:

- Corte os legumes em Macedoine (cubos de 1cm), e o alho em brunoise
- Salpique sal na berinjela para sair o amargo e deixe por 10 minutos
- Saltei os legumes um de cada vez no azeite, até que eles fiquem al dente, reserve todos juntos, tempere com manjeriço, vinagre, azeite, o sal e a pimenta do reino.
- Escalfe os ovos na água com sal e vinagre para que a gema fique mole, coloque em ramequins, e cobrir com ratatouille. Finalize com os queijos ralados e a farinha de rosca.
- Gratine no forno quente e sirva imediatamente.