



ALTA COZINHA

BERENICE MOREIRA DIAS

i@ditora

ALTA COZINHA



BERENICE MOREIRA DIAS

ALTA COZINHA

i@ditora





ÍNDICE

TRUITES AUX AMANDES	09
CREVETTES À LA PROVENÇALE	10
COULIS À L'ORIENTALE	11
POULET PERNOD	12
MEDAILLONS D'ÂGNEAU	14
MEDAILLONS DE VEAU	16
TEMPURA DE LANGOUSTINES	18
LANGOUSTES AUX HERBES THAI	20
MOUSSELINE DE GRENOUILLES	22
OEUFS POCHÉS	25
SOUFFLÉ AU FROMAGE	26
STEAK BÉARNAISE	27
VEAU AU PAPRIKA	28
STEAK AU POIVRE	29
POULE KIEV	30
PIGEONS AUX RAISINS	32
FAISAN À LA NORMANDE	33
GÂTEAU D'ÂSPERGES	34
HUITRES FARCIES	36
CHAMPIGNONS AU VIN	37

PREFÁCIO

Nenhum lugar do mundo a arte de comer mereceu tanta atenção quanto na França. Ervas, queijos e condimentos se combinam delicadamente para fornecer alegrias inesquecíveis ao paladar. Molhos e vinhos realçam o sabor dos mais diversos pratos. Não existe, no entanto, uma única cozinha francesa. Conforme os critérios adotados, variam os grupos e categorias dentro dos quais se pode encaixar os diversos estilos, tipos e tendências históricas da culinária mais valorizada do mundo. A separação por regiões mostra a diversidade da alimentação tradicional, muitas vezes rústica, surpreendendo aqueles que esperam sempre pratos elaborados. Por setenta anos os molhos à base de creme de leite e o uso indiscriminado do caviar, das trufas, dos vinhos e dos cognacs reinaram absolutos, até que uma geração de cozinheiros rompeu com a tradição, partindo para a preparação de pratos mais simples, leves e baseados mais nos produtos da estação do que nos alimentos cujo status suplantava a qualidade. Estes são os meus preferidos e representam em sua grande maioria, os pratos selecionados neste livro.

Bon apétit!

TRUITES AUX AMANDES

INGREDIENTES

4 trutas médias
sal e pimenta-do-reino a gosto
farinha de trigo para polvilhar
50 g de manteiga
50 ml de azeite de oliva
50 ml de cognac
100 g de creme de leite
150 g de amêndoas fatiadas

MODO DE FAZER

Tempere as trutas com sal a gosto. Passe-as na farinha de trigo e frite no azeite misturado com manteiga até dourar. Regue com o cognac e flambe (acenda o cognac com um fósforo). Tampe a frigideira para abafar o fogo.

Corrija o sal, acrescente pimenta-do-reino a gosto e o creme de leite. Mantenha em fogo fraco por 2 minutos, sem deixar ferver. Sirva com o molho do cozimento, espalhando as amêndoas sem pele, levemente torradas, por cima.

Rende 4 porções.

CREVETTES À LA PROVENÇALE

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de fécula de batata (ou maisena)
- 1/4 colher de chá de pimenta-do-reino branca moída na hora
- 1 colher de sopa de mostarda em pó
- 300 ml de creme de leite
- 2 dentes de alho
- 6 colheres de sopa de endro (dill) picado
- 1 kg de camarões grandes com casca e sal a gosto

MODO DE PREPARAR

Em uma panela grande, misture a fécula de batata a mostarda e o creme de leite. Esprema o alho e mexa bem. Aqueça, sem parar de mexer e sem deixar que ferva. Remova do fogo e misture o endro. Cozinhe ligeiramente os camarões, escorra e coloque em uma travessa grande. Regue com o molho e sirva imediatamente.

Rende 4 porções.

COULIS À L'ORIENTALE

INGREDIENTES

- 1 alho-poró
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 4 tomates
- 2 pimentões vermelhos
- 1 colher de chá de curry em pó
- 1 colher de sopa de arroz
- 300 ml de leite
- 200 ml de água
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARAR

Corte o alho-poró em fatias finas. Refogue na manteiga, sem deixar que doure.

Passes os tomates na chama, para facilitar a retirada da pele. Remova as sementes e pique em cubos.

Pique os pimentões. Ponha todos os ingredientes em uma panela e cozinhe por 30 minutos. Espere esfriar um pouco, e bata em liquidificador até ficar homogêneo. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva como molho para mexilhões ou ostras.

Rende 4 porções.

POULET PERNOD

INGREDIENTES

- 2/3 xícara de vinho tinto seco
- 2/3 xícara de sherry (xerez) bouquet garni com galhos de manjeriço, tomilho, hortelã e estragão e 1 tirinha de casca de limão
- 4 peitos de frango sem pele
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de sopa de pernod
- 2 folhas de louro
- 1 1/4 xícara de creme de leite fresco

PARA ENFEITAR

- Bolinhas de pepino
- Salsa picada

MODO DE FAZER

Aqueça o vinho, o sherry e o bouquet, sem deixar que fervam, em panela tampada.

Remova do fogo e deixe descansar por 1 hora.

Retire o bouquet garni e reserve.

Bata levemente os peitos de frango, para achata-los.

Tempere com sal e pimenta a gosto.

Em uma panela grande que acomode os peitos em uma única camada, arrume-os e regue com a mistura de vinho e sherry.

Adicione o pernod e a folha de louro. Cubra e cozinhe em

fogo lento por 10 minutos, até que amoleçam.

Transfira os peitos de frango para uma travessa aquecida, cubra e mantenha quente.

Devolva o bouquet garni ao caldo do cozimento, retorne ao fogo e reduza a um quarto. Misture o creme de leite e mexa até engrossar.

Remova as folhas de louro e o bouquet garni.

Tempere com sal e pimenta a gosto e mantenha quente.

Faça bolinhas ou cubos com o pepino e escale as bolinhas.

Corte os peitos e distribua as fatias por 4 pratos, regue com o molho e enfeite com bolinhas de pepino e salsa picada.

Rende 4 porções.

MEDAILLONS D'ÂGNEAU

INGREDIENTES

4 colheres de sopa de manteiga
500 g de cogumelos
1 xícara de caldo de carne
1 colher de sopa de sementes de mostarda branca
2 colheres de sopa de mostarda preparada (escura)
3/4 xícara de creme de leite
sal e pimenta-do-reino a gosto
gotas de suco de limão
16 medalhões de cordeiro (ou de filé mignon) cerca de 800 g

PARA ENFEITAR

5 cenouras cortadas à julienne (em tirinhas)
salsa picada
cebolinha picada

MODO DE FAZER

Aqueça 1 colher de sopa de manteiga em uma panela e refogue os cogumelos até que sequem.

Transfira para uma travessa e mantenha os cogumelos aquecidos.

Junte o caldo de carne à panela, acrescente as sementes de mostarda e cozinhe até reduzir a 1/4 de xícara.

Adicione a mostarda preparada e o creme. Mantenha aquecido, sem ferver, e mexa bem até engrossar. Mantendo o fogo baixo, junte 1 colher de sopa de manteiga , aos poucos, mexendo bem.

Tempere com sal e pimenta a gosto e pingue gotas de limão. Conserve quente, em fogo baixo, mas não deixe que ferva.

Escalde as cenouras em água fervente, escorra e passe em água fria corrente.

Tempere os medalhões, aqueça a manteiga restante em uma frigideira grande e frite por 2 minutos de cada lado, ou até que dourem.

Transfira para uma travessa aquecida e coberta.

Distribua o molho por 4 pratos.

Divida os cogumelos pelos pratos, posicionando-os no centro dos mesmos.

Reparta os medalhões pelos pratos, quatro em cada um.

Ponha as cenouras em volta e enfeite com salsa e cebolinha picadas.

MEDAILLONS DE VEAU

INGREDIENTES

Casca de 3 limões cortada à jullienne
1 colher de chá de açúcar
1 Kg de medalhões de vitela (ou de filé mignon)
sal e pimenta-do-reino a gosto
1 1/2 xícara de manteiga
3/4 xícara de vinho branco seco
4 abobrinhas cortadas em fatias finas no comprimento
folhas de hortelã para enfeitar

MODO DE FAZER

Escalde as tirinhas de limão, passe em à água fria corrente e reserve.

Dissolva o açúcar em 6 colheres de sopa de água, adicione a casca de limão e ferva até que a água evapore.

Remova imediatamente do fogo, para que o limão não escureça demais.

Corte a carne em 12 medalhões, bata levemente com martelo de carne e tempere com sal e pimenta a gosto.

Frite na manteiga (utilize 1/2 xícara de manteiga para os 12 medalhões), até que dourem por igual.

Retire com uma escumadeira e mantenha os medalhões aquecidos e cobertos.

Escorra o excesso de manteiga da frigideira, adicione o vinho e leve ao fogo alto, raspando o fundo com uma colher de pau.

Ferva até reduzir a 6 colheres de sopa.

Remova do fogo e reserve.

Refogue as abobrinhas fatiadas em 2 colheres de sopa de manteiga, até que amoleçam.

Remova com escumadeira e mantenha as abobrinhas aquecidas.

Aqueça novamente o vinho em fogo reduzido, acrescente a manteiga restante e tempere com sal e pimenta a gosto.

Em 4 pratos coloque os medalhões, 3 em cada um e rodeie com fatias de abobrinhas e cubra com molho.

Enfeite com limões à julienne e folhas de hortelã fresco.

Rende 4 porções.

TEMPURA DE LANGOUSTINES

INGREDIENTES

8 lagostins (ou camarões rosa graúdos)
1 folha de repolho verde escaldada em água fervente com sal e levemente refogada em um pouco de manteiga
2 batatas
2 rabanetes cortados em fatias finas e passadas no azeite
1 pedaço de canela em pau
1 cebolinha picada
180 g de manteiga (reservar 40 g)
100 ml de creme de leite

MODO DE FAZER

Prepare as batatas na véspera, cortando em fatias finas e lavando bem em água corrente.

Guarde na água até utilizar. Quando for usar as batatas, seque bem. Passe na manteiga e leve ao fogo até ficarem crocantes.

Deixe os lagostins limpos em pedaços descansando por 10 minutos no creme de leite. Passe-os na farinha, sacuda para retirar o excesso e frite em óleo quente, por tempo apenas suficiente para começar a dourar.

Misture a manteiga restante com uma pitada de sal, 2 colheres de sopa de água e o pau de canela.

Derreta e utilize em pratos individuais.

Reparta os lagostins em volta de um pouco de repolho coberto com as batatas crocantes.

Regue com manteiga e cubra os lagostins com tirinhas de rabanete.

Regue a manteiga com canela (remova o pau de canela).

Se desejar, polvilhe um pouco de canela em pó sobre o prato.

Rende 4 porções.

O tempura, fritura leve japonesa, que aparece nesta receita, mostra bem a influência oriental na nouvelle cuisine française.

LANGOUSTES AUX HERBES THAI

INGREDIENTES

- 2 Lagostas de 800 G
- 20 g de manteiga
- 2 colheres de chá de ervas Thai (ou curry em pó)
- 2 colheres de chá de cebolinha picada
- 20 g de gengibre cortado à julienne
(em tirinhas)
- 80 g de cenoura cortada à julienne
- 200 ml de vinho do Porto branco
- 2 maçãs cortadas em tiras de 3mm de lado
- 1 colher de chá de curcumã (açafraão-da-terra)
- 200 ml de creme de leite fresco batido
(chantilly sem açúcar)

MODO DE FAZER

As ervas Thai são temperos e especiarias diversos, misturados. Podem ser encontrados em lojas de produtos importados. Na falta delas, substituir pelo curry em pó.

Mergulhe as lagostas em água fervente abundante por 3 minutos. Corte-as no sentido do comprimento, remova a carne da carapaça e leve as carapaças vazias ao forno quente por 7 minutos.

Em uma frigideira, refogue a carne da lagosta em pedaços grandes, na manteiga, sem deixar que dourem, mexendo com colher de pau, por 2 minutos.

Mantenha quente após remover do fogo.

Em uma frigideira limpa, cozinhe o curry (ou ervas Thai),

as cebolinhas, o gengibre, as cenouras e as maçãs.

Acrescente o curcumã e o vinho do Porto branco e deixe cozinhar por tempo necessário para a evaporação do líquido.

Tempere com sal a gosto.

Devolva a carne da lagosta para as carapaças, regue com o molho acima e sirva imediatamente.

Rende 4 porções.

MOUSSELINE DE GRENOUILLES

INGREDIENTES

- 2 Kg de coxas de rã
- 200 g de filé de peixe (pescada ou robalo)
- 2 claras
- 500 ml de creme de leite
- 150 g de manteiga
- 350 ml de vinho branco seco (Riesling, de preferência)
- 4 cebolinhas
- 500 g de espinafre
- 1/2 limão
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de roux
- sal e pimenta-do-reino a gosto

ROUX

- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de farinha de trigo

MODO DE FAZER

Prepare o roux e reserve, utilizando quando for indicado abaixo.

Derreta a manteiga em uma frigideira, adicione a farinha e mexa bem por 2 minutos.

PREPARAÇÃO DAS RÃS

Em uma frigideira funda, refogue as cebolinhas picadas e metade das coxas de rã.

Tempere com sal e pimenta a gosto e regue com o vinho branco.

Cubra e deixe cozinhar por 10 minutos. Depois de cozido, remova as coxas de rã e passe o molho em uma peneira.

Devolva o molho à frigideira e ferva em fogo alto até reduzir à metade.

PREPARAÇÃO DA MOUSSE

Desosse a outra metade das rãs, ainda cruas, e moa junto com os filés de peixe, em liquidificador.

Acrescente as claras e uma quantidade de creme igual ao volume obtido ao bater as rãs, peixe e claras.

Bata mais um pouco. Quando estiver bem homogêneo, reservar.

PREPARAÇÃO DO ESPINAFRE

Cozinhe o espinafre em água abundante, com um pouco de sal, por 5 minutos.

Escorra e esprema, para retirar toda a água.

Refogue o dente de alho em 50 g de manteiga, em uma frigideira grande e funda.

Quando a manteiga começar a espumar, adicione o espinafre, corrija o tempero e mantenha em fogo médio por 5 minutos.

FINALIZAÇÃO

Desosse as coxas de rãs cozidas e reserve.

Unte 8 fôrmas pequenas, com saco de confeiteiro.

Na cavidade, distribua as coxas de rã cozidas e desossadas.

Cubra com a mousse e leve ao forno em banho-maria, por 15 minutos.

PREPARAÇÃO DO MOLHO

Misture o caldo reduzido do cozimento das rãs com roux, junte um pouco de creme de leite e manteiga.

Acrescente o suco do limão, sal e pimenta a gosto.

Em pratos individuais, desenforme as mousses, rodeie com espinafre e regue com molho.

Enfeite com cebolinha picada, se desejar.

Rende 8 porções.

OEUFs Pochês

INGREDIENTES

- 6 ovos cozidos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 xícaras de leite
- 2 cubos de caldo de galinha
- 1 pitada de noz-moscada ralada
- 1/2 xícara de queijo gruyère ralado
- 1 ovo

MODO DE PREPARAR

Derreta a manteiga e refogue a cebola em fogo baixo, sem deixar que doure.

Adicione a farinha de trigo e mexa até começar a borbulhar.

Acrescente, aos poucos, o leite e o caldo concentrado de galinha.

Junte o queijo e a noz-moscada e mexa até que o queijo derreta.

Remova do fogo, misture uma colher de sopa de molho ao ovo cru.

Mexa bem, repita a operação e junte o ovo ao restante do molho.

Sirva quente ou frio, cobrindo os ovos cozidos cortados ao meio com molho.

Rende 6 porções.

SOUFFLÊ AU FROMAGE

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 1 pitada de pimenta-de-caiena
- 1 xícara de queijo port-salut ralado (ou gruyère)
- 1/2 colher de chá de maisena
- 5 ovos (separar clara e gema)
- sal a gosto

MODO DE FAZER

Derreta a manteiga, misture a farinha de trigo e mantenha em fogo baixo até que comece a fazer bolhas, mexendo sempre.

Acrescente, aos poucos, o leite, o sal, a pimenta-de-caiena e mexa até engrossar.

Deixe esfriar antes de utilizar.

Passa o queijo na maisena e misture ao creme acima, já frio.

Acrescente as gemas batidas e, no fim, as claras em neve.

Não bata mais. Asse em forno a 180 graus por 30 minutos, ou até que o suflê cresça e fique bem dourado.

Sirva imediatamente.

Rende 4 porções.

STEAK BÉARNAISE

INGREDIENTES

500 g de filé mignon em bifes grossos manteiga para fritar

MOLHO BÉARNAISE

2 gemas

1 pitada de pimenta-de-caiena

sal e pimenta-do-reino a gosto

2 colheres de sopa de suco de limão

100 g de manteiga

1 cebolinha picada

salsa e estragão picados a gosto

1 colher de chá de vinagre ao estragão

MODO DE FAZER

Frite os filés em um pouco de manteiga.

Tempere com sal e pimenta a gosto e reserve em travessa preaquecida.

Prepare o molho: misture em uma tigela, as gemas, a pimenta-de-caiena, sal e pimenta-do-reino a gosto.

Ponha a tigela em banho-maria e bata e bata até engrossar.

Adicione a manteiga do molho, aos poucos, misturando bem.

Não deixe que ferva, ou pode talhar.

Acrescente a cebolinha, a salsa e o estragão picados. Se o molho ficar grosso demais, misture um pouco de leite ou creme de leite. Neste caso, omita o vinagre com estragão.

Despeje o molho sobre os filés e sirva imediatamente.

Rende 4 porções.

VEAU AU PAPRIKA

INGREDIENTES

1,5 Kg de vitela
2 tomates
2 cebolas
250 ml de caldo de carne
1 colher de sopa de farinha de trigo
1 colher de sopa de páprica
sal e pimenta-do-reino a gosto
suco de 1/2 limão
50 g de creme de leite
azeite para fritar

MODO DE FAZER

Frite a vitela cortada em pedaços em um pouco de azeite de oliva, em uma frigideira grande, de preferência de ferro.

Quando dourar, adicione a farinha de trigo e mexa bem, para misturar uniformemente.

Descasque e pique a cebola.

Remova a pele dos tomates e as sementes.

Amasse os tomates com garfo, até obter um purê.

Regue a vitela com caldo de carne, acrescente a páprica a cebola e o tomate. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Tampe a frigideira e deixe cozinhar em fogo baixo por 1 hora e 30 minutos.

Na hora de servir, pingue o suco de limão, mexa bem, acrescente o creme e mexa mais um pouco.

Rende 6 porções.

STEAK AU POIVRE

INGREDIENTES

1 Kg de filé mignon
manteiga para fritar
sal a gosto
4 colheres de chá de pimenta-do-reino em grão
200 g de creme de leite
2 colheres de chá de cognac ou brandy

MODO DE FAZER

Amasse as pimentas com uma garrafa, em cima da tábua de carne, sem esmaga-la demais. Basta que quebrem.

Corte a carne em filés grossos e distribua a pimenta sobre eles, batendo levemente com o martelo de carne para os grãos quebrados penetrem bem.

Tempere com sal e frite com pouca manteiga, em uma frigideira, flambe com cognac, abafe a chama e adicione o creme de leite.

Sirva os filés cobertos com este molho. A pimenta-do-reino verde, em conserva.

Rende 6 porções.

POULE KIEV

INGREDIENTES

6 peitos de frango
120 g de manteiga
1 colher de sopa de cebolinha picada
1 colher de sopa de estragão fresco (ou 1 colher de chá de estragão seco)
sal e pimenta-do-reino a gosto
farinha de trigo para passar os filés
2 ovos ligeiramente batidos
farinha de rosca para passar os filés
óleo de milho para fritar

MODO DE FAZER

Pelo nome, a receita originou na Rússia, mas se consagrou através da culinária francesa internacional.

Achate os filés de frango, batendo cuidadosamente com martelo de carne, entre duas folhas de celofane.

Tempere com sal e pimenta.

Prepare rolinhos com a manteiga um para cada filé.

Passes os rolinhos na cebolinha e ou estragão (pode ser substituído por salsa). Leve à geladeira por 30 minutos, para que endureçam.

Enrole os filés sobre os rolinhos, virando as pontas para dentro, de modo que fiquem bem fechados.

Passes na farinha de trigo, no ovo ligeiramente batido e na farinha de rosca.

Frite os filés enrolados no óleo quente bem abundante, até que dourem.

Escorra em papel absorvente e sirva quente.

Mantenha os filés já fritos no forno bem baixo, para que não esfriem.

Sirva com vegetais cozidos.

Rende 6 porções.

PIGEONS AUX RAISINS

INGREDIENTES

4 pombos
1 Kg de uvas sem caroço
50 g de manteiga
sal e pimenta a gosto
300 ml de vinho branco seco
200 g de toucinho fresco em tiras
50 ml de cognac ou brandy

MODO DE FAZER

Enrole os pombos em tiras de toucinho e frite-os em uma frigideira grande com manteiga.

Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Quando estiverem bem dourados flambe com o cognac.

Regue os pombos com vinho branco e cozinhe por 20 minutos com a frigideira tampada.

Separadamente, faça um suco com 400 g das uvas.

Dez minutos antes do final, retire o toucinho e acrescente o suco de uva.

Termine o cozimento e adicione o restante das uvas.

Deixe reduzir por mais 10 minutos e sirva rodeando os pombos com uvas e regando-os com molho que se formou na frigideira.

Rende 4 porções.

FAISAN À LA NORMANDE

INGREDIENTES

1 faisão (pode ser substituído por frango)
6 maçãs graúdas (tipo fuji)
100 g de manteiga
150 g de creme de leite
sal e pimenta-do-reino a gosto
1 pitada de canela

MODO DE USAR

Doure a ave com metade da manteiga, em uma panela ou frigideira grande, temperada com sal e pimenta a gosto.

Descasque as maçãs no restante da manteiga, em fogo baixo, polvilhando com uma pitada de canela.

Remova do fogo quando amolecer.

Em uma fôrma refratária, funda, untada, coloque uma camada de maçã.

Ponha o faisão sobre esta camada, com o peito virado para camada, com o peito virado para baixo.

Rodeie a ave com o restante das maçãs.

Acrescente metade do creme de leite.

Asse em forno a 180 graus, por cerca de 1 hora, coberto com folha de alumínio.

Após 30 minutos, vire o faisão, corrija o tempero do peito e deixe completar o cozimento.

Remova o papel-alumínio, adicione o creme restante e sirva na própria fôrma.

Rende 4 a 6 porções.

GÂTEAU D'ASPERGES

INGREDIENTES

500 g de aspargos verdes frescos
3 ovos
2 gemas
2 xícaras de creme de leite
1 pitada de noz-moscada
sal a gosto

MOLHO

1 colher de sementes de coentro esmagadas
1 xícara de vinho branco seco
1/2 xícara de vermute branco seco
1/2 xícara de creme de leite
1/2 xícara + 2 colheres de sopa de manteiga
sal e pimenta-do-reino a gosto

PARA ENFEITAR

36 pontas de aspargo
12 tiras de pimentão vermelho escaldadas
folhas de salsa fresca

MODO DE FAZER

Lave bem os aspargos.
Corte a parte inferior mais grossa dos talos.
Cozinhe por 8 minutos, ou até que amoleçam. Reserve.
Aqueça o forno a 200 graus centígrados.

Passes os aspargos em peneira fina, para obter um purê. aqueça em fogo baixo, para eliminar a água restante.

Retire do fogo, e misture os ovos, as gemas e o creme.

Tempere com pimenta e sal a gosto e acrescente uma pitada de noz-moscada.

Divida esta mistura entre 6 fôrmas individuais untadas com bastante manteiga.

Ponha as forminhas em uma assadeira grande, e rodeie com água. Cubra com papel alumínio. Leve ao forno preaquecido por 20 minutos, ou até que fique firme.

Torre ligeiramente as sementes de coentro em uma panela ou frigideira antiaderente, por 3 minutos.

Passes para outra panela e acrescente o vinho e o vermute.

Ferva por 5 minutos, ou até reduzir a cerca de 1/4 de xícara.

Junte o creme de leite e mantenha no fogo por mais 2 minutos, sem ferver.

Remova do fogo e passe por uma peneira fina. Lave a panela.

Devolva o molho para a panela limpa e aqueça novamente, sem ferver.

Adicione a manteiga aos poucos, mexendo sempre.

Mantenha quente. Retire o gâteau do forno e enfeite com pontas de aspargos, tiras de pimentão e folhas de salsa crespa.

Rende 6 porções.

HUITRES FARCIES

INGREDIENTES

16 ostras graúdas
150 g de cebola
30 g de manteiga
2 dentes de alho
1 ramo de salsa
100 g de miolo de pão fresco
2 gemas
sal a gosto

MODO DE FAZER

As ostras recheadas são típicas da Bretanha.

Prepare antes o recheio refogando a cebola bem picada na manteiga, sem no entanto deixar que doure.

Acrescente o alho esmagando e, no final, a salsa picada.

Transfira para uma tigela e misture o miolo de pão e as gemas.

Abra as ostras, solte-as das conchas e ponha um pouco de recheio sob cada uma.

Posicione a ostra novamente na concha e cubra como recheio.

Leve ao forno forte apenas até esquentar bem e sirva imediatamente.

Rende 4 porções.

CHAMPIGNONS AU VIN

INGREDIENTES

300 g de cogumelos frescos (tipo champignon)
500 ml de vinho branco seco
2 tomates
2 cebolas
2 folhas de louro
1 ramo de tomilho
sal e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres de sopa de azeite de oliva

MODO DE FAZER

Lave bem os cogumelos. Escorra-os bem.

Pique a cebola e refogue-a no azeite de oliva, em fogo baixo, até que amoleça.

Não deixe que a cebola doure.

Acrescente os tomates em cubos, os cogumelos, o tomilho, o louro, sal e pimenta a gosto.

Regue com vinho branco e mantenha em fogo baixo por 45 minutos.

Deixe esfriar e sirva.

Rende 6 porções.

Nenhum lugar do mundo a arte de comer mereceu tanta atenção quanto na França. Ervas, queijos e condimentos se combinam delicadamente para fornecer alegrias inesquecíveis ao paladar. Molhos e vinhos realçam o sabor dos mais diversos pratos. Não existe, no entanto, uma única cozinha francesa. Conforme os critérios adotados, variam os grupos e categorias dentro dos quais se pode encaixar os diversos estilos, tipos e tendências históricas da culinária mais valorizada do mundo. A separação por regiões mostra a diversidade da alimentação tradicional, muitas vezes rústica, surpreendendo aqueles que esperam sempre pratos elaborados. Por setenta anos os molhos à base de creme de leite e o uso indiscriminado do caviar, das trufas, dos vinhos e dos cognacs reinaram absolutos, até que uma geração de cozinheiros rompeu com a tradição, partindo para a preparação de pratos mais simples, leves e baseados mais nos produtos da estação do que nos alimentos cujo status suplantava a qualidade. Estes são os meus preferidos e representam em sua grande maioria, os pratos selecionados neste livro.

Bon appétit!