

**LES RECETTES DU MAÎTRE CHEF :
L'ÉCOLE, CORDON BLEU**

Le 4 JUIN 2015



C'est l'été! On a le temps de mettre en pratique les recettes de cuisine française .Bonheur, courage, moments de détente avec les COPAINS, la famille, les bienvenus au village pour les vacances. Dans une ambiance bien décontractée, à vous tous.....
BON APPÉTIT!

RATATOUILLE

La receta de ratatouille es un clásico de la cocina francesa, aunque en realidad es muy parecido al pisto de toda la vida pero cocinado de una forma diferente, pues en este plato cada ingrediente se va haciendo por separado lentamente y apartado a una bandeja, para acabar todas las verduras juntas en una cocción a fuego lento común. Por ello no es un plato para cocineros con prisa pues, aun siendo una receta fácil, cada tipo de verdura requiere su tiempo.

COMO HACER RATATOUILLE

Comenzar cortando la berenjena en rodajas o trozos pequeños y ponerla en un cuenco con sal para que “sude” y pierda el amargor, durante media hora. Mientras ir picando el resto de las hortalizas. La cebolla en tiras finas, los pimientos en trozos y el calabacín en rodajas y después en cuartos, si estas son muy grandes.

En una cacerola de fondo grueso echar tres cucharadas de aceite y sofreír la cebolla lentamente durante cinco minutos, hasta que esté blanda. Añadir los pimientos y tres dientes de ajo enteras, bajar un poco el fuego y dejar que las verduras se hagan durante otros siete minutos. Salpimentar. Pasar a una bandeja y reservar.

Echar otras dos cucharadas de aceite y añadir la berenjena cocinándola durante seis o siete minutos por cada lado si está cortada en rodajas. Cuando esté cocinada añadir a la bandeja con la cebolla y los pimientos. Volver a echar aceite en la cacerola y cocinar el calabacín durante cinco minutos, retirar a la bandeja con el resto de vegetales.

En la cacerola echar el aceite que nos queda y sofreír los tomates pelados y cortados en cubos sin las semillas, añadir las finas hierbas que teníamos reservadas así como los dientes de ajo que nos quedaban. Cocinarlos bien e ir aplastándolos con un cucharón hasta que queden como una salsa. Añadir las hortalizas que teníamos reservadas y darles unas vueltas cuidadosamente con la salsa de tomate. Cocinar todo junto a fuego medio y tapado durante diez minutos, cuando pase el tiempo destapar la cacerola y bajar el fuego dejándolo otros veinte minutos más.



Ainhoa y Fátima

La quiche

Una quiche es un tipo de tarta salada derivada de la cocina francesa (quiche lorraine).¹ Se elabora principalmente con una preparación de huevos batidos y crema de leche fresca y espesa mezclada con verduras cortadas, y/o productos cárnicos (bacon, jamón en tacos), con la que se rellena un molde de masa quebrada. Se cocina al horno hasta que la salsa de huevo cuaje. La posibilidad de incluir otros alimentos en la elaboración del relleno permite que haya innumerables recetas con carne, vegetales tales como apio, pimientos, cebollas, puerros y quesos diversos.



Cristian Huerta y Rubén Castelblanque

La Cassoulet

El **Cassoulet** (del occitano caçolet) es un plato gastronómico, fundamentalmente un guiso hecho con alubias blancas o frijoles, y distintas partes de carne animal. Es típico de la cocina del sur de Francia, concretamente de las regiones de Languedoc y Mediodía-Pirineos.

Este plato occitano no es muy diferente de otros platos típicos de resistencia de invierno que se comen en España, como los típicos cocidos, la fabada asturiana, las Judías de El Barco de Ávila, o las habas a la catalana.¹ De hecho parece que éste último plato y el cassoulet derivan de una versión común con habas, pero que con la llegada de las alubias en el norte del Pirineo sustituyeron las habas por estas otras mientras que en el sur no se hizo. Evidentemente, en cada región, para este tipo de platos, se utilizan las especialidades locales y no otras para enriquecer el plato. En Brasil, un plato comparable pero que utiliza judías pintas y carnes de allí, es la feijoada. En Reino Unido las sencillas baked beans son muy típicas y populares.



Receta

Aunque, como en todos los platos antiguos y populares, hay diferencias entre las recetas de una familia y otra, se puede concretar que el ingrediente básico del *cassoulet* son las alubias blancas, que se cuecen con trozos de carne y embutidos que pueden variar según la receta, pero entre los que se suele encontrar costilla de cerdo, salchichas de Toulouse, tocino y corteza de tocino y pato confitado. En algunas modalidades de la receta incluso morcilla de sangre, dependiendo de la temporada del año o la variedad local.

Las alubias se ponen en remojo unas horas antes y luego se cuece todo a fuego lento con algunas verduras (tomate, cebolla, zanahorias, ajo y finas hierbas), grasa de pato y un poco de agua en una cassoulet o cazuela de barro. Este recipiente, o más bien su diminutivo, que en castellano sería "cazuelita", es lo que da el nombre al plato.



CREADO POR : JAVIER , SERGIO Y EDUARDO TESEO

LE BOEUF BOURGUIGNON

El bœuf bourguignon (buey a la borgoñona) es un plato tradicional de la [cocina francesa](#). Debe su nombre a sus dos ingredientes principales: el [buey](#) y el [vino](#), dos productos emblemáticos de [Borgoña](#).

El plato consiste en un [estofado](#) de [buey](#) cocinado en [vino tinto de Borgoña](#), y aromatizado con [ajo](#), [cebollas](#), [zanahorias](#), [sal](#) y un [bouquet garni](#). La cocción es larga y se hace a fuego lento. El líquido concentrado resultante de la cocción se suele espesar ligeramente con un [roux](#) para darle la consistencia de una salsa. Se sirve con una guarnición de [panceta](#), [setas](#) o champiñones, y [cebollinos](#).

Ingredientes (para 6-8 raciones):

- 140 gramos de tocino
- corteza de tocineta escaldada
- 30g de aceite de oliva virgen extra
- 1 kilo de carne de ternera cortada en cuadrados de 5cm aprox.
- 2 zanahorias en rodajas
- 4 cebolla chalotas en rodajas
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de harina
- 3 tazas de vino tinto joven
- 2 a 3 tazas de caldo de carne
- 1 cucharada de pasta de tomate concentrado
- 2 dientes de ajo machacado
- 1/2 cucharadita de tomillo
- una hoja de laurel desmenuzado

Para acompañar:

- entre 18 y 24 cebollas chalotas pequeñas caramelizadas
- Puré de patata trufado
- Guisantes cocidos salteados con aceite sal y pimienta

Preparación del Boeuf Bourguignon:

1. Cortar la corteza de la tocineta en palitos de 1cm de grosor y 4cm de largo
2. Poner a hervir un litro y medio de agua y cocinar la corteza de la tocineta y el tocino a fuego lento durante 10 minutos. Posteriormente dejar escurrir y reservar.
3. Precalentar el horno a 230°C.
4. Colocar en la cocotte el aceite y sofreír a fuego medio el tocino y la tocineta hasta que estén dorados y crujientes, escurrir y reservar.
5. Rehogar en aceite bien caliente la carne de ternera junto con el tocino, dorarla y sellarla bien por todas la superficie (5-7 minutos), sacar y reservar.
6. En la misma grasa, dorar las verduras en rodajas e incorporar toda la corteza de la tocineta y el tocino.
7. Incorporar la carne dorada a la cocotte con el resto de ingredientes y mezclar con sal y pimienta.
8. Agregar la harina y rehogar ligeramente.

9. Colocar la cocotte sin tapa en el horno durante 4 minutos, pasado el tiempo sacar, remover la carne y volver a dejar en el horno otros 4 minutos,
10. Retirar la cocotte del horno, y bajar la temperatura a 160 grados.
11. Añadir el vino y el caldo hasta que la carne quede cubierta, incorporar la pasta de tomate, el ajo, las hierbas aromáticas y corteza de tocino y cocinar a fuego lento hasta que rompa a hervir.
12. Colocar la tapa de la cocotte y colocarla en el tercio inferior del horno precalentado a 160° (o ajustar la temperatura para que siga hirviendo), durante 2,5 o 3 horas, id comprobando, el punto óptimo de cocción será cuando al pinchar la carne con el tenedor esta se rompa fácilmente por su ternura.
13. Retirar la carne, desgrasar la salsa y cocinarla a fuego suave 2 minutos más, debe quedar una salsa espesa, si hubiera quedado demasiado espesa se puede añadir una o dos cucharadas de caldo. Al servir la carne, rociar la salsa por encima.

Sugerencia de acompañamiento:

1. Caramelizar las cebollas durante 35-40 minutos a fuego lento con una cucharada de azúcar y una taza de brandy.
2. Cocer patatas y hacer un puré, salpimentar, agregar una cucharada de mantequilla y rallar trufa.
3. Cocer guisantes naturales y posteriormente rehogarlos 7 minutos y salpimentar.



ANA MARQUINA Y ÁNGELA MORENO

Crêpes

HISTORIA: El termino crep o crepe procede del francés “crêpe” , son los franceses los que se atribuyen su origen y los que las han extendido por todo el mundo, aunque en el Norte de España tenemos un dulce muy similar, se denominan Frixuelos en Asturias y Filloas en Galicia. A mí las crepes me recuerdan a París, es imposible resistirse a tomarse una crepe con nutella en la calle, ya que la sirven en multitud de puestos callejeros.

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 150 gr de harina
- 250 ml de leche
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal
- Aceite de oliva virgen extra para engrasar la sartén
- Opcional: 1 cucharada de brandy.

PREPARACIÓN DE LOS CREPES:

- 1 .Primero batimos bien los huevos, hasta que no veamos ni un solo grumo, y lo echamos al vaso de la batidora.
2. Añadimos primero un poco de sal y la leche y lo batimos todo bien ya usando la batidora. Luego vamos añadiendo poco a poco la harina mientras seguimos batiendo, hasta que se forme una especie de crema.
3. Dejamos reposar la crema por varios minutos.
- 4 .Ponemos a calentar una sartén a fuego lento, a la que añadiremos un poco de mantequilla para que nuestros crepes no se peguen. Entonces echar dos o tres cucharadas de la crema que hemos hecho y expandirla bien. Tardará unos minutos en hacerse.
5. un par de espátulas, pues será una masa muy fina, la sacamos con cuidado y colocamos en un plato. Ponemos chocolate derretido cuanto nos apetezca y al crepe le damos la forma de un triángulo, estando ya listo para comer.



Inés Jarque González.
Alina Martínez Díaz.

Mousse de chocolate

Los orígenes de la **mousse de chocolate** son relativamente inciertos. Sabemos que después de conocer el chocolate gracias a los españoles, a comienzos del siglo XVII, los **chefs franceses** comenzaron a utilizar este producto. Entonces fue sólo una cuestión de tiempo para que, después de probar varios platos y distintas texturas, termináramos en la famosa “mousse au chocolat”. Por esto podemos decir que la mousse, que significa “espuma”, se originó en Francia en el siglo XVIII.



Receta básica

- 350 gr de chocolate amargo o semiamargo
 - 6 huevos
- 75 gr de manteca
- 50 gr de azúcar
- una pizca de sal

Préparation Clafoutis aux cerises

Ingrédients / pour 4 personnes

- 750 g de cerises bien mûres
- 100 g de [farine](#)



- 1/2 sachet de [levure](#) en poudre
- 4 oeufs
- 125 g de [sucre](#)
- 2 pincée de [sel](#)
- 25 g de [beurre](#)
- 25 cl de [lait](#)
- 1 sachet de sucré vanille
- Préchauffer le four à 180°C. Laver, équeuter et éventuellement dénoyauter les cerises.



Dans un saladier, [battre](#) les oeufs en omelette. Ajouter le sucre et le sel, et [fouetter](#) 5 minutes. verser la farine et la levure. Mélanger délicatement à la spatule en bois. Ajouter progressivement 25 g de beurre fondu et le lait.



Beurrer un plat à gratin. Disposer les cerises dans le plat et verser l'appareil dessus. enfourner et cuire 45 mn à 180°C.

Pour finir

