



LA FRANCE À TABLE

Classe III A

A.S.2017/18

INDEX

INTRODUCTION	1
LE NORD DE LA FRANCE	3
Moules et frites	4
Les Profiteroles	6
LE CENTRE DE LA FRANCE	8
Les pommes de terre de Lyon	9
La tarte aux pralines	11
La soupe parmentière	12
Le gâteau de Nantes	13
LE SUD DE LA FRANCE	14
La ratatouille	15
Le confit de canard	16
UNE FÊNETRE SUR L'ITALIE	17
Les "Lasagne"	18
Les "Orecchiette"	20

INTRODUCTION

La cuisine française se réfère à différents styles gastronomiques issus de la tradition française. Elle a évolué au cours des siècles suivant aussi les changements sociaux et politiques du pays. Le moyen-âge a vu le développement de somptueux banquets qui ont apporté la gastronomie française à des niveaux plus élevés, avec des aliments décorés et assaisonnés. Il est encore considéré comme l'une des références dans le monde sur le thème de son aspect culturel. En France différents styles de cuisine sont pratiqués et il y a beaucoup de traditions régionales, à tel point qu'il est difficile de parler de la cuisine française comme unifiée. Il existe de nombreux plats régionaux qui se sont développés au point d'être reconnus au niveau national. De nombreux plats, à l'origine régionaux, ont été imposés au niveau national avec une certaine variation d'une région à l'autre. Fin 2006, un groupe de gourmets et de chefs, lutta pour apporter la cuisine française dans le patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Le président Nicolas Sarkozy a appuyé cette question le 23 février 2008. Le "repas gastronomique des français", à la suite de la proposition faite par l'Institut européen d'histoire et de culture de l'alimentation, a été ajouté à la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité, le 16 novembre 2010, par un Comité L'organisation intergouvernementale de l'UNESCO s'est réunie à Nairobi. Avec la cuisine mexicaine et le régime méditerranéen, enregistré le même jour, c'est la première fois que les traditions culinaires sont enregistrées dans cette liste.



LE NORD DE LA FRANCE



A cura di:

Giorgia Cassano

Martina De Donato

Davide Lella

Vincenzo Leone

Deianira Milano



Recette

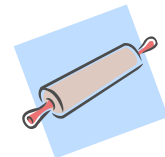
MOULES ET FRITES



Préparation (pour 8 personnes) :



- Moules : 1 Kg
- Ail : 1 gousse
- Huile d'olive : j.a
- Poivre : j.a
- Persil : une touffe
- Bière : ½ verre
- Pommes : 5
- Huile de friture : j.a



- Pour commencer cette recette de moules marinières avec frites, grattez les moules à l'aide d'un petit couteau pour enlever les algues et la barde. Rincez-les soigneusement à l'eau froide et laissez-les tremper quelques minutes pour qu'elles rendent le sable qu'elles contiennent.
- Pelez les pommes de terre, coupez-les en bâtons, lavez-les à l'eau claire puis séchez-les dans un torchon propre.
- Pelez puis émincez finement les oignons (ou les échalotes). Faites chauffer le beurre dans une cocotte puis faites-y revenir les oignons émincés et le céleri.
- Faites-les revenir dans le beurre d'une cocotte en veillant à ne pas les brûler mais simplement les rendre transparents ou légèrement colorés. Ajoutez les moules rincées puis couvrez-les avec le vin blanc. Ajoutez le persil ciselé, la feuille de laurier puis poivrez. Laissez mijoter en remuant régulièrement pendant 5 min, jusqu'à ce que toutes les coquilles soient bien ouvertes.

- Faites cuire vos pommes de terre frites maison dans une friteuse ou au four pendant la cuisson des moules. Vous pourrez ainsi déguster vos moules marinières avec des frites bien chaudes et la sauce de votre choix.

Bon appetit !



Recette
PROFITEROLES

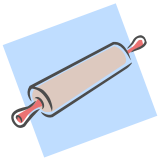


Préparation pour 60 Bigné :

- Beurre : 180g
- Sucre : 150 g
- Œufs : (moyen) 12
- Eau : 750 ml
- Sel fin : 3 pincée
- Farine 00 : 380 g

Préparation pour la crème chantilly :

- Crème fraîche liquide: 500 ml
- Sucre glace : 2 cuillère à soupe



Préparation pour la récupération :

- Crème fraîche liquide : 500 ml
- Chocolat noir : 400 g
- Lait entier : 20 ml

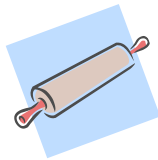


Pour la pâte à choux :



- Mettre l'eau, le beurre, le sucre et le sel dans une casserole sur le feu..
- Porter l'eau à ébullition. Retirer du feu et verser la farine en une seule fois.
- Mélanger avec une cuillère en bois et ne pas laisser de grumeaux.
- Remuer la pâte au dessus du feu, jusqu'à ce qu'elle se détache des parois de la casserole et forme une boule.
- Laisser refroidir une minute. Incorporer les œufs un à un.
- Former les choux sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Cuire au four chaud à 180°C (th.6) pendant une vingtaine de minutes.
- Une fois les choux refroidis, préparer votre sauce au chocolat. Faire fondre le chocolat au bain-marie avec un peu de lait (varier la quantité en fonction des goûts).
- Pour finir, couper les choux en deux, les garnir d'une boule de glace. Disposer les choux dans les assiettes et verser le chocolat tiède dessus. Déguster aussitôt.

Bon appétit



LE CENTRE DE LA FRANCE



Introduction

La France connue dans le monde entier pour son histoire, sa culture et ses fabuleux monuments, a toujours été la maîtresse de ses plats et vins typiques .

A cura di :

Angelo Castria

Giovanna Cardinale

Angelica D'Ambrosio

Nicola D'Ambrosio

Antonello Danuzzo

Les pommes de terre de lyon

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 kg de pommes de terre à peau rouge de type roseval
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 oignons, coupés en fines rondelles
- 5 gousses d'ail hachées
- 120 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de persil finement haché
- sel et poivre blanc du moulin



Méthode de préparation

Préparation : 30minutes › Cuisson : 25minutes › Prêt en :55minutes

- Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6/7).
- Eplucher les pommes de terre et les couper en tranches épaisses (1 cm environ).
- Mettre les tranches dans une casserole et les recouvrir d'eau.
- Porter à ébullition. Laisser bouillir pendant 2 minutes, puis égoutter.
- Réserver. Prendre une poêle à manche amovible qui pourra aller au four.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajouter les oignons et les faire dorer jusqu'à ce qu'ils soient légèrement caramélisés, pendant environ 8 à 10 minutes. Ajouter l'ail et laisser cuire en mélangeant. Les oignons doivent être bien dorés et l'ail doit rester tendre. Mettre le tout dans un saladier. Remettre la poêle à chauffer à feu doux.
- Faire fondre le beurre, puis recouvrir la poêle avec le tiers des tranches pommes de terre. Saler, poivrer. Étaler ensuite une couche d'oignons en utilisant la moitié. Recouvrir avec un tiers des pommes de terre. Saler et poivrer à nouveau. Ajouter ensuite le reste des oignons et recouvrir le tout d'une dernière couche de pommes de terre. Saler et poivrer. Enfourner pendant 10 à 12 minutes dans le four préchauffé, jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées. À la sortie du four,

utiliser une spatule pour servir les pommes de terre sur les assiettes. Saupoudrer de persil avant de servir.

Tarte aux pralines

Ingrédients (pour pour 8 personnes)

Pour la crème aux pralines :

- 200 g de pralines
- 300 g de crème fraîche liquide 50 g de beurre doux

Pour la pâte sablée : 250 g de farine

- 175 g de beurre
- 75 g de sucre
- 1 oeuf

Décor :

- sucre glace



PRÉPARATION

- Faire la pâte sablée (à défaut en utiliser une toute prête). Enduire de beurre un cercle à tarte, le garnir de la pâte, parer les bords puis les chiqueter. Entreposer 30 minutes au réfrigérateur puis cuire à blanc sur thermostat 7 pendant 15 minutes environ après avoir rempli la tarte de noyaux, de fruits secs ou comme ici de perles d'aluminium pour éviter le gonflement de la pâte. Décercler et réserver.

- Pendant que la pâte cuit, peser la crème et les pralines, puis le beurre. Mettre le tout dans une casserole et cuire à 110°C pendant 15 minutes environ. Verser la crème aux pralines dans le fond de tarte. Laisser refroidir au réfrigérateur. Saupoudrer de sucre glace et servir

Soupe parmantier

Ingrédients

- 2	poireaux, hachés finement	600 g
- 3 1/2	pommes de terre, coupées en morceaux d'environ 2 cm	750 g
- 1 1/2 c.à soupe	beurre non salé	20 g
- 1 1/2 c.à soupe	huile d'olive	23 mL
- 3 tasses	bouillon de poulet	750 mL
- 1 1/2 tasse	eau	375 ml
- 1	jaunes d'oeuf	



Méthode

- *Préparer les légumes:* Hacher finement les poireaux. Éplucher et couper les pommes de terre en dés d'environ 2 cm. Chauffer le beurre et l'huile dans une casserole. Ajouter les poireaux, couvrir, et cuire à feu doux 7-8 min jusqu'à ce qu'ils soient attendris. Ajouter les pommes de terre et faire sauter le tout 2-3 min. Ajouter le bouillon et l'eau. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis baisser le feu, couvrir et mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 25 min. Réduire le potage en purée au mélangeur.

- Séparer le(s) blanc(s) et le(s) jaune(s) d'oeuf. Mettre le(s) blanc(s) dans un bocal en verre avec couvercle et garder au frigo ou au congélateur pour une prochaine utilisation dans une autre recette. Mettre le(s) jaune(s) dans un petit bol, y ajouter 1-2 cuillérées de potage et bien mélanger le tout à l'aide d'une fourchette.

- Remettre le potage dans la casserole sur le feu et y ajouter le mélange d'oeuf. Réchauffer à fond. Servir dans des bols. Si désiré, saupoudrer chaque bol de ciboulette hachée.

Le gateau de Nantes

Les ingredients

Si vous faites le gâteau pour des enfants, vous pourrez remplacer le rhum par du citron ou de la fleur d'oranger. Pour huit parts, il vous faudra :

- 200 g de sucre
- 150 g de beurre
- 60 g de farine
- 190 g de poudre d'amande
- 3 œufs
- 50 g de rhum (2/3 brun, 1/3 blanc)



La preparation

Etonnant mais vrai, le gâteau nantais sera meilleur préparé la veille pour le lendemain !

- Recouvrez-le d'un film alimentaire après sa fabrication et éloignez les gourmands trop pressés.

- Mélanger le beurre et le sucre

- Le beurre blanchi, ajouter la farine et la poudre d'amandes

- Une fois le mélange bien homogène, verser les œufs un par un
Ajouter le rhum

- Verser dans un moule de 26 cm beurré et fariné et cuire 30 minutes à 185°

Attendre 30 minutes et recouvrir d'un glaçage, mélange tiédi de sucre glace et de rhum.

LE SUD DE LA FRANCE



A cura di:

Nikolas Galeota

Gabriele Grasso

Noemi Mercante

Marialucia Miccoli

Rosmary Palella

Recette

LA RATATOUILLE

Temps de préparation :20 minutes

Cuisson :30 minutes

Ingredients : Aubergines longues, Poivrons jaunes, Ail, Thym, Courgettes, Tomates, Huile d'olive extra vierge, Persil, Poivrons verts, Oignons blancs, Sel, Basilic.

Préparation

Pour préparer la ratatouille d'abord, laver tous les légumes. Puis prendre les poivrons jaunes, enlever la tige et eux en deux. Enlevez également toutes les graines et les filaments intérieurs. Diviser alors chaque moitié encore la moitié par le sens de la longueur et procéder avec des bandes dalle. Répétez la même opération pour les poivrons verts. Ensuite, passer l'aubergine, garniture et eux en deux. Ensuite, avec un couteau retirer seulement la partie extérieure avec la pelure, évitant ainsi la partie centrale contenant plus de graines. Puis couper les rectangles par un couple de centimètres. Ensuite, prendre les courgettes trop: couper en deux. La ratatouille est un contour à base végétale typique de la cuisine provençale répandue dans la plupart de la France et surtout dans la ville de Nice. Il est composé de légumes frais coupés en cubes de taille égale et les ragoûts ensemble en respectant le bon ordre d'insertion dans le pot afin de ne pas risquer de les cuire excessivement ou autrement pour les faire rester trop croustillant. Habituellement il est préparé en été quand les légumes sont plus abondants et savoureux et peuvent être aromatisés avec le thym frais, le basilic ou d'autres herbes aromatiques au goût.

Servi comme garniture avec un accompagnement de riz bouilli, pommes de terre ou même simplement sur le pain, il est souvent enrichi avec l'oignon coupé au voile.

Recette

CONFIT DE CANARD

Temps de préparation :2 minutes

Cuisson :15 minutes

Ingrédients :

2 morceaux de cuisse de canard ou confit de canard,
pommes de terre.



Préparation :

- D'abord ramasser le canard de l'emballage et le nettoyer de la graisse de stockage. Mettez-le dans un moule antiadhésif sans ajouter d'assaisonnement et faites rôtir la flamme haute pendant 2 – 3 minutes. La peau devra être belle croustillante.

- Pendant ce temps, laver les pommes de terre, peler et couper en cubes. Mettez-les à bouillir dans un pot avec de l'eau salée. Ne pas cuire complètement, mais laissez-les encore dur, n'ont pas à s'écailler.

- Retirer le canard de la casserole et le placer sur une planche à découper et le couper en lanières comme s'il s'agissait d'une coupe

- Dans l'intervalle, égoutter les pommes de terre de l'eau de cuisson et les passer dans la poêle où il cuit le canard en ajoutant une cuillère à soupe de graisse de conservation de canard. Ils doivent former une croûte dorée. Servir le canard coupé en tranches avec son contour de pomme de terre. Servir chaud.

UNE FENÊTRE SUR L'ITALIE



A cura di :

Michele Galante

Giuseppe Massafra

Gianni Zanzarella

“LASAGNE”

Ingrédients (8 personnes)

- 50cl de lait
- Pour la sauce Béchamel :
- 250g de sauce tomate
- Pour la sauce Bolognaise :
- 125g de gruyère rapé
- 8 cl d'huile d'olive
- 500g de viande hachée
- 3 oignons
- 20 feuilles de lasagnes

Préparation

Étape 1 :

Pour les lasagnes :

Faites cuire les feuilles de lasagne dans de l'eau bouillante. Egouttez-les et séchez les sur du papier sopalin.

Étape 2 :

Pour la sauce bolognaise :

Faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive. Ajouter ensuite la viande hachée, et faire revenir.

Verser ensuite la sauce tomate et laisser mijoter quelques minutes.

Étape 3 :

Dans chaque plat individuel (ou un grand plat collectif), il vous suffit maintenant d'alterner béchamel, bolognaise et lasagne. Recouvrir de fromage râpé.

Étape 4 :

Cuire au four 20 minutes, jusqu'à ce que la béchamel soit bien dorée.



Les "orecchiette"



- 400 grammes d'orecchiette
- 250 grammes de tomates cerises
- 250 grammes de mozzarella
- roquette (sauvage, si possible)
- ricotta salée
- petit piment
- basilic frais
- origan (facultatif)
- sel
- huile d'olive extra-vierge.

Préparation

- 1- Couper les tomates lavées en 2 en ayant pris soin d'avoir enlevé les graines. Les assaisonner d'huile d'olive, de sel et d'origan si vous avez choisi d'en mettre.
- 2- Couper la mozzarella en cubes.

3- Faire cuire les orecchiette dans un grand récipient d'eau salée selon le temps de cuisson indiqué sur votre paquet.

4- Une fois les pâtes cuites, les laisser refroidir (pour éviter que la mozzarella ne fonde) puis les déposer dans un grand saladier. Ajouter les tomates, la mozzarella, la roquette coupée en fines tiges, le piment en petits morceaux, le basilic, l'huile d'olive et le sel. Mélanger le tout. Enfin, parsemer de ricotta salée râpée.

Le negroamaro bien frais, que j'ai reçu avec la box italienne, est un vin idéal pour accompagner ce plat.

“Buon appetito!”