

FRANCIA

Agnello arrosto di Pauillac (Agneau rôti de Pauillac)

dosi per 10 porzioni

2 cosce di agnello pulite (peso complessivo 3 kg circa)

150 g di pane raffermo senza crosta

100 g di burro

12 spicchi d'aglio

prezzemolo

olio di arachide

sale

pepe

Preparazione:

grattugiare il pane in modo grossolano.

Mettere in una scodella burro, sale, pepe, pane grattato e un grosso ciuffo di prezzemolo tritato finemente insieme a 8 spicchi d'aglio, ottenendo una pasta morbida.

Praticare delle incisioni sulle cosce dell'agnello e inserirvi gli altri spicchi d'aglio, ridotti a pezzettini.

Salare, pepare le cosce, spalmarle con la pasta d'aglio, quindi accomodarle in una larga teglia unta d'olio, sistemandole con la parte arrotondata verso il basso.

Arrostire per 20 minuti nel forno già riscaldato a 220 °C; quindi girare l'agnello e ridurre la temperatura a 200 °C, controllando che il sugo nella teglia non bruci, ma si caramelli soltanto.

Lasciar cuocere per 45 minuti e fare riposare per 10 minuti nel forno spento.

Tagliare a fette, cospargere con il sugo di cottura e servire.

Anatra all'arancia (Canard à l'orange)

dosi per 10 porzioni

2 anatre (di 1,5 kg cad.)

10 arance

gelatina di ribes

zucchero

1 limone

fecola

aceto

vino rosso

vino bianco secco

curaçao

olio di semi

caramello

sale

pepe

Preparazione:

salare e pepare le anatre, ungerle d'olio e arrostarle per un'ora circa nel forno già caldo a 220 °C, bagnandole di tanto in tanto con il loro sugo di cottura e un dito di vino bianco.

Togliere a tutti gli agrumi la buccia e ridurla a filetti (zeste).

Spremere il limone e 5 arance; ricavare dalle rimanenti arance gli spicchi pelati a vivo.

Preparare del caramello con 150 g di zucchero. Aggiungere 6 cucchiaini di aceto, il succo degli agrumi, le bucce ridotte a filetto e bollire per un minuto circa.

Togliere le anatre dalla pirofila; portare il sugo di cottura a fuoco vivo, versarvi mezzo bicchiere di vino rosso e far bollire finché il vino non si sia ridotto della metà.

Unire gli spicchi d'arancia pelati al vivo, una cucchiainata di gelatina, una di fecola stemperata in un dito di Curaçao, quindi portare ad ebollizione.

Versare il composto nel caramello e lasciare addensare la salsina sciropposa.

Tagliare le anatre a pezzi regolari, accomodarle nel piatto da portata, bagnarle con la salsina e guarnirle con gli spicchi d'arancia.

Bouillabaisse

dosi per 10 porzioni

4 kg circa di pesce e crostacei misti (pesce S. Pietro, pescatrice, scampi, granchi, aragosta, anguilla, branzino, sogliola, rombo, triglie, polpo)

600 g di pomodori maturi

½ l di vino bianco

10 spicchi d'aglio

2 bustine di zafferano

3 carote medie

1 grossa cipolla

1 porro

1 sedano

1 mazzetto di aromi secchi (timo, rosmarino, finocchio, alloro, buccia d'arancia)

1 pane francese (baguette) a fette per servire

gambi di prezzemolo

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Preparazione:

spinare tutti i pesci.

Tagliare i più grossi a pezzi e lasciare gli altri interi.

Mettere da parte le teste e le grosse lisce; se ci sono gamberi o aragoste, separarli in due dividendo la testa dalla coda e togliere dalla testa il sacco granuloso.

Pulire il polpo, tenendo solo il corpo e i tentacoli; lavare e asciugare.

Scaldare mezzo bicchiere d'olio in una casseruola molto capiente.

Aggiungere le teste, le lisce, i gusci dei crostacei e soffriggere il tutto per 5 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.

Unire i pomodori tritati grossolanamente, le carote, il porro, un cuore di sedano e la cipolla, il tutto a fettine e lasciando insaporire per 5 minuti.

Aggiungere il mazzetto secco, gli spicchi d'aglio, alcuni gambi di prezzemolo, lo zafferano, il sale, il pepe, il vino e lasciar sobbollire per 45 minuti circa.

Togliere gli scarti del pesce, il mazzetto aromatico, l'aglio, il prezzemolo e passare il resto al passaverdura.

Pulire la casseruola, versarvi il passato, portarlo ad ebollizione e unire il pesce pulito, incominciando da quello con la carne più soda.

Aggiungere i crostacei, lasciar sobbollire ancora 10 minuti e separare il liquido (zuppa) dal pesce.

Servire la zuppa calda, su fette di pane strofinate di aglio e con il pesce a parte.

Branzino al finocchio (Loup au fenouil)

dosi per 10 porzioni

3 branzini (di 1,5 kg ognuno)

finocchio

2 cucchiaini di capperi

olio extravergine di oliva

6 cetriolini sott'aceto

senape forte

3 tuorli

prezzemolo

3 spicchi d'aglio

erba cipollina

2 cucchiainate di aceto di vino bianco

sale

pepe

Preparazione:

pulire, lavare e asciugare i pesci; salarli e peparli all'interno e all'esterno, mettendo in ciascuno un po' di finocchio secco, poi spennellarli di olio d'oliva. Scaldare la griglia, preparare una base di finocchio, accomodarvi sopra i branzini (tutti insieme o separati) e grigliarli, a fuoco moderato, per 25 minuti, voltandoli una volta sola.

Spremere l'aglio in una ciotola, aggiungere una cucchiainata di senape, i tuorli e un pizzico di sale; mescolare e unire a filo 150 g di olio circa, lavorando la salsa con una frusta.

Incorporare l'aceto e un trito fine composto da capperi, cetriolini, un mazzetto di prezzemolo, erba cipollina, sale e pepe.

Servire i branzini con la salsa a parte.

Choucroute

dosi per 10 porzioni

1,500 kg di crauti crudi
1 kg di spalla di maiale, leggermente salata, senza ossa
1 kg di patate
4 spicchi d'aglio
700 g di pancetta affumicata
700 g di pancetta fresca
700 g di salsiccia affumicata
150 g di cipolle
150 g di strutto
1 l circa di vino bianco (Sylvaner, o Riesling)
0,5 l di brodo di pollo
10 salsiccie di Strasburgo (Wurstel)
5 chiodi di garofano
1 cucchiaio di bacche di ginepro
1 cucchiaino di pepe bianco e nero in grani
alloro
sale

Preparazione:

bollire per 5 minuti la spalla di maiale, interamente coperta dall'acqua, quindi raffreddarla sotto acqua corrente e scolarla.

Lavare i crauti sotto acqua corrente e scolarli.

Schiacciare l'aglio con la mano e legarlo in un quadratino di garza con una foglia di alloro, i chiodi di garofano, il ginepro e il pepe.

Sciogliere lo strutto in una pentola pesante e rosolare per 3 minuti le cipolle tritate fini.

Aggiungere i crauti e cuocere per altri 5 minuti, separandoli bene con la forchetta.

Versare il vino e il brodo, mescolare, sistemare il maiale e il sacchetto delle spezie al centro dei crauti, coprire, e cuocere a fuoco molto basso per un'ora e mezza.

Aggiungere la pancetta affumicata, quella fresca e cuocere per un'altra ora.

Unire la salsiccia affumicata, le patate a tocchi, proseguire la cottura ancora per un'ora e, infine, completare con i wurstel precedentemente sbollentati.

Terminare di cuocere dopo altri 10 minuti circa: in tutto, quasi 5 ore di cottura.

Crêpes suzette

dosi per 10 porzioni

500 g di latte
250 g di farina
125 g di burro
90 g di zucchero
2 mandarini
4 cucchiatae di Curaçao
3 cucchiatae di Cognac
1 bustina di zucchero vanigliato
zucchero
olio di arachide
sale

Preparazione:

mettere in un frullatore la farina, le uova, il latte, un cucchiaio di zucchero e lo zucchero vanigliato, l'olio, un pizzico di sale: frullateli fino ad ottenere una pastella liquida e omogenea.

Versare l'impasto attraverso un setaccio in una ciotola e lasciarlo riposare per un'ora.

Sciogliere 20 g di burro in una padella da 20 cm e versarlo nella pastella.

Distribuire sul fondo della padella unta la pastella e dopo che si è dorata da una parte (40 secondi circa), girare la crêpe per dorare anche l'altro lato.

Ripetere l'operazione fino a esaurire la pastella.

Grattugiare la buccia dei mandarini e aggiungerla, con il succo, nella padella in cui sono state cotte le crêpes; unire anche il burro rimasto, lo zucchero, 2 cucchiatae di Cognac, 3 cucchiatae di Curaçao e far bollire per un minuto circa.

Immergere una alla volta le crêpes nello sciroppo, piegarle in quattro e sistemarle su un grande piatto; tenerle in caldo e cospargerle con lo sciroppo rimasto nella padella.

Riscaldare in un pentolino 2 cucchiatae di Cognac e 3 di Curaçao.

Bagnare le crêpes con il composto alcolico bollente e dare fuoco.

Insalata nizzarda (Salade niçoise)

dosi per 10 porzioni

700 g di fave
2 cetrioli
700 g di pomodori maturi ma sodi
400 g di tonno sottolio
10 uova
10 filetti di acciuga sottolio
5 piccoli carciofi
3 cipolle
3 peperoni rossi
un grosso cespo di lattuga croccante
un cuore di sedano bianco
basilico
olive nere
olio extravergine di oliva
aglio
sale

Preparazione:

rassodare le uova, raffreddarle e tagliarle a spicchi.

Sgusciare le fave.

Mondare e tagliare a fettine e a listarelle tutte le verdure.

Sfregare una capace insalatiera con uno spicchio d'aglio.

Disporre nell'insalatiera i pomodori, i cetrioli, i peperoni, i carciofi, le cipolle, il sedano, le fave e la lattuga.

Condire con le acciughe, il tonno spezzettato, una manciata di olive e le uova sode.

Guarnire con una dozzina di foglie di basilico e bagnare con un filo d'olio.

Salare e servire.

Pan pepato (Pain d'épices)

dosi per 10 porzioni

250 g di farina
125 g di zucchero
125 g di miele
1,5 dl di acqua
60 g di farina di segale
1 arancia
2 cucchiaini di lievito per dolci
un cucchiaino di cannella in polvere
1 cucchiaino di semi di anice macinati
½ cucchiaino di zenzero macinato
burro
sale

Preparazione:

imburrare una tortiera quadrata con i lati di 24 cm.

Mettere l'acqua e lo zucchero in una pentola e portare a ebollizione.

Cuocere per 5 minuti a fuoco basso, poi togliere dal fuoco e aggiungere il miele.

Versare in una ciotola grande le due farine e il lievito, aggiungendo la scorza grattugiata d'arancia, la cannella, i semi d'anice, lo zenzero e un pizzico di sale.

Fare la fontana, versare il composto al miele e mescolare per 5 minuti.

Trasferire l'impasto nella tortiera e infornare a 190 °C per 40 minuti circa.

Lasciare raffreddare per 15 minuti prima di sformare su una gratella.

Pomodori alla provenzale (Tomates à la provençale)

dosi per 10 porzioni

15 grossi pomodori maturi, ma sodi

4 spicchi d'aglio

prezzemolo

zucchero

olio extravergine di oliva

sale

pepe

Preparazione:

lavare i pomodori, tagliarli a metà per il largo e svuotarli dei semi.

Tritare finemente con l'aglio un mazzetto di prezzemolo.

Ungere con olio una teglia abbastanza grande da contenere i pomodori e sistemarli in un unico strato con la parte tagliata rivolta verso l'alto.

Cospargere con il trito di aglio e prezzemolo, il sale, il pepe, un pizzico di zucchero e un filo d'olio.

Passare il tutto nel forno già caldo a 220 °C per un'ora circa.

Quiche Lorraine

dosi per 10 porzioni

250 g di pasta frolla

5 uova

200 g di pancetta a striscioline sottili

200 g di panna fresca sale

50 g di burro

pepe

noce moscata

Preparazione:

Imburrare una tortiera da 22 cm di diametro.

Rivestirla con la pasta frolla stesa a 3 mm di spessore e metterla in frigorifero.

Sbollentare per un minuto la pancetta tagliata a fettine, scolarla, asciugarla e soffriggerla in metà del burro.

In una ciotola sbattere le uova con panna, sale, pepe e noce moscata e incorporare la pancetta.

Distribuire il composto sulla frolla e cospargere con il burro rimasto a fiocchetti.

Cuocere in forno già riscaldato a 200 °C per 30 minuti circa.

Torta al cioccolato senza farina (La nègre)

dosi per 10 porzioni

300 g di cioccolato amaro

300 g di burro morbido

300 g di zucchero

6 uova

sale

Preparazione:

imburrare una tortiera rotonda forata al centro.

Sbriciolare il cioccolato e fonderlo a bagnomaria.

Aggiungere il burro e mescolare con una spatola.

Montare i tuorli con metà dello zucchero e, quando il composto sarà gonfio e spumoso, amalgamarlo al cioccolato preparato.

Montare gli albumi a neve ben soda con un pizzico di sale, incorporandovi gradualmente il resto dello zucchero.

Unire alla neve il composto al cioccolato, mescolando delicatamente.

Versare l'impasto nella tortiera e infornare a 190 °C per 40 minuti circa.

Intiepidire il dolce prima di sformarlo e servirlo.

Note: questo dolce dalla consistenza morbida, da mousse da forno, si serve con la crema tiepido o freddo.

Torta alsaziana (Tarte flambée)

dosi per 10 porzioni

800 g di pasta da pane

200 g di pancetta

200 g di cipolle

5 dl di panna fresca

noce moscata

olio di arachidi

sale

pepe

Preparazione:

tritare finemente la cipolla e soffriggerla dolcemente per 5 minuti.

Versare la panna, insaporire con sale, pepe, noce moscata grattugiata e lasciar sobbollire finché il composto non diventi sciropposo.

Rosolare in pochissimo olio la pancetta ridotta a pezzettini.

Ungere d'olio 2 teglie di 22 cm di diametro e rivestirle con la pasta da pane, stesa a 5 mm di spessore.

Distribuire nelle teglie la salsa di cipolle e la pancetta rosolata.

Infernare a 220 °C per 30 minuti circa.

Sfornare le torte quando avranno acquistato un leggero colore bruno e servirle calde.

Note: la torta deve il suo nome al fatto che veniva cotta, a fuoco vivo, nei forni del pane. Ne esiste anche una versione che prevede tra gli ingredienti anche formaggio bianco e uova.

Zuppa di cipolle (Gratinée à l'oignon)

dosi per 10 porzioni

1 kg di cipolle
200 g di burro
200 g di Emmenthal grattugiato
3 l di brodo di manzo o di pollo
fette di pane francese (baguette)
farina
sale
pepe

Preparazione:

sciogliere il burro in una pesante casseruola.

Aggiungere le cipolle affettate sottili, cuocere a fuoco lento e farle dorare. Unire 2 cucchiaini di farina, mescolare, versare il brodo, salare, pepare e portare a ebollizione.

Cuocere a fuoco molto basso per 45 minuti, mescolando ogni tanto.

Tostare le fette di pane, dividerle tra le scodelle e spolverizzarle con il formaggio.

Versare la zuppa nelle scodelle e passarla nel grill finché il formaggio diventi scuro.