

Ален
Дюкасс
Натюр
Просто, вкусно и полезно

Поль Нейра, диетолог

190 блюд, приготовленных Кристофом Сентанем

ЧЕРНОВИК

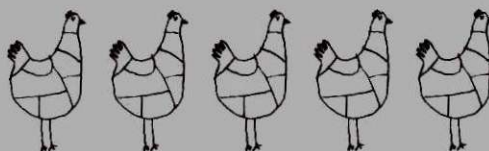


А.Д. — Ваш мясник без проблем обеспечит вас куриными костями и обрезками. В противном случае можно купить отходы от разделки – потроха, головы, лапки. А еще сохраняйте оставшийся бульон, когда готовите бланкетты (стр. 315) или потофё (стр. 305).

П.Н. — Куриный бульон используют во многих рецептах. Конечно, можно купить бульонные кубики или бульонный порошок. Но бульон, который вы приготовите сами, гораздо полезнее: в нем меньше соли, нет искусственных добавок, он обладает более тонким вкусом.

Бульон куриный

- ... Примерно на 1,5 л
- ... Нарежьте крупными кусками 1 кг остатков от разделки куриных тушек.
- ... Положите в кастрюлю, полностью залейте водой и доведите до кипения. Время от времени снимайте пену, поднимающуюся на поверхность.
- ... Пока варится бульон, очистите 1 головку репчатого лука и разрежьте ее на четвертинки. Очистите и вымойте 1 стебель лука-порея небольшого размера, 1 морковь и 1/2 черешка сельдерея. Все овощи крупно нарежьте.
- ... Когда бульон станет прозрачным, добавьте овощи, 1 лавровый лист, 1 веточку тимьяна, 3 стебля петрушки, 10 горошин белого перца и 1 чайную ложку крупной соли.
- ... Доведите до кипения и убавьте огонь. Готовьте 2 часа при слабом кипении, время от времени снимая пену.
- ... Шумовкой выньте из бульона кости и овощи.
- ... Процедите бульон через мелкое коническое сито или через дуршлаг, выстланный тканью.
- ... Поставьте готовый бульон на несколько часов в холодильник, чтобы жир поднялся на поверхность; удалите его.
- ... Разлейте бульон по банкам и храните в морозильнике. Перед использованием разморозьте в микроволновой печи.





Тесто бризе

... Примерно на 600 г теста

... Взвесьте 35 г сливочного масла, 400 г муки (тип 45), 100 г картофельного крахмала, 5 г соли, 5 г сахарного песка, 2 яйца, 100 мл воды или белого вина.

Если вы готовите в кухонном процессоре:

... Поместите в чашу процессора муку, крахмал, соль, сахар и нарезанное кусочками масло.

... Включите процессор на среднюю скорость на 10 секунд, чтобы смесь приобрела структуру песка.

... Добавьте яйца, воду (или вино), перемешайте; как только тесто сформируется, выключите процессор.

... Выньте тесто и скатайте его в шар.

Если вы готовите тесто вручную:

... Нарезьте масло кусочками, положите в тарелку и разомните вилкой до консистенции густой сметаны.

... Просейте на рабочую поверхность муку вместе с крахмалом, добавьте соль и сахар, перемешайте, соберите горкой и сделайте углубление в центре.

... Положите в углубление масло и кончиками пальцев смешайте его с мукой; затем добавьте яйца и перемешивайте, подливая понемногу воду (или белое вино), пока тесто не станет однородным.

... Когда тесто сформируется, прекратите вымешивать и скатайте его в шар.

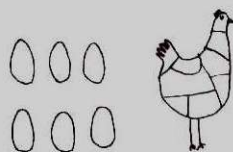
Затем

... Обомните тесто, придайте ему форму лепешки, заверните в пищевую пленку и поместите расстиваться в холодильник или заморозьте.



А.Д. — Добавьте в тесто белое вино, если вы собираетесь готовить несладкую выпечку, для сладкой выпечки возьмите воду.

П.Н. — Такое тесто готовится быстро, независимо от того, делаете ли вы его вручную или используете кухонный процессор. Его преимущество в том, что оно совсем не жирное и гораздо вкуснее покупного.



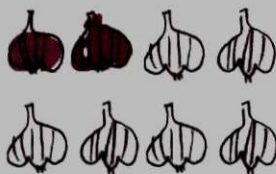


А.Д. — Когда вы использовали весь чеснок, сохраните оставшееся ароматизированное чесноком масло – на нем можно готовить мясо или овощи. При низкотемпературной обработке его питательные свойства сохраняются в полной мере.

П.Н. — Чеснок-конфи не оставляет неприятного запаха во рту, так что можете без колебаний его применять почаще – добавляйте в овощи, салаты, соусы и пользуйтесь всеми полезными свойствами чеснока.

Чеснок-конфи

- ... На 1 банку
- ... Разберите на зубчики 3 головки фиолетового или молодого чеснока, слишком мелкие зубчики удалите (сохраните их для приготовления салата или какого-либо другого блюда).
- ... Снимите с зубчиков первую, самую толстую оболочку и положите их в кастрюлю.
- ... Добавьте 2 веточки тимьяна, 2 веточки розмарина, 15 горошин черного перца и 10 г крупной соли.
- ... Залейте оливковым маслом так, чтобы оно едва покрывало чеснок.
- ... Поставьте кастрюлю на очень слабый огонь: масло не должно кипеть.
- ... Готовьте от 45 минут до 1 часа.
- ... Снимите кастрюлю с огня и дайте остыть.
- ... Переложите чеснок и ароматические травы в банку и залейте маслом, в котором они готовились.
- ... Храните продукт в закрытой банке.
- ... Когда чеснок вам понадобится, выньте несколько зубчиков ложкой и снова плотно закройте банку.









Лимоны-конфи соленые

- ... На 1 банку
- ... Приготовьте сироп: в большую кастрюлю насыпьте **1 кг сахарного песка** и влейте **2 л воды**, растворите; доведя до кипения, снимите с огня и остудите.
- ... Смешайте **225 г соли** с **225 г сахарного песка**.
- ... Вымойте **12 лимонов**, не покрытых защитным слоем парафина. Надрежьте их вдоль на четвертинки, не прорезая до конца. Осторожно раздвиньте дольки, насыпьте внутрь большую щепотку смеси соли и сахара и крепко сожмите.
- ... Начиненные лимоны плотно поместите в стеклянную посуду в вертикальном положении разрезом вверх (чтобы соль не высыпалась на дно).
- ... Сверху засыпьте остаток смеси соли и сахара и залейте доверху сиропом.
- ... Поместите на лимоны гнет, чтобы они не всплывали, и плотно закройте посуду.
- ... Поставьте в прохладное, защищенное от света место минимум на 2 месяца.



А.Д.— Соленые лимоны можно найти и в продаже, но они зачастую стоят очень дорого и при этом не обязательно хорошего качества; по крайней мере, не так хороши, как эти!

П.Н.— Кожуру соленых лимонов используйте для приготовления тажина, она придаст яркую солнечную нотку и другим томленным блюдам. Мякоть лимонов-конфи хороша как низкокалорийная заправка для салатов.

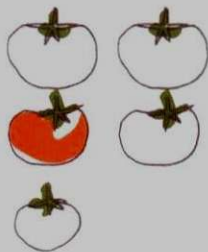


А.Д. — Перед употреблением помидоров дайте маслу полностью стечь и сохраните его – такое ароматизированное масло пригодится для приготовления разных блюд или послужит заправкой.

П.Н. — Такие помидоры содержат большое количество антиоксидантов. Они придадут пикантность вашим салатам, пастам, рису и овощам.

Помидоры-конфи

- ... Примерно на 500 г
- ... Очистите **1 кг спелых помидоров** – на ветке или сливовидных. Разрежьте каждый помидор на четвертинки и удалите семена. Очистите **3 зубчика чеснока**.
- ... Разогрейте духовку до 100° С (терморегулятор 3–4).
- ... Положите нарезанные помидоры в миску, полейте **4 столовыми ложками оливкового масла** и слегка посолите. Перемешайте легкими движениями рук, чтобы помидоры полностью покрылись слоем масла и хорошо просолились.
- ... Разрежьте 1 зубчик чеснока пополам и натрите им противень. Оборвите **листья с 4 веточек тимьяна** и разложите их по противню. Выложите на противень четвертинки помидоров так, чтобы они не соприкасались. Полейте помидоры собравшимся в миске соком.
- ... Поставьте противень в духовку, оставьте дверцу приоткрытой, блокировав ее ложкой, чтобы была небольшая циркуляция воздуха.
- ... Готовьте 2–3 часа, периодически переворачивая подсухшие сверху помидоры. Вынимайте их из духовки по мере готовности.
- ... Остудите помидоры, уложите в пластиковую или в стеклянную посуду и залейте оливковым маслом, добавив 2 зубчика нарезанного тонкими ломтиками чеснока и **1 веточку тимьяна**.
- ... Храните в холодильнике.







Помидоры-конкассе

- ... Примерно на 500 г
- ... Разогрейте духовку до 180° С (терморегулятор в положении 6).
- ... Вымойте 8 крупных и очень спелых помидоров, удалите плодоножки и разрежьте каждый помидор поперек пополам.
- ... Выжмите из помидоров сок в миску.
- ... Посыпьте противень 1 щепоткой соли и 2 щепотками сахарного песка. Плотнo выложите на него помидоры кожицей вверх так, чтобы они не перекрывали друг друга.
- ... Накройте противень с помидорами кулинарной бумагой, закрепите ее 2 ложками, чтобы не сдвигалась, и поставьте на 1 час в духовку.
- ... Достаньте противень из духовки. Снимите бумагу, снимите кожицу с помидоров. Процедите выжатый ранее томатный сок и залейте им помидоры.
- ... Снова поставьте противень в духовку и готовьте, не накрывая бумагой, еще примерно 1 час – на краях противня помидоры начнут карамелизоваться.
- ... Продолжайте готовить еще 5 минут. За это время 2–3 раза отделяйте лопаткой жарочные соки и каждый раз снова ставьте противень в духовку.
- ... Готовые помидоры-конкассе переложите в пластиковую емкость и поставьте в холодильник или заморозьте.
- ... Если вы собираетесь использовать их сразу, заправьте 2 столовыми ложками оливкового масла.



А.Д. — Помидоры-конкассе пригодятся вам не только для рецептов, приведенных в этой книге, но и для приготовления пасты, ризотто или овощей. Летом, когда помидоров на рынке много, заготовьте их побольше и заморозьте или стерилизуйте в банках.

П.Н. — Спелые помидоры в разгар сезона не только вкусны, но и обладают ценными питательными свойствами и буквально «напичканы» защищающими организм антиоксидантами: каротином, витаминами С и Е, полифенолами и ликопеном, причем ликопен гораздо активнее в помидорах, прошедших тепловую обработку. Так что помидоры, приготовленные таким способом, представляют интерес со всех точек зрения.



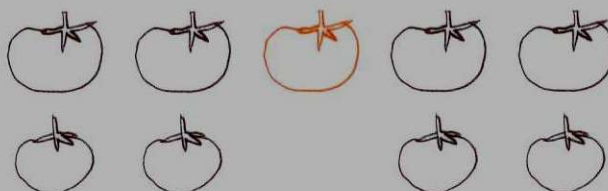


А.Д. — Если вы хотите приготовить очень острый кетчуп, выньте только один стручок перца.

П.Н. — Стоит ли говорить, что домашний кетчуп гораздо полезнее покупного?! Он особенно полезен детям, которые к тому же обожают его. Зимой такой кетчуп можно приготовить из помидоров-канкасе.

Мой кетчуп

- ... Примерно на 200 г
- ... Очистите от кожицы 3 отборных, очень спелых помидора, тщательно удалите семена и воду, нарежьте кусками.
- ... Очистите и измельчите 3 см корня имбиря и ½ веточки мяты.
- ... Насыпьте в кастрюлю 40 г сахарного песка, нагревайте до образования светлой карамели, добавьте помидоры и хорошо перемешайте.
- ... Готовьте 2–3 минуты.
- ... Добавьте имбирь, мяту, 1 чайную ложку китайской приправы «пять специй», 2 столовые ложки хересного уксуса, 2 чайные ложки мёда и 2 цельных стручка мелкого перца чили. Готовьте 15 минут, часто помешивая.
- ... Выньте стручки перца. Обработайте массу в кухонном процессоре – она должна быть густой и маслянистой.
- ... Готовый кетчуп протрите через коническое сито, перелейте в пластиковую бутылку (или в тщательно промытую емкость из-под кетчупа). Храните в холодильнике.



П.Н.— Эти легкие и полезные приправы дополняют и подчеркивают вкус паровых или припущенных овощей, гриллированного мяса или рыбы.

А.Д.— А еще ими можно гарнировать гренки для дружеского застолья или намазывать на поджаренный хлеб. Все они готовятся быстро, а их разнообразие должно вас вдохновить.



Приправы



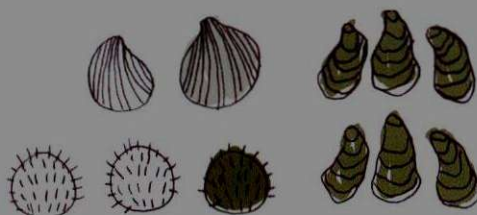
Приправа из моллюсков и водорослей



А.Д. — Главное, эту приправу не надо солить: эту задачу возьмут на себя водоросли и моллюски.

П.Н. — Такая приправа – кладезь полезных веществ: йода, минеральных веществ и различных микроэлементов! Ими невероятно богаты и трубачи, и устрицы, и водоросли.

- ... На 4 порции
- ... Вымойте и почистите щеткой 1 картофелину плотных сортов (например, Шарлотта) среднего размера, отварите в мундире в подсоленной воде.
- ... Очистите и нарежьте кольцами 1 головку лука-шалота, положите в кастрюлю, добавьте 4 столовые ложки красного винного уксуса и готовьте на слабом огне, пока уксус полностью не выпарится.
- ... Тем временем извлеките из раковин 300 г отваренных трубачей (брюхоногих моллюсков). Над миской раскройте 4 устрицы, чтобы собрать в нее сок из раковин. Промойте от соли 4 столовые ложки водорослей.
- ... Моллюски и водоросли измельчите.
- ... Очистите картофель и положите в ступку, добавив 1 яичный желток.
- ... Разотрите, постепенно добавляя 3 столовые ложки оливкового масла и сок из устричных раковин. Когда масса станет совершенно однородной, добавьте устрицы, трубачи, водоросли и приготовленный в уксусе лук-шалот.
- ... Тщательно перемешайте, поперчите, добавьте 2 чайные ложки кунжутных семян и еще раз перемешайте.
- ... Храните в холодильнике.







А.Д. — Отбирайте очень спелые авокадо. Чтобы вынуть косточку, воткните в нее вилку и поворачивайте вокруг оси.

П.Н. — Благодаря этой приправе организм получает большую дозу олеиновой кислоты, которая препятствует образованию «плохого» холестерина и тем самым защищает сердце. Ее очень много в оливковом масле, да и в авокадо тоже. В сочетании с луком и помидорами, богатыми антиоксидантами, и лаймом, содержащим витамин С, получается весьма полезная приправа, которая готовится за считанные минуты.

Гуакамоле

... На 4 порции

... Очистите от кожицы **1 небольшой помидор**, удалите семена. Мякоть нарежьте очень мелкими кубиками.

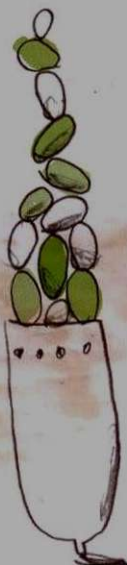
... Очистите **3 маленькие головки белого репчатого лука** и нарежьте так же, как помидор.

... Разрежьте вдоль пополам **2 авокадо**, удалите косточки, ложкой выньте мякоть и разомните вилкой.

... Смешайте мякоть авокадо с помидором, луком, **1 чайной ложкой молотого красного перца*** и соком **1 лайма**.

... Энергично перемешивая, влейте **2 столовые ложки оливкового масла**. Посолите и **поперчите из мельницы**.

... Храните гуакамоле в холодильнике.



* Дюкасс, как и многие французские повара Высокой кухни, в своих рецептах, где требуется молотый красный перец, всегда пользуется лучшим французским сортом слабожгучего перца/piment d'Espelette из коммуны Эспелетта в департаменте Атлантические Пиренеи (область Аквитания), который в 2002 г. получил высшую категорию AOC.



Приправа из спаржи и соуса Табаско

... На 6 порций

... Очистите и вымойте 15 маленьких побегов зеленой спаржи. Обрежьте верхушки побегов до 4 см и отложите.

... Стебли нарежьте тонкими ломтиками. Разогрейте в сотейнике 1 столовую ложку оливкового масла, положите спаржу, слегка посолите и пассеруйте, не колеруя, на слабом огне 3 минуты.

... Добавьте 200 мл куриного бульона (стр. 10) или воды и готовьте еще 5 минут.

... Обработайте в блендере, понемногу вливая 3 столовые ложки оливкового масла, до однородности. Переложите в миску.

... Нарежьте верхушки побегов спаржи очень тонкими ломтиками, измельчите 3 листика эстрагона и добавьте в пюре.

... Приправьте 1 столовой ложкой хересного уксуса, 1 чайной ложкой соуса Табаско, солью и перцем из мельницы.

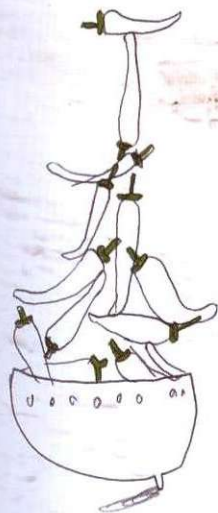
... Храните в холодильнике.



А.Д. — Мне нравится, чтобы эта приправа была очень острой.

Но если вы предпочитаете не столь острую, начните с нескольких капель Табаско и приправьте по своему вкусу.

П.Н. — Если вы купили тонкую спаржу, чистить ее не нужно, достаточно удалить только белый кончик ножки — так вы получите еще больше полезной клетчатки и витаминов.





Приправа грейпфрутово- мятная



А.Д. — Плод, который мы, французы, называем *ramplemousse*, на самом деле – помело*. Настоящее помело достаточно горькое. Для приготовления этой приправы я предпочитаю использовать розовые грейпфруты/*romelos roses*: чем интенсивнее окраска мякоти, тем она слаще.

П.Н. — Такая приправа – настоящий чемпион по количеству витамина С. Чем ярче мякоть, тем больше в ней каротинов. Таким образом, здесь одновременно действуют два антиоксиданта, что весьма полезно для кожи и сосудов нашего организма.

... На 4 порции

... Разогрейте духовку до 90° С [терморегулятор в положении 3].

... Очистите до мякоти 5 розовых грейпфрутов и разделите на дольки над миской, чтобы собрать сок.

... Тщательно выжмите вручную все отходы.

... Посыпьте противень 3 щепотками сахарного песка и 1 щепоткой соли. Выложите дольки грейпфрута.

... Поставьте противень в духовку и дайте грейпфрутам карамелизоваться в течение 45 минут.

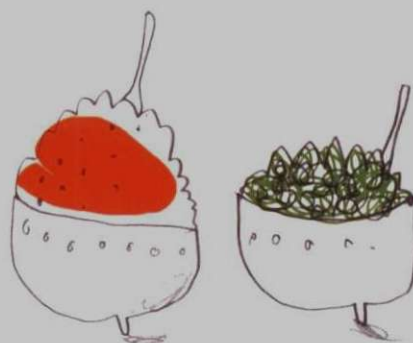
... Измельчите 10 листьев мяты.

... Достаньте противень из духовки, добавьте сок грейпфрута, мяту, 1 щепотку крупномолотого перца** и 1 столовую ложку оливкового масла.

... Отскоблите противень тыльной стороной вилки, чтобы собрать и перемешать все карамелизовавшиеся соки.

... Посолите по вкусу.

... Храните в холодильнике.



* Французы чаще называют грейпфрут *romelo*; а настоящее помело – *ramplemousse* (это название в форме «помпельм» когда-то было принято и у нас). В Канаде, наоборот: грейпфрут – *ramplemousse*, а помело – *romelo*; в Швейцарии – так как в Канаде, но грейпфрут порой называют по-английски – *grapefruit*.

** Здесь и далее имеется в виду перец крупного помола (в частности белый перец или его смесь с черным), который кл в маринады и используют для приготовления различных блюд; французы называют такой перец «миньонет»/*minignon*.





Приправа чесночная



А.Д. — Если вы используете чеснок старого урожая, нужно удалить зародыши и опустить зубчики на 30 секунд в подсоленную кипящую воду.

П.Н. — Чеснок обладает удивительными свойствами и даже в небольших количествах расточает свои щедроты. Его ежедневное употребление (начиная с 1 зубчика в день) способствует уменьшению содержания холестерина в крови и снижению давления. Кроме того, чеснок оказывает противобактериальное и противоаллергическое действие, содержит антиоксиданты.

... На 4 порции

... Очистите 5 зубчиков молодого чеснока, нарежьте кусочками и поместите в чашу кухонного процессора.

... Добавьте 3 яичных белка, сок 1 лимона и 2 столовые ложки фромаж-блан*.

... Включите процессор и перемешивайте, постепенно вливая 2–3 ложки оливкового масла, пока масса не приобретет однородную консистенцию.

... Слегка посолите.

... Переложите приправу в миску и залейте тонким слоем оливкового масла, который защитит продукт от окисления. Накройте миску пищевой пленкой и поставьте в холодильник.

... Чесночный соус подают очень холодным.

* Фромаж-блан/fromage blanc – французский вид творога, который может варьироваться от нежной сметанообразной массы до достаточно плотного густка.



Хумус

... На 4 порции

Накануне

... Замочите 200 г нута.

На следующий день

... Очистите 1 головку репчатого лука и 1 морковь, поместите в кастрюлю, добавьте 1 лавровый лист. Нут откиньте на дуршлаг, высыпьте в кастрюлю и залейте большим количеством воды. Варите 1 час 30 минут и посолите только в конце.

... Очистите 1 зубчик чеснока и разрежьте на 2–3 части.

... Шумовкой переложите нут в чашу кухонного процессора, добавьте чеснок, 1–2 половника отвара из-под нута и обрабатывайте до однородности.

... Добавьте сок ½ лимона, 1 небольшую чайную ложку порошка кумина, 1 небольшую чайную ложку арабской приправы рас-эль-ханут, 2 щепотки паприки и 1 чайную ложку кунжутной пасты тахини. Снова обработайте, чтобы все ингредиенты хорошо перемешались.

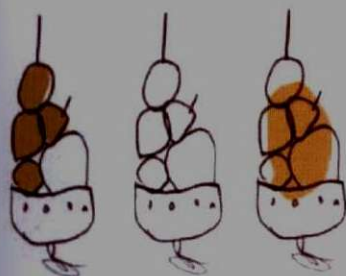
... Попробуйте хумус и приправьте по вкусу.

... Храните в холодильнике.



А.Д. — Чтобы приготовить более нежный хумус, нужно очистить нут от покровной оболочки. Для этого опустите нут после отваривания в миску, наполненную водой со льдом, – тогда оболочку легко снять. Но если вы торопитесь, возьмите консервированный нут.

П.Н. — Из всех бобовых нут представляет наибольший интерес с точки зрения пищевых свойств, и не только потому, что он богат углеводами, белками и минеральными веществами, но и благодаря содержанию антиоксидантов – каротинов и витамина Е.





Писту легкое



А.Д.— А если у вас есть чеснок-конфи (см. стр. 12), то используйте его: возьмите 6 зубчиков такого чеснока и 1 зубчик свежего. Название «писту» (в Италии эту приправу называют *песто/ pesto*) происходит от итальянского *pestare* – «растирать в ступке»; именно так по традиции и готовили эту приправу до появления кухонных процессоров.

П.Н.— Базилик очень богат каротинами, являющимися антиоксидантами, и минеральными веществами. А чеснок – настоящее лекарство: он оказывает противобактериальное, противоаллергическое и антиоксидантное действие, повышает иммунитет. Такой вариант писту можно употреблять без ограничений.

... На 4 порции:

... Очистите 4 зубчика чеснока и разрежьте пополам. Если есть зародыши, удалите их.

... Опустите 3 зубчика на 2 минуты в кипящую воду, откиньте на дуршлаг и охладите струей проточной воды.

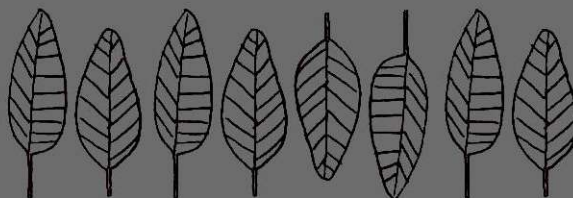
... Возьмите 2 пучка базилика и оборвите листья. Натрите 20 г свежего пармезана.

... Если у вас есть ступка, растирайте в ней чеснок с пармезаном, 30 г орешков пинии и листья базилика до получения пастообразной массы. Продолжая растирать, постепенно влейте 6 столовых ложек воды и 6 столовых ложек оливкового масла.

... Если у вас нет ступки, измельчите все ингредиенты в кухонном процессоре.

... Готовое писту приправьте по вкусу солью и перцем из мелницы.

... Храните писту в холодильнике: эту приправу подают холодной.







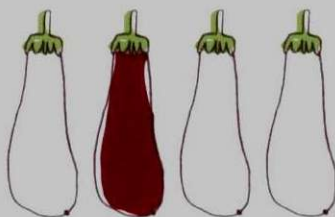
Бабагануш



А.Д. — Бабагануш – это арабское название баклажанной икры. Я готовлю его по-своему – добавляю много ароматических трав и свежий козий сыр для смягчения вкуса. Кстати, сыр можно заменить 1 ложкой фромаж-блан*.

П.Н. — В пряных травах очень много минеральных веществ и витаминов – они обогащают ими баклажаны, которые в этом отношении далеко не «звезды».

- ... На 4 порции
- ... Разогрейте духовку до 220° С (терморегулятор в положении 7–8).
- ... Вымойте 2 средних баклажана, оботрите, наколите в нескольких местах вилкой и положите на противень.
- ... Поставьте на 1 час в духовку, чтобы баклажаны хорошо пропеклись и подрумянились.
- ... Достаньте баклажаны из духовки и дайте остыть, чтобы не обжечься. Разрежьте их вдоль пополам, выберите мякоть ложкой и переложите в чашу кухонного процессора или в ступку.
- ... Возьмите немного запеченной кожицы баклажана (около 10% от веса очищенного овоща: например, 10 г кожицы на 100 г мякоти) и добавьте в чашу.
- ... Разотрите баклажаны в ступке или обработайте в кухонном процессоре в импульсном режиме, чтобы получилась красивая масса консистенции джема, а не жидкое пюре, и переложите в миску.
- ... Возьмите по 2 веточки майорана, мяты, кориандра и петрушки. Оборвите листья, промойте и нарубите. Очистите 1 зубчик чеснока и пропустите через чесночный пресс.
- ... Ложкой смешайте пряные травы и чеснок с растертыми баклажанами, добавьте 1 столовую ложку свежего козьего сыра и 2 столовые ложки оливкового масла.
- ... Храните бабагануш в холодильнике: эту приправу употребляют очень холодной.





Аншойада

- ... На 4 порции
- ... Вымойте и очистите $\frac{1}{4}$ луковицы фенхеля [40 г], тонко нарежьте с помощью мандолины, а затем измельчите ножом.
- ... Очистите 2 зубчика фиолетового чеснока и пропустите через чесночный пресс.
- ... Промойте под струей воды 16 филе соленых анчоусов, обсушите и крупно нарежьте.
- ... Нарубите 1 полную столовую ложку маслин без косточек.
- ... Смешайте в миске фенхель с чесноком, анчоусами, измельченными маслинами и 3 столовыми ложками пюре из маслин.
- ... Влейте 4 столовые ложки оливкового масла и струйку винного уксуса, энергично взбивая маленьким венчиком.
- ... Готовую аншойаду поперчите из мельницы по вкусу. Она должна быть довольно соленой.
- ... Поставьте в холодильник – аншойаду подают очень холодной.

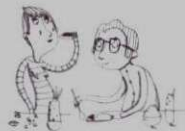


А.Д. — Я предпочитаю анчоусы из приморского города Кольюра (департамент Восточные Пиренеи, область Лангедок-Руссильон) – они самые лучшие, поскольку их до сих пор обрабатывают традиционным кустарным способом. По официальной классификации Кольюр относится к так называемым «городам с отменной кухней»/sites remarquables de gout, а местные анчоусы удостоены категории IGP (защищенное географическое наименование) – поэтому можно быть уверенным, что они выловлены в Средиземном море. П.Н. — В анчоусах содержится полиненасыщенная жирная кислота омега-3, в оливковом масле – олеиновая кислота: настоящий праздник для наших сосудов!





Тапенада



А.Д. — При приготовлении этой провансальской приправы я всегда отдаю предпочтение ниццким маслинам. Конечно, они мелкие и из них труднее вынимать косточки, но зато у них несравненный вкус. Тапенаду традиционно готовят в ступке, поэтому, если она у вас есть, не пожалейте времени и сил!

П.Н. — Оливковое масло – основа знаменитой средиземноморской диеты – богато (равно как и оливки) олеиновой кислотой, которая дает решительный бой «плохому» холестерину. Кроме того, оливковое масло благоприятно влияет на функции пищеварительного тракта и желчного пузыря.

... Примерно на 200 г

... Маленьким ножом удалите косточки из 150 г ниццких маслин.

... Очистите зубчик чеснока и удалите зародыш, если таковой имеется.

... Тщательно промойте под струей проточной воды 1 соленое филе анчоуса и удалите кости.

... Крупно нарежьте 5 листьев базилика.

... В чашу кухонного процессора поместите маслины, ½ зубчика чеснока, анчоусы, базилик и 1 столовую ложку каперсов.

... Обработывайте, постепенно вливая 100 мл оливкового масла, пока не получится однородная, но все же содержащая мелкие кусочки масса.

... Храните тапенаду в холодильнике.







Приправа из тыквенных семечек



А.Д. — Если положить тыквенные семечки заранее, то они размякнут и приправа получится менее вкусной, — они должны быть хрустящими.

П.Н. — Тыквенные семечки богаты ненасыщенными жирными кислотами и антиоксидантами. Они находят широкое применение в фитотерапии, при производстве полезного растительного масла и считаются старинным способом предотвращения болезней мочевыделительной системы и простаты.

... Примерно на 300 г

... Очистите 1 китайскую (каштановую) тыкву* и нарежьте кубиками. Очистите 2 зубчика чеснока. Готовьте их вместе на пару (в кускуснице, пароварке или в дуршлаге, установленном над кастрюлей с кипящей водой), пока тыква не станет мягкой.

... Разомните вилкой и, энергично размешивая, добавьте 1 чайную ложку горчицы, 1 чайную ложку оливкового масла и 3 столовые ложки тертого пармезана; переложите смесь в миску.

... Сильно разогрейте сковороду, кисточкой слегка смажьте ее оливковым маслом, подрумяньте 6 столовых ложек очищенных сушеных тыквенных семечек, посолите и поперчите.

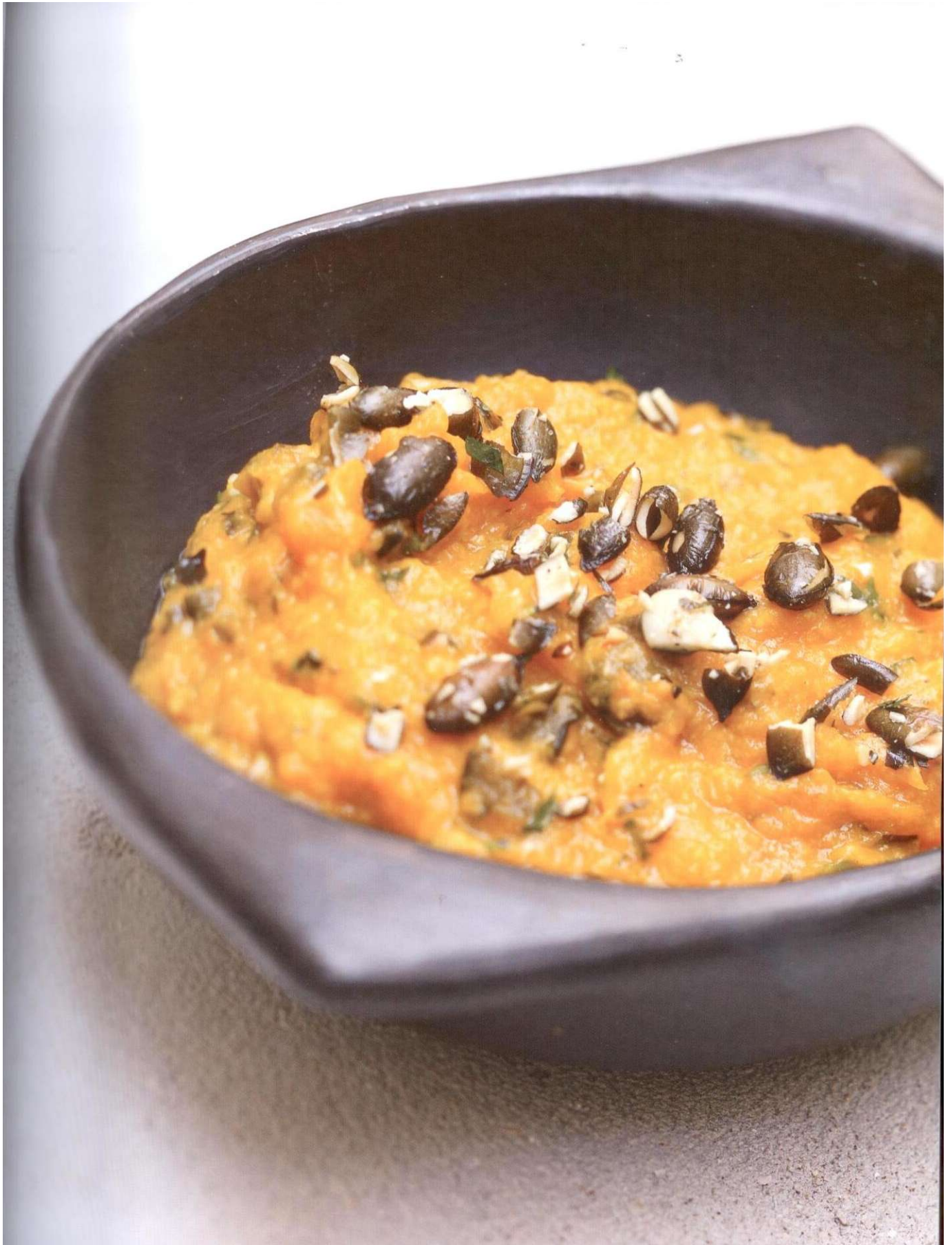
... Обжаренные семечки выложите на бумажное полотенце, затем измельчите в ступке или кухонном процессоре.

... Промойте и обсушите 3 веточки петрушки, оборвите листья и нарубите.

... Перед подачей смешайте тыквенную массу с тыквенными семечками и нарубленной петрушкой.



* Тыква каштановая, или китайская/potimarron, courge de Chine – сорт крупноплодной тыквы, выведенный в Китае и Японии на острове Хоккайдо и широко культивируемый сегодня в странах Юго-Восточной Азии и Карибского бассейна. Плод весом от 1 до 3 кг имеет форму пузатой красно-оранжевой груши; мякоть по плотности напоминает тыкву, а по вкусу – каштан, отсюда и французское название potimarron, которое можно перевести как «тыква-каштан» (от potiron – «тыква» и marron – «каштан»). Эту тыкву фаршируют, из мякоти готовят супы, пюре, gratins, киши, тарты.







Приправа из сухофруктов

... На 4 порции

... Нарезьте очень мелкими кубиками 8 шт. кураги, 8 фиников и 4 сушеных плода инжира (такой способ нарезки называется «брюнуаз»/brunoise).

... Ножом для чистки овощей срежьте цедру с 1 апельсина (не покрытого защитным парафиновым слоем), опустите ее на 2 минуты в кипящую воду, откиньте на дуршлаг и сразу же остудите под струей проточной воды. Нарезьте цедру очень тонкой соломкой (этот способ нарезки называется «жюльен»/julienne) и отложите.

... Выжмите из апельсина сок, перелейте в маленькую кастрюлю и доведите до кипения. Добавьте сухофрукты и перемешайте. Снимите кастрюлю с огня и дайте постоять около 5 минут.

... В маленький сотейник положите 1 столовую ложку меда и нагревайте, пока мед не приобретет вид светлой карамели.

... Выжмите сок еще 1 апельсина, влейте в мед, тщательно перемешайте. Доведите до кипения, добавьте содержимое кастрюли с сухофруктами и готовьте 5–6 минут.

... Тем временем слегка раздавите 1 чайную ложку семян кумина, высыпьте на блюдо.

... Когда сухофрукты будут готовы, добавьте кумин, 6 рылец шафрана, 5 столовых ложек белого бальзамического уксуса и тонко нарезанную цедру. Перемешайте, быстро переложите смесь в миску и накройте пищевой пленкой.

... Приправу из сухофруктов подают теплой или комнатной температуры.



А.Д. — Если вы готовите эту приправу заранее, храните ее в холодильнике, а перед подачей разогревайте в течение 10 секунд в микроволновой печи.

П.Н. — Эта приправа – настоящий клад минеральных веществ. Кроме того, она богата клетчаткой и не содержит жира.



Приправа грибш



А.Д. — Попробуйте соус, прежде чем добавлять соль и перец, — приправа не должна быть слишком соленой.

П.Н. — Пряные травы обогащают организм существенной дозой всевозможных витаминов и минеральных веществ, а йогурт — кальцием и белками. Эта приправа очень пригодится вам к приготовленному на гриле мясу или паровым овощам.

... На 4 порции

... В кипящей воде сварите 2 яйца вкрутую (10 минут); остудите и очистите.

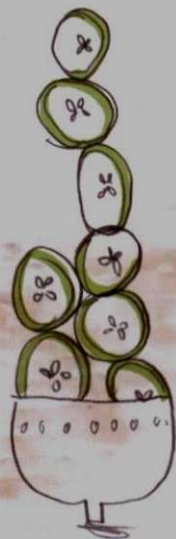
... Возьмите по ½ пучка петрушки, эстрагона и кервеля, промойте, обсушите, оборвите листья и измельчите их.

... Нарубите 1 столовую ложку каперсов. Нарезьте 5 корнишонов очень тонкими кружочками.

... Откиньте на очень мелкое сито 2 баночки полностью обезжиренного йогурта (жирность 0%) и переложите в миску.

... Добавьте ½ столовой ложки горчицы, 3 столовые ложки винного уксуса, пряные травы, корнишоны и 4 столовые ложки оливкового масла. Тщательно перемешайте.

... Закрепите на верхней части миски терку для сыра, натрите на ней яйца, осторожно перемешайте. Приправьте по вкусу и храните в холодильнике.





Приправа яблочно- огуречная

... На 4 порции

... Очистите огурец весом 300 г, нарежьте кубиками, положите в дуршлаг, обильно посыпьте солью и оставьте на 15–20 минут, чтобы вышла вода.

... Очистите 2 яблока сорта Грэнни Смит, удалите сердцевину и нарежьте кубиками.

... Очистите 2 помидора, удалите семена и нарежьте кубиками.

... Промойте и обсушите ½ пучка кинзы и 10 перьев шнитт-лука; у кинзы оборвите листья. Измельчите зелень.

... Выжмите сок 2 лимонов в чашку. Добавьте 1 чайную ложку гарам-масалы и 1 столовую ложку молотого красного перца.

... Соедините все ингредиенты в миске, добавьте 100 г натурального йогурта и осторожно перемешайте.

... Посолите по вкусу. Храните в холодильнике.



А.Д. — Гарам-масала – это смесь пряностей родом из Северной Индии, в нее входят кориандр, кумин, имбирь, корица, черный перец, мускатный орех, душица, кардамон, острый стручковый перец, гвоздика, лавровый лист. Она довольно острая – «гарам» на хинди означает «горячий». Если у вас нет этой смеси специй, замените ее 2 щепотками другой индийской приправы – карри.

П.Н. — Огурцы лучше усваиваются, если из них удалить лишнюю воду, но если вы хорошо переносите свежие огурцы, можно пропустить этот пункт.





Цацики



А.Д. — Чтобы нарезать огурец способом брюнуаз, положите каждую половинку огурца плашмя на рабочую поверхность, нарежьте тонкими полосками вдоль, а затем поперек.

П.Н. — Подготовленный таким образом огурец прекрасно усваивается. Этот овощ не блещет богатством витаминов и минеральных веществ, зато их много в мяте и петрушке. А йогурт содержит необходимый нам кальций.

... На 4 порции

... Вымойте 1 огурец весом примерно 300 г. Не очищая, разрежьте вдоль пополам и ложкой выньте семена.

... Нарежьте огурец мелкими кубиками (способом брюнуаз). Обильно посолите и дайте постоять 15 минут. Промойте холодной водой и обсушите на салфетке.

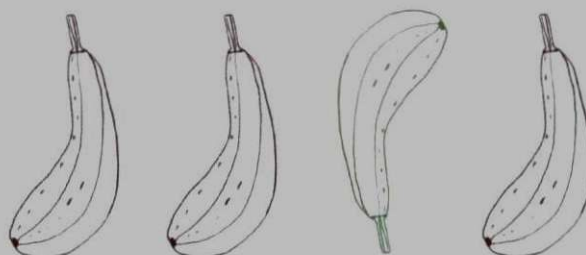
... Промойте $\frac{1}{2}$ пучка мяты и 2–3 веточки петрушки. Оборвите листья и измельчите.

... Выжмите сок из $\frac{1}{2}$ лимона.

... Соедините в миске кубики огурца, 1 баночку натурального йогурта, мяту, петрушку, молотый красный перец и лимонный сок.

... Посолите и тщательно перемешайте. Попробуйте и приправьте по вкусу.

... Поставьте в холодильник не менее чем на 1 час – приправу цацики подадут очень холодной.





А.Д. — Почему в нашей книге столько рецептов всевозможных тартин, сэндвичей, тартов, пиццы, блинчиков, пасты, а также блюд из риса и других зерновых, таких как африканское фоньо и американское квиноа? Прежде всего потому, что это вкусно!

П.Н. — А потом — и это самое важное! — злаки необходимы для поддержания в организме пищевого баланса, а следовательно — здоровья. Половину ежедневно потребляемой организмом энергии обеспечивают углеводы, а их больше всего именно во всевозможных злаках. Кроме того, в зерновых, особенно цельных, содержится отличный набор необходимых нашему организму питательных элементов.



Злаки





Тартины весенние

... На 4 тартины

... Вскипятите в кастрюле подсоленную воду, подготовьте миску с водой и льдом.

... У 16 побегов зеленой спаржи отрежьте головки на 5–6 см. Промойте и опустите на 4 минуты в кипящую воду вместе с большой пригоршней зеленого горошка.

... Откиньте на дуршлаг и быстро переложите в воду со льдом, чтобы сохранить цвет. Через 2 минуты выньте шумовкой и выложите на сухую салфетку.

... Очистите и вымойте 10 шт. редиса и с помощью мандолины нарежьте их кружками толщиной около 3 мм.

... Промойте $\frac{1}{4}$ луковицы фенхеля и нарежьте ломтиками такой же толщины.

... Вымойте и обсушите 20 вишнеплодных помидоров и разрежьте каждый пополам.

... Вымойте и обсушите 1 горсть листьев руколы, удалите черешки.

... Обжарьте с одной стороны 4 ломтя цельного или деревенского хлеба.

... Возьмите баночку свежего козьего сыра Сен-Море/Saint-Môret и намажьте бутерброды.

... Выложите полоской по центру каждого ломтя хлеба половинки помидоров.

... Выложите ломтики фенхеля, редиса и зеленый горошек.

... Головки спаржи разрежьте вдоль пополам и разложите.

... Ножом для чистки овощей тонко настрогайте 40 г пармезана и посыпьте бутерброд.

... Украсьте листьями руколы.

... Поперчите полным оборотом мельницы. До употребления держите в холодильнике (но не слишком долго!).



А.Д. — Может показаться, что приготовление этих тартинов занимает много времени, но на самом деле их можно сделать за 15–20 минут. Пока варятся горошек и спаржа, займитесь остальными овощами.

П.Н. — Такие тартины – прекрасный пример сбалансированной пищи! Хлеб и овощи – это углеводы, клетчатка и витамины, сыр – белки и кальций. Заверните тартины в пищевую пленку, возьмите с собой – и вам обеспечен прекрасный ланч.



А.Д. — Не стоит заправлять зелень уксусом, так как он перебивает ее тонкий вкус. Если вы любите заправку с кислинкой, перед самой подачей добавьте несколько капель лимонного сока. Хорошо подойдет молодое оливковое масло, настоящее на травах.

П.Н. — Цельный хлеб содержит клетчатку и углеводы, зелень – витамины и минеральные вещества, а сыр и хлеб богаты кальцием, животными и растительными белками. Получается прекрасно сбалансированное блюдо.

Тартины с зеленью

- ... На 4 тартины
- ... Вымойте и обсушите 2 горсти листьев руколы, удалите стебли.
- ... Возьмите $\frac{1}{2}$ пучка базилика, отделите самые мелкие листья и отложите; остальное измельчите.
- ... Промойте $\frac{1}{2}$ пучка кривелия и 1 веточку эстрагона, оборвите листья и крупно нарежьте.
- ... Натрите 60 г сыра пекорино или овечьего сыра Том.
- ... Соедините в миске зелень с сыром и перемешайте.
- ... Заправьте стружкой оливкового масла (1–2 столовые ложки, не больше).
- ... Очистите 1 зубчик чеснока, обмакните в оливковое масло и натрите чесноком 4 ломтя цельного или деревенского хлеба.
- ... Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием и слегка обжарьте в ней ломти хлеба с обеих сторон.
- ... Равномерно покройте хлеб зеленью, поперчите несколькими оборотами мельницы и подавайте.







Тартины с тапенадой, артишоками и спаржей



А.Д. — За неимением фиолетового артишока возьмите зеленый и отварите его в подсоленной кипящей воде. Вместо плодов каперсов можно взять обыкновенные каперсы (нераспустившиеся бутоны).
П.Н. — Крупные каперсы – это плоды одноименного растения, а мелкие – цветочные бутоны. Чтобы сэкономить время, можете использовать замороженные донышки артишоков – они не теряют свою питательную ценность, но обладают менее тонким вкусом, чем свежие.

... На 4 тартины

... У 4 крупных провансальских фиолетовых артишоков обломайте стебли и удалите жесткие чешуи. Большим острым ножом срежьте верхушки. Маленьким ножом обрежьте артишоки по кругу, пока не доберетесь до нежных чешуй. По мере готовности опускайте артишоки в воду, подкисленную лимонным соком.

... Варите артишоки на пару в течение примерно 20 минут.

... Удалите ложкой несъедобную волокнистую часть. Доньшки нарежьте на 4–5 ломтиков.

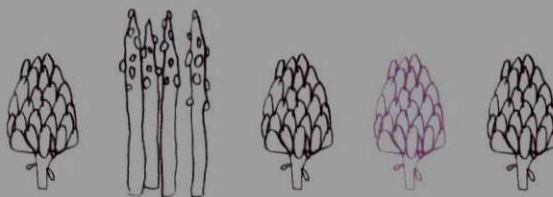
... Пока варятся артишоки, очистите и вымойте 4 побега зеленой спаржи. Нижнюю, жесткую часть стебля удалите, остальное нарежьте с помощью мандолины тонкими ломтиками.

... Кисточкой слегка смажьте оливковым маслом с одной стороны 4 ломтя деревенского или зернового хлеба и обжарьте с той же стороны до золотистого цвета.

... Возьмите 4 столовые ложки тапенады (стр. 40) и намажьте хлеб. Сверху свободно, не приминая, разложите ломтики артишоков и спаржи.

... Разрежьте пополам 8 маринованных в уксусе плодов каперсов и украсьте ими бутерброды.

... Посыпьте несколькими крупинками белой морской соли*, сбрызните оливковым маслом и поперчите полным оборотом мельницы.



* Дюкасс, как и многие повара Франции, предпочитает использовать флёр-де-сель/fleur de sel (букв. «цветок соли») – белую морскую соль с тонкими пушистыми, похожими на снежинки кристаллами, тающими во рту, которая придает блюдам особую тонкость и изысканность. Лучшую (и довольно дорогую) производят в Геранде – небольшом полуострове на юге Бретани и Нуармутье – острове в департаменте Вандея. Появилась она и в российских магазинах.



Тартины с ветчиной, помидорами, каперсами и маслинами



... На 4 тартины

... Очистите от кожицы 3 очень спелых помидора разного цвета, разрежьте каждый на 4 части и удалите семена. Мякоть мелко нарежьте и поместите в миску.

... Нарежьте кружочками 12 маслин без косточек и смешайте с помидорами.

... Добавьте 1 столовую ложку мелких каперсов.

... Влейте 1–2 столовые ложки оливкового масла, слегка посолите и поперчите.

... Промойте и обсушите 3–4 веточки петрушки и 3–4 веточки базилика, оборвите листья. Промойте и обсушите 3–4 перышка шнитт-лука.

... Отложите немного листьев петрушки и базилика для украшения. Остальную зелень измельчите, добавьте в миску и перемешайте.

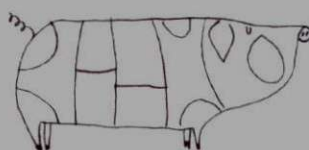
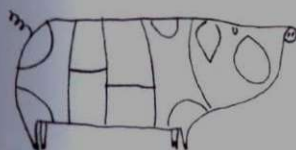
... Обжарьте 4 ломтя цельного или деревенского хлеба и выложите на них помидоры с маслинами, каперсами и зеленью.

... Сверху равномерно распределите 120 г сыровяленого окорока из Хабуго, нарезанного стружкой.

... Украсьте бутерброды листьями петрушки и базилика.

А.Д. — Маслины итальянского сорта Таджаска – лучшие в своем роде, но подойдут и любые другие, равно как и любые зелень. Испанский окорок из Хабуго – превосходный продукт, его производят в одноименном андалусском местечке в соответствии с местной традицией из мяса черных иберийских диких свиней, откормленных желудями. Можно использовать и любую другую сыровяленую ветчину, но обязательно в виде тонкой стружки.

П.Н. — Не скупитесь на пряную зелень – в ней полно витаминов! А вот с солью будьте поосторожнее, так как в маслинах, каперсах и окороке ее вполне достаточно.





А.Д. — Если у вас нет баскских продуктов, можно использовать свежий сыр из козьего и даже коровьего молока, а вместо Оссо-Ирати – сыр Том: главное здесь – сочетание свежего мягкого сыра, инжира, мёда и твердого сыра.

П.Н. — Все эти продукты вместе с полезными углеводами, которые содержатся в хлебе, обладают прекрасными питательными свойствами.

Тартины со свежим овечьим сыром, инжиром и мёдом

- ... На 4 тартины
- ... Обжарьте в тостере 4 ломтя деревенского хлеба.
- ... Намажьте каждый тост свежим овечьим сыром, не размешивая его.
Приправьте 1 щепоткой крупномолотого перца.
- ... Оборвите листья с 1 веточки тимьяна и 1 веточки розмарина и посыпьте ими бутерброды.
- ... 8 свежих плодов инжира разрежьте на 3 ломтика и выложите на бутерброды.
- ... Каждый бутерброд полейте чайной ложкой горного мёда и струйкой оливкового масла.
- ... Ножом для чистки овощей настрогайте 20 г баскского овечьего сыра Оссо-Ирати и разложите по бутербродам.
- ... Сразу же подайте.

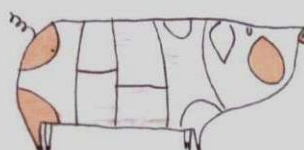
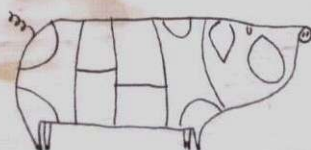




А.Д. — Если у вас есть под рукой писту (стр. 36), то можно взять 1 столовую ложку вместо базилика и оливкового масла. Что касается ветчины, то лучше выбирать пармскую. Попросите продавца нарезать ее очень тонкими ломтиками. П.Н. — У руколы лучше удалить стебли – они могут повредить чувствительному кишечнику. Ветчина и рикотта содержат белки; оба сыра – кальций; хлеб – медленные углеводы. Такие бутерброды хороши, чтобы перекусить на скорую руку.

Тартины с ветчиной и рикоттой

- ... На 4 тартины
- ... Положите в миску 150 г рикотты и 2 столовые ложки тертого пармезана.
- ... Оборвите листья с 4 веточек базилика и измельчите, добавьте в миску с сыром, перемешайте, приправьте перцем из мельницы. Держите в холодильнике.
- ... Промойте и обсушите горсть руколы. Удалите стебли. Листья положите в другую миску.
- ... Настрогайте 4 тонких ломтя сыровяленого окорока и осторожно перемешайте с руколой.
- ... Слегка обжарьте 4 больших ломтя цельного или деревенского хлеба и намажьте рикоттой с базиликом.
- ... Сверху покройте смесью окорока с руколой. Поперчите 1 оборотом мельницы и подайте.





Тартины с бобами



- ... На 4 тартины
- ... Вылущите 50 г мелкоплодных бобов и снимите верхнюю оболочку – для этого достаточно зажать боб между большим и указательным пальцами и хорошенько на него нажать.
- ... Очистите, вымойте и хорошо обсушите 8 шт. редиса. С помощью мандолины нарежьте тонкими ломтиками.
- ... Очистите и вымойте 3 стебля зеленого лука с головкой и мелко нарежьте наискосок.
- ... Измельчите 5 листьев мяты.
- ... Обжарьте 4 ломтя деревенского или зернового хлеба.
- ... Слегка посолите 100 г свежего мягкого козьего сыра и намажьте на бутерброды.
- ... Сверху разложите листья мяты, бобы и лук.
- ... Полейте стружкой оливкового масла, приправьте морской солью* и поперчите полным оборотом мельницы.
- ... Украсьте ломтиками редиса.
- ... Подайте охлажденными.

А.Д. — Эти бобы собирают, когда они еще не достигли полной спелости. У них бледно-зеленые стручки и мелкие плоды. Они появляются на рынках весной.

П.Н. — За неимением свежего козьего сыра можно использовать свежий мягкий сыр или нежный творог из коровьего молока: он отличается по вкусу, но имеет ту же пищевую ценность.

* См. сноску на стр. 58.



А.Д. — Для приготовления таких сэндвичей можно использовать круглые булочки или деревенский багет, разрезанный пополам. Зелень тоже может быть разной – выбирайте ее в зависимости от сезона.

П.Н. — Такой сэндвич – идеально сбалансированная пища: в хлебе содержатся клетчатка и углеводы, в овощах – растительные белки, а в сыре – небольшое количество животных белков. Вместе с какими-либо молочными продуктами и фруктами этот сэндвич составит прекрасный обед на рабочем месте.

Сэндвичи вегетарианские

... На 4 сэндвича

... Отрежьте 8 ломтей цельнозернового хлеба и натрите их разрезанным пополам зубчиком чеснока.

... Вымойте 1 баклажан и 2 кабачка. Нарежьте их ломтиками толщиной примерно 5 мм. Кисточкой слегка смажьте овощи оливковым маслом, обжарьте на гриле по 1 минуте с каждой стороны и обсушите на бумажном полотенце.

... Оборвите листья с 4 веточек базилика, измельчите и смешайте в миске со 100 г рикотты, 1 столовой ложкой тертого пармезана и стружкой оливкового масла.

... Вымойте и хорошо обсушите горсть руколы, удалите стебли.

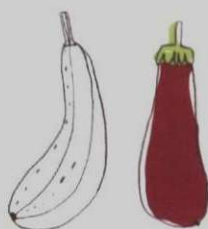
... Нарежьте кружками 2 помидора и выложите на 4 ломтя хлеба вместе с обжаренными баклажанами и кабачками.

... Ножом для чистки овощей настрогайте 40 г пармезана и посыпьте овощи.

... Оставшиеся 4 ломтя хлеба намажьте рикоттой с базиликом. Сверху разложите руколу.

... Поперчите полным оборотом мельницы и сложите ломти, намазанные рикоттой, с ломтями, гарнированными овощами. Слегка прижмите.

... Заверните сэндвичи в пищевую пленку и храните так до момента подачи.







Пан-банья

... На 4 порции

Подготовка булочек

... Разрежьте вдоль пополам 4 круглые цельнозерновые булочки диаметром 15 см. Очистите зубчик чеснока, разрежьте его пополам и натрите половинки булочек.

... Вымойте и разрежьте пополам 6 помидоров, слегка выжмите сок и соберите в миску. Половинки булочек полейте томатным соком, струйкой оливкового масла и небольшим количеством винного уксуса. Слегка посыпьте морской солью* и поперчите из мельницы.

Приготовление перепелиных яиц

... Отварите 8 перепелиных яиц в течение 5 минут в кипящей воде. Остудите, очистите от скорлупы, разрежьте пополам.

Подготовка салата и помидоров

... Промойте и обсушите 12 листьев салата ромэн. Половинки помидоров нарежьте ломтиками толщиной 8 мм. Разрежьте пополам 12 перцев помидоров-конфи (стр. 16).

Подготовка овощей

... Очистите 8 шт. редиса, 1 кабачок, 2 стебля зеленого лука с головкой, 1 маленькую сердцевину черешкового сельдерея, 1 маленькую головку белого репчатого лука, ½ желтого сладкого стручкового перца и 1 маленькую луковичу фенхеля.

... Нарежьте редис и кабачок тонкими кружками. Зеленый лук и сельдерей – наискосок отрезками толщиной 2 мм. Репчатый лук – кольцами толщиной 2 мм. Перец – полосками размером 2 см x 2 мм. Луковичу фенхеля разрежьте пополам, а затем – ломтиками толщиной 2 мм. Оборвите листья с ½ пучка базилика.

... Все овощи сложите в миску, заправьте небольшим количеством оливкового масла и уксуса, посолите, поперчите. Добавьте 12 ниццких маслин без косточек и все тщательно перемешайте.

Приготовление пан-банья

... Откиньте на дуршлаг 100 г филе тунца, консервированного в масле, и разберите на кусочки. Откиньте 8 шт. филе анчоуса в масле.

... На 4 половинки булочек положите кружки помидоров, лепестки помидоров-конфи и листья салата. Сверху разложите овощную смесь. Добавьте филе анчоусов, кусочки тунца и перепелиные яйца. Поперчите из мельницы. Сложите половинки булочек и слегка прижмите друг к другу. Перед подачей дайте постоять 10 минут.



А.Д. — Пан-банья буквально означает «смоченный хлеб» — такие сэндвичи очень популярны на Лазурном Берегу. В их основе — ниццкий салат. В прошлом к нему за час до употребления добавляли раскрошенный подсушенный хлеб и получали очень вкусное блюдо, пропитанное маслом и томатным соком; позже возникла мысль укладывать такую начинку между ломтиками белого хлеба или разрезанных поперек булочек.

П.Н. — Пан-банья прекрасно иллюстрирует средиземноморскую диету, которая защищает организм от всех напастей. В этом сэндвиче — сплошь полезные продукты: цельнозерновой хлеб (медленные углеводы), овощи (клетчатка, витамины и антиоксиданты), немного рыбы (белки), оливковое масло. Чего не скажешь о сэндвиче с ветчиной и сливочным маслом...

* См. сноску на стр. 58.



А.Д. — Чтобы нарезать тунца стружкой, понадобится очень острый нож! Приготовленное по этому рецепту тесто можно использовать и для приготовления тартов и пиццы; если его раскатать и завернуть в пищевую пленку, оно может прекрасно храниться в морозильнике.

П.Н. — Эти тарты – настоящий «аликамент»*! Цельная мука и овсяные хлопья содержат много полезной клетчатки. Тунец и анчоусы богаты полезными полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, а помидоры – антиоксидантами.

Тарты с помидорами, тунцом и маком

... На 4 порции

Приготовление теста

- ... Насыпьте в миску горкой 150 г белой пшеничной муки тип 65** и щепотку соли. В центре сделайте углубление и положите в него 50 г сливочного масла, нарезанного маленькими кусочками. Перемешайте кончиками пальцев, чтобы получилась рассыпчатая масса. Добавьте 50 г мелких овсяных хлопьев, 1 столовую ложку семян мака и постепенно влейте 5 столовых ложек воды. Замесите тесто.
- ... Скатайте тесто в шар и дайте расстояться 30 минут при комнатной температуре.

Приготовление начинки

- ... Тем временем нарежьте тонкими ломтиками (стружкой) 250 г свежего филе длинноперого тунца (альбакора) и приправьте молотым красным перцем***.
- ... Промойте и обсушите горсть листьев руколы. Промойте под струей проточной воды 12 шт. филе соленых анчоусов.

Выпечка заготовок для тартов

- ... Разогрейте духовку до 180° С (терморегулятор в положении 6).
- ... Раскатайте тесто скалкой в круглый пласт толщиной 2 мм. Разделите его на 4 равные части и выложите на противень. На середину каждого куса поставьте чайную чашку, чтобы образовалось углубление.
- ... Поставьте противень в духовку на 10–12 минут, чтобы тесто слегка подрумянилось.

Завершение

- ... Достаньте противень из духовки, но не выключайте ее.
- ... Каждый тарт покройте слоем из 8 столовых ложек помидоров-конкассе (стр. 21) и выложите, чередуя, анчоусы, ломтики тунца и 12 лепестков помидоров-конфи (стр. 16).
- ... Снова поставьте противень в духовку на 3 минуты, чтобы тарты лишь подогрелись.
- ... Тем временем заправьте руколу небольшим количеством оливкового масла и соком ¼ лимона.
- ... Выньте тарты из духовки, украсьте руколой и быстро подайте.

* Alicament – от франц. aliment/продукты и médicament/лекарство. Этот термин недавно появился во Франции – им называют диетические продукты с повышенным содержанием особо полезных веществ.

** В российской классификации французская мука тип 65 соответствует муке I сорта и крупчатке; во Франции используется для традиционного хлеба.

*** См. сноску на стр. 28.





А.Д.— Чтобы проверить готовность, проткните тесто острой палочкой или ножом – они должны оставаться сухими. Если вы приготовили тесто заранее, выстелите им форму и держите ее в холодильнике, пока готовите овощи.

П.Н.— Нежирный тарт, полный антиоксидантов, мягкой клетчатки, витаминов, минеральных солей... О чем еще можно мечтать?!

Турт с овощами

... На 4 порции

... Приготовьте 400 г теста бризе (стр. 11).

... Промойте 500 г мангольда и опустите на 2 минуты в кипящую подсоленную воду. Откиньте на дуршлаг, отожмите, чтобы удалить как можно больше воды, нарубите ножом.

... Вымойте 1 луковицу фенхеля и 2 кабачка. Фенхель нарежьте тонкими ломтиками. Кабачки разрежьте вдоль пополам, удалите семена и нарежьте тонкими ломтиками. Очистите 1 головку красного репчатого лука и нарежьте тонкими кольцами. Очистите и измельчите 1 зубчик чеснока.

... Разогрейте в сотейнике 2 столовые ложки оливкового масла и в течение 10 минут пассеруйте на нем фенхель, кабачки, лук, чеснок и 2 веточки тимьяна. Добавьте мангольд, 30 г лущеного зеленого горошка и 30 г лущеных мелкоплодных бобов, посолите и готовьте еще 5 минут на слабом огне.

... Пока готовятся овощи, промойте и обсушите ½ пучка петрушки и ½ пучка кервеля, листья оборвите и нарубите. Промойте и измельчите ½ пучка шнитт-лука. Мелко нарежьте 2 столовые ложки маслин без косточек.

... Смешайте в миске 3 столовые ложки крем-фреш* с 2 яичными желтками.

... Через 15 минут снимите сотейник с огня и постепенно соедините, тщательно перемешивая, все ингредиенты. Добавьте 2 столовые ложки тертого пармезана и тщательно перемешайте. Попробуйте и посолите по вкусу.

... Разогрейте духовку до 180°C (терморегулятор в положении 6).

... Тесто бризе разделите на 2 части и каждую раскатайте в пласт. Первым пластом выстелите форму диаметром 24 см, выложите горкой содержимое сотейника, накройте вторым пластом и плотно защипите края.

... Разведите желток наибольшим количеством воды и кисточкой смажьте поверхность турта. Посыпьте 3 щепотками семян кунжута. В центре сделайте отверстие для выхода пара.

... Поставьте тарт на 30 минут в духовку. Готовому изделию дайте постоять 15 минут; подайте в форме.

* Крем-фреш (crème fraîche; букв. «свежие сливки») — французская разновидность очень нежной, густой и не кислой сметаны, по вкусу больше похожей на очень густые сливки, крем или даже йогурт. Для производства крем-фреш в обычные жирные сливки вводят культуру молочных бактерий, в результате чего через 12–24 часа при комнатной температуре они приобретают густоту и легкий, едва уловимый островатый, но не кислый вкус. Такой продукт подают обычно с фруктами, десертом и десертной ложкой. В отличие от сметаны крем-фреш хорошо взбивается и не створаживается даже при высоких температурах, поэтому его широко используют в различных соусах, тортах, муссах и даже в супах.



Писсаладьеры по моему рецепту



... На 8 порций

Приготовление теста

- ... Насыпьте в миску горкой 250 г пшеничной муки высшего сорта (тип 55) и 1 щепотку соли. Сделайте углубление в центре. Насыпьте в него 3 щепотки соли и 1 чайную ложку пекарских дрожжей, влейте 5 столовых ложек оливкового масла и 80–100 мл холодной воды.
- ... Сначала перемешайте кончиками пальцев, а затем вымесите тесто – оно должно быть однородным, гладким и эластичным.
- ... Скатайте тесто в шар, переложите в миску, накройте салфеткой и дайте подойти 30 минут при комнатной температуре.

Приготовление фондю из лука и фенхеля

- ... Пока тесто поднимается, очистите, вымойте и тонко нарежьте 5 отборных головок репчатого лука и 2 луковицы фенхеля.
- ... Разогрейте в чугунной кастрюле струйку оливкового масла и пассеруйте, не колеруя, овощи в течение 10 минут. Добавьте 4 раздавленных зубчика чеснока, 1 веточку тимьяна и 1 лавровый лист. Посолите и готовьте на слабом огне еще примерно 15 минут, периодически помешивая.

Приготовление писсаладьер

- ... Разогрейте духовку до 180°C (терморегулятор в положении 6).
- ... Тесто разделите на 2 части, раскатайте каждую в пласт толщиной 3 мм и выстелите формы-туртьеры диаметром 24 см, формируя бортик высотой 1 см.
- ... Удалите чеснок, тимьян и лавровый лист из овощного фондю и ровным слоем выложите его на каждый пласт теста; оборвите листья с 2 веточек тимьяна и посыпьте ими писсаладьеры.
- ... Поместите на 15–20 минут в духовку.
- ... Выньте формы из духовки и повысьте температуру до 200°C (терморегулятор в положении 6–7).
- ... Выложите на писсаладьеры 100 г свежего филе анчоусов и 30 шт. маслин без косточек и снова поставьте в духовку на 5 минут.
- ... Готовые писсаладьеры выньте из духовки, посыпьте несколькими крупинками морской соли* и поперчите из мельницы.
- ... Писсаладьеры подают горячими или комнатной температуры.

А.Д. — Итальянцы изобрели пиццу, жители Ниццы – писсаладьеру! Я добавил в нее фенхель, а из маслин предпочитаю итальянский сорт Таджаска. Вы можете сэкономить время, используя покупное тесто и замороженный лук.

П.Н. — Добавить фенхель – хорошая мысль, его целебные свойства не нуждаются в доказательствах, а содержащиеся в нем полезные минеральные вещества, каротины и т.д. дополняют микроэлементы и витамины, которыми так богат лук – настоящий природный «аликамент».

* См. сноску на стр. 58.



А.Д. — Сент-Мор-де-Турен – превосходный мягкий козий сыр категории АОС родом из провинции Турен в Центральной Франции. Перед созреванием его посыплют мелкой древесной золой.

П.Н. — Витаминов и минеральных веществ в кабачках не так уж много, но этот недостаток восполняется за счет их наличия в базилике и помидорах-конфи, а сыр богат кальцием.

Пицца с кабачками и козьим сыром Сент-Мор

... На 4–6 порций

Приготовление теста для пиццы

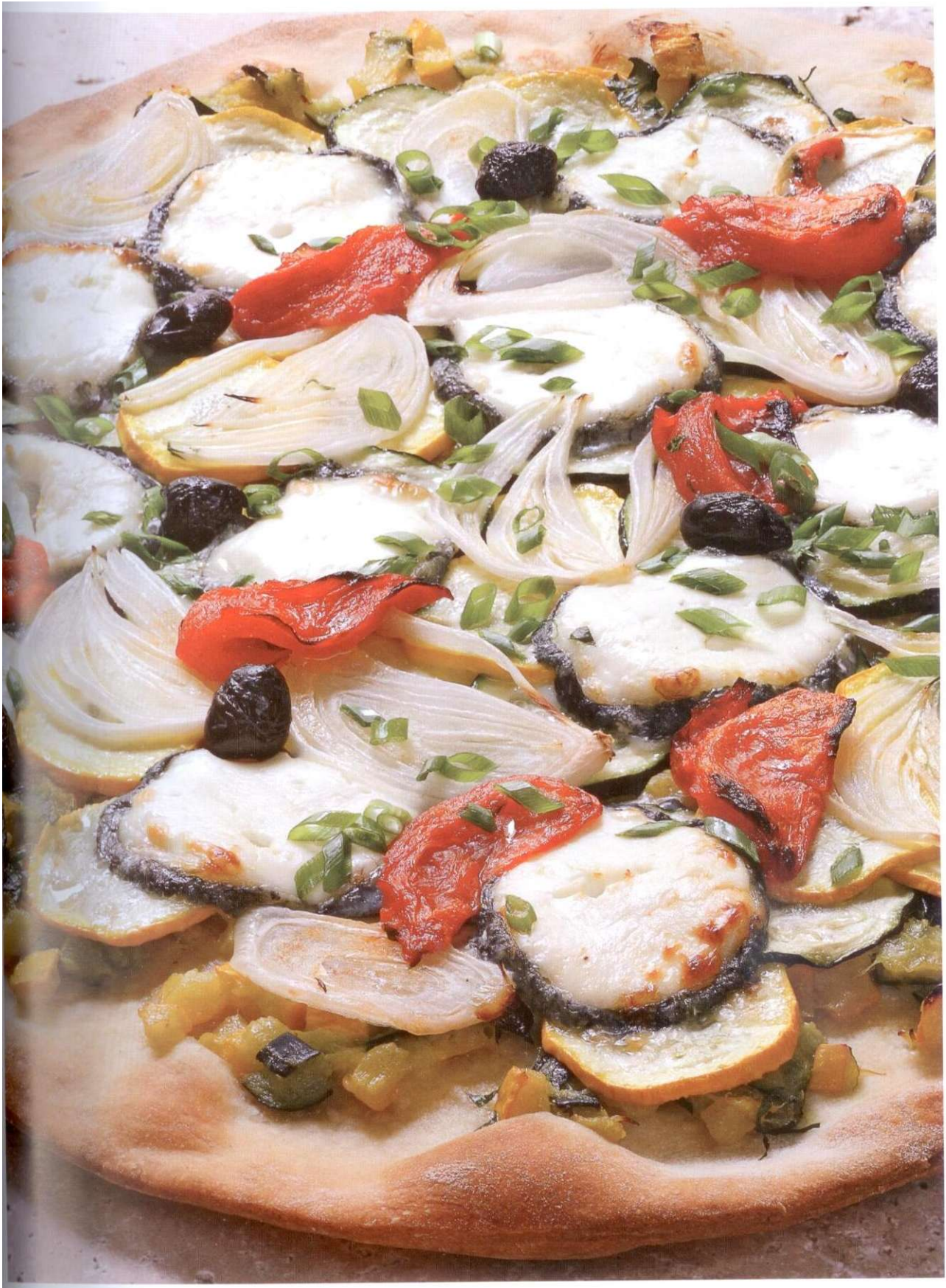
- ... Разведите в небольшом количестве теплой воды 1 чайную ложку пекарских дрожжей или $\frac{1}{4}$ пакетика сухих дрожжей. В чашу кухонного процессора всыпьте 145 г пшеничной муки высшего сорта (тип 45) и 2 щепотки соли, влейте 1 чайную ложку оливкового масла и 2 столовые ложки холодной воды.
- ... Включите процессор на малую скорость и вымешивайте до получения однородного теста. Скатайте его в шар, накройте влажным полотенцем и дайте подойти при комнатной температуре не менее 30 минут.

Приготовление кабачков

- ... Тем временем вымойте 4 зеленых и желтых кабачка; нарежьте 2 из них кружками толщиной примерно 2 мм, остальные – кубиками с ребром 5 мм, удалите семена. Очистите и нарежьте кольцами 1 головку белого репчатого лука. Промойте и обсушите 1 пучок базилика, листья оборвите и измельчите.
- ... Влейте в сотейник немного оливкового масла и в течение 10 минут обжаривайте на слабом огне кубики кабачков с 1 раздавленным зубчиком чеснока и 1 веточкой тимьяна (без листьев). Затем, вынув тимьян и чеснок, разомните кабачки вилкой, слегка посолите, добавьте измельченный базилик и тщательно перемешайте.

Приготовление пиццы

- ... Раскатайте тесто в прямоугольный пласт толщиной 4 мм. Переложите его на противень, выстланный листом кулинарной бумаги, и поставьте на 3 минуты в духовку.
- ... Тем временем нарежьте кружками $\frac{1}{2}$ головки сыра Сент-Мор.
- ... Выньте основу для пиццы из духовки и ровным слоем выложите размятые обжаренные кабачки. Сверху разложите, чередуя, нарезанные кружками сырые кабачки, и сыр, и кольца лука, 20 лепестков помидоров-конфи (стр. 16) и 20 маслин без косточек (желательно сорта Таджаска).
- ... Поставьте пиццу в духовку на 10–15 минут.
- ... Выньте из духовки, поперчите 1 оборотом мельницы и сразу подайте.





Пицца с белыми грибами



... На 4 порции

Приготовление теста для пиццы

... Возьмите 1 чайную ложку пекарских дрожжей, 145 г муки высшего сорта (тип 45), 2 щепотки соли, 1 чайную ложку оливкового масла и 80 мл холодной воды. Приготовьте тесто для пиццы, как описано в предыдущем рецепте.

Подготовка грибов

... Пока тесто подходит, вымойте 800 г белых грибов среднего размера; 4 гриба нарежьте ломтиками толщиной примерно 7 мм, остальные – кубиками. Нарежьте кубиками 100 г копченого сала. Очистите 5 стеблей зеленого лука с головкой. Головки нарежьте кольцами, грубые перья удалите, остальные измельчите.

Приготовление грибов, нарезанных кубиками

... Разогрейте в чугунной кастрюле 20 г утиного жира, слегка обжарьте сало, затем в течение 2 минут пассеруйте зеленый лук. Добавьте грибы, посолите и готовьте под крышкой 20 минут на слабом огне, при необходимости добавив немного воды, пока не образуется грибная масса.

Приготовление грибов, нарезанных ломтиками

... Тем временем разогрейте в сковороде 40 г утиного жира, слегка обжарьте ломтики грибов с обеих сторон до золотистого цвета, посолите и выложите на бумажное полотенце.

Подготовка и приготовление пиццы

... Разогрейте духовку до 200 °С (терморегулятор в положении 6–7). Очистите 2 зубчика чеснока, оборвите листья с 5 веточек петрушки, измельчите и добавьте в грибную массу.

... Раскатайте тесто в прямоугольный пласт толщиной 4 мм и выложите на противень, выстланный кулинарной бумагой. Покройте грибной массой, сверху красиво разложите обжаренные ломтики грибов, 8 ядер грецких орехов и кольца лука. Поставьте в духовку примерно на 20 минут.

... Выньте пиццу из духовки. Настрогайте 20 г пармезана и посыпьте пиццу. Снова поместите в духовку на 1–2 минуты, чтобы сыр расплавился. Поперчите 1 оборотом мельницы и подайте.

А.Д. — Такое тесто прекрасно переносит замораживание. Перед тем как поместить тесто в морозильник, выложите его ровным слоем на кулинарную бумагу. Перед использованием его можно даже не размораживать.

П.Н. — Очень полезная пицца! Белые грибы – это витамин В, минеральные вещества и клетчатка, а утиный жир содержит хорошие жирные кислоты. Если у вас нет его под рукой, лучше использовать оливковое, а не сливочное масло.



А.Д. — Благодаря взбитым до плотных пиков белкам, введенным в конце приготовления теста, блинчики получаются воздушными и более пышными.

П.Н. — Ваша сковорода с антипригарным покрытием должна быть в хорошем состоянии, иначе потребуются слишком много масла. Такие блинчики, салат, хороший десерт – и у вас прекрасный воскресный ужин.

Блинчики гречневые с колбасой андуй* и луком-пореем

... На 4 блинчика

Приготовление теста

... Смешайте в миске 75 г гречневой муки и 40 г пшеничной муки высшего сорта (тип 45). Сделайте углубление в центре.

... Возьмите 2 крупных яйца, отделите желтки от белков. Желтки влейте в углубление. Замесите тесто, постепенно подливая 350 мл молока пониженной жирности (1,5–1,8%).

... Нарезьте кусочками 40 г слабосоленого сливочного масла, растопите в кастрюльке до золотистого цвета и вылейте в тесто, взбивая венчиком.

... Взбейте белки до плотных пиков и осторожно введите в тесто, перемешивая в одну сторону, чтобы они не опали.

... Накройте миску чистым полотенцем и дайте тесту расстояться 1 час.

Приготовление лука-порея

... Промойте 2 некрупных стебля лука-порея. Удалите корни и зеленую часть, снимите верхнюю оболочку и нарежьте наискосок кусочками толщиной около 4 мм.

... В блинной сковороде разогрейте струйку оливкового масла, положите порей, посолите и пассеруйте 2 минуты так, чтобы лук остался хрустящим; переложите на тарелку.

Приготовление блинчиков

... Снимите шкуру с 12 тонких ломтиков колбасы андуй из Гемене и разберите на слои.

... Снова поставьте на огонь сковороду, равномерно разложите 1 ложку лука-порея и 3 ломтика колбасы андуй, разобранной на слои. Обжаривайте не дольше 20 секунд.

... Налейте в сковороду небольшой половник теста и равномерно распределите по всей поверхности. Готовьте, пока края блинчика не начнут подрумяниваться. Переверните и обжаривайте с другой стороны в течение 1 минуты.

... Выложите блинчик на тарелку и держите горячим.

... Приготовьте таким же образом остальные блинчики.

* Колбаса андуй, которую изготавливают из свиных субпродуктов в коммуне Гемене-сюр-Скорфф/ Guéméné-sur-Scorff, в северо-западной части департамента Морбиан, пожалуй, самая известная колбаса Бретани. Применение ее в кулинарии разнообразно: в частности, ее едят в горячем виде с гречневыми блинами или картофельным пюре.







Блинчики сокка с овощами по-ниццаки



... На 4 порции

Приготовление теста

... Насыпьте в миску 150 г нутовой муки, 2 щепотки мелкой соли, влейте 5 столовых ложек оливкового масла. Перемешайте и постепенно влейте 450 мл холодной воды, энергично взбивая. Поставьте тесто в холодильник для расстойки.

Приготовление яиц и овощей

- ... Сварите 2 яйца вкрутую (10 минут); остудите и очистите от скорлупы.
- ... Вымойте и очистите ½ луковицы фенхеля, 6 шт. редиса, ¼ огурца, 2 помидора, 4 стебля зеленого лука с головкой и сердцевину 1 кочанчика салата ромэн.
- ... Фенхель и редис нарежьте с помощью мандолины ломтиками. Огурец, помидоры и лук нарежьте брусочками. Листья салата разрежьте пополам вдоль жилки.
- ... Оборвите листья с ½ пучка базилика и крупно нарубите ножом.
- ... Возьмите ½ сладкого перца-конфи, дайте маслу полностью стечь и нарежьте перец соломкой. Разрежьте пополам 8 лепестков помидоров-конфи (стр. 16) и 4 филе анчоуса в масле. Разберите на крупные кусочки 100 г консервированной в масле тешки тунца. Нарежьте вареные яйца кружочками.
- ... Натрите салатницу зубчиком чеснока и соедините в ней все ингредиенты.
- ... Заправьте 2 столовыми ложками тапенады (стр. 40), 1–2 столовыми ложками оливкового масла, солью и перцем из мельницы.

Приготовление блинчиков сокка

... В блинной сковороде разогрейте немного оливкового масла. Влейте небольшой половник теста и обжаривайте в течение 2 минут. Повторяйте операцию, пока не закончится тесто. Приготовьте тонкие и хрустящие блинчики.

Заключительный этап

- ... Выложите овощи на блинчики и сверните каждый в трубочку.
- ... Скрепите трубочки зубочисткой и уложите на сервировочное блюдо или заверните в бумажную салфетку. В качестве приправы к соккам можно подать писту (стр. 36).

А.Д. — Сокки можно также выпекать в духовке: разогрейте ее до 240°C (терморегулятор в положении 8); смажьте оливковым маслом форму диаметром 25 см, налейте тесто тонким слоем и поставьте в духовку минут на 15, пока блинчик не подрумянится.

П.Н. — Такие блинчики сами по себе содержат углеводы, кроме того, в овощах много клетчатки, минеральных веществ и витаминов, яйца и рыба богаты белками – в результате получаем полноценное блюдо.



Паниссы хрустящие с приправой из свежего сыра с тыквенными семечками



А.Д. — Заготовки для панисс вполне можно приготовить накануне, а обжарить в самый последний момент. Не пренебрегайте советом постоянно помешивать – иначе тесто пристанет ко дну кастрюли.

П.Н. — Свежий козий сыр так же богат кальцием, как и сыр из коровьего молока, а нутовая мука содержит столько же медленных углеводов и белков, сколько и пшеничная, но в ней нет клейковины.

... На 4 порции

Приготовление теста для панисс

... Доведите до кипения 500 мл воды с 25 г сливочного масла и стружкой оливкового.

... Насыпьте в миску 250 г нутовой муки и понемногу вливайте, взбивая, 500 мл холодной воды, пока не получится однородная масса.

... Протрите полученную массу через мелкое коническое сито, влейте в кипящую воду и варите 20 минут на слабом огне при постоянном помешивании.

... Форму для кекса смажьте растительным маслом, переложите в нее тесто, обомните, чтобы удалить воздух. Накройте форму пищевой пленкой, дайте остыть и поставьте в холодильник на 6 часов.

Приготовление приправы

... Выложите в миску содержимое 1 упаковки свежего мягкого козьего сыра вместе с сывороткой.

... Измельчите листья 1 веточки базилика и 1 веточки кинзы, разомните вилкой 2 зубчика чеснока-конфи (стр. 12). Смешайте с сыром и влейте стружку оливкового масла. Поставьте миску в холодильник.

... Разогрейте сковороду и обжарьте горстку тыквенных семечек. Выложите на бумажное полотенце.

Приготовление панисс

... Выньте тесто для панисс из формы, нарежьте брусочками и обсушите, если они влажные.

... Разогрейте в сковороде 2–3 столовые ложки оливкового масла и обжарьте паниссы со всех сторон – они должны быть золотистыми и хрустящими. Готовые паниссы выложите на бумажное полотенце, хорошо посолите и поперчите.

Заключительный этап

... Пока готовятся паниссы, добавьте обжаренные тыквенные семечки в приправу из козьего сыра. Попробуйте и приправьте по вкусу. Переложите приправу в пиалу. Паниссы выложите на блюдо и подайте вместе с приправой.





А.Д. — Если у вас нет порционных горшочков, готовьте это блюдо в большой чугунной гусятнице, точно так же замазав крышку тестом. Розмарин в тесто добавляют исключительно ради аромата, который распространяется во время приготовления.

П.Н. — Это абсолютно полноценное блюдо: мясо поставляет организму белки, а тесто – углеводы. В овощах много клетчатки и витаминов, в сыре – кальция. Клетчатка, содержащаяся в пасте из цельнозерновой муки, прекрасно сочетается с клетчаткой, содержащейся в брокколи.

Паста в горшочках с брокколи и добом

... На 4 порции

Приготовление брокколи

... Разберите на соцветия и промойте 2 отборные головки брокколи (цветоножки сохраните для овощного супа), варите в подсоленной кипящей воде не более 3 минут. Выньте шумовкой и быстро опустите в ледяную воду. Откиньте на дуршлаг и отложите. Не выливайте отвар из-под брокколи: он понадобится для приготовления пасты.

Приготовление пасты

... Разогрейте в сотейнике немного оливкового масла, всыпьте 250 г пасты (макаронных изделий) из цельнозерновой муки и хорошо размешайте. Влейте 250 мл отвара из-под брокколи, перемешайте и готовьте, пока вода не впитается. Добавьте еще 250 мл воды. Готовьте пасту до стадии аль-денте то есть «на зубок» (попробуйте).

Заключительный этап

... Пока готовится паста, разогрейте 400 г доба вместе с соусом (стр. 312) и разогрейте духовку до 180°C (терморегулятор в положении 6).

... Приготовьте тесто для замазки: смешайте 300 г муки, 100 мл холодной воды и листья 5 веточек розмарина. Замесите однородное тесто и скатайте в шар.

... Мясо из доба разложите по 4 горшочкам (чугунным, керамическим или из огнеупорного стекла). Пасту откиньте на дуршлаг и выложите сверху.

... Распределите по горшочкам брокколи, 12 лепестков помидоров-конфи (стр. 16) и 80 г тертого пармезана.

... В соус от доба добавьте 5 столовых ложек хересного уксуса, перемешайте и налейте в горшочки.

... Тесто разделите на 4 части, скатайте в колбаски и раскатайте каждую полоской шириной 3 см. Запечатайте тестом горшочки, кисточкой смажьте яйцом, взбитым с небольшим количеством воды. Поставьте горшочки в духовку на 10 минут.

... Достаньте горшочки из духовки и встряхните, чтобы все ингредиенты хорошо пропитались соусом. Быстро подайте.

* Доб/daube – способ тепловой обработки мяса, птицы, некоторых овощей, тушение под крышкой в пряном основном бульоне (края крышки иногда замазывают тестом). Так же называют популярное на юге Франции блюдо – говядину, тушенную большим куском в вине с овощами и травами.



Паппарделле с писту



... На 4 порции

... Отварите 250 г пасты паппарделле в подсоленной кипящей воде (время приготовления указано на упаковке).

... Тем временем разогрейте сковороду с антипригарным покрытием и слегка обжарьте 2–3 столовые ложки орешков пинии (кедровых). Выложите на бумажное полотенце.

... Ножом для чистки овощей тонко настрогайте 40 г пармезана.

... Готовые паппарделле откиньте на дуршлаг и переложите в сотейник.

... Добавьте 50 г писту (стр. 36) и разогрейте пасту на слабом огне, тщательно перемешивая, чтобы она пропиталась соусом. Приправьте по вкусу.

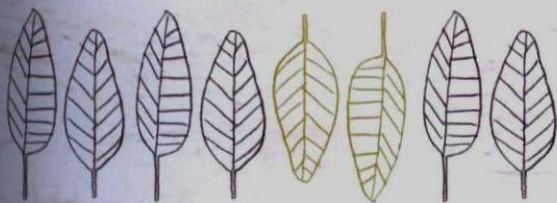
... Оборвите листья с 1 веточки базилика.

... Выложите пасту на подогретое блюдо или подайте прямо в сотейнике.

... Посыпьте сверху стружкой пармезана и базиликом. Сразу же подайте.

А.Д. — Название «паппарделле» эта широкая домашняя лапша получила от итальянского глагола *parrare* – «жадно есть, пожирать». Если вам попадутся качественные свежие паппарделле – берите не раздумывая, их достаточно отваривать в течение 2–3 минут.

П.Н. — Такое блюдо – просто гастрономическое счастье. Хрустящие орешки пинии содержат очень полезные ненасыщенные жирные кислоты, которые есть и в писту, богатой и витаминами. А вместе с пастой организм получает углеводы.







Спагетти с морскими петушками под соусом мариньер с травами



... На 4 порции

Подготовка моллюсков и овощей

... Промойте 32 петушка в нескольких водах, чтобы удалить весь песок.

... Очистите и измельчите 1 головку лука-шалота. Вымойте и оборвите листья с ½ пучка петрушки, ½ пучка кервеля, 1 веточки эстрагона (стебли сохраните) и 1 горсти шпината. Отложите несколько листьев для украшения, остальные крупно нарубите. Очистите и измельчите 2 зубчика чеснока.

Приготовление спагетти

... 250 г спагетти из цельнозерновой муки опустите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и отварите (время приготовления указано на упаковке).

Приготовление моллюсков

... Пока готовятся спагетти, разогрейте в сотейнике струйку оливкового масла и слегка обжарьте лук-шалот. Добавьте половину чеснока и сохраненные стебли пряных трав, перемешайте и готовьте буквально 30 секунд. Затем добавьте моллюски и влейте ½ стакана белого вина. Перемешайте, накройте крышкой и готовьте 1–2 минуты, чтобы раковины раскрылись.

... Выньте моллюски и извлеките из раковин. Отвар процедите через мелкий дуршлаг.

Приготовление соуса мариньер с травами

... Вымойте сотейник и снова поставьте на огонь; влейте струйку оливкового масла, положите оставшийся чеснок, измельченные пряные травы и шпинат. Готовьте 1 минуту, помешивая.

... Переложите содержимое сотейника в чашу кухонного процессора и обрабатывайте, понемногу добавляя отвар из-под моллюсков, пока соус не приобретет однородную супообразную консистенцию.

Заключительный этап

... Откиньте спагетти на дуршлаг, снова положите в кастрюлю, добавьте соус и петушки. Осторожно перемешайте, чтобы спагетти хорошо пропитались соусом, добавьте струйку оливкового масла, отложенную зелень и шпинат. Подайте очень горячими.

А.Д. — Чтобы тщательно процедить отвар из-под петушков, выстелите дно дуршлага бумажным полотенцем или поместите в дуршлаг бумажный кофейный фильтр.

П.Н. — Спагетти из цельнозерновой муки содержат очень полезную клетчатку, а петушки – кладезь минеральных веществ. Они должны быть очень свежими: приоткрытые раковины немилосердно выбрасывайте, даже если продавец утверждает, что это нормально.



И.Д. — Прекрасное вкусовое цветовое сочетание! Если вас нет времени, приготовьте маринованный лук накануне. Кстати, его можно приготовить обильнее, так как он прекрасно запитается в маринаде.

И.Н. — В зельце из свиной головы много жиров и холестерина, но много белков и значительное количество витамина В. Это касается лука, то с ним организм поступает много антиоксидантов.

Казаречче* с зельцем и маринованным луком

... На 4 порции

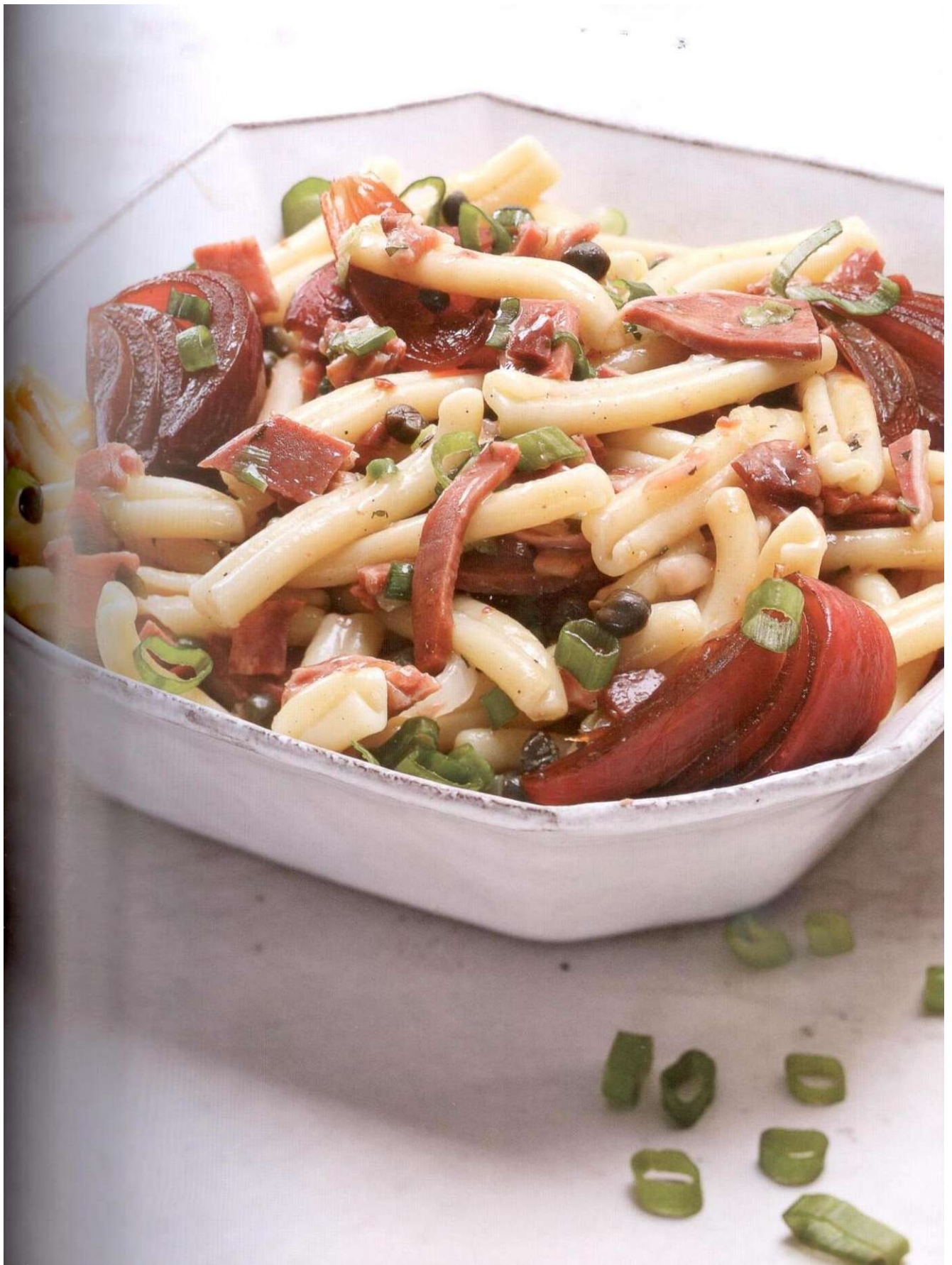
Приготовление маринованного лука

- ... Очистите 2 головки красного репчатого лука и разрежьте вдоль на 8 частей.
- ... Влейте в кастрюлю 200 мл красного винного уксуса, всыпьте 1 чайную ложку сахарного песка и вскипятите. Добавьте 10 горошин черного перца и кожуру 1 апельсина. Убавьте огонь до минимума и дайте настояться в течение 5 минут.
- ... Положите в маринад лук и готовьте 20 минут при слабом кипении.
- ... Переложите в миску и дайте остыть.

Приготовление пасты

- ... Опустите в подсоленную кипящую воду 250 г домашней пасты и варите в течение 8–10 минут (время приготовления указано на упаковке).
- ... Тем временем нарежьте 200 г зельца из свиной головы тонкими полосками размером примерно 5 см x 5 мм.
- ... Очистите и вымойте 4 головки молодого белого лука с пером, оставив 10 см зеленых перьев. Перья измельчите, а головки нарежьте тонкими дольками.
- ... Пассеруйте головки лука 2 минуты в небольшом количестве оливкового масла. Добавьте 1 столовую ложку каперсов, затем полоски зельца. Тщательно перемешайте и готовьте на слабом огне 1–2 минуты.
- ... Добавьте красный лук и осторожно перемешайте.
- ... Откиньте пасту на дуршлаг, переложите в чугунную или глиняную кастрюлю и перемешайте.
- ... Добавьте измельченный зеленый лук, струйку оливкового масла и 4 полные столовые ложки маринада. Хорошо помешайте, чтобы паста пропиталась соусом.
- ... Подайте пасту на подогретом блюде или прямо в кастрюле.

* Казаречче/casarecce [от итал. диалект. – «домашняя»] – вид пасты, популярный на юге Италии; небольшие полоски S-образного сечения.





А.Д. — Это блюдо, куда более изысканное, чем знакомые с детства макароны с ветчиной и сыром, не подорвет ваш семейный бюджет – баночка трюфельной крошки стоит около 12 евро. Я предпочитаю использовать в нем парижскую бескостную ветчину/jambon de Paris, приготовленную рассольным способом. Сервировочное блюдо должно быть хорошо подогретым. П.Н. — В процессе тепловой обработки алкоголь из портвейна и коньяка испаряется, поэтому это блюдо можно давать детям, а заодно представляется удачная возможность воспитать их вкус и приучить к сбалансированной пище: здесь и углеводы, и растительные и животные белки, и кальций.

Ракушки с ветчиной сыром Грюйер и черным трюфелем

... На 4–6 порций

... Нарезьте очень мелкими кубиками 100 г парижской ветчины и 60 г сыра Грюйер или Эмменталь.

... Очистите, вымойте и измельчите 2 стебля зеленого лука с головками.

... Отварите 250 г пасты «ракушки» в подсоленной кипящей воде (время приготовления указано на упаковке).

... Пока готовится паста, откиньте на дуршлаг 1 баночку крошки черного трюфеля, сок бережно соберите.

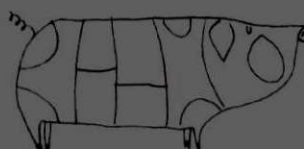
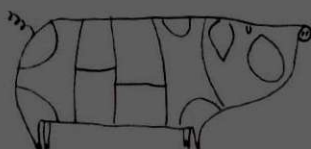
... Нарезьте кусочками 50 г сливочного масла, растопите в кастрюльке, добавьте трюфельную крошку и готовьте 1 минуту.

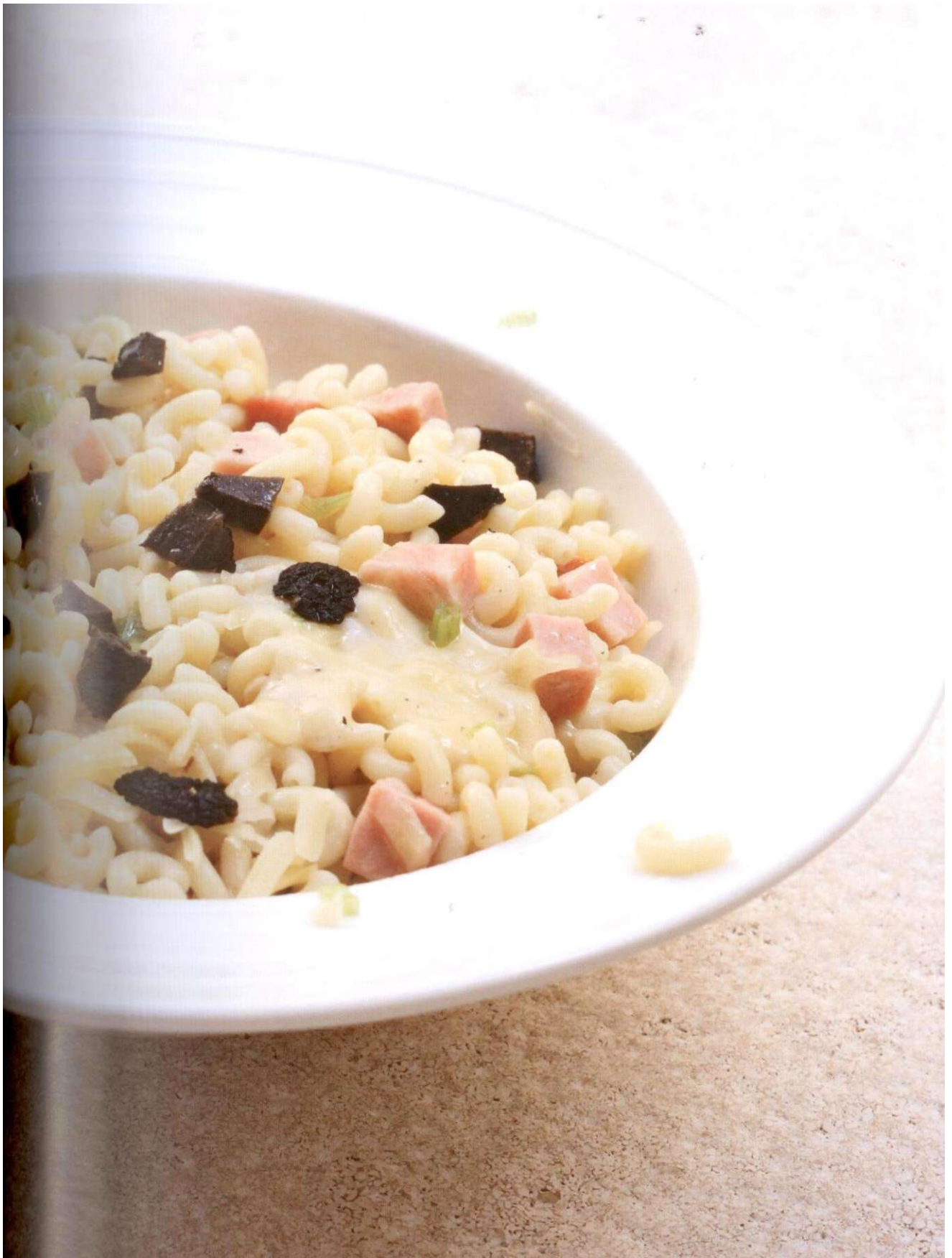
... Влейте 1 чайную ложку коньяка и 1 чайную ложку красного портвейна, перемешайте и немного выпарите. Добавьте трюфельный сок и измельченный лук.

... Готовые ракушки откиньте на дуршлаг и выложите на подогретое сервировочное блюдо.

... Добавьте трюфельное масло и половину кубиков ветчины и сыра. Хорошо перемешайте.

... Посыпьте оставшимся сыром и ветчиной. Сразу же подайте.







А.Д. — По этому рецепту можно с тем же успехом приготовить любую итальянскую пасту и использовать другие травы: розмарин, шалфей и т.д.

П.Н. — Если нет свежего зеленого горошка (не сезон), используйте замороженный: по питательной ценности они не отличаются.

Но замороженный горошек лучше положить в пасту немного раньше, поскольку он готовится дольше, чем свежий.

Ушки с зеленым Горошком

... На 4 порции

... Нарезьте 100 г сала сыровяленной грудинки очень мелкими кубиками.

Очистите 1 головку белого репчатого лука и разрежьте ее вдоль на 8 частей.

Разогрейте 750 мл куриного бульона (стр.10).

... Разогрейте в чугунной кастрюле каплю оливкового масла и растапливайте сало в течение 2 минут. Добавьте лук и пассеруйте, не колеруя, 3 минуты на среднем огне.

... Засыпьте 250 г пасты орекьетте и перемешайте, чтобы жир обволакивал ее. Влейте 1–2 половника горячего куриного бульона, чтобы он доходил до половины высоты слоя пасты. Оборвите листья с 2 веточек тимьяна, добавьте в пасту и хорошо перемешайте.

... Готовьте на слабом огне, пока паста не впитает всю жидкость. По мере впитывания понемногу добавляйте бульон, каждый раз тщательно перемешивая.

... Через 10 минут добавьте 350 г лущеного зеленого горошка и тщательно перемешайте. Готовьте еще 5–10 минут.

... Когда паста будет готова (попробуйте и скорректируйте время приготовления), добавьте 5 столовых ложек сока от запекания мяса или курицы и перемешайте.

... Приправьте по вкусу, полейте струйкой оливкового масла и еще раз перемешайте.

... Подайте в кастрюле или разложите по тарелкам и поперчите полным оборотом мельницы.







Рис паровой с маринованными яйцами в мешочек



... На 4 порции

Приготовление маринованных яиц

... Опустите 4 яйца в кипящую воду на 6 минут. Остудите и очистите от скорлупы.

... Очистите и нарубите 2 зубчика чеснока и 5 см корня имбиря. Положите в миску и добавьте 3 столовые ложки васаби (еще 1 чайную ложку этой приправы отложите), 250 мл соевого соуса, 5 столовых ложек белого винного уксуса и 5 столовых ложек воды. Тщательно перемешайте, чтобы развести васаби. Опустите яйца в маринад и оставьте на 2 часа при комнатной температуре.

Приготовление риса

... Промойте в дуршлаге 300 г круглозерного риса для суши, переложите в миску, залейте большим объемом воды и вымачивайте, пока зерна не станут совершенно белыми.

... Вскипятите воду в кастрюле кускусницы. Рис откиньте на дуршлаг и разложите ровным слоем на решетке. Накройте крышкой и готовьте 15–20 минут. Выключите нагрев и дайте рису набухнуть на решетке минут 10.

Приготовление водорослей нори и овощной стружки

... Пока готовится рис, столовую ложку водорослей отмойте от соли и мелко нарежьте. Очистите 2 больших шампиньона, очистите и вымойте 1 морковь и 4 побега зеленой спаржи. Обрежьте спаржу до 8–10 см. С помощью мандолины нарежьте овощи тонкими ломтиками.

Приготовление соуса

... Возьмите полный половник маринада из-под яиц, процедите через ситечко. В пиале или соуснике смешайте с 1 чайной ложкой васаби и 4 столовыми ложками оливкового масла.

Заключительный этап

... Готовый рис переложите в миску, затем, несколько раз приподнимая, переверните лопаткой, одновременно добавляя белый винный уксус (5 столовых ложек), водоросли и овощи. Выложите на сервировочное блюдо.

... Выньте яйца из маринада и выложите на рис; отдельно подайте соус.

А.Д. — Солить рис не надо: приправой ему служат водоросли и соус.

П.Н. — Отличный коктейль из растительных и животных белков (рис и яйца), медленных углеводов (рис), клетчатки и витаминов (овощи). Пример идеально сбалансированной пищи! Однако на закуску все же стоит подать салат, чтобы повысить долю овощей.



Рис с тыквой



А.Д. — *Riso – по-итальянски «рис». Чтобы полностью сохранить соки, вкус и аромат тыквы, не переворачивайте ее во время первого запекания. Перед подачей удалите шелуху с чеснока.*

П.Н. — *Тыква сказочно богата каротинами – антиоксидантами, которые очень полезны для кожи, сердца и всех клеток организма. Кроме того, она содержит клетчатку и немало витаминов.*

... На 4 порции

... Разогрейте духовку до 180° С (терморегулятор в положении 6).

... Очистите **большой сегмент тыквы** и нарежьте кубиками с ребром 1 см.

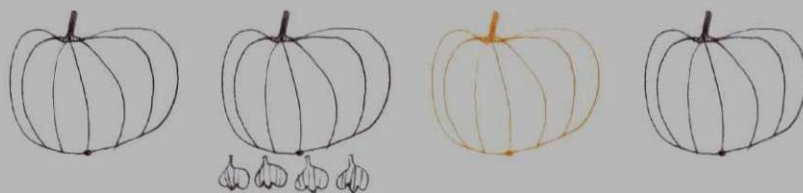
Нарежьте кубиками **ломоть сала толщиной 0,5 см.**

... Поместите тыкву и сало в огнеупорную посуду, добавьте **4 столовые ложки оливкового масла**, **4 зубчика чеснока**, неочищенных, но раздавленных, посолите, тщательно перемешайте и поставьте в духовку на 25 минут.

... Выньте посуду из духовки, засыпьте **250 г круглозерного испанского риса**, распределите его ровным слоем и снова поставьте в духовку на 2 минуты. Затем влейте **холодную воду в количестве, равном 1 ½ объема риса**, и поместите в духовку еще на 20 минут. Регулярно проверяйте готовность риса: если он подсыхает слишком быстро, добавьте немного воды.

... Пока готовится рис, разогрейте сковороду с антипригарным покрытием и обжарьте **2 столовые ложки очищенных сушеных тыквенных семечек**. Выложите на бумажное полотенце, измельчите и смешайте с **2 столовыми ложками тертого пармезана**.

... Готовый рис достаньте из духовки, посыпьте смесью тыквенных семечек и сыра и поперчите. Снова поставьте в духовку на более высокий уровень, чтобы подрумянить. Подавайте очень горячим в той же посуде.



Приготовление – 25 минут

Подготовка – 5 минут

Рис

Ризотто без затей

... На 4 порции

... Очистите и измельчите 1 головку белого репчатого лука. Разогрейте 500 мл куриного бульона (стр.10)

... Разогрейте в сотейнике 2 столовые ложки оливкового и 15 г сливочного масла. Пассеруйте, не колеруя, лук в течение 3 минут. Слегка посолите.

... Добавьте 180 г риса сорта Арборио или Карнароли и прогревайте около 2 минут на очень слабом огне, помешивая, пока рис не станет прозрачным и жир не будет обволакивать каждое зернышко.

... Влейте $\frac{1}{2}$ стакана сухого белого вина и подождите, пока оно полностью не впитается.

... Затем влейте кипящий куриный бульон так, чтобы он едва покрывал рис, и перемешайте.

... Когда бульон впитается, подлейте еще немного и продолжайте готовить, пока рис не впитает его полностью.

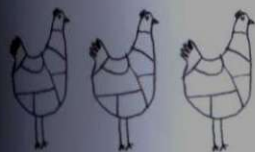
... Повторяйте эту операцию до полной готовности риса (18–20 минут). Приправьте по вкусу.

... Готовое ризотто снимите с огня, добавьте 15 г сливочного масла и помешивайте, пока не растает. Точно так же введите 40 г тертого пармезана. Сразу же подайте.



А.Д. — Для приготовления ризотто нужен круглозерный рис, причем лучше всего выбирать сорт Арборио или Карнароли (из итальянской провинции Пьемонт) – они придают блюду несравненный вкус. Отлично подходит также сорт Виалоне, но его труднее найти в продаже.

П.Н. — Рис – один из немногих злаков, которые не содержат клейковину. Всего за каких-то полчаса вы можете приготовить вкусное блюдо, богатое крахмалом. Готовое ризотто можно дополнить любыми овощами и/или морепродуктами – и вы получите полноценное блюдо.



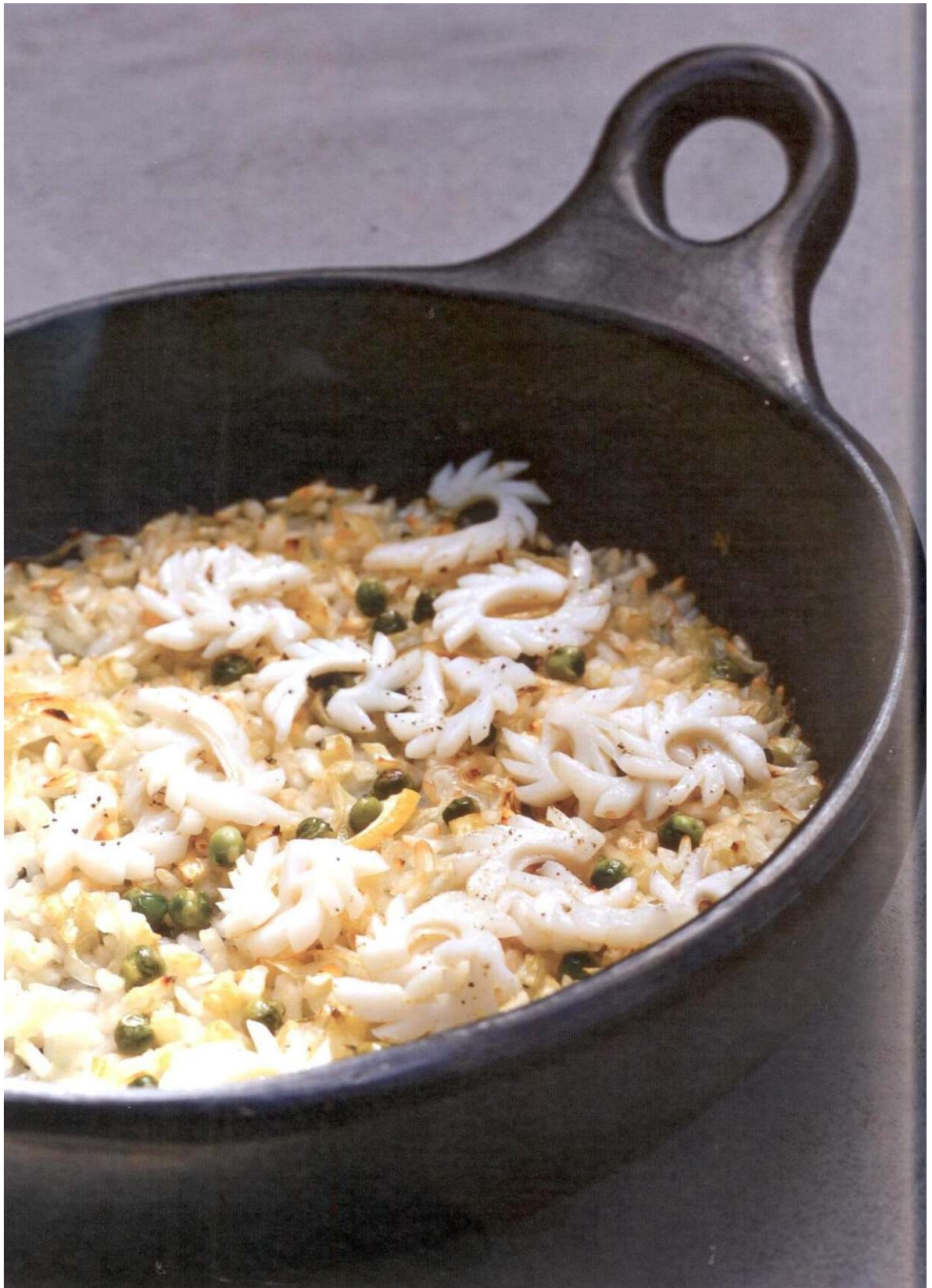




Рис в сковороде с кальмарами и лимоном

... На 4 порции

Приготовление кальмаров

... Возьмите кальмара весом около 300 г, отделите голову, щупальца и удалите внутренности. Натрите каждый кусок солью крупного помола, чтобы полностью удалить кожицу. Промойте большим объемом воды.

... Щупальца тонко нарежьте.

... Острым ножом нарежьте туловище сначала поперечными кусками, а затем брусочками среднего размера. Держите мясо кальмара в холодильнике.

Приготовление риса

... Разогрейте духовку до 180° С (терморегулятор в положении 6).

... Очистите и измельчите 3 пучка зеленого или 1 головку репчатого лука.

Вмойте ½ луковицы фенхеля и нарежьте кубиками (способом бронуаз).

... Нарежьте ½ лимона, не покрытого защитным слоем парафина, на треугольные кусочки.

... В огнеупорной посуде разогрейте 4 столовые ложки оливкового масла и пассеруйте, помешивая, овощи и щупальца кальмара в течение примерно 2 минут.

... Добавьте 300 г круглозерного испанского риса и щепотку соли и готовьте, помешивая, 2 минуты на слабом огне. Добавьте лимон и 50 г лущеного зеленого горошка. Затем влейте 600 мл холодной воды.

... Рис распределите ровным слоем по всей поверхности посуды и поместите в духовку на 20 минут. Регулярно проверяйте готовность. Если рис быстро подсыхает, добавьте немного воды. Готовый рис должен быть мягким в центре посуды и хрустящим по краям.

... Разогрейте в сковороде каплю оливкового масла и буквально в течение 10 секунд обжаривайте на сильном огне нарезанное брусочками мясо кальмара. Выложите его на рис, добавьте 4 листика базилика и поперчите 1 оборотом мельницы.

... Подайте очень горячим в той же посуде.



А.Д. — Испанский рис сортов Рисо-делла-Селата или Аррос-Бомба обладает способностью впитывать много жидкости и сильно набухать, оставаясь при этом плотным. Только не промывайте его перед приготовлением.

П.Н. — С рисом и кальмарами ваш организм получит достаточное количество белков, так что не стоит добавлять в блюдо мясо или рыбу. Если же вы на закуску съедите какие-нибудь овощи, а на десерт – сыр, молочный продукт и фрукт, то у вас получится правильно сбалансированный обед.



Рис с весенними овощами



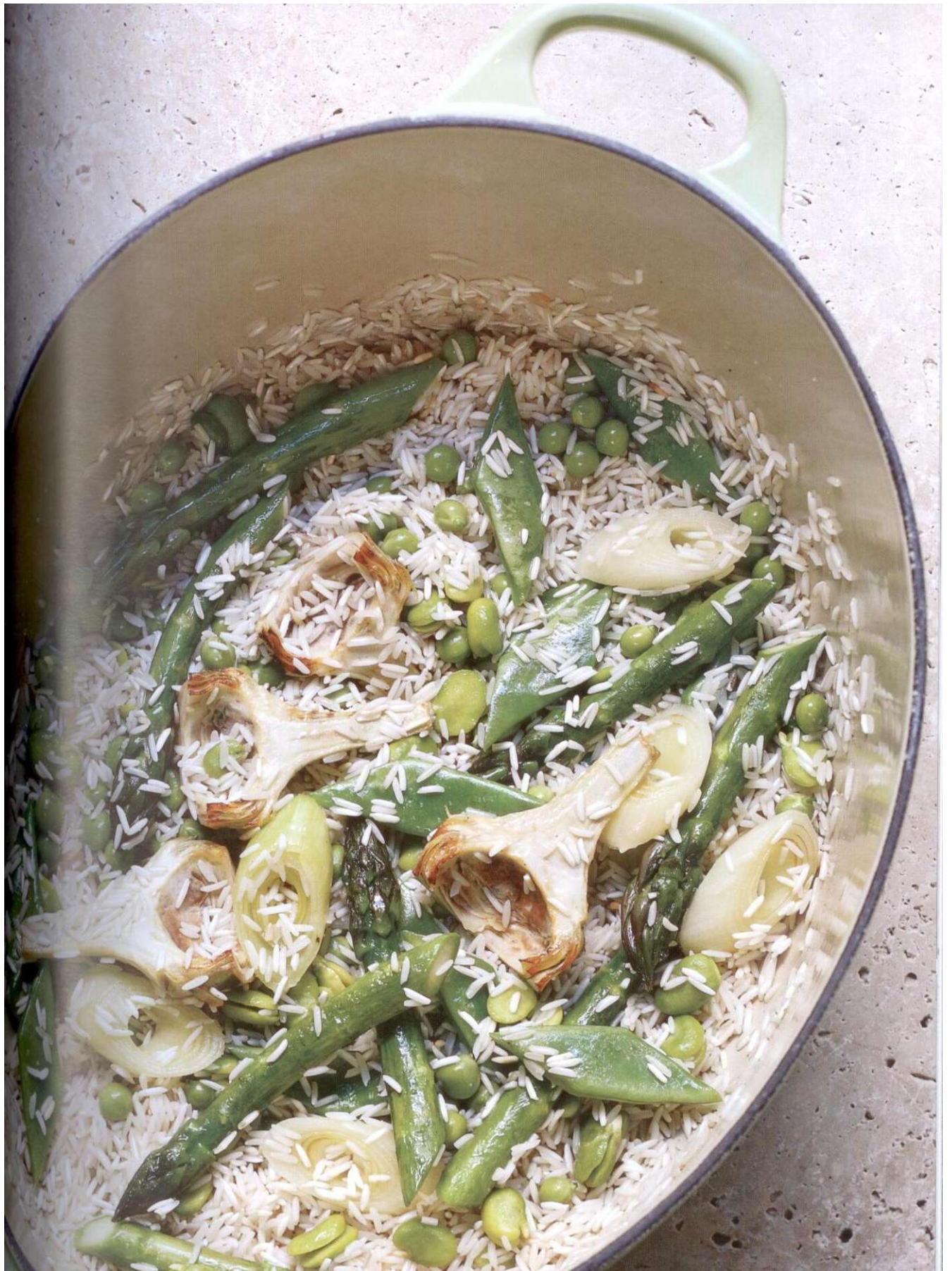
А.Д. — Это очень характерное для Средиземноморья блюдо. Приготовление под крышкой позволяет сохранить весь аромат. Будьте осторожны с солью — ее количество зависит от того, используете вы бульон или воду.

П.Н. — Да, это типично средиземноморское блюдо, причем в его состав входят все базовые продукты столь полезной одноименной диеты — злаки, овощи, оливковое масло.

... На 4 порции

- ... Соскоблите верхний слой с 16 маленьких побегов зеленой спаржи и промойте, обрежьте до 6 см. Оставшуюся нежную часть побегов нарежьте кружками. Очистите и вымойте 1 мелкий стебель лука-порея и 16 стручков плоской зеленой фасоли; нарежьте поперек.
- ... Разрежьте 4 фиолетовых мелких артишока на четвертинки, удалите волокнистую несъедобную часть и полейте лимонным соком.
- ... Очистите и вымойте 4 головки молодого лука с пером. Головки нарежьте кольцами, перья сохраните. Подготовьте 100 г свежего лущеного зеленого горошка и 100 г лущеных мелкоплодных бобов.
- ... Разогрейте духовку до 170° С (терморегулятор в положении 5–6).
- ... Разогрейте в кастрюле 400 мл куриного бульона (стр. 10) или воды.
- ... Разогрейте в чугунной кастрюле 2 столовые ложки оливкового масла; положите все овощи, посолите и готовьте 2 минуты, осторожно помешивая.
- ... Засыпьте 200 г риса Басмати и перемешивайте, пока рис не станет перламутровым. Влейте бульон (или воду), слегка размешайте. Попробуйте и приправьте по вкусу.
- ... Накройте кастрюлю крышкой и поставьте на 17 минут в духовку.
- ... Выньте из духовки и дайте постоять 10 минут.
- ... Промойте и измельчите ¼ лимона-конфи (стр. 15). Обрежьте верхушки зеленого лука, остальное мелко нарежьте.
- ... Промойте и тщательно обсушите горсть руколы.
- ... Легкими движениями перемешайте рис с овощами, добавьте лимон-конфи, зеленый лук и руколу. Немного полейте оливковым маслом. Сразу же подайте прямо в кастрюле или разложите по тарелкам.







А.Д. — Кинори – это торговая марка смеси семян красного и белого киноа, длиннозерного риса, нута и кунжута.

П.Н. — Это блюдо – великолепный коктейль из витаминов, минеральных веществ, клетчатки, медленных углеводов и растительных белков при полном отсутствии клейковины. Оно очень питательно – добавлять в меню мясо или рыбу не имеет смысла, а вот завершить обед сыром (чтобы дополнить растительные белки животными) и фруктами очень полезно.

Кинори в кастрюльке с хрустящими овощами и писту из пряных трав

... На 4 порции

Приготовление овощной стружки

... Очистите и вымойте 2 моркови с ботвой, 4 стебля зеленого лука с головками, 5 побегов зеленой спаржи, 12 шт. редиса и 1 небольшую луковицу фенхеля. С помощью мандолины или ножом для чистки овощей нарежьте овощи как можно более тонкой стружкой. Держите в холодильнике.

Приготовление кинори

... Разогрейте духовку до 180° С (терморегулятор в положении 6). Очистите и нарежьте 1 головку белого репчатого лука. Промойте 200 г кинори.

... Разогрейте в чугунной кастрюле 2 столовые ложки оливкового масла и пассеруйте лук, помешивая, в течение 2 минут.

... Засыпьте кинори, перемешайте и влейте 500 мл воды, еще раз перемешайте, доведите до кипения, накройте кастрюлю крышкой и поставьте на 15 минут в духовку. Затем добавьте 4 столовые ложки помидоров-конкассе (стр. 21) и снова поставьте кастрюлю в духовку на 5 минут.

Приготовление писту из пряных трав

... Пока готовится кинори, вымойте 2 веточки кервеля, 2 веточки кинзы, 3 веточки петрушки и 3 веточки базилика, оборвите листья. Очистите и измельчите 1 зубчик чеснока.

... Положите пряные травы и чеснок в чашу кухонного процессора, добавьте 2 столовые ложки орешков пинии (кедровых), 2 столовые ложки арганового масла и 6 столовых ложек овсяного молока**.

... Обрабатывайте до однородности; приправьте солью и перцем и переложите писту в соусник.

Заключительный этап

... Овощную стружку выложите в салатницу и заправьте 2 столовыми ложками оливкового масла, посыпьте щепоткой соли и поперчите 3 оборотами мельницы.

... Достаньте кастрюлю из духовки и выложите овощи на кинори. Быстро закройте крышкой и подайте; отдельно поставьте на стол писту в соуснике.

... Снимите крышку, чтобы сотрапезники насладились чудесным ароматом. Затем осторожно перемешайте кинори и овощи и разложите по тарелкам. Каждый сам приправит блюдо писту.

* Аргановое растительное масло глубокого золотистого цвета с красноватым оттенком получают из семян плодов арганового дерева, растущего только в Марокко. Сегодня им широко стали пользоваться и повара других стран мира – оно хорошо подходит к супам из овощей и бобовых (особенно чечевицы), сложным салатам (особенно в сочетании с голубыми или козьими сырами), кашам, рагу, поджаренным на гриле мясу, рыбе и овощам.

** Овсяное молоко делают из овсяных хлопьев или необрушенного овса: их варят в воде около часа, обрабатывают в блендере, отвар процеживают и хранят в холодильнике, а перед употреблением хорошенько взбалтывают. Можно в чашу заполнить на треть овсянкой, долить доверху горячей водой, перемешать, дать ночь постоять, а утром процедить.





Полба и сладкий перец в кастрюле



- ... На 4 порции
- ... Накануне замочите в миске 350 г полбы и поставьте в холодильник на 12 часов.
- ... На следующий день возьмите по 1 небольшому стручку желтого, красного и зеленого сладкого перца, удалите плодоножки и семена. Очистите 1 головку белого репчатого лука. Нарежьте овощи длинными тонкими полосками (примерно 4 см x 3 мм).
- ... Очистите и измельчите 1 зубчик чеснока.
- ... Разогрейте в кастрюле 1 л куриного бульона (стр. 10).
- ... Разогрейте в чугунной кастрюле 2 столовые ложки оливкового масла, положите перец и лук, приправьте щепоткой соли и пассеруйте, помешивая, в течение 4 минут.
- ... Добавьте полбу, чеснок и веточку базилика. Перемешайте и готовьте 1 минуту. Влейте 1 стакан белого вина, выпарите почти полностью и влейте бульон так, чтобы он едва покрывал полбу. Готовьте при слабом кипении, подливая бульон по мере его впитывания.
- ... Доведите до готовности в зависимости от того, какую полбу вы предпочитаете – пожестче или помягче. Приправьте по вкусу.
- ... Тем временем оборвите листья с 1 веточки базилика и нарубите.
- ... Когда полба будет готова, снимите кастрюлю с огня, натрите 20 г пармезана и легкими движениями перемешайте, добавив 2 столовые ложки оливкового масла и 2 столовые ложки маслин без косточек. Блюдо должно получиться сочным и маслянистым.
- ... Посыпьте измельченным базиликом и подайте прямо в кастрюле.

А.Д. — Подайте это блюдо в качестве антре или гарнира к приготовленной на гриле говядине или рыбе (например, тунцу или меч-рыбе).

П.Н. — Как и все зерновые культуры, полба содержит много углеводов, но белков, клетчатки, различных минеральных веществ и витаминов группы В в ней гораздо больше.



А.Д. — Дайте волю фантазии – в начинку можно добавить оливки, анчоусы, кориандр и т.д. Таким же способом можно фаршировать и другие овощи, например артишоки или сладкий перец.

П.Н. — Фарш без мяса, на основе крупы – прекрасный пример сбалансированной пищи, которая к тому же понравится вегетарианцам. Вы можете увеличить количество ингредиентов или использовать более крупные овощи.

Овощи мелкие, фаршированные пшеном

... На 4 порции

... Вымойте и обсушите 8 круглых кабачков весом по 50 г, 8 мини-баклажанов весом по 40 г, 8 помидоров на ветке и 8 головок молодого лука с пером весом по 15 г.

... У всех овощей срежьте верхушки – «крышечки» и отложите.

... Отложите перья молодого лука.

... С помощью чайной ложки выньте из овощей мякоть и переложите в миску.

... В кастрюле доведите до кипения подсоленную воду. Опустите в нее на 5 минут кабачки, баклажаны, лук и «крышечки». Откиньте на дуршлаг.

... Очистите и нарубите 300 г шампиньонов. Нарубите мякоть овощей.

Измельчите зеленый лук.

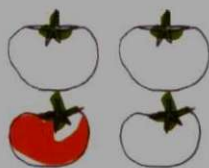
... Разогрейте в сотейнике немного оливкового масла, положите овощи и грибы, посолите и пассеруйте в течение 6 минут. Добавьте 250 г пшена, хорошо перемешайте и готовьте еще 1 минуту. Постепенно введите 350 мл куриного бульона (стр. 10), подливая по мере того, как пшено будет его впитывать. В целом на это понадобится около 15 минут.

... Тем временем измельчите листья $\frac{1}{2}$ пучка базилика, очистите и нарубите 1 зубчик чеснока. Нарежьте 8 лепестков помидоров-конфи (стр. 16) и добавьте в сотейник. Перемешайте, посолите и поперчите из мельницы по вкусу. Снимите сотейник с огня.

... Разогрейте духовку до 100° С (терморегулятор в положении 3–4).

... Наполните овощи фаршем, выложите в форму и накройте «крышечками».

... Сбрызните овощи оливковым маслом, влейте 1 стакан куриного бульона и запекайте в духовке 1 час. Подавайте в форме.







Квиноа с устрицами а-ля дьябл



А.Д.— Разумеется, можно раскрыть устрицы обычным способом, но тогда придется процеживать сок из раковин через кофейный фильтр, вставленный в коническое сито, чтобы в блюдо не попали даже мельчайшие осколки раковин.

П.Н.— Хотя квиноа имеет вид зерен, на самом деле это не злак, а плод однолетнего травянистого растения. Однако это не мешает квиноа обладать всеми свойствами зерновых культур и даже превосходить их, поскольку она содержит значительно больше белков.

... На 4 порции

... Очистите 2 помидора, удалите семена и нарежьте маленькими кусочками.

... Очистите и промойте 2 головки молодого белого лука с пером. Отдельно измельчите головки и перья.

... Очистите и нарубите 3 см корня имбиря. Очистите и нарежьте тонкими ломтиками 1 зубчик чеснока.

... В кастрюле кускусницы вскипятите немного воды. Выложите на ее решетку 12 устриц. Как только они раскроются, снимите с решетки, дайте немного остыть и извлеките из раковин. Содержащийся в раковинах сок сохраните; выложите устриц на блюдо и замаринуйте, полив густым соевым соусом.

... В чугунной кастрюле обжарьте с обеих сторон тонкий ломтик сыровяленной жирной грудинки. Выньте и отложите.

... В кастрюлю положите помидоры, имбирь, измельченные головки лука и 2 щепотки молотого красного перца*. Готовьте 3 минуты. Влейте 3 столовые ложки винного уксуса. Помешивая и соскабливая со дна и стенок сгустившиеся соки, слегка уварите.

... Добавьте 250 г смеси красного и белого квиноа и влейте 2-кратный объем воды. Добавьте сок из устричных раковин, тщательно перемешайте, накройте крышкой и готовьте на слабом огне 12 минут.

... Тем временем подрумяньте на сухой сковороде 2 столовые ложки семян кунжута. Ломтик обжаренной грудинки нарежьте одинаковыми кубиками.

... В готовое квиноа добавьте 2 столовые ложки оливкового масла, кубики грудинки и измельченный зеленый лук. Выложите на подогретое блюдо.

... Слейте с устриц маринад, разложите их поверх квиноа, посыпьте семенами кунжута и сразу подайте.



* См. сноску на стр. 28.



Фонио* со спаржей и сморчками



... На 4 порции

Подготовка фонио и сморчков

... Насыпьте в дуршлаг 150 г фонио и тщательно промойте проточной водой. Переложите в миску, залейте большим объемом воды и дайте набухнуть в течение 20 минут.

... Тем временем возьмите 200 г свежих сморчков, обрежьте ножки, шляпки промойте в теплой воде, сменив ее несколько раз, чтобы удалить весь песок. Обсушите грибы в салатной центрифуге. Наиболее крупные разрежьте пополам.

... Вымойте 1 пучок молодого лука с пером, перья измельчите и отложите. Головки нарежьте кольцами.

... Очистите 4 зубчика фиолетового чеснока, удалите зародыши и тонко нарежьте. Промойте и обсушите ½ пучка петрушки. Листья оборвите и мелко нарежьте.

Приготовление сморчков и фонио

... Разогрейте в сотейнике 2 столовые ложки оливкового масла и пассеруйте, помешивая, кольца лука и чеснок в течение 2 минут. Добавьте сморчки, слегка посолите и готовьте еще 4 минуты.

... Тем временем разогрейте 300 мл куриного бульона (стр.10).

... Откиньте фонио на дуршлаг, добавьте в сотейник, перемешайте и готовьте буквально 1 минуту. Влейте бульон так, чтобы он едва покрывал фонио, и готовьте примерно 20 минут при слабом кипении, доливая бульон по мере того, как он впитывается. Накройте сотейник крышкой и дайте постоять 10 минут.

Приготовление спаржи

... Пока готовится фонио, вымойте и очистите 1 пучок зеленой спаржи. Обрежьте до 10 см. Разогрейте в сотейнике немного оливкового масла и готовьте спаржу 5–6 минут под крышкой.

Заключительный этап

... Вилкой слегка перемешайте фонио, чтобы отделить зерна друг от друга. Добавьте измельченный зеленый лук и петрушку.

... Выложите фонио на блюдо, сверху разложите спаржу и ножом для чистки овощей настрогайте 20 г пармезана. Сразу же подайте.

А.Д. — Фонио, или росичка, — травянистое растение с мелкими зернами, которое на протяжении многих веков выращивают в Западной Африке. Благодаря общественному движению «Справедливая торговля» этот злак недавно появился и на французском рынке. Готовят фонио так же, как рис.

П.Н. — Этот злак богат углеводами, содержит белки, но в нем отсутствует клейковина. По составу питательных веществ фонио близко к рису, но богаче минеральными веществами.

* Фонио (голодный рис, росичка) – однолетнее низкорослое (40–50 см) растение вида *Digitaria exilis* родом из Гвинеи. Это древнейшая зерновая культура Африки, которую выращивают в сухой саванне от Сенегала до Камеруна. Во многих засушливых районах континента фонио является основной продовольственной культурой. Мелкое, приятное на вкус зерно фонио используют для приготовления каш, пива, соусов, пюре и целого ряда местных блюд.

Булгур со свежей хариссой, сладким перцем и огурцом

... На 4 порции

Приготовление булгура

... Вскипятите 550 г подсоленной воды. Засыпьте 300 г булгура и варите, пока крупа не впитает всю воду (примерно 12 минут). Добавьте 2 столовые ложки оливкового масла и тщательно перемешайте. Приправьте 1 г молотого кумина, 1 г молотого кориандра и 1 столовой ложкой хересного уксуса. Переложите в салатницу и поставьте в холодильник.

Приготовление свежей хариссы

... С 4 веточек кинзы оборвите 15 листьев, а с 4 веточек мяты – 12; измельчите и положите в пиалу (оставшуюся зелень сохраните).

... Очистите 1 зубчик чеснока и пропустите через чесночный пресс. Очень мелко нарубите 1 стручок мелкого перца чили.

... Добавьте в пиалу с пряными травами, влейте 1 столовую ложку оливкового масла и сок ½ лимона, посолите, перемешайте и держите в холодильнике.

Приготовление салата из перца и огурца

... Вымойте по 1 стручку красного, зеленого и желтого сладкого перца.

Удалите кожицу, плодоножки, семена и внутренние перегородки. Нарежьте перец мелкими кубиками (способ брюнуаз).

... Вымойте 1 огурец и очистите его полосками через одну (чтобы сохранить для красоты немного зеленого цвета). Разрежьте огурец вдоль пополам, удалите семена и нарежьте тонкими ломтиками.

... Положите овощи в миску. Оставшиеся листья кинзы и мяты измельчите и добавьте к овощам. Поставьте в холодильник.

Заключительный этап

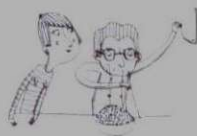
... Салат заправьте небольшим количеством оливкового масла и лимонного сока, посолите и поперчите из мельницы.

... В центр блюда выложите свежеприготовленный булгур, вокруг разложите салат. Отдельно в пиале подайте хариссу.



А.Д. — Булгур – типичный продукт ближневосточной кухни – крупа из пропаренных высушенных и дробленых зерен пшеницы. Способ ее изготовления был известен еще 4000 лет назад. Пряные травы – кинзу и мяту – добавляйте по вкусу.

П.Н. — Такое сочетание злаков и овощей – идеально сбалансированная пища, богатая углеводами и всевозможными витаминами. Ничто не мешает вам добавить в салат помидоры.



А.Д. — Чистить козлородник лучше в одноразовых перчатках, иначе руки почернеют – при обработке корни выделяют млечный сок, который очень быстро окисляется; по той же причине его нужно класть в подкисленную лимонном воду.
П.Н. — Козлородник очень богат клетчаткой, но беден витаминами и минеральными веществами, которых нет и в перловой крупе. Дефицит полезных веществ восполняют изюм и лук.

Перловая крупа с козлородником и изюмом-коринкой

... На 4 порции

... Замочите в мисочке горстку изюма-коринки.

... Очистите и вымойте 1 пучок козлородника, по мере готовности опускайте в воду, подкисленную лимонном. Затем нарежьте корни на кусочки наискосок.

... Очистите и вымойте 4 мелкие головки молодого лука с пером. Нежную часть перьев измельчите, головки нарежьте кольцами. Раздавите 1 неочищенный зубчик чеснока.

... Разогрейте в кастрюле 1,2 л куриного бульона (стр. 10).

... Разогрейте в чугунной кастрюле немного оливкового масла. Положите козлородник, кольца лука и чеснок. Перемешайте и в течение 5 минут подрумянивайте овощи на среднем огне под крышкой.

... Засыпьте 300 г перловой крупы, перемешайте и готовьте буквально 1 минуту. Затем влейте 150 мл белого вина и дайте впитаться.

... Промойте от соли 1/2 лимона-конфи (стр. 15), нарежьте мелкой соломкой и добавьте к крупе.

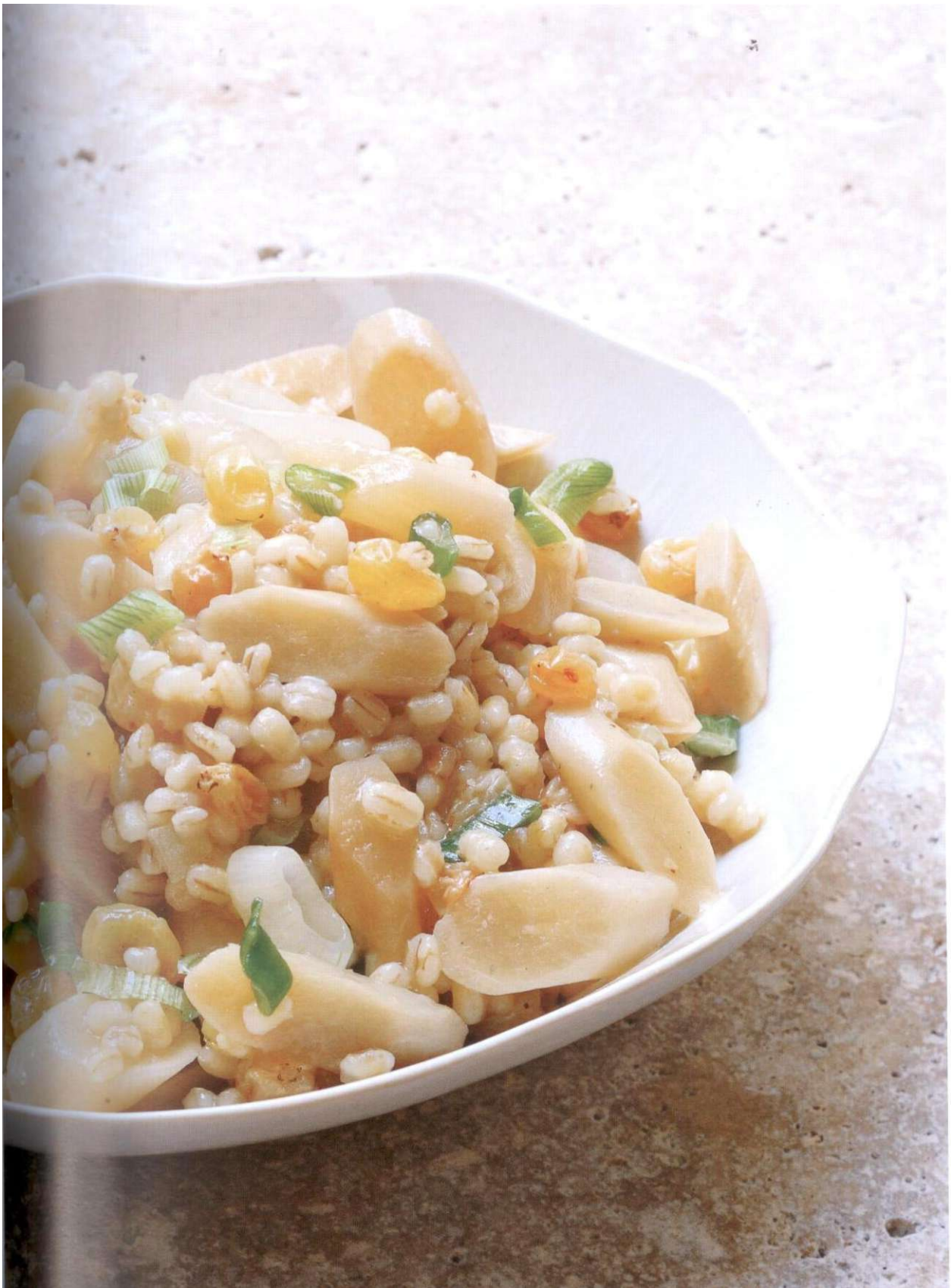
... Изюм откиньте на дуршлаг и засыпьте туда же.

... Все вместе тщательно перемешайте и влейте полный половник бульона. Готовьте еще 30 минут, подливая бульон по мере того, как он впитывается.

... Удалите чесночную шелуху, добавьте измельченный зеленый лук, тщательно перемешивайте в течение 1–2 минут. Приправьте по вкусу солью и перцем и т. мельницы.

... Подайте на стол прямо в кастрюле или выложите на блюдо.







Пшенная крупа с белыми грибами и копченой уткой



А.Д. — За неимением белых грибов возьмите крупные шампиньоны и приготовьте их таким же образом, не забыв сбрызнуть лимонным соком.

П.Н. — Пшено, или пшенная крупа, — это крупа, получаемая из проса — зерновой культуры, которую выращивают в Африке и Азии на протяжении тысячелетий. Просо богато углеводами (как, впрочем, и все злаки), но его белки не содержат клейковины.

... На 4 порции

... Возьмите $\frac{1}{2}$ копченой утиной грудки, маленьким ножом срежьте жир и кожу, нарежьте их кубиками, положите в чугунную кастрюлю и хорошо обжарьте — они должны быть хрустящими.

... Столовой ложкой удалите большую часть растопленного жира, 1 ложку отложите, остальное выбросьте.

... Засыпьте 250 г пшенной крупы, перемешайте и слегка поджарьте. Влейте 500 мл куриного бульона (стр. 10), доведите до кипения, накройте крышкой. Убавьте огонь и готовьте примерно 20 минут.

... Нарежьте утиную грудку тонкими ломтиками.

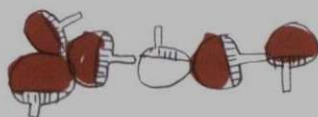
... Обрежьте нижнюю часть ножек 5 белых грибов среднего размера, быстро промойте, обсушите и нарежьте вдоль ломтиками.

... Приготовьте персильяду: оборвите листья с $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, очистите 2 зубчика чеснока. Все вместе нарубите.

... Когда крупа будет готова, снимите кастрюлю с огня и дайте постоять 10 минут.

... Разогрейте в сковороде 1 столовую ложку оливкового масла и обжаривайте грибы на сильном огне в течение 2–3 минут. Посолите, добавьте персильяду и поперчите из мельницы.

... Выложите крупу на блюдо, добавьте грибы с персильядой, ломтики утки и подайте.





П.Н. — В любом меню обязательно должен быть суп – будь то горячий или холодный. Это прекрасный способ приготовления овощей и сытная пища, с которой в организм поступает вода. Поэтому супы необходимы для сбалансированного питания – первостепенного залога здоровья.

А.Д. — Невозможно забыть супы моего детства, приготовленные из овощей с огорода нашей фермы, – они вошли в мою плоть и кровь и служат неиссякаемым источником вдохновения. В меню всех моих ресторанов обязательно есть супы.



Супы



А.Д. — Приготовьте гаспачо заранее, чтобы оно успело как следует остыть, или поставьте его на 15–20 минут в морозильник. Охладите супницу и тарелки.

П.Н. — Благодаря йогурту и молоку гаспачо богато кальцием, что очень полезно. А тамариндовая паста* оказывает послабляющее действие, что иногда бывает нелишним.

Гаспачо из йогурта с огурцом, мятой и хрустящим гарниром

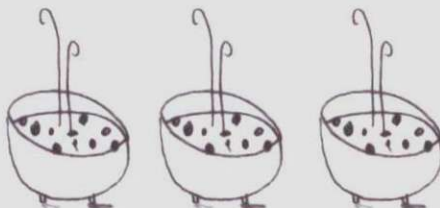
... На 4 порции

Приготовление гаспачо

- ... Очистите 2 огурца и полностью удалите семена. Отрежьте примерно $\frac{1}{3}$ от одного из огурцов и отложите. Остальное мелко нарежьте.
- ... Разрежьте 1 плод авокадо, удалите косточку и выберите мякоть ложечкой.
- ... Очистите и измельчите 1 зубчик чеснока и 5 см корня имбиря.
- ... Мелко нарежьте листья $\frac{1}{2}$ пучка мяты; 2 столовые ложки отложите.
- ... Поместите перечисленные ингредиенты в чашу кухонного процессора. Добавьте 2 баночки натурального йогурта, 200 мл обезжиренного молока (жирность 1,5–1,8%), 5 столовых ложек хересного уксуса, 2–3 столовые ложки тамариндовой пасты, 1 щепотку молотого красного перца**, 400 мл холодной воды и 3 столовые ложки оливкового масла. Обработайте в течение 1–2 минут.
- ... Посолите, поперчите из мельницы и держите в холодильнике.

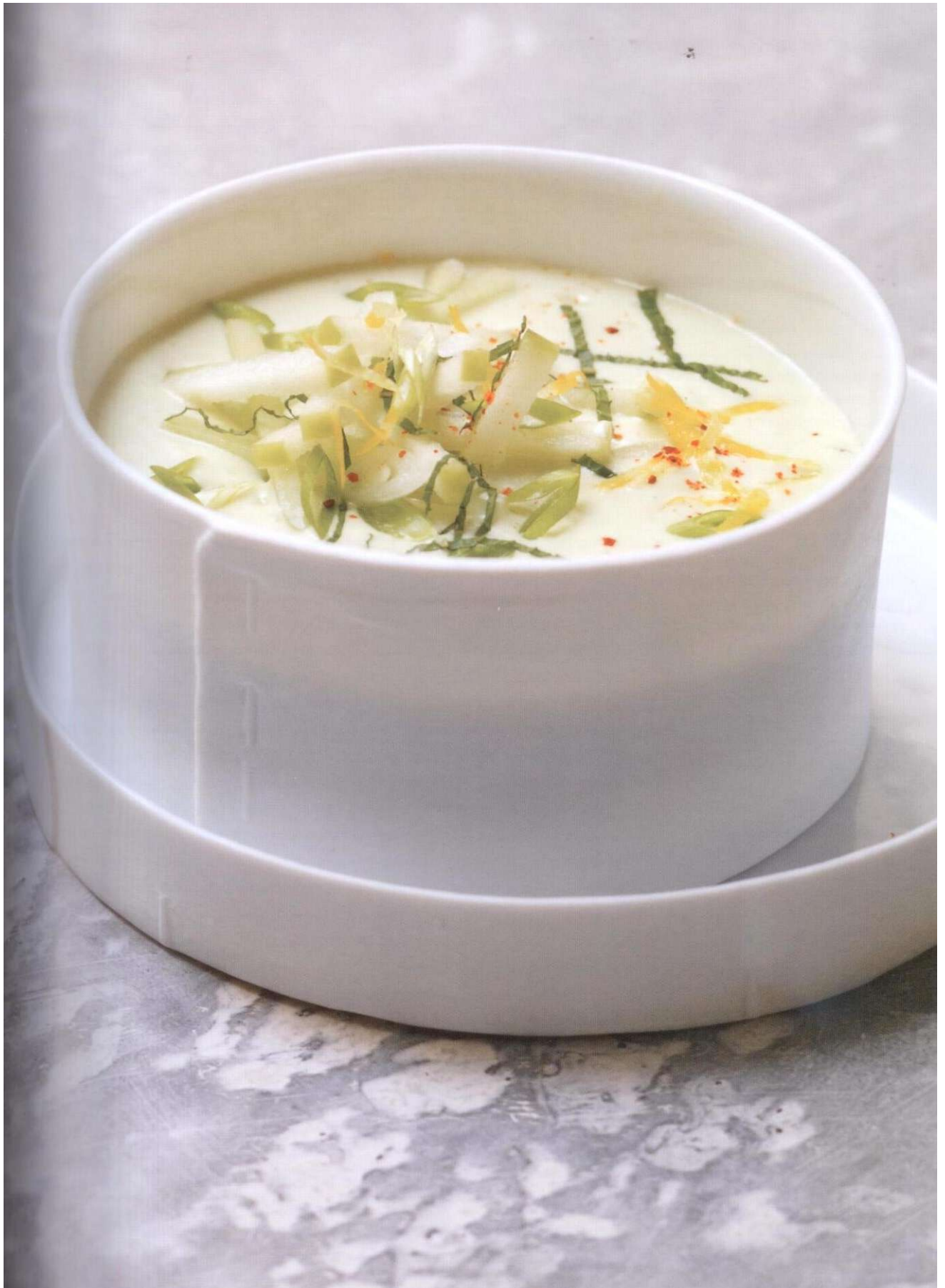
Приготовление хрустящего гарнира

- ... Очистите 1 яблоко сорта Грэнни Смит. Разрежьте пополам и удалите сердцевину. Мякоть нарежьте кубиками с ребром около 5 мм (способ брьюаз). Таким же образом нарежьте отложенный кусок огурца.
- ... Яблоко и огурец положите в миску, добавьте отложенные измельченные листья мяты. Посолите и поперчите.
- ... Перелейте гаспачо в супницу или разлейте по тарелкам.
- ... Посыпьте хрустящим гарниром и приправьте щепоткой молотого красного перца. Подайте очень холодным.



* Тамаринд – дерево родом из Восточной Африки, хорошо известное на Антильских островах, в Индии и Юго-Востоке. В его плодах-бобах заключена кисло-сладкая мякоть, которая, в частности, используется для приготовления пасты-бри. В виде прессованных липких темно-коричневых брикетов, которая придает блюдам необходимую кислинку.

** См. сноску на стр. 28.





А.Д. — Вам понадобится время, чтобы тщательно оборвать листья кресс-салата, иначе, если останутся черешки, возникнут трудности при измельчении. Опускать листья салатов в ледяную воду нужно для того, чтобы сохранить их цвет. Латук выбирайте грунтовой: он гораздо лучше тепличного.

П.Н. — Благодаря укрепляющему организм сочетанию железа, витамина С (кресс-салат и фенхель) и фолатов* (кресс-салат, латук и фенхель) вкупе с большим количеством каротинов (фенхель и латук), оказывающих защитное действие, этот суп можно смело назвать чудодейственным снадобьем.

Крем-суп ледяной из латука и кресс-салата с хрустящими овощами

... На 4 порции

Приготовление крем-супа

... Очистите 2 розетки латука и 4 пучка кресс-салата. Промойте в воде, слегка подкисленной уксусом. Оборвите листья кресс-салата. Отложите немного листьев кресса, разделите на 4 порции и положите в холодильник на влажное бумажное полотенце.

... Наполните миску водой со льдом. Вскипятите в кастрюле подсоленную воду и опустите в нее на 3 минуты латук и кресс-салат.

... Откиньте на дуршлаг и быстро охладите в ледяной воде.

... Поместите латук и кресс в чашу кухонного процессора, добавьте немного отвара из-под салатов и обработайте до однородности. Приправьте солью и перцем, остудите и поместите в холодильник минимум на 2 часа.

Подготовка овощей

... Вымойте 1/2 огурца и 1/2 луковицы фенхеля. Нарежьте их очень мелкими кубиками (с ребром 2 мм).

... Вымойте 4 шт. красного редиса, кончики обрежьте. От одного из них овощным ножом отрежьте 4 тонких ломтика. Остальное нарежьте мелкими кубиками так же, как огурец и фенхель.

... Промойте и обсушите 1 пучок шнитт-лука, срежьте верхушки листьев (2–3 см) и отложите; остальное измельчите.

... Сложите все овощи и измельченный шнитт-лук в миску.

Заключительный этап

... Поставьте в морозильник 4 глубокие тарелки для охлаждения.

... Откиньте на дуршлаг 1/2 маленькой упаковки свежего козьего сыра.

... Разлейте крем-суп по тарелкам. Ложкой сформируйте 4 кнели из козьего сыра и положите в каждую тарелку.

... Украсьте каждую порцию ломтиком редиса, листьями кресс-салата, вокруг выложите овощи. Посыпьте верхушками листьев шнитт-лука.

* Фолаты (витамин В₉, витамин В₁₂, фолицин) представляют собой группу соединений, включающих фолиевую кислоту. Она очень важна для жизнедеятельности, ее недостаток может вызвать анемию, однако человеческий организм самостоятельно не вырабатывает ее, получая эти вещества исключительно с пищей. Фолиевой кислотой богаты зеленые листовые овощи, некоторые цитрусовые, бобовые, она содержится в хлебе из муки грубого помола, дрожжах, печени, меде. Однако в процессе тепловой обработки продуктов часть фолатов разрушается. В некоторых странах законодательство обязывает производителей мучных продуктов обогащать зерна фолиевой кислотой.

Велуте из кресс-салата с щавелем



... На 4 порции

Приготовление велуте

... Тщательно вымойте в слегка подкисленной укусом воде 5 пучков кресс-салата и ½ пучка щавеля. Оборвите листья кресс-салата, 12 шт. положите в холодильник на влажное бумажное полотенце.

... Налейте в миску воду со льдом.

... Вскипятите в кастрюле слегка подсоленную воду и опустите на 2 минуты кресс-салат и щавель. Выньте шумовкой (отвар не выливайте) и опустите в ледяную воду, чтобы листья не потеряли цвет. Откиньте на дуршлаг.

... Поместите кресс-салат и щавель в чашу кухонного процессора, добавьте небольшой половник отвара и измельчите до однородности.

... Посолите по вкусу, поперчите из мельницы и поставьте в холодильник.

Приготовление ньокк из рикотты

... Вылейте отвар из кастрюли, налейте воду, посолите и поставьте на огонь.

... Измельчите 3 листика шалфея и смешайте в миске с 250 г рикотты, 1 столовой ложкой муки, 1 яйцом и 2 щепотками соли. Чайной ложкой сформируйте ньокки и опустите их на 4–5 минут в закипающую воду. Откиньте на дуршлаг и выложите на бумажное полотенце.

Заключительный этап

... Растопите в сковороде 40 г сливочного масла, положите ньокки и разогрейте на слабом огне, ложкой поливая растопленным маслом.

... Достаньте из холодильника велуте. Введите, помешивая венчиком, 1–2 столовые ложки оливкового масла и разлейте по глубоким тарелкам.

... Разложите по тарелкам ньокки и украсьте листьями кресс-салата.

... Сразу же подайте.

А.Д. — Можете подать на обед только это велуте – оно очень вкусное. И, согласитесь, приготовление ньокк не составит особого труда и не займет много времени. Зато они прекрасно сочетаются с крессом.

П.Н. — Кресс-салат – кладезь различных минеральных веществ и витаминов. Он подстегнет работу вашего организма! А рикотта хороша тем, что содержит кальций.



А.Д. — Сан-Марцано – старинный итальянский (неаполитанский) сорт помидоров с крупными, мясистыми и плотными плодами удлиненной формы. Сейчас их снова выращивают, поэтому эти помидоры нетрудно найти в продаже.

П.Н. — Благодаря цельнозерновому хлебу этот суп чрезвычайно богат углеводами и клетчаткой, кроме того, в нем очень много антиоксидантов. Зимой его можно подавать горячим, а для приготовления использовать консервированные или замороженные помидоры-конкассе.

Суп хлебный с помидорами

... На 4 порции

Подготовка помидоров

... Очистите от кожицы **16 помидоров сорта Бычье сердце** и **2 – сорта Сан-Марцано**.

... Удалите семена и положите помидоры в миску. Затем процедите скопившийся сок.

... Мякоть помидоров нарежьте кубиками: Бычье сердце – крупными, Сан-Марцано – мелкими. Положите в миску и поставьте в холодильник.

Приготовление супа

... Нарежьте крупными кубиками **400 г подсушенного хлеба из цельнозерновой муки** и положите в отдельную миску.

... Влейте сок помидоров, **2 столовые ложки красного винного уксуса** и дайте хлебу набухнуть.

... Разогрейте духовку до **160° С** (терморегулятор в положении 5–6).

... Очистите и измельчите **2 головки белого репчатого лука** и **4 зубчика чеснока**.

... Оборвите с **2 веточек базилика** 10 листьев и отложите.

... Налейте в чугунную кастрюлю **немного оливкового масла** и на слабом огне пассеруйте, не колеруя, лук в течение 5 минут. Добавьте чеснок, перемешивайте в течение 30 секунд, затем положите помидоры Бычье сердце и приправьте **щепоткой соли**.

... Готовьте 10 минут, время от времени помешивая.

... Добавьте хлеб и оставшийся базилик. Хорошо перемешайте, накройте крышкой и поставьте в духовку на 30–40 минут.

... Когда суп будет готов, удалите стебли базилика и разомните ингредиенты вилкой. Приправьте по вкусу (если суп получился слишком густым, добавьте немного воды). Остудите и поставьте в холодильник.

Подача

... Холодный суп разлейте по тарелкам или подайте в супнице.

... Распределите сверху кубики помидоров Сан-Марцано, добавьте **50 г писту** (стр. 36) и украсьте листьями базилика.



Суп из бобов



... На 4 порции

... Вылущите **1 кг бобов***, стручки сохраните.

... Переберите бобы, мелкие (менее 1 см) отложите.

... Стручки вымойте и нарежьте ножом как можно тоньше.

... Крупные бобы раздробите. Очистите и измельчите **1 большую головку репчатого лука**.

... Разогрейте в чугунной кастрюле **немного оливкового масла** и пассеруйте лук в течение 2 минут. Добавьте стручки и готовьте 3 минуты на довольно сильном огне, постоянно помешивая.

... Добавьте крупные бобы и готовьте буквально 1 минуту.

... Переложите все в чашу кухонного процессора и обработайте до однородности, постепенно подливая **750 мл куриного бульона** (стр.10).

... Протрите суп через мелкое коническое сито, приправьте солью и перцем и поставьте в холодильник не менее чем на 2 часа.

... Измельчите **120 г колбасы финоккьона** и мелко нарежьте **120 г свежего козьего сыра**.

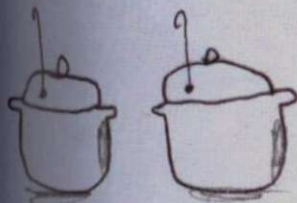
... Разогрейте сухую сковороду и в течение минуты обжаривайте колбасу на сильном огне с **4 веточками садового чабра**.

... Добавьте мелкие бобы, хорошо перемешайте и готовьте буквально 1 минуту.

... Чабер удалите. Содержимое сковороды разложите по глубоким тарелкам или поместите в супницу. Добавьте кусочки козьего сыра. Сверху залейте бобовым супом и подайте.

А.Д. — Стручки бобов при обработке выделяют много воды, поэтому их лучше нарезать большим ножом, а не измельчать в кухонном процессоре.

П.Н. — Финоккьона (букв. «фенхелевка») – это тосканская сыровяленая свиная колбаса, ароматизированная семенами фенхеля; если вы ее не нашли, можете взять 120 г колбасного фарша** и перемешать с 1 столовой ложкой семян фенхеля. В этом супе масса витаминов группы В – бобы очень богаты ими.



* Имеются в виду обыкновенные, или конские, или русские бобы (F. bona, F. vulgaris, Vicia faba), известные с древнейших времен только в культуре всех стран умеренных поясов.

** Имеется в виду сырой тонкий фарш из постной свинины и свиного сала (в разной пропорции) с луком, чесноком, пряными травами, солью и перцем.



А.Д. — Томатный суп можно приготовить накануне: чем дольше он постоит, тем будет вкуснее. Не взбивайте его слишком интенсивно: он может приобрести белесый оттенок, а это не очень красиво.

П.Н. — В помидорах и базилике много пресловутого ликопена (каротиноидного пигмента), который защищает сердце и сосуды, а витамины и минеральные вещества можно буквально есть ложкой! Крабы – это белок, поэтому ни в мясе, ни в рыбе уже нет необходимости.

Суп томатный с крабовым мясом и граните из базилика

... На 4 порции

Приготовление томатного супа

... Вымойте 6 отборных помидоров, нарежьте дольками и поместите в миску с 500 мл консервированного томатного сока, 1 столовой ложкой томатной пасты, 1 чайной ложкой сельдерейной соли, 1 чайной ложкой кетчупа (стр. 22), 1 столовой ложкой хересного уксуса и 2 столовыми ложками оливкового масла.

... Нарежьте кубиками 150 г хлебного мякиша и добавьте к помидорам.

... Слегка посолите и приправьте несколькими каплями соуса Табаско.

... Поставьте в холодильник и держите там как можно дольше.

Приготовление граните из базилика

... Возьмите 2 пучка базилика, отложите 2 веточки.

... С остальных оборвите листья и обработайте в кухонном процессоре с 200 мл куриного бульона (стр. 10). Посолите и поперчите.

... Перелейте в подходящую посуду и поставьте в морозильник. Время от времени перемешивайте.

... Поставьте в морозильник 4 тарелки.

Заключительный этап

... Разморозьте 150 г мороженого крабового мяса. Тщательно отожмите, чтобы удалить воду.

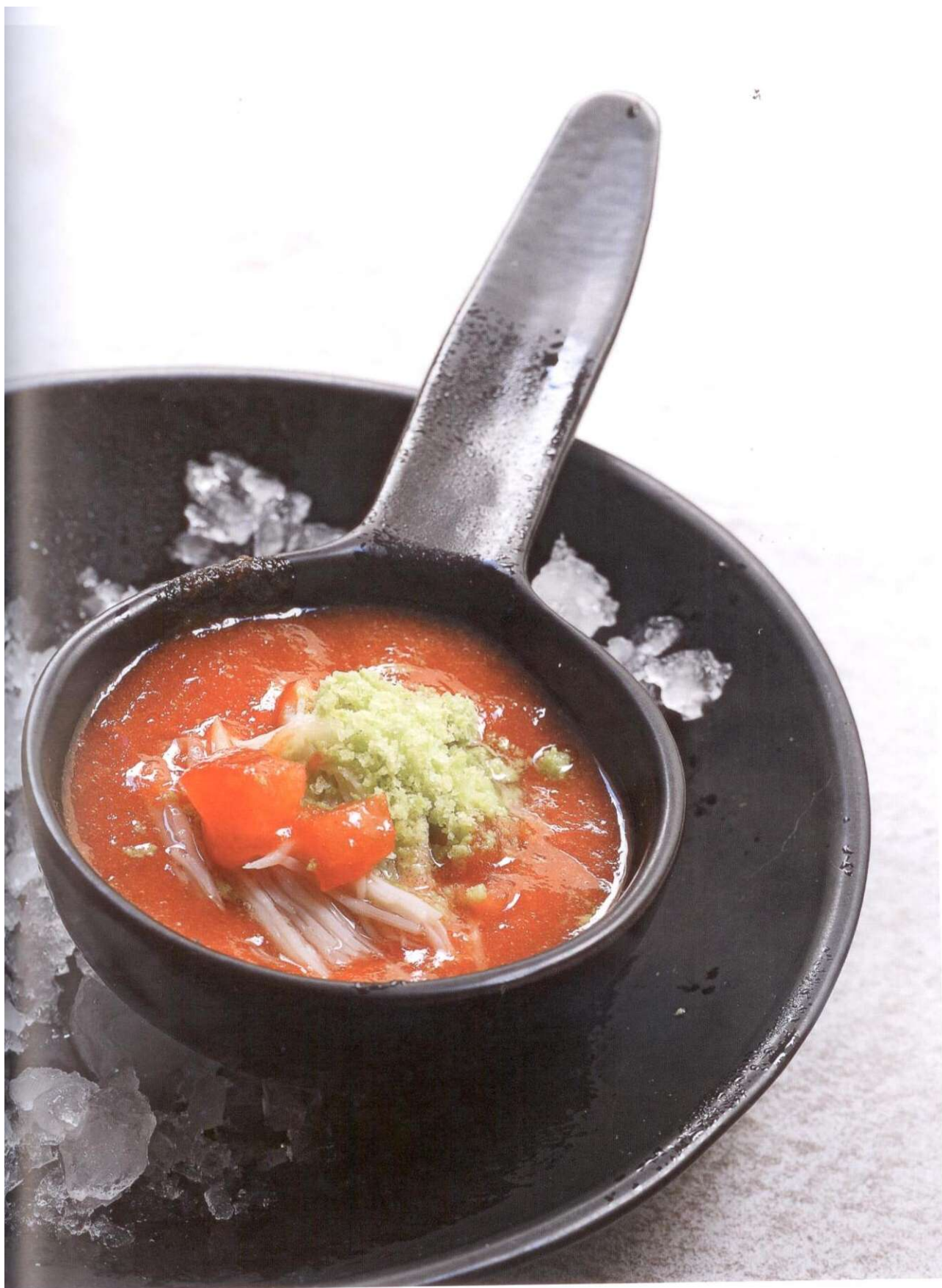
... Томатный суп обработайте в кухонном процессоре и протрите через коническое сито. Приправьте по вкусу и до подачи держите в холодильнике.

... Возьмите 2 отборных спелых помидора, удалите кожицу и семена, нарежьте кубиками и перемешайте с крабовым мясом. Посолите, поперчите и приправьте 1–2 каплями соуса Табаско. Разложите по тарелкам.

... Оборвите листья с 2 отложенных веточек базилика и измельчите.

... Налейте суп вокруг крабового мяса, посыпьте базиликом.

... Поскоблите граните вилкой и выложите ледяную стружку на крабов. Сразу же подайте.





А.Д. — Дыня должна быть очень спелой. Если вы опасаетесь, что суп будет слишком острым, положите сначала половину стручка мелкого перца чили, попробуйте и при необходимости добавьте по вкусу.

П.Н. — Этот суп буквально заряжен каротинами, полезными для всех видов клеток, в том числе для клеток кожи – хорошая подготовка к загару.

Суп из арбуза и дыни

... На 4 порции

... Очистите от кожуры 1 большую часть арбуза (850 г) и 1 дыню среднего размера. Тщательно удалите семена. Очистите небольшой огурец и 1 маленький имбирь.

... Отложите 50 г арбуза, 100 г дыни и 50 г огурца; положите в холодильник.

... Остальные продукты, а также имбирь нарежьте кусками и обработайте в кухонном процессоре в нежную массу.

... Заправьте 2 каплями сока Лайма и 2 столовыми ложками ферментированной воды.

... Добавьте 1 очень мелко нарубленный стручок мелкого перца чили и поставьте суп в холодильник.

... Поставьте в морозильник 4 пиалы (или 4 глубокие тарелки) – они должны быть очень холодными.

... Отложенные арбуз, дыню и огурец нарежьте мелкими кубиками (способом брюнуаз) и сложите в пиалу.

... Нарубите листья 2 веточек кинды и 2 веточки мяты, добавьте в пиалу и смешайте с 2 столовыми ложками острого майонеза. Посолите и поставьте этот гарнир к супу в холодильник.

... Перед подачей разложите гарнир по пиалам или тарелкам. Сверху налейте сильно охлажденный суп и сразу подайте.







А.Д. — Овощи для гаспачо не надо очищать от кожицы. Его можно подать и без гарнира – получится прекрасный освежающий коктейль или прохладительный напиток.

П.Н. — Предложите ли вы его в качестве напитка или первого блюда, гаспачо обеспечит организм массой витаминов, антиоксидантов и клетчатки. Вдобавок с оливковым маслом он получает хорошие жирные кислоты. Такой суп можно есть без всяких ограничений!

Гаспачо из помидоров и сладкого перца

... На 4 порции

Накануне

... Вымойте 4 очень спелых помидора, ½ огурца и 1 зеленый сладкий перец. Из стручка перца удалите плодоножку и семена.

... Очистите ½ зубчика чеснока и 1 небольшую головку репчатого лука.

... Все овощи нарежьте кубиками и сложите в одну миску.

... Оборвите листья с 1 пучка базилика, измельчите и добавьте в овощи.

... Мелко нарежьте 50 г подсушенного цельнозернового хлеба, положите в отдельную посуду, залейте 5 столовыми ложками хересного уксуса и перемешайте, чтобы хлеб хорошо его впитал. Добавьте хлеб в миску с овощами.

... Полейте 2 столовыми ложками оливкового масла, слегка посолите и перемешайте.

... Накройте миску пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 12 часов.

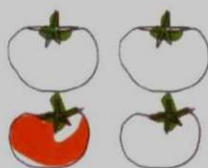
На следующий день

... Поместите содержимое миски в чашу кухонного процессора и обработайте, добавив 2 столовые ложки оливкового масла и 500 мл воды (или более – гаспачо не должен быть слишком густым).

... Протрите гаспачо через коническое сито. Посолите и поперчите из мельницы по вкусу. Поставьте в холодильник не менее чем на 2 часа.

... Приготовьте гарнир. Очистите от кожицы и семян 2 помидора, мякоть нарежьте мелкими кубиками. Очистите ½ огурца и 1 зеленый сладкий перец. Нарежьте так же, как помидоры.

... Разложите гарнир по тарелкам или поместите в супницу. Сверху налейте гаспачо. Подайте очень холодным.





Суп ледяной из брокколи



... На 4 порции

... Вымойте 3 отборных головки брокколи. Отделите и отложите десяток мелких соцветий. Удалите жесткую часть стеблей. Остальное (стебли и соцветия) крупно нарежьте.

... Разогрейте 800 мл куриного бульона (стр. 10). Приготовьте емкость с колотым льдом.

... Разогрейте в кастрюле немного оливкового масла и в течение 2 минут обжаривайте брокколи на довольно сильном огне. Влейте кипящий бульон и готовьте 10 минут, чтобы капуста стала нежной.

... Быстро переложите содержимое кастрюли в миску и поставьте ее в наполненную льдом емкость, чтобы брокколи быстро охладилась, сохранив цвет.

... Обработайте суп в кухонном процессоре до однородности и поместите в холодильник.

... Поставьте 4 глубокие тарелки в морозильник.

... Очистите 16 шт. свежего миндаля и расщепите пополам.

... Приготовьте гарнир: соедините в миске сырые соцветия брокколи и половину общего количества миндаля. Посолите, поперчите и полейте стружкой оливкового масла.

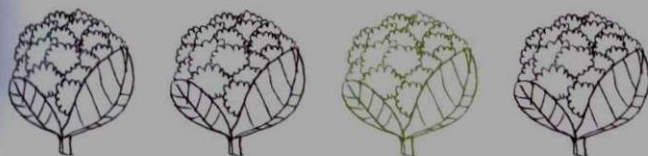
... Оборвите листья с $\frac{1}{4}$ пучка кервеля. Выложите в миску 1 баночку свежего овечьего сыра.

... Достаньте тарелки из морозильника и разложите гарнир. Сверху положите по ложечке свежего овечьего сыра. Посыпьте несколькими крупинками морской соли* и поперчите из мельницы.

... Вокруг налейте ледяной суп. Украсьте оставшимся миндалем и измельченными листьями кервеля. Подайте очень холодным.

А.Д. — Чтобы аккуратно разложить гарнир по тарелкам, воспользуйтесь кольцом диаметром 6–8 см. За неимением свежего миндаля возьмите пластинки обычного.

П.Н. — У брокколи обнаруживают все новые и новые ценные питательные свойства: это средство буквально от всех напастей! Поэтому такой суп надо есть как можно чаще. Если у вас нет свежего овечьего сыра, возьмите творог – он имеет ту же пищевую ценность.



* См. сноску на стр. 58





Крем-суп ледяной из зеленого горошка



.. На 4 порции

... Вылущите **600 г зеленого горошка**. Переберите стручки, отберите самые маленькие, удалите жилку, промойте и нарубите.

... Разогрейте в сотейнике **1 столовую ложку оливкового масла** и пассеруйте стручки минут 5.

... Добавьте горошек, **1 чайную ложку сахара** и слегка посолите. Готовьте еще 3 минуты. Влейте **1 л куриного бульона** (стр.10), доведите до кипения, убавьте огонь и варите еще 10 минут.

... Добавьте **250 мл сливок** и готовьте еще 10 минут.

... Большую емкость наполните колотым льдом и поставьте сверху миску.

... Обработайте суп в кухонном процессоре до однородности.

... Быстро перелейте суп в охлаждаемую льдом миску, чтобы он не утратил цвет.

... Попробуйте и приправьте по вкусу.

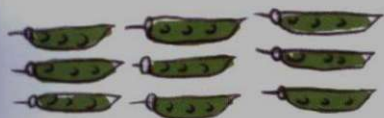
... Выдержите суп в холодильнике минимум 2 часа – он должен быть ледяным.

Поставьте в холодильник и супницу.

... Перед подачей перелейте суп в охлажденную супницу. Посыпьте

4 измельченными листьями мяты и **2 столовыми ложками тертого пекорино** или пармезана.

А.Д. — Если у вас есть незрелый пекорино или пармезан, раскрошите сыр вилкой. По сезону добавьте немного свежих цветков тимьяна. Для экономии времени поставьте суп на 15–30 минут в морозильник. П.Н. — Стручки горошка обогащают этот суп дополнительной клетчаткой. Подайте к нему обжаренные ломтики хлеба – с ними организм получит больше полезных медленных углеводов – этим не стоит пренебрегать.





А.Д. — Свежий сыр из овечьего молока – традиционный продукт Страны Басков.
П.Н. — В таком супе много медленных углеводов (полба) и кальция (пекорино, пармезан). После такого блюда нет необходимости подавать сыр.

Суп протертый из полбы со свежим овечьим сыром

... На 4 порции

Накануне

... Замочите в миске 300 г полбы и поставьте в холодильник на 12 часов.

На следующий день

... Очистите и измельчите 1 небольшую головку репчатого лука. Очистите 1 зубчик чеснока и удалите зародыш. Вымойте 1 помидор и разрежьте на четвертинки. Нарезьте кубиками 1 тонкий ломтик копченого сала.

... Разогрейте в чугунной кастрюле 1 столовую ложку оливкового масла и подрумяньте сало. Добавьте лук и чеснок. Накройте крышкой и готовьте 5 минут на медленном огне. Положите четвертинки помидора и 4 листика шалфея. Готовьте 2–3 минуты на медленном огне.

... Добавьте 1 щепотку шафрана и тщательно перемешайте.

... Полбу откиньте на дуршлаг, переложите в ту же чугунную кастрюлю, перемешайте, влейте 1 л куриного бульона (стр.10) и доведите до кипения. Слегка посолите, убавьте огонь и варите на слабом огне 1 час.

... Откиньте 150 г свежего овечьего сыра на мелкий дуршлаг, выстланный чистой тканью.

... Когда полба будет готова, отложите 4 столовые ложки и держите в тепле. Остальное обработайте в кухонном процессоре до однородности. Если масса получилась слишком густой, добавьте немного бульона. Приправьте по вкусу. Держите в тепле.

... Ножом для чистки овощей настрогайте 40 г пекорино или пармезана.

... Перелейте суп в супницу, столовой ложкой выложите в суп свежий овечий сыр. Украсьте отложенной полбой и сырной стружкой. Сразу же подайте.





А.Д. — Если вдруг суп получится слишком густым, разбавьте его небольшим количеством воды. Жюльен из сырой моркови и фенхеля добавляет блюду приятную хрустящую нотку.
П.Н. — Убедитесь, что мидии очень свежие – открытые и поломанные удалите. Эти моллюски невероятно богаты минеральными веществами, особенно железом и магнием, поэтому такой суп – идеальный источник энергии.

Суп из мидий с шафраном

... На 4 порции

... Вымойте и отскоблите 1,5 кг выращенных в садке мидий (или попросите сделать это торговца рыбой).

... Очистите 1 головку белого репчатого лука и разрежьте на четвертинки.

Вымойте и очистите 3–4 картофелины среднего размера (270 г), 1 стебель лука-порея, 1 черешок сельдерея, 2 моркови и 1 луковицу фенхеля. Раздавите 1 зубчик чеснока.

... Морковь и ½ луковицы фенхеля нарежьте очень тонкой соломкой (жюльеном).

... Измельчите остальные овощи.

... Разогрейте в кастрюле немного оливкового масла, положите измельченные овощи и раздавленный чеснок.

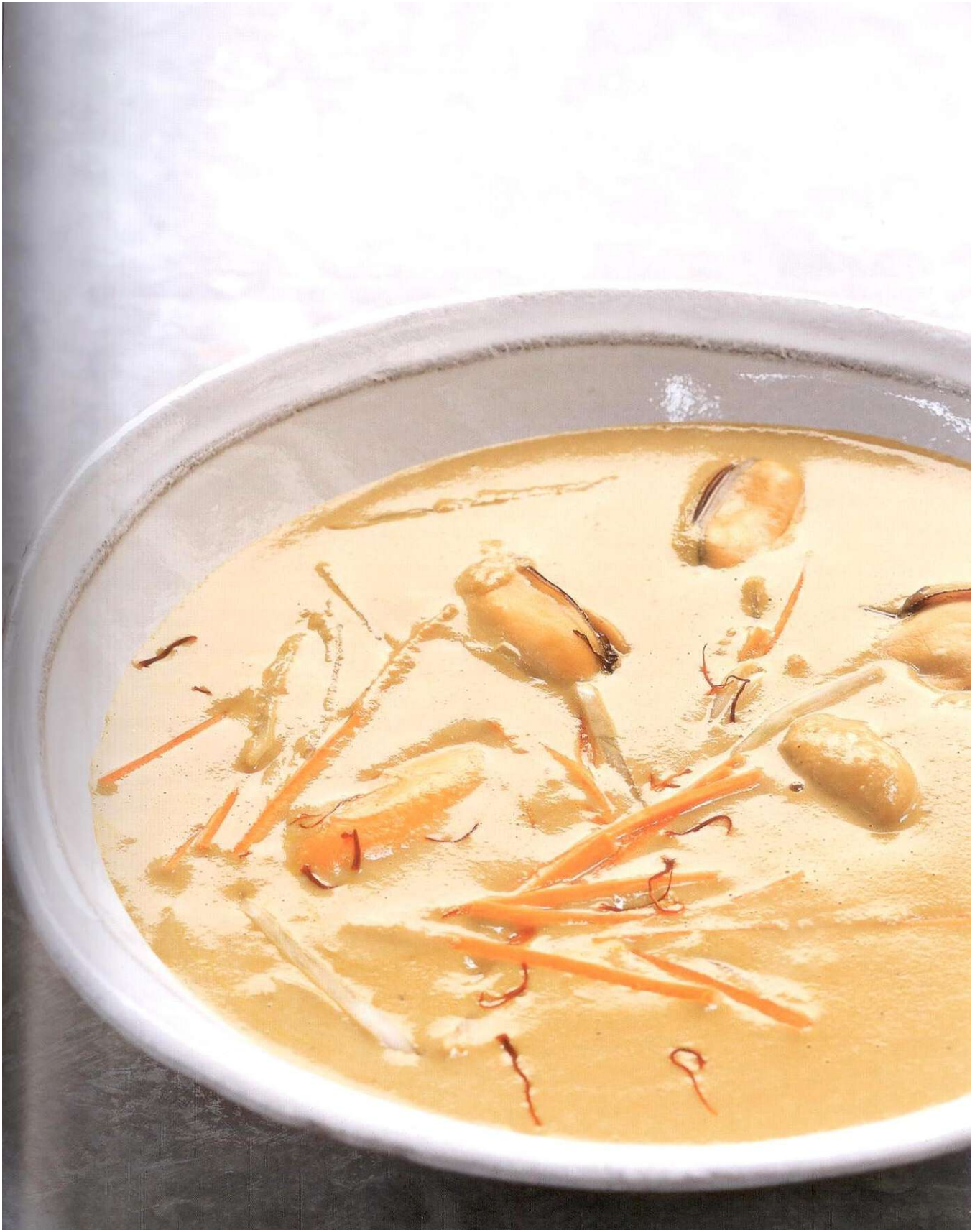
... Перемешайте и пассеруйте 10 минут под крышкой. Добавьте 1 стакан воды и готовьте еще 5 минут.

... Когда картофель будет почти готов (проверьте степень готовности кончиком ножа), добавьте мидии, 300 мл белого вина, 1 л обезжиренного молока (жирность 1,5–1,8%) и 15 рылец шафрана. Перемешайте и готовьте, пока все мидии не раскроются.

... Выньте мидии шумовкой и извлеките моллюски из раковин.

... Отложите 20 штук, остальные снова положите в кастрюлю. Обработайте погружным блендером до однородности. Попробуйте, добавьте по вкусу соль и щедро приправьте перцем.

... В подогретую супницу положите соломку из фенхеля и моркови, влейте горячий суп, добавьте отложенные мидии и подайте.





А.Д. — Такой традиционный деревенский летний суп – классика жанра для кухни Юга Франции. Он кажется сложным, но на самом деле на его приготовление потребуется не больше часа.

П.Н. — Хороший пример полноценного блюда, в котором есть абсолютно все, что необходимо организму. Подайте на десерт сыр и фрукты – и вы получите идеальный обед!

Суп с писту

... На 6 порций

... Приготовьте писту (стр. 36); стебли базилика сохраните.

... Положите в кастрюлю 400 г вылущенной свежей мелкой белой фасоли и ½ головки репчатого лука, насаженной 1 бутончиком гвоздики (луковица-клуте) и залейте большим объемом воды (примерно 1 л). Когда вода начнет закипать, снимите пену, добавьте стебли базилика, 1 веточку тимьяна и 1 лавровый лист. Готовьте 30–40 минут. Посолите только в конце приготовления. Оставьте фасоль в отваре.

... Пока варится фасоль, вымойте 200 г стручковой фасоли сахарных сортов и удалите волокна. Нарежьте крупными поперечными брусками и опустите на 5 минут в кипящую воду (они должны остаться хрустящими). Откиньте на дуршлаг.

... Очистите от кожицы 2 помидора, удалите семена. Мякоть нарежьте кубиками с ребром 5 мм.

... Очистите и вымойте 4 моркови, 4 кабачка (желательно круглых), 1 черешок сельдерея и белые части 2 стеблей лука-порей. Морковь, кабачки и сельдерей нарежьте кубиками, а лук-порей – кольцами.

... Нарежьте кубиками 100 г сыровяленной ветчины и слегка обжарьте в большой кастрюле на небольшом количестве оливкового масла. Добавьте овощи (морковь, кабачки, сельдерей и лук-порей), слегка посолите, хорошо перемешайте и пассеруйте, не колеруя, 10 минут под крышкой. Белую фасоль откиньте на дуршлаг, а отвар влейте в кастрюлю. Готовьте в течение 2 минут, выньте все овощи шумовкой и держите в тепле.

... Всыпьте в кастрюлю 100 г лапши ремесленного производства и сварите ее аль-денте.

... Снова положите в кастрюлю овощи, добавьте белую и стручковую фасоль, помидоры. Перемешайте и доведите до кипения. Приправьте по вкусу.

... Оборвите листья с 2 веточек базилика.

... Горячий суп налейте в супницу. Писту подайте отдельно в соуснике или перед подачей добавьте непосредственно в суп и тщательно перемешайте. Украсьте суп листьями базилика.

Суп из спаржи с моццареллой и ветчиной



... На 4 порции

... Очистите и вымойте 3 пучка зеленой спаржи. Слишком жесткие концы побегов удалите. Обрежьте до 5–6 см 12 верхушек побегов и отложите.

... Остальную спаржу нарежьте кружочками.

... Разогрейте 500 мл куриного бульона (стр. 10). Очистите 1 головку белого репчатого лука, измельчите и пассеруйте 2 минуты в сотейнике в небольшом количестве оливкового масла.

... Добавьте кружочки спаржи. Готовьте еще 2 минуты и влейте кипящий бульон.

... Перемешайте, добавьте листья 1 веточки эстрагона и готовьте еще 10 минут.

... Обработайте суп в кухонном процессоре до однородности. Приправьте по вкусу.

... Разогрейте в сковороде 1 столовую ложку оливкового масла и обжаривайте в течение 2–3 минут отложенные верхушки побегов спаржи.

... Возьмите 4 тонких ломтика пармской ветчины и нарежьте стружкой.

... Проверьте температуру супа.

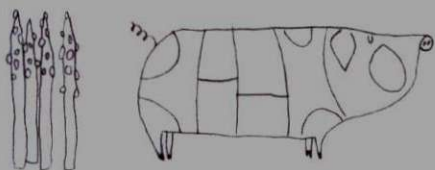
... Нарежьте 1 головку сыра моццарелла-ди-буфала (из буйволиного молока) очень тонкими ломтиками. Выложите их на дно супницы или разложите по тарелкам. Налейте сверху горячий суп, затем положите кусочки ветчины и обжаренные побеги спаржи.

... Поперчите 1 оборотом мельницы и сразу же подайте.

А.Д. — Если вам попадетс*я* итальянский сыр буррата из буйволиного молока, еще более нежный, чем классическая моццарелла, – используйте его, не задумываясь.

П.Н. — Спаржа исключительно богата клетчаткой.

В протертом виде она полностью сохраняет свои свойства и великолепно переваривается.







Суп-капучино из кукурузы со сморчками



... На 4 порции

... Очистите и измельчите 1 головку белого репчатого лука. Пассеруйте в кастрюле, не колеруя, 3 минуты в небольшом количестве оливкового масла.

... Откиньте на дуршлаг 1 большую банку консервированной кукурузы, промойте, добавьте в кастрюлю и готовьте 5 минут, помешивая.

... Влейте 1 л куриного бульона (стр.10) и готовьте 20 минут на слабом огне.

... Пока варится кукуруза, возьмите 300 г свежих сморчков, обрежьте ножки. Шляпки промойте несколько раз в теплой воде, чтобы полностью удалить песок. Обсушите грибы в салатной центрифуге.

... Растопите в сковороде 20 г сливочного масла, добавив щепотку оливкового. Перемешайте грибы в масле, посолите и пассеруйте 3 минуты.

... Влейте 500 мл куриного бульона (стр.10) и готовьте минут 20, пока грибы не станут мягкими и нежными.

... Тем временем разогрейте сухую сковороду и всыпьте 50 г кукурузы для попкорна. Накройте крышкой и обжарьте на сильном огне, чтобы зерна полопались.

... Бульон с кукурузой обработайте в кухонном процессоре до однородности.

... Добавьте 20 г сливочного масла и бульон, в котором готовились грибы.

... Приправьте суп по вкусу, прогрейте до желаемой температуры и ручным погружным блендером взбейте в пенящуюся эмульсию.

... Перелейте в супницу или разлейте по глубоким тарелкам. Добавьте сморчки.

... Отдельно подайте попкорн – каждый обслужит себя сам.

А.Д. — За неимением свежих сморчков используйте сушеные – их нужно предварительно замочить, а затем тщательно промыть. В сезон свежей кукурузы для приготовления этого супа можно взять 8–10 початков: отделите зерна и перед употреблением отварите в течение 30 минут в подсоленной воде.

П.Н. — Кукуруза – единственная зерновая культура, которая содержит каротины, являющиеся антиоксидантами. Она богата углеводами, клетчаткой и магнием, а клейковины в ней нет.



А.Д. — Все ингредиенты можно подготовить и разложить по пиалам заранее и держать в холодильнике. За 1 час до подачи достаньте пиалы, чтобы они согрелись, а бульон разогрейте на слабом огне.

П.Н. — Этот суп – абсолютно полноценное блюдо, которое обеспечит вам ту порцию белков, которую организм должен получать с каждым приемом пищи. Включать в меню дополнительно мясо или рыбу не нужно, а вот закуска или какое-нибудь овощное блюдо будут очень кстати.

Бульон из креветок с острым стручковым перцем, имбирем и мелиссой

... На 4 порции

Приготовление супа

- ... Возьмите 600 г мелких пильчатых креветок, $\frac{1}{3}$ (примерно 200 г) очистите и поместите в холодильник. Головы и панцири сохраните.
- ... Мелко нарежьте 1 стручок мелкого перца чили и 1 помидор. Очистите 3 см корня имбиря, $\frac{1}{3}$ отложите, остальное измельчите. Возьмите 1 веточку мелиссы.
- ... Поместите в чашу кухонного процессора оставшиеся целые креветки, головы и панцири, а также имбирь, помидор и перец. Добавьте 500 мл воды и включите процессор на 2 минуты. Содержимое чаши перелейте в небольшую кастрюлю и положите мелиссу.
- ... Доведите до кипения, влейте 2 яичных белка и хорошо размешайте венчиком. Убавьте огонь до минимума и готовьте 10 минут.
- ... Выстелите дуршлаг влажной салфеткой, поставьте его на миску и половником понемногу осторожно перелейте бульон в дуршлаг.
- ... Соедините углы салфетки и выжмите, чтобы собрать всю жидкость. Приправьте по вкусу. Бульон должен быть очень прозрачным и ароматным. Держите его в тепле.

Приготовление гарнира

- ... Вымойте и очистите 2 стебля зеленого лука с головками. Вымойте 1 горсть молодого стручкового сахарного горошка, удалите из стручков волокна и нарежьте тонкой соломкой (жюльеном).
- ... Таким же способом нарежьте 1 красный сладкий перец и отложенный имбирь. Все овощи сложите в миску.

Заключительный этап

- ... Отложенные очищенные креветки крупно нарежьте, приправьте соком $\frac{1}{4}$ лимона и молотым красным перцем, перемешайте.
- ... Разложите креветки по пиалам. Сверху выложите овощной жюльен.
- ... Проверьте температуру бульона и разлейте его по пиалам прямо за столом.





А.Д. — Чисторра – баскская копченая острая свиная колбаса красного цвета с чесноком и молотым острым стручковым перцем. Если вы не нашли такой, ее можно заменить испанской колбасой чорисо. Горох можно отварить в скороварке всего за 20–30 минут.

П.Н. — Благодаря такому супу вы заново оцените вкус гороха, которым несправедливо пренебрегают, хотя в нем полно минеральных веществ, витаминов, клетчатки, а также хороших медленных углеводов.

Велуте из колотого гороха

... На 4 порции

... Замочите 300 г колотого гороха не менее чем на 1 час (а лучше сделать это накануне).

... Очистите 1 головку репчатого лука и воткните в нее 1 бутончик гвоздики. Очистите и вымойте 1 морковь и 1 черешок сельдерея. Нарезьте кусочками.

... Откиньте горох на дуршлаг, переложите в кастрюлю, влейте 1,5 л куриного бульона (стр. 10) или воды, добавьте лук, морковь, сельдерей. Варите 1 час при слабом кипении.

... К концу приготовления гороха разогрейте сковороду с небольшим количеством оливкового масла и обжарьте 150 г колбаски чисторра по 2 минуты с каждой стороны.

... Нарезьте колбаску тонкими ломтиками, выложите на бумажное полотенце и держите в тепле.

... Возьмите 4–5 ломтей хлеба без корки и вырежьте кружки такого же размера, как ломтики колбаски. Выложите кружки хлеба на противень и слегка подрумяньте под грилем духовки.

... Готовый горох обработайте в кухонном процессоре в однородное велуте. Если оно получилось слишком густым, добавьте необходимое количество воды или бульона и разогрейте. Приправьте по вкусу.

... В каждую глубокую тарелку выложите розеткой ломтики чисторры и кружки хлеба. Велуте взбейте в пену погружным блендером и налейте вокруг гарнира. Сразу же подайте.





Суп из пастернака с копченым салом и сливками



... На 4 порции

... Соскоблите верхний слой, вымойте и измельчите **400 г пастернака**. Очистите **1 небольшую головку репчатого лука** и крупно нарубите. Очистите, вымойте и мелко нарежьте **1 картофелину среднего размера**.

... Разогрейте в кастрюле **500 мл воды** и **200 мл обезжиренного молока** (жирность 1,5–1,8%).

... В другой кастрюле разогрейте **немного оливкового масла** и пассеруйте лук в течение 1 минуты. Добавьте пастернак и слегка посолите.

... Влейте горячую воду с молоком, увеличьте огонь и доведите до кипения. Добавьте картофель и варите 20 минут на среднем огне, время от времени помешивая.

... Перелейте суп в чашу кухонного процессора и обработайте до однородности. Перелейте обратно в кастрюлю и держите в тепле.

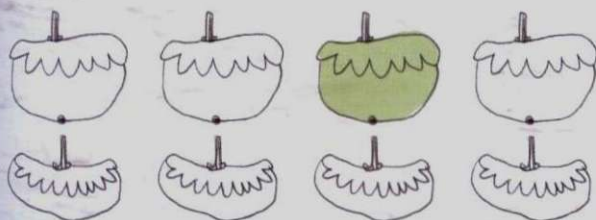
... Пока готовится суп, нарежьте **50 г копченого сала** очень мелкими кубиками (с ребром 5 мм). Сложите в маленькую кастрюльку и готовьте 2–3 минуты, помешивая. Влейте **100 мл сливок** и готовьте 10 минут на слабом огне под крышкой.

... Промойте и обсушите **½ пучка петрушки**. Листья оборвите и измельчите.

... Проверьте температуру супа. Приправьте по вкусу.

... Переложите сало со сливками в супницу, налейте сверху суп из пастернака и посыпьте петрушкой.

А.Д. — Выбирайте небольшие, белые и плотные корни пастернака — они нежнее и менее волокнистые; не стоит брать желтые, мягкие или с пятнами.
П.Н. — Пастернак не может похвастаться богатством витаминов (за исключением витамина В₉), но их дефицит восполняет петрушка. Зато в пастернаке много клетчатки. Сочетание сливок с салом может шокировать, но в 1 порции всего 12,5 г сала и 25 мл сливок, так что в результате жиров получается не так много.





А.Д. — Можно также использовать замороженные каштаны. В этом случае время приготовления увеличивается, так как они должны разморозиться.

П.Н. — В этом супе множество полезных веществ: здесь и углеводы, и минеральные вещества, и витамины группы В (особенно витамин В₆), и клетчатка. Кроме того, каштаны не содержат клейковины.

Суп из каштанов с салом и белыми грибами

... На 4 порции

Приготовление супа из каштанов

... Разогрейте духовку до 120° С (терморегулятор в положении 4). Очистите и крупно нарежьте 2 головки лука-шалота и 3 черешка сельдерея. Очистите 3 зубчика чеснока.

... Разогрейте чугунную кастрюлю и положите в нее 2 ломтика сала толщиной 5 мм. Хорошо обжарьте их с обеих сторон, выньте и держите в тепле.

... В оставшийся жир положите нарезанные лук-шалот, сельдерея и целые зубчики чеснока. Обжаривайте, перемешивая, в течение 1–2 минут.

... Добавьте 1,2 кг очищенных каштанов. Готовьте 3 минуты, помешивая. Выньте 20 штук и отложите.

... Добавьте 1 лавровый лист и ½ чайной ложки перца горошком.

... Влейте 2 л куриного бульона (стр.10) или воды.

... Поставьте кастрюлю в духовку на 45 минут.

Приготовление грибов

... Пока готовится суп, очистите 350 г белых грибов или шампиньонов.

... Отберите 2 очень плотные шляпки, нарежьте ломтиками, положите на тарелку, накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник.

... Остальные грибы нарежьте кубиками.

Заключительный этап

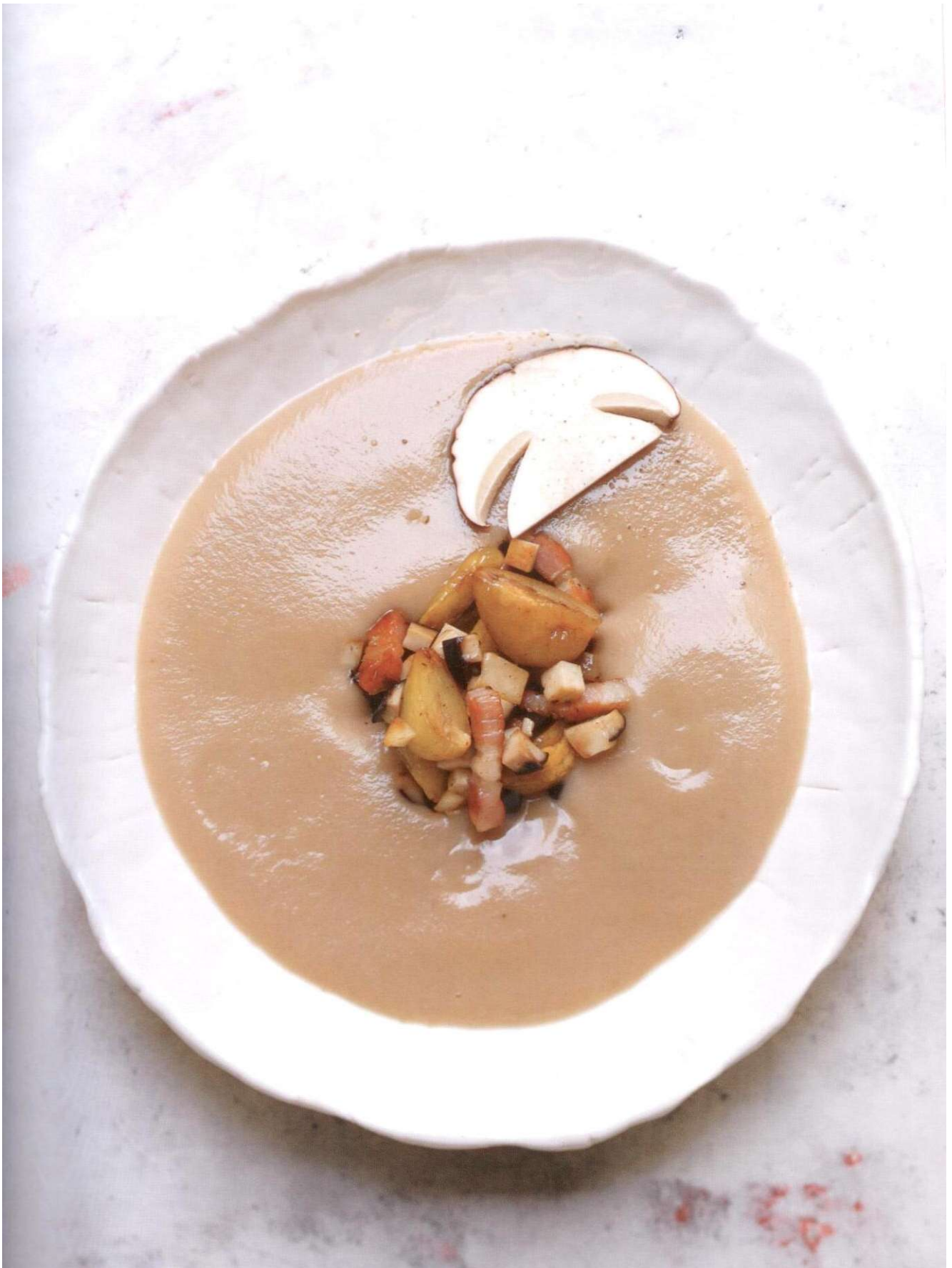
... Обработайте суп в кухонном процессоре. Попробуйте и приправьте по вкусу солью и перцем из мельницы. Держите в тепле.

... Приготовьте гарнир: нарежьте тонкими брусочками обжаренные ломтики сала. Отложенные каштаны разрежьте на четвертинки.

... Разогрейте в сотейнике 1 столовую ложку оливкового масла, обжаривайте каштаны в течение 2 минут. Добавьте нарезанные кубиками грибы, слегка посолите и готовьте еще 2–3 минуты. Добавьте кусочки сала и перемешайте. Приправьте по вкусу.

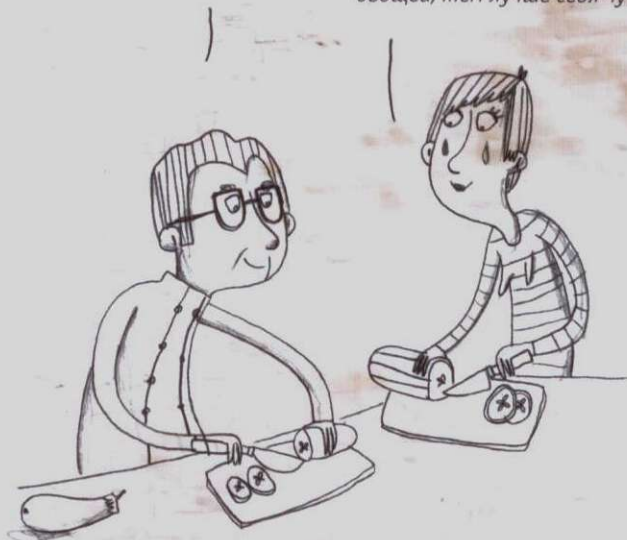
... В центр каждой тарелки выложите гарнир.

... Вокруг налейте суп. Посыпьте ломтиками сырых грибов. Подавайте очень горячим.



А.Д. — Я люблю овощи – их разнообразие служит для меня неизменным источником вдохновения. Именно поэтому еще при открытии моего ресторана Louis XV в Монако я с большим удовольствием включил в меню овощи в кастрюле. Поистине овощи – короли моей кухни.

П.Н. — Наряду с фруктами свежие овощи и бобовые – надежные защитники нашего здоровья, поскольку они богаты клетчаткой, витаминами, минеральными веществами и антиоксидантами. Чем больше мы едим овощей, тем лучше себя чувствуем!



Овощи





Салат зеленый

- ... На 4–6 порций
- ... Разберите на листья 1 розетку салата-фризе.
- ... Промойте очень холодной водой 50 г руколы, 50 г шпината, 50 г салата «дубовый лист красный», 50 г салата «дубовый лист зеленый», 50 г листьев горчицы, 12 мелких листьев черешкового сельдерея и 50 г побегов салата ромэн.
- ... Тщательно обсушите всю зелень в салатной центрифуге.
- ... Промойте и тщательно обсушите по 2 веточки майорана, кервеля, петрушки, базилика и эстрагона. Оборвите листья.
- ... Промойте и обсушите $\frac{1}{4}$ пучка шнитт-лука. Нарежьте на отрезки длиной 6–7 см.
- ... Смешайте зелень и ароматические травы в большой салатнице.
- ... Приготовьте соус винегрет: смешайте 4–6 столовых ложек оливкового масла, 2 столовые ложки бальзамического уксуса и 2 столовые ложки хересного уксуса.
- ... Слегка посолите и поперчите из мельницы.
- ... Заправляйте салат соусом непосредственно перед подачей.



А.Д. — Не стоит рассматривать этот рецепт как нечто непреложное – изменяйте состав ингредиентов в зависимости от сезона и того, что вы найдете на рынке.

П.Н. — Вся эта зелень сказочно богата витаминами, антиоксидантами, микроэлементами и минеральными веществами. Готовьте такой салат почаще – он невероятно полезен.





А.Д. — Время приготовления зависит от размера овощей: чем мельче они нарезаны, тем оно короче. Рататуй можно подавать горячим, теплым или холодным.

П.Н. — Рататуй, в котором так много всевозможных антиоксидантов, – подлинный символ знаменитой средиземноморской диеты, столь полезной для здоровья. Блюдо это довольно сытное; оставшийся рататуй можно заморозить.

Рататуй нежный с базиликом

... На 4–6 порций

... Вымойте 2 фиолетовых баклажана, 4 зеленых кабачка и 2 желтых сладких перца. Баклажаны и кабачки нарежьте мелкими кубиками. Перец очистите от кожицы, удалите семена и нарежьте мелкими кубиками (способом брьюаз).

... Очистите от кожицы 6 помидоров, разрежьте на четвертинки, удалите водянистую часть и семена. Мякоть нарежьте кубиками.

... Очистите и измельчите 2 головки белого репчатого лука.

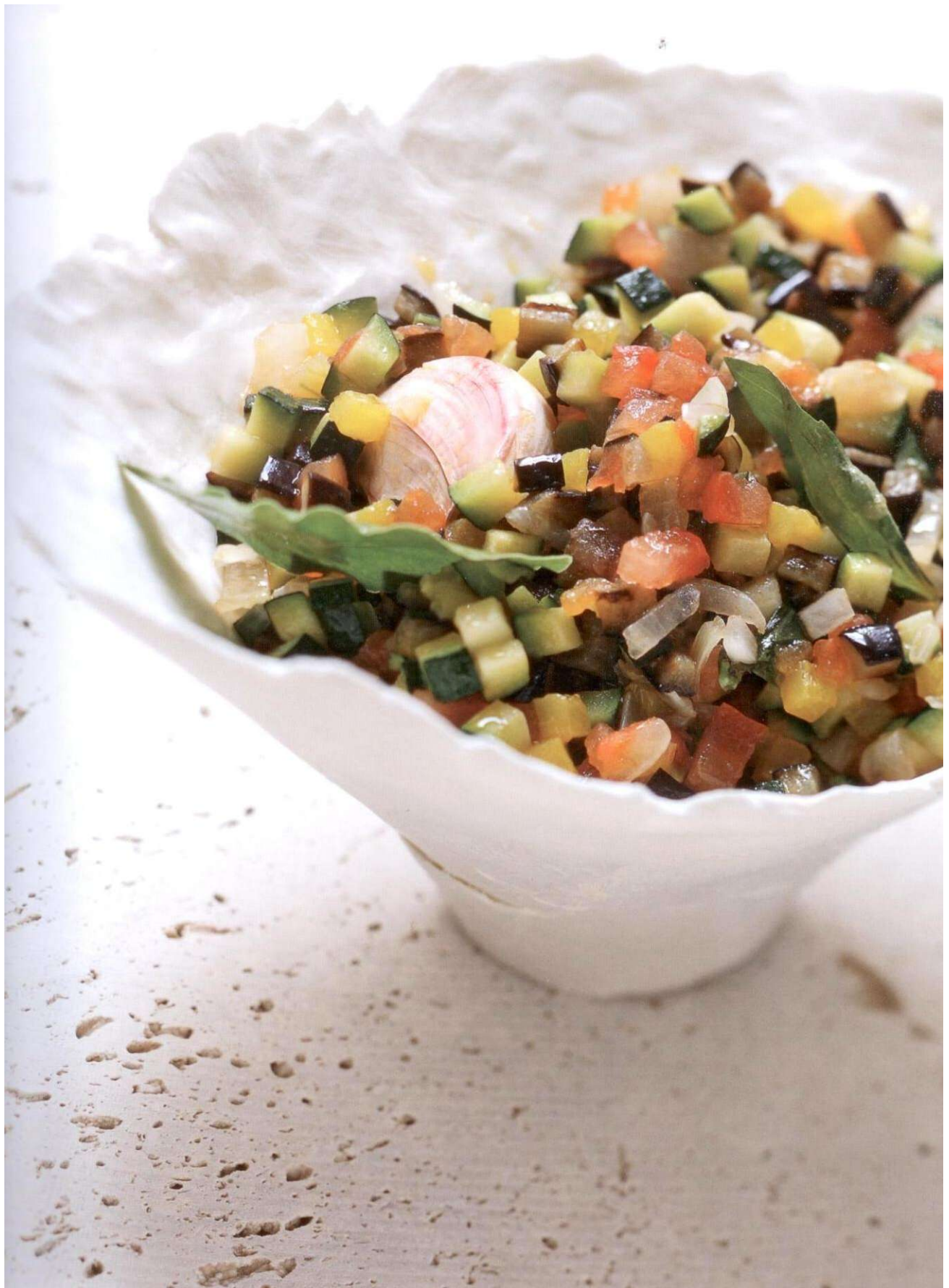
... Очистите 2 зубчика чеснока и измельчите почти в пюре.

... Разогрейте в большом сотейнике 3 столовые ложки оливкового масла и пассеруйте лук, чеснок, перец и баклажаны в течение 3–4 минут. Посолите, поперчите и добавьте 2 лавровых листа. Перемешайте и готовьте на слабом огне 5–7 минут.

... Добавьте помидоры, кабачки и готовьте еще 5–7 минут. Приправьте по вкусу. Удалите лавровый лист.

... Оборвите листья с 1 пучка мелколистного базилика, добавьте в овощи и перемешайте. Переложите рататуй в сервировочное блюдо и посыпьте несколькими крупинками морской соли*.







Помидоры в сковороде

А.Д. — Приготовленные таким способом помидоры – прекрасный гарнир к куриному или мясному жаркому, но ничто не мешает подать их как отдельное блюдо с хлебом, чтобы подбирать им соус со дна сковороды. Кроме того, можно осторожно раздвинуть помидоры, разбить в образовавшиеся пространства несколько яиц и готовить на 2–3 минуты дольше.

П.Н. — Чем дольше помидор готовится, тем он становится лучше, раскрывая весь свой вкус и аромат, а также образуя все больше веществ, защищающих организм, таких как столь полезный для сосудов ликопен.

... На 4 порции

... Вымойте и обсушите 12 очень спелых помидоров на ветке. Удалите плодоножки и разрежьте пополам. Очистите 2 зубчика фиолетового чеснока и нарежьте тонкими пластинками.

... В большую сковороду или сотейник налейте струйку оливкового масла и плотно уложите половинки помидоров.

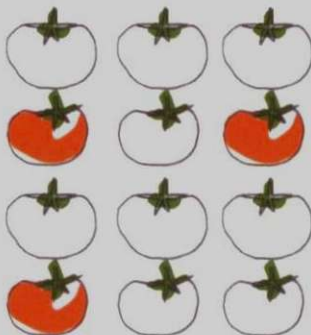
... Готовьте помидоры на среднем огне минут 15 и, когда из них выделится сок, посыпьте пластинками чеснока.

... Через 15 минут убавьте огонь до минимума и продолжайте готовить, пока помидоры слегка не карамелизуются.

... В конце приготовления посолите и поперчите из мельницы.

... Промойте и обсушите 4 веточки базилика. Отделите и измельчите листья. Добавьте их в конце приготовления.

... Переложите помидоры в блюдо или подайте прямо в сковороде.







А.Д. — Овощи должны оставаться хрустящими, степень их готовности проверяйте кончиком ножа. Ингредиенты этого блюда могут меняться – выбирайте из того, что найдете на рынке. П.Н. — Минеральные вещества, мягкая клетчатка и витамины в изобилии! Овощи готовятся быстро, поэтому все витамины сохраняются, не успевая разложиться под воздействием температуры.

Весенне-летние овощи и грибы в кастрюле

... На 4 порции

Подготовка овощей

- ... Очистите 4 молодые моркови и 4 молодые репы, оставив 1 см ботвы. Очистите 8 головок молодого белого репчатого лука с пером. Частично очистите 12 шт. розового редиса, также оставляя 1 см ботвы. Разрежьте пополам 4 маленькие луковицы молодого фенхеля. Очистите 1 пучок мелкой зеленой спаржи и обрежьте до 7 см (остальную часть побегов сохраните для приготовления супа). Все овощи вымойте и обсушите.
- ... Обточите под один размер 6 мелких фиолетовых артишоков, разрежьте на четвертинки, удалите внутреннюю волокнистую часть и положите в воду, подкисленную лимонным соком.
- ... Возьмите горсть лисичек, обрежьте ножки, наиболее крупные грибы разрежьте пополам. Тщательно вымойте и обсушите.
- ... Очистите 12 свежих орехов миндаля и расщепите ядрышки пополам.

Приготовление овощей

- ... Разогрейте в большой чугунной кастрюле 1 столовую ложку оливкового масла. Обжарьте на нем с обеих сторон до золотистого цвета 2 ломтика жирной сыровяленной грудинки толщиной 1 см. Выньте из кастрюли и отложите.
- ... В ту же кастрюлю положите морковь, репу, лук, фенхель, редис, спаржу и артишоки.
- ... Посолите и готовьте под крышкой 3 минуты, затем добавьте лисички и готовьте еще 10 минут на слабом огне, время от времени осторожно помешивая. Если овощи колеруются слишком быстро, добавьте несколько ложек воды.
- ... Пока готовятся овощи, мелко нарежьте ломтики грудинки.
- ... Наполните большую кастрюлю подсоленной водой и доведите до кипения. Приготовьте миску с водой и колотым льдом.
- ... Опустите на 3 минуты в кипящую воду 50 г лущеного зеленого горошка и 50 г лущеных бобов. Выньте шумовкой и переложите в ледяную воду. Откиньте на дуршлаг и, когда остальные овощи будут готовы, добавьте к ним и осторожно перемешайте.
- ... Приправьте хересным уксусом и еще раз осторожно перемешайте. Добавьте кусочки грудинки и половинки миндаля. Поперчите 1 оборотом мельницы и снова перемешайте. Подавайте прямо в кастрюле или переложите на блюдо.





Осенне-зимние овощи и фрукты в кастрюле



... На 4 порции

Подготовка

- ... Очистите 4 молодые моркови с ботвой, 4 черешка сельдерея, 4 репы, 1 головку красного репчатого лука. Все овощи разрежьте на четвертинки.
- ... Очистите 1 айву, 4 корня козлобородника, 1 яблоко, 1 грушу. По мере обработки опускайте в подкисленную лимонным соком воду.
- ... Нарезьте козлобородник наискосок очень тонкими ломтиками, айву – кубиками с ребром 1,5 см, яблоко и грушу – дольками.
- ... Вымойте 16 ягод белого винограда сорта Шасла.

Приготовление

- ... Разогрейте в большой чугунной кастрюле 3 столовые ложки оливкового масла. Обжарьте на нем с обеих сторон до золотистого цвета 2 ломтика жирной сыровяленной грудинки толщиной 1 см. Выньте и отложите.
- ... В кастрюлю положите дольки яблока и груши, колеруйте их со всех сторон и отложите.
- ... Положите в кастрюлю морковь, сельдерей, репу, лук, айву, козлобородник и 1 горсть очищенных каштанов (в вакуумной упаковке или замороженных). Посолите и слегка колеруйте в течение 3 минут. Добавьте 1 стакан куриного бульона (стр.10) и готовьте на слабом огне под крышкой 10–12 минут.
- ... Тем временем мелко нарежьте ломтики грудинки.
- ... Проверьте готовность плодов кончиком ножа. Когда все они будут готовы, добавьте яблоки, груши, виноград и кусочки грудинки. Осторожно перемешайте и полейте струйкой хересного уксуса. Еще раз перемешайте и подайте прямо в кастрюле.

А.Д. — Овощи должны быть довольно мягкими, а яблоки и груши – полусырыми. Уксус придает приятную кислинку, хорошо подчеркивающую сладкий вкус овощей и фруктов.

П.Н. — Великолепный набор овощей и фруктов, в которых масса клетчатки и минеральных веществ. Однако витамина С не хватает. Чтобы получить сбалансированный обед, включите в меню зеленый салат (стр. 153) и сыр.



А.Д. — Может показаться, что приготовление бурриды требует много времени, но на самом деле это займет не более получаса: пока варится бульон, вы готовите овощи – это всего лишь вопрос организации...

П.Н. — Великолепное, оригинальное и сверхполезное овощное блюдо, типично средиземноморское и не жирное – о таком можно только мечтать!

Буррида овощная

... На 4 порции

Приготовление бульона

- ... Отделите у 3 луковиц фенхеля верхние покровные листья и мелко нарежьте. Остальную часть луковиц отложите. Измельчите белую часть 1 маленького стебля лука-порея, 1 головку белого репчатого лука и 2 зубчика чеснока.
- ... Чеснок обжарьте до золотистого цвета на небольшом количестве оливкового масла. Добавьте лук-порей, репчатый лук и обжаривайте 5 минут на слабом огне. Добавьте измельченный фенхель и готовьте еще 10 минут под крышкой. Добавьте 1 звездочку бадьяна, 1 веточку майорана, 1 веточку тимьяна и 1 л воды. Посолите, доведите до кипения и готовьте на слабом огне 20 минут.
- ... Сварите 2 яйца вкрутую (10 минут), остудите и очистите от скорлупы.

Приготовление овощей

- ... Обточите под один размер 4 мелких фиолетовых артишока, разрежьте на четвертинки, удалите внутреннюю волокнистую часть и положите в воду, подкисленную лимонным соком. Нарежьте наискосок 4 молодые моркови (с ботвой), 4 стебля зеленого лука с головками и 4 кабачка.
- ... Опустите морковь и луковицы фенхеля в кипящую воду, через 5 минут добавьте кабачки и готовьте еще 5 минут. Откиньте на дуршлаг.
- ... Одновременно готовьте артишоки в сотейнике с небольшим количеством оливкового масла, пока они не станут нежными.
- ... Очистите 1 плод авокадо, разрежьте на дольки, сбрызните лимонным соком и приправьте.
- ... В сотейник с артишоками добавьте морковь, фенхель, кабачки, зеленый лук и 12 лепестков помидоров-конфи (стр.16). Перемешайте и держите на очень слабом огне.

Заключительный этап

- ... Нарежьте яйца кусочками и разомните вилкой.
- ... Выньте ароматические травы и бадьян из бульона и обработайте его в кухонном процессоре.
- ... Добавьте яйца и снова включите процессор.
- ... Доведите бульон почти до кипения и положите в него 250 г копченой пикши. Выключите нагрев, оставьте в горячем бульоне рыбу на 5 минут, затем выньте шумовкой.
- ... Выложите овощи в глубокое блюдо. Добавьте дольки авокадо. Проверьте температуру бульона, приправьте по вкусу и снова быстро взбейте в эмульсию в кухонном процессоре. Залейте овощи горячим бульоном.
- ... Разберите рыбу на кусочки и добавьте в блюдо. Сразу же подайте.



Капонатина с изюмом и орешками пинии



... На 4 порции

... Ножом для чистки овощей очистите по 2 красных и желтых сладких перца, удалите плодоножки и семена. Вымойте 4 кабачка и 3 баклажана. Нарезьте овощи кубиками (с ребром около 1,5 см).

... Очистите 2 головки белого репчатого лука и тонко нарежьте вдоль.

... Замочите в миске большую горсть изюма.

... Разогрейте духовку до 160° С (терморегулятор в положении 5–6).

... Овощи быстро обжарьте по отдельности в сковороде с небольшим количеством оливкового масла, затем соедините в чугунной кастрюле.

... В сухой сковороде обжарьте до золотистого цвета 3 столовые ложки орешков пинии (кедровых). Половину положите к овощам, остальное отложите.

... Оборвите листья с 2 веточек базилика. Стебли добавьте в кастрюлю, листья отложите.

... Нарезьте кружками 20 маслин без косточек и положите в кастрюлю.

... Промойте 20 вишнеплодных помидоров, разрежьте каждый пополам и добавьте в кастрюлю.

... Отмойте от соли и нарубите 8 филе соленых анчоусов. Измельчите 4 зубчика чеснока. Добавьте к остальным ингредиентам.

... Откиньте изюм на дуршлаг и добавьте в кастрюлю вместе с 2 веточками тимьяна; осторожно перемешайте.

... Накройте кастрюлю крышкой и поставьте в духовку на 25 минут.

... Когда капонатина будет готова, удалите стебли базилика, приправьте по вкусу. Добавьте листья базилика и орешки, перемешайте и поперчите полным оборотом мельницы.

... Подавайте прямо в кастрюле или разложите по тарелкам.

А.Д. — Обжаривайте овощи на небольшом количестве масла, иначе капонатина будет чересчур жирной. Ее можно есть горячей или холодной. А можно и заморозить (например, то, что осталось).

П.Н. — Капонатина — усовершенствованный вариант рататуя, базового блюда знаменитой средиземноморской диеты, состоящего из овощей, богатых антиоксидантами. Но в капонатине еще больше минеральных веществ благодаря изюму и орешкам пинии.



Гратен из летних овощей с базиликом

А.Д.— Этот гратен подают теплым. Его можно приготовить заранее и держать в холодильнике, а перед подачей разогреть в духовке при 160° С (терморегулятор в положении 5–6). Только накройте его, чтобы овощи не подсыхали.

П.Н.— Ломтики баклажанов и кабачков с тем же успехом можно пожарить на сковороде, гриле или под грилем духовки – в зависимости от того, каким оборудованием вы располагаете. В таком случае гратен будет совсем постным, не утратив при этом питательной ценности.

... На 4 порции

Подготовка овощей

... Вымойте 4 помидора, нарежьте каждый поперек на 6 ломтиков и положите на тарелку.

... Ножом для чистки овощей очистите по 1 красному, желтому и зеленому сладкому перцу, тщательно удалите семена и перегородки. Мякоть нарежьте полосками. Очистите 1 головку белого репчатого лука и нарежьте таким же способом. Очистите и измельчите 1 зубчик чеснока. Сложите все овощи в миску.

... Оборвите листья с 4 веточек базилика. Мелкие отложите и поместите в холодильник. Крупные измельчите и положите на блюдо.

... Вымойте 1 маленький баклажан, 1 зеленый и 1 желтый кабачок. С помощью мандолины нарежьте ломтиками толщиной около 8 мм.

Приготовление овощей

... Разогрейте в сотейнике стружку оливкового масла и засыпьте содержимое миски (перец, лук и чеснок). Перемешайте и готовьте 10 минут под крышкой на среднем огне.

... Приподнимая овощи лопаткой, положите под них ломтики помидоров и продолжайте готовить еще 5 минут. Переложите овощи в миску и добавьте измельченный базилик.

... Разогрейте в сковороде немного оливкового масла и обжаривайте ломтики баклажанов на сильном огне по 1–2 минуты с каждой стороны. Посолите, поперчите, выложите на тарелку и держите в тепле.

... Таким же образом приготовьте кабачки.

Приготовление гратена

... Разогрейте духовку до 180° С (терморегулятор в положении 6).

... В огнеупорную посуду выложите, чередуя цвета, 1/3 кабачков и баклажанов.

... Равномерно распределите сверху половину тушеных овощей (помидоры, перец, лук).

... Покройте вторым слоем баклажанов и кабачков.

... Распределите ровным слоем оставшиеся тушеные помидоры, перец и лук.

... Закончите третьим слоем баклажанов с кабачками и поставьте посуду на 15 минут в духовку.

... Достаньте гратен из духовки и дайте ему немного остыть. Посыпьте мелкими листьями базилика и поперчите полным оборотом мельницы.







Салат из вареной и сырой спаржи с заправкой „Мимоза“

... На 4 порции

Приготовление спаржи и яиц

... Очистите и вымойте 2 пучка зеленой спаржи. Обрежьте верхушки побегов до 10 см. У остальной нижней части побегов удалите белое и жесткое окончание и отложите.

... Отложите 4 верхушки побегов.

... Остальные верхушки побегов опустите в подсоленную кипящую воду и варите примерно 5 минут (в зависимости от размера). Тем временем приготовьте миску с водой и колотым льдом.

... Выньте спаржу шумовкой и остудите в ледяной воде. Выложите на блюдо, выстланное тканью.

... В отваре из-под спаржи сварите вкрутую 2 яйца (10 минут). Остудите и очистите от скорлупы.

... С помощью мандолины нарежьте вдоль тонкими ломтиками 4 отложенные сырые верхушки спаржи и положите на блюдце.

Приготовление соуса (заправки)

... Промойте 1 веточку эстрагона, 2 веточки петрушки и 2 веточки кервеля. Листья оборвите и измельчите.

... Отложенные нижние части побегов спаржи нарежьте мелкими кубиками. Сложите в миску и добавьте по очереди, каждый раз перемешивая, 4 столовые ложки хересного уксуса, 1 баночку натурального йогурта, 1 столовую ложку дижонской горчицы, 3 столовые ложки оливкового масла и измельченные пряные травы. Приправьте солью и перцем из мельницы.

Заключительный этап

... Отваренные верхушки побегов спаржи выложите на сервировочное блюдо и покройте соусом.

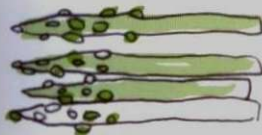
... С помощью терки для сыра натрите сверху яйца.

... Равномерно разложите ломтики сырой спаржи и подайте.



А.Д. — Верхушки побегов спаржи свяжите в маленькие пучки, оставив свободным длинный конец бечевки, и привяжите его к ручке кастрюли: так будет легче вынуть спаржу, не сломав ее.

П.Н. — Спаржа содержит природную аминокислоту аспарагин – совершенно безвредное для здоровья ароматическое соединение, которое придает моче характерный запах. Входящие в состав заправки салата травы добавляют витамины, особенно витамин С.





А.Д. — Вместо бальзамического уксуса можно с тем же успехом налить в сотейник соус от доба (стр. 312), говяжьего жаркого или зажаренной в духовке курицы. На приготовление этого блюда уйдет от силы 30 минут.

П.Н. — Это еще один простой способ готовить спаржу в сезон. Спаржа относится к овощам, наиболее богатым витаминами группы В и особенно фолатами (витамин В₉), которых организму часто не хватает. Кроме того, она содержит полезную клетчатку.

Спаржа зеленая жареная с маслинами

... На 4 порции

... Очистите 2 пучка зеленой спаржи. Жесткую и волокнистую нижнюю часть побегов удалите.

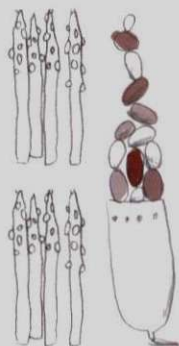
... Вымойте и обрежьте верхушки побегов с головкой до 7 см. Остальную часть стебля разрежьте вдоль пополам.

... Разогрейте в большом сотейнике 2 столовые ложки оливкового масла, выложите спаржу (верхушки побегов и стебли) рядами, слегка посолите и жарьте, время от времени переворачивая, пока спаржа не станет нежной. Готовность проверьте кончиком ножа.

... Шумовкой переложите жареную спаржу на сервировочное блюдо.

... Налейте в сотейник 5 столовых ложек бальзамического уксуса, тщательно перемешайте, соскабливая лопаткой со дна и стенок сгустившиеся соки. Добавьте 2 столовые ложки маслин без косточек (ниццких или итальянского сорта Таджаска). Снова перемешайте и выложите на спаржу.

... Ножом для чистки овощей настрогайте сверху 20 г пармезана. Поперчите несколькими оборотами мельницы и сразу же подайте.







А.Д. — Не смогли купить лисички? Возьмите шампиньоны. Разрежьте на 4 части и обжарьте только один раз, не откидывая после выделения первой воды.

П.Н. — Грибы довольно богаты минеральными веществами, а к тому же содержат особые вещества, способные стимулировать иммунную систему, т.е. оказывать на организм защитное действие, – хороший повод почаще включать их в меню.

Лисички жареные с миндалем и лимоном

... На 4 порции

... Возьмите **800 г** лисичек, обрежьте нижнюю часть ножек. Наиболее крупные грибы разрежьте пополам. Промойте несколько раз в большом объеме воды. Обсушите в салатной центрифуге или на полотенце.

... Вымойте и обсушите таким же способом **2 горсти** побегов шпината.

... Очистите **12 шт.** свежего миндаля.

... Отмойте от соли $\frac{1}{2}$ лимона-конфи (стр. 15) и измельчите.

... Измельчите **1 зубчик** чеснока-конфи (стр. 12).

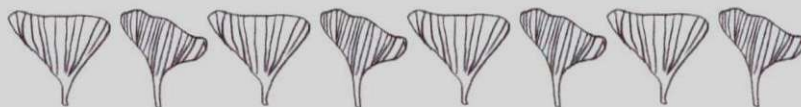
... Разогрейте в сковороде **немного оливкового масла** и, посолив, обжаривайте лисички в течение буквально 1 минуты на сильном огне, чтобы из них выделилась вода.

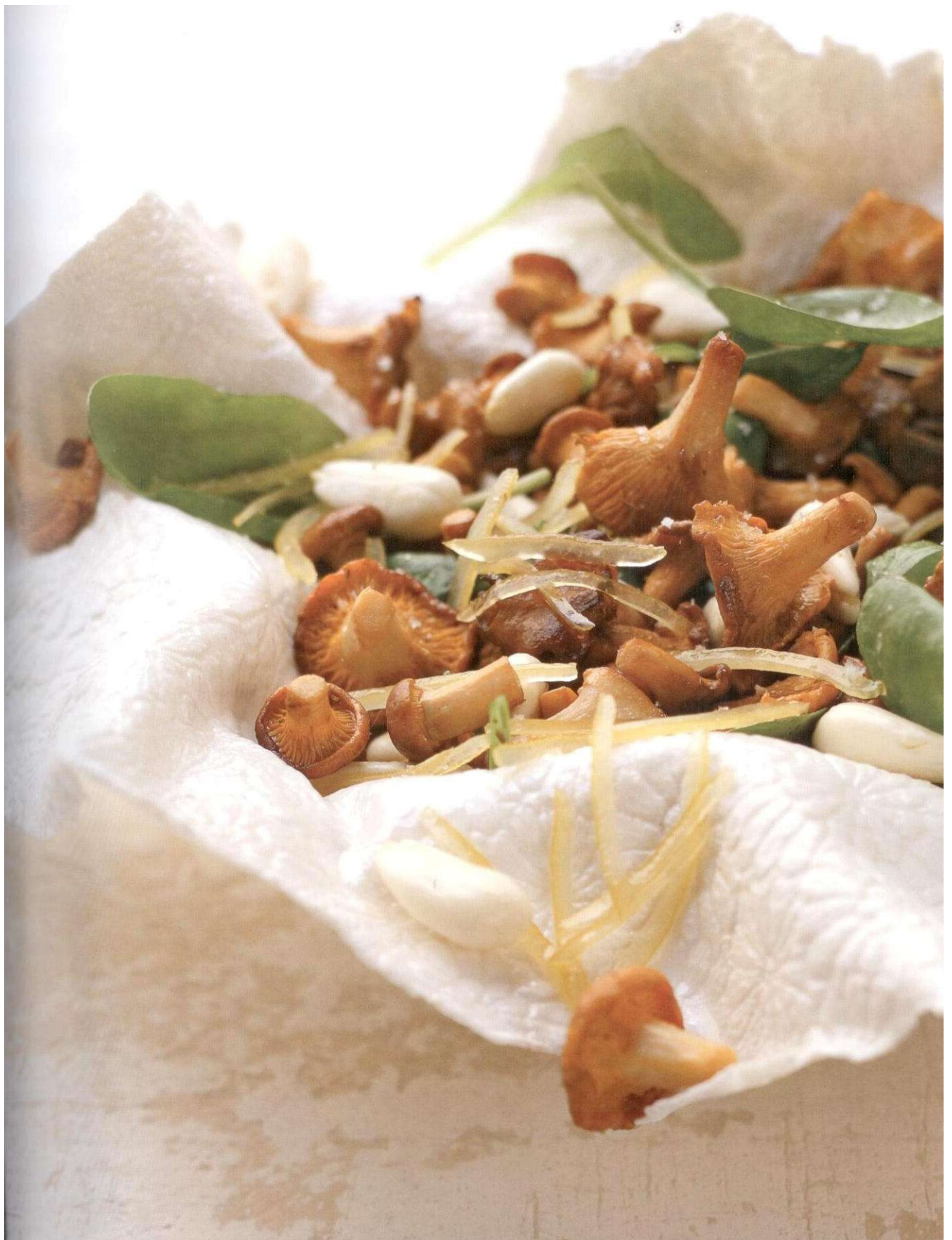
... Откиньте на дуршлаг, выделившуюся воду вылейте. Вытрите сковороду бумажным полотенцем, поставьте на огонь и растопите **10 г сливочного масла**.

... Как только масло растопится, снова положите в сковороду грибы и слегка колеруйте на сильном огне в течение 2–3 минут.

... Добавьте шпинат, лимон-конфи, чеснок-конфи, миндаль. Готовьте, помешивая, пока шпинат не подвянет. **Обильно** поперчите из мельницы.

... Содержимое сковороды переложите на блюдо или разложите по тарелкам. Сразу же подайте.







А.Д. — Прекрасное сочетание нежных вареных и хрустящих сырых овощей. Я очень люблю такой контраст – он пробуждает вкусовые рецепторы.

П.Н. — Овощи можно готовить по отдельности в небольшом сотейнике, но будьте осторожны – не наливайте слишком много масла, иначе это чудесное витаминное блюдо будет слишком жирным.

Летние овощи в пряном соусе

... На 4 порции

Подготовка овощей

- ... Очистите и вымойте 1 головку молодого белого репчатого лука с пером, оставив 3 см перьев. Вымойте 2 горсти стручковой фасоли и 2 горсти стручков зеленого горошка сахарных сортов. Удалите волокна. Стручки фасоли разрежьте пополам.
- ... Очистите и промойте 2 пучка зеленой спаржи. Обрежьте верхушки побегов до 10 см (остальную часть стеблей сохраните для приготовления супа). Очистите и вымойте 1 пучок розового редиса, оставив 2 см ботвы.
- ... С помощью мандолины нарежьте тонкими ломтиками 4 верхушки побегов спаржи и 4 шт. редиса. Сложите в миску.

Приготовление овощей

- ... Опустите фасоль и горошек в подсоленную кипящую воду и варите в течение 3–4 минут. Откиньте на дуршлаг.
- ... Разогрейте в большом сотейнике немного оливкового масла и положите остальные овощи. Обжаривайте 2–3 минуты, помешивая, затем влейте 1 половник куриного бульона (стр. 10). Слегка посолите и готовьте еще несколько минут. Выньте овощи шумовкой, переложите на блюдо и держите в тепле.

Приготовление пряного соуса

- ... В бульон из-под овощей влейте 2 столовые ложки оливкового масла и хорошо размешайте. Добавьте 2 щепотки неострого карри, 1 чайную ложку молотого фенхеля и 2 щепотки североафриканской приправы рас-эль-ханут; перемешайте.

Заключительный этап

- ... Ломтики спаржи и редиса слегка приправьте оливковым маслом и морской солью*.
- ... Соедините все отваренные овощи в большом сотейнике и поставьте на огонь. Сбрызните хересным уксусом, добавьте пряный соус и перемешайте.
- ... Выложите овощи на сервировочное блюдо и посыпьте ломтиками редиса и спаржи. Сразу же подайте.



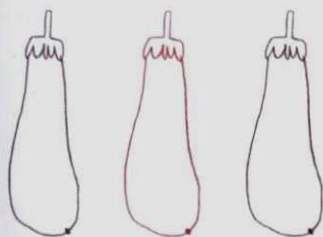
Клафути* из баклажанов



- ... На 4 порции
- ... Вымойте 3 баклажана.
- ... Выберите один из баклажанов и от самой широкой его части отрежьте 4 ломтика толщиной 5 мм. Из каждого вырежьте кружок диаметром 8 см (или по размеру формочек, которыми вы будете пользоваться).
- ... Остальные баклажаны нарежьте мелкими кубиками (с ребром 5 мм).
- ... Очистите и измельчите 2 головки белого репчатого лука.
- ... Разогрейте в сотейнике оливковое масло и пассеруйте лук в течение 3 минут. Добавьте кубики баклажанов и обжаривайте на сильном огне в течение 5 минут.
- ... Откиньте на дуршлаг и дайте остыть.
- ... Разогрейте духовку до 200° С (терморегулятор в положении 6–7).
- ... Очистите и измельчите 1 зубчик чеснока. Оборвите и нарубите листья ½ пучка майорана.
- ... Приготовьте тесто для клафути: смешайте в миске 2 яйца, 100 мл обезжиренного молока (жирность 1,5–1,8%), чеснок, майоран, тщательно обсушенные баклажаны и перемешайте. Посолите и поперчите из мельницы.
- ... Смажьте оливковым маслом 4 формочки диаметром 8 см. На дно каждой поместите по кружку баклажана. Нарежьте ломтиками 80 г нежного козьего сыра и распределите по формочкам. Залейте тестом для клафути.
- ... Поставьте на 6–8 минут в духовку.
- ... Готовые клафути извлеките из формочек. Поперчите 1 оборотом мельницы и подайте теплыми с зеленым салатом (стр. 153).

А.Д. — В клафути можно добавить и сушеные баклажаны: отрежьте несколько ломтиков свежих баклажанов, кисточкой смажьте их оливковым маслом и подсушивайте в течение 1 часа в духовке, разогретой до 80° С (терморегулятор в положении 2–3).

П.Н. — Очень тщательно обсушите баклажаны, чтобы удалить как можно больше масла – иначе клафути получатся слишком жирными.



* В Лимузене словом clafoutis называют деревенский десерт из черной черешни: ягоды выкладывают в смазанную сливочным маслом форму, заливают довольно густым тестом для блинчиков, запекают в духовке и подают теплым, посыпав сахарной пудрой.



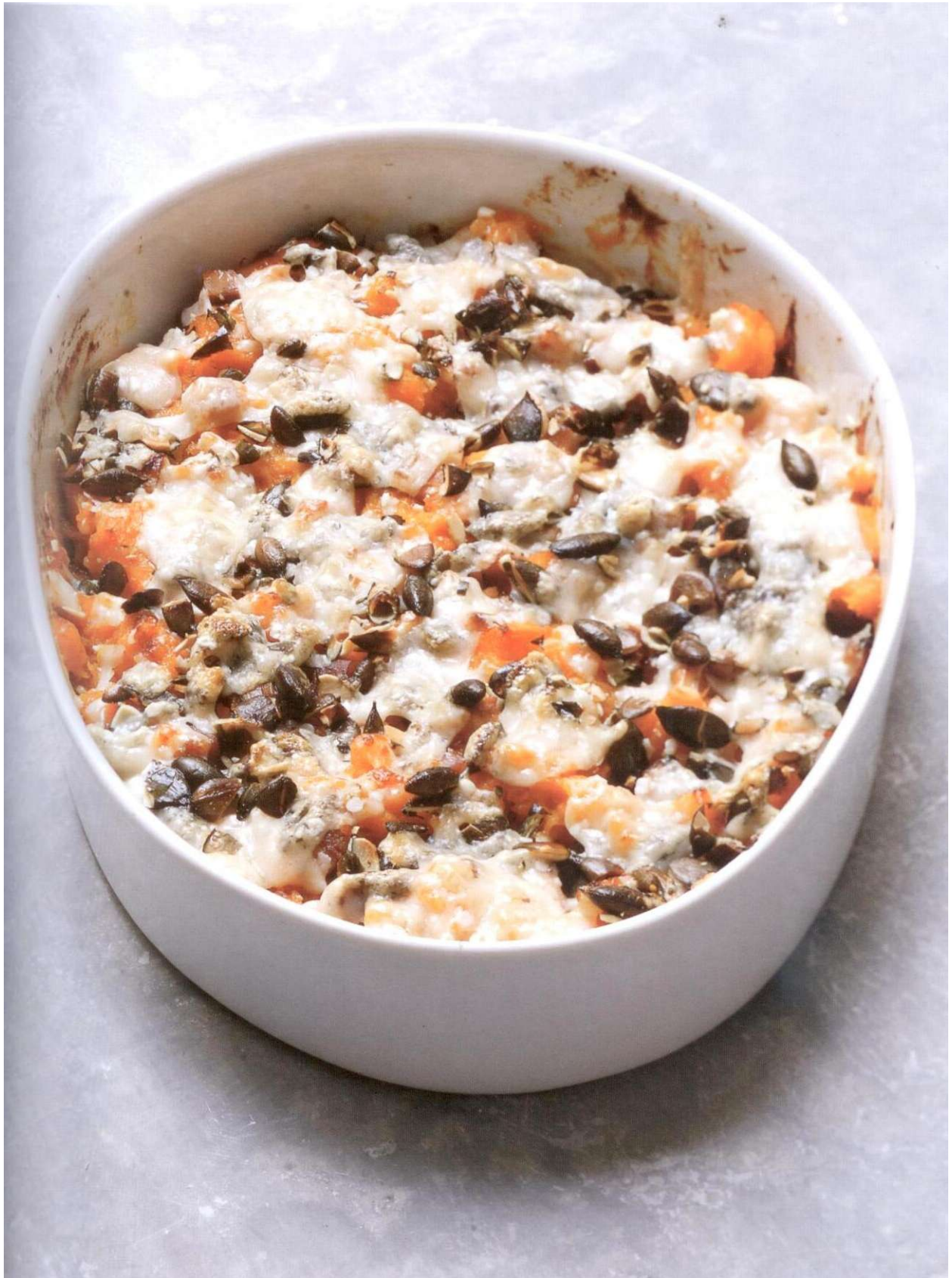
А.Д. — Можете выбрать любую из многочисленного семейства тыкв: крупноплодную, китайскую (каштановую), мускатную, мускатную провансальскую или ницкую длинную – все зависит от того, что вы найдете на рынке. Но если вам попадется мускатная, берите не раздумывая – у нее несравненный вкус!

П.Н. — Все сорта тыквы богаты каротином, и чем интенсивнее оранжевая окраска мякоти, тем больше в ней этих антиоксидантов. Тыква – прекрасный зимний овощ!

Гратен из тыквы

- ... На 4 порции
- ... Очистите **1 кг тыквы** и нарежьте кубиками.
- ... Разогрейте духовку до 220° С (терморегулятор в положении 7–8).
- ... В огнеупорной посуде обжаривайте с обеих сторон в течение 5 минут **2 ломтика сала** толщиной 5 мм. Добавьте кубики тыквы, **4 раздавленных неочищенных зубчика чеснока** и **веточку розмарина**. Посолите.
- ... Накройте посуду листом кулинарной бумаги и поставьте на 30 минут в духовку.
- ... Снизьте температуру до 180° С (терморегулятор в положении 6), удалите бумагу и готовьте еще 30 минут.
- ... Тем временем разогрейте сухую сковороду и обжарьте **1 горсть очищенных сушеных тыквенных семечек**, затем выложите на бумажное полотенце, дайте остыть и крупно нарубите.
- ... Когда тыква будет готова, выньте посуду из духовки и переключите духовку на гриль.
- ... Розмарин и чесночную шелуху удалите.
- ... Выньте сало и нарежьте мелкими кубиками.
- ... Тщательно разомните вилкой тыкву и чеснок, добавьте кусочки сала и перемешайте. Приправьте по вкусу солью и **щедро поперчите из мельницы**.
- ... Поверхность гратена посыпьте тыквенными семечками.
- ... Ножом для чистки овощей настрогайте мелкой стружкой **20 г сыра пекорино или пармезана** и равномерно посыпьте гратен.
- ... Поставьте гратен примерно на 2 минуты под гриль духовки, чтобы поверхность запеклась. Сразу же подайте.







А.Д. — Если вы не смогли купить слабожгучий перец, возьмите 50 г обычного сладкого перца – они очень близки по вкусу.
П.Н. — Репчатый лук – не только продукт питания, но и лекарство: он благотворно влияет на пищеварительную и сердечно-сосудистую систему, на свертываемость крови; кроме того, он обладает бактерицидными свойствами и снижает уровень сахара в крови. В кукурузной крупе отсутствует клейковина, но присутствуют хорошие растительные белки.

Сладкий лук с изюмом и кукурузной крупой

... На 4 порции

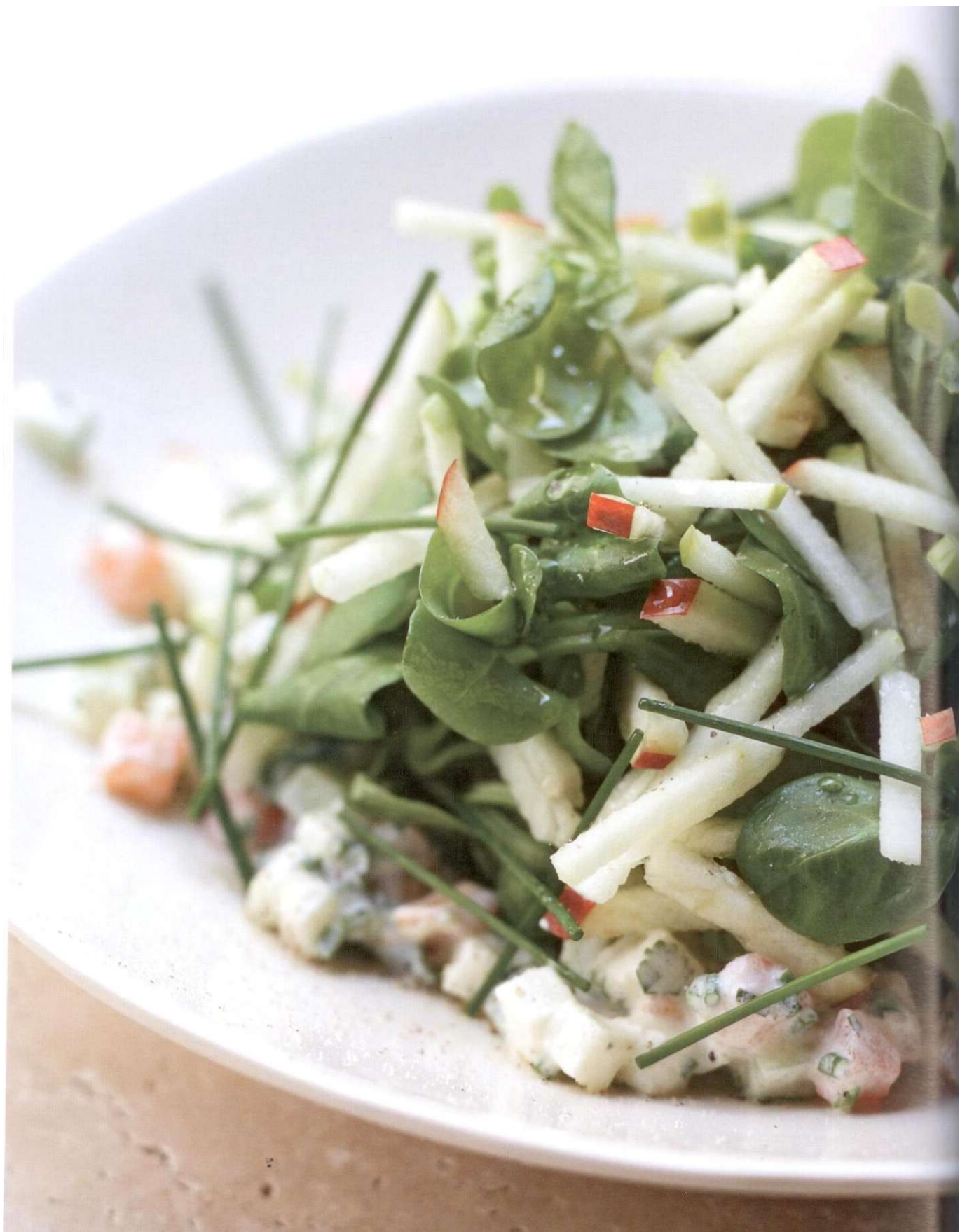
Приготовление лука

- ... Очистите 8 больших головок красного репчатого лука. Разрежьте на четвертинки и разберите на чешуйки.
- ... Очистите и измельчите на терке 3 см корня имбиря. Очистите и нарубите 1 зубчик чеснока.
- ... Разогрейте в сотейнике щедрую струйку оливкового масла. Пассеруйте, помешивая, лук в течение 2–3 минут. Добавьте имбирь, чеснок и готовьте на слабом огне, пока лук не станет мягким.
- ... Добавьте сначала 2 щепотки куркумы и 1 чайную ложку приправы рас-эль-ханут, а затем 120 г изюма. Перемешайте и готовьте еще 5–6 минут.
- ... Влейте 1 стакан воды и готовьте на слабом огне без крышки около 10 минут.
- ... Измельчите 2 маленьких стручка зеленого слабожгучего перца и добавьте в конце приготовления. Держите овощи в тепле.

Приготовление кукурузной крупы

- ... С помощью мерного стакана отмерьте 300 г кукурузной крупы. Отмерьте объем воды, равный $\frac{1}{4}$ объема крупы (около 440 мл). Налейте воду в кастрюлю, посолите и доведите до кипения.
- ... Как только вода начнет закипать, всыпьте крупу, хорошо размешайте, выключите нагрев и накройте кастрюлю крышкой. Дайте крупе набухнуть в течение 10 минут, затем разрыхлите вилкой, подливая 3 столовые ложки оливкового масла.
- ... Когда каша станет достаточно однородной, приправьте 1 щепоткой молотого красного перца*, солью и перцем из мельницы.
- ... Выложите на блюдо, добавьте лук, гарнируйте изюмом со специями и сразу же подайте.







Салат из валерьяницы* с яблоками



... На 4 порции

... Возьмите 200 г валерьяницы, промойте несколько раз в воде и обсушите.

... Положите в салатницу, заправьте струйкой оливкового масла, солью, перцем из мельницы и хорошо перемешайте.

... Вымойте 1 зеленое и 1 красное яблоко, но не очищайте. Разрежьте пополам, удалите сердцевину. С помощью мандолины нарежьте тонкими ломтиками, а затем – брусочками.

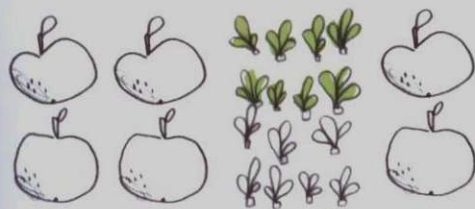
... Соедините яблоки с валерьяницей и очень легкими движениями перемешайте.

... Возьмите $\frac{1}{4}$ пучка шнитт-лука и нарежьте на отрезки длиной 6 см.

... 2 столовые ложки яблочно-огуречной приправы (стр. 49) смешайте с 1–2 столовыми ложками натурального йогурта, чтобы получилась довольно жидкая заправка.

... Выложите приправу на дно сервировочного блюда или разложите по тарелкам. Сверху горкой уложите салат из валерьяницы с яблоками и украсьте шнитт-луком.

А.Д. — Такой салат может служить прекрасным гарниром к рыбному филе или к морским гребешкам (моллюски разрезают вдоль пополам и обжаривают на гриле или на сковороде буквально по 30 секунд с каждой стороны).
П.Н. — Валерьяница и яблоки – одни из самых полезных для здоровья продуктов. Валерьяница – настоящая кладовая каротинов, витаминов В, С и Е, полиненасыщенных жирных кислот омега-3. Яблоки, благодаря удачному сочетанию клетчатки, минеральных веществ и полифенолов, снижают концентрацию в крови холестерина и сахара, а также улучшают пищеварение – в общем, сплошной праздник здоровья!



* Валерьяница, валерианелла, валериана огородная, полевой салат (Valerianella locusta) – растение семейства валериановых; округлые листья собраны в розетку, в пищу употребляется обычно в сыром виде – в салатах. В России валерьяницу иногда называют или на французский манер – маш-салат, или на английский – корн-салат, или на немецкий – рапунцель.



Гратен из белой спаржи

А.Д. — Для этого гратена можно все подготовить за несколько часов до подачи и держать в холодильнике. В таком случае достаньте заранее, чтобы он согрелся до комнатной температуры.

П.Н. — Сочетание спаржи с грибами – отличное легкое блюдо, богатое витаминами группы В, каротинами и клетчаткой, которые содержатся в обоих этих продуктах.

... На 4 порции

... Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду.

... Приготовьте миску с водой и колотым льдом.

... Очистите и вымойте 2 пучка белой спаржи. Удалите нижнюю жесткую часть побегов. Свяжите спаржу в пучки и опустите на 5 минут в кипящую воду.

... Выньте спаржу, сразу же остудите в ледяной воде и выложите на чистую салфетку.

... Промойте 10 отборных шампиньонов и обрежьте кончики ножек.

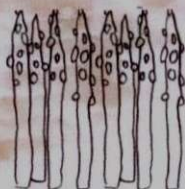
... Разогрейте в сотейнике струйку оливкового масла. Нарежьте грибы тонкими ломтиками, положите в сотейник, посолите, полейте соком $\frac{1}{2}$ лимона и готовьте под крышкой в течение 5 минут, время от времени помешивая.

... Обработайте грибы в кухонном процессоре, добавив 1 баночку натурального йогурта и 1 столовую ложку тертого пармезана.

... Разогрейте духовку до 160°C (терморегулятор в положении 5–6).

... Выложите грибное пюре в огнеупорную посуду, сверху плотно уложите спаржу, посыпьте 2 столовыми ложками тертого пармезана и поставьте на 15 минут в духовку.

... Подавайте гратен очень горячим.





Артишоки и фенхель а-ля баригуль



... На 4 порции

... Обточите 12 мелких фиолетовых артишоков. Разрежьте вдоль пополам и удалите несъедобную внутреннюю волокнистую часть. По мере обработки опускайте в подкисленную лимонным соком воду.

... У 2 луковиц фенхеля удалите наружные слои. Разрежьте на 8 частей, промойте и обсушите.

... Очистите и вымойте 1 морковь, 1 небольшой черешок сельдерея; нарежьте наискосок кусочками толщиной около 2 см.

... Очистите и измельчите ½ головки белого репчатого лука. Нарежьте 1 ломтик жирной сыровяленной грудинки кубиками с ребром 2–3 мм.

Приготовление артишоков и фенхеля

... Налейте в чугунную кастрюлю 1 чайную ложку оливкового масла и обжаривайте кубики грудинки в течение 1 минуты. Добавьте морковь, сельдерей, лук, 4 зубчика чеснока, 2 веточки тимьяна и 2 лавровых листа. Перемешайте, накройте крышкой и готовьте буквально 3 минуты на слабом огне.

... Добавьте артишоки и фенхель, слегка посолите и поперчите, хорошо перемешайте и готовьте еще 3 минуты.

... Влейте 1 стакан сухого белого вина и выпарите наполовину.

... Влейте 2 стакана куриного бульона (стр. 10), размешайте и накройте крышкой. Убавьте огонь и готовьте 8–10 минут, пока артишоки и фенхель не станут нежными (проверьте готовность кончиком ножа).

... Переложите овощи на блюдо и держите в тепле.

... Бульон попробуйте, приправьте по вкусу и при необходимости немного уварите. Введите 2 столовые ложки оливкового масла, веничком энергично взбейте в эмульсию и вылейте на овощи. Добавьте 4 зубчика чеснока-конфи (стр. 12), поперчите из мельницы и подайте.

А.Д.— Выбирайте только очень свежие артишоки – они должны быть плотными, с зеленой ломкой плодоножкой.

П.Н.— Овощи, входящие в состав этого блюда, содержат мало калорий, зато богаты клетчаткой и минеральными веществами (главным образом солями магния). При таком способе приготовления они не теряют своих полезных свойств.



Молодой лук-порей с приправой грибиш

А.Д. — По этому рецепту с тем же успехом можно приготовить и другие овощи: стручковую фасоль, спаржу и даже (почему бы и нет?) молодую морковь с ботвой или мелкую репку. В любом случае используйте только очень свежие овощи и не подвергайте их слишком длительной тепловой обработке.

П.Н. — Диетологи расточают похвалы луку-порею за его исключительные защитные свойства. Он богат минеральными веществами, каротинами и другими антиоксидантами; в нем также много витаминов В₉ и С (особенно в зеленой части). О пользе лука-порея говорил еще Гиппократ.

... На 4 порции

... Приготовьте 1 порцию приправы грибиш (стр. 48), не добавляя яйца вкрутую, и держите в холодильнике.

... Вскипятите в кастрюле подсоленную воду. Приготовьте миску с холодной водой и колотым льдом.

... Возьмите 12 стеблей молодого лука-порея, обрежьте корешки, зеленую часть рассеките в длину 2–3 движениями ножа.

... Промойте в наполненной водой раковине, держа за основание, встряхните, чтобы полностью удалить землю.

... Свяжите порей поварской нитью в 3 пучка и опустите на 12 минут в кипящую воду.

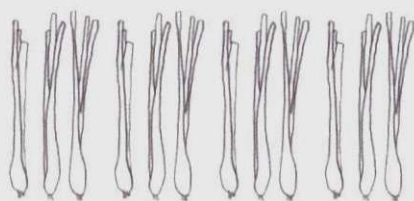
... Готовность проверьте острием ножа: порей должен стать довольно мягким.

... Шумовкой выньте лук из кастрюли и опустите буквально на 30 секунд в воду со льдом, чтобы порей сохранил цвет и при этом не успел остыть.

... Откиньте порей на дуршлаг и слегка отожмите. Поместите в сервировочное блюдо и сразу приправьте солью и перцем из мельницы.

... Покройте приправой грибиш и натрите сверху яйца вкрутую.

... Сразу же подайте.









Салат из белокочанной капусты с яйцами в мешочек



А.Д. — Если у вас оказался под рукой хлеб с грецким орехом, то используйте его – по своему вкусу и аромату он гармонично сочетается с капустой, подкисленной уксусом.

П.Н. — У капусты масса достоинств. Она обладает отличными защитными свойствами благодаря содержащимся в ней клетчатке, антиоксидантам и некоторым другим веществам. А бланшированная капуста очень хорошо усваивается.

... На 4 порции

... У 1 кочана белокочанной капусты срежьте основание кочерыжки. Отделите и вымойте листья, удалите наиболее толстые жилки. Нашинкуйте полосками длиной примерно 5 см.

... Разогрейте в чугунной кастрюле 4 столовые ложки винного уксуса, положите нашинкованную капусту и готовьте, помешивая, буквально 1 минуту.

... Переложите капусту в салатницу, полейте 4 столовыми ложками оливкового масла, посолите и поперчите из мельницы. Дайте постоять 20 минут.

... Тем временем сварите 3 яйца в мешочек (6 минут), остудите и очистите от скорлупы.

... Разогрейте духовку до 200° С (терморегулятор в положении 6–7).

... Промойте и обсушите 1/2 пучка петрушки, 1/2 пучка кервеля, 1/4 пучка эстрагона и оборвите листья.

... Поместите яйца в мисочку и разомните вилкой.

... Добавьте в капусту яйца и листья пряных трав.

... Когда духовка разогреется, положите на решетку 8 тонких ломтиков цельнозернового хлеба и подсушивайте в течение 1–2 минут, чтобы они стали хрустящими и слегка подрумянились.

... Выложите капусту в сервировочное блюдо. Сухарики разломайте и украсьте салат. Сразу же подайте.







Салат из помидоров под соусом Ромеско



... На 4 порции

Приготовление соуса Ромеско

- ... Включите гриль духовки. Разрежьте пополам 1 **небольшой красный сладкий перец**, удалите семена и положите на противень кожицей вверх. Очистите $\frac{1}{2}$ головки **белого репчатого лука**, нарежьте тонкими полукольцами и положите под перец. Разрежьте пополам 1 **помидор**, удалите семена и водянистую часть и поместите на противень. Добавьте 4 **зубчика фиолетового чеснока** и **ломтик черствого хлеба**. Отправьте противень в духовку.
- ... Хлеб выньте, как только он подрумянится, а лук, перец, чеснок и помидор запекайте под грилем 20 минут.
- ... Тем временем разогрейте сухую сковороду, насыпьте в нее 1 **полную столовую ложку миндаля**, 1 **столовую ложку орешков пинии (кедровых)** и 1 **столовую ложку лесных орехов (фундука)**. Обжарьте, выложите на бумажное полотенце и нарубите.
- ... Достаньте противень из духовки. Снимите кожицу с чеснока и половинок помидора, а у перца оставьте.
- ... В чаше кухонного процессора соедините хлеб, запеченные овощи и обжаренные орехи. Добавьте 2 **щепотки молотого красного перца*** и 3 **столовые ложки хересного уксуса**. Измельчите до однородности, затем добавьте 5–6 **столовых ложек оливкового масла**. Если соус получился слишком густым, разведите небольшим количеством воды.
- ... Приправьте по вкусу. Держите в холодильнике.

Приготовление салата из помидоров

- ... Вымойте 6–8 **спелых помидоров** разных сортов и цветов. Удалите плодоножки и разрежьте на дольки. Семена не удаляйте.
- ... Положите помидоры в миску.
- ... Нарежьте наискосок 5–6 **корнишонов**, откиньте на дуршлаг 1 **полную столовую ложку каперсов** и 5–6 **головок маринованного мелкого лука**.
- ... Оборвите листья у 2 **веточек базилика**, промойте и обсушите 1 **горстку руколы**.
- ... Покройте помидоры соусом Ромеско и легкими движениями перемешайте.
- ... Заправленные помидоры переложите в большое блюдо; добавьте корнишоны, каперсы, маринованный лук, базилик, руколу и, при желании, **несколько цветков чеснока или шнитт-лука**. Этот салат подают охлажденным.

А.Д. — Используйте помидоры самых разных сортов и цветов (зеленые, желтые, черные, ананасные, Бычье сердце и т.д.) – какие только найдете на рынке. Соус Ромеско вполне можно приготовить заранее.

П.Н. — В помидорах – каротины и витамин С, в перце – флавоноиды, в орехах – витамин Е. Это настоящий салат из антиоксидантов – защитников организма!

* См. сноску на стр. 28.



А.Д. — Если приготовить это блюдо накануне, оно будет еще вкуснее – чем дольше оно простоит в холодильнике, тем лучше перемешаются ароматы его компонентов.

П.Н. — Рист из баклажанов можно подавать как антре или к аперитиву со слегка поджаренными ломтиками деревенского хлеба, который сбалансирует это блюдо за счет медленных углеводов.

Рист* из баклажанов по-провансальски

... На 4 порции

... Вымойте 6 отборных баклажанов. Ножом для чистки овощей карбуйте (очистите полосками через равные интервалы), затем нарежьте кружками (толщиной 4–5 мм),

... Выложите на поддон, посыпьте крупной солью и дайте постоять 30 минут, чтобы выделилась вода.

... Промойте и обсушите на бумажном полотенце.

... Разогрейте в сотейнике 1–2 столовые ложки оливкового масла и обжаривайте ломтики баклажанов в течение 5 минут с обеих сторон до золотистого оттенка.

... Разберите на зубчики 1 головку фиолетового чеснока, удалите верхние покровные чешуи и раздавите. Оборвите листья у 5 веточек тимьяна.

Возьмите 500 г помидоров-конкассе (стр. 21).

... Разогрейте духовку до 160° С (терморегулятор в положении 5–6).

... Кисточкой смажьте оливковым маслом чугунную кастрюлю. Выложите в нее слой баклажанов, покройте помидорами-конкассе, слегка посыпьте тимьяном, добавьте 2 зубчика чеснока, немного посолите и поперчите. Продолжайте выкладывать ингредиенты в той же последовательности.

... Поставьте кастрюлю в духовку и готовьте 45 минут, пока баклажаны не станут мягкими и нежными.

... Дайте баклажанам остыть в кастрюле, затем поставьте ее в холодильник минимум на 2 часа. Затем выложите на блюдо и до самой подачи держите в холодильнике.

... Перед подачей посыпьте готовое блюдо измельченными листьями 3 веточек базилика, несколькими крупинками морской соли** и поперчите полным оборотом мельницы.

* Рист – вариант рататутя, арльское блюдо из баклажанов, помидоров и лука с чесноком, с тимьяном и оливковым маслом, популярное на юго-востоке Франции.

** См. сноску на стр. 58.



Радиккьо на углях под тапенадой с анчоусами



- ... На 4 порции
- ... Приготовьте 160 г тапенады (стр. 40).
- ... Замочите 4 удлиненных кочанчика салата радиккьо в подкисленной уксусом воде. Откиньте на дуршлаг.
- ... Разрежьте кочанчики вдоль пополам, удалите основание кочерыжки, промойте, тщательно обсушите и слегка посолите.
- ... В каждую половинку радиккьо вложите по 1 листику шалфея.
- ... Налейте в блюдо 2–3 столовые ложки растительного масла и равномерно покройте им радиккьо.
- ... Разомните вилкой 4 филе анчоусов в масле, добавьте в тапенаду и перемешайте.
- ... Разогрейте духовку до 160° С (терморегулятор в положении 5–6).
- ... Положите половинки радиккьо на решетку срезом вниз и готовьте 3 минуты на углях, разместив решетку достаточно высоко, чтобы они не пригорели.
- ... Обильно смажьте радиккьо тапенадой с анчоусами, уложите на противень и поставьте на 5 минут в духовку (160° С).
- ... Готовый радиккьо сразу выложите на блюдо или разложите по тарелкам, поперчите несколькими оборотами мельницы и сразу же подайте.

А.Д. — Если у вас нет ни камина, ни барбекю, используйте гриль духовки, но следите, чтобы радиккьо не пригорел.

П.Н. — Радиккьо – разновидность салатного цикория родом из Италии (особенно ценится тревизский). Как и все виды цикория, он слегка горчит. Это один из салатов, наиболее богатых каротинами, что в сочетании с хорошими жирными кислотами (тапенада) и полиненасыщенными кислотами омега-3 (анчоусы) дает прекрасный результат.



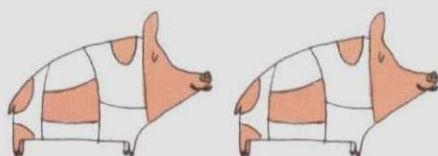


А.Д.— Сегодня эндивий (еще один вид салатного цикория) не такой горький, как раньше; если удалить кочерыжку и добавить немного сахара, горечь и вовсе исчезнет. П.Н.— В эндивий много клетчатки и мало калорий – этим его достоинства исчерпываются. Он содержит каротины, но поразительно беден витаминами. Благодаря такому способу приготовления организм получает кальций и белки. После этого блюда хорошо подать салат из свежих фруктов!

Эндивий с ветчиной

... На 4 порции

- ... Вымойте 10 кочанчиков эндивия и разрежьте вдоль пополам. Сердцевину удалите, так как она горчит; при этом старайтесь не отделить листья.
- ... Разогрейте в сотейнике 2 столовые ложки оливкового масла и плотно уложите в него половинки кочанчиков срезом вниз.
- ... Добавьте 2 раздавленных зубчика чеснока, посолите и посыпьте 1 щепоткой сахарного песка.
- ... Готовьте под крышкой 15 минут на слабом огне.
- ... Переверните кочанчики, влейте $\frac{1}{2}$ стакана воды, тщательно отделяя лопаткой со дна и стенок загустевшие соки. Полейте образовавшимся соком эндивий. Готовьте еще 5 минут, время от времени поливая эндивий соком.
- ... Пока готовится эндивий, измельчите 1 горсть ядер грецких орехов.
- ... Отберите 4 наименее красивые половинки кочанчика эндивия и зубчики чеснока. Поместите их в чашу кухонного процессора, добавьте 1 стакан обезжиренного молока (жирность 1,5–1,8%) и 1 столовую ложку тертого Эмменталю. Обработайте до получения густого соуса.
- ... Посолите по вкусу и щедро поперчите из мельницы.
- ... Включите гриль духовки.
- ... Разрежьте пополам 4 ломтика вареной ветчины. Заверните в каждый по половинке кочанчика эндивия. Поместите в посуду для гратена. Полейте соком от тушения эндивия, посыпьте грецкими орехами и 2 столовыми ложками тертого Эмменталю.
- ... Поставьте в духовку и запеките.
- ... Подайте очень горячим.









Овощи а-ля баригуаль с ванилью



... На 4 порции

Приготовление овощей

- ... Очистите и вымойте 4 молодые моркови, оставив 1 см ботвы. Разрежьте вдоль пополам. Разберите на соцветия 1 головку брокколи. Очистите 4 головки белого репчатого лука среднего размера. Разрежьте 1 луковицу фенхеля на 8 частей и промойте. Очистите 4 зубчика чеснока. Очистите и вымойте 1 пучок зеленой спаржи, обрежьте верхушки побегов до 7 см и свяжите в пучок.
- ... В подсоленную кипящую воду опустите примерно на 3 минуты соцветия брокколи и спаржу. Откиньте на дуршлаг и охладите в ледяной воде.
- ... Разогрейте 500 мл куриного бульона (стр.10).
- ... Заверните в марлевый узелок или в тканевый мешочек 10 семян кориандра, 5 горошин перца, 1 лавровый лист, 4 веточки тимьяна и 1 зубчик чеснока.
- ... Разогрейте в сотейнике немного оливкового масла. Положите морковь, лук, фенхель и чеснок. Поместите 1 расщепленный стручок ванили в горячий бульон, затем вылейте его в сотейник.
- ... Туда же положите узелок с ароматическими приправами и тушите овощи под крышкой 12–15 минут.

Заключительный этап

- ... Выньте из сотейника стручок ванили и узелок с приправами. Добавьте брокколи и спаржу. Осторожно перемешайте.
- ... Шумовкой переложите все овощи в подогретое блюдо.
- ... Сок от тушения уварите до объема 1 полного стакана. Влейте 2 столовые ложки оливкового масла, струйку хересного уксуса, энергично перемешайте, приправьте по вкусу и залейте овощи.
- ... Добавьте несколько крупинок морской соли* и немного листьев кинзы. Подавайте теплым.

А.Д. — Овощи должны быть слегка хрустящими: проверяйте их готовность кончиком ножа и вынимайте из сотейника по мере приготовления.

П.Н. — Потребуется всего каких-нибудь 40 минут, чтобы приготовить этот вкусный коктейль из всевозможных витаминов, минеральных веществ и антиоксидантов. Не лишайте себя такого удовольствия!

* См. сноску на стр. 58.



А.Д. — Наколотый на вилку зубчик чеснока лишь слегка ароматизирует шпинат, не заглушая его вкус. Кусочки обжаренного хлеба кладите буквально в самый последний момент, иначе они размякнут.

П.Н. — Шпинат исключительно богат каротинами – антиоксидантами. Кроме того, он содержит немало минеральных веществ и витаминов, однако легко накапливает нитраты, которые превращаются в токсичные нитриты. Этой неприятности можно избежать, если покупать очень свежий шпинат, использовать его сразу и готовить быстро, как описано в этом рецепте.

Шпинат с яйцами в мешочек

... На 4 порции

... Возьмите **1 кг шпината**, удалите черешки, листья несколько раз промойте в холодной воде, откиньте на дуршлаг и обсушите на салфетке.

... Очистите **1 зубчик чеснока** и наколите на вилку.

... Обжарьте на гриле **2-3 ломтика ржаного хлеба** и разломайте на маленькие кусочки.

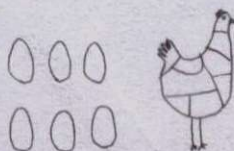
... Нагрейте в кастрюле воду. Когда она закипит, осторожно опустите в нее **4 яйца** и сварите в мешочек (6 минут).

... Тем временем разогрейте в большом сотейнике **2 столовые ложки оливкового масла**. Положите горсть шпината и помешивайте вилкой с наколотым на нее зубчиком чеснока до тех пор, пока шпинат не подвянет. Посолите, **поперчите из мельницы** и переложите шпинат на блюдо. Затем положите следующую горсть и сделайте то же самое – и так, пока не приготовите весь шпинат.

... Положите весь шпинат обратно в сотейник, влейте **2 столовые ложки сливок** и перемешайте.

... Выложите шпинат на сервировочное блюдо или разложите по тарелкам. Посыпьте кусочками обжаренного хлеба и перемешайте.

... Очистите яйца от скорлупы, выложите на шпинат и чуть проткните их ножом, чтобы немного вытек желток. Сразу же подайте.





Весенние овощи и салат по-гречески



... На 4 порции

Подготовка овощей

... Очистите и вымойте 6 маленьких луковиц фенхеля с частью стебля и 4 головки молодого белого лука с пером. Стебли и перья обрежьте, оставив 6 см. Разрежьте фенхель и лук пополам. Отскоблите и вымойте 200 г молодого мелкого картофеля. Каждую картофелину разрежьте пополам. Разберите на зубчики 1 головку молодого фиолетового чеснока и очистите их, сохранив последнюю покровную чешуйку. Почистите ножки 150 г лисичек, грибы быстро вымойте и обсушите. Вылущите 400 г молодых мелкоплодных бобов.

Приготовление овощей

... Заверните в марлевый узелок или в тканевый мешочек 6 горошин черного перца, 15 семян кориандра, ½ лаврового листа и 1 веточку тимьяна.
... Разогрейте в сотейнике немного оливкового масла и пассеруйте, не колеруя, в течение 2 минут фенхель, лук, картофель, грибы и чеснок. Посолите, влейте 150 мл сухого белого вина и полностью выпарите.
... Влейте 500 мл куриного бульона (стр. 10), положите узелок с ароматическими приправами и цедру 1 лимона.
... Из листа пергамент вырежьте кружок по диаметру сотейника, накройте им овощи и готовьте 15 минут на слабом огне. Добавьте 4 лепестка помидоров-конфи (стр. 16) и бобы. Перемешайте и сразу снимите сотейник с огня.
... Осторожно выньте овощи шумовкой и переложите в сервировочное блюдо. Удалите узелок с приправами. Уварите наполовину оставшийся сок от тушения. Добавьте 3 столовые ложки оливкового масла и хорошо перемешайте. Приправьте по вкусу. Покройте овощи полученным соусом и дайте остыть.

Приготовление салата

... Пока готовятся овощи, возьмите 1 горсть руколы и 1 горсть щавеля или шпината. Черешки удалите, листья промойте. Оборвите листья с 2 веточек кинзы. Сложите в салатницу, сбрызните оливковым маслом, приправьте морской солью* и перцем из мельницы.
... Разложите салат букетиками вокруг овощей и подайте.

А.Д. — Очень мелкие молодые бобы не нужно варить – в этом нет необходимости; а более крупные опустите на 3 минуты в кипящую подсоленную воду.
П.Н. — Молодой чеснок легко усваивается и не дает неприятного запаха изо рта, так как в зубчиках еще не образовались зародыши.

* См. сноску на стр. 58.



Булгур с цветной капустой и брокколи

А.Д. — Это блюдо вполне можно приготовить заранее, но не ставьте его в холодильник, иначе булгур утратит всю нежность.

П.Н. — В последнее время в глазах диетологов брокколи стала чем-то вроде панацеи, так как в ней содержатся вещества, которые защищают буквально от всего. Однако и цветная капуста в этом плане не отстает. Сочетание этих двух продуктов плюс углеводы булгура — лучше не придумаешь!

... На 4 порции

... Вымойте 1 головку цветной капусты и 1 головку брокколи. Отделите все соцветия и маленьким ножом обрежьте цветоножки примерно до 7 мм (все обрезки сохраните для приготовления супа).

... Насыпьте в мерный стакан 200 г мелкого булгура. Отмерьте двукратный объем воды, перелейте ее в кастрюлю, посолите и доведите до кипения.

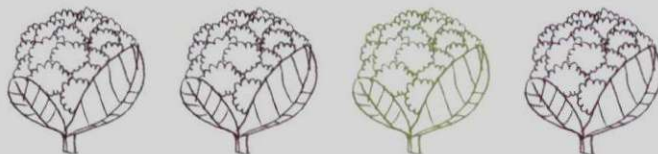
... Всыпьте в кастрюлю булгур струйкой, размешайте и варите 5 минут при слабом кипении.

... Тем временем нарежьте соломкой кожуру $\frac{1}{2}$ соленого лимона-конфи (стр.15).

... Через 5 минут после начала приготовления булгура добавьте в кастрюлю соцветия цветной капусты и брокколи, 1 чайную ложку порошка карри, 3 щепотки молотого красного перца* и лимон-конфи. Перемешайте с большой осторожностью.

... Попробуйте и посолите по вкусу.

... Выложите булгур на сервировочное блюдо. Подайте теплым или комнатной температуры.



* См. сноску на стр. 28.







Соте из овощей и салатов



... На 4 порции

... Вымойте и очистите 2 крупные моркови, $\frac{1}{4}$ корня сельдерея и 1 огурец.

С помощью мандолины нарежьте ломтиками.

... Вымойте и обсушите 1 кочанчик салата ромэн (наиболее крупные листья измельчите), 2 горсти проростков сои и 3 горсти салата месклен*.

Поместите в салатницу и перемешайте.

... Очистите и измельчите на терке 5 см корня имбиря. Нарубите 2 столовые ложки арахиса. Выжмите сок 1 лимона.

... Налейте в вок (сферическую китайскую сковороду) немного оливкового масла и обжаривайте морковь, сельдерей и огурец на сильном огне в течение 2 минут. Добавьте нарубленный арахис и перемешайте.

... Всыпьте смесь салата ромэн, месклена, проростков сои и готовьте еще 1 минуту.

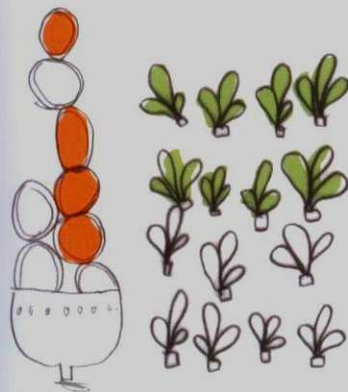
... Добавьте лимонный сок и 5 столовых ложек соевого соуса, перемешивая каждый раз.

... В конце добавьте натертый имбирь и снова перемешайте. Посолите и поперчите из мельницы.

... Переложите на сервировочное блюдо.

А.Д. — Разумеется, вместо салата ромэн можно использовать другие сорта, но выбирайте с толстыми хрустящими жилками.

П.Н. — При столь быстрой обжарке овощи не теряют ни грамма витаминов: в этом одно из преимуществ вoka.



* Месклен – смесь молодых листьев различных видов салатной зелени: кервеля, салатного цикория, латука (красного и зеленого сортов), валерьяницы, листьев одуванчика, портулака, салата эскариоль, радиккьо; во Франции продается готовой в упаковках.



Приготовление – 7 минут



Подготовка – 15 минут



Свежие овощи

Салат из стручковой фасоли

... На 4 порции

... Очистите 1 головку лука-шалота и нарежьте кольцами. Положите в тарелку и маринуйте 30 минут в 1 столовой ложке красного винного уксуса.

... Тем временем вымойте 250 г стручковой фасоли. Удалите из стручков волокна и варите в подсоленной кипящей воде 5–7 минут так, чтобы стручки остались хрустящими.

... Наполните миску холодной водой и колотым льдом. Откиньте фасоль на дуршлаг и быстро остудите в ледяной воде.

... Обрежьте ножки у 100 г шампиньонов. Шляпки быстро промойте, обсушите и нарежьте тонкими ломтиками.

... Промойте и обсушите в салатной центрифуге листья сердцевинки 1 кочанчика салата ромэн.

... Очистите 12 орехов свежего миндаля и расщепите пополам.

... Выжмите сок из 1 лимона и налейте в салатницу. Добавьте щепотку соли, размешайте и влейте 3–4 столовые ложки оливкового масла.

... Положите в салатницу фасоль, грибы, листья салата, миндаль и осторожно перемешайте. Посыпьте кольцами лука-шалота. Ножом для чистки овощей тонко настрогайте сверху 20 г пармезана. Поперчите 1 полным оборотом мельницы.



А.Д. — В подходящий сезон вместо шампиньонов лучше взять мелкие лисички – они очень хороши в сыром виде. Если нет свежего миндаля, используйте пластинки обычного.

П.Н. — В стручковой фасоли много витаминов (особенно фолатов), минеральных веществ, каротинов и клетчатки. Витамины – вещества нестойкие, чтобы сохранить их, не подвергайте фасоль длительной тепловой обработке.





А.Д. — Если вы хотите сделать этот салат более изысканным, натрите в него немного черного трюфеля. Засахаренные грецкие орехи добавят приятную сладкую ноту.

П.Н. — Еще во времена античности сельдерей считался афродизиаком, поэтому римляне употребляли его в больших количествах. Научно это свойство сельдерей никогда не было доказано, однако этот овощ содержит вещество, близкое к тестостерону – мужскому половому гормону.

Салат из сельдерей с яблоками

... На 4 порции

Приготовление засахаренных грецких орехов

... Насыпьте в кастрюлю 60 г сахарного песка, влейте 60 г воды и доведите до кипения. Приправьте 1 щепоткой соли и 1 щепоткой кайенского перца. Снимите кастрюлю с огня.

... Разделите пополам 12 ядер грецких орехов и выдерживайте в этом сиропе в течение 20 минут.

... Разогрейте духовку до 120° С (терморегулятор в положении 4).

... Выстелите противень кулинарной бумагой. Выньте орехи из сиропа и выложите на противень. Поставьте на 35 минут в духовку, чтобы орехи слегка карамелизовались. Переложите на тарелку.

Приготовление йогуртового соуса

... Смешайте в миске 1 баночку натурального йогурта с 1 яичным желтком. Добавьте 1 столовую ложку дижонской горчицы, сок 1 лимона и 1 большую столовую ложку уксуса. Взбивая венчиком, постепенно введите 3 столовые ложки соевого масла*. Посолите и поперчите. Держите в холодильнике.

Приготовление салата

... Вымойте 2 яблока сорта Грэнни Смит и 2 яблока сорта Ред-Делишес**. Разрежьте каждое пополам, удалите сердцевину и, не очищая, нарежьте мелкими брусочками.

... Очистите и вымойте 4 черешка и ½ корня сельдерей. Черешковый сельдерей нарежьте с помощью мандолины тонкими ломтиками, а корневой – брусочками.

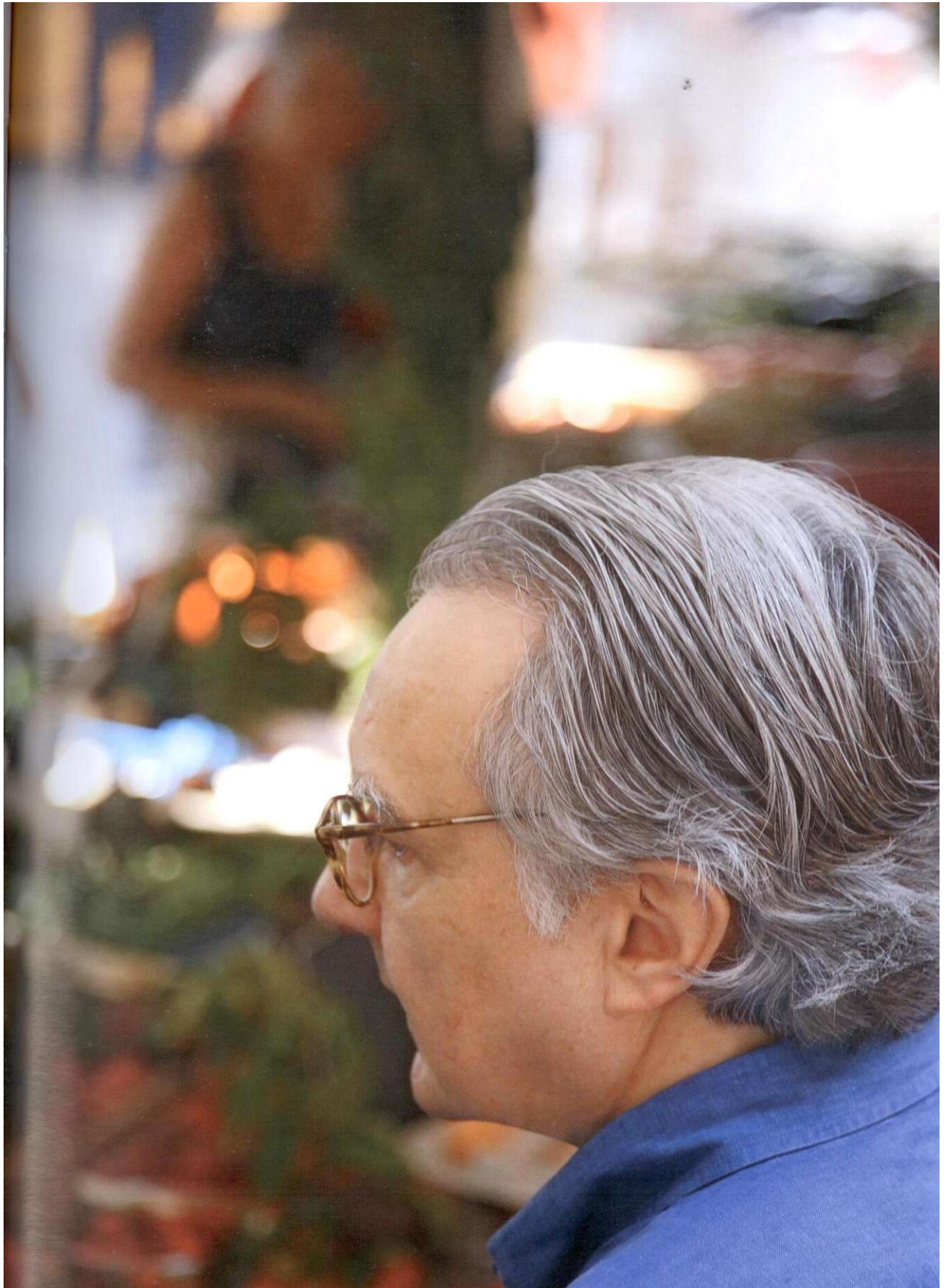
... Разберите на листья сердцевину 1 кочанчика салата ромэн, промойте, обсушите и выстелите ими салатницу.

... Измельчите половину ядер засахаренных грецких орехов.

... Соедините в миске яблоки, сельдерей и измельченные грецкие орехи. Добавьте йогуртовый соус, осторожно перемешайте. Переложите в салатницу. Посыпьте оставшимися грецкими орехами и подайте.

* Соевое масло – рафинированное растительное масло, получаемое из семян сои; богато ненасыщенными жирными кислотами, микроэлементами, витамином Е; точка дымления 238 С°.

** Грэнни Смит – сорт плотных кисло-сладких яблок зеленого цвета; можно заменить плотными яблоками сортов Ренет Симиренко или антоновка. Ред-Делишес – сорт сладковатых мучнистых яблок темно-карминного цвета; можно заменить сортом Джонатан или Пепин шафранный.





А.Д. — За неимением итальянского бекона – панчетты – можно взять любую нежирную сыровяленную грудинку. Если вы хотите сэкономить время, приготовьте фасоль накануне и держите в холодильнике, а перед подачей разогрейте на слабом огне.

П.Н. — С фасолью и панчеттой организм получает достаточно белков, поэтому нет необходимости подавать еще и мясо. Начните трапезу с овощного салата, а завершите сыром и фруктами.

Фасоль черная с брусочками грудинки и луком

... На 4 порции

... Замочите в воде на 12 часов 200 г сушеной черной фасоли.

... Откиньте на дуршлаг и переложите в кастрюлю.

... Влейте 750 мл куриного бульона (стр.10), добавьте 1 веточку тимьяна, 1 зубчик чеснока и готовьте 40–45 минут, пока фасоль не станет мягкой, не превратившись при этом в пюре.

... В конце приготовления слегка посолите.

... Пока готовится фасоль, нарежьте 3 ломтика панчетты брусочками длиной около 3 см. Очистите 4 молодые моркови с ботвой и 3 головки молодого белого репчатого лука с пером. Обрежьте кончики перьев, остальные нарежьте наискосок и отложите.

... Головки лука нарежьте кольцами, а морковь – ломтиками наискосок.

... Готовую фасоль откиньте на дуршлаг. Бульон сохраните.

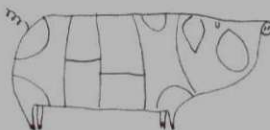
... Налейте в чугунную кастрюлю каплю оливкового масла и в течение 3 минут пассеруйте, не слишком колеруя, панчетту, кольца лука и морковь с 2 веточками тимьяна без листьев.

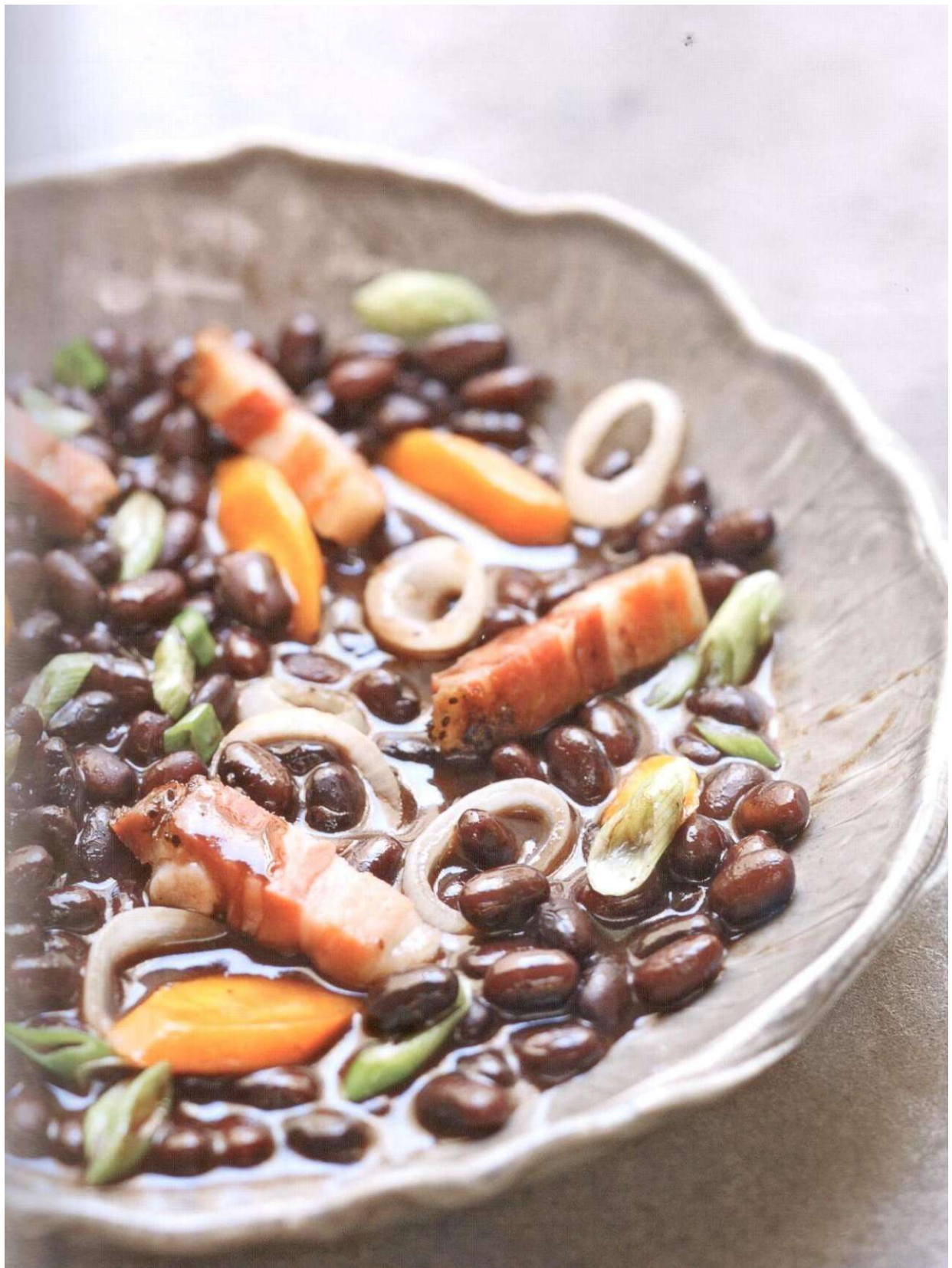
... Добавьте фасоль и перемешайте.

... Влейте 1 половник бульона, 5 столовых ложек бальзамического уксуса, хорошо перемешайте и готовьте буквально 2 минуты.

... Добавьте нарезанные перья лука и перемешайте. Попробуйте и приправьте по вкусу.

... Подайте в кастрюле.







А.Д. — На окончательное приготовление такого кассуле (я предпочитаю фасоль из округа Суассон в департаменте Эна) уходит примерно 1 час, поэтому можно сделать всю подготовительную работу накануне и поставить фасоль и мясо в холодильник, а перед подачей лишь завершить приготовление – так получится даже вкуснее.

П.Н. — Вопреки расхожему мнению, кассуле – по-настоящему здоровая пища: фасоль содержит клетчатку и медленные углеводы, а гусиный жир по составу жирных кислот близок к оливковому маслу.

Кассуле по-домашнему

... На 4 порции

... Накануне замочите 1 кг крупной белой фасоли.

Приготовление ароматических приправ

... На следующий день нарежьте мелкими кубиками 2 моркови и 1 черешок сельдерея. Очистите 3 головки репчатого лука: 2 из них измельчите, а в 3-ю вдавите бутончик гвоздики [луковица-клуте].

Приготовление фасоли

... Откиньте фасоль на дуршлаг и переложите в кастрюлю. Залейте 4-кратным объемом воды и поставьте на огонь. Как только появятся первые пузырьки, снимите кастрюлю с огня и откиньте фасоль.

... Снова положите фасоль в кастрюлю и полностью залейте кипящей водой. Добавьте букет-гарни, луковицу-клуте и половину нарезанной моркови и сельдерея. Готовьте 1 час на слабом огне, пока фасоль не станет мягкой. Посолите только в конце приготовления.

Приготовление мяса

... Тем временем растопите в чугунной кастрюле 1 столовую ложку гусиного жира и колеруйте в нем 4 утиных окорочка-конфи и 600 г ягнячьей лопатки без жира. Затем выложите на бумажное полотенце.

... Засыпьте в кастрюлю лук, оставшуюся морковь и сельдерей и пассеруйте 2–3 минуты. Снова положите мясо и влейте воду, чтобы она едва его покрывала, добавьте еще один букет-гарни и 6 раздавленных зубчиков чеснока. Готовьте 45 минут при слабом кипении. Выньте мясо. Бульон процедите через коническое сито с марлевым фильтром.

Приготовление кассуле

... Разогрейте духовку до 160° С (терморегулятор в положении 5–6). Нарубите 6 зубчиков чеснока. Готовую фасоль откиньте на дуршлаг и снова положите в кастрюлю. Добавьте нарубленный чеснок и влейте мясной бульон. Посолите и поперчите по вкусу.

... Нарежьте ягнятину кусочками, утиные окорочка разрежьте пополам.

Поместите мясо в широкую глиняную посуду, сверху выложите фасоль вместе с бульоном так, чтобы он едва ее покрывал. Полейте 4 столовыми ложками растопленного гусиного жира. Посыпьте панировочными сухарями и поставьте на 1 час в духовку. Подайте кассуле очень горячим в той же посуде.



Салат из фасоли и нута с писту



... На 4 порции

Приготовление фасоли и нута

... Замочите на ночь 150 г сушеной мелкой белой фасоли и 150 г нута.

... На следующий день очистите 2 головки красного репчатого лука.

Удалите кожицу и семена у 2 очень спелых помидоров. Нарежьте овощи дольками.

... Фасоль и нут откиньте на дуршлаг и переложите в кастрюлю. Добавьте лук, помидоры, 2 веточки тимьяна, 1 лавровый лист, 4 раздавленных зубчика чеснока и влейте 1 л куриного бульона (стр. 10). Варите 45 минут на слабом огне, пока фасоль не станет мягкой. В конце приготовления слегка посолите.

Приготовление писту из ароматических трав

... Промойте и обсушите $\frac{1}{4}$ пучка кервеля, $\frac{1}{4}$ пучка петрушки и $\frac{1}{4}$ пучка базилика. Оборвите листья.

... Измельчите травы в кухонном процессоре, постепенно подливая 6 столовых ложек оливкового масла и 2 ложки бульона из-под фасоли. Посолите и поперчите.

Заключительный этап

... Нарежьте соломкой длиной около 3 см $\frac{1}{4}$ пучка шнитт-лука.

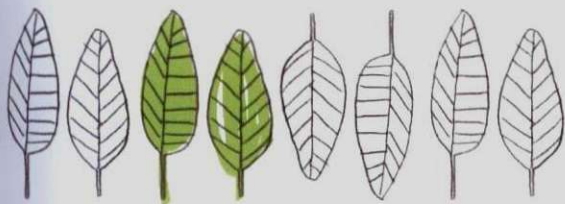
... Разрежьте пополам 8 лепестков помидоров-конфи (стр. 16).

... Очистите и нарежьте тонкими кольцами 1 небольшую головку белого репчатого лука.

... Фасоль и нут откиньте на дуршлаг, переложите в миску, добавьте репчатый лук, помидоры-конфи, писту, шнитт-лук и хорошо перемешайте.

... Готовый салат переложите в блюдо и подайте теплым или холодным.

А.Д. — Даже если вы подаете салат холодным, не нужно ставить его в холодильник – бобовые станут жесткими и невкусными. Можно подать с этим салатом мелкие кальмары: предварительно обжарьте их на гриле и сбрызните лимонным соком.
П.Н. — Это блюдо очень богато всевозможными полезными веществами – растительными белками, клетчаткой, витаминами, минеральными солями и антиоксидантами. Такой набор хотелось бы почаще видеть на нашем столе.







Салат из нута и чечевицы с хумусом



- ... На 4 порции
- ... Замочите на ночь 250 г нута.
- ... Очистите 2 головки репчатого лука и 2 моркови, нарежьте их кусочками.
- ... Нут откиньте на дуршлаг и переложите в кастрюлю. Добавьте 1 лавровый лист, половину всего количества лука и моркови, залейте большим объемом воды и варите 1 час 30 минут. В конце приготовления слегка посолите и дайте остыть в отваре.
- ... В другую кастрюлю засыпьте 100 г розовой чечевицы, добавьте оставшуюся часть лука и моркови, 1 лавровый лист, залейте водой и варите в течение 30 минут. Дайте остыть в отваре.
- ... Очистите и измельчите 1 зубчик чеснока.
- ... Приготовьте хумус: отберите шумовкой примерно $\frac{2}{3}$ всего количества нута, добавьте чеснок и 1–2 половника отвара из-под нута. Обработайте в кухонном процессоре в однородную кремообразную массу. Добавьте сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 небольшую чайную ложку молотого кумина, 1 небольшую чайную ложку приправы рас-эль-ханут и 2 щепотки паприки; снова перемешайте. Посолите и поперчите из мельницы по вкусу.
- ... Промойте и обсушите 50 г проростков сои. Положите в салатницу. Чечевицу и оставшийся нут откиньте на дуршлаг и добавьте туда же; заправьте 2–3 столовыми ложками оливкового масла, 1 столовой ложкой хересного уксуса, солью и перцем из мельницы.
- ... Оборвите листья с 3 веточек мяты.
- ... Выложите хумус в круглое блюдо, вокруг разложите салат из нута, чечевицы и проростков сои. Посыпьте листьями мяты.

А.Д. — Хумус – классика ливанской кухни. Готовьте его с достаточным количеством жидкости, чтобы получилось не пюре, а крем, который хорошо смешивается с салатом.

П.Н. — Из всех бобовых нут представляет наибольший интерес не только благодаря высокому содержанию углеводов, белков и минеральных веществ, но и потому, что в нем есть антиоксиданты – каротины и витамин Е.



А.Д.— Если нет свежей фасоли, используйте сушеную (из расчета 50–70 г на 1 порцию). Замочите ее на ночь и отваривайте немного дольше.

П.Н.— Это блюдо представляет собой полноценную, хорошо сбалансированную пищу, так как здесь присутствуют и медленные углеводы, и клетчатка, а также животные и растительные белки. Нет абсолютно никакой необходимости подавать с ним мясо или рыбу. Хорошо начать еду с зеленого салата и закончить сыром или фруктами.

Рагу из фасоли с морепродуктами

... На 4 порции

Приготовление фасоли

... Вылущите 1 кг медкой белой фасоли, засыпьте в большую кастрюлю и залейте большим объемом воды. Когда вода закипит, убавьте огонь и несколько раз снимите пену.

... Добавьте 1 морковь, 1 головку репчатого лука, разрезанную пополам, 1 листик шалфея и 1 веточку розмарина. Готовьте 30–40 минут на слабом огне, пока фасоль не станет мягкой. В конце приготовления посолите, выньте лук и морковь и дайте фасоли остыть в кастрюле.

Приготовление моллюсков

... Тем временем тщательно промойте 1 кг моллюсков-сердцевидок. Измельчите 2 головки лука-шалота и пассеруйте 3 минуты в большом сотейнике со стружкой оливкового масла. Добавьте моллюски и 200 мл белого вина, перемешайте и накройте крышкой. Когда все раковины раскроются, переложите их в большую миску. Несколько моллюсков оставьте в раковинах, остальные извлеките.

... Отвар из-под моллюсков процедите через коническое сито с марлевым фильтром.

Приготовление рагу из фасоли

... Нарежьте ломтиками 8 лепестков помидоров-конфи (стр. 16). Отлейте в миску 5 столовых ложек отвара из-под моллюсков. Остальной отвар налейте в большой сотейник, добавьте немного оливкового масла и уварите наполовину. Добавьте откинутую на дуршлаг фасоль, помидоры-конфи и 1 столовую ложку каперсов. Готовьте на слабом огне, пока фасоль полностью не прогреется. Приправьте по вкусу.

... В мисочку с отваром из-под моллюсков влейте, взбивая венчиком, 2 столовые ложки оливкового масла, добавьте немного лимонного сока и поперчите.

Заключительный этап

... Нарежьте 1 головку лука-шалота тонкими кольцами. Очистите до мякоти 1 лимон и нарежьте маленькими кусочками. Оборвите и измельчите листья ½ пучка петрушки. Положите все эти ингредиенты в сотейник с фасолью, добавьте очищенные моллюски. Посолите и поперчите из мельницы по вкусу.

... Сверху украсьте моллюсками в раковинах, полейте их соусом, образовавшимся в сотейнике. Подайте в сотейнике или выложите на блюдо.



Салат из чечевицы с маринованными грибами



- ... На 4 порции
- ... Промойте **400 г** зеленой чечевицы, поместите в большую кастрюлю и залейте большим количеством воды. Очистите **1 крупную морковь** и **1 головку репчатого лука**, разрежьте пополам и добавьте в кастрюлю.
- ... Готовьте 30 минут на слабом огне. В конце приготовления посолите.
- ... Дайте чечевице остыть в отваре.
- ... Выньте морковь и лук, нарежьте мелкими кубиками (способ брюнуаз) и сложите в миску.
- ... Пока варится чечевица, промойте **100 г грибов энoki** и удалите ножки. Поместите в миску 20 штук и отложите.
- ... Налейте в кастрюлю **1 л воды**, **100 мл белого винного уксуса** и доведите до кипения. Затем положите грибы, варите в течение 3 минут. Откиньте на дуршлаг.
- ... Промойте и обсушите **¼ пучка петрушки**. Листья оборвите и измельчите.
- ... Когда чечевица остынет, откиньте ее на дуршлаг и переложите в салатницу или в глубокое блюдо.
- ... Добавьте нарезанные морковь, лук, петрушку, а также грибы.
- ... Заправьте салат стружкой оливкового масла, хересным уксусом, солью, **перцем из мельницы** и осторожно перемешайте, чтобы не помять грибы.
- ... Сырые грибы (отложенные ранее) полейте стружкой оливкового масла, посолите, поперчите и выложите на чечевичный салат.

А.Д. — Научное название этого японского гриба с маленькой шляпкой – *Flammulina velutipes*, родовое – означает «маленькое пламя», а видовое – «бархатистая ножка». У этого гриба несколько научных синонимов. В Европе он известен как опенок зимний, фламмулина бархатистоножковая, коллибия бархатистоножковая и встречается в дикой природе на стволах вязов. В Японии энoki широко культивируется и даже экспортируется. Если вам не удалось найти этот гриб в магазине, используйте мелкие шампиньоны.

П.Н. — Чечевица богата медленными углеводами, белками, клетчаткой, витаминами группы В и минеральными веществами (в том числе солями железа и магния). Это прекрасный продукт питания, который стоит почаще включать в рацион.



Приготовление – 20 минут



Подготовка – 5 минут



Бобовые

Соя с шампиньонами



... На 4 порции

... Вскипятите в кастрюле 500 мл подсоленной воды.

... Всыпьте в нее стружкой 300 г измельченных желтых соевых бобов.

... Накройте крышкой и готовьте 20 минут при слабом кипении.

... Тем временем удалите ножки у 300 г шампиньонов, шляпки вымойте и тонко нарежьте.

... Очистите и измельчите 2 головки молодого лука с пером.

... Вымойте и обсушите ½ пучка петрушки. Оборвите листья.

... Очистите и нарубите 1 зубчик чеснока.

... Поместите все ингредиенты в салатницу.

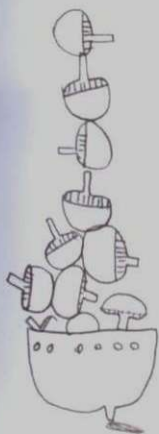
... Нарежьте полосками цедру ½ лимона-конфи (стр.15) и добавьте туда же.

... Приправьте 1 чайной ложкой порошка карри, 3 столовыми ложками оливкового масла, 3 щепотками соли и соком 1 лимона. Перемешайте.

... Добавьте отваренную сою, хорошо перемешайте и быстро подайте.

А.Д. — В подходящий сезон шампиньоны можно успешно заменить мелкими лисичками или японскими грибами энoki.

П.Н. — Даду, как называют сою в Китае, — единственная бобовая культура, белки которой содержат все необходимые человеку аминокислоты, причем в большом количестве. К такому блюду не нужно подавать ни мясо, ни рыбу — с соей в организм поступает суточная доза аминокислот, а вместе с ними — минеральные вещества и клетчатка. Грибы также вносят свою лепту — и организм защищен!





Картофельные оладьи нежные

А.Д. — Очищайте от кожуры картофель, пока он горячий. Чтобы не обжечься, дайте ему немного остыть или оберните руку чистой салфеткой.

П.Н. — Картофельные оладьи – это вполне полноценная пища, поскольку картофель и яйца являются источниками белков. Это блюдо хорошо дополнит зеленый салат (стр. 153), затем можно подать какой-нибудь молочный продукт (но не сыр, так как в крем-фреш много жиров) и фрукты.

... На 4 порции

... Тщательно вымойте 3 крупные картофелины (около 600 г). Отварите в мундире до мягкости в кипящей подсоленной воде. Готовность проверьте кончиком ножа.

... Выньте картофель и очистите.

... Разомните картофель специальным прессом или вилкой и поместите в миску. Добавьте 60 г муки, 3 яйца и 100 г густого крем-фреш*. Тщательно перемешайте.

... Взбейте до плотных пиков 3 яичных белка и введите в картофельную массу постепенно, круговыми движениями, приподнимая тесто, чтобы оно получилось легким. Посолите и поперчите.

... В сковороде с антипригарным покрытием разогрейте немного оливкового масла. Маленьким половником или большой ложкой выкладывайте картофельное тесто на сковороду небольшими порциями (оладьи не обязательно должны быть правильной формы и одинакового размера).

... Обжаривайте по 2 минуты с каждой стороны.

... Продолжайте операцию, пока не используете всю массу.

... Выложите оладьи на сервировочное блюдо и быстро подайте.

* См. сноску на стр. 70.





Картофель, размятый вилкой



А.Д. — Приготовленный таким образом картофель можно есть в натуральном виде, или посыпать листьями базилика, выдержанными несколько минут в оливковом масле (разложите листья на тарелке и кисточкой смажьте оливковым маслом), или добавить несколько маслин. Но еще лучше настрогать немного трюфеля – получится сочетание изысканности и простоты.

П.Н. — Углеводы и ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в оливковом масле, – о чем еще можно мечтать? Подайте такой картофель с ломтем ветчины и салатом. На десерт подойдут молочные продукты и фрукты – вот вам идеально сбалансированный ужин без хлопот.

... На 4 порции

... Тщательно вымойте 8 отборных картофелин крахмалистых сортов, чтобы удалить все остатки земли; при необходимости почистите щеткой.

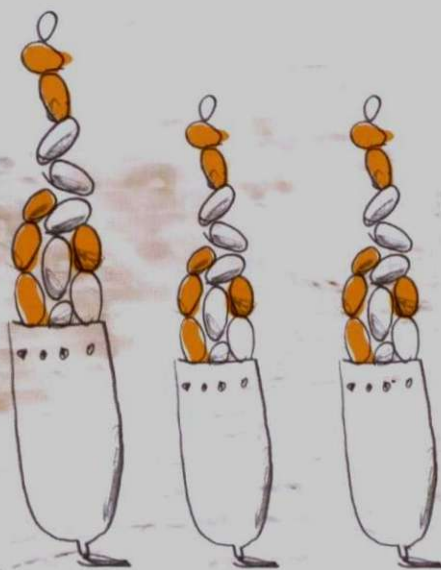
... Поместите картофель в кастрюлю, залейте большим объемом воды и добавьте 1 столовую ложку крупной соли.

... Отваривайте картофель минут 20 при слабом кипении. Готовность проверьте ножом: лезвие должно легко входить в мякоть.

... Подогрейте сервировочное блюдо и тарелки.

... Откиньте картофель на дуршлаг и выложите на бумажное полотенце. Не давая остыть, быстро очистите. Чтобы не обжечься, накалывайте картофель на вилку или берите сложенным вчетверо бумажным полотенцем.

... В каждую тарелку положите по 2 картофелины и разомните вилкой. Полейте струйкой оливкового масла, посыпьте 1 щепоткой морской соли*. Сразу же подавайте – это блюдо должно быть очень горячим.





Картофель в фольге



... На 4 порции

... 800 г картофеля (желательно «глаз куропатки») положите в миску с крупной солью, увлажнив ее 1 стаканом воды, и потрите как следует, чтобы удалить часть шелухи, не очищая при этом картофель полностью.

... Разогрейте духовку до максимальной температуры 240–250° С (терморегулятор в положении 8–9).

... Возьмите 4 огнеупорные фарфоровые пиалы. Вырежьте из фольги 4 больших куса и выстелите ими пиалы, стараясь не порвать фольгу.

... Разложите картофель по пиалам, положите в каждую 1 зубчик чеснока и 1 веточку тимьяна или розмарина.

... Влейте по 1 полной столовой ложке воды и по 1 чайной ложке оливкового масла.

... Углы фольги соедините, чтобы получился высокий, плотно закрытый пакет.

... Поместите пиалы в духовку на 30–35 минут.

... Подайте готовый картофель прямо в пиалах. Каждый по вкусу приправит свою порцию морской солью и перцем из мельницы.

А.Д. — Этот английский сорт картофеля называют также «Король Эдуард». Он был выведен в 1902 году, но впоследствии был предан забвению. Сегодня селекционеры приступили к восстановлению сорта. Кожура у него белая с красными пятнами, а мякоть светлая и очень нежная. Это блюдо можно готовить, используя и другие мелкие сорта картофеля.

П.Н. — Запеченный таким способом картофель сохраняет всю свою легкость. Его можно употреблять без каких-либо добавок, однако ничто не мешает подать к нему немного слабосоленого сливочного масла – будет еще вкуснее!



Картофель, запеченный в духовке

А.Д. — Вы можете не класть чеснок, а ароматизировать картофель тем, что вам нравится, – паприкой, молотым острым стручковым перцем или чем-то еще. Можно также добавить в готовый картофель листья $\frac{1}{2}$ пучка кервеля.

П.Н. — Подайте к картофелю зеленый салат (стр. 153), ломтик холодного мяса, сыр или какой-нибудь кисломолочный продукт, фрукты – и у вас будет прекрасно сбалансированный обед или ужин, приготовленный быстро и без головной боли.

... На 4 порции

... 1 кг картофеля среднего размера тщательно почистите щеточкой под струей проточной воды; не очищайте.

... В зависимости от размера разрежьте картофель вдоль на 4 или 6 частей. Сложите в миску.

... Добавьте 3–4 неочищенных зубчика чеснока, 1 веточку тимьяна и 1 веточку розмарина.

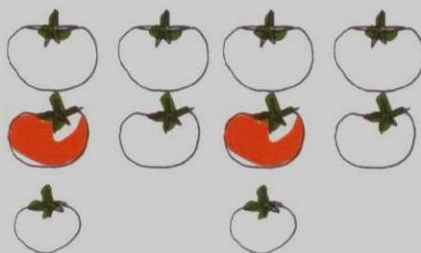
... Налейте 3 столовые ложки оливкового масла и посолите.

... Руками перемешайте картофель, чтобы он полностью покрылся маслом.

... Уложите картофель в большую огнеупорную форму.

... Включите духовку, установив температуру 200° С (терморегулятор в положении 6–7); не нужно разогревать ее заранее. Запекайте картофель примерно 30 минут, время от времени помешивая. Готовый картофель должен приобрести золотистый оттенок. Тем не менее проверьте готовность кончиком ножа.

... Добавьте в блюдо с картофелем 10 лепестков помидоров-конфи (стр. 16), перемешайте и снова поставьте в духовку буквально на 5 минут, чтобы разогреть. Подайте прямо в форме.







Картофель Дарфен*



А.Д. — Как вариант в картофель Дарфен можно добавить 1–2 нарубленные головки репчатого лука, или нашинкованные пряные травы, или измельченную на терке морковь, сельдерей, кабачки.

П.Н. — Для приготовления этого блюда нужно, чтобы ваша сковорода с антипригарным покрытием была в хорошем состоянии. Иначе вам придется использовать слишком много оливкового масла и картофель Дарфен получится не таким легким, как в предложенном рецепте. Подайте его с зеленым салатом и ломтиком ветчины или холодного мяса. Завершите трапезу каким-нибудь кисломолочным продуктом и фруктами – получится идеально сбалансированный и быстро приготовленный обед или ужин.

... На 4 порции

... Очистите, вымойте, обсушите 1 кг картофеля и измельчите на мелкой терке.

... Отожмите руками и выложите на чистое полотенце. Посолите и поперчите из мельницы.

... Тщательно перемешайте руками, чтобы приправы распределились равномерно.

... В сковороде с антипригарным покрытием разогрейте столовую ложку оливкового масла, выложите картофель и лопаткой плотно утрамбуйте в виде лепешки.

... Готовьте примерно 15 минут на среднем огне.

... Накройте сковороду большим круглым блюдом и переверните так, чтобы лепешка оказалась на блюде.

... Кисточкой смажьте сковороду растительным маслом и снова выложите в нее картофельную лепешку. Обжаривайте с другой стороны на среднем огне в течение еще 12–15 минут.

... Готовый картофель Дарфен выложите в круглое блюдо, поперчите полным оборотом мельницы и подайте.



* Название блюда дано по имени создавшего его повара, хотя французы часто называют такую запеканку «картофельный коврик»/paillasson de pommes de terre.

Приготовление – 40 минут



Подготовка – 10 минут



Картофель

Картофель, запеченный с помидорами



... На 4 порции

... Разогрейте духовку до 210° С (терморегулятор в положении 7).

... Вымойте щеткой 10 клубней молодого картофеля размером с куриное яйцо.

... Разрежьте вдоль на четвертинки, промойте и тщательно обсушите, завернув в салфетку или бумажное полотенце.

... Вымойте и обсушите 5 спелых помидоров. Удалите плодоножки и нарежьте крупными дольками.

... Смажьте противень растительным маслом, положите картофель и 5 неочищенных зубчиков чеснока, сверху и между дольками картофеля разложите помидоры.

... Полейте 2–3 полными ложками оливкового масла и немного посолите. Перемешайте лопаткой (а лучше руками).

... Поставьте противень в духовку на 40 минут: картофель впитает сок помидоров. Тем не менее помешивайте время от времени, чтобы он распределялся равномерно.

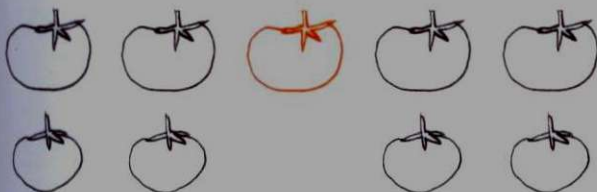
... Проверьте готовность картофеля кончиком ножа.

... Посыпьте картофель цветками тимьяна и свежей душицей. Готовьте еще 5 минут.

... Лопаткой отделите загустевшие на дне соки. Поперчите 1 оборотом мельницы. Подайте прямо в противне.

А.Д. — Цветки тимьяна – идеальный вариант, но найти их в продаже нелегко. Вместо них используйте обычный тимьян, как можно менее сухой. Кисловатый вкус помидора чудесно сочетается с нежным вкусом картофеля.

П.Н. — Картофель содержит углеводы, а запеченные помидоры – хороший ликопен – с ними организм получит и энергию, и антиоксиданты. Подайте это блюдо либо с грилированным мясом, либо с грилированной или припущенной рыбой.



А.Д.— Моллюски, ракообразные, рыба...
В любое время года море не перестает одаривать нас великолепным разнообразием продуктов, которые, в сущности, легко готовить, надо лишь относиться к ним бережно и подвергать только самой щадящей тепловой обработке.

П.Н.— Во всех морепродуктах есть белки и жизненно важный элемент – йод. В некоторых из них содержатся еще и ценные полиненасыщенные жирные кислоты омега-3. Согласно правилам сбалансированного питания, дары моря следует употреблять в пищу не реже 3 раз в неделю.



Дары моря





Моллюски с картофелем а-ля мариньер



... На 4 порции

... Промойте несколько раз в холодной воде 750 г выращенных в садке мидий, 750 г сердцевидок, 750 г морских петушков и 1 горсть морских черенков.

Откиньте на дуршлаг. Удалите моллюски с открытой или поврежденной раковиной.

... 600 г мелкого молодого картофеля потрите крупной солью, чтобы снять кожицу. Вымойте и варите в подсоленной воде в течение примерно 15 минут.

... Тем временем очистите и измельчите 2 головки лука-шалота и 1 луковицу фенхеля.

... Очистите 4 зубчика чеснока, 2 из них нарубите, 2 раздавите.

... Промойте и обсушите 1 пучок петрушки. Оборвите листья; отберите 20 штук, остальные измельчите; и те и другие отложите.

... Разогрейте в большой чугунной кастрюле 2 столовые ложки оливкового и 20 г сливочного масла. Положите лук-шалот, фенхель, чеснок и обжаривайте в течение 3 минут.

... Засыпьте моллюски, влейте 1 стакан сухого белого вина, увеличьте огонь и готовьте под крышкой 4–5 минут, постоянно двигая и встряхивая сотейник, чтобы все раковины раскрылись.

... Снимите кастрюлю с огня, шумовкой выньте моллюски и раздавленные зубчики чеснока. Переложите в блюдо и держите в тепле.

... Оставшееся содержимое кастрюли переложите в чашу кухонного процессора, добавьте измельченную петрушку и обработайте до однородности.

... Полученный соус переложите в кастрюлю, добавьте моллюски и чеснок. Картофель откиньте на дуршлаг и добавьте туда же. Перемешайте, чтобы все ингредиенты покрылись соусом.

... Поперчите несколькими оборотами мельницы, посыпьте листьями петрушки. Подайте в кастрюле.

А.Д. — Чтобы сэкономить время, можно купить моллюски накануне. Залейте их водой с горстью крупной соли и поставьте в темное место, чтобы из них вышел песок. В таком случае перед приготовлением вам останется только промыть моллюски чистой водой.

П.Н. — Это великолепное полноценное блюдо, с ним в организм поступает масса минеральных веществ, которыми так богаты моллюски, а также белки. Картофель дает углеводы. Сорт Шарлотта очень хорош, но в сезон лучше взять необычайно вкусный картофель из Нуармутье (Вандея) или отборный с острова Ре в Атлантике (Пуату-Шаранта).



А.Д. — «Авруга» – торговая марка баночной подкопченной икры сельди. Велуте готовьте в последний момент – если вы сделаете это заранее и будете держать в тепле, пока не подготовите гребешки, велуте потемнеет.

П.Н. — Из всех зеленых овощей кресс-салат и шпинат наиболее богаты минеральными веществами, антиоксидантами и витаминами. Сочетание железа с фолиевой кислотой (витамин В₉), которых много в кресс-салате, представляет собой нечто вроде натурального укрепляющего средства, прибавьте сюда содержащийся в гребешках йод – и получите невероятно полезное блюдо.

Велуте из кресс-салата с морскими гребешками

... На 4 порции

... Подготовьте **12 морских гребешков Сен-Жак** – отделите мускул и удалите икру (коралл).

... Возьмите **2 пучка кресс-салата** и **2 горсти шпината**; у кресса оборвите листья, у шпината удалите черешки. Вымойте и обсушите зелень.

... Отложите несколько листьев кресс-салата для украшения.

... Очистите **1 зубчик чеснока**.

... Каждый мускул гребешка разрежьте вдоль на 4 части.

... Полейте **соком ½ лимона**, **стружкой оливкового масла** и разложите по глубоким тарелкам.

... Так же разложите по тарелкам содержимое **1 банки сельдевой икры «Авруга» или красной (лососевой) икры** и отложенные листья кресс-салата.

... Кисточкой смажьте **оливковым маслом 4 ломтя хлеба с грецким орехом**.

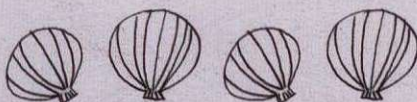
Слегка поджарьте их в тостере, разрежьте пополам и поместите в корзинку.

... Вскипятите в кастрюле подсоленную воду. Опустите в нее кресс-салат, шпинат и чеснок. Хорошо размешайте и готовьте, пока листья не станут совсем мягкими.

... Выньте зелень и чеснок шумовкой и сразу обработайте в кухонном процессоре, добавив **2 столовые ложки крем-фреш*** и немного отвара: должна получиться однородная масса консистенции велуте.

... Посолите, **поперчите из мельницы** и доведите до кипения.

... Поставьте на стол тарелки с гребешками и залейте кипящим велуте – под воздействием его температуры они сварятся. Отдельно подайте корзинку с хлебом.



* См. сноску на стр. 70.



Салат из крабов с огурцом, манго и папайей



... На 4 порции

Приготовление салата из крабов

- ... Разморозьте 300 г крабового мяса и откиньте на дуршлаг.
- ... Измельчите 1 зубчик чеснока, 2 листика мяты и листья 2 веточек кинзы. Очистите и натрите 5 см корня имбиря.
- ... Все ингредиенты соедините в миске, добавьте 1 столовую ложку крем-фреш и 1 столовую ложку кетчупа (стр. 22). Перемешайте. Натрите немного цедры лайма и лимона (не покрытых защитным слоем парафина) и добавьте в салат. Выжмите из лайма и лимона сок и заправьте салат. Перемешайте.
- ... Приправьте солью, перцем из мельницы, молотым красным перцем* и поставьте в холодильник.

Приготовление овощей и фруктов

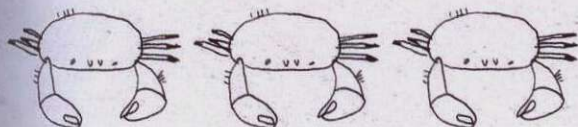
- ... Вымойте и очистите 1 пучок зеленого лука с головками. Очистите 1 красный сладкий перец, 1 огурец среднего размера, 1 плод манго и 1 плод папайи.
- ... Овощи нарежьте мелкими брусочками, а фрукты – тонкими ломтиками. И то и другое сложите в миску.
- ... Измельчите листья базилика (4 шт.), мяты (2 шт.), кинзы (1 веточка) и добавьте к овощам и фруктам.
- ... Приправьте солью и перцем из мельницы, перемешайте и держите в холодильнике.

Оформление салата

- ... В центр блюда поместите салат из крабов.
- ... Вокруг равномерно разложите салат из овощей и фруктов.
- ... Украсьте несколькими вишневыми помидорами. Подайте охлажденным.

А.Д. — Для более изысканного оформления поставьте в центр каждой тарелки кольцо диаметром 7 см и наполните его на 1/3 салатом из крабов. Вокруг выложите салат из овощей и фруктов. Украсьте крабы вишневыми помидорами.

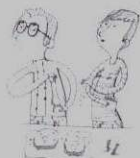
П.Н. — Этот салат – полноценное блюдо, «взрывной» коктейль из минеральных веществ, витаминов и антиоксидантов. Вместо крабового мяса можно использовать отваренные клешни карманного краба.



* См. сноску на стр. 28.



Лангустины с лимоном



А.Д. — Готовьте лангустинов (норвежских омаров) не более 2 минут, иначе они станут слишком плотными и несочными. Подайте к ним щипцы для колки орехов, чтобы каждый мог самостоятельно расколоть панцирь, не сломав себе зубы.

П.Н. — Трудно придумать более простую и легкую еду! Количество лангустинов рассчитывайте исходя из их размера: если они крупные, достаточно 4 шт. на человека. Как и все ракообразные, лангустины очень богаты йодом и минеральными веществами.

... На 4 порции

... 24 лангустина **средней величины** разрежьте вдоль пополам. Удалите кишечный канал, а также наполненный песком несъедобный желудок («карман»), который находится в головогрудь (или попросите продавца сделать это).

... Разогрейте гриль духовки до максимальной температуры – 240–250° С (терморегулятор в положении 8–9).

... Очистите, промойте и измельчите 2 **стебля зеленого лука с головками**.

... Оборвите листья с 10 **веточек лимонного тимьяна**.

... Разрежьте пополам 1 **лимон** (не покрытый защитным слоем парафина).

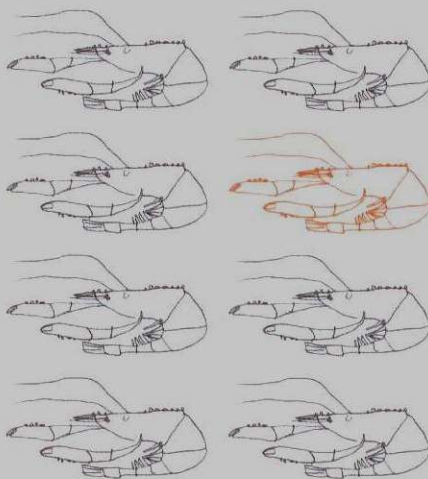
... Уложите половинки лангустинов рядами в огнеупорную посуду или на противень.

... Посыпьте измельченным луком и тимьяном.

... Поставьте на 2 минуты в духовку.

... Выньте из духовки. Натрите сверху немного лимонной цедры, полейте **стружкой оливкового масла** и лимонным соком.

... Немного приправьте **морской солью*** и **молотым красным перцем****. Сразу же подайте.



* См. сноску на стр. 58.

** См. сноску на стр. 28.





А.Д. — Прекрасное сочетание даров моря и земли! Не стоит солить капусту в начале приготовления, она получит достаточно соли от копченой пикши: лучше добавить соль по вкусу потом.

П.Н. — Морские гребешки содержат очень мало калорий, зато в них масса йода и минеральных веществ. Если они достаточно крупные (а аппетиты нормальные), то 3 штук на порцию вполне достаточно для получения нужной нормы белков.

Морские гребешки и савойская капуста „с дымком“

... На 4 порции

... Подготовьте 16 морских гребешков Сен-Жак – отделите мускулы и выньте икру (коралл).

... Разберите на листья и промойте 1 кочан савойской капусты. Опустите листья на 2 минуты в кипящую подсоленную воду. Откиньте на дуршлаг и измельчите.

... Очистите и вымойте 1 морковь, 1 головку репчатого лука, 2 черешка сельдерея и 1 небольшой стебель лука-порея (жесткую зеленую часть удалите). Нарежьте овощи мелкими кубиками (способом брьюаз). Таким же образом нарежьте 100 г копченой пикши.

... Разогрейте в чугунной кастрюле 2 столовые ложки оливкового масла и пассеруйте овощи в течение 2–3 минут.

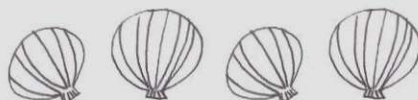
... Добавьте капусту и готовьте еще 2 минуты на слабом огне, помешивая.

... Положите 2 ягоды можжевельника, влейте 2 стакана куриного бульона (стр.10) и готовьте на слабом огне под крышкой 30 минут, время от времени помешивая.

... Добавьте пикшу и перемешайте. Выложите на капусту морские гребешки. Накройте кастрюлю крышкой и готовьте буквально 3 минуты на очень слабом огне.

... Попробуйте и приправьте по вкусу.

... Выложите капусту на сервировочное блюдо, в центр поместите гребешки. Полейте соком от тушения.





А.Д. — Разумеется, омар должен быть живым, а его клешни – прочно закреплены толстыми резинками. После того как вы опустите омара в кипяток, придержите крышку, чтобы вода не разбрызгивалась.

П.Н. — Вот пример изысканного и очень легкого блюда! Мясо омара совершенно не жирное, но богато белками. Овощи бедны калориями, но в них полно витаминов; кроме того, они заправлены соусом, приготовленным на основе йогурта.

Припущенный омар с овощным маседуаном

... На 4 порции

... Очистите и вымойте 2 молодые моркови и 3 репы с ботвой. Вымойте 2 горсти стручковой фасоли и удалите волокна. Нарежьте овощи мелкими кубиками (способом брьюаз).

... Вылущите 1 горсть зеленого горошка.

... Поставьте на огонь кастрюлю с подсоленной водой. Приготовьте миску с водой и колотым льдом.

... Опустите овощи в кипящую воду на 4 минуты. Откиньте на дуршлаг и опустите в воду со льдом. Снова откиньте на дуршлаг, переложите в миску и отставьте в сторону.

... В другую кастрюлю налейте 3 л воды и 2 стакана белого вина. Добавьте 10 горошин черного перца и доведите до кипения. Опустите в кастрюлю 1 омара весом 600 г (лучше бретонского), снова доведите до кипения и готовьте под крышкой 5 минут.

... Выньте омара, дайте немного остыть и очистите от панциря. Из хвоста удалите кишечный канал (темную кишку). Из головогруды – наполненный песком несъедобный желудок. Выньте икру (коралл).

... Панцирь с головы и хвоста разрежьте вдоль пополам, промойте и обсушите.

... Мясо нарежьте кусочками и добавьте в миску с овощами.

... Приготовьте соус: очистите, промойте и измельчите 2 стебля зеленого лука с головками и положите в миску. Добавьте коралл омара, 1 баночку натурального йогурта, сок 1 лимона (не покрытого защитным слоем парафина), немного тертой лимонной цедры и 1 щепотку молотого красного перца*.

Посолите и поперчите из мельницы по вкусу.

... Полейте соусом смесь овощей и мяса омара и осторожно перемешайте. Разложите массу по половинкам панциря. Выложите на блюдо.

... До момента подачи держите в холодильнике.





А.Д. — Морской чёрт поступает в продажу обычно без головы (практически один съедобный хвост) – голова этой рыбы огромна и выглядит устрашающе, поэтому ее и называют морским чёртом, морским дьяволом или морской жабой.

П.Н. — Зимой можно использовать сушеную фасоль (не забудьте ее замочить заранее) – ее пищевые свойства такие же, как у свежей: в ней масса минеральных веществ и клетчатки плюс хорошие медленные углеводы. Морской чёрт – рыба нежирная, да и от писту одна только польза. Можно ли желать лучшего?

Морской чёрт с фасолью и писту

... На 4 порции

... Вылущите 800 г мелкой белой фасоли. Очистите и нарежьте кусочками 1 головку белого репчатого лука и 2 моркови.

... Положите овощи в кастрюлю, добавьте букет-гарни и залейте большим объемом воды.

... Варите 45 минут на слабом огне, снимая пену.

... Тем временем приготовьте 50 г писту (стр. 36).

... Положите в сотейник 4 куска морского чёрта весом по 100 г. Влейте 1 половник отвара из-под фасоли. Готовьте рыбу на слабом огне около 10 минут.

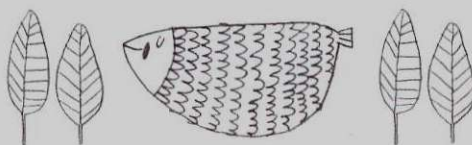
... Нарежьте полосками 4 стручка испанского мелкого слабожгучего перца пикильо. Измельчите листья 2 веточек базилика.

... Откиньте фасоль на дуршлаг. Добавьте $\frac{3}{4}$ писту, 150 мл сливок, базилик и легкими движениями перемешайте.

... Выложите фасоль на сервировочное блюдо или разложите по тарелкам.

... Сверху поместите рыбу. Вокруг налейте оставшийся писту. Добавьте перец пикильо.

... Подайте горячим.





Припущенная треска с кули из перца пикильо



... На 4 порции

Подготовка рыбы

- ... Насыпьте на блюдо **крупную соль**, положите на нее 1 тушку трески весом **600 г**, покройте слоем соли и оставьте на 15 минут.
- ... Промойте рыбу и разрежьте на 4 одинаковых куска.

Приготовление кули из слабожгучего стручкового перца пикильо

- ... Пока рыба просаливается, очистите и измельчите 1 головку **белого репчатого лука**. Нарезьте кусочками 4 стручка **перца пикильо**.
- ... Налейте в сотейник **струйку оливкового масла** и пассеруйте на нем лук в течение 3 минут. Добавьте **250 г помидоров-конкассе** (стр. 21) и перец. Готовьте на слабом огне 5 минут. Снимите кастрюлю с огня, влейте **100 мл сливок** и перемешайте. Обработайте в кухонном процессоре в однородное кули (жидковатое пюре). Приправьте по вкусу. Держите в тепле.

Приготовление на гриле латука и пикильо

- ... Вымойте и обсушите 4 кочанчика **латука** (сочных сортов, например Сюкрин). Разрежьте вдоль пополам и обжаривайте на гриле буквально 1 минуту. Таким же образом приготовьте 8 стручков **перца пикильо**.

Заключительный этап

- ... Вскипятите в кастрюле **750 мл обезжиренного молока** (жирность 1,5–1,8%), добавив 2 раздавленных неочищенных зубчика **чеснока**, 1 веточку **тимьяна** и 1 **лавровый лист**. Выключите нагрев.
- ... Опустите в кастрюлю куски рыбы и припустите. Готовность проверьте с помощью зубочистки – она должна беспрепятственно входить в мякоть.
- ... Переложите рыбу на бумажное полотенце, затем выложите на сервировочное блюдо или разложите по тарелкам.
- ... Покройте кули из перца пикильо. Вокруг разложите, чередуя, жаренные на гриле латук и пикильо. Посыпьте несколькими крупинками **морской соли*** и **молотым красным перцем****. Сразу же подайте.

А.Д. — Слабожгучий стручковый перец пикильо («клявик») родом из области Наварра на севере Испании – одна из изюминок гастрономии Страны Басков. Он продается консервированным в металлических или стеклянных банках. Перед использованием откиньте его на дуршлаг.

П.Н. — В перце пикильо много не только каротинов, полезных для сердца и кожи, но и витамина С. Вспомните об этом блюде зимой, когда ощущается недостаток в этих веществах.

* См. сноску на стр. 58.

** См. сноску на стр. 28.





Дорада королевская в панцире из соли с укропным соусом



... На 4 порции

... Выберите **1 дораду весом 1,5 кг** и попросите продавца выпотрошить ее через жабры и обрезать очень острые спинные плавники.
Но не очищайте рыбу от чешуи.

Приготовление рыбы

... Разогрейте духовку до 180° С (терморегулятор в положении 6).
... Нарезьте кружками **1 лимон** (не покрытый защитным слоем парафина).
Возьмите **1 пучок укропа**, оборвите красивые веточки и отложите для соуса.
... Через ротовое отверстие начините рыбу стеблями укропа, нарезанными кружками лимона и **2 веточками сушеного фенхеля**.
... В большую миску насыпьте **1 кг крупной морской серой соли***, добавьте **200 г разноцветных водорослей** и **3 яичных белка**.
... Тщательно перемешайте и покройте этой смесью рыбу.
... Поместите дораду в форму и поставьте на 30 минут в духовку.

Приготовление укропного соуса

... Пока готовится рыба, мелко нарежьте отложенный укроп. Очистите и измельчите **1 головку лука-шалота**.
... Положите лук-шалот в маленькую кастрюлю, добавьте **8 столовых ложек воды**, **6 столовых ложек уксуса** и уварите на $\frac{2}{3}$ объема.
... В эту горячую смесь постепенно введите, взбивая венчиком, **60 г охлажденного сливочного масла**, нарезанного кусочками. Добавьте **1 столовую ложку крем-фреш**** и измельченный укроп. Дайте массе немного остыть и введите, взбивая, **200 г фромаж-блан жирностью 0%*****. Посолите по вкусу и поперчите из мельницы.

Заключительный этап

... Достаньте рыбу из духовки и дайте постоять 20 минут.
... Разбейте корочку. Тщательно удалите соль, снимите кожу и филетируйте рыбу.
... Выложите филе на сервировочное блюдо или разложите по тарелкам.
Покройте укропным соусом и сразу же подайте.

А.Д. — Дораду можно подать в соляной корке и разбить ее прямо на столе при подаче. В таком случае попробуйте украсить корку фигурками из теста. А соус подайте отдельно в соуснике.

П.Н. — Существует несколько видов этой рыбы, относящихся к одному семейству. Однако настоящей дорадой считается именно королевская – эта прекрасная нежирная рыба отличается вкусным, плотным, нежным и ароматным мясом.

* Морская серая соль/set gris – сероватая соль в виде крупных кристаллов с частичками осадочной глины – добывается в Геранде, на юге Бретани. Это натуральный продукт, созданный исключительно природой. В продажу поступает как крупная, так и мелкая соль, смолотая каменными жерновами; крупная чаще всего используется для посола рыбы или приготовления блюд в соляной корочке.

** См. сноску на стр. 70.

*** См. сноску на стр. 34.



Треска с мармеладом из эндивия и апельсинов



А.Д. — Я всегда выбираю очень плотные и белые кочаны эндивия. Мыть их не обязательно: просто удалите наружные листья и кочерыжку, если вам не нравится ее горьковатый привкус.

П.Н. — В эндивии много полезной клетчатки, а вот витаминов мало, зато добавляемый в последний момент свежий апельсин обогащает его витамином С. Треска – рыба нежирная. В итоге получается очень легкое блюдо!

... На 4 порции

... Очистите и измельчите 3 головки лука-шалота и 10 кочанчиков эндивия.

... Еще 2 кочанчика эндивия разберите на листья, удалите нижнюю белую часть. Листья положите на тарелку и отставьте в сторону.

... Выжмите сок из 2 апельсинов, перелейте в стакан.

... Еще 2 апельсина очистите до мякоти, разберите на дольки и отложите.

... Разогрейте в чугунной кастрюле немного оливкового масла и пассеруйте до прозрачности лук-шалот, приправив 2 щепотками крупномолотого перца.

Добавьте измельченный эндивий и готовьте еще 2 минуты. Посолите.

... Влейте апельсиновый сок, хорошо перемешайте и уварите на слабом огне – эндивий должен превратиться в однородную массу, по консистенции напоминающую мармелад.

... В сковороде с антипригарным покрытием разогрейте немного оливкового масла и обжарьте куски филе трески весом по 100–120 г сначала со стороны кожи, затем переверните и буквально в течение 1 минуты обжаривайте со стороны мякоти – она должна оставаться полупрозрачной. Посолите и поперчите из мельницы.

... В мармелад из эндивия введите 15 г сливочного масла и хорошо перемешайте. Посолите и поперчите из мельницы по вкусу.

... Добавьте дольки апельсинов.

... Готовую рыбу выложите на блюдо или разложите по тарелкам. Вокруг равномерно распределите мармелад из эндивия с апельсинами и листья эндивия.







Сайда серебристая в пергаменте с китайской капустой и радиккьо



... На 4 порции

... Возьмите 4 куса филе серебристой сайды (люра), снимите кожу, положите в подходящую посуду и маринуйте 15 минут в 2 столовых ложках соевого соуса.

... Тем временем очистите и вымойте 1 кочанчик китайской капусты и 1 кочанчик радиккьо (желательно тревизского). Удалите толстые жилки, листья измельчите.

... Очистите и раздавите 1 зубчик чеснока.

... Разогрейте в сотейнике 2 столовые ложки оливкового масла, положите капусту, радиккьо и чеснок. Посолите, перемешайте и тушите 5 минут под крышкой.

... Влейте 3 столовые ложки винного уксуса и готовьте еще 10 минут. Затем снимите сотейник с огня.

... Промойте и обсушите 4 веточки петрушки и 4 веточки кинзы. Оборвите листья, измельчите и смешайте с 2 чайными ложками семян кунжута и 1 чайной ложкой крупномолотого перца.

... Запанируйте в этой смеси маринованное филе рыбы с обеих сторон.

... Разогрейте духовку до 160° С (терморегулятор в положении 5–6).

... Вырежьте из пергамента 4 квадрата размером 40х40 см. На каждый выложите небольшое количество тушеного салата и по куску рыбного филе.

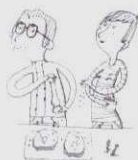
... Сложите пакетик: накройте начинку сначала правой стороной листа, а затем левой, заложите складками перекрывающиеся части и подверните края вниз.

... Поместите пакетики в форму и поставьте в духовку на 10–12 минут.

А.Д. — Такой простой способ складывания пакетиков позволяет их приоткрывать, чтобы проверить степень готовности рыбы. Попробуйте ее ножом – она должна быть горячей в середине.

П.Н. — Сайда – нежная, нежирная рыба, почти без костей, а это большое преимущество, особенно для детей.





А.Д. — Соус из зеленого горошка и овощи можно приготовить заранее и держать в холодильнике в посуде, накрытой пищевой пленкой.
П.Н. — Это очень легкое блюдо. Мерланг считается постной рыбой, так как содержит мало жиров (липидов). Быстрое приготовление овощей позволяет сохранить все содержащиеся в них витамины.

Мерланг на пару с зелеными овощами

... На 4 порции

Приготовление соуса из зеленого горошка

... Вылущите 600 г зеленого горошка, отберите самые мелкие горошины и отложите. Стручки вымойте, удалите волокна и крупно нарежьте.

... Разогрейте в чугунной кастрюле 1 столовую ложку оливкового масла, положите стручки, крупный горошек, 1 щепотку соли и 1 щепотку сахарного песка и пассеруйте, помешивая, 2 минуты. Влейте горячую воду, чтобы она едва покрывала горошек, и быстро доведите до кипения. Убавьте огонь и готовьте 4 минуты при слабом кипении.

... Приготовьте емкость с водой и колотым льдом. Обработайте горошек в кухонном процессоре, приправьте по вкусу, переложите в миску и охладите, поставив в емкость со льдом.

Приготовление овощей

... 8 побегов мелкой зеленой спаржи обрежьте до 8 см, затем разрежьте вдоль на 4 части. Вымойте 1 небольшой зеленый кабачок (цукини) и нарежьте его тонкими кружками. Вымойте и обсушите 1 горсть шпината и 1 кочанчик салата ромэн. Листья салата разрежьте вдоль пополам. Удалите черешки и вымойте 1 горсть плоской стручковой фасоли. Нарежьте стручки на кусочки длиной около 1 см.

Подготовка рыбы

... Возьмите 4 филе мерланга весом по 120 г, удалите кости. Промойте 1 горсть морских водорослей и нарежьте полосками. Разогрейте воду в кускуснице.

Заключительный этап

... В большую сковороду налейте 2 столовые ложки оливкового масла и обжаривайте в течение примерно 3 минут мелкий горошек, побеги спаржи, кабачки, фасоль и 100 г лущеных мелких молодых бобов. Посолите. Добавьте шпинат и салат ромэн, перемешайте, снимите сковороду с огня и переложите овощи на сервировочное блюдо. Разогрейте в сковороде соус из зеленого горошка и полейте им овощи.

... Поместите рыбное филе на решетку кускусницы и посыпьте морской солью*. Сверху положите морские водоросли. Готовьте на пару буквально 1–2 минуты. Положите рыбу на овощи и сразу же подайте.





А.Д.— Не так-то просто как следует вымочить соленую треску! Однако если вы будете делать это так, как описано в рецепте, соль соберется на дне таза и вы будете уверены, что рыба не будет слишком соленой, как нередко случается при других способах вымачивания. Если нет свежей фасоли (не сезон), используйте сушеную, но замочите ее на ночь.

П.Н.— В треске мало жиров, но много белков. Благодаря медленным углеводам, клетчатке, а также минеральным веществам, которые содержатся в фасоли и миндале, это легкое блюдо может служить прекрасным примером сбалансированной пищи.

Треска в миндальной корочке с фасолью и чесноком-конфи

... На 4 порции

Вымачивание соленой трески

... Поместите 500 г соленой трески в дуршлаг и опустите его в наполненный водой таз. Вымачивайте 1 сутки, время от времени меняя воду (не менее 4 раз).

Приготовление фасоли

... Засыпьте в кастрюлю 200 г свежей мелкой белой фасоли, добавьте 1 раздавленный зубчик чеснока и 1 веточку тимьяна. Залейте большим объемом воды и варите на слабом огне около 40 минут, пока фасоль не станет мягкой. Посолите только в конце приготовления.

Приготовление рыбы и миндальной корочки

... Тем временем нарубите 80 г неочищенного миндаля. Оборвите листья с 1 веточки розмарина и 1 веточки тимьяна и измельчите. Смешайте в мисочке орехи и травы.

... Нарезьте корку 1 лимона-конфи (стр. 15) очень мелкими кубиками (способом бронуаз).

... Выньте рыбу, обсушите и разрежьте на 4 равных куса. Разогрейте в сковороде немного оливкового масла, быстро обжарьте куски рыбы с обеих сторон до золотистого цвета и выложите на тарелку.

... Переложите орехи с зеленью в сковороду и готовьте, помешивая, пока миндаль слегка не подрумянится. Добавьте 10 г сливочного масла и измельченный лимон-конфи. Тщательно перемешайте.

Заключительный этап

... Фасоль откиньте на дуршлаг, затем снова положите в кастрюлю и поставьте на очень слабый огонь. Добавьте 4 зубчика чеснока-конфи (стр. 12).

... Рыбу снова положите на горячую сковороду и ложкой покройте ее смесью миндаля с пряными травами и лимоном.

... Лопаткой переложите рыбу в сервировочное блюдо или разложите по тарелкам. Рядом выложите фасоль и поперчите из мельницы.



Солнечник с фенхелем



... На 4 порции

... Подготовьте 2 солнечника (Сен-Пьера) весом по 500 г. Отделите филе, снимите кожу и разделите каждое на 3 части.

... Очистите и промойте 4 луковицы фенхеля; 2 из них разрежьте пополам, 2 отложите.

... Очистите и промойте 4 стебля зеленого лука с головками.

... Разогрейте в чугунной кастрюле 2 столовые ложки оливкового масла, положите половинки луковиц фенхеля срезом вниз и разложите зеленый лук. Посолите, накройте крышкой и колеруйте в течение 3 минут.

... Влейте 2 стакана куриного бульона (стр.10), добавьте 10 рыльцев шафрана, снова накройте кастрюлю крышкой и готовьте 15 минут при слабом кипении.

... Тем временем с помощью мандолины нарежьте тонкими ломтиками оставшиеся 2 луковицы фенхеля и положите в салатницу.

... Вымойте и обсушите 4 веточки укропа и 4 веточки базилика. Оборвите листья. Нарежьте кольцами 1 столовую ложку маслин без косточек.

Добавьте в салатницу, смешайте с фенхелем, заправьте 2 столовыми ложками оливкового масла и соком 1/2 лимона.

... Когда половинки луковиц фенхеля будут готовы (проверьте острием ножа), добавьте в кастрюлю филе солнечника и готовьте буквально 1 минуту, непрерывно поливая рыбу бульоном.

... В сервировочное блюдо выложите половинки фенхеля, рыбное филе, положите на каждое по 1 стеблю зеленого лука. Полейте соусом из кастрюли. Добавьте 4 лепестка помидоров-конфи (стр. 16). Отдельно подайте салатницу с сырым фенхелем.

А.Д. — Салат из сырого фенхеля можно не солить – в маслинах достаточно соли, тем более что укроп и базилик усилят вкус и аромат.

П.Н. — Прекрасная идея! Мы всегда употребляем слишком много соли. Солнечник – рыба постная, поэтому организм не получит от нее полиненасыщенных жирных кислот омега-3. Но в данном случае это не имеет большого значения, поскольку фенхель необыкновенно богат всевозможными антиоксидантами, витаминами и минеральными веществами.





Барабулька с кабачками и тапенадой



... На 4 порции

... Подготовьте филе 4 барабулек весом по 200–250 г, оставив кожу и хвост.

Удалите кости. Держите рыбу в холодильнике.

... Вымойте и обсушите 6 кабачков среднего размера. Разрежьте вдоль пополам, затем с помощью мандолины нарежьте тонкими полосками.

Семена удалите.

... Промойте и обсушите 3 веточки базилика; оборвите и измельчите листья.

... В сковороде с антипригарным покрытием на небольшом количестве оливкового масла обжаривайте кабачки буквально в течение 1 минуты.

Посолите и поперчите из мельницы, добавьте базилик и 2 столовые ложки тапенады (стр. 40). Осторожно перемешайте.

... Включите гриль духовки.

... Посолите, поперчите филе барабульки со стороны мякоти и положите на противень.

... Посыпьте тимьяном.

... Поставьте противень под гриль и запекайте буквально 1–2 минуты.

... Очистите зубчик чеснока и натрите им 4 тарелки. На каждую выложите сначала кабачки, а сверху – рыбу.

... Поперчите полным оборотом мельницы и сразу подайте.

А.Д.— У продавцов рыбы и поваров есть специальные пинцеты для удаления рыбных костей. Но за неимением таковых можно воспользоваться обыкновенным пинцетом, только его нужно тщательно вымыть.
П.Н.— Для обжаривания кабачков нужно совсем немного масла, иначе блюдо окажется слишком жирным и утратит свою замечательную легкость, которая не мешает ему быть сытным и питательным.





Сардины на гриле с приправой шермула



А.Д. — Сардины не стоит приправлять тимьяном или другими ароматическими травами. Эта рыба хороша сама по себе, и травы только скроют ее естественный вкус и аромат. Сардины можно с тем же успехом жарить на сковороде или на обыкновенном гриле.

П.Н. — В сардинах очень много полиненасыщенных жирных кислот омега-3, полезных для сердца и нервной системы. Эта недорогая рыба действительно хороша для сбалансированного питания и для здоровья. Готовьте ее почаще, даже если вам не нравится запах... В крайнем случае, просто откройте окна!

... На 4 порции

Подготовка сардин

... Очистите от чешуи и выпотрошите 16 очень свежих сардин.

... Промойте проточной водой и тщательно обсушите, завернув в чистую салфетку. Держите в холодильнике.

Приготовление приправы шермула

... Очистите 2 зубчика чеснока. Промойте и обсушите 3 веточки кинзы и 3 веточки мяты. Оборвите листья.

... В ступке разотрите до однородности чеснок, 1 щепотку соли и 2 щепотки молотого красного перца*, добавьте 1 чайную ложку кумина, листья кинзы и мяты.

... Продолжайте энергично работать пестиком. Когда смесь приобретет консистенцию пасты, влейте сок 1 лимона и постепенно введите 5 столовых ложек оливкового масла.

... Переложите приправу в маленькую кастрюлю.

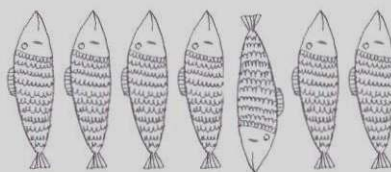
... Готовьте на слабом огне, помешивая и не доводя до кипения до тех пор, пока шермула не начнет источать аромат. Дайте остыть.

Грилирование сардин

... Слегка посолите сардины с обеих сторон.

... Быстро обжарьте на гриле (желательно на углях) по 2 минуты с каждой стороны.

... Поперчите из мельницы. Выложите на сервировочное блюдо и украсьте четвертинками лимона. Отдельно подайте приправу шермула.









Гравлакс из лосося с молодым картофелем и руколой

... На 4 порции

Накануне. Приготовление гравлакса

... Соедините в миске 150 г крупной морской серой соли и 150 г мелкой соли, 100 г сахарного песка, 20 г крупномолотого перца и 15 г раздробленных ягод можжевельника. Добавьте листья 1 пучка укропа и цедру 1 лимона. Тщательно перемешайте.

... Половину этой смеси выложите на противень или на блюдо. Сверху положите филе дикого шотландского лосося весом 750 г (вместе с кожей и костями).

... Покройте рыбу оставшейся смесью и поставьте в прохладное место на 1 сутки.

На следующий день

... Рыбу быстро промойте проточной водой, пинцетом удалите все кости, нарежьте очень тонкими ломтиками наискосок и отложите.

... Смешайте крупную соль с 1 стаканом воды и потрите этой смесью 1 кг молодого картофеля, чтобы снять тонкую кожуру.

... Отваривайте картофель в кипящей подсоленной воде в течение 15 минут (готовность проверьте острием ножа).

... Тем временем промойте и обсушите 4 горсти руколы, заправьте соком 1 лимона, струйкой оливкового масла и небольшим количеством морской соли*.

... Измельчите 1 пучок шнитт-лука.

... Картофель откиньте на дуршлаг, разрежьте каждую картофелину пополам и выложите на блюдо. Полейте 5 столовыми ложками оливкового масла и лимонным соком. Добавьте шнитт-лук, щедро поперчите из мельницы и перемешайте.

... Сверху выложите руколу и ломтики лосося. Сразу же подайте.



А.Д. — За неимением молодого картофеля можно использовать картофель плотных сортов, например Ратт или Шарлотта. Маринад обогащает рыбу превосходным вкусом и ароматом. Так или иначе, гравлакс готовится быстро и идеально подходит для ужина с друзьями.

П.Н. — Маринад не испортит замечательных питательных свойств лосося (в этой рыбе много полиненасыщенных жирных кислот омега-3 и полезных белков). Картофель содержит углеводы, рукола богата клетчаткой и витаминами – получается прекрасно сбалансированное блюдо.

* См. сноску на стр.58.

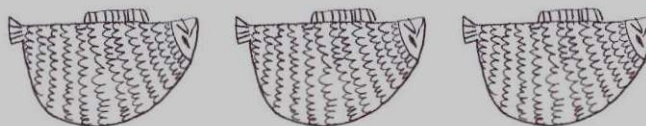


А.Д. — Пеламида (бонито) очень похожа на тунца, хотя и относится к семейству скумбриевых. Мясо у нее красное, как и у синеперого тунца, который находится под угрозой исчезновения вследствие слишком интенсивной добычи.

П.Н. — В пеламиде много полиненасыщенных жирных кислот омега-3, а помидоры-конфи и пряные травы содержат массу антиоксидантов, витаминов и минеральных веществ. Очень полезное блюдо!

Тартар из пелаамиды с пряными травами

- ... На 4 порции
- ... Нарежьте $\frac{1}{2}$ огурца мелкими кубиками (способом брьюаэ), посыпьте солью и поместите в дуршлаг, чтобы удалить воду.
- ... Очистите и измельчите 1 головку красного репчатого лука.
- ... Возьмите филе пелаамиды весом 400 г, удалите кожу и жирные части. Нарежьте маленькими кусочками и слегка посолите.
- ... Нарубите 8 лепестков помидоров-конфи (стр. 16).
- ... Сложите все ингредиенты в миску. Полейте 3 столовыми ложками оливкового масла. Приправьте солью, перцем из мельницы и 2–3 каплями Табаско.
- ... Поставьте приготовленный тартар в холодильник.
- ... Под грилем духовки обжарьте 4 тонких ломтя зернового или цельнозернового хлеба. Разломайте на кусочки и положите в миску.
- ... Промойте и тщательно обсушите 3 веточки базилика, 3 веточки мяты и 6 веточек петрушки. Оборвите листья и добавьте в миску.
- ... Полейте стружкой оливкового масла и перемешайте.
- ... Разложите тартар по тарелкам, украсьте пряными травами. Сразу же подайте.





Тунец белый с перцем и томатной приправой

... На 4 порции

... Возьмите 4 куса белого тунца весом по 120 г и толщиной около 1,5 см.

... Выньте рыбу из холодильника примерно за 1 час до приготовления.

... Приготовьте томатную приправу: очистите и нарубите 2 головки лука-шалота, положите в кастрюлю и залейте красным винным уксусом.

Поставьте на слабый огонь и полностью уварите (примерно 10 минут).

... Тем временем нарубите 2 столовые ложки каперсов и 2 столовые ложки маслин. Добавьте в кастрюлю с шалотом, когда уксус уварится.

... Добавьте 6 столовых ложек помидоров-конкассе (стр. 21) и 1 столовую ложку оливкового масла.

... Рыбу посолите и обильно посыпьте крупномолотым перцем.

... В сковороде с антипригарным покрытием разогрейте струйку оливкового масла и обжаривайте куски рыбы буквально по 30 секунд с каждой стороны.

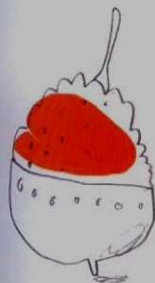
... Разложите рыбу по тарелкам или поместите в сервировочное блюдо.

Томатную приправу перелейте в пиалу или в соусник и подайте отдельно.



А.Д. — Тунец должен быть почти сырым, едва обжаренным – иначе он станет суховатым. Развлечения ради подберите разноцветный перец – черный, белый, розовый – и раздробите горошинки скалкой. Прекрасным гарниром к тунцу могут служить помидоры, приготовленные в сковороде (стр. 156), или запеченный картофель (стр. 222 и 225).

П.Н. — Белый, или длинноперый, тунец – рыба жирная, диетологи очень ее любят за высокое содержание омега-3 (чемпионов среди жирных кислот) и витамина А. Эту рыбу называют еще альбакором или длинноперым тунцом. Добывают ее в Бискайском заливе и в Атлантическом океане.





А.Д. — Точно так же можно готовить филе других плоских рыб: тюрбо, лиманду, камбалу, тем более последние две стоят дешевле. Рыбу можно подготовить заранее и отправить в духовку в последний момент – это удобно, когда ждешь гостей.

П.Н. — Морской язык – рыба совершенно нежирная, а такой способ приготовления позволяет ей сохранить всю свою легкость. Помидоры, грибы, шпинат составляют великолепный коктейль из витаминов, антиоксидантов и минеральных веществ, что мне очень нравится!

Филе морского языка с помидорами и грибами

... На 4 порции

... Возьмите 2 морских языка весом по 500 г. Филетируйте и разрежьте каждое филе поперек на 3 части.

... Обрежьте ножки у 350 г шампиньонов. Шляпки промойте и обсушите. Разрежьте каждую на 3 ломтика.

... Вымойте и отожмите 6 горстей шпината. Очистите 2 зубчика чеснока – один из них наколите на вилку, второй раздавите.

... Очистите и нарежьте кольцами 4 маленькие головки белого репчатого лука.

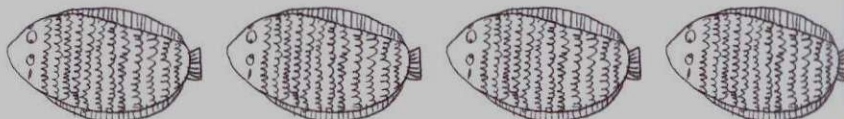
... Разогрейте духовку до 180° С (терморегулятор в положении 6).

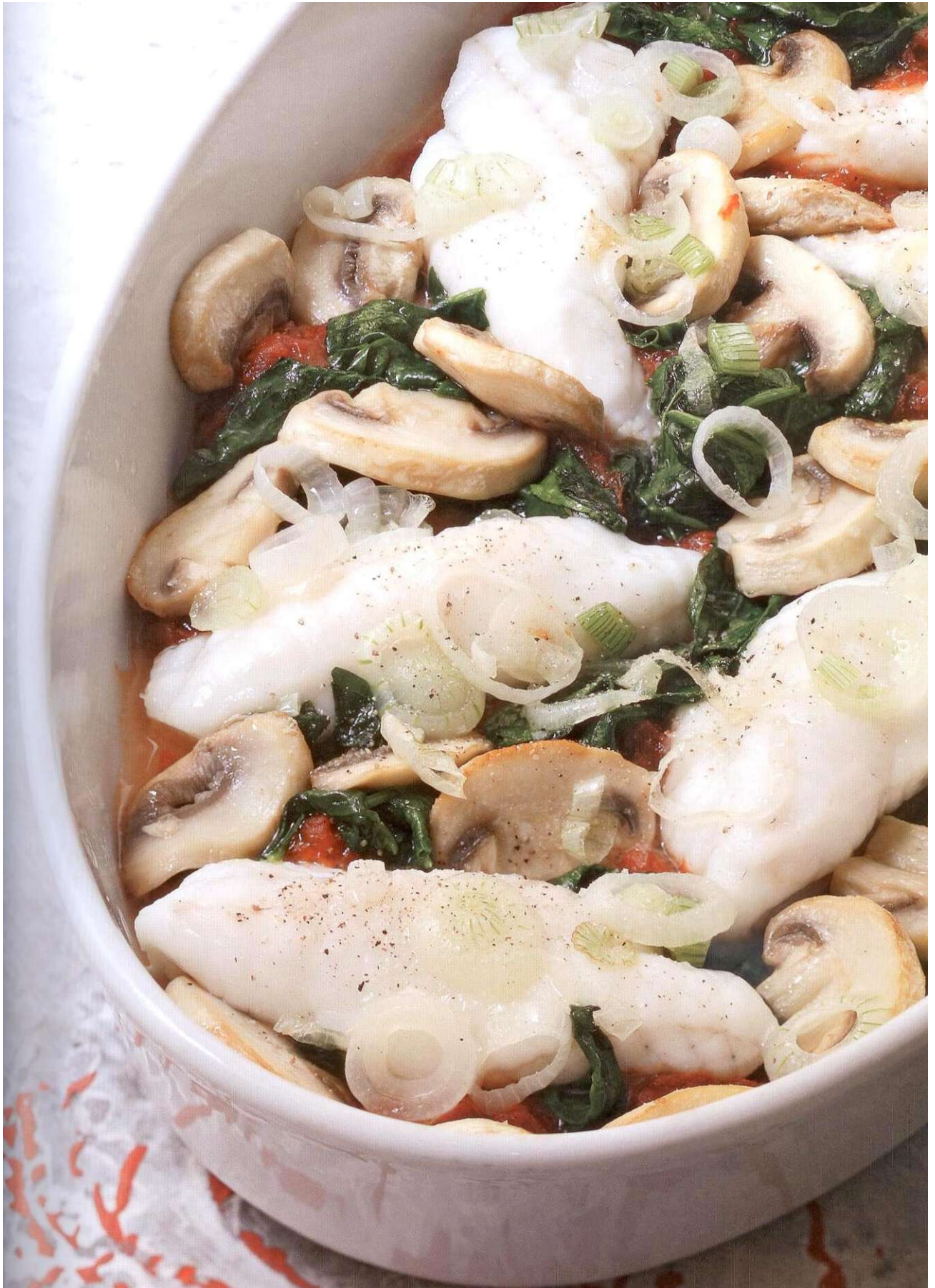
... Разогрейте в сковороде струйку оливкового масла. Положите горсть шпината и помешивайте вилкой с наколотым на нее зубчиком чеснока, пока шпинат не подвянет. Посолите и поперчите из мельницы. Переложите в блюдо. Приготовьте таким образом весь шпинат.

... Протрите сковороду, снова налейте немного оливкового масла и обжаривайте на сильном огне в течение 3 минут ломтики грибов, кольца лука и раздавленный зубчик чеснока. Посолите и поперчите.

... В большую огнеупорную посуду выложите чередующимися слоями 5 столовых ложек помидоров-конкассе (стр. 21), шпинат, грибы, лук и рыбное филе. Поставьте на 10 минут в духовку.

... Выньте из духовки, поперчите 1 оборотом мельницы и подайте в той же посуде.







А.Д. — Прежде чем нарезать рыбу, хорошо заточите нож или попросите продавца нарезать ее потоньше, как для карпаччо.

П.Н. — Кефаль отличается высокой концентрацией витамина В₆, что нехарактерно для рыб. Это жирная рыба, липиды которой содержат полезные полиненасыщенные жирные кислоты омега-3.

Кефаль черная маринованная с овощным тартаром, приправленным карри

... На 4 порции

Приготовление рыбы

... Филе черной кефали весом 300 г нарежьте тонкими ломтиками и плотно уложите в подходящую посуду.

... Натрите цедру 1 лайма (не покрытого защитным слоем парафина). Измельчите 2 стебля зеленого лука с головками.

... Выжмите в миску сок лайма, добавьте 4 столовые ложки оливкового масла, 2 щепотки морской соли*, 2 щепотки молотого красного перца**, цедру и лук.

... Покройте рыбу этим маринадом и поставьте на 20 минут в прохладное место.

Приготовление овощного тартара

... Тем временем очистите и вымойте 1 морковь, 1 маленькую луковицу фенхеля, ½ огурца, 3 побега зеленой спаржи и 10 шт. редиса.

... Огурец разрежьте вдоль пополам и удалите семена. Спаржу обрежьте до 8–10 см. Нарежьте овощи кусочками.

... Очистите и тонко нарежьте ½ зубчика чеснока. Промойте 2 веточки базилика, 1 веточку петрушки и 1 веточку кинзы. Листья оборвите и измельчите.

... Обработайте овощи в кухонном процессоре в импульсном режиме так, чтобы они получились не слишком мелкими и не выделили воду.

... Соедините в салатнице 1 баночку натурального йогурта, чеснок, 2 щепотки желтого карри, пряные травы, сок ½ лайма, 2 столовые ложки оливкового масла и энергично перемешайте венчиком.

... Добавьте измельченные в процессоре овощи и осторожно перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу.

... Разложите тартар по порционным креманкам, добавьте рыбное филе и подайте блюдо холодным.

* См. сноску на стр.58.

** См. сноску на стр.28.







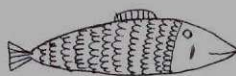
Скумбрия в апельсиновом маринаде



- ... На 4 порции
- ... Выпотрошите 2 скумбрии весом по 400 г, филетируйте, оставив кожу, и тщательно удалите кости. Выложите филе в подходящую посуду.
- ... Вымойте 2 апельсина (не покрытых защитным слоем парафина). С одного из них срежьте цедру, нарежьте ее мелкой соломкой (жюльеном) и опустите в кипящую воду. Откиньте на дуршлаг и быстро остудите. Повторите эту операцию дважды, чтобы удалить из цедры горечь.
- ... Из обоих апельсинов выжмите сок.
- ... Очистите, вымойте и измельчите 4 маленькие головки белого репчатого лука и 4 мелкие луковички фенхеля.
- ... Раздробите 1 чайную ложку кориандра.
- ... Разогрейте в чугунной кастрюле немного оливкового масла, положите лук и фенхель. Готовьте, помешивая, в течение 1 минуты.
- ... Слегка посолите, добавьте раздробленный кориандр и 1 чайную ложку крупномолотого перца.
- ... Влейте апельсиновый сок, перемешайте и готовьте 5 минут.
- ... Покройте этим маринадом рыбное филе.
- ... Сразу плотно накройте посуду пищевой пленкой, чтобы сохранить тепло.
- ... Дайте остыть в маринаде в течение 1 часа при комнатной температуре.
- ... Измельчите 12 листьев кинзы, посыпьте рыбу и подайте.

А.Д. — Рыба подвергается тепловой обработке исключительно за счет горячего апельсинового маринада, поэтому остается плотной. После филетирования рыбы тщательно проверьте, не осталось ли в филе костей.

П.Н. — Скумбрия – рыба жирная, в ней много хороших ненасыщенных жирных кислот (в основном омега-3), а также витамина А и минеральных веществ. Апельсиновый сок содержит витамин С – это куда полезнее, чем привычный маринад на основе белого вина.







Припущенный лаврак с соусом из пряных трав

А.Д. — Чтобы проверить готовность рыбы, проткните ее зубочисткой на уровне спинных плавников: зубочистка должна войти в мякоть без сопротивления. Поскольку вы будете разделявать рыбу уже за столом, не забудьте поставить рядом миску или тарелку для отходов.

П.Н. — Лаврак, или морской волк (так его называют в Средиземноморье), – очень вкусная нежирная рыба. В качестве гарнира или на закуску подайте овощное блюдо. Поскольку соус приготовлен на основе крем-фреш, закончить трапезу лучше не сыром, а кисломолочными продуктами, пусть даже общее количество жиров в таком обеде и невелико.

... На 4 порции

... Возьмите лаврака весом около 1,3 кг, обрежьте плавники, очистите от чешуи и выпотрошите.

... Срежьте цедру с 1 лимона, сам плод нарежьте ломтиками.

... Поставьте на огонь чугунную кастрюлю, налив в нее 3 л воды. Добавьте лимон и его цедру, 1 столовую ложку кориандра, 1 горсть сушеного фенхеля и 2 стакана белого вина.

... Когда вода закипит, опустите в нее рыбу. Убавьте огонь и припускайте в течение примерно 6 минут при слабом кипении.

... Выключите нагрев и дайте рыбе постоять в кастрюле 10 минут.

... Пока готовится рыба, приготовьте соус из пряных трав. Промойте и обсушите 6 веточек петрушки и 4 веточки укропа. Листья оборвите и измельчите.

... В миску или соусник положите 3 столовые ложки крем-фреш*, разведите соком 1/2 лимона, добавьте измельченную зелень, посолите и поперчите из мельницы. Тщательно перемешайте.

... Выньте рыбу шумовкой и выложите на сервировочное блюдо, украсьте дольками 2 лимонов. Отдельно подайте соус.



А.Д. — Поленту можно спокойно приготовить накануне: она без проблем сохраняется в холодильнике как минимум сутки.

П.Н. — Кунжутное масло богато ненасыщенными жирными кислотами, которые содержатся и в лососе. Чтобы сбалансировать меню, включите в него какую-нибудь овощную закуску и фруктовый десерт. Нет необходимости подавать после этого блюда молочные продукты или сыр, так как в молоке, на котором готовится полента, вполне достаточно кальция.

Лосось на гриле и полента с кунжутом

... На 4 порции

Подготовка рыбы

... Возьмите 500 г филе лосося, удалите кости. Смешайте 40 г крупной соли грубого помола с 20 г сахарного песка. Половину выложите слоем в подходящую посуду. Сверху положите филе и покройте оставшейся смесью. Поставьте на 1 час в холодильник. Время от времени переворачивайте рыбу.

Приготовление поленты

... Тем временем разогрейте сухую сковороду, слегка обжарьте 2 столовые ложки семян кунжута и выложите на бумажное полотенце.

... Налейте в кастрюлю 1,5 л обезжиренного молока (жирность 1,5–1,8%), добавив 3 столовые ложки кунжутного масла, поставьте на огонь. Когда молоко закипит, всыпьте стружкой 300 г кукурузной крупы, энергично размешивая венчиком. Готовьте 6 минут, помешивая. Добавьте семена кунжута и тщательно перемешайте.

... Выстелите поддон листом кулинарной бумаги, выложите поленту, накройте вторым листом пергаменты и разровняйте, чтобы слой поленты был одинаковой толщины. Поставьте в холодильник.

Заключительный этап

... Разогрейте гриль или планчу*.

... Достаньте из холодильника филе лосося, промойте проточной водой и разрежьте на 4 равных куска. Тщательно обсушите и кисточкой слегка смажьте оливковым маслом.

... Разрежьте поленту на 12 брусочков. Разогрейте в сковороде достаточное количество оливкового масла и обжарьте поленту с обеих сторон до золотистого оттенка. Выложите на бумажное полотенце и держите в тепле.

... Обжарьте рыбу на гриле по 1–2 минуты с каждой стороны.

... Выложите филе на блюдо или разложите по тарелкам и посыпьте несколькими крупинками морской соли**. Вокруг разложите брусочки поленты.

... Нарежьте дольками 2 лимона и украсьте блюдо. Поперчите полным оборотом мельницы и подайте.

* Планча/plancha [от исп. «доска, пластина»] – первоначально так называли большой металлический лист, который клали на горячие угли и жарили на нем цыплят и овощи. Современная планча – это чугунный или стальной противень (часто эмалированный, иногда хромированный или с противопригарным покрытием), который нагревают с помощью газовых и электрических горелок или на углях; существуют модели из стеклокерамики для inductionных печей. Поскольку поверхность листа прогревается неравномерно, на планче можно одновременно жарить самые разные продукты.

** См. сноску на стр. 58.



А.Д. — Озерная форель, или кумжа, – рыба семейства лососевых, отличается особенно нежным мясом. Осенью она заходит в устья рек западного побережья Франции, но ее разводят также искусственно.

П.Н. — Форель родственна лососю и обладает теми же питательными свойствами. В ней содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, среди которых омега-3.

Тартар из озерной форели с приправой

... На 4 порции

... Возьмите **1 филе озерной форели**, удалите кожу и кости.

... Нарезьте филе кубиками с ребром около 0,5 см.

... Сложите в подходящую посуду, накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник.

... Очистите **2 помидора**, разрежьте на дольки, удалите семена и нарежьте мелкими кубиками (способ брьюаз).

... Нарезьте тонкими кружками **6–8 корнишонов**.

... Очистите и измельчите **4 стебля зеленого лука с головками**.

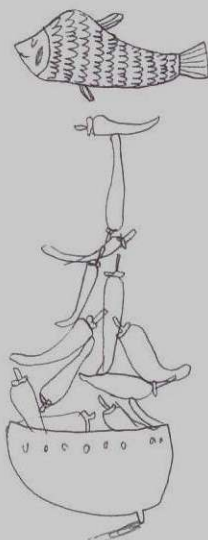
... Оборвите листья с **¼ пучка эстрагона** и измельчите.

... Овощи и зелень перемешайте в миске и держите в холодильнике.

... Приправьте тартар **морской солью*** и **молотым красным перцем****; полейте **струйкой оливкового масла** и разложите по тарелкам.

... Сбрызните **бальзамическим уксусом**.

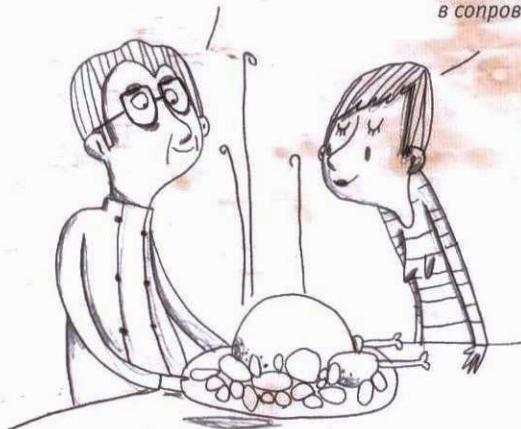
... Вокруг выложите приправу. Подайте блюдо сильно охлажденным.





А.Д. — Яйца и птица, ягнятина и говядина, свинина и дичь – все эти дары природы служат для меня источником вдохновения и в любое время года будят воображение, подпитываемое воспоминаниями и ощущениями детства, проведенного в Ландах.

П.Н. — Однако не стоит слишком увлекаться мясными продуктами! За исключением птицы и дичи, в них содержится слишком много так называемых насыщенных жиров – а это не самые полезные для здоровья вещества. Во всех приведенных ниже рецептах мясо используется в небольших количествах и всегда в сопровождении разнообразных овощей.



Дары земли



А.Д. — За неимением свежих сморчков используйте сушеные – замочите их и несколько раз смените воду. Для этого рецепта подходят и другие грибы.

П.Н. — Яичный белок содержит наиболее сбалансированный набор аминокислот – именно он лежит в основе правильного питания.

Яйца-кокот со сморчками

... На 4 порции

... Обрежьте ножки у **150 г свежих сморчков**, шляпки несколько раз промойте в теплой воде, чтобы удалить весь песок. Обсушите в салатной центрифуге. Наиболее крупные шляпки разрежьте пополам.

... Очистите и нарубите **1 небольшую головку белого репчатого лука**.

... Разогрейте в чугунной кастрюле **чуть-чуть оливкового масла**, положите грибы и лук, перемешайте, посолите и пассеруйте в течение 3 минут. Влейте **250 мл куриного бульона** (стр. 10) и готовьте примерно 20 минут, пока грибы не станут нежными.

... Разогрейте духовку до 170° С (терморегулятор в положении 5–6).

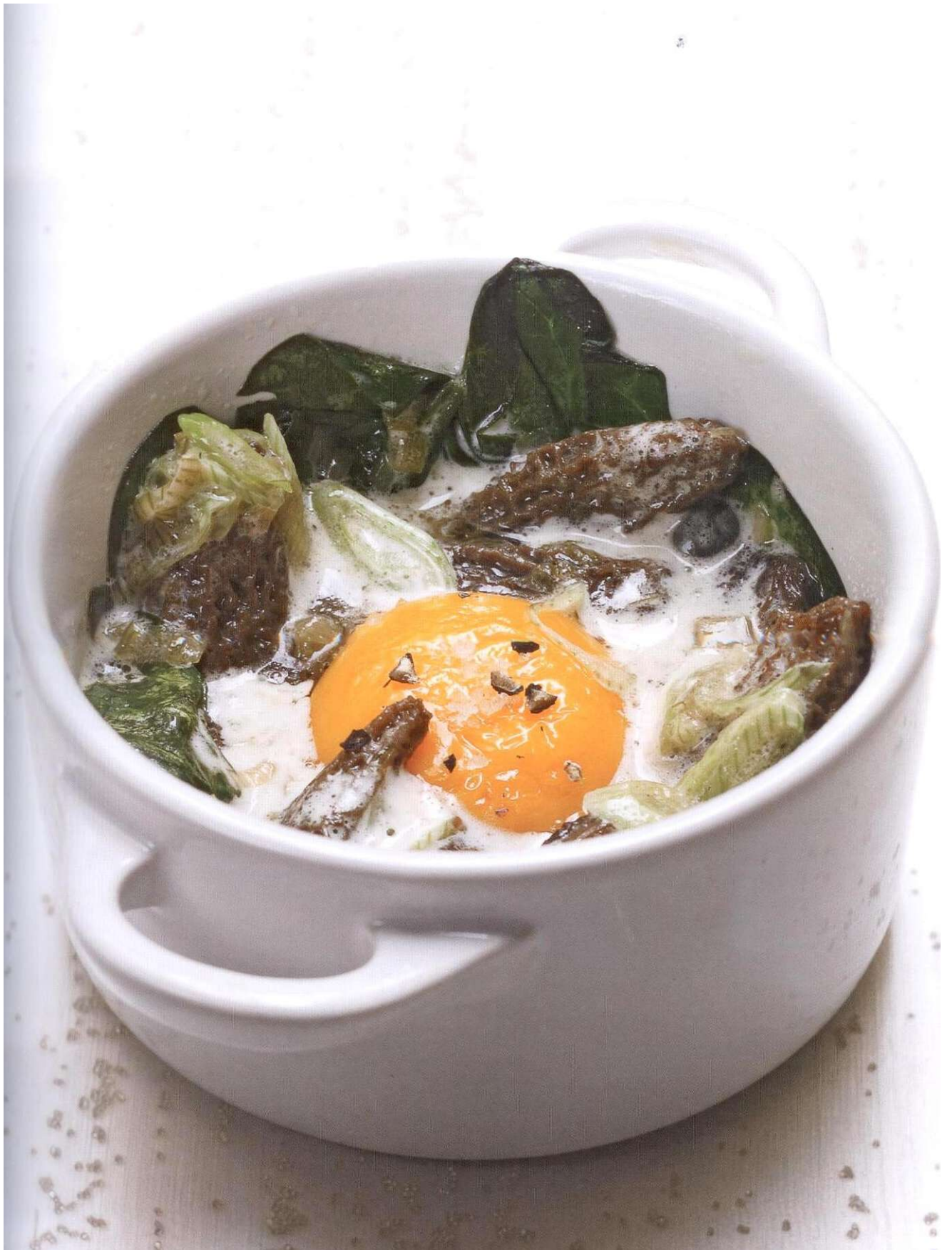
... Пока готовятся грибы, промойте и обсушите **2 горсти шпината**. Удалите черенки.

... Кисточкой смажьте **оливковым маслом** 4 порционные огнеупорные кастрюльки (кокотницы) и натрите внутри **1 очищенным зубчиком чеснока**.

... Добавьте шпинат к грибам, перемешайте и разложите по кокотницам, сдвигая к стенкам. В середину разбейте **1 яйцо**.

... Поставьте кокотницы в противень с высокими бортами, влейте горячую воду на $\frac{1}{3}$ высоты кастрюльки и поставьте на 10 минут в духовку, чтобы белок свернулся.

... Тем временем доведите до кипения сок, оставшийся от приготовления грибов, и добавьте **1 столовую ложку крем-фреш***. Тщательно перемешайте, чтобы он не расслоился, и разлейте этот соус по кокотницам, как только вынете их из духовки. **Поперчите 1 оборотом мельницы** и быстро подайте.





А.Д. — К такому блюду подайте ломтики цельнозернового или зернового хлеба. Если у вас нет огнеупорной посуды, используйте сковороду, которую можно подать на стол.

П.Н. — Если у вас нет испанской ветчины, возьмите байоннскую и, прежде чем нарезать, удалите жир. Перец, лук и помидоры – прекрасная порция антиоксидантов!

Яичница по-баскски

... На 4 порции

... Очистите 2 головки белого репчатого лука. Ножом для чистки овощей очистите по 1 стручку красного, зеленого и желтого сладкого перца, удалите плодоножки, семена и перегородки и нарежьте маленькими полосками.

... Разрежьте 4 помидора на четвертинки, удалите семена и нарежьте кусочками.

... Очистите и нарубите 2 зубчика чеснока.

... Разогрейте в чугунной кастрюле немного оливкового масла и готовьте лук и перец под крышкой в течение 5 минут.

... Добавьте помидоры и чеснок. Готовьте на слабом огне, не накрывая, пока не выпарится вся содержащаяся в овощах вода.

... Тем временем нарежьте брусочками 100 г сыровяленной испанской ветчины и измельчите листья ½ пучка базилика.

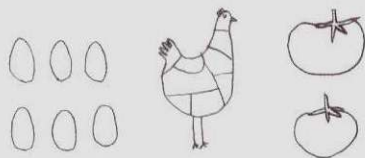
... Когда овощи будут готовы, добавьте ветчину и базилик, хорошо перемешайте. Приправьте по вкусу солью и молотым красным перцем*.

... В огнеупорную посуду выложите овощи слоем толщиной около 4 см.

... Сделайте в слое овощей 8 «гнездышек» и разбейте в каждое по 1 яйцу.

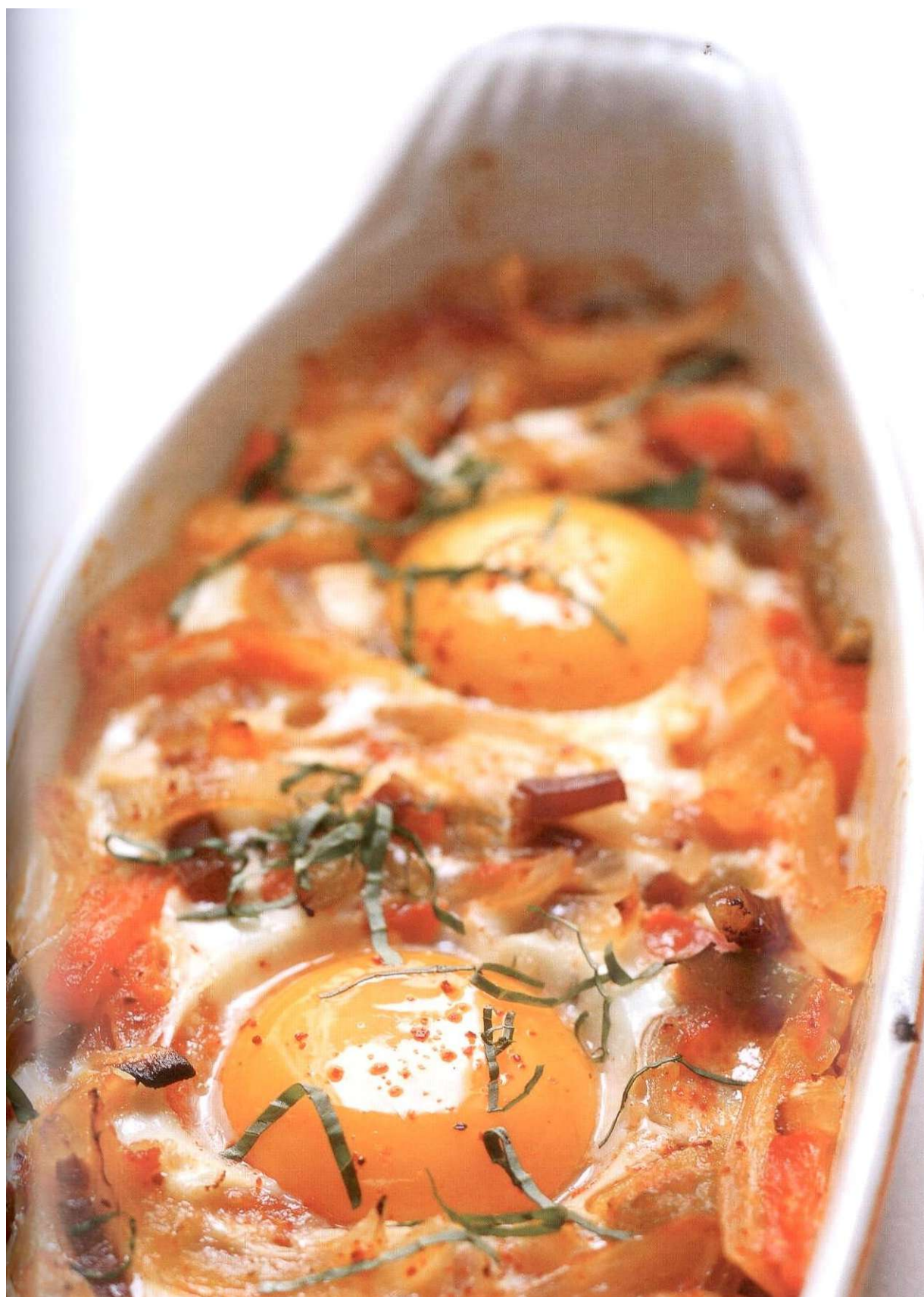
Готовьте на слабом огне так, чтобы белок свернулся, а желток остался сырым.

... Посыпьте несколькими крупинками морской соли** и подайте.



* См. сноску на стр. 28.

** См. сноску на стр. 58.





А.Д. — Креспеу – типично провансальский пирог из тонких омлетов, похожих на блинчики *сгêres* (отсюда и название). При желании его можно слегка приправить бальзамическим уксусом и подать с зеленым салатом (стр. 153).

П.Н. — Ничто не мешает вам приготовить каждый из этих омлетов по отдельности. Омлет с травами богат витаминами, омлет с помидорами полон антиоксидантов, а с тапенадой – содержит полезные для организма ненасыщенные жирные кислоты.

Креспеу из холодных омлетов

... На 6 порций

... Это провансальское блюдо готовят заранее.

Подготовка омлета с ароматическими травами

... Мелко нарубите 2 веточки тимьяна и 2 веточки садового чабра, 20 перьев шнитт-лука, листья 2 веточек майорана, 2 веточек эстрагона, 5 веточек петрушки и 5 веточек базилика.

... Смешайте зелень в миске, добавьте 4 яйца, взбейте и приправьте солью и перцем из мельницы.

Подготовка омлета с помидорами

... В другую миску положите 100 г помидоров-конкассе (стр. 21).

... Добавьте 4 яйца, перемешайте и приправьте.

Подготовка омлета с тапенадой

... В третьей миске взбейте еще 4 яйца с 50 г тапенады (стр. 40).

Посолите и поперчите по вкусу.

Приготовление креспеу

... В сковороде (диаметром 20 см) разогрейте немного оливкового масла.

... Налейте в сковороду небольшой половник яичной смеси с помидорами и приготовьте очень тонкий омлет. Переложите на блюдо.

... Приготовьте таким же образом омлет с тапенадой и выложите на омлет с помидорами. Приготовьте омлет с ароматическими травами и выложите на омлет с тапенадой.

... Продолжайте готовить омлеты, пока не израсходуете все яичные смеси, выкладывая их по очереди стопкой.

... Готовое креспеу накройте кулинарной бумагой, поставьте под гнет и до подачи держите в холодильнике.

... Подайте креспеу целиком или нарежьте ломтиками и разложите по тарелкам.

... Слегка посыпьте морской солью* и поперчите из мельницы.



А.Д. — Лучше использовать репу разных сортов. Если вам попадется желтая репа сорта Золотой шар/Boule d'Or, берите не раздумывая – она отличается исключительной нежностью.

П.Н. — Питательная ценность репы не поражает воображения. Но в ней содержатся соединения серы, которые относятся к веществам, защищающим организм от некоторых видов рака. Что же касается утиной фуа-гра, то в ней, как и в самой утке, есть полезные ненасыщенные жирные кислоты.

Припущенная фуа-гра с репой

... На 4 порции

... Очистите 2 пучка молодой репы с ботвой. Отложите 3 самые маленькие репки, оставив 5 мм ботвы.

... Остальные разрежьте на четвертинки, затем каждую нарежьте ломтиками толщиной 2 мм.

... Разогрейте в чугунной кастрюле 2 столовые ложки оливкового масла.

Положите ломтики репы, посолите и пассеруйте 2 минуты, помешивая.

Добавьте 1 чайную ложку мёда и дайте карамелизоваться. Влейте 3 столовые ложки винного уксуса, перемешайте, отделяя лопаткой загустевшие соки со дна и стенок посуды, и уварите уксус наполовину.

... Влейте 500 мл куриного бульона (стр. 10). Добавьте 3 щепотки приправы «4 специи», посолите и готовьте еще 10 минут так, чтобы репа оставалась достаточно плотной.

... Тем временем нарежьте с помощью мандолины отложенные репки тонкими ломтиками.

... Смочите нож горячей водой и нарежьте 1 долю свежей утиной фуа-гра кубиками с ребром около 2 см. Быстро зачистите, удалив обрезки, сосуды и сгустки крови.

... Сразу же положите фуа-гра в бульон и готовьте 3 минуты при слабом кипении.

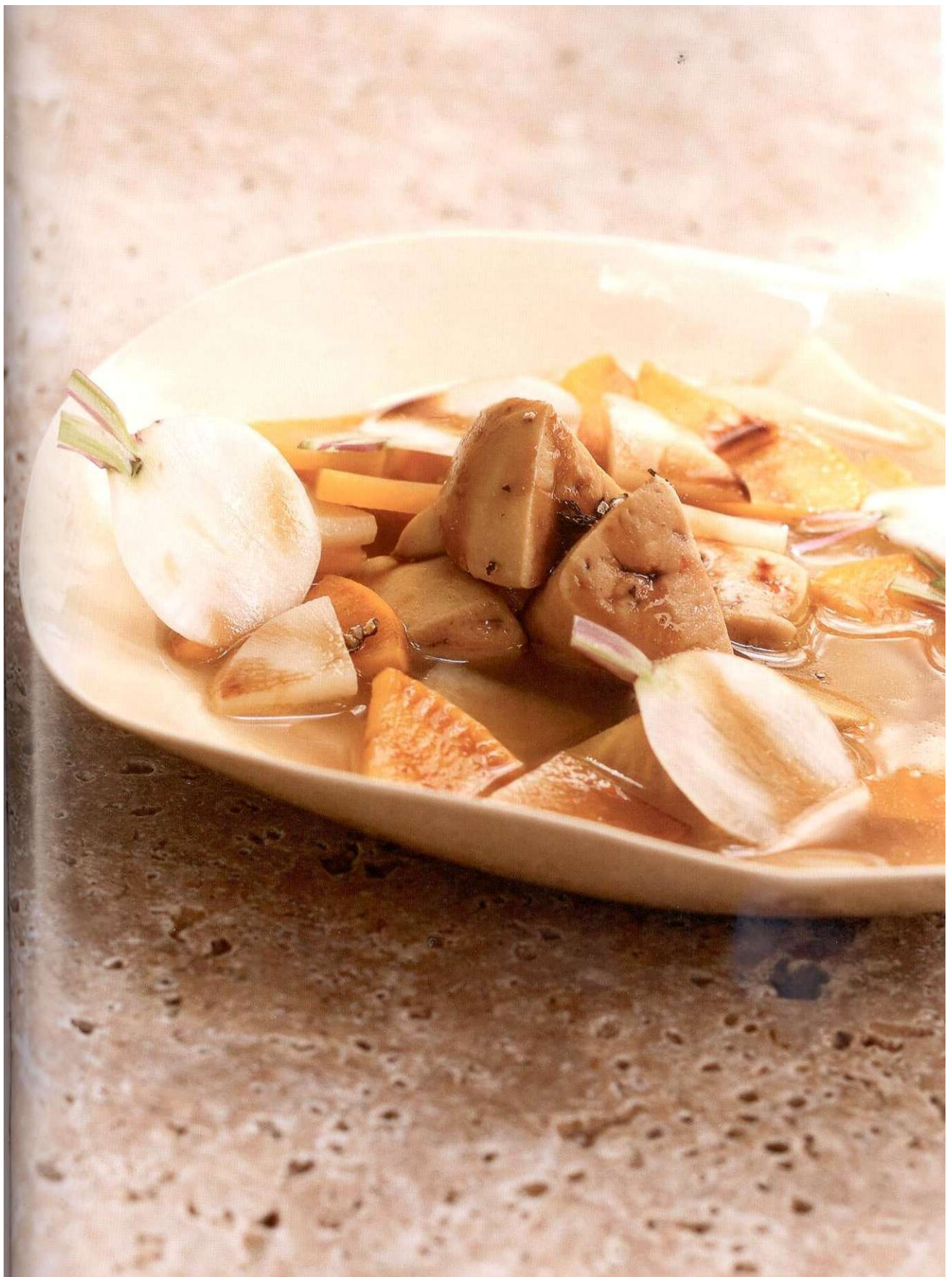
... Выньте шумовкой фуа-гра и репу. Процедите бульон через коническое сито и приправьте по вкусу.

... Фуа-гра и репу выложите на блюдо или разложите по тарелкам.

... Посыпьте фуа-гра несколькими крупинками крупномолотого перца.

... Разлейте по тарелкам бульон и добавьте несколько капель бальзамического уксуса.

... Распределите по тарелкам ломтики сырой репки и сразу же подайте.







Соте из кролика с яблоками



... На 4–6 порций

... Разделайте на куски 1 фермерского кролика весом 1,6 кг.

... Вымойте 8 зеленых и красных яблок, очистите, оставив несколько полосок кожицы. Разрежьте яблоки на дольки, удалите сердцевину. Сбрызните лимонным соком и поместите в миску. Очистки не выбрасывайте – они понадобятся для приготовления соуса.

... Очистите 1 пучок молодого лука с пером, оставив 3 см стебля. Вымойте и очистите 2 моркови, нарежьте ее ломтиками наискосок. Раздавите 2 неочищенных зубчика чеснока.

... В чугунной кастрюле разогрейте 1 столовую ложку оливкового масла. Куски кролика посолите и слегка колеруйте, затем выньте и переложите в блюдо.

... В эту же кастрюлю положите морковь, лук, чеснок и пассеруйте, помешивая, в течение 3 минут.

... Влейте 3 столовые ложки яблочного уксуса. Лопаткой отделите загустевшие соки. Уварите наполовину. Влейте 1 бутылку сидра экстра-брют и доведите до кипения. Тщательно снимите пену и снова положите в кастрюлю куски кролика. Добавьте яблочные очистки и 10 горошин черного перца.

... Готовьте 40 минут на слабом огне, время от времени проверяя степень готовности.

... Разогрейте духовку до 220 °С (терморегулятор в положении 7–8).

... Незадолго до окончания приготовления кролика посолите дольки яблок. Налейте в огнеупорную посуду чуть-чуть оливкового масла, уложите яблоки рядами и переверните, чтобы они полностью покрылись маслом.

... Поместите яблоки в духовку и запекайте, пока они не станут мягкими (примерно 12 минут).

... Когда кролик будет готов, выньте его из кастрюли вместе с морковью и луком и выложите в сервировочное блюдо.

... Разомните обрезки яблок в соке от тушения кролика, чтобы загустить его. Посолите и поперчите из мельницы по вкусу. При желании добавьте струйку яблочного уксуса.

... Протрите полученный соус через коническое сито и полейте им мясо. Вокруг разложите яблоки. Подайте горячим.

А.Д. — Таким же образом можно приготовить курицу или цесарку. В зависимости от сезона используйте разные сорта красных яблок: Кокс-Оранж, Ред-Чиф, Айдаред, Ариана. Зеленые яблоки сорта Грэнни Смит есть в продаже круглый год.

П.Н. — Вот пример удачного способа использования яблок, чьи защитные свойства признаны наукой и подтверждают старую поговорку: «Одно яблоко в день – и врач не нужен».



А.Д. — Этот рецепт вполне подходит для приготовления фазана (в сезон охоты). Кстати, мясо у цесарки не белое, а темное, как у дичи. Это действительно дикая птица, поскольку так и не удалось наладить ее крупномасштабное искусственное разведение*. П.Н. — У цесарки мясо самое постное из всех птиц. Это блюдо легкое и абсолютно полноценное благодаря содержащимся в овощах витаминам, клетчатке и минеральным веществам, а капуста богата веществами, защищающими организм.

Цесарка с капустой

... На 4 порции

... Разделите на 8 кусков 1 фермерскую цесарку, обрезки сохраните.

... Возьмите 1 кочан савойской капусты, удалите наружные листья, вырежьте кочерыжку, разрежьте кочан на 4 части и промойте. Положите капусту в кастрюлю с холодной водой и доведите до кипения. Откиньте на дуршлаг и остудите. Отожмите, чтобы удалить как можно больше воды. Нарежьте полосками.

... Очистите, вымойте и измельчите 2 моркови, 1 головку репчатого лука и 4 черешка сельдерея.

... Разогрейте духовку до 160 °С (терморегулятор в положении 5–6).

... Мясо посолите. Разогрейте в чугунной кастрюле 2 столовые ложки оливкового масла. Слегка колеруйте куски цесарки со всех сторон и выньте.

... В ту же кастрюлю положите капусту, морковь, лук, сельдерей и обрезки цесарки. Готовьте 3 минуты, время от времени помешивая. Снова положите куски цесарки в кастрюлю, влейте 500 мл куриного бульона (стр. 10), добавьте 5 горошин черного перца, 5 ягод можжевельника и доведите до кипения.

... Накройте кастрюлю крышкой и поставьте на 20 минут в духовку.

... Тем временем очистите и вымойте 8 картофелин плотных сортов (например, Шарлотта).

... Через 20 минут с начала приготовления достаньте кастрюлю из духовки, выньте крылышки цесарки и положите картофель.

... Готовьте в духовке еще 30 минут.

... Бульон приправьте по вкусу, выньте обрезки, а крылышки положите в кастрюлю. Подайте прямо в кастрюле.

* В античные времена цесарка попала из Африки в Древнюю Грецию и Древний Рим, португальские путешественники завезли цесарку повторно в Европу из Западной Африки в XV и XVI вв., и с тех пор ее как домашнюю птицу можно нередко видеть на птичьих дворах (Дюкасс в рецепте использует именно фермерскую). Разводят цесарок для получения высококачественных яиц и диетического мяса, которое в Европе стоит в 2–3 раза выше куриного.



Куриные грудки в йогурте с овощами, приготовленными в воке

... На 4 порции

Накануне приготовьте курицу

... Приготовьте маринад. Оборвите листья с 5 веточек кинзы, очистите 5 см корня имбиря. Удалите семена из 1 стручка мелко перца чили.

Все нарубите.

... Смешайте в мисочке 1 баночку натурального йогурта, 3 столовые ложки фромаж-блан* (нежного мягкого творога), 3 столовые ложки сливок, кинзу, перец чили и имбирь, ½ чайной ложки молотого мациса (мускатного цвета) и 1 щепотку молотого красного перца**. Тщательно перемешайте.

... Посолите 4 грудки фермерской курицы и полностью покройте маринадом. Каждую грудку в отдельности заверните в пищевую пленку. Поставьте на сутки в холодильник.

На следующий день

... Очистите и вымойте 2 моркови, 1 пучок зеленой спаржи, 2 кочанчика эндивия, 8 шт. грибов шиитаке, 1 головку цветной капусты и 100 г проростков сои.

... Морковь, спаржу, эндивий и грибы тонко нарежьте с помощью мандолины. Цветную капусту разберите на соцветия.

... Разогрейте духовку до 220 °C (терморегулятор в положении 7–8).

... Выньте куриные грудки из пленки. Обсушите, положите кожей вниз на планчу или гриль и обжаривайте в течение примерно 5 минут до красивого золотистого оттенка. Переложите на противень и готовьте в духовке еще 3 минуты. Держите в тепле.

... Разогрейте в воке 1 столовую ложку оливкового масла и быстро обжарьте на сильном огне до золотистого оттенка морковь, цветную капусту, спаржу, эндивий и грибы.

... Немного посолите и добавьте проростки сои. Готовьте, помешивая, еще 2 минуты. Влейте 3 столовые ложки соевого соуса, перемешайте и слегка уварите.

... Нарежьте курятину поперечными ломтиками и выложите в блюдо или разложите по тарелкам. Рядом поместите жареные овощи. Поперчите полным оборотом мельницы и подайте.



А.Д. — Если у вас нет мациса, его можно заменить небольшим количеством тертого мускатного ореха. Мацис – это высушенный присемянник мускатного ореха, он обладает более тонким вкусом. Если найдете красный эндивий, берите его – ваш овощной гарнир будет более ярким.
П.Н. — Прекрасное сочетание зимних овощей и диетического белого куриного мяса! Йогурт и творог из маринада не обеспечат организм достаточной дозой кальция, поэтому блюдо необходимо дополнить сыром или молочными продуктами.

* См. сноску стр. 34.

** См. сноску стр. 28.



А.Д.— Оставшийся бульон подайте в чашках или заморозьте для другого применения. В процессе приготовления надо часто снимать пену – это утомительно, но зато бульон будет прозрачным.

П.Н.— При умеренных аппетитах будет достаточно 1/2 голубя на порцию, тем более что овощи довольно сытные. Мясо голубя содержит мало липидов, но оно богато протеинами и железом.

Голуби с зимними овощами в анисовом бульоне

... На 4–8 порций

... Подготовьте тушки 4 молодых голубей весом по 450 г: выпотрошите, опалите, отделите окорочка и грудки, оставшиеся тушки обвяжите, прижав крылья.

... Очистите и вымойте 4 небольших стебля лука-порей, 8 молодых морковок с ботвой, 1/2 черешка сельдерея, 2 луковицы фенхеля, 1 пучок молодой репы с ботвой и 1/2 кочана савойской капусты.

... Не удаляйте нижнюю часть ботвы. Отделите самые нежные листья репы и моркови и отложите для украшения.

... Сложите овощи в большую чугунную кастрюлю вместе с тушками и окорочками, влейте 2 л куриного бульона (стр. 10). Добавьте 1 щепотку крупной соли и 3 звездочки бадьяна. Доведите до кипения.

... Варите 1 час, снимая пену.

... Снимите кастрюлю с огня и опустите в бульон филе на 4 минуты.

... Шумовкой выньте из бульона овощи и филе.

... Процедите бульон через мелкий дуршлаг. Приправьте по вкусу.

... Нарежьте овощи поперечными ломтиками, уложите в глубокое подогретое сервировочное блюдо и влейте 2 половника бульона. Добавьте филе и окорочка. Приправьте морской солью* и перцем из мельницы.

... Сверху натрите кусочек хрена, посыпьте отложенными листьями репы и моркови и листьями 2 веточек укропа и 2 веточек кервеля. Подайте очень горячими.







Цыпленок, жаренный с пряными травами



... На 4–6 порций

... Подготовьте 1 отборного фермерского цыпленка: обрежьте кончики ножек и крылышек, спинку прорубите вдоль и распластайте тушку «жабкой»; раздробите шейные позвонки.

... Разогрейте духовку до 200 °С (терморегулятор в положении 6–7).

... Промойте и обсушите ½ пучка петрушки, ½ пучка кервеля, ¼ пучка эстрагона. Листья оборвите, измельчите и положите в мисочку. Черешки сохраните.

... Срежьте верхушки с 2 головок фиолетового чеснока. Отделите 2 зубчика, нарубите и добавьте в мисочку с зеленью. Добавьте 1 щепотку крупномолотого перца и 100 г фромаж-блан* [сцеженного мягкого нежного творога]. Посолите и тщательно перемешайте.

... Через шейное отверстие вложите эту массу под кожу цыпленка и протолкните пальцами, чтобы она полностью покрыла грудки и окорочка. Посолите цыпленка изнутри.

... Выложите на противень 4 веточки тимьяна, 4 веточки розмарина и отложенные черешки пряных трав. На это душистое ложе поместите цыпленка. Рядом разложите потроха и головки чеснока срезом вниз.

... Смажьте тушку 2 столовыми ложками оливкового масла и поставьте на 20 минут в духовку.

... Снизьте температуру духовки до 180 °С (терморегулятор в положении 6) и выньте головки чеснока.

... Продолжайте готовить еще минут 20–30 (в зависимости от размера птицы), часто поливая.

... Готового цыпленка выложите на блюдо, накройте фольгой и дайте постоять 10 минут.

... Тем временем налейте на противень ½ стакана воды и, работая лопаткой, полностью отделите загустевшие соки. Разрежьте цыпленка. Куски переложите на сервировочное блюдо.

... Соберите жарочный сок и полейте им цыпленка или подайте отдельно.

А.Д. — Выбирая цыпленка, следует отдавать предпочтение фермерским с «красным ярлыком», поскольку только такие цыплята видели солнце и прожили свою недолгую жизнь (12 недель) на воле, в отличие от других, пусть даже отмеченных «красным ярлыком», которые проводят ее в инкубаторах или в закрытых курятниках.

П.Н. — Лучший гарнир к цыпленку – зеленый салат (стр. 153): в нем масса витаминов и минеральных веществ.

* См. сноску стр. 34.



А.Д. — Соленость соуса в значительной степени обеспечивается за счет маслин, поэтому, прежде чем солить, его нужно обязательно попробовать. Впрочем, пробовать надо всегда – иначе как же проверить, хорошо ли приправлено блюдо?

П.Н. — Утка – птица довольно жирная. Но в ней содержатся полезные ненасыщенные жирные кислоты, которые благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему. Дело в том, что по составу утиный жир близок к оливковому маслу. А поскольку блюдо включает еще и маслины, организм получает хороший заряд этих чудесных веществ.

Утка с маслинами

... На 4 порции

... Возьмите 1 разделанную молодую мускусную [барбарийскую] утку*. Посолите внутри и снаружи.

... Разогрейте духовку до 180 °С (терморегулятор в положении 6).

... Очистите, вымойте и нарежьте тонкими ломтиками 2 моркови, 2 черешка сельдерея, 1 головку репчатого лука и 1 луковицу фенхеля.

... Разогрейте в чугунной кастрюле 2 столовые ложки оливкового масла и обжарьте утку со всех сторон на среднем огне. Когда она подрумянится, выньте.

... Удалите из кастрюли жир и положите в нее овощи. Добавьте 1 веточку тимьяна и 3 раздавленных неочищенных зубчика чеснока. Слегка посолите.

... Выложите на овощи утку и поставьте кастрюлю в духовку на 30–50 минут, в зависимости от размера птицы.

... Достаньте кастрюлю из духовки, выложите утку на блюдо, накройте фольгой и дайте постоять 10 минут.

... Удалите из кастрюли тимьян и чесночную шелуху.

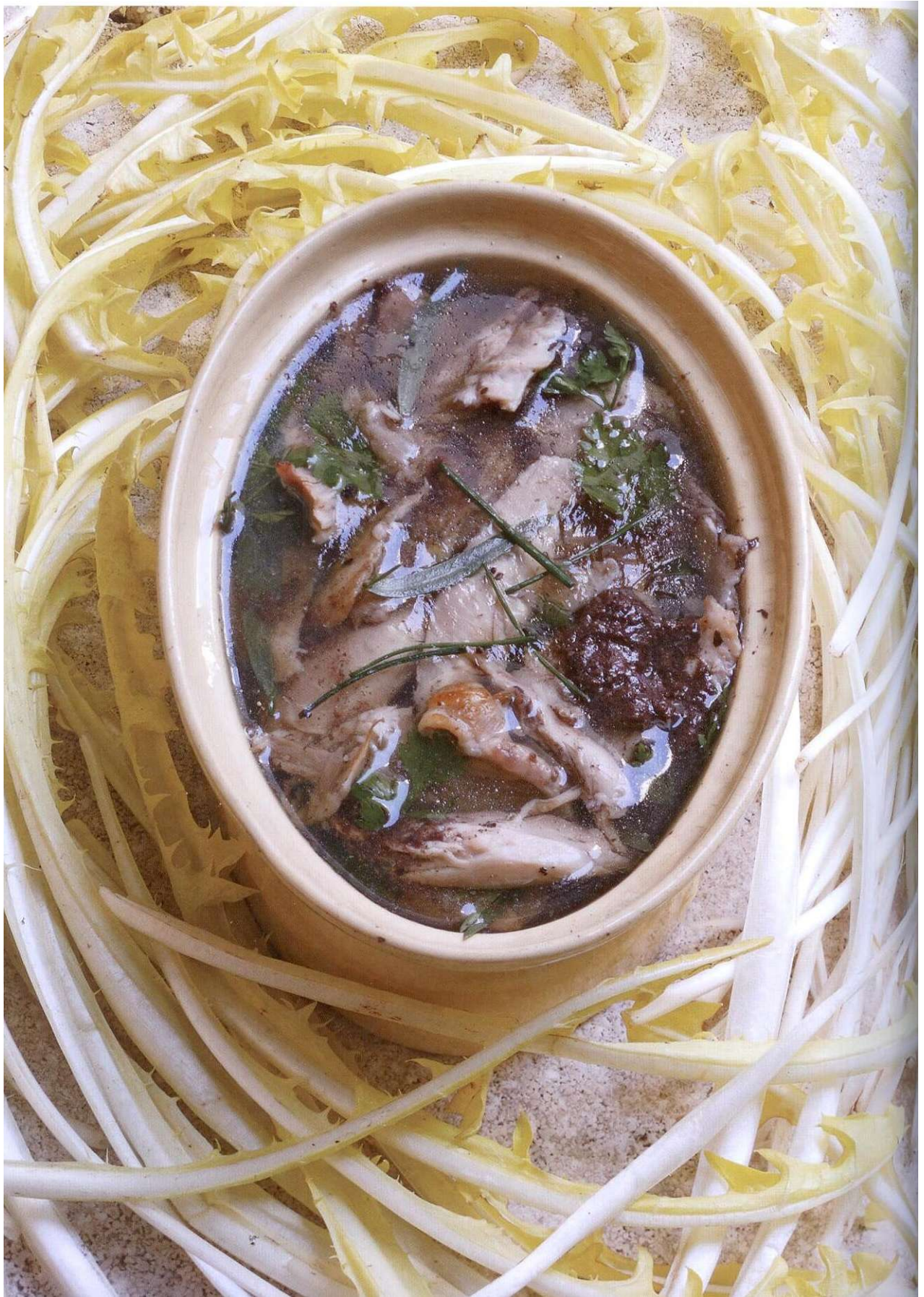
... Положите в кастрюлю 100 г маслин без косточек, влейте 2 столовые ложки красного портвейна. Перемешайте, отделяя деревянной лопаткой от дна и стенок посуды загустевшие соки.

... Добавьте 1 стакан куриного бульона (стр. 10), снова перемешайте и уварите до сиропообразной консистенции.

... Попробуйте, посолите по вкусу, щедро поперчите из мельницы и добавьте струйку винного уксуса.

... Нарежьте утиные грудки и окорочка, выложите на блюдо и налейте вокруг соус с маслинами. Сразу же подайте.

* Около 65% общего производства мясных уток Франции составляет одомашненная мускусная утка/ canard de Barbarie [C. moschata]. Ее мясо обладает отменными вкусовыми качествами.





Кролик в желе с маслинами

... На 6–8 порций

Это блюдо готовят накануне

- ... Возьмите тушку 1 фермерского кролика и ножом разделайте на куски.
- ... Очистите и вымойте 2 головки репчатого лука, 2 моркови и 1 луковицу фенхеля. Нарежьте овощи кубиками с ребром около 1 см. Раздавите 5 неочищенных зубчиков чеснока.
- ... Разогрейте духовку до 180 °С (терморегулятор в положении 6).
- ... Разогрейте в чугунной кастрюле немного оливкового масла и обжарьте кролика до золотистого цвета. Добавьте лук, морковь, фенхель и чеснок. Слегка посолите и готовьте, помешивая, 5 минут на среднем огне. Влейте 500 мл белого вина, перемешайте и выпарите наполовину.
- ... Влейте 1 л куриного бульона (стр. 10), доведите до кипения и тщательно снимите пену.
- ... Добавьте 5 маленьких веточек тимьяна и 5 маленьких веточек розмарина. Накройте кастрюлю крышкой и готовьте в духовке 2 часа 30 минут.
- ... Достаньте кастрюлю из духовки и выньте куски кролика.
- ... Оставшийся бульон процедите через дуршлаг, выстланный тканью, и поставьте на 12 часов в прохладное место. Снимите застывший на поверхности слой жира.
- ... Перелейте бульон в кастрюлю половником так, чтобы на дне кастрюли остались все твердые частицы. Прогрейте, не доводя до кипения.
- ... Замочите 10 листиков желатина, отожмите и разведите в бульоне.
- ... Пока бульон отстаивается, тщательно удалите из кусков кролика все мелкие кости, мясо разберите на кусочки и сложите в миску.
- ... Вымойте и обсушите 3 веточки петрушки, 3 веточки кервеля, 3 веточки базилика и 1 веточку эстрагона. Оборвите листья и добавьте в миску.
- ... Введите 3 столовые ложки тапенады (стр. 40), осторожно перемешайте и приправьте по вкусу.
- ... Переложите содержимое миски в невысокую керамическую посуду и залейте желе. Накройте пищевой пленкой и поставьте в прохладное место, чтобы желе застыло.



А.Д. — Разделяя кролика ножом, вы избежите образования опасных осколков костей, которые затем очень трудно удалять; от ударов же тяжелого секача осколков становится все больше и больше. Это блюдо готовьте накануне, тогда оно наверняка получится безупречным.

П.Н. — На гарнир подайте корншоны, маринованный лук и зеленый салат (стр. 153) или салат из одуванчиков. Мясо у кролика нежирное, жир в основном находится снаружи, во время приготовления он растопится и будет удален после того, как бульон отстоится.



А.Д. — Ландские фермерские куры давно удостоены «красного ярлыка», что служит гарантией высокого качества их мяса. Этим кур откармливают кукурузой, выращиваемой в Ландах, поэтому их мясо окрашено в желтый цвет.

П.Н. — Чтобы получить сбалансированный обед, подайте на закуску овощи или большой салат из валерьяницы с сыром, а на десерт – фрукты.

Курица ландская с пшеничной кашей и цитрусовыми

... На 6 порций

Приготовление цукатов

... Срежьте по 5 кусочков цедры с каждого из 4 апельсина, 1 лимона, 1 лайма и 1 помело (не покрытых защитным слоем парафина). Нарежьте цедру соломкой шириной 4 мм, поместите в кастрюлю, залейте холодной водой и доведите до кипения. Откиньте цедру на дуршлаг и остудите. Повторите операцию еще 2 раза, затем залейте соком 2 апельсинов, лайма и ½ помело, добавьте 35 г сахарного песка и варите 2 часа.

Подготовка цитрусовых и овощей

... Вырежьте мякоть из долек оставшихся цитрусовых: 1 лимона, 2 апельсинов и ½ помело. Возьмите 2 пучка молодого лука с пером. Головки разрежьте пополам, а перья нарежьте на кусочки длиной 1 см и отложите. Нарежьте мелкими кубиками 1 луковицу фенхеля.

Приготовление курицы

... Разогрейте духовку до 180 °С (терморегулятор в положении 6). Раздробите 1 щепотку семян кориандра и 2 капсулы кардамона. Тушку желтой ландской курицы разделайте на куски, посолите и колеруйте в чугунной кастрюле с 2 столовыми ложками оливкового масла. Курицу выньте. Положите в кастрюлю головки лука и фенхель и готовьте в течение 3 минут. Добавьте мякоть цитрусовых, 2 щепотки крупномолотого перца, кориандр и кардамон. Снова положите курицу. Влейте ½ стакана воды, накройте кастрюлю крышкой и поставьте в духовку.

... Через 16 минут выньте грудки, а окорочка готовьте еще 20 минут. Выньте кардамон, окорочка и лук. Остальное содержимое кастрюли разомните вилкой. Добавьте ½ всего количества цедры и зеленый лук. Приправьте по вкусу. Снова положите в кастрюлю куски курицы и головки лука. Перемешайте. Держите в тепле.

Приготовление пшеничной каши и заключительный этап

... Насыпьте в миску 300 г пшеничной крупы быстрого приготовления, добавьте оставшуюся часть цукатов, соль, 1 щепотку молотого красного перца* и 5 столовых ложек оливкового масла. Перемешайте руками.

... Вскипятите 450 мл воды, залейте крупу, накройте миску пищевой пленкой и дайте набухнуть в течение 10 минут. Измельчите ½ пучка листьев базилика.

... Добавьте базилик и разрыхлите кашу вилкой. Подайте курицу в кастрюле, отдельно подайте кашу.

* См. сноску стр. 28.





А.Д. — Рийетты будут вкуснее, если их приготовить за день до употребления. Их можно подать к аперитиву с ломтиками обжаренного цельнозернового или зернового хлеба или в качестве закуски с салатом из валерьяницы или одуванчиков.

П.Н. — Лук богат полезными веществами, а гусиный или утиный жир содержит ненасыщенные жирные кислоты – получается настоящий коктейль здоровья. Особенно если сопроводить его салатом из валерьяницы!

Рийетты из кролика

- ... На 4 порции
- ... Ножом разделайте на куски $\frac{1}{2}$ фермерского кролика.
- ... Очистите и нарежьте тонкими кольцами 5 головок репчатого лука.
- ... Разогрейте в чугунной кастрюле немного оливкового масла и обжаривайте куски кролика в течение 2 минут.
- ... Добавьте лук, 3 неочищенных зубчика чеснока, 2 веточки тимьяна и 2 веточки розмарина.
- ... Влейте 500 мл сухого белого вина, перемешайте, посолите, накройте кастрюлю крышкой и готовьте на очень слабом огне 1 час 30 минут, время от времени помешивая.
- ... Кролика выньте, разделите мясо на кусочки, тщательно удаляя все кости, и переложите в миску.
- ... Процедите сок от тушения через коническое сито в кастрюлю, уварите на $\frac{3}{4}$ объема и залейте им мясо.
- ... Выньте из кастрюли лук и чеснок (шелуху удалите) и смешайте с мясом кролика.
- ... Добавьте 60 г утиного или гусиного жира и перемешайте.
- ... Попробуйте на вкус и приправьте 2–3 щепотками молотого красного перца*.
- ... Готовые рийетты переложите в керамическую посуду, накройте пищевой пленкой и храните в холодильнике.



Утиные грудки с перцем и соусом бигарад



... На 4 порции

Подготовка утиных грудок

... Возьмите 2 утиные грудки, срежьте $\frac{2}{3}$ жира. На оставшийся слой жира кончиком ножа нанесите диагональные насечки, стараясь не повредить мясо. Раздробите 2 столовые ложки смеси разных видов перца (черный, розовый, белый, зеленый) и запанируйте в ней надсеченные стороны грудки. Хорошо прижмите, чтобы закрепить перец. Другую сторону слегка посолите.

Приготовление соуса бигарад

... Налейте в кастрюлю 2 стакана куриного бульона (стр. 10) и уварите на $\frac{2}{3}$.
... Выжмите сок 2 апельсинов (не покрытых защитным слоем парафина); сохраните кусочек кожуры.
... Разогрейте в кастрюльке 1 столовую ложку воды, добавив 1 столовую ложку сахарного песка, и варите до образования светлой карамели. Влейте апельсиновый сок и 1 столовую ложку белого винного уксуса, хорошо размешайте и полностью уварите.
... Добавьте цедру $\frac{1}{4}$ отложенной кожуры, хорошо размешайте и готовьте еще 5 минут, пока соус не загустеет. Щедро поперчите и влейте несколько капель хересного уксуса. Держите в тепле.

Приготовление утиных грудок и заключительный этап

... Разогрейте сковороду (или сотейник) и положите утиные грудки кожей вниз. Обжаривайте 3–5 минут (в зависимости от толщины), затем переверните и готовьте еще 3 минуты.
... Выложите грудки на решетку или на тарелку, накройте фольгой и дайте постоять 5 минут в горячей духовке с открытой дверцей.
... Нарезьте утиные грудки ломтиками толщиной 0,5 см. Разложите по тарелкам или выложите в сервировочное блюдо.
... Покройте мясо соусом бигарад или подайте его отдельно в соуснике.

А.Д. — Мясу необходимо дать «отдохнуть» под фольгой, чтобы соки равномерно распределились по всем тканям – тогда мясо станет нежным и вкусным. Время приготовления зависит от того, какую степень прожарки вы предпочитаете. На мой вкус, мясо внутри должно быть розовым.

П.Н. — Подайте к утиным грудкам овощное блюдо или картофель (чтобы обеспечить организм углеводами). Утиное мясо очень богато железом, что хорошо, поскольку организму часто не хватает этого элемента.



А.Д. — Готовность овощей проверяйте кончиком ножа. Готовые овощи можно вынуть и держать в тепле. Отруб для этого рецепта (часть задней ноги свиньи) используется для приготовления ветчины. Если не найдете такого мяса, возьмите 2 натуральных котлеты (на 4 порции) и перед приготовлением срежьте жир. П.Н. — Не бойтесь, если свинина будет не слишком прожаренной и останется розоватой: вот уже более 25 лет, как трихинелла – паразитический круглый червь, которым это мясо могло быть заражено, полностью уничтожена в животноводстве*. Поэтому свинину не надо готовить слишком долго – от этого она становится сухой.

Свинина с запеченными овощами

... На 4 порции

... Срежьте основание у 4 кочанчиков эндивия, промойте, обсушите и разрежьте вдоль пополам. Очистите 4 молодые моркови с ботвой, 4 молодые репы с ботвой, 1 небольшую черную редьку и разрежьте на четвертинки. Очистите и разрежьте на дольки $\frac{1}{2}$ корня сельдерея. Вымойте 4 яблока сорта Ренет (Ранет), разрежьте на четвертинки и удалите сердцевину.

... Разогрейте духовку до 200 °С (терморегулятор в положении 6–7).

... Возьмите кусок бедренной мякоти свинины весом 400 г. Кончиком ножа нанесите на шкуру надрезы. Приправьте мясо солью и крупномолотым перцем.

... В огнеупорную посуду или на поддон духовки капните немного оливкового масла, положите мясо и запекайте в духовке 15 минут.

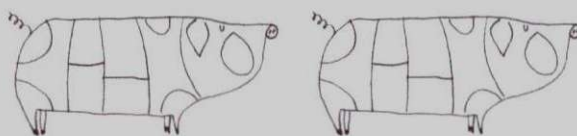
... Добавьте овощи, яблоки и 2 раздавленных зубчика чеснока. Посолите и готовьте еще 15 минут.

... Снизьте температуру до 170 °С (терморегулятор в положении 5–6), влейте маленький половник куриного бульона (стр. 10) и готовьте еще 15 минут, часто поливая, чтобы мясо оставалось нежным.

... Выключите нагрев, достаньте посуду из духовки, добавьте 5 столовых ложек хересного уксуса и растворите загустевшие соки, отделяя их лопаткой.

... Накройте мясо фольгой и снова поставьте на 10 минут в духовку, оставив дверцу приоткрытой.

... Когда мясо отдохнет, нарежьте его толстыми ломтями и разложите по тарелкам или выложите на сервировочное блюдо. Добавьте овощи и яблоки. Полейте соком от тушения. Посыпьте несколькими крупинками морской соли** и поперчите 2–3 оборотами мельницы.



* Напомним читателям, что Дюкасс говорит о животноводстве Франции и других развитых стран. Поэтому мы бы не советовали свинину, особенно купленную у сомнительных поставщиков или на рынке, готовить «с кровью». – Примеч. ред.

** См. сноску на стр. 58.



Потофё

... На 8 порций

Подготовка говядины и овощей

... Возьмите 500 г мякоти верхней части лопатки, 500 г заднеопаточного края, 500 г рульки и 1 говяжий хвост. Куски мяса обвяжите, как для приготовления жаркого, оставляя свободным достаточно длинный конец бечевки.

... Очистите и промойте 8 стеблей лука-порея. Белые части лука-порея обрежьте и отложите, а зеленые – используйте для составления букета-гарни, связав с 1 веточкой тимьяна и 1 лавровым листом.

... Очистите 3 головки желтого репчатого лука и 2 из них нашинкуйте 1 бутончиком гвоздики (луковица-клуте).

Приготовление мяса

... Мясо положите в кастрюлю, залейте большим объемом воды и доведите до кипения. Выньте мясо и промойте проточной водой.

... Вылейте воду из кастрюли, вымойте ее и снова положите мясо, привязав концы нити к ручке. Залейте большим объемом воды, добавьте букет-гарни, лук и 1 столовую ложку крупной соли.

... Доведите воду до кипения и варите на слабом огне 2 часа 15 минут, снимая пену.

Приготовление овощей

... Очистите и вымойте 1 кг мелкой репы, 8 шт. моркови, 1 черешок сельдерея и 1 кг картофеля среднего размера. Вымойте 1 корень сельдерея и разрежьте на 8 сегментов.

... Через 2 часа 15 минут добавьте в кастрюлю с мясом все овощи, в том числе белые части лука-порея. Продолжайте готовить еще 45 минут. Готовность овощей проверяйте ножом.

Заключительный этап

... Выключите нагрев и дайте постоять около 10 минут. Затем маленьким половником снимите с поверхности образовавшуюся пленку жира. Букет-гарни удалите.

... Выньте мясо и выложите на большое подогретое блюдо. Удалите бечевку. Нарезьте мясо толстыми ломтями.

... Выньте овощи шумовкой и разложите рядом с мясом.

... Приправьте морской солью и перцем из мельницы. Сверху натрите корень хрена длиной 3 см.

... Сервируйте потофё и отдельно – бульон в чашках. Подайте морскую соль (флёр-де-сель) в солонке, крупномолотый перец, корнишоны и маринованный лук.



А.Д. — Оставшийся бульон процедите и поставьте в холодильник. На следующий день удалите образовавшийся на его поверхности жир и заморозьте – бульон пригодится для приготовления соусов.

П.Н. — Что и говорить, потофё (букв. «горшок на огне»), гармонично соединяющее в себе бульон, отварное мясо и овощи, требует много времени, зато получается очень здоровое зимнее кушанье! Это блюдо можно готовить в 2 приема: накануне отварите мясо и поставьте в холодильник (за ночь жир в бульоне застынет). На другой день, пока готовятся овощи, разогрейте мясо.





Ягнятина-конфи с шалфеем и перловой крупой



... На 4–6 порций

... Полностью зачистите от жира 1 лопатку молочного ягненка. Очистите, вымойте и измельчите 4 моркови и 2 черешка сельдерея. Очистите и нарежьте дольками 4 головки красного репчатого лука.

Приготовление ягнятины

... Разогрейте духовку до 140 °С (терморегулятор в положении 4–5). Разогрейте в чугунной кастрюле немного оливкового масла и подрумяньте мясо со всех сторон. Мясо выньте, удалите оставшийся от жарки жир, вытрите кастрюлю и снова разогрейте в ней немного оливкового масла.

... Положите в кастрюлю половину овощей и, помешивая, готовьте 2–3 минуты. Добавьте 3 раздавленных зубчика чеснока, 12 листьев шалфея, 8 горошин перца, хорошо перемешайте и снова положите мясо.

... Влейте 250 мл красного вина и выпарите наполовину. Добавьте 250 мл куриного бульона (стр. 10), накройте кастрюлю крышкой и готовьте в духовке 2 часа 30 минут, время от времени поливая мясо.

... Достаньте кастрюлю из духовки. Выньте мясо, заверните в фольгу и поставьте в теплое место. Кастрюлю держите под рукой.

Приготовление перловой крупы

... Незадолго до окончания приготовления мяса замочите 160 г перловой крупы на 10 минут.

... В другой чугунной кастрюле разогрейте немного оливкового масла, положите оставшиеся овощи и готовьте, помешивая, 2 минуты. Откиньте перловую крупу на дуршлаг и добавьте к овощам. Перемешайте, посолите и готовьте 1–2 минуты.

... Из кастрюли, в которой готовится мясо, отберите 1 половник сока от тушения и влейте в посуду с перловой крупой. Дайте ей пропитаться соком и готовьте 15–18 минут, подливая сок по мере того, как он будет впитываться крупой.

... Очистите 12 свежих орехов миндаля и добавьте в конце приготовления вместе с небольшим количеством оливкового масла. Перемешайте, посолите и приправьте по вкусу.

Заключительный этап

... Нарежьте ягнятину на куски и снова положите в кастрюлю. Добавьте перловую крупу с овощами, поперчите полным оборотом мельницы и подайте в той же посуде.

А.Д. — Если вы считаете, что после приготовления ягнятины остается некоторый избыток жарочного сока, поставьте кастрюлю на огонь и уварите его.

П.Н. — В перловой крупе много углеводов, но большая часть витаминов и минеральных веществ утрачена, так как все оболочки зерен удалены. К счастью, в состав этого блюда входят овощи, которые частично компенсируют эту потерю.



Телячья печенка с петрушкой и топинамбуром



А.Д. — К этому блюду прекрасно подойдет салат-фризе. Следите, чтобы печенка была нарезана одинаковыми ломтиками и тщательно зачищена от сосудов.

П.Н. — Телячья печенка очень богата железом и витаминами, особенно витамином А. Правда, в ней немало холестерина, но это вовсе не повод лишать себя этого продукта, если, конечно, у вас нет серьезных проблем со здоровьем.

... На 4 порции

... Отрежьте 4 ломтика печенки молочного теленка весом по 120 г и толщиной примерно 1 см.

... Очистите, вымойте и нарежьте тонкими ломтиками 500 г топинамбура.

Очистите 2 зубчика чеснока – один из них раздавите, другой нарубите.

Промойте и обсушите 10 веточек петрушки. Листья оборвите и измельчите.

... В сковороде с антипригарным покрытием разогрейте 1 столовую ложку оливкового масла и обжаривайте на сильном огне в течение 5 минут топинамбур с зубчиком раздавленного чеснока. Посолите.

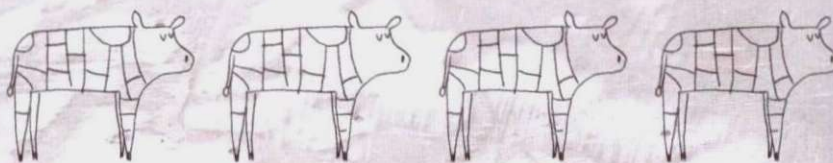
... Уменьшите огонь, добавьте 15 г сливочного масла и готовьте еще 10–15 минут, пока топинамбур не приобретет золотистый оттенок снаружи и не станет мягким внутри.

... Тем временем посолите ломтики печенки. Разогрейте в другой сковороде немного оливкового масла и обжаривайте печенку с каждой стороны по 1 минуте 30 секунд, если вы любите непрожаренную, и по 2 минуты 30 секунд, если предпочитаете среднюю степень прожарки.

... Переложите печенку в сервировочное блюдо.

... Положите в сковороду измельченную петрушку и нарубленный чеснок. Перемешивайте в течение 20 секунд, добавьте 2 столовые ложки винного уксуса и полейте печенку этим соусом.

... Поперчите полным оборотом мельницы. Вокруг разложите топинамбур или подайте его отдельно.





Говяжьи паровые фрикадельки с кунжутом и кокосовой приправой



... На 4 порции

Подготовка фрикаделек

... Очистите 4 головки белого репчатого лука и 1 небольшой зеленый сладкий перец. Нарежьте очень тонкой соломкой. Разогрейте в сотейнике немного оливкового масла и готовьте лук в течение 1 минуты. Добавьте сладкий перец, перемешайте, посолите и пассеруйте до мягкости.

... Оборвите и измельчите листья 1 пучка майорана и 1 пучка петрушки.

... Смешайте в миске 400 г нежирного говяжьего фарша, 4 яйца, петрушку и майоран. Добавьте тушеный лук и перец, перемешайте и приправьте по вкусу.

... Смешайте в тарелке 50 г светлого и 50 г черного кунжута.

... Руками сформируйте из фарша шарики диаметром 3 см, каждый обваляйте в кунжute. До приготовления держите их в холодильнике.

Приготовление кокосовой приправы

... Соедините в миске 1 пакетик тертого кокосового ореха (125 г) и ½ стакана обезжиренного (жирность 1,5–1,8%) молока. Перемешайте и дайте набухнуть.

... Оборвите листики с ¼ пучка мяты и ¼ пучка кинзы. Раздробите 5 ядер грецких орехов. Соедините их в чаше кухонного процессора и добавьте пропитанный молоком тертый кокосовый орех, 3 щепотки молотого красного перца* и 4 щепотки порошка карри. Обработайте в густую маслянистую массу. Подогрейте ее в кастрюле и влейте, энергично помешивая, 3 столовые ложки оливкового масла. Добавьте сок ½ лимона. Посолите и поперчите по вкусу. Готовую приправу держите в тепле.

Заключительный этап

... Промойте и обсушите 4 горсти шпината. Полейте соком 1 лимона, приправьте солью и перцем из мельницы.

... Разложите фрикадельки в 4 бамбуковые корзинки для приготовления на пару, установите их над кастрюлей с кипящей водой и готовьте 5 минут. Разложите по корзинкам шпинат и сервируйте. Отдельно подайте кокосовую приправу.

А.Д.— Если у вас нет бамбуковых корзиночек, приготовьте фрикадельки в кускуснице или в обычном дуршлаге, поставив его на кастрюлю с кипящей водой, но так, чтобы посуда с фрикадельками не соприкасалась с водой.

П.Н.— Вот еще один способ приготовления говяжьего фарша! На гарнир к фрикаделькам подайте овощи или зеленый салат (стр. 153). Верно, что кокосовый орех богат насыщенными жирными кислотами, но от одного раза вреда не будет – его же не едят каждый день.

* См. сноску на стр. 28.



А.Д. — Оставшийся бульон обязательно сохраните – его можно заморозить и использовать вместо куриного бульона в других блюдах или соусах.

П.Н. — Свинина – это очень вкусно! Из всех видов мяса в ней больше всего витамина В₁₂, и поэтому настоятельно рекомендуется есть ее хотя бы один раз в неделю, чтобы организм получил необходимую дозу этого витамина. Тем более что свинина – не такое уж жирное мясо, особенно рулька.

Свиная рулька с коралловой чечевицей

... На 4 порции

... 1 слабосоленую свиную рульку залейте водой и вымачивайте 2 часа, периодически меняя воду.

... Переложите рульку в чугунную кастрюлю, влейте воду до высоты рульки и доведите до кипения. Готовьте, снимая пену, пока бульон не станет прозрачным. Добавьте 1 лавровый лист.

... Тем временем очистите и вымойте 3 моркови, 3 черешка сельдерея и 4 небольших головки молодого лука с пером. Морковь, сельдерей и головки лука нарежьте тонкими ломтиками. Обрезки моркови, сельдерея и перья зеленого лука добавьте в кастрюлю с рулькой.

... Готовьте 2 часа при слабом кипении.

... Выньте обрезки овощей. Промойте 250 г коралловой чечевицы и засыпьте в кастрюлю.

... Готовьте еще примерно 10 минут, пока чечевица не станет мягкой.

... Тем временем разогрейте в сотейнике немного оливкового масла и готовьте нарезанные овощи, добавив щепотку соли, в течение 4 минут под крышкой.

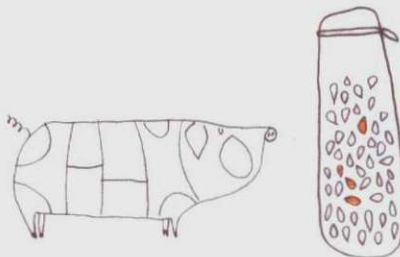
... Оборвите и измельчите листья 3 веточек петрушки и 1 веточки эстрагона.

... Выньте рульку из кастрюли, выложите на сервировочное блюдо и держите в тепле.

... Откиньте чечевицу на дуршлаг, поставив его на миску, и переложите в сотейник с овощами.

... Добавьте 1 стакан отвара из-под чечевицы, 2 столовые ложки дижонской горчицы, измельченные пряные травы и тщательно перемешайте.

... Поперчите 1 оборотом мельницы и разложите чечевицу вокруг рульки. Подайте немедленно.







А.Д. — Если соус от доба получился слишком жидким, поставьте кастрюлю на плиту и уварите, если слишком густым – добавьте куриный бульон. Остатки доба можно использовать, например, для приготовления пасты с брокколи (стр. 84).

П.Н. — Бычий хвост – довольно жирный отруб, но он придает добу несравненную нежность. Тем не менее предварительно зачистите хвост от жира. В качестве закуски подайте овощи, так как их недостаточно в этом блюде, а на гарнир подойдут какие-нибудь макаронные изделия – они содержат углеводы.

Говяжий доб

... На 4 порции

За два дня до приготовления

- ... Возьмите ½ бычьего хвоста, 500 г мякоти верхней части говяжьей лопатки и 500 г говяжьей голяшки. Зачистите мясо от жира и нарежьте кубиками с ребром 2–3 см.
- ... Очистите и вымойте 4 моркови и 3 черешка сельдерея. Нарежьте наискосок. Очистите 2 головки белого репчатого лука и 2 зубчика чеснока. Лук нарежьте маленькими дольками, чеснок раздавите.
- ... Нарежьте ломтиками 1 апельсин (не покрытый защитным слоем парафина).
- ... Соедините в миске все перечисленные ингредиенты. Добавьте 15 горошин перца и 2 веточки тимьяна.
- ... Влейте 1 бутылку красного вина, поставьте мясо в холодильник и маринуйте 48 часов.

В день приготовления

- ... Разогрейте духовку до 150 °С (терморегулятор в положении 5).
- ... Выньте мясо. Маринад процедите в кастрюлю, ароматические приправы обязательно сохраните, ломтики апельсинов отложите.
- ... Кипятите винный маринад в течение 2 минут и снимите пену.
- ... В чугунной кокоте разогрейте немного оливкового масла и обжарьте кубики мяса со всех сторон. Выньте шумовкой, положите ароматические приправы (без апельсинов). Готовьте, помешивая, в течение 2 минут, посыпьте 3 столовыми ложками муки и снова перемешайте.
- ... Снова положите в кокоту мясо и добавьте ломтики апельсина. Залейте винным маринадом и влейте 1–1,5 л куриного бульона (стр. 10). Жидкость должна лишь слегка покрывать мясо.
- ... Слегка посолите и доведите до кипения, тщательно снимая пену. Накройте кокоту крышкой и поставьте на 3 часа в духовку.
- ... Подайте доб в той же чугунной кокоте или выложите в глубокое блюдо.







Телячья бланкетта с ранними овощами



... На 4 порции

... Возьмите 120 г телячьей голяшки, 120 г мякоти верхней части лопатки, 120 г пашины и 120 г части переднелопаточного края. Нарезьте кусочками весом примерно по 40 г.

Приготовление бланкетты

... Очистите и вымойте 4 стебля молодого лука-порея и 4 черешка сельдерея, 1 пучок молодой моркови (с ботвой) и 1 пучок молодого белого репчатого лука с пером. Стебли порея разрежьте пополам, сельдерей и морковь нарежьте ломтиками. У лука оставьте 5 см стебля и разрежьте пополам.

... Куски телятины поместите в чугунную кастрюлю и залейте холодной водой. Кипятите в течение 3 минут и выньте. Воду вылейте, кастрюлю протрите бумажным полотенцем.

... Промойте телятину проточной водой, снова положите в кастрюлю и залейте 2 л холодной воды. Доведите до кипения и варите, снимая пену, пока бульон не станет прозрачным.

... Добавьте все подготовленные овощи и 5 горошин черного перца. Посолите крупной солью и готовьте 1 час при слабом кипении, продолжая снимать пену.

... Тем временем промойте 200 г шампиньонов и разрежьте на четвертинки. Добавьте грибы в кастрюлю через 1 час после начала варки и готовьте еще 10 минут.

... Выньте мясо, овощи и грибы шумовкой, переложите в блюдо и держите в тепле.

Приготовление соуса

... Бульон процедите через мелкое сито. Кастрюлю вымойте.

... Растопите в ней 20 г сливочного масла, добавьте 20 г муки, помешивая, готовьте 1 минуту (у вас получится мучная пассеровка). Не переставая помешивать, влейте 250 мл бульона.

... Доведите до кипения и добавьте 1 баночку натурального йогурта. Тщательно взбейте венчиком и заправьте соком ½ лимона. Посолите и поперчите из мельницы по вкусу.

... Снова положите в кастрюлю мясо, овощи и грибы.

... Подайте бланкетту горячей прямо в кастрюле.

А.Д. — Оставшийся бульон заморозьте – он пригодится вам для целого ряда рецептов. Телятина в продаже круглый год, но весной качество мяса самое лучшее. В другое время года готовьте бланкетту с сезонными овощами.

П.Н. — Соус для бланкетты готовят без добавления яичных желтков! Он подходит тем, кому противопоказан этот продукт из-за повышенного содержания холестерина или аллергии.



Фрикадельки из молочной ягнятины с овощами для кускуса



А.Д. — Готовность фрикаделек проверьте, проткнув одну из них ножом: если кончик лезвия горячий – фрикадельки готовы. Зобные железы можно заменить ягнячьими мозгами – смотря по тому, что вы найдете в продаже.

П.Н. — С мясом мы получаем белки (но не слишком много), с нутом – медленные углеводы, с ним же, а также с овощами – клетчатку, витамины и минеральные вещества. Жиров в этом блюде совсем немного. Можно ли желать лучшего в плане сбалансированной пищи!

... На 4 порции

Накануне

... Замочите 150 г нута.

Приготовление нута

... Очистите и нарежьте кусочками 1 небольшую головку репчатого лука и 1 морковь.

... Откиньте нут на дуршлаг, соедините в кастрюле с овощами и добавьте 1 лавровый лист. Залейте большим объемом воды и варите 1 час 30 минут. Посолите только в конце приготовления.

Подготовка фрикаделек

... Мелко нарубите 350 г постной ягнятины (лопатка или окорок) и 2 зобные железы ягненка. Нарубленное мясо сложите в миску.

... Очистите и нарубите 1 зубчик чеснока. Промойте, обсушите и измельчите листья 3 веточек кинзы и 3 веточек петрушки (немного листьев отложите для украшения). Добавьте зелень в миску с фаршем и перемешайте.

... Приправьте фарш 2 щепотками молотого кориандра, 5 г соли и 2 щепотками молотого красного перца*.

... Тщательно перемешайте руками, сформируйте 4 фрикадельки и отложите.

Приготовление фрикаделек и заключительный этап

... Очистите и нарежьте дольками 4 головки красного репчатого лука. Очистите, промойте и нарежьте довольно крупными кусками 4 черешка сельдерея, 4 моркови и 2 луковицы фенхеля. Раздавите 2 зубчика чеснока.

... Разогрейте в сотейнике 3 столовые ложки оливкового масла. Положите все овощи, посолите, добавьте 3 щепотки приправы рас-эль-ханут, перемешайте и накройте сотейник крышкой. Готовьте на слабом огне минут 10.

... Откиньте нут на дуршлаг. Влейте в сотейник с овощами $\frac{3}{4}$ отвара из-под нута. Перемешайте и готовьте еще 5 минут.

... Добавьте фрикадельки и нут. Готовьте 10 минут под крышкой при слабом кипении.

... Нут, овощи и фрикадельки выложите в блюдо.

... Сверху полейте процеженным через коническое сито оставшимся в сотейнике бульоном. Посыпьте отложенными листьями петрушки и сразу же подайте.

* См. сноску на стр. 28.





Гренадены* со шпинатом и запеченными помидорами



А.Д. — Если телятину пережарить, она станет сухой и жестковатой: лучше, чтобы мясо оставалось розоватым. Выбирайте фермерскую молочную телятину высокого качества.

П.Н. — В шпинате немало железа, поэтому он хорошо сочетается с телятиной, которая не столь богата этим элементом. Помидоры содержат антиоксиданты, а овечьи сыры добавляют немного кальция. Все прекрасно!

... На 4 порции

... Разогрейте духовку до 130°C (терморегулятор в положении 4–5). Очистите от кожицы 4 отборных помидора и разрежьте вдоль пополам. Сжимая половинки помидоров пальцами, удалите сок и семена. Выложите помидоры на противень, полейте оливковым маслом, посыпьте 1 чайной ложкой сахарного песка и посолите. Добавьте 3 раздавленных зубчика чеснока, накройте и поставьте в духовку на 1 час 30 минут.

... Возьмите 600 г шпината, удалите черенки. Листья промойте, обсушите и отложите.

... Достаньте противень с помидорами из духовки и повысьте температуру до 170°C (терморегулятор в положении 5–6). Каждый помидор покройте 1 столовой ложкой свежего овечьего сыра, сверху положите по 1 лепестку помидоров-конфи (стр. 16) и посыпьте тонкой стружкой зрелого овечьего сыра (40 г). Снова поставьте противень в духовку на несколько минут.

... Разогрейте в сотейнике немного оливкового масла. Очистите 1 зубчик чеснока и наколите его на вилку. Кладите шпинат в сотейник горстями и быстро готовьте, помешивая вилкой. Посолите и поперчите из мельницы.

... В другом сотейнике разогрейте немного оливкового масла. Колеруйте с обеих сторон 4 гренадена весом по 100 г. Добавьте 2 раздавленных зубчика чеснока и 1 веточку тимьяна. Обжаривайте гренадены на среднем огне еще по 3–4 минуты с каждой стороны [в зависимости от толщины кусков]. Выложите мясо на блюдо и накройте фольгой.

... Снова поставьте сотейник на огонь. Влейте 200 мл куриного бульона (стр. 10). Работая лопаткой, отделите и растворите в бульоне загустевшие соки. Готовьте, пока соус не приобретет сиропообразную консистенцию. Посолите и поперчите по вкусу.

... В центр блюда или на каждую тарелку выложите шпинат, помидоры и, наконец, гренадены.

... Полейте соусом, процеженным через коническое сито с марлевым фильтром.

... Сразу же подайте.

* Гренаден/ grenadin – круглый порционный кусок телятины толщиной около 2 см и диаметром 7 см, вырезанный из внутренней части тазобедренного отруба.



Вителло тоннато, приправленное гремолатой



... На 4 порции

Приготовление телятины

... Зачистите, удалите жир и посолите 500 г филе телятины. Разогрейте в чугунной кастрюле немного оливкового масла и обжарьте телятину со всех сторон до золотистого цвета. Влейте 250 мл куриного бульона (стр. 10). Добавьте 1 веточку тимьяна и 1 лавровый лист. Готовьте на очень слабом огне около 40 минут. Выньте мясо из кастрюли и дайте остыть. Затем держите в прохладном месте. Сок от тушения сохраните.

Приготовление гремолаты

... Разогрейте духовку до 80 °С (терморегулятор в положении 2–3). Натрите цедру 1 апельсина (не покрытого защитным слоем парафина) и выложите ее слоем на противень, выстланный листом силикона или кулинарной бумаги. Посыпьте листьями 1 веточки тимьяна и подсушивайте в духовке в течение 1 часа.

... Вымойте и очистите ножом для чистки овощей по ¼ стручка зеленого и красного сладкого перца. Удалите семена. Нарежьте мелкими кубиками с ребром 2 мм.

... Положите перец буквально на минуту в кастрюлю с мясом. Затем выньте, переложите в миску и замаринуйте в 2 столовых ложках оливкового масла. Поставьте в холодильник.

Приготовление соуса тоннато

... Смешайте в кухонном процессоре 1 баночку тунца, консервированного в масле, 3 филе анчоусов в масле, 2 яичных желтка, 100 мл хересного уксуса, 1 чайную ложку дижонской горчицы, 1 столовую ложку оливкового масла и 2 ложки сохраненного сока от тушения.

... Готовый соус переложите в миску и храните в холодильнике.

Заключительный этап

... Перед подачей нарежьте телятину ломтиками (толщиной 2 мм) и выложите розеткой на сервировочное блюдо или разложите по тарелкам. Слегка посолите и поперчите из мельницы.

... Полейте соусом тоннато и посыпьте высушенной апельсиновой цедрой. Откиньте маринованный перец на дуршлаг и распределите вокруг мяса. Ножом для чистки овощей настрогайте 20 г пармезана и посыпьте перцем. Равномерно распределите 2 столовые ложки маслин без косточек.

... Подайте блюдо холодным.

А.Д. — Поскольку типично ломбардское вителло тоннато, название которого происходит от итал. vitello – «телятина» и tonno – «тунец», подают обычно холодным, все его ингредиенты можно приготовить накануне (во всяком случае, телятину и сушеную цедру). Тунца разберите на кусочки, анчоусы нарежьте, чтобы их легче было измельчить.

П.Н. — К этому блюду подайте зеленый салат (стр. 153) и слегка обжаренные ломтики цельнозернового или зернового хлеба.



Телячьи пиккаты с шалфеем и тушеной морковью



А.Д. — Выбирайте молочную телятину — она намного вкуснее! Мясо телят-сосунка (молочного теленка, вскормленного исключительно материнским молоком) встречается довольно редко, более распространено мясо теленка так называемого смешанного вскармливания: вначале он сосет матку, а затем его выпаивают из ведра молоком других коров. Оба вида телятины во Франции удостоены почетного «красного ярлыка».

П.Н. — Телятина содержит очень мало жиров; морковь приготовлена практически без жира — получается очень легкое блюдо, которое не обременит организм избытком калорий, зато подарит большое количество каротина, полезного для кожи и клеток.

... На 4 порции

... Из средней части вырезки молочного теленка вырежьте 12 пиккат (небольших круглых эскалопов) весом по 35 г.

... Вымойте, очистите и нарежьте ломтиками наискосок по 3 шт. оранжевой, желтой и фиолетовой моркови. Обрезки (кончики) обязательно сохраните. Очистите и раздавите 1 зубчик чеснока.

... Морковь посолите. Разогрейте в чугунной кастрюле 1 столовую ложку оливкового масла и пассеруйте морковь с чесноком 3 минуты. Добавьте сок 2 апельсинов. Накройте крышкой и готовьте еще 8 минут.

... Тем временем приготовьте приправу. Нарубите обрезки моркови. Очистите, вымойте и измельчите 2 стебля зеленого лука с головками. Смешайте овощи в миске и добавьте 2 столовые ложки горчицы и 1 столовую ложку каперсов.

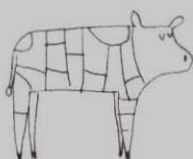
... На каждую пиккату положите по 1 листику шалфея, слегка надавите, чтобы он держался.

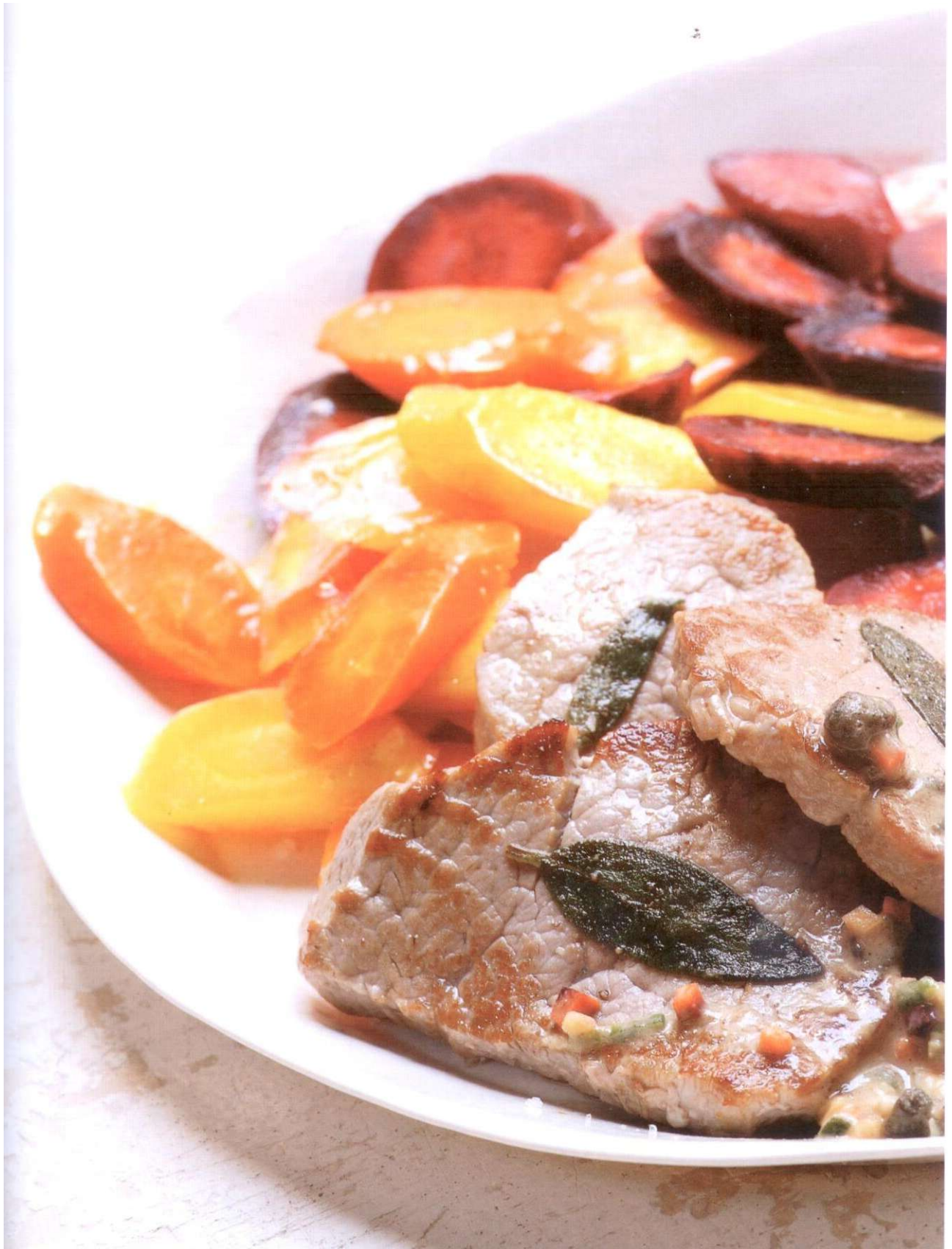
... Разогрейте в сковороде немного оливкового масла. Положите пиккаты листиком шалфея вниз и обжаривайте по 30 секунд с каждой стороны. Готовые пиккаты выложите на сервировочное блюдо или разложите по тарелкам.

... Налейте в сковороду 4 столовые ложки куриного бульона (стр. 10). Работая лопаткой, отделите загустевшие соки, доведите жидкость до кипения, немного уварите и добавьте подготовленную приправу. Тщательно перемешайте и равномерно распределите по блюду или тарелкам.

... Рядом с мясом положите морковь и поперчите 1 оборотом мельницы.

... Подайте горячими.







А.Д. — Кабан может прожить до 30 лет, но даже у молодой особи мясо очень плотное, поэтому кабанятину необходимо долго мариновать.
П.Н. — Зато мясо кабана очень постное. Маринад дополнительных калорий мясу не добавляет. Это идеальное блюдо для тех, кто следит за своим весом, кроме того, оно очень праздничное. Аллилуйя!

Кабанья лопатка с каштанами

... На 4 порции

Накануне

... 500 г мякоти кабаньей лопатки нарежьте кусочками весом примерно по 40 г и поместите в большую миску.

... Вымойте, очистите и нарежьте кусочками 2 головки белого репчатого лука, 6 черешков сельдерея и 2 моркови. Очистите 3 зубчика чеснока. По мере нарезки кладите овощи в миску с мясом. Добавьте 1 веточку тимьяна, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца и 6 ягод можжевельника. Влейте 1 бутылку хорошего красного вина, поставьте на ночь мариноваться в холодильник.

На следующий день

... Разогрейте духовку до 170°C (терморегулятор в положении 5–6). Выньте мясо из маринада, посолите и колеруйте со всех сторон в чугунной кастрюле с 1 столовой ложкой оливкового масла.

... Выньте мясо, в кастрюлю положите овощи и приправы из маринада (кроме перца), обжарьте, накройте крышкой и готовьте 5 минут на слабом огне. Положите в кастрюлю мясо и добавьте 2 столовые ложки муки. Хорошо перемешайте и готовьте 2 минуты.

... Влейте ½ стакана коньяка и выпарите, отделяя лопаткой загустевшие соки. Влейте вино из маринада и 1–2 стакана куриного бульона (стр. 10) так, чтобы мясо было полностью покрыто жидкостью. Добавьте горошины перца. Когда бульон начнет закипать, тщательно снимите пену. Накройте кастрюлю крышкой и поставьте на 2 часа в духовку.

... Примерно за 30 минут до окончания приготовления кабанятину очистите 250 г шампиньонов и разрежьте на четвертинки.

... В другой чугунной кастрюле разогрейте 2 столовые ложки оливкового масла и обжаривайте в течение 4 минут 300 г каштанов (в вакуумной упаковке или замороженных), шампиньоны и 2 раздавленных зубчика чеснока. Влейте 1 стакан куриного бульона и готовьте 10 минут под крышкой при слабом кипении.

... Достаньте посуду из духовки, выньте мясо и переложите в кастрюлю с каштанами. Оставшийся соус посолите и поперчите из мельницы по вкусу, процедите через коническое сито в кастрюлю и подайте блюдо прямо в ней.



Нуазетты из косули с лесными грибами



... На 4 порции

... Приготовьте 1 порцию приправы из сухофруктов (стр. 47), заменив шафран небольшим количеством тертого корня имбиря, а апельсиновую цедру – цедрой лайма.

... Обрежьте ножки у 60 г вороночников и 250 г лисичек. Шляпки вымойте, наиболее крупные разрежьте пополам. Очистите 250 г белых грибов и нарежьте ломтиками. Вымойте, обсушите и измельчите листья 1 пучка петрушки. Очистите и нарубите 2 зубчика чеснока.

... Разогрейте в сковороде 1 столовую ложку оливкового масла. Обжаривайте грибы по отдельности по 2 минуты на сильном огне. Посолите. По мере готовности откидывайте грибы на дуршлаг.

... В той же сковороде растопите 15 г сливочного масла. Соедините все грибы и готовьте 5 минут на сильном огне. Поперчите из мельницы, добавьте измельченную петрушку, нарубленный чеснок и готовьте еще буквально 1 минуту.

... Раздробите 4 ягоды можжевельника, смешайте с 2 щепотками крупномолотого перца и солью. Посыпьте этой смесью с обеих сторон 12 нуазетт из филе косули весом по 30 г.

... Разогрейте в сковороде немного оливкового масла и обжаривайте нуазетты по 1 минуте 30 секунд с каждой стороны.

... Готовое мясо переложите в подогретое сервировочное блюдо. В жарочный сок влейте струйку коньяка и выпарите, лопаткой отделяя загустевшие соки. Добавьте ½ стакана куриного бульона (стр. 10) и уварите на ¾. Быстро добавьте 10 г сливочного масла. Перемешайте, чтобы оно растаяло и загустило соус.

... Полейте этим соусом нуазетты. Вокруг разложите грибы. Отдельно подайте приправу из сухофруктов.

А.Д. — По этому же рецепту можно приготовить нуазетты из мяса оленя, который относится к тому же семейству, что и косуля. Убедитесь в том, что мясо перед продажей не было заморожено, как это часто бывает.

П.Н. — Мясо косули довольно постное; в нем много железа, а поскольку его организму часто не хватает, это блюдо может восполнить недостаток, тем более немного железа содержится и в грибах.

А.Д. — Я не люблю десерты, в которых слишком много сахара, так как он насыщает вкусовые рецепторы языка, убивает вкус и аромат продуктов. Все приведенные в этой книге десерты созданы по рецептам профессиональных поваров, они готовятся быстро, легко и при этом весьма изысканны.

П.Н. — Источником калорий, зачастую лишних, служит вовсе не сахар, а сливочное масло. В нижеприведенных десертах, разумеется, мало сахара, в тесте мало сливочного масла. А самое главное — в них много фруктов!



Десерты





Абрикосовый тарт

.. На 4 порции

Приготовление ревеня

.. Накануне очистите **650 г ревеня**, нарежьте небольшими кусками, поместите в миску и засыпьте **5 столовыми ложками сахарного песка**. Накройте пищевой пленкой и поставьте на 12 часов в холодильник.

.. Затем откиньте ревень на дуршлаг, переложите в толстостенную кастрюлю. Накройте крышкой и варите, пока он не превратится в однородную массу.

Приготовление тарта

.. На следующий день смажьте сливочным маслом круглую форму диаметром 25 см или прямоугольную размером примерно 9 x 30 см. Посыпьте ее **2 столовыми ложками сахарного песка** и поставьте в холодильник.

.. Рабочую поверхность слегка посыпьте мукой и раскатайте **250 г готового слоеного теста** в пласт толщиной 2 мм. Выстелите им форму и слегка прижмите. Тесто, выступающее за края, обрежьте, прокатав скалкой. Дно наколите вилкой. Поставьте тесто в холодильник на 20 минут.

.. Тем временем выберите **20 отборных абрикосов**. Вымойте, обсушите, разломите пополам и удалите косточку. Каждую половинку разрежьте на 2 части.

.. Разогрейте духовку до 210° C (терморегулятор в положении 7).

.. Вырежьте из кулинарной бумаги круг диаметром 28 см или прямоугольник размером 9 x 30 см и поместите в форму. Насыпьте кулинарную дробь или сушеную фасоль и поставьте основу для тарта в духовку на 20 минут.

.. Удалите из формы кулинарную дробь (или фасоль) и бумагу. Дайте немного остыть. Выложите ровным слоем ревень. Раскрошите сверху **3 шт. сухого бисквитного печенья** (например, «дамские пальчики»). Уложите рядами четвертинки абрикосов. Посыпьте **3 столовыми ложками сахарного песка**, поместите в духовку и выпекайте 20–25 минут.

.. Достаньте тарт из духовки и раскрошите сверху **1 сухое бисквитное печенье**.

.. Подайте теплым.



А.Д. — Выбирайте только очень спелые абрикосы, желательно сорта Красный руссильонский – это самый лучший сорт, я предпочитаю именно его.

П.Н. — Абрикосы очень богаты каротинами, которые считаются признанными антиоксидантами и полезны для кожи. Кроме того, абрикосы содержат много клетчатки, равно как и ревень.



Вишня в собственном соку

А.Д. — Приготовленную таким способом вишню можно подать с шариком фисташкового мороженого – прекрасное вкусовое сочетание. Масло растапливайте на слабом огне – оно ни в коем случае не должно потемнеть.

П.Н. — Вишня довольно богата клетчаткой; в состав ее углеводов входит сорбит – вещество, способствующее прохождению пищи по кишечнику; кроме того, в ягодах много минеральных веществ.

... На 4 порции

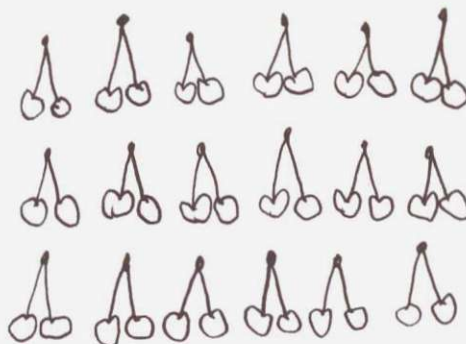
... Вымойте 600 г вишни, удалите плодоножки и косточки.

... Растопите в сковороде 20 г сливочного масла и 40 г сахарного песка. Засыпьте вишню и готовьте 2 минуты на сильном огне, помешивая, чтобы ягоды пропитались сиропом.

... Расщепите стручок ванили пополам, затем разрежьте на 2 части, ножом выскоблите семена и смешайте с вишней.

... Влейте 150 мл красного вина и готовьте буквально 1 минуту, непрерывно помешивая легкими движениями.

... Переложите вишню вместе с образовавшимся соком в вазочку. До подачи держите в холодильнике.









Блинчики из каштановой муки с малиной и сыром Броччиу



.. На 4 порции

Приготовление теста для блинчиков

- .. Смешайте в миске 200 г каштановой муки, 100 г пшеничной муки и 4 щепотки соли. Сделайте в центре углубление и влейте в него 2 яйца. Тщательно перемешайте. Влейте 150 мл воды и 150 мл молока, непрерывно помешивая.
- ... Когда тесто приобретет однородную консистенцию, накройте миску салфеткой и поставьте в теплое место на 1 час.

Приготовление блинчиков

- ... Растопите в микроволновой печи 10 г сливочного масла и кисточкой смажьте им сковороду.
- ... Налейте на сковороду 1 половник теста и равномерно распределите по поверхности. Выпекайте, пока края теста не начнут подрумяниваться. Переверните блинчик и выпекайте с другой стороны примерно 1 минуту.
- ... Выложите блинчик на тарелку и держите в тепле. Таким же образом приготовьте все блинчики.

Приготовление малины

- ... Растопите в сковороде 10 г сливочного масла и 20 г сахарного песка. Засыпьте 2 корзиночки малины и готовьте, помешивая, буквально 1 минуту. Добавьте 1 столовую ложку малинового ликера и осторожно перемешайте. Снимите сковороду с огня.

Заключительный этап

- ... Положите на каждый блинчик 1 ложку очень свежего сыра Броччиу и 1 ложку приготовленной малины. Сложите блинчики пополам и поместите на сервировочное блюдо. Посыпьте свежей малиной.

А.Д. — Броччиу – мягкий свежий корсиканский козий или овечий сыр; его с давних времен вырабатывают не из молока, а из молочной сыворотки. Если у вас нет этого сыра, можно использовать провансальский Брусс или свежеприготовленный нежный творог.

П.Н. — В таких блинчиках – полезные медленные углеводы. Малина содержит пектины и антиоксиданты, а Броччиу – кальций. Вот вам пример сверхлегкого десерта, в котором практически нет ни жира, ни сахара!



А.Д. — В любое время года подбирайте фрукты, как подсказывает вам воображение; обязательно добавьте в конце свежие фрукты, чтобы придать блюду кислинку.

П.Н. — Тепловая обработка производится очень быстро и при умеренной температуре, поэтому содержащийся во фруктах витамин С не успевает окислиться. Очень полезный десерт!

Летние или зимние фрукты, приготовленные в сковороде

... На 4 порции

Приготовление летних фруктов

... Вымойте 2 абрикоса, 2 нектарина и 2 горсти вишни, очистите 2 белых или желтых персика. Вымойте 1 корзиночку земляники, удалите плодоножки.

... Абрикосы, нектарины и персики разрежьте пополам и выньте косточки. Каждую половинку нарежьте дольками. У вишни удалите плодоножки и косточки.

... Разогрейте в сковороде 1 столовую ложку оливкового масла и 1 столовую ложку мёда, добавьте 1 стручок ванили и 1 веточку тимьяна. Готовьте на медленном огне, пока мёд слегка не карамелизуется. Добавьте фрукты и ягоды, осторожно перемешайте, чтобы они покрылись карамелью, и готовьте еще 2–3 минуты.

... Тимьян и ваниль удалите. Переложите содержимое сковороды в блюдо или разложите по вазочкам. Посыпьте свежей малиной (1 корзиночка). Подайте фрукты теплыми.

Приготовление зимних фруктов

... Очистите 1 яблоко сорта Грэнни Смит и 1 большую грушу. Разрежьте пополам, удалите сердцевину и нарежьте дольками.

... Большим ножом срежьте корку с маленького ананаса сорта Виктория. Нарежьте ломтиками, волокнистую сердцевину удалите, каждый ломтик разрежьте на 4 части.

... Очистите 2 банана мелкоплодных сортов и разрежьте вдоль пополам.

... Разогрейте в сковороде 1 столовую ложку оливкового масла и 1 столовую ложку мёда, добавьте 1 стручок ванили и 1 веточку тимьяна. Готовьте на медленном огне, пока мёд слегка не карамелизуется. Добавьте фрукты, осторожно перемешайте, чтобы они покрылись карамелью, и готовьте еще 3–4 минуты. Влейте сок 1 апельсина, быстро перемешайте и снимите с огня.

... Очистите 2 Clementina и разделите на дольки.

... Тимьян и ваниль удалите. Переложите содержимое сковороды в блюдо или разложите по вазочкам. Украсьте дольками Clementinov. Подайте фрукты теплыми.





Припущенные груши с грушевым сорбе и шоколадным соусом



А.Д.— Груши должны быть полностью погружены в сироп, иначе они не проварятся, поэтому выбирайте посуду подходящего размера. В процессе приготовления время от времени поливайте груши.

П.Н.— Всем известны вкусовые и питательные свойства шоколада, поэтому наслаждайтесь этим десертом без всяких угрызений совести, тем более что получаемое от еды удовольствие является важной составляющей пищевого баланса.

... На 4 порции

... Приготовьте грушевое сорбе (стр. 337).

... Вымойте 4 спелые груши сорта Вильямс. Очистите, не удаляя плодоножки. Очистки не выбрасывайте.

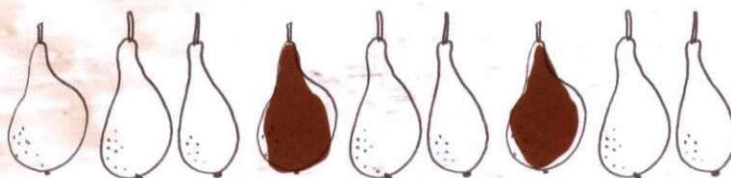
... В кастрюле вскипятите 750 мл воды с 90 г сахарного песка, соком $\frac{1}{2}$ лимона, 1 стручком ванили (предварительно расщепите его и выскоблите семена) и очистками груши.

... Опустите груши в полученный сироп в вертикальном положении и готовьте 15 минут.

... Снимите кастрюлю с огня и дайте грушам остыть, не вынимая из сиропа.

... Наломайте кусочками 125 г черного шоколада (70% какао) и растопите на водяной бане или в микроволновой печи. Добавьте в растопленный шоколад 2 столовые ложки сливок и 2–3 ложки сиропа, в котором готовились груши. Тщательно перемешайте.

... В каждую вазочку положите по 1 шарiku сорбе и по 1 груше. Полейте шоколадным соусом. Сразу же подайте.





Фруктовые сорбе



... На 4 порции

Сорбе земляничное или малиновое

... Промойте 500 г садовой земляники, удалите плодоножки и разрежьте каждую ягоду пополам. Можно взять 500 г малины – ее мыть не надо, лишь удалите плодоножки.

... Поместите ягоды в чашу кухонного процессора, добавьте сок ½ лимона. Обработайте, добавив 100 г сахарного песка. Получившуюся массу переложите в мороженицу и приготовьте сорбе.

Сорбе персиковое или грушевое

... Очистите 4 очень спелых белых персика или 4 груши. Нарежьте кусочками и поместите в чашу кухонного процессора. Обработайте, добавив 50 г сахарного песка. Получившуюся массу переложите в мороженицу и приготовьте сорбе.

Сорбе апельсиновое или грейпфрутовое

... Выжмите сок из 8 апельсинов, процедите и смешайте со 100 г сахарного песка. Можно выжать сок из 4 грейпфрутов, в этом случае добавьте сахар по вкусу.

... В апельсиновый сок добавьте сок ½ лимона (для грейпфрутового этого делать не нужно).

... При желании можно добавить в сок 2 столовые ложки ликера Куантро или Гран-Марнье. Перелейте сок в мороженицу и приготовьте сорбе.

Сорбе черносливовое

... Поместите в кастрюлю 400 г чернослива, влейте 600 мл воды и насыпьте 50 г сахарного песка. Наломайте на куски 1 палочку корицы, очистите и натрите 5 см корня имбиря; добавьте в кастрюлю. Варите в течение примерно 20 минут.

... Выньте корицу, обработайте в кухонном процессоре и протрите через мелкое сито, чтобы удалить кусочки кожицы.

... Добавьте сок 1 лимона, остудите, переложите в мороженицу и приготовьте сорбе.

А.Д. — Готовые сорбе разложите по пластмассовым коробочкам и храните в морозильнике. По тому же рецепту, что и малиновое, можно приготовить сорбе из других ягод (черной смородины, ежевики). В сезон фруктов заготовьте впрок побольше таких сорбе.

П.Н. — Все витамины, содержащиеся во фруктах, полностью сохраняются, так как заморозка не разрушает их. Фруктовые сорбе обладают теми же достоинствами, что и свежие фрукты, но доставляют больше радости. А сорбе из чернослива незаменимо как легкое слабительное.



А.Д. — Нет ничего проще, чем приготовить такое граните! Оно прекрасно хранится в морозильнике и придаст изысканность любому фруктовому салату. Зимой его можно готовить из замороженной садовой земляники.

П.Н. — Садовая земляника не уступает цитрусовым по содержанию витамина С. Кроме того, она богата пектинами, благоприятно воздействующими на пищеварительный тракт. Все полезные вещества земляники сохраняются при заморозке.

Земляничное граните

... На 4 порции

... Вымойте 500 г спелой ароматной садовой земляники и удалите плодоножки.

... Отберите примерно 100 г самых мелких ягод и отложите.

... Остальные нарежьте кусочками и обработайте в кухонном процессоре с 50 г сахарного песка.

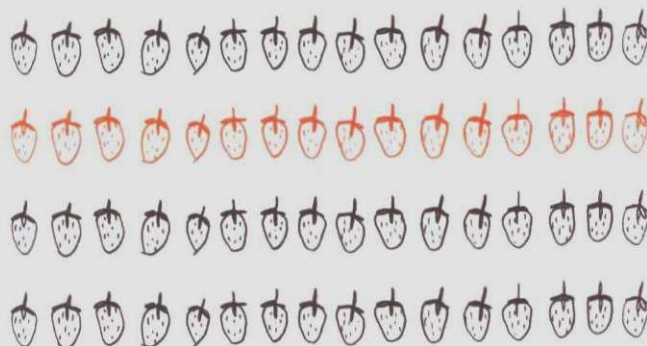
... Полученную массу переложите в форму и поставьте в морозильник не менее чем на 4 часа.

... Время от времени скребите массу вилкой, чтобы образовались кристаллики.

... Поставьте в морозильник 4 вазочки, чтобы они заledenели.

... Перед самой подачей разложите по вазочкам отложенные ягоды и вилкой соскребите на них граните.

... При желании украсьте листьями мяты.









Суп холодный из персиков с вербеной

... На 4 порции

Приготовление желе из вербены

... Налейте в кастрюлю 250 мл воды, добавьте 25 г сахарного песка и доведите до кипения. Снимите кастрюлю с огня, положите 3 веточки вербены и дайте настояться в течение 10 минут.

... Замочите в мисочке с водой 3 листика желатина.

... Когда вербена настоится, добавьте сок 1 лимона, перемешайте и процедите через коническое сито с марлевым фильтром. Тщательно отожмите желатин и разведите его в настойке вербены. Оборвите листья с 1 веточки вербены, измельчите и добавьте в настой.

... Полученную смесь перелейте в миску и поставьте в холодильник минимум на 2 часа.

Приготовление персиков

... Очистите 6 отборных желтых персиков, разделите пополам, выньте косточку и нарежьте каждую половинку на 6 долек. Отложите 12 долек и держите в холодильнике.

... Измельчите персики в кухонном процессоре с 50 г сахарного песка и соком 1 лимона. Если суп получился слишком густым, немного разбавьте его водой. До подачи держите суп в холодильнике.

Подача

... Поставьте в морозильник 4 тарелки, чтобы они были очень холодными.

... Холодный суп разлейте по тарелкам. Разложите отложенные дольки персиков и положите по полной ложке желе из вербены. Украсьте листьями вербены (1 веточка) и подайте.



А.Д. — Персики должны быть очень спелыми. Во-первых, они вкуснее, во-вторых, они легко чистятся. Чтобы облегчить эту задачу, можно опустить их на 30 секунд в кипяток.

П.Н. — Желтые персики богаты каротинами, но в них мало витамина С. Эту нехватку компенсирует лимонный сок. Кроме того, персики содержат флаваноиды – пигменты, которые укрепляют стенки кровеносных сосудов. Что касается вербены, то она способствует пищеварению: после такого десерта не нужен никакой дижестив.



Турт с яблоками

А.Д. — Тесто можно приготовить и в кухонном процессоре: положите в чашу кусочки сливочного масла и включите процессор, чтобы масло размягчилось. Затем добавьте в следующем порядке: соль, яичные желтки, сахарный песок, миндальный порошок и муку, просеянную с пекарским порошком.

П.Н. — Это нежирное тесто, так как в нем мало масла. Что касается яблок, то благодаря удачному сочетанию клетчатки, солей магния и калия, а также витамина С эти фрукты очень полезны.

... На 4 порции

... Приготовьте песочное тесто. Нарежьте кусочками 125 г сливочного масла и дайте размягчиться. На рабочую поверхность или в миску просейте 190 г муки высшего сорта (тип 45) и 5 г пекарского порошка. Добавьте 90 г миндального порошка и 2,5 г соли. Перемешайте пальцами. Сделайте в центре углубление, влейте в него 2 яйца, добавьте размягченное масло и 100 г сахарного песка. Замесите тесто и скатайте в шар.

... Обомните, заверните в пищевую пленку и поместите в холодильник минимум на 30 минут.

... Тем временем очистите 4 яблока сорта Грэнни Смит, разрежьте пополам, удалите сердцевину. Каждую половинку нарежьте ломтиками толщиной 2–3 мм и уложите в подходящую посуду.

... Выжмите в стакан сок 2 лимонов, не покрытых защитным слоем парафина (кожуру не выбрасывайте), добавьте 1 чайную ложку кальвадоса и полейте этой смесью яблоки. Осторожно перемешайте, чтобы яблоки хорошо пропитались (иначе они потемнеют). Дайте постоять 1 час.

... Разогрейте духовку до 210° С (терморегулятор в положении 7). Круглую форму диаметром 24 см смажьте сливочным маслом и посыпьте мукой. Достаньте тесто из холодильника, отделите $\frac{2}{3}$ и раскатайте в круглый пласт диаметром 26 см. Выстелите им форму, тщательно прижимая края к стенкам.

... Ломтики яблок выложите в форму в виде розетки, начиная от края. Сверху натрите немного цедры, используя отложенную лимонную кожуру. Посыпьте яблоки 40 г сахарного песка.

... Раскатайте оставшееся тесто в круглый пласт диаметром 24 см, накройте турт и плотно защипите по всей окружности.

... Осторожно сделайте в тесте несколько проколов вилкой для выхода пара и поставьте в духовку на 45 минут.

... Достаньте готовый турт из духовки, посыпьте сахарной пудрой и поставьте буквально на 5 минут под гриль, чтобы сахар карамелизовался. Дайте турту постоять в форме 15 минут и подайте теплым.



Суп холодный из дыни с мятным льдом



... На 4 порции

Приготовление мятного льда

... Оборвите листья с 2 пучков мяты.

... Наполните емкость водой с колотым льдом и поставьте на нее миску.

... Поставьте на огонь кастрюлю, влив в нее $\frac{1}{2}$ л воды. Когда вода закипит, опустите в нее листья мяты на 4 минуты. Выньте шумовкой.

... В кухонном процессоре обработайте мяту с 1 половником отвара из-под мяты в нежное пюре. Сразу остудите в миске, поставленной в воду со льдом.

... Разлейте мятное пюре по формочкам для льда и заморозьте.

Приготовление супа из дыни

... Поместите в морозильник 4 пиалы, чтобы они охладились.

... Разрежьте пополам 3 отборные дыни, удалите семена и волокнистую часть.

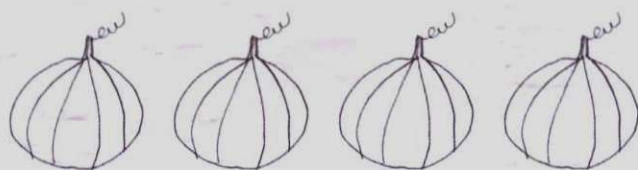
... Из 2 дынь выберите мякоть и обработайте в кухонном процессоре до однородности. Если дынный суп получится слишком густым, немного разбавьте водой. Поставьте суп в холодильник.

... С помощью выемки выберите из 3-й дыни мякоть в виде шариков и поместите в холодильник.

... Перед подачей разлейте суп по пиалам. Сверху положите дынные шарики и кубики мятного льда. Сразу же подайте.

А.Д.— Дынный суп можно с тем же успехом подать в качестве антре. Кубики мятного льда можно приготовить накануне и с запасом. Он пригодится для фруктовых коктейлей или для другого фруктового супа.

П.Н.— Очень полезный десерт! Дыня бьет все рекорды по содержанию каротинов – антиоксидантов, которые благотворно влияют на все клетки (и способствуют загару!). Мята тоже очень богата ими. Действие антиоксидантов усиливается витамином С – его тоже много в этих продуктах. В этом десерте нет сахара, поэтому его можно есть без ограничений.







Тарт с ревенем



... На 4–6 порций

... Очистите 500 г ревеня и нарежьте кубиками. Сложите в миску, добавьте 50 г сахарного песка и дайте постоять 1 час, чтобы выделилась вода.

... Раскатайте 250 г готового слоеного теста в квадратный пласт. Закатайте края и защипите по углам.

... Выложите тесто на противень, выстланный кулинарной бумагой.

... Дно наколите вилкой и поставьте противень на 30 минут в холодильник.

... Разогрейте духовку до 200 °С (терморегулятор в положении 6–7).

... Накройте основу для тарта листом кулинарной бумаги, насыпьте кулинарную дробь или сушеную фасоль и поставьте на 20 минут в духовку.

... Приготовьте миндальный крем. Положите в миску 90 г йогурта и постепенно добавляйте, перемешивая, 45 г миндального порошка, 1 яйцо, 1 пакетик ванильного сахара и 15 г сахарного песка.

... Очистите и натрите 3 см корня имбиря. Добавьте в миску с кремом и тщательно перемешайте.

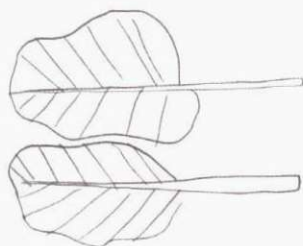
... Выньте из духовки испеченную основу и дайте немного остыть. Ложкой выложите на поверхность миндальный крем и заглажьте тыльной стороной ложки.

... Откиньте ревень на дуршлаг и выложите ровным слоем на крем.

... Посыпьте 30 г сахарного песка и снова поставьте тарт в духовку на 20 минут, снизив температуру до 180 °С (терморегулятор в положении 6).

... Подайте теплым или холодным.

А.Д.— Как и во всех фруктах, в ревене много воды, поэтому его засыпают сахаром и дают постоять, чтобы вода выделилась, иначе тесто намокнет и не пропечется.
П.Н.— Покупая тесто, проследите, чтобы оно было приготовлено на сливочном масле. Разумеется, такое тесто нельзя считать нежирным, но оно очень вкусное, к тому же тарт можно есть маленькими кусочками. Надо уметь доставлять себе удовольствие от еды, ведь оно также является составляющим элементом пищевого баланса.





А.Д. — Этот десерт будет вкуснее, если приготовить его накануне. Опыт показывает, что, постояв длительное время в холодильнике, он приобретает лучший вкус и консистенцию.

П.Н. — Яйца и молоко содержат протеины, так что это сытный десерт. Составьте легкое меню обеда без мяса и рыбы и, разумеется, без молочных продуктов и сыра. Поскольку десерт приготовлен на основе молока – в нем вполне достаточно кальция.

Молочно-яичный крем-карамель

... На 6–8 порций

... Налейте в кастрюлю 1 л обезжиренного молока (жирность 1,5–1,8%), расщепите 1 стручок ванили, семена добавьте в молоко. Доведите до кипения.

... Смешайте в миске 8 яичных желтков, 4 яйца и 100 г сахарного песка.

... Взбивайте венчиком до однородности. Затем постепенно влейте горячее молоко, не переставая взбивать.

... Процедите через коническое сито с марлевым фильтром.

... Приготовьте карамель. Выжмите сок из 2 лимонов. Насыпьте в кастрюлю 150 г сахарного песка и растапливайте на слабом огне, пока сахар не приобретет золотистый оттенок. Быстро влейте лимонный сок и тщательно перемешайте.

... Горячую карамель разлейте по порционным огнеупорным формочкам или перелейте в большую форму.

... Сверху выложите яично-молочную смесь.

... Разогрейте духовку до 170 °С (терморегулятор в положении 5–6). Поставьте формочки в большую огнеупорную посуду, налейте в нее воды на половину высоты формочек и поставьте в духовку на 20–25 минут.

... Достаньте крем-карамель из духовки, дайте остыть и до подачи держите в холодильнике.









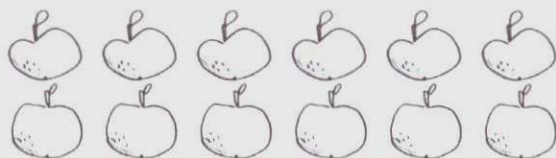
Яблоки и груши, запеченные в „римском горшке“**



... На 8 порций

Накануне

- ... Залейте посуду и крышку водой и оставьте на ночь.
- ... Разогрейте духовку до 200 °С (терморегулятор в положении 6–7).
- ... Очистите 8 крупных яблок и 8 крупных груш. Разрежьте на четвертинки и удалите сердцевину. Каждую четвертинку нарежьте тонкими ломтиками.
- ... Отмерьте 150 г коричневого тростникового сахара.
- ... Уложите фрукты в «римский горшок» ровными слоями, чередуя яблоки и груши и слегка посыпая каждый слой коричневым тростниковым сахаром. Заполните форму, не доходя 2 см от верхнего края.
- ... Плотно закройте посуду крышкой и поставьте в духовку на 2,5 – 3 часа. Фрукты должны приобрести красивый золотистый цвет.
- ... Подайте теплыми или холодными.



А.Д. — Перед каждым использованием в такую посуду из пористой керамики наливают воду и выдерживают не меньше 10 минут (в нашем случае – целую ночь), затем сливают и начинают готовить – глина должна хорошенько впитать влагу, которая при постепенном нагревании посуды (температуру в духовке обычно повышают в три этапа) будет выделяться в виде пара, обеспечивая в процессе приготовления мягкое тепло, позволяющее сохранить все витамины и ароматы фруктов.

П.Н. — Яблоки и груши при таком приготовлении сильно увариваются, в результате их можно съесть больше, чем свежих, – это хорошо и для пищевого баланса, и для здоровья. Кроме того, здесь мало сахара, так что не стоит беспокоиться! К этому десерту можно подать немного крем-фреш** (особенно если вы собираетесь есть его теплым) или шарик сорбе (стр. 337).

* «Римский горшок», или ремертопф/нем. Romertopf® – торговая марка посуды из специальной керамики самой различной формы с плотной крышкой, выпускаемой с 1967 г. немецкой компанией Romertopf Keramik GmbH & Co. Способ изготовления скопирован с аналогичной посуды, которой пользовались в Древнем Риме.

** См. сноску на стр. 70.



А.Д. — Этот классический десерт будет еще вкуснее, если приготовить его накануне. За ночь в холодильнике груши гораздо лучше пропитаются ароматом и вкусом вина и пряностей. К грушам можно подать черносмородиновое сорбе.

П.Н. — Особыми питательными свойствами груши не обладают: в них мало витаминов и минеральных веществ, зато они богаты клетчаткой. Красное вино хорошо тем, что содержит массу веществ, благотворно влияющих на сердечно-сосудистую систему. А имбирь – источник энергии!

Груши в вине

... На 4 порции

... Налейте в кастрюлю 1 бутылку хорошего красного вина, доведите до кипения и фламбируйте.

... Вымойте 4 спелые груши (предпочтительно сорта Вильямс или Пасс-Крассан). Очистите, оставляя плодоножку, разрежьте пополам, удалите сердцевину, сбрызните лимонным соком. Очистки положите в кастрюлю с фламбированным вином.

... Срежьте цедру с 1 апельсина (не покрытого защитным слоем парафина), очистите до мякоти и нарежьте ломтиками. Очистите и измельчите 4 см корня имбиря.

... Всыпьте в вино 125 г сахарного песка, расщепите 1 стручок ванили, выскоблите семена и добавьте в кастрюлю вместе с цедрой и имбирем. Поперчите белым перцем (1 полный оборот мельницы).

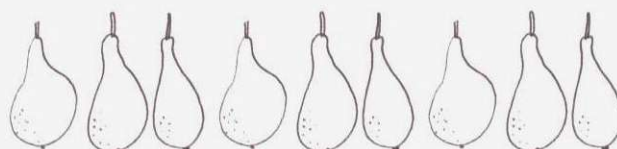
... Снова доведите до кипения. Убавьте огонь и опустите в ароматизированное вино половинки груш.

... Готовьте при слабом кипении около 25 минут.

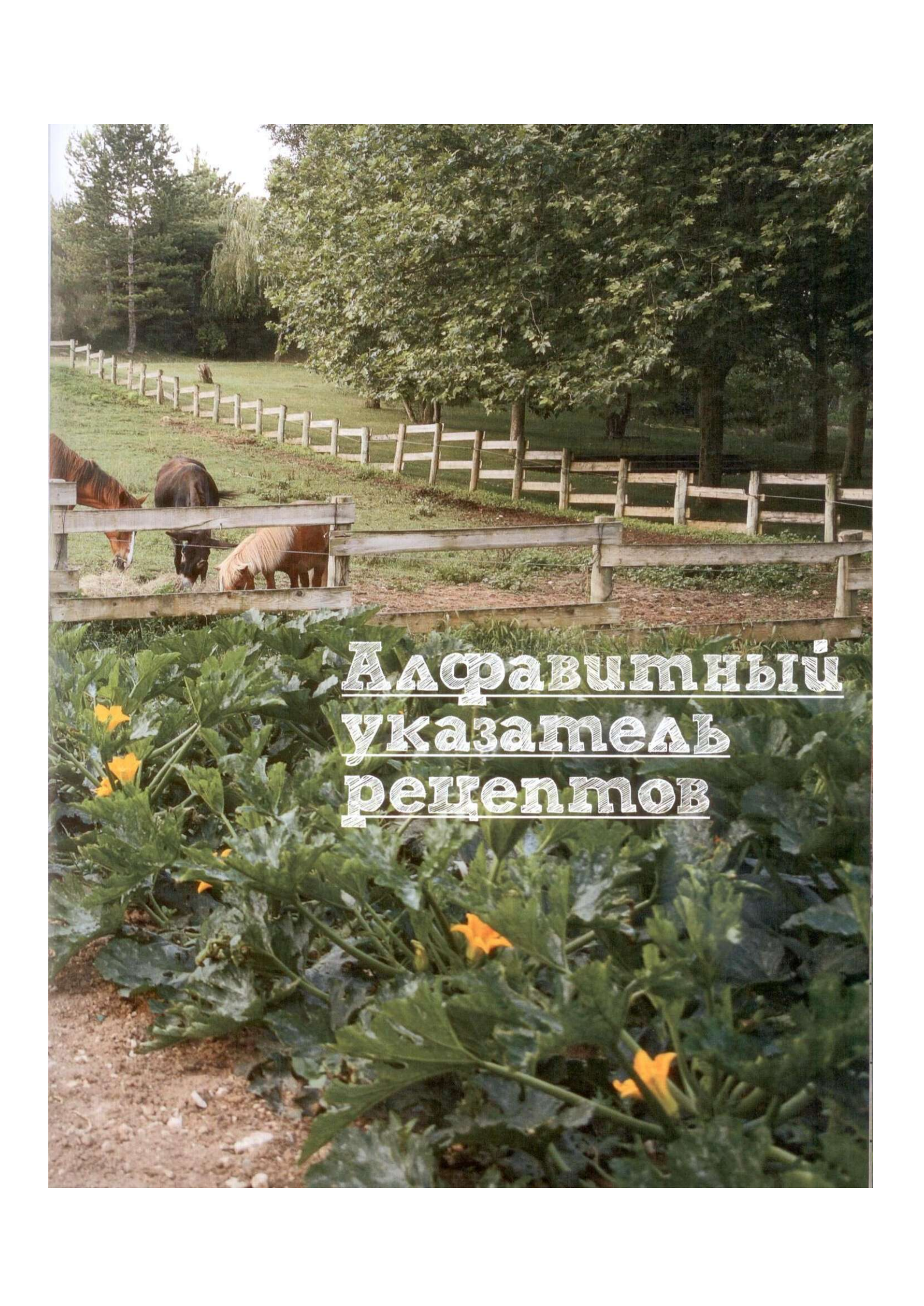
... Снимите кастрюлю с огня и дайте грушам постоять, не вынимая из жидкости.

... Переложите груши в вазочку. Вино процедите через коническое сито и залейте фрукты.

... До подачи держите в холодильнике.





The image is a composite of two photographs. The top photograph shows a green field with a wooden fence in the foreground. Three horses are visible behind the fence, and a large, leafy tree stands on the right. The bottom photograph is a close-up of a pumpkin patch with large green leaves and several bright yellow flowers. The text is overlaid on the bottom photograph.

Алфавитный указатель рецептов

А

АБРИКОС

Абрикосовый тарт 327 / Летние или зимние плоды, приготовленные в сковороде 332 / Приправа из сухофруктов 47

АВОКАДО

Буррида овощная 162 / Гаспачо из йогурта с огурцом, мятой и хрустящим гарниром 120

АЙВА

Осенне-зимние овощи и фрукты в кастрюле 161

АНАНАС

Летние или зимние плоды, приготовленные в сковороде 332

АНДУЙ

Блинчики гречневые с колбасой андуй и луком-пореем 76

АНЧОУСЫ

Аншюада 39 / Вителло тоннато, приправленное грамолатой 319 / Капонатина с изюмом и орешками пинии 163 / Пан-банья 67 / Радиккьо на углях под тапенадой с анчоусами 191 / Тарты с помидорами, тунцом и маком 68

АПЕЛЬСИН

Говяжий доб 312 / Курица ландская с пшеничной кашей и цитрусовыми 298 / Летние или зимние плоды, приготовленные в сковороде 332 / Скумбрия в апельсиновом маринаде 267 / Телячьи пиккаты с шалфеем и тушеной морковью 320 / Треска с мармеладом из эндивия и апельсинов 246 / Утиные грудки с перцем и соусом бигарад 301 / Фруктовые сорбе 337

АРТИШОК

Артишоки и фенхель а-ля баригуль 183 / Буррида овощная 162 / Рис с весенними овощами 100 / Тартини с тапенадой, артишоками и спаржей 58

АРБУЗ

Суп из арбуза и дыни 130

Б

БАЗИЛИК

Гаспачо из помидоров и следкого перца 132 / Гратен из летних овощей с базиликом 164 / Курица ландская с пшеничной кашей и цитрусовыми 298 / Овощи мелкие, фаршированные пшеном 108 / Пан-банья 67 / Папарделле с писту 85 / Писту легкое 36 / Пицца с кабачками и козым сыром Сент-Мор 72 / Рататуй нежный с базиликом 154 / Суп с писту 140 / Суп томатный с крабовым мясом и граните из базилика 128 / Суп хлебный

с помидорами 126 / Тартар из пелаиды с пряными травами 260

БАКЛАЖАН

Бабагануш 38 / Гратен из летних овощей с базиликом 164 / Капонатина с изюмом и орешками пинии 163 / Клафути из баклажанов 175 / Овощи мелкие, фаршированные пшеном 108 / Рататуй нежный с базиликом 154 / Рист из баклажанов по-провансальски 190 / Сэндвичи вегетарианские 64

БАРАБУЛЬКА

Барабулька с кабачками и тапенадой 255

БОБЫ

Весенне-летние овощи и грибы в кастрюле 158 / Весенние овощи и салат по-гречески 197 / Мерланг на пару с зелеными овощами 250 / Рис с весенними овощами 100 / Суп из бобов 127 / Тартини с бобами 63 / Турт с овощами 70

БРОККОЛИ

Булгур с цветной капустой и брокколи 198 / Овощи а-ля баригуль с ванилью 195 / Паста в горшочках с брокколи и добом 84 / Суп ледяной из брокколи 133 /

БУЛГУР

Булгур со свежей хариссой, сладким перцем и огурцом 113 / Булгур с цветной капустой и брокколи 198

В

ВАЛЕРЬЯНИЦА

Салат из валерьяницы с яблоками 181

ВЕТЧИНА

Ракушки с ветчиной, сыром Грюйер и черным трюфелем 90 / Суп из спаржи с моцареллой и ветчиной 141 / Суп с писту 140 / Тартини с ветчиной и рикоттой 62 / Тартини с ветчиной, помидорами, каперсами и маслинами 59 / Эндивий с ветчиной 192 / Яичница по-баскски 278

ВИШНЯ

Вишня в собственном соку 328 / Летние или зимние плоды, приготовленные в сковороде 332

ВОДОРОСЛИ

Мерланг на пару с зелеными овощами 250 / Приправа из моллюсков и водорослей 26 / Рис паровой с маринованными яйцами в мешочек 95

Г

ГРУША

Груши в вине 350 / Летние или зимние плоды, приготовленные в сковороде 332 / Осенне-зимние фрукты и овощи в кастрюле 161 / Фруктовые сорбе 337 / Яблоки и груши, запеченные в «римском горшке» 349

ГОЛУБЬ

Голуби с зимними овощами в анисовом бульоне 290

ГОВЯДИНА

Говяжий доб 312 / Говяжьи паровые фрикадельки с кунжутом и кокосовой приправой 309 / Потофё 305

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ

Весенне-летние овощи и грибы в кастрюле 158 / Крем-суп ледяной из зеленого горошка 135 / Мерланг на пару с зелеными овощами 250 / Припущенный омар с овощным маседуаном 238 / Рис в сковороде с кальмарами и лимоном 99 / Рис с весенними овощами 100 / Тартини весенние 55 / «Ушки» с зеленым горошком 92

ГОРОШЕК САХАРНЫЙ СТРУЧКОВЫЙ

Бульон из креветок с острым стручковым перцем, имбирем и мелиссой 144 / Летние овощи в пряном соусе 174

ГОРОХ КОЛОТЫЙ

Велуте из колотого гороха 146

ГРЕПФРУТ (ПОМЕЛО)

Курица ландская с пшеничной кашей и цитрусовыми 298 / Приправа грейпфруто-мятная 30 / Фруктовые сорбе 337

ГРИБЫ

Весенне-летние овощи и грибы в кастрюле 158 / Гратен из белой спаржи 182 / Куриные грудки в йогурте с овощами, приготовленными в воке 287 / Лисички жареные с миндалем и лимоном 172 / Нузетты из козули с лесными грибами 323 / Овощи мелкие, фаршированные пшеном 108 / Рис паровой с маринованными яйцами в мешочек 95 / Салат из стручковой фасоли 203 / Салат из чечевицы с маринованными грибами 215 / Соя с шампиньонами 217 / Суп из каштанов с салом и белыми грибами 148 / Телячья бланкетта с ранними овощами 315 / Филе морского языка с помидорами и грибами 262

Д

ДОРАДА

Дорада королевская в панцире из соли с укропным соусом 245

ДЫНЯ

Суп из арбуза и дыни 130 / Суп холодный из дыни с мятым льдом 343

З

ЗЕЛЬЦ

Казаречче с зельцем и маринованным луком 88

ЗЕМЛЯНИКА

Земляничное граните 338 / Летние или зимние плоды, приготовленные в сковороде 332 / Фруктовые сорбе 337

И

ИЗЮМ

Капонатина с изюмом и орешками пинии 163 / Перловая крупа с козлотородником и изюмом-коринкой 114 / Сладкий лук с изюмом и кукурузной крупой 178

ИКРА

Велуте из кресс-салата с морскими гребешками 230

ИНЖИР СВЕЖИЙ

Тартини со свежим овечьим сыром, инжиром и медом 60

ИНЖИР СУШЕНЫЙ

Приправа из сухофруктов 47

Й

ЙОГУРТ

Гаспачо из йогурта с огурцом, мятой и хрустящим гарниром 120 / Гратен из белой спаржи 182 / Кефаль черная маринованная с овощным тартаром, приправленным карри 264 / Куриные грудки в йогурте с овощами, приготовленными в воке 287 / Припущенный омар с овощным маседуаном 238 / Салат из валерьяницы с яблоками 181 / Салат из вареной и сырой спаржи с заправкой «мимоза» 167 / Салат из сельдерея с яблоками 204 / Тарт с ревенем 345 / Телячья бланкетта с ранними овощами 315 / Цацки 50

К

КАБАН

Кабанья лопатка с каштанами 322

КАБАЧОК

Барабулька с кабачками и тапенадой 255 / Буррида овощная 162 / Гратен из летних овощей с базиликом 164 / Капонатина с изюмом и орешками пинии 163 / Мерланг на пару с зелеными овощами 250 / Овощи мелкие, фаршированные пшеном 108 / Пан-банья 67 / Пицца с кабачками и козьим сыром Сент-Мор 72 / Рататуй нежный с базиликом 154 / Суп с писту 140 / Сэндвичи вегетарианские 64 / Турт с овощами 70

КАЛЬМАР

Рис в сковороде с кальмаром и лимоном 99

КАПЕРСЫ

Казаречче с зельцем и маринованным луком 88 / Рагу из фасоли с морепродуктами 214 / Салат из помидоров под соусом Ромеско 189 / Тартини с ветчиной, помидорами, каперсами и маслинами 59 / Тартини с тапенадой, артишоками и спаржей 58 / Телячья пиккаты с шалфеем и тушеной морковью 320 / Туец белый с перцем и томатной приправой 261

КАРТОФЕЛЬ

Весенние овощи и салат по-гречески 197 / Гравлак из лосося с молодым картофелем и руколой 259 / Картофель в фольге 221 / Картофель Дарфен 224 / Картофель, запеченный в духовке 222 / Картофель, запеченный с помидорами 225 / Картофель, размятый вилкой 220 / Моллюски с картофелем а-ля мариньер 229 / Потофё 305 / Приправа из моллюсков и водорослей 26 / Суп из мидий с шафраном 138 / Суп из пастернака с копченым салом и сливками 147 / Цесарка с капустой 286

КВИНОА

Квиноа с устрицами а-ля дьябль 110

КАПУСТА

Голуби с зимними овощами в анисовом бульоне 290 / Морские гребешки и савойская капуста «с дымком» 234 / Салат из белокочанной капусты с яйцами в мешочек 186 / Цесарка с капустой 286

КАПУСТА КИТАЙСКАЯ

Сайда серебристая в пергаменте с китайской капустой и радиккьо 249

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ

Булгур с цветной капустой и брокколи 198 / Куриные грудки в йогурте с овощами, приготовленными в воке 287

КАШТАН

Кабанья лопатка с каштанами 322 / Осенне-зимние овощи и фрукты в кастрюле 161 / Суп из каштанов с салом и белыми грибами 148

КЕРВЕЛЬ

Салат из фасоли и нута с писту 211 / Спагетти с морскими петушками под соусом мариньер с травами 87 / Суп ледяной из брокколи 133 / Турт с овощами 70 / Цыпленок, жаренный с пряными травами 293

КЕФАЛЬ

Кефаль черная маринованная с овощным тартаром, приправленным карри 264

КИНОРИ

Кинори в кастрюльке с хрустящими овощами и писту из пряных трав 104

КОЗЛОБОРОДНИК

Осенне-зимние овощи и фрукты в кастрюле 161 / Перловая крупа с козлотородником и изюмом-коринкой 114

КОЛБАСА

Суп из бобов 127

КОСУЛЯ

Нуазетты из косули с лесными грибами 323

КРАБ

Салат из крабов с огурцом, манго и папайей 231 / Суп томатный с крабовым мясом и граните из базилика 128

КРЕВЕТКИ

Бульон из креветок с острым стручковым перцем, имбирем и мелиссой 144

КРЕСС-САЛАТ

Велуте из кресс-салата с морскими гребешками 230 / Велуте из кресс-салата со щавелем 123 / Крем-суп ледяной из латука и кресс-салата с хрустящими овощами 122

КРОЛИК

Кролик в желе с маслинами 297 / Рийеты из кролика 300 / Соте из кролика с яблоками 285

КРУПА

Курица ландская с пшеничной кашей и цитрусовыми 298 / Пшеничная крупа с белыми грибами и копченой уткой 116 / Сладкий лук с изюмом и кукурузной крупой 178

КРУПА ПЕРЛОВАЯ

Перловая крупа с козлотородником и изюмом-коринкой 114 / Ягнятина-конфи с шалфеем и перловой крупой 307

КУКУРУЗА

Суп-капучино из кукурузы со сморчками 143

КУНЖУТ

Говяжьи паровые фрикадельки с кунжутом и кокосовой приправой 309 / Киноа с устрицами а-ля дьябл 110 / Лосось на гриле и полента с кунжутом 270 / Сайда серебристая в пергаменте с китайской капустой и радиккьо 249 / Турт с овощами 70

КУРИЦА

Куриные грудки в йогурте с овощами, приготовленными в воке 287 / Курица ландская с пшеничной кашей и цитрусовыми 298 / Цыпленок, жаренный с пряными травами 293

А

ЛАВРАК

Припущенный лаврак с соусом из пряных трав 268

ЛАНГУСТИН

Лангустины с лимоном 232

ЛИМОН

Курица ландская с пшеничной кашей и цитрусовыми 298 / Лангустины с лимоном 232 / Лимоны-конфи соленые 15 / Лисички жаренные с миндалем и лимоном 172 / Рис в сковороде с кальмарами и лимоном 99 / Салат из крабов с огурцом, манго и папайей 231

ЛОСОСЬ

Гравлак из лосося с молодым картофелем и руколой 259 / Лосось на гриле и полента с кунжутом 270

ЛУК ЗЕЛЕНый С ГОЛОВКАМИ

Блинчики сока с овощами по-нишски 79 / Бульон из креветок с острым стручковым перцем, имбирем и мелиссой 144 / Буррида овощная 162 / Кинори в кастрюльке с хрустящими овощами и писту из пряных трав 104 / Пан-банья 67 / Припущенный омар с овощным маседуаном 238 / Ракушки с ветчиной, сыром Грюйер и черным трюфелем 90 / Салат из крабов с огурцом, манго и папайей 231 / Солнечник с фенхелем 253 / Тартины с бобами 63 / Тартар из озерной форели с приправой 272 / Телячьи пиккаты с шалфеем и тушеной морковью 320

ЛУК-ПОРЕЙ

Блинчики гречневые с колбасой андуй и луком-пореем 76 / Буррида овощная 162 / Весенне-летние овощи и грибы в кастрюле 158 / Голуби с зимними овощами в анисовом бульоне 290 /

Молодой лук-порей с приправой грибиш

184 / Морские гребешки и савойская капуста «с дычком» 234 / Потофё 305 / Рис с весенними овощами 100 / Суп из мидий с шафраном 138 / Суп с писту 140 / Телячья бланкетта с ранними овощами 315

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

Весенне-летние овощи и грибы в кастрюле 158 / Весенние овощи и салат по-гречески 197 / Говяжий доб 312 / Говяжьи паровые фрикадельки с кунжутом и кокосовой приправой 309 / Гуакамолё 28 / Кабанья лопатка с каштанами 322 / Казаречче с зельцем и маринованным луком 88 / Капонатина с изюмом и орешками пинии 163 / Кассуле по-домашнему 210 / Клафутти из баклажанов 175 / Кролик в желе с маслинами 297 / Курица ландская с пшеничной кашей и цитрусовыми / 298 Овощи а-ля баригуль с ванилью 195 / Овощи мелкие, фаршированные пшеном 108 / Перловая крупа с козлотордоником и изюмом-коринкой 114 / / Писсаладьеры по моему рецепту 71 / Пицца с белыми грибами 75 / Потофё 305 / Припущенная треска с кули из перца пикильо 243 / Рататуй нежный с базиликом 154 / Рийетты из кролика 300 / Рис в сковороде с кальмарами и лимоном 99 / Рис с весенними овощами 100 / Салат из нута и чечевицы с хумусом 213 / Салат из фасоли и нута с писту 211 / Свиная рулька с коралловой чечевицей 310 / Скумбрия в апельсиновом маринаде 267 / Сладкий лук с изюмом и кукурузной крупой 178 / Соте из кролика с яблоками 285 / Соя с шампиньонами 217 / Суп хлебный с помидорами 126 / Тартар из пелаиды с пряными травами 260 / Телячья бланкетта с ранними овощами 315 / Турт с овощами 70 / Фасоль черная с брусочками грудки и луком 208 / Филе морского языка с помидорами и грибами 262 / Фонио со спаржей и сморчками 111 / Фрикадельки из молочной ягнатины с овощами для кускуса 316 / Ягнатино-конфи с шалфеем и перловой крупой 307 / Яичница по-баскски 278

ЛУК-ШАЛОТ

Моллюски с картофелем а-ля мариньер 229 / Салат из стручковой фасоли 203 / Тунец белый с перцем и томатной приправой 261

М

МАЛИНА

Блинчики из каштановой муки с малиной и сыром Броччиу 331 / Летние или зимние плоды, приготовленные в сковороде 332 / Фруктовые сорбе 337

МАНГО

Салат из крабов с огурцом, манго и папайей 231

МАНГОЛЬД

Турт с овощами 70

МАСЛИНЫ

Аншоада 39 / Вителло тоннато, приправленное гремолатой 319 / Капонатина с изюмом и орешками пинии 163 / Кролик в желе с маслинами 297 / Пан-банья 67 / Писсаладьеры по моему рецепту 71 / Пицца с кабачками и козьим сыром Сент-Мор 72 / Полба и сладкий перец в кастрюле 107 / Солнечник с фенхелем 253 / Спаржа зеленая жареная с маслинами 168 / Тапенада 40 / Тартины с ветчиной, помидорами, каперсами и маслинами 59 / Тунец белый с перцем и томатной приправой 261 / Турт с овощами 70 / Утка с маслинами 294

МЁД

Летние или зимние плоды, приготовленные в сковороде 332 / Припущенная фуа-гра с репой 282 / Тартины со свежим овечьим сыром, инжиром и мёдом 60

МЕРЛАНГ

Мерланг на пару с зелеными овощами 250

МИНДАЛЬ

Весенне-летние овощи и грибы в кастрюле 158 / Лисички жаренные с миндалем и лимоном 172 / Салат из помидоров под соусом Ромеско 189 / Салат из стручковой фасоли 203 / Суп ледяной из брокколи 133 / Треска в миндальной корочке с фасолью и чесноком-конфи 252 / Ягнатино-конфи с шалфеем и перловой крупой 307

МОЛЛЮСКИ

Моллюски с картофелем а-ля мариньер 229 / Рагу из фасоли с морепродуктами 214 / Спагетти с морскими петушками под соусом мариньер с травами 87 / Суп из мидий с шафраном 138

МОРКОВЬ

Буррида овощная 162 / Весенне-летние овощи и грибы в кастрюле 158 / Говяжий доб 312 / Голуби с зимними овощами в анисовом бульоне 290 / Кефаль черная маринованная с овощным тартаром, приправленным карри 264 / Кинори в кастрюльке с хрустящими овощами и писту из пряных трав 104 / Куриные грудки в йогурте с овощами, приготовленными в воке 287 / Овощи а-ля баригуль с ванилью 195 / Осенне-зимние фрукты и овощи в кастрюле 161 / Потофё 305 / Припущенный омар с овощным маседуаном 238 / Свиная рулька с коралловой чечевицей 310 / Свинина с запеченными овощами 304 / Соте из кролика с яблоками 285 / Соте из овощей и салатов 201 / Суп с писту 140 / Телячьи пиккаты с шалфеем и тушеной морковью 320 / Телячья бланкетта с ранними овощами 315 / Утка с маслинами 294 / Фасоль черная с брусочками грудки и луком 208 / Фрикадельки из молочной ягнатины с овощами для кускуса 316 / Ягнатино-конфи с шалфеем и перловой крупой 307

МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ СЕН-ЖАК

Велуте из кресс-салата с морскими гребешками 230 / Морские гребешки и савойская капуста «с дычком» 234

МОРСКОЙ ЧЁРТ

Морской чёрт с фасолью и писту 242

МОРСКОЙ ЯЗЫК

Филе морского языка с помидорами и грибами 262

МУКА ГРЕЧНЕВАЯ

Блинчики гречневые с колбасой андуй и луком-пореем 76

МУКА КАШТАНОВАЯ

Блинчики из каштановой муки с малиной и сыром Брончиу 331

МЯТА

Гаспачо из йогурта с огурцом, мятой и хрустящим гарниром 120 / Говяжьи паровые фрикадельки с кунжутом и кокосовой приправой 309 / Приправа грейпфрутово-мятная 30 / Суп холодный из дыни с мятным льдом 343 / Тартар из пеламиды с пряными травами 260 / Цацики 50

Н

НУТ

Блинчики сокка с овощами по-нишски 79 / Паниссы хрустящие с приправой из свежего сыра с тыквенными семечками 80 / Салат из нута и чечевицы с хумусом 213 / Салат из фасоли и нута с писту 211 / Фрикадельки из молочной ягнатины с овощами для кускуса 316 / Хумус 35

О

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

Тарты с помидорами, тунцом и маком 68

ОГУРЕЦ

Блинчики сокка с овощами по-нишски 79 / Булгур со свежей хариссой, сладким перцем и огурцом 113 / Гаспачо из йогурта с огурцом, мятой и хрустящим гарниром 120 / Гаспачо из помидоров и сладкого перца 132 / Кефаль черная маринованная с овощным тартаром, приправленным карри 264 / Крем-суп ледяной из латука и кресс-салата с хрустящими овощами 122 / Приправа яблочно-огуречная 49 / Салат из валерьяницы с яблоками 181 / Салат из крабов с огурцом, манго и папайей 231 / Соте из овощей и салатов 201 / Суп из арбуза и дыни 130 / Тартар из пеламиды с пряными травами 260

ОМАР

Припущенный омар с овощным маседуаном 238

ОРЕХИ ГРЕЦКИЕ

Говяжьи паровые фрикадельки с кунжутом и кокосовой приправой 309 / Пицца с белыми грибами 75 / Салат из сельдерея с яблоками 204

ОРЕХИ ЛЕСНЫЕ

Салат из помидоров под соусом Ромеско 189

ОРЕШКИ ПИНИИ

Капонатина с изюмом и орешками пинии 163 / Кинори в кастрюльке с хрустящими овощами и писту из пряных трав 104 / Паппарделле с писту 85 / Писту легкое 36 / Салат из помидоров под соусом Ромеско 189

П

ПАПАЙЯ

Салат из крабов с огурцом, манго и папайей 231

ПАСТА

Казаречче с зельцем и маринованным луком 88 / Паппарделле с писту 85 / Паста в горшочках с брокколи и добом 84 / Ракушки с ветчиной, сыром Грюйер и черным трюфелем 90 / Спагетти с морскими петушками под соусом мариньер с травами 87 / Суп с писту 140 / «Ушки» с зеленым горошком 92

ПАСТЕРНАК

Суп из пастернака с копченым салом и сливками 147

ПЕЛАМИДА

Тартар из пеламиды с пряными травами 260

ПЕРЕЦ ПИМЕНТО ДЕЛЬ ПИКИЛЬО

Припущенная треска с кули из перца пикильо 243 / Морской чёрт с фасолью и писту 242

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ

Булгур со свежей хариссой, сладким перцем и огурцом 113 / Вителло тоннато, приправленное гремолатой 319 / Гаспачо из помидоров и сладкого перца 132 / Говяжьи паровые фрикадельки с кунжутом и кокосовой приправой 309 / Гратен из летних овощей с базиликом 164 / Капонатина с изюмом и орешками пинии 163 / Пан-банья 67 / Полба и сладкий перец в кастрюле 107 / Рататуй нежный с базиликом 154 / Салат из крабов с огурцом, манго и папайей 231 / Салат из помидоров под соусом Ромеско 189 / Яичница по-баскски 278

ПЕРСИК

Летние или зимние плоды, приготовленные в сковороде 332 / Суп холодный из персиков с вербеной 341

ПЕЧЕНКА ТЕЛЯЧЬЯ

Телячья печенка с петрушкой и топинамбуром 308

ПИКША КОПЧЕНАЯ

Буррида овощная 162 / Морские гребешки и савойская капуста «с дымком» 234

ПОЛБА

Полба и сладкий перец в кастрюле 107 / Суп протертый из полбы со свежим овечьим сыром 136

ПОЛЕНТА

Лосось на гриле и полента с кунжутом 270

ПОМИДОР

Гаспачо из помидоров и сладкого перца 132 / Гратен из летних овощей с базиликом 164 / Гренадины со шпинатом и запеченными помидорами 318 / Капонатина с изюмом и орешками пинии 163 / Картофель, запеченный с помидорами 225 / Квиноа с устрицами а-ля дьябл 110 / Мой кетчуп 22 / Овощи мелкие, фаршированные пшеном 108 / Пан-банья 67 / Помидоры в сковороде 156 / Помидоры-конкассе 21 / Помидоры-конфи 16 / Рататуй нежный с базиликом 154 / Салат из крабов с огурцом, манго и папайей 231 / Салат из помидоров под соусом Ромеско 189 / Салат из фасоли и нута с писту 211 / Суп с писту 140 / Суп томатный с крабовым мясом и граните из базилика 128 / Суп хлебный с помидорами 126 / Тартар из озерной форели с приправой 272 / Тартины весенние 55 / Тартины с ветчиной, помидорами, каперсами и маслинами 59 / Тарты с помидором, тунцом и маком 68 / Яичница по-баскски 278

ПРОРОСТКИ СОИ

Куриные грудки в йогурте с овощами, приготовленными в воке 287 / Салат из нута и чечевицы с хумусом 213 / Соте из овощей и салатов 201

ПШЕНО

Овощи мелкие, фаршированные пшеном 108 / Пшенная крупа с белыми грибами и копченой уткой 116

Р

РЕВЕНЬ

Абрикосовый тарт 327 / Тарт с ревенем 345

РЕДИС

Блинчики сокка с овощами по-нишски 79 / Весенне-летние овощи и грибы в кастрюле 158 / Кефаль черная маринованная с овощным

тартаром, приправленным карри 264 / Кинори в кастрюльке с хрустящими овощами и писту из пряных трав 104 / Крем-суп ледяной из латука и кресс-салата с хрустящими овощами 122 / Летние овощи в прямом соусе 174 / Пан-банья 67 / Тартины весенние 55 / Тартины с бобами 63

РЕДЬКА ЧЕРНАЯ

Свинина с запеченными овощами 304

РЕПА

Весенне-летние овощи и грибы в кастрюле 158 / Голуби с зимними овощами в анисовом бульоне 290 / Осенне-зимние фрукты и овощи в кастрюле 161 / Припущенная фуа-гра с репой 282 / Припущенный омар с овощным маседуаном 238 / Потофё 305 / Свинина с запеченными овощами 304

РИС

Ризотто без затей 97 / Рис в сковороде с кальмаром и лимоном 99 / Рис паровой с маринованными яйцами в мешочек 95 / Рис с весенними овощами 100 / Рис с тыквой 96

РУКОЛА

Весенние овощи и салат по-гречески 197 / Гравлак из лосося с молодым картофелем и руколой 259 / Рис с весенними овощами 100 / Салат зеленый 153 / Салат из помидоров под соусом Ромеско 189 / Сэндвичи вегетарианские 64 / Тартины весенние 55 / Тартины с ветчиной и рикоттой 62 / Тартины с зеленью 56 / Тарты с помидором, тунцом и маком 68

С

САЙДА СЕРЕБРИСТАЯ

Сайда серебристая в пергаменте с китайской капустой и радиккьо 249

САЛАТ ЗЕЛЕНЬ

Блинчики сокка с овощами по-ницки 79 / Крем-суп ледяной из латука и кресс-салата с хрустящими овощами 122 / Мерланг на пару с зелеными овощами 250 / Радиккьо на углях под тапенадой с анчоусами 191 / Сайда серебристая в пергаменте с китайской капустой и радиккьо 249 / Салат зеленый 153 / Салат из сельдерея с яблоками 204 / Салат из стручковой фасоли 203 / Соте из овощей и салатов 201 /

САЛО

Артишоки и фенхель а-ля баригуль 183 / Весенне-летние овощи и грибы в кастрюле 158 / Гратен из тыквы 176 / Квиноа с устрицами а-ля дьябль 110 / Осенне-зимние овощи и фрукты в кастрюле 161 / Пицца с белыми грибами 75 / Рис с тыквой 96 / Суп из каштанов с салом и белыми грибами 148 / Суп из пастернака с копченым салом и сливками

147 / «Ушки» с зеленым горошком 92 / Фасоль черная с брусочками грудинки и луком 208

САРДИНЫ

Сардины на гриле с приправой шермула 256

СВИНИНА

Свинная рулька с коралловой чечевицей 310 / Свинина с запеченными овощами 304

СЕЛЬДЕРЕЙ КОРНЕВОЙ

Потофё 305 / Салат с сельдереем и яблоками 204 / Свинина с запеченными овощами 304 / Соте из овощей и салатов 201

СЕЛЬДЕРЕЙ ЧЕРЕШКОВЫЙ

Говяжий доб 312 / Голуби с зимними овощами в анисовом бульоне 290 / Кабанья лопатка с каштанами 322 / Осенне-зимние овощи и фрукты в кастрюле 161 / Пан-банья 67 / Потофё 305 / Салат с сельдереем и яблоками 204 / Суп из каштанов с салом и белыми грибами 148 / Суп с писту 140 / Телячья бланкетта с ранними овощами 315 / Утка с маслинами 294 / Фрикадельки из молочной ягнатины с овощами для кускуса 316 / Цесарка с капустой 286 / Ягнатино-конфи с шалфеем и перловой крупой 307

СКУМБРИЯ

Скумбрия в апельсиновом маринаде 267

СМОРЧОК

Суп-капучино из кукурузы со сморчками 143 / Фонио со спаржей и сморчками 111 / Яйца-кокот со сморчками 276

СОЛНЕЧНИК

Солнечник с фенхелем 253

СОЯ

Соя с шампиньонами 217

СПАРЖА

Весенне-летние овощи и грибы в кастрюле 158 / Гратен из белой спаржи 182 / Кинори в кастрюльке с хрустящими овощами и писту из пряных трав 104 / Летние овощи в прямом соусе 174 / Мерланг на пару с зелеными овощами 250 / Овощи а-ля баригуль с ванилью 195 / Приправа из спаржи и соуса Табаско 29 / Рис паровой с маринованными яйцами в мешочек 95 / Салат из вареной и сырой спаржи с заправкой «мимоза» 167 / Спаржа зеленая жареная с маслинами 168 / Суп из спаржи с моцареллой и ветчиной 141 / Тартины весенние 55 / Фонио со спаржей и сморчками / 111

СЫР

Клафути из баклажанов 175 / Пицца с кабачками и козым сыром Сент-Мор 72 / Ракушки с ветчиной, сыром Грюйер и черным трюфелем 90 / Суп из бобов 127 / Суп из спаржи с моцареллой и ветчиной 141 / Тартины с зеленью / 56

СЫР СВЕЖИЙ

Блинчики из каштановой муки с малиной и сыром Броччиу 331 / Гренадены со шпинатом и запеченными помидорами 318 / Дорада королевская в панцире из соли с укрупным соусом 245 / Крем-суп ледяной из латука и кресс-салата с хрустящими овощами 122 / Паниссы хрустящие с приправой из свежего сыра с тыквенными семечками 80 / Приправа чесночная 34 / Суп ледяной из брокколи 133 / Суп протертый из полбы со свежим овечьим сыром 136 / Тартины весенние 55 / Тартины с ветчиной и рикоттой 62 / Тартины со свежим овечьим сыром, инжиром и медом 60 / Цыпленок, жаренный с пряными травами 293

Т

ТЕЛЯТИНА

Вителло тоннато, приправленное гремолатой 319 / Гренадены со шпинатом и запеченными помидорами 318 / Телячья пиккаты с шалфеем и тушеной морковью 320 / Телячья бланкетта с ранними овощами 315

ТЕСТО БРИЗЕ

Турт с овощами 70

ТЕСТО ДЛЯ ПИЦЦЫ

Пицца с белыми грибами 75 / Пицца с кабачками и козым сыром Сент-Мор 72

ТЕСТО ДЛЯ ТАРТА С МАКОВЫМ ЗЕРНАМИ

Тарты с помидорами, тунцом и маком 68

ТЕСТО ДРОЖЖЕВОЕ

Писсаладьеры по моему рецепту 71

ТЕСТО СЛОЕНОЕ

Абрикосовый тарт 327 / Тарт с ревенем 345

ТОПИНАМБУР

Телячья печенка с петрушкой и топинамбуром 308

ТРЕСКА СВЕЖАЯ

Припущенная треска с кули из перца пикильо 243 / Треска с мармеладом из эндивия и апельсинов 246

ТРЕСКА СОЛЕНАЯ

Треска в миндальной корочке с фасолью и чесноком-конфи 252

ТРУБАЧ

Приправа из моллюсков и водорослей 26

ТРЮФЕЛЬ

Ракушки с ветчиной, сыром Грюйер и черным трюфелем 90

ТУНЕЦ

Блинчики сока с овощами по-ницки 79 / Вителло тоннато, приправленное гремолатой 319 / Пан-банья 67 / Тунец белый с перцем и томатной приправой 261

ТЫКВА

Гратен из тыквы 176 / Приправа из тыквенных семечек 44 / Рис с тыквой 96

ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ

Гратен из тыквы 176 / Паниссы хрустящие с приправой из свежего сыра с тыквенными семечками 80 / Приправа из тыквенных семечек 44 / Рис с тыквой 96

У

УСТРИЦЫ

Квиноа с устрицами а-ля дьябл 110 / Приправа из моллюсков и водорослей 26

УТКА

Кассуле по-домашнему 210 / Пшенная крупа с белыми грибами и копченой уткой 116 / Утиные грудки с перцем и соусом бигарад / Утка с маслинами 294

Ф

ФАСОЛЬ СВЕЖАЯ И СУШЕНАЯ

Кассуле по-домашнему 210 / Морской чёрт с фасолью и писту 242 / Рагу из фасоли с морепродуктами 214 / Салат из фасоли и нута с писту 211 / Суп с писту 140 / Треска в миндальной корочке с фасолью и чесноком-конфи 252 / Фасоль черная с брусочками грудинки и луком 208

ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ

Летние овощи в прямом соусе 174 / Мерланг на пару с зелеными овощами 250 / Припущенный омар с овощным маседуаном 238 / Рис с весенними овощами 100 / Салат из стручковой фасоли 203 / Суп с писту 140

ФЕНХЕЛЬ

Аншоада 39 / Артишоки и фенхель а-ля баригуль 183 / Блинчики сока с овощами по-ницки 79 / Буррида овощная 162 / Весенне-летние овощи и грибы в кастрюле 158 / Весенние овощи и салат по-гречески 197 / Голуби с зимними овощами в анисовом бульоне 290 / Кефаль черная маринованная с овощным тартаром, приправленным карри 264 / Кинори в кастрюльке с хрустящими овощами и писту из пряных трав 104 / Крем-суп ледяной из латука и кресс-салата с хрустящими овощами 122 / Курица ландская с пшеничной кашей и цитрусовыми 298 / Моллюски с картофелем а-ля мариньер 229 / Овощи а-ля баригуль с ванилью 195 / Пан-банья 67 / Писсаладьеры по моему рецепту 71 / Скумбрия в апельсиновом маринаде 267 / Солнечник с фенхелем 253 / Тартины весенние 55 / Турт с овощами 70 / Утка с маслинами 294 / Фрикадельки из молочной ягнатины с овощами для кускуса 316

ФИНИКИ

Приправа из сухофруктов 47

ФОНИО

Фонио со спаржей и сморчками 111

ФОРЕЛЬ

Тартар из озёрной форели с приправой 272

ФУА-ГРА

Припущенная фуа-гра с репой 282

Ц

ЦЕСАРКА

Цесарка с капустой 286

Ч

ЧЕРНОСЛИВ

Фруктовые сорбе 337

ЧЕЧЕВИЦА

Салат из чечевицы с маринованными грибами 215 / Салат из нута и чечевицы с хумусом 213 / Свиная рулька с коралловой чечевицей 310

Ш

ШПИНАТ

Велуте из кресс-салата с морскими гребешками 230 / Говяжьи паровые фрикадельки с кунжутом и кокосовой приправой 309 / Гренадены со шпинатом и запеченными помидорами

318 / Лисички жареные с миндалем и лимоном 172 / Мерланг на пару с зелеными овощами 250 / Салат зеленый 153 / Спагетти с морскими петушками под соусом мариньер с травами 87 / Филе морского языка с помидорами и грибами 262 / Шпинат с яйцами в мешочек 196

Э

ЭНДИВИЙ

Эндивий с ветчиной 192 / Треска с мармеладом из эндивия и апельсина 246 / Куриные грудки в йогурте с овощами, приготовленными в воке 287 / Свиная с запеченными овощами 304

Я

ЯБЛОКО

Гаспачо из йогурта с огурцом, мятой и хрустящим гарниром 120 / Летние или зимние плоды, приготовленные в сковороде 332 / Осенне-зимние овощи и фрукты в кастрюле 161 / Приправа яблочно-огуречная 49 / Салат из валерьяницы с яблоками 181 / Салат с сельдереем и яблоками 204 / Свиная с запеченными овощами 304 / Соте из кролика с яблоками 285 / Турт с яблоками 342 / Яблоки и груши, запеченные в «римском горшке» 349

ЯГНЯТИНА

Кассуле по-домашнему 210 / Фрикадельки из молочной ягнатины с овощами для кускуса 316 / Ягнатино-конфи с шалфеем и перловой крупой 307

ЯЙЦО

Блинчики гречневые с колбасой андуй и луком-пореем 76 / Блинчики сока с овощами по-ницки 79 / Буррида овощная 162 / Велуте из кресс-салата со щавелем 123 / Вителло тоннато, приправленное гремолатой 319 / Говяжьи паровые фрикадельки с кунжутом и кокосовой приправой 309 / Клафути из баклажанов 175 / Креспеу из холодных омлетов 280 / Молочно-яичный крем-карамель 346 / Приправа грибиш 48 / Рис паровой с маринованными яйцами в мешочек 95 / Салат из белокочанной капусты с яйцами в мешочек 186 / Салат из вареной и сырой спаржи с заправкой «мимоза» 167 / Тесто бризе 11 / Турт с овощами 70 / Шпинат с яйцами в мешочек 196 / Яйца-кокот со сморчками 276 / Яичница по-баскски 278

ЯЙЦО ПЕРЕПЕЛИНОЕ

Пан-банья 67