

GASTRONOMIE LIGERIEENNE

Les recettes de Gérard



Bouguenais (Loire Atlantique), vu de la Loire

Rezeptbuch



Gérard CARDIN, cuisinier émérite



Bonjour, ma Poule !



L'ABJC (Association Bouguenais Jumelage Coopération) est une association de la région nantaise qui vise à développer contacts et échanges avec 5 villes de pays différents : Allemagne, Nicaragua, Palestine, Roumanie, Sénégal.

Depuis 1989, la ville de Bouguenais est jumelée avec Ginsheim-Gustavsburg en Rhénanie-Palatinat et l'ABJC échange avec l'association allemande similaire, le VSP (Verein für StädtePartnerschaften).

Sous l'impulsion de Gérard Cardin, responsable Allemagne à l'ABJC et cuisinier émérite, nous avons conçu ce petit livre de recettes de notre belle région afin de partager une approche de la gastronomie pour tous, avec des ingrédients disponibles en France comme en Allemagne.

Le livre propose un classement pour un repas à la française avec entrée – plat de viande ou de poisson – dessert ou, pour les jours de fêtes, entrée - poisson – viande – dessert.

Nous n'avons pas mentionné le fromage qui se sert avant le dessert mais nécessite rarement une préparation. "Un repas sans fromage, c'est comme une belle sans dents". Un repas français s'accompagne aussi nécessairement de vin mais c'est un autre sujet.

Bonne préparation culinaire et bon appétit.

D'autres recettes, plus familiales, sont proposées sur le site de l'ABJC www.abjc-bouguenais.fr rubrique Allemagne.

ABJC (Association Bouguenais Jumelage Coopération) ist ein Verein in der Umgebung von Nantes, der es sich zum Ziel gesetzt hat Kontakte und Austausch mit 5 verschiedenen Ländern zu fördern: Deutschland, Nicaragua, Palästina, Rumänien, Senegal.

Die Stadt Bouguenais unterhält seit 1989 eine Städtepartnerschaft mit Ginsheim-Gustavsburg in Rheinland-Pfalz und der Verein ABJC steht mit einem gleichartigen deutschen Verein, dem VSP (Verein für StädtePartnerschaften) in Verbindung.

Unter dem Antrieb von Gérard Cardin, Verantwortlicher für Deutschland bei dem ABJC und brillanter Koch, haben wir dieses kleine Kochbuch mit Rezepten aus unserer schönen Region entworfen um einen Ansatz zum „Kochen für Alle“ vorzuschlagen, mit Zutaten die in Frankreich sowie in Deutschland zu erhalten sind.

Das Buch ist nach dem Ablauf eines typisch französischen Essens aufgegliedert, mit Vorspeise - Hauptspeise mit Fleisch oder Fisch - Nachtisch. Wir haben den Käse, der vor dem Nachtisch serviert wird, nicht erwähnt denn er erfordert selten eine Zubereitung. „Ein Essen ohne Käse, das ist wie eine Schöne ohne Zähne“. Zu einer französischen Mahlzeit gehört unbedingt Wein, aber das ist ein anderes Thema.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit! Andere Rezepte, mehr aus der Hausmannskost, finden Sie auf unserer Website www.abjc-bouguenais.fr Rubrik „Allemagne“.



Hallo, meine Hähnchen !





SAUCES

Sauce mayonnaise – Mayonnaise

Ingrédients

250 ml d'huile
1 jaune d'œuf
1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
¼ de jus de citron ou 1 cuil. à soupe de vinaigre blanc
1 pincée de sel fin - poivre blanc

Préparation

Dans un bol, mélanger avec un fouet, le jaune d'œuf, la moutarde, le poivre, le sel.
Verser doucement l'huile en continuant de fouetter.
Ajouter le vinaigre ou le citron en fin d'opération.

Zutaten

250 ml Speiseöl
1 Eigelb
1 El Senf aus Dijon
Saft von 1/4 Zitrone oder 1 El Essig
1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

In einer Schale Eigelb, Senf und Pfeffer glattrühren.
Langsam unter energischem Rühren das Öl dazu gießen.
Zuletzt Zitronensaft oder Essig untermischen.

Sauce cocktail - Cocktailsauce

Ingrédients

250 g de mayonnaise (voir recette ci-dessus)
1 trait de cognac
1 cuillère à soupe de ketchup

Zutaten

250 g Mayonnaise
1 Schuss Cognac
1 El Ketchup



PATES – TEIGE

Pâte Brisée (für Obsttorten- und Quichefonds)

Temps de préparation : 15 mn

Ingrédients pour 475 g de pâte

250 g de farine	1 cuil à soupe de lait
160 g de beurre ramolli	1 pincée de sucre semoule
5 g de sel	1 œuf de 60 g

Préparation

Sur un marbre, placer la farine et former une fontaine. Disposer au centre le beurre légèrement ramolli et coupé en morceaux, l'œuf, le sucre et le sel.

Mélanger du bout des doigts, puis ramener par petites quantités la farine au centre du mélange.

Lorsque tous ces ingrédients sont presque amalgamés, ajouter le lait froid.

Fraiser du plat de la main 2 ou 3 fois afin d'obtenir une complète homogénéité.

Envelopper la pâte dans un linge.

La conserver au réfrigérateur.

Note : Cette pâte friable peut éventuellement remplacer le feuilletage.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten für ca. 475 g Teig

250 g	Mehl	1	El Milch
160g	geschmeidige Butter	1	Prise Zucker
5 g	Salz	1	Ei (60 g)

Zubereitung

Wenn vorhanden, gibt man auf eine Marmorplatte das Mehl und macht eine Grube, schneidet die Butter in Flocken ein. Man gibt das Ei, Zucker und Salz dazu.

Diese Masse wird mit den Fingerspitzen kleinweise mit dem Mehl vermischt.

Bevor diese Masse kompakt wird, Milch dazufügen.

Dieser Teig wird mit flacher Hand nun kurz (2-bis 3-mal) abgetrieben bis er homogen bzw. glatt ist.

In einem Tuch lässt man ihn im Kühlschrank Mindestens 60 Min. rasten.

Note: Dieser Mürbeteig kann auch Blätterteig ergänzen.



Pâte sucrée

Temps de préparation : 15 mn

Ingrédients pour 520 g de pâte

100 g de beurre
250 g de farine
100 g de sucre glace tamisé
2 œufs de 60 g
1 pincée de sel

Préparation

Placer la farine au centre du marbre, faire une fontaine. Découper le beurre en morceaux, le poser au centre de cette fontaine et le malaxer du bout des doigts jusqu'à complet ramollissement. Ajouter le sucre et le sel. Bien malaxer ces ingrédients puis ajouter les œufs et mélanger le tout. Ramener ensuite les bords de la fontaine progressivement vers ce mélange. Lorsque tous les éléments sont bien mélangés, fraiser la pâte de la paume de la main 2 fois afin d'obtenir une complète homogénéité. Former une boule légèrement aplatie sur le dessus et la placer dans un linge quelques heures au réfrigérateur.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten für 520 g Teig

100 g	Butter
250 g	Mehl
100 g	gesiebter Puderzucker
2 Eier	(je 60 g)
1	Prise Salz

Zubereitung

Die Butter wird in Stücken in die Mehlgrube geschnitten und so solange geknetet bis sie weich wird.

Zucker und Salz dazugeben.

Nach und nach die Eier dazurühren, dann kleinweise das restliche Mehl dazufügen.

Sobald diese Masse homogen ist, wird sie mit flacher Hand kurz abgeknetet.

Eine flache Kugel formen und in einem Tuch im Kühlschrank mindestens 60 Min. rasten lassen.

Pâte sablée

Temps de préparation : 15 mn

Ingrédients

Variante 1

Pour environ 680 g de pâte

200 g beurre
250 g farine
100 g de sucre glace tamisé
2 jaunes d'œuf
1 pincée de sel
1 goutte de vanille ou citron

Variante 2 avec poudre d'amandes

Pour environ 600 g de pâte

140 g beurre
250 g farine
100 g de sucre glace tamisé
1 œuf
1 pincée de sel
1 goutte de vanille ou citron
30 g de poudre d'amandes

Préparation

Pour la recette n° 2, ajouter la poudre d'amandes à la farine et tamiser l'ensemble sur le marbre. Faire une fontaine.
Découper le beurre en morceaux, le poser au centre de cette fontaine et le malaxer du bout des doigts jusqu'à complet ramollissement.
Ajouter le sucre et la pincée de sel.
Bien malaxer ces ingrédients ensemble puis ajouter les jaunes d'œuf et mélanger le tout.
Ramener ensuite les bords de la fontaine progressivement vers ce mélange et incorporer jusqu'à complète homogénéité.
Ajouter l'essence de vanille ou de citron et fraiser de la paume de la main deux ou trois fois.

Former une boule et la placer dans un linge quelques heures au réfrigérateur.



Pâte sablée

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten

Variante 1

Für ca. 680 g Teig

200 g	Butter
250 g	Mehl
100 g	Puderzucker gesiebt
2	Eigelb
1	Prise Salz
1	Tropfen Vanilleextrakt oder Zitrone

Zubereitung

Falls Sie Variante 2 wählen, werden die Mandeln unter das Mehl gemischt.

Man siebt das Mehl auf ein Brett (oder einen Marmor) und macht eine Grube.

In diese wird die Butter geschnitten und mit den Fingerspitzen weich geknetet.

Zucker und Salz hinzufügen.

Eigelb unterrühren und verkneten.

In diese Masse kleinweise das restliche Mehl unterziehen und zu einem homogenen Teig kurz verarbeiten.

Vanilleextrakt oder Zitrone beifügen.

Aus dem Teig eine Kugel formen, in einem Tuch im Kühlschrank mindestens 60 Min. rasten lassen.



Variante 2 mit Mandeln

Für ca. 600 g Teig

140 g	Butter
250 g	Mehl
100 g	Puderzucker gesiebt
1	Ei
1	Prise Salz
1	Tropfen Vanilleextrakt oder Zitrone
30 g	weißgeriebene Mandeln





ENTREES – VORSPEISEN



Méli-mélo - Fraîcheur au safran et crevettes

Méli-Mélo – Frisches Allerlei mit Safran und Garnelen

Temps de préparation : 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de pommes de terre nouvelles	1 poivron rouge
1 belle courgette bien fraîche	100 g de haricots verts
1 laitue	4 tomates cerise
safran	sel et poivre du moulin
huile d'olive	mayonnaise
12 queues de crevette cuites	persil haché

Préparation et cuisson

Faire cuire les pommes de terre.
Cuire les haricots verts «al dente» (croquants). Les rafraîchir et égoutter.
Couper le poivron en lanières et le faire revenir dans de l'huile d'olive.
Laver la salade.
Dans un saladier mettre la salade bien égouttée, les pommes de terre coupées en rondelles, les haricots verts, les lanières de poivron refroidies, les tomates cerise coupées en quartier.
Ajouter les crevettes.
Dans un bol mélanger la mayonnaise avec le safran, le persil haché, le sel et poivre et incorporer à la salade.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten für 4 Personen

200 g	neue Kartoffeln	1	rote Paprikaschote
1	frische Zucchini	100 g	grüne Bohnen
1	Kopfsalat	4	Cocktailtomaten
	Safran		Salz und Pfeffer aus der Mühle
	Oliveöl		Mayonnaise
	gehackte	12	gekochte Garnelen
	Petersilie		

Zubereitung

Die Kartoffeln ganz kochen.
Die grünen Bohnen „al dente“ kochen und abkühlen.
Die Paprikaschote in Streifen schneiden und in Olivenöl kurz garen.
Kartoffeln abgekühlt in Scheiben schneiden.
Salat gut waschen und abgetropft in eine Salatschale legen, Kartoffelscheiben und grüne Bohnendarüberlegen.
Erkaltete Paprika auflegen, sowie die geviertelten Cocktailtomaten.
Mit Garnelen abschließen.
In eine Schale Mayonnaise Safrangewürz und gehackte Petersilie untermischen; den Salat damit verzieren und gleich servieren.





Potage de mâche et pois à l'effilochée de poulet

Crèmesuppe aus Feldsalat und Erbsen mit Hühnerstreifen

Temps de préparation : 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

2 escalopes de poulet	300 g de mâche nantaise
3 belles pommes de terre	100 g de petits pois frais
2 échalotes	1/2 oignon
100 cl de crème fraîche	20 g de beurre
	sel, poivre

Préparation et cuisson

Éplucher les oignons et les échalotes.
Laver la mâche, garder 8 feuilles pour le décor.
Éplucher et couper en cubes les pommes de terre.
Faire fondre pendant 3 mn l'oignon et l'échalote dans le beurre, ajouter les cubes de pommes de terre, les petits pois et la mâche, faire suer 5 mn. Saler et poivrer.
Verser 1,5 l d'eau bouillante et faire cuire 20 mn à feu vif sans couvercle. Mixer et ajouter la crème fraîche.
Faire cuire les escalopes à la cocotte dans un peu de beurre. Couper les escalopes en fines lanières (les effiloche). Dans une soupière verser le potage, ajouter le poulet et les feuilles de mâche blanchies.
Servir le potage très chaud.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten für 4 Personen

2	Hühnerschnitzel	300 g	Feldsalat
3	mittlere Kartoffeln	100 g	frische Erbsen
2	Schalotten	½	Zwiebel
100 cl	Crème fraîche	20 g	Butter
	Salz und Pfeffer		

Zubereitung

Zwiebel und Schalotten schälen und zerhacken.
Feldsalat waschen, davon 8 Blättchen für die Garnitur beiseite legen, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
Zwiebel und Schalotten in einem Topf in Butter glasig werden lassen.
Kartoffelwürfel, Feldsalat und Erbsen hinzufügen und 5 Min. garen lassen, würzen.
1 1/2 l kochendes Wasser dazugießen und 20 Min. bei guter Hitze ungedeckt kochen lassen.
Suppe mit Mixer pürieren und Crème fraîche einrühren.
Die Hühnerschnitzel in etwas Butter braten und in feine Streifen schneiden.
Suppe in eine Suppenschüssel geben, mit Hühnerstreifen belegen und mit blanchierten Feldsalatblättern garnieren.
Sofort servieren.

Salade de mâche aux crevettes, haricots verts et betteraves rouges

Préparation : 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de mâche	ciboulette
150 g haricots verts	sel et poivre du moulin
150 g de betteraves rouges	2 cuillères à soupe d'huile de sésame
1 orange	
12 grosses crevettes cuites	1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillère à soupe de pignons de pin	

Préparation

Verser le jus d'une orange dans un saladier.
Ajouter l'huile et le vinaigre.
Ciseler la ciboulette, saler, poivrer.
Bien laver la mâche et l'essorer.
Couper la betterave en bâtonnets.
Cuire les haricots verts « al dente » (croquants).
Décortiquer les crevettes.
Faire griller les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse.
Ajouter la mâche et servir parsemée de pignons dorés.



Feldsalat mit Garnelen, grünen Bohnen und roten Beeten



Josette Edouard

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten für 4 Personen

250 g	Feldsalat		Schnittlauch
150 g	grüne Bohnen		Salz und Pfeffer aus der Mühle
150 g	rote Beete		Sesamöl
1	Orange	2 El	Balsamico
12	große Garnelen	1 El	
1	El Pinienkerne		

Zubereitung

Den Saft der Orange pressen.
Öl und Essig in eine Salatschale geben.
Schnittlauch feinschneiden.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Feldsalat waschen und gut abtropfen.
Rote Beete in Stängelchen schneiden.
Grüne Bohnen „al dente“ kochen.
Die geschälten Garnelen und den Orangensaft dem Dressing beifügen.
Die Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
Salat kurz mischen und mit Pinienkernen überstreuen.
Gleich servieren.

Quiche au roquefort et jambon de pays

Quiche mit Roquefort-Käse und getrocknetem Schinken

Préparation : 30 mn

Zubereitungszeit: 30 Min.

Ingrédients pour une tarte de 26 cm de diamètre

350 g de pâte brisée	30 g de beurre
2 tranches de jambon de pays	2 œufs + 2 jaunes d'œuf
100 g de pommes de terre	30 cl de crème liquide
130 g de roquefort	sel - poivre du moulin

Zutaten für eine Form von 26 cm Durchmesser

350 g	Pâte brisée	100 g	Kartoffeln (Bintje)
2	Scheiben	2	Eier + 2 Eigelb
	Trockenschinken		
30 g	Butter	30 cl	saure Sahne
130 g	Roquefort-Käse		Salz und Pfeffer aus der Mühle

Préparation et cuisson

Préchauffer le four à 200°C.
Peler les pommes de terre et les découper en petits cubes. Les faire cuire partiellement au beurre. Réserver.
Couper le roquefort en petits cubes et le mélanger à 10 cl de crème. Réserver au frais.
Détailler le jambon en fines lamelles.
Foncer la pâte dans le moule.
Battre les 2 œufs, les jaunes et le reste de la crème. Ajouter la crème au roquefort.
Saler légèrement, bien poivrer.
Disposer les pommes de terre et les lamelles de jambon sur la pâte. Verser la préparation au roquefort.
Enfourner et faire cuire 25 mn.
Servir avec une salade : roquette ou frisée.

Zubereitung

Ofen auf 200 °C vorheizen
Kartoffeln schälen und würfeln.
Sie in einer Pfanne in Butter zur Hälfte garen. Zur Seite stellen.
Roquefort in kleine Würfel schneiden und mit 10 cl Sahne vermischen, kalt stellen. Schinken in feine Streifen schneiden.
Die Form mit Teig auslegen, einen Rand formen. In einer Schale ganze Eier verquirlen, Eigelb, restliche Sahne und Roquefortwürfel untermischen.
Etwas nachsalzen und gut pfeffern.
Kartoffeln und Schinkenstreifen auf den Teig verteilen.
Die Flüssigkeit darübergießen und im Ofen 25 Min. backen.
Dazu passt Rucola oder Frisesalat.





Le lac de Grandlieu



POISSONS - FISCHGERICHTE



Brochette de crevettes et St Jacques - sauce verte

Garnelen- und Jakobsmuschelspieß mit grüner Sauce

Préparation : 30 mn

Ingédients pour 4 personnes

500 g de bettes	1 cuillère de vinaigre de cidre
20 grosses crevettes	1 cuillère de miel
8 noix de St Jacques	1 yaourt
1 cuillère de badiane moulue	sel et poivre du moulin
30 g. de beurre	10 cl d'huile d'olive
200 g d'oseille	

Préparation et cuisson

Laver l'oseille, la faire cuire 5 mn à feu doux dans l'huile d'olive.

Verser dans le mixeur, ajouter le miel, l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le yaourt, le sel et poivre, mixer le tout. Verser la sauce dans un récipient et la tenir au chaud.

Préparer 8 Mini-brochettes avec les crevettes et les noix de St Jacques. Laver les bettes, les saisir à feu vif 2 mn, saler, poivrer. Laisser cuire 4 mn à feu doux.

Faire revenir les mini-brochettes dans une poêle avec une cuillère de beurre, 1 mn de chaque côté.

Dans un plat chaud disposer les bettes, les mini-brochettes et verser la sauce verte dessus.

Servir aussitôt.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten für 4 Personen

500 g	Stielmangold	1 El	Apfelessig
20	große Garnelen	1 El	Honig
8	Jakobsmuschelstücke	1	Joghurt
1	Prise Sternanis		Salz, Mühlenpfeffer
30 g	Butter	10 cl	Olivenöl
200 g	Sauerampfer		

Zubereitung

Sauerampfer gut waschen und 5 Min. in Olivenöl garen.

In einem Mixer Sauerampfer, Honig, Essig, Öl, Joghurt, Salz und Pfeffer verquirlen, warm stellen.

8 kleine Spieße mit Muscheln und Garnelen zubereiten.

Mangold waschen, in 3 cm dicke Stücke schneiden und in einer Pfanne 2 Min. anbraten, salzen und pfeffern und weitere 4 Min. garen lassen.

Die Spieße in einer Pfanne mit einem Löffel Öl 1 Min. beidseitig braten.

Mangold in eine Schale geben, mit den Spießen belegen und grüne Sauce darübergießen.

Sofort servieren.



Kabeljaufilet mit weißer Butter „à la Nantaise“

Préparation : 30 mn

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de 250g de cabillaud (sandre ou saumon)
1 citron lavé
2 dl de vin blanc sec
400 g de beurre ½ sel en pommade
1 bouquet garni (thym, queue de persil, feuille de laurier)
Sel, poivre blanc

Préparation

Éplucher les échalotes et les ciseler finement au couteau. Les mettre dans une casserole avec 2 dl de vinaigre et 1 dl de vin blanc. Réduire au $\frac{3}{4}$ à feu doux, retirer du feu.

Mettre le beurre par parcelle en travaillant doucement et continuellement, soit au fouet, soit à la spatule en bois. Poivrer. Les «cuisiniers du dimanche» ajoutent une bonne cuillère de crème dans la réduction pour éviter la décomposition de la sauce.

Préparer un léger fumet avec le reste de vin blanc, le bouquet aromatique, le citron et les parures d'échalotes. Laisser frémir 10 mn.

Déposer les filets de poisson sur un plat de cuisson légèrement beurré, les cuire au four avec le fumet de poisson (7 à 10 mn four 180°C). Les égoutter sur un linge et servir aussitôt dans les assiettes de service bien chaudes.

Certains servent des pommes de terre avec.

Zubereitungszeit: 30 Min

Zutaten für 4 Personen

4	Kabeljau-, Zander oder Lachsfilet (je 250g)
2 dl	Essig 1 gewaschene Zitrone
2 dl	trockener Weißwein
4	Schalotten
400 g	geschmeidige Butter, halbsalzig
1	Kräuterbündel (Thymian, Petersilstengel, Lorbeerblatt)
	Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung

Die Schalotten schälen und sehr fein hacken, in 2 dl Essig und 1 dl Wein garen. Die Flüssigkeit muss dabei zu 3/4 einkochen. Vom Feuer nehmen.

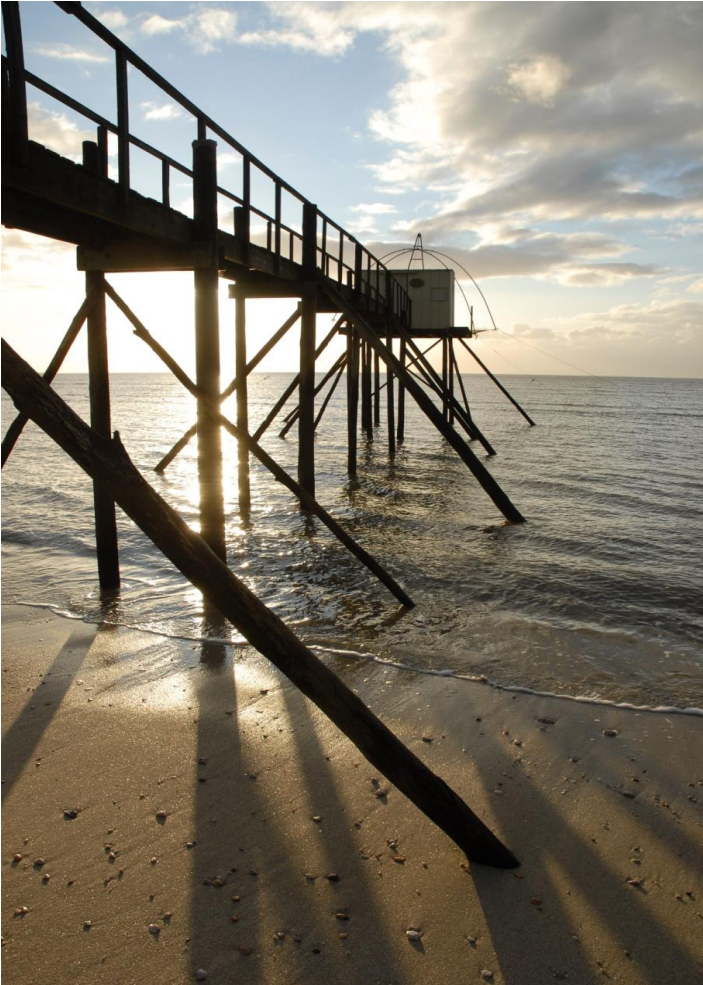
Die Butter nach und nach in Flocken mit einem Schneebesen oder Holzlöffel unter ständigem Rühren untermischen, pfeffern. Die « Sonntagsköche » rühren einen guten El Crème fraîche dazu um ein « Zerfallen » der Sauce zu vermeiden.

Für den Fischsud, den restlichen Wein mit dem Kräuterbündel, der Zitrone und den Schalottenresten erhitzen und 10 Min. bei kleiner Flamme kochen.

Fischfilets in eine mit Butter befechtete Bratform legen, mit Sud übergießen und bei Mittelhitze (180°C) 7 bis 10 Min. garen. Sofort abseihen, auf einem Tuch abtropfen und sie gleich auf warmen Tellern mit «Beurre Blanc» servieren.

Manche servieren Kartoffeln dazu.

Filets de Haddock « Comptoir des Indes »



Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de haddock de 120 g	1,5 dl de crème liquide
30 g de beurre	1,5 dl de lait
300 g de semoule de blé (cuisson rapide)	Noix de muscade râpée
2 cuillères de raisins secs	Poivre

Préparation et cuisson

Enlever la peau des filets de haddock.

Mélanger la crème et le lait.

Assaisonner de noix de muscade et de poivre.

Répartir les morceaux de poisson sur 4 feuilles de papier cuisson huilées.

En faire des papillotes avec l'ouverture sur le dessus.

Les déposer dans un plat allant au four et verser le mélange crème/lait. Chauffer pendant 10 mn.

Pendant ce temps, verser la semoule et les raisins dans un récipient hermétique.

Mouiller à l'eau bouillante selon le mode d'emploi, y incorporer le beurre à la fourchette par petites quantités.

Fermer le récipient, laisser gonfler.

Poser délicatement les papillotes de poisson égouttées dans les assiettes chaudes.

Servir la semoule de couscous en bol et décorer d'une branche d'aneth.

Haddock auf indische Art

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zutaten für 4 Personen

4	Haddock-Filets(Schellfisch) je120 g	1,5 dl	Milch
300 g	Couscous-Grieß (schnellkochend)		Muskatnuss
2 El	Rosinen		Pfeffer
30 g	Butter		Dillkraut zum Garnieren
1,5 dl	Sahne		

Zubereitung

Haut von den Filets entfernen.

In einer weiten Ofenpfanne Milch und Sahne vermischen, mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Filets auf 4 Stk. geöltes Backpapier auslegen und Börsen mit Öffnung nach oben formen.

Die Milch-Sahnemischung im Ofen 10 Min. erhitzen.

Währendessen gibt man den Grieß mit den Rosinen in eine hitzebeständige, hermetische Schale. Man gießt das kochende, leicht gesalzene Wasser darüber (Proportionen laut Verpackungshinweis).

Butter in Flocken unterheben und den Grieß mit der Gabel auflockern.

Das Gefäß zum Aufgehen des Couscous verschließen.

Fischbörsen in Milch-Sahnemischung 10 Min. im Ofen garen, gut abtropfen lassen.

Auf Tellern jeweils eine Börse von Haddock servieren.

Dazu das Couscous in Schalen reichen, mit Dill verzieren.



Galette de Sarrasin, coquilles St Jacques et fondue de poireaux

Préparation : 15 à 30 mn

Ingédients pour 4 personnes

Pâte à galette :

250 g de farine de sarrasin

1/2 cuillère à café de sel

1 œuf

de l'eau

1 tasse de café noir

Garniture :

100 g de beurre

200 g de noix de St Jacques fraîches

20 cl de crème fraîche

6 blancs de poireaux

ciboulette

sel et poivre

Préparation et cuisson

Pour la pâte :

Dans un bol verser la farine, le sel et faire un puits. Incorporer l'œuf, l'eau et le café.

Bien mélanger pour éviter les grumeaux.

Laisser reposer 1 heure.

Ajouter de l'eau si nécessaire.

Faire cuire les galettes des deux côtés comme des crêpes.

Les réchauffer brièvement avant de les garnir.

Pour la garniture :

Nettoyer les blancs de poireaux et les couper en fines rondelles.

Les faire revenir dans du beurre fondu. Saler légèrement.

Cuire à couvert sur feu très doux pendant 30 mn en remuant de temps en temps.

Quand l'eau s'est évaporée, hors du feu, ajouter la crème et la ciboulette.

Dans une poêle chaude, faire fondre le beurre et saisir les St. Jacques des deux côtés (ne pas prolonger la cuisson).

Déposer les garnitures sur les galettes chaudes et servir aussitôt.

Buchweizen-Galette mit Jakobsmuscheln und Porreegemüse

Zubereitungszeit: 15 bis 30 Min.

Zutaten für 4 Personen

Galette-Teig :

250 g Buchweizenmehl
1/2 Tl Salz
1 Ei
Wasser
1 kl. Tasse schwarzer Kaffee

Füllung :

100 g Butter
200 g frische Jakobsmuscheln
20 cl Crème fraîche
6 Porreestangen (nur das Weiße wird verwendet)
Schnittlauch
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für den Teig:

Man gibt Mehl und Salz in eine Schale.
In die Mehlgrube rührt man Ei, Wasser und Kaffee.
Den Teig glattrühren und 1 Std. rasten lassen.
Bei Bedarf Wasser nachgießen.
Die Galettes beidseitig in der Pfanne backen (siehe Crêpes) und vor dem Garnieren wieder kurz erhitzen.

Für die Füllung:

Porree reinigen. Das Weiße in Ringe aufschneiden.
In einer Pfanne Butter erhitzen, Porree darin 1/2 Std. schwitzen lassen, leicht salzen.
Nach Verdunsten des Wassers, ab der Feuerstelle, die Crème fraîche und den Schnittlauch beifügen.
Wieder in einer Pfanne die Jakobsmuscheln jeweils kurz auf jeder Seite hellbraten, nicht zulange sonst werden sie zäh.
Das Porreegemüse «à la Crème» und die Jakobsmuscheln auf der warmen Galette servieren.



Matelote d'anguilles

Préparation : 1h30

Ingrédients pour 4 personnes

1 anguille de 800 g à 1 kg
150 g de champignons de Paris
24 petits oignons
4 échalotes
2 gousses d'ail
20 cl de crème fraîche
200 g de beurre
60 g de beurre clarifié

20 g de farine
1 petit verre de cognac
1 bouteille de vin rouge
30 cl de fumet de poisson
1 à 2 baguettes
1 bouquet garni
persil haché
sel et poivre du moulin

Préparation et cuisson

Dépouiller l'anguille, couper la tête et l'extrémité de la queue, la détailler en tronçons de 5 cm.

Éponger tous les morceaux et garder au frais.

Laver les champignons. Émincer les pieds. Garder les têtes.

Éplucher et émincer les échalotes. Éplucher et écraser les gousses d'ail.

Verser le vin rouge dans une sauteuse avec les échalotes, l'ail, le bouquet garni et l'émincé de champignons.

Porter à ébullition, laisser réduire d'un tiers, puis ajouter le fumet de poisson. Laisser mijoter à feu doux 30 mn.

Passer la sauce au chinois, la garder au chaud.

Éplucher les oignons, les faire cuire pendant 15 mn à feu très doux dans une sauteuse avec 40 g de beurre.

Couper les têtes des champignons, les faire sauter dans une sauteuse 2 mn avec 30 g de beurre.

Coupez 12 fines tranches dans la baguette, faites les dorer des deux côtés dans le beurre clarifié. Réserver.

Assaisonner les tronçons d'anguille, les faire revenir à feu moyen dans une sauteuse avec 80 g de beurre jusqu'à légère coloration. Les flamber au cognac puis mouiller avec le fond de cuisson.

Laisser mijoter pendant 15 mn sans jamais faire bouillir.

Égoutter les morceaux d'anguille, les disposer dans un plat de service légèrement creux et garder au chaud. Faire réduire d'un tiers le fond de cuisson puis incorporer, en fouettant un beurre manié (20 g de farine mélangé avec 20 g de beurre).

Verser la crème, ajouter les oignons et les têtes de champignons. Hors du feu, incorporer le beurre restant sans cesser de remuer.

Rectifier l'assaisonnement et verser la sauce sur les anguilles. Les parsemer de persil haché, décorer avec les tranches de baguette.

Aal in Rotweinsauce

Zubereitungszeit: 1 h 30 Min.

Zutaten für 4 Personen

1	Aal 800g bis 1kg	20 g	Mehl
150 g	Champignons	1	kl. Glas Cognac
24	kl. (Schlemmer-)Zwiebeln	1	Flasche Rotwein
4	Schalotten	30 cl	Fischsud
2	Knoblauchzehen	1 bis 2	Französische Baguette
20 cl	Crème fraîche	1	Kräuterbündchen
200g	Butter		Gehackte Petersilie
60 g	geklärte Butter		Salz und Mühlepfeffer

Zubereitung

Aal enthäuten, Kopf und Schwanz abhacken.

In ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Mit Küchenpapier gut abtupfen und kühl stellen.

Champignons waschen, die Stümpfe kleinschneiden, die Köpfe belassen.

Schalotten schälen und feinhacken, Knoblauchzehen zerdrücken.

Rotwein in einen weiten Topf gießen, Schalotten, Knoblauch, Kräuterbouquet und die zerkleinerten Champignons zugeben. Erhitzen und auf 2/3 verkochen, dann den Fischsud angießen und 30 Min. auf kleiner Flamme verköcheln.

Diese Sauce passieren und warm stellen.

Zwiebel schälen und sie in 40 g Butter 15 Min. garen.

Die Champignonsköpfe 2 Min. in 30 g Butter schmoren.

12 feine Scheiben aus Baguette in geklärter Butter beidseitig goldgelb backen und beiseite stellen.

Aalstücke würzen und in 80 g Butter in der Pfanne bei mäßiger Hitze bis leichter Färbung braten, mit Cognac flambieren und mit Rotweinfond aufgießen. 15 Min. sanft schmoren lassen, kochen vermeiden.

Aalstücke ausnehmen und sie in einer Schale warmstellen. Den Rotweinfond neuerlich auf 1/3 einkochen, dann mit Butterkugel

(20 g Mehl, 20 g Butter) unter ständigem Rühren binden. Creme fraîche zugießen, verrühren, Zwiebel und Champignonsköpfe zugeben. Am Herdbrand die restliche Butter unter ständigem Rühren zufügen, nachwürzen bei Bedarf, über die Aalstücke gießen.

Gehackte Petersilie darüberstreuen und mit Baguettescheiben anrichten.



Pâtes aux fruits de mer

Préparation : 55 mn

Ingrédients

6 coquilles St Jacques	4 tomates fraîches
6 belles queues de langoustines	1 belle échalote
120 g de crevettes roses	20 cl de crème fraîche
1 kg de moules	60 g de beurre
1 homard de 500 g	1 pincée de safran
20 cl de vin blanc	sel et poivre blanc
20 cl de fumet de poisson	1 cuillère d'huile
300 g de pâtes fraîches	

Préparation et cuisson

Faire ouvrir les moules propres dans 10 cl de vin blanc, les égoutter, les retirer de leurs coquilles, garder le jus de cuisson.

Plonger le homard 15 mn dans de l'eau bouillante salée, l'égoutter une fois froid, décortiquer les pinces et faire 6 médaillons dans la queue.

Ouvrir et nettoyer les coquilles St Jacques, les rincer et les éponger.

Faire suer l'échalote dans une cuillère de beurre, disposer les St Jacques. Les faire revenir des deux côtés, les retirer et déglacer avec 10 cl de vin blanc.

Faire bouillir le fumet de poisson et y pocher langoustines et crevettes jusqu'à frémissement, environ 2 mn. Égoutter, décortiquer les queues et réserver.

Monder les tomates, les épépiner et les concasser. Les faire revenir dans une sauteuse avec un peu de beurre, saler et poivrer.

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée avec une cuillère d'huile. Une fois cuites, arrêter la cuisson avec de l'eau froide et les égoutter.

Pour la sauce, réunir le jus de moules, des coquilles St Jacques, des crevettes et des langoustines. Dans une sauteuse faire réduire de moitié le jus, ajouter le safran et la crème fraîche. Porter à ébullition, assaisonner à votre goût, passer au chinois.

Verser les fruits de mer dans la sauce. Mettre les pâtes dans un plat creux. Recouvrir de la garniture. Ajouter le concassé de tomates cuit avec une cuillère d'huile d'olive et servir aussitôt.



Nudeln mit Meeresfrüchten

Zubereitungszeit: 55 Min.

Zutaten

6	Jakobsmuscheln	1	größere Schalotte
6	schöne Langustinenschwänze	300 g	frische Tagliatelle oder Bandnudeln
120 g	rosa Garnelen	20 cl	Sahne
1 kg	ganze Muscheln	60 g	Butter
1	Hummer 500 g	1	Messerspitze Safran
20 cl	Weißwein		Salz
20 cl	Fischsud		Weißer Pfeffer
4	Tomaten	1	El Öl

Zubereitung

Die sauberen Muscheln in 10 cl Weißwein aufkochen. Sie abseihen und das Muschelfleisch entfernen. Den Sud bei Seite stellen.

Hummer in siedendem gesalzenem Wasser 15 Min. kochen. Abseihen und sobald abgekühlt, das Fleisch den Zangen entnehmen.

Aus dem Hummerschwanz werden 6 Medaillons geschnitten.

Die Jakobsmuscheln den Schalen entnehmen, reinigen und abtupfen.

Die zerhackten Schalotten in einem Löffel Butter anlaufen lassen, die Jakobsmuscheln dazugeben und sie kurz beidseitig anbraten. Mit Weißwein löschen.

Wieder im kochenden Fischsud die Langustinen und Garnelen 2 Min. poschieren. Abseihen und die Schalen entfernen. Beiseite stellen.

Die Tomaten abbrühen, schälen, zerkleinern und sie in etwas Butter garen lassen, salzen und pfeffern.

Nudeln in reichlich Salzwasser mit 1 El Öl nach Geschmack kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und abseihen.

Für die Sauce den Fischsud in einem Topf bis zur Hälfte reduzieren, Safran und Sahne hinzufügen und kurz aufkochen, bei Bedarf nachwürzen. Sauce durch ein Sieb passieren.

Alle Zutaten in die Sauce schütten. Die warmen Nudeln in eine tiefe Schale geben und mit der Garnitur belegen. Mit den in etwas Olivenöl geschmorten Tomatenwürfeln garnieren und gleich servieren.



Thon blanc aux oignons, verjus et fèves à l'oseille

Préparation : 15 mn

Ingrédients pour 6 personnes

1 tranche épaisse de thon blanc (environ 1 kg)
1/2 l de verjus (ou jus de raisin frais)
150 g de raisins (sans peau et épépinés)
persil plat
1 kg de fèves
50 g de beurre

1 kg d'oignons
2 gousses d'ail
2 cuillères d'huile d'olive
100 g de tomates concassées
1 branche de thym
sel et poivre du moulin
100 g d'oseille

Préparation et cuisson

Éplucher les oignons, les émincer finement. Peler et écraser les gousses d'ail. Essuyer la tranche de thon, la maintenir au frais.
Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et mettre les oignons à suer sur feu doux environ 40 mn en couvrant le récipient. Il faut éviter de soulever le couvercle.
Ajouter ensuite le verjus, les tomates concassées, le thym, l'ail, saler et poivrer.
Glisser la tranche de thon en la recouvrant complètement, remettre le couvercle et cuire à feu doux 15 à 20 mn.
Laver et sécher l'oseille, enlever les queues, émincer les feuilles. Écosser les fèves, puis les cuire dans de l'eau frémissante salée pendant 2 mn. Elles doivent devenir fondantes mais rester encore fermes, les rafraîchir et égoutter.
Faire fondre le beurre dans une poêle, mettre à fondre l'oseille pendant 1 mn, ajouter du bouillon de légumes. Verser les fèves et réchauffer, ne pas recuire.
Servir le thon parsemé de persil dans la cocotte. Verser les fèves dans un légumier, les servir aussitôt.



Weißer Thunfisch in „Verjus“, mit Zwiebeln, Saubohnen und Sauerampfer

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten für 6 Personen

1	kl. Zwiebel	2 El	Olivenöl
1/2 l	Traubenmark (Verjus)	1	Bund glatte Petersilie
150 g	entkernte und enthäutete Trauben	50 g	Butter
100 g	Tomatenpüree (Dose)	1	Zweig Thymian
1 kg	Saubohnen		Salz und Pfeffer
2	Knoblauchzehen		

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und pürieren.

Thunfisch abtupfen und kühl stellen.

In einem Schmortopf Zwiebel in Öl zugedeckt glasig werden lassen.

Traubenmark, Tomatenpüree, Thymian und Knoblauch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thunfisch einlegen, ganz mit Saft bedecken. Zugedeckt 15 bis 20 Min. schmoren lassen.

Sauerampfer waschen, trocknen und Stiele entfernen. Die Blätter feinhacken.

Die Saubohnen 2 Min. in Salzwasser kochen. Sie sollen saftig aber noch kernig sein. Mit kaltem Wasser abschrecken, abseihen. Gemüsesud beiseite stellen.

In einer Pfanne wird Sauerampfer in Butter 1 Min. gegart, etwas Gemüsesud dazugießen. Die Bohnen dazugeben und auf kleiner Flamme warmhalten. Sie sollen nicht mehr kochen.

Petersilie über den Thunfisch streuen. Die Bohnen in einer Gemüeschale präsentieren und gleich mit Thunfisch aus dem Topf servieren.





VIANDES - FLEISCHGERICHTE



Vaché de race nantaise dans la Vallée de Bouguenais

Kuh der Rasse Nantaise im Loiretal in Bouguenais

Cailles « Libertines »

Préparation : 30 mn

Ingrédients pour 4 personnes

4 cailles bien dodues	
250 g de farce fine (100 g de blanc de poulet, 100 g de viande de veau)	
400 g de champignons de Paris coupés ou entiers (si petits)	
200 g de bolets	bardes de lard
	2 cuillères à café de miel
4 échalotes	piment d'Espelette
thym, feuille de sauge	huile de truffe blanche
50 cl de vin blanc	sel de Guérande
50 cl de fond de veau	poivre du moulin
400 g de pâtes fraîches	

Préparation et cuisson

Hacher finement le blanc de poulet, la viande de veau, le thym. Mélanger avec l'huile de truffe, le poivre, le sel de Guérande et le piment d'Espelette, bien malaxer le tout. Farcir les cailles, refermer et coudre, barder de lard. Faire rissoler avec une feuille de sauge entre les cuisses. Réserver.

Dans la même cocotte, ajouter une noisette de beurre, faire rissoler les échalotes, ajouter les champignons et les bolets. Quand ils fatiguent un peu, ajouter les cailles. Verser le vin blanc, couvrir et mettre à feu doux 25 mn.

Quand la sauce a réduit sous surveillance, ajouter le miel et le fond de veau. Réduire la sauce et rectifier l'assaisonnement.

Préparer une garniture de pâtes fraîches ou de tagliatelles.



Wachteln „Libertines“

Zubereitungszeit: 30Min.

Zutaten für 4 Personen

4	fleischige Wachteln		
250 g	feines Hackfleisch (100 g Hühnchen und 100 g Kalb)		
400 g	Champignons	50 cl	Kalbsfond
200 g	Steinpilze	2 Kl	Honig
4	Schalotten		Piment d'Espelette
	Thymian		Weißtrüffelöl
1	Blatt Salbei		Salz aus Guérande
50 cl	Weißwein		Mühlenspeck
400 g	frische Tagliatelle		

Zubereitung

Hühnchen und Kalbfleisch passieren, Thymian, Trüffelöl, Piment, Salz und Pfeffer untermischen und gut durchkneten. Wachteln mit dieser Fleischmasse füllen, zunähen und in Speckschnitten einwickeln. Mit einem Blatt Salbei zwischen den Keulen beidseitig anbraten dann beiseite stellen.

In derselben Pfanne in etwas Butter die Schalotten goldbraun braten, dann Champignons und Pilze mitschmoren. Wenn halb gar die Wachteln zugeben und mit Weißwein löschen. Bei kleiner Flamme zugedeckt 25 Min. schmoren lassen.

Nach leichtem Reduzieren der Sauce, mit Honig und Kalbsfond verrühren, leicht verkochen und bei Bedarf nachwürzen.

Die Wachteln mit frischen Tagliatellen servieren.

Canard à l'orange

Préparation : 30 mn

Ingrédients pour 8 personnes

2 canards
2 dl d'huile
40 g de sucre
4 cl de vinaigre
1l de fond de veau
6 oranges
1 dl de Grand Marnier
sel et poivre du moulin

Pour la sauce :

1l de jus d'orange (100% jus)
1 verre de vin blanc sec
1 cuillère de Maïzena
30 g de beurre

Préparation et cuisson

Faire découper le canard par votre volailler.

Confectionner la gastrique : dans une casserole mettre le sucre et le vinaigre, laisser caraméliser sans remuer. Très doucement, ajouter le jus d'orange, et laisser cuire à feu très doux une bonne 1/2h.

Faire dorer les morceaux de canard dans une cocotte, côté peau en premier. Enlever les morceaux de canard et dégraisser la cocotte, remettre les morceaux, mouiller avec le vin blanc, la gastrique et le fond de veau. Saler et poivrer, laisser mijoter 1h30.

Peler à vif les oranges et couper des tranches pour le décor. Gratter les zestes, les découper en bâtonnets fins, les blanchir 2 mn, les égoutter et les laisser mariner dans le Grand Marnier. Au 3/4 de la cuisson du canard, ajouter les zestes avec le Grand Marnier et rectifier l'assaisonnement.

A la fin de la cuisson lier la sauce avec la maïzena mélangée à un peu d'eau.

Dans une poêle faire frémir les tranches d'orange dans un peu de beurre.

Disposer le canard dans un plat de service chaud, décorer le tour du plat de tranches d'orange.



Ente „à l'Orange“

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten für 8 Personen

2	Enten	1 dl	„Grand Marnier“
2 dl	Öl	1 l	Apfelsinensaft (100%)
40 g	Zucker	1	Glas trockener Weißwein
4 cl	Essig	1 El	Maismehl (Maizena)
1 l	Kalbsfond	30 g	Butter
6	Apfelsinensaft		

Zubereitung

Enten vom Metzger portionieren lassen.

In einem Topf Zucker in Essig karamellisieren („Gastrique“ genannt), mit Apfelsinensaft nach und nach löschen und bei kleiner Flamme gut 30 Min. kochen.

Entenstücke in einem Napf, Hautseite zuerst, anbraten. Die Stücke herausnehmen und überschüssiges Fett entfernen. Entenstücke wieder hineinlegen, mit Weißwein, Kalbsfond und dem verkochten Saft begießen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und 90 Min. schmoren lassen.

Apfelsinen schälen, feinnudelig schneiden und sie 2 Min. blanchieren. Abseihen, abtupfen und sie in Grand Marnier marinieren lassen.

Apfelsinen in Spalten teilen (Haut entfernen) und für die Garnitur reservieren.

Nach 3/4 Kochzeit, die marinierten Schalen hinzufügen, nach Bedarf nachwürzen.

Zum Abschluss die Sauce mit in etwas kaltem Wasser verrührtem Maizena binden.

In Butter die Apfelsinenspalten leicht anbraten.

Die Ente auf einer warmen Platte dressieren und mit Apfelsinenspalten umlegen.

Cul de veau braisé « Angevine »

Préparation : 30 mn

Ingrédients pour 8 personnes

1,8 kg de veau (noix pâtissière)
150 g de poitrine de porc fumée
150 g de couenne de porc
300 g d'oignons
1 kg de carottes
1/2 pied de céleri-branché
20 cl de crème fraîche
60 g de beurre clarifié

50 cl de vin blanc d'Anjou
5 cl de « Marc de pays »
30 cl de fond de veau
1 bouquet garni
1 pincée de sarriette
sel et poivre du moulin
500 g de haricots verts

Préparation et cuisson

Éplucher tous les légumes. Émincer les oignons, les carottes et le céleri.

Couper la poitrine en gros dés, faire blanchir pendant 2 mn dans de l'eau non salée, rafraîchir et égoutter.

Préchauffer le four à 220°C. Tapisser le fond d'une cocotte avec la couenne, étaler les légumes.

Saler et poivrer le quasi de veau, le faire revenir à feu vif dans une poêle avec le beurre clarifié.

Bien dorer sur chaque côté puis mettre dans la cocotte.

Faire dorer ensuite les lardons dans la même poêle, puis les répartir sur la viande. Déglacer la poêle avec le vin blanc.

Enfournez la cocotte sans la couvrir pendant 30 mn.

Sortir la cocotte et baisser la température du four à 190°C. Verser le marc et le vin blanc encore chaud et le fond de veau.

Ajouter le bouquet garni et la sarriette. Porter à ébullition, couvrir puis remettre au four pendant 1h30 en retournant la viande au bout d'une heure de cuisson.

Faire cuire à l'eau bouillante les haricots verts « al dente », refroidir à l'eau glacée.

Sortir la viande, la couper en tranches de 6 mm d'épaisseur. La disposer sur un plat de service. Ôter le bouquet et la couenne, ajouter la crème fraîche puis donner un tour de bouillon. Répartir les légumes et la sauce autour de la viande. Compléter avec les haricots verts préalablement sautés au beurre. Ce plat se sert très chaud.

Kalbsschlegel geschmorten „Angevine“

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten für 8 Personen

1 Kalbsschlegel ca.1,8 kg
150 g Speck
150 g Speckschwarte
300 g Zwiebel
1 kl. Möhre
½ Selleriestange
20 cl Crème fraîche
60 g geklärte Butter

50 cl Weißwein aus Anjou
5 cl Schnaps (Marc de Pays oder Cognac)
30 cl Kalbsfond
1 Kräuterbündel (Thymian Lorbeer, Petersilie)
1 Prise Bohnenkraut
Salz und Mühlenpfeffer
500 g Bohnen

Zubereitung

Alle Gemüse putzen.

Zwiebel, Möhre und Sellerie kleinschneiden.

Speck in große Würfel schneiden und 2 Min. in salzlosem Wasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und abseihen.

Ofen auf 220°C vorheizen.

Den Boden einer Ofenpfanne mit Speckschwarte auslegen. Gemüse darüberlegen. Kalbsfleisch salzen und pfeffern und in einer Bratpfanne in geklärter Butter beidseitig anbraten dann in den Bratpfanne auf das Gemüse legen.

Die abgetropften Speckwürfel in derselben Bratpfanne anbraten und auf das Kalbsfleisch verteilen. Die Bratpfanne mit Weißwein glacieren.

Die Ofenpfanne (Napf) in den Ofen schieben und 30 Min. offen braten lassen. Napf aus dem Ofen nehmen. Temperatur auf 190°C drosseln. Mit dem noch heißen Wein und dem "Marc de Pays" das Fleisch übergießen. Kräuterbündel und Bohnenkraut dazugeben. Nochmal auf dem Feuer erhitzen, wieder in den Ofen schieben und zugedeckt 90 Min. schmoren lassen. Nach 60 Min. Garen das Fleisch wenden.

Grüne Bohnen in Salzwasser „al dente“ kochen. Sie mit eiskaltem Wasser abschrecken, so bleiben sie schön grün, abseihen.

Nach dem Garen das Fleisch in 6 mm dicke Scheiben aufschneiden und auf einer Platte anrichten. Kräuterbündel und Schwarte aus der Sauce entfernen mit Crème fraîche verbessern und kurz aufkochen. Gemüse mit in Butter gewälzten Bohnen rund um das Fleisch legen und mit der Sauce noch heiß servieren.



Entrecôtes à l'échalote et au Gamay de Touraine

Préparation : 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

2 entrecôtes de 450 g chacune
2 os à moelle coupés en rondelles épaisses
30 cl de Gamay
20 cl de fond de veau
20 g d'échalotes
120 g de beurre

2 cuillères d'huile
1 bouquet de persil
1 bouquet de cresson
1 bouquet garni
20 g de poivre concassé
sel

Préparation et cuisson

Hacher finement le persil, réserver deux cuillerées à soupe. Trier le cresson, le laver avec soin et le sécher.

Éplucher et émincer finement les échalotes, les faire suer doucement avec la moitié du beurre dans une casserole. Elles doivent devenir transparentes. Verser le vin rouge, ajouter le bouquet garni, le poivre concassé, porter à ébullition.

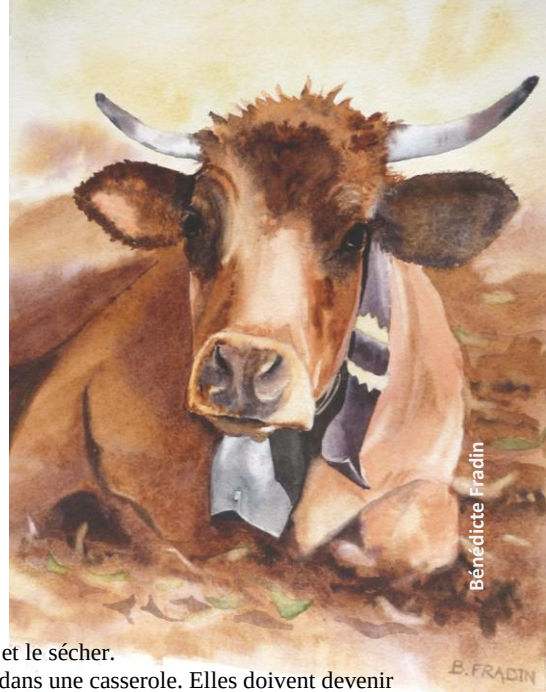
Sur feu très doux réduire d'un tiers puis ajouter le fond de veau, laisser réduire 20 mn.

Ôter le bouquet garni. Hors du feu, incorporer en fouettant le reste du beurre. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Tenir au chaud au bain-marie.

Dégager la moelle de l'os, la mettre dans un peu d'eau froide. La porter à ébullition, arrêter le feu et réserver la moelle dans de l'eau bouillante.

Badigeonner les entrecôtes d'huile, les saler. Les poser sur un grill bien chaud ou une poêle et les faire cuire à votre goût. Les laisser reposer 2 mn avant de les découper.

Couper les entrecôtes en biais en 4 tranches chacune, les disposer dans un plat de service. Égoutter la moelle et la mettre dans la sauce puis la verser rapidement sur la viande. Saupoudrer de persil haché et garnir le plat de cresson. Servir aussitôt.



Entrecote mit Schalotten und „Gamay de Touraine“

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zutaten für 4 Personen

2	Flankensteak je 450 g	2	El Öl
2	Markknochen in dicke Scheiben gehackt	1	kl. Bündel Petersilie
30 cl	Gamay Wein	1	kl. Bündel Kresse
20 cl	Kalbsfond		Thymian und Lorbeerblatt
120 g	Schalotten	20 g	grob gemahlener Pfeffer
120 g	Butter		Salz

Zubereitung

Petersilie kleinhacken und 2 El davon vorbehalten. Die Kresse putzen, sorgfältig waschen und abtrocknen.

Die Schalotten feinhacken und der der Hälfte der Butter glasig garen.

Den Rotwein dazugießen, das Kräuterbündel und Mühlenpfeffer dazugeben, aufkochen lassen. Auf kleiner Flamme die Sauce auf 1/3 reduzieren, den Kalbsfond dazugeben, wiederum 20 Min. auf kleiner Flamme reduzieren.

Das Kräuterbündel entfernen. Abseits vom Feuer die Butter energisch einrühren. Die Sauce abschrecken und warmstellen.

Das Knochenmark entfernen und in kaltes Wasser legen, zum Kochen bringen und im Sud beiseite stellen.

Die Flankensteaks mit Öl bestreichen und salzen. Auf einem Grill oder in der Pfanne nach Wunsch braten. 2 Min. rasten lassen, sie dann schräg in 4 Streifen aufschneiden. Auf einer Platte anrichten. Das Mark in der Sauce zergehenlassen und gleich auf das Fleisch gießen. Mit Petersilie überstreuen und die Platte mit Kresse garnieren. Gleich servieren.



Poulet à la Nantaise

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn à 30 mn

Ingrédients

1 poulet de 1,3 kg
15 cl de vinaigre vieux
10 cl de vin blanc sec
100 g d'échalotes
15 cl de fond de volaille ou cube
30 g de beurre clarifié

20 g de beurre
10 g de farine
1 petit bouquet de persil
1 bouquet garni
sel et poivre du moulin

Préparation et cuisson

Découper le poulet, détacher les cuisses, séparer les hauts des pilons, dégager les ailerons. Lever les blancs. Fendre la carcasse en deux puis saler, poivrer légèrement les morceaux.

Mettre le beurre clarifié à chauffer dans une cocotte sur feu vif et faire revenir les morceaux de poulet pendant 7 à 8 mn en les retournant plusieurs fois pour qu'ils soient bien dorés de tous les côtés.

Ajouter les échalotes émincées puis arroser de vinaigre, mettre le bouquet garni. Couvrir et laisser cuire à feu doux 10 mn.

Retirer les morceaux de poulet à l'exception des hauts de cuisses qui nécessitent 5 mn de cuisson supplémentaires. Réserver au chaud dans un plat creux.

Dans la cocotte, toujours sur feu doux, verser le vin blanc, le faire réduire d'un tiers. Ajouter le fond de volaille ou le cube, lier la sauce en incorporant le beurre manié (20 g de beurre mélangé à 10 g de farine) au liquide bouillant en fouettant pendant 2 mn sur le feu. Rectifier l'assaisonnement.

Dresser les morceaux de poulet dans un plat chaud, arroser de sauce bouillante. Parsemer de feuilles de persil.

Le poulet s'accompagne bien de pâtes fraîches.



Hähnchen „à la Nantaise“

Zubereitungszeit: 20 Min.

Kochzeit: 20 bis 30 Min.

Zutaten

1	Hähnchen ca. 1,30 kg	20 g	Butter
15 cl	reifer Essig	10 g	Mehl
10 cl	Weißwein trocken	1	Strauß Petersilie
100 g	Schalotten	1	Kräuterbündchen
15 cl	Hühnerbrühe		Salz und Pfeffer aus der Mühle
30	geklärte Butter		

Zubereitung

Das Hähnchen zerteilen. Schlegel und Lenden mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

In einem Schmortopf, in geklärter Butter, die Hühnerportionen 7 bis 8 Min. beidseitig anbraten. Dazu gibt man die feingehackten Schalotten und löscht mit Essig. Kräuterbündchen dazugeben und auf kleiner Flamme 10 Min. schmoren lassen. Man entnimmt alle Hähnchenteile außer den Oberschenkeln die man 5 Min. länger brät. Hähnchen in einer Schüssel warmstellen.

Weißwein im selben Schmortopf erhitzen und bis zu 1/3 Drittel einkochen. Hühnerbrühe dazugießen und mit einer Butterkugel (10 g Butter, 10 g Mehl) bei ständigem Rühren (2 Min.) binden. Bei Bedarf nachwürzen.

Die Hähnchenportionen in eine vorgewärmte Platte geben mit heißer Sauce übergießen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu schmecken frische Tagliatelle.



Rouelle de porc rôtie en robe de moutarde et miel

Préparation : 30 mn

Ingrédients

1 rouelle de porc (tranche de jambon avec os et couenne) d'environ 1,2 kg	
1/2 jarret de porc	4 échalotes
1/2 verre de moutarde de France	4 gousses d'ail
1,5 kg de pommes de terre	2 beaux oignons
15 cl de fond de volaille ou cube	Huile d'olive
30 g de beurre clarifié	200 g de miel
6 feuilles de laurier	2 bons verres de vin blanc
sel et poivre du moulin	1 branche de thym
bouillon de poule	

Préparation et cuisson

Éplucher tous les légumes, les émincer finement. Couper les pommes en rondelles.
Dans une belle cocotte faire revenir la rouelle badigeonnée de moutarde et le jarret de porc dans un peu d'huile d'olive.
Ajouter les légumes émincés, le vin blanc, le bouillon de poule, les feuilles de laurier, la branche de thym. Assaisonner le tout.
Ajouter les pommes de terre en rondelles, couvrir de bouillon de poule et placer la cocotte au four pour 2 h de cuisson à 200°C.
Vérifier la cuisson en piquant avec un couteau et servir aussitôt.



Schweineschinkenbraten in Senfmantel und Honig

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten

1	dicke Scheibe Schinken mit Knochen und Schwarte	ca. 1,20 kg	
½	Schweinestelze	1,5 kg	Bintjekartoffeln
	Olivenöl	200 g	Honig
½	Glas franz. Senf	250 cl	Weißwein
4	Schalotten	6	Lorbeerblätter
2	Knoblauchzehen	1	Thymianstrauß
2	große Zwiebel	1	Würfel Hühnerbrühe
30 g	geklärte Butter		Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Beim Metzger wird eine Scheibe von Schinkenfleisch vom oberen Schlegel (ca. 6 cm dick) mit Knochen und mit Schwarte gekauft. Zwiebel, Schalotten und Knoblauch schälen und grob aufschneiden. Kartoffeln schälen und in Scheiben hobeln.

In etwas Olivenöl werden beide Fleischteile in einer Ofenpfanne angebraten, dann mit Senf eingerieben. Zum Fleisch gibt man die zerkleinerten Zwiebel, Schalotten und Knoblauch. Man übergießt mit Wein, Hühnerbrühe und würzt mit Honig, Lorbeer und Thymian. Das Fleisch mit Kartoffelscheiben regelmäßig belegen. Die Brühe soll knapp die Kartoffeln decken, nach Bedarf nachgießen.

Im Ofen 120 Min. bei 200°C garen, mit Messerspitze überprüfen und servieren.



“Grillée” de mogettes - jambon fumé de Vendée

Weißer Bohnentoast mit geräuchertem Vendée-Schinken

Ingrédients pour 6 personnes

6 tranches épaisses de jambon fumé cru (150 g)
6 tranches de pain de campagne
400 g de haricots blancs (mogettes plates)
1 belle carotte
2 clous de girofle
2 gousses d'ail
1 oignon
100 g de beurre 1/2 sel
Poivre du moulin - gros sel
2 brins de thym

Préparation et cuisson

La veille, faire tremper les haricots, éplucher les légumes. Garder au frais.
Le lendemain égoutter les haricots, les faire cuire dans de l'eau froide, écumer au 1er bouillon.
Ajouter les légumes, le thym et les clous de girofle. Recouvrir d'eau puis cuire à feu doux environ 2 heures. Saler en fin de cuisson.
Griller les tranches de pain, les beurrer généreusement, déposer les haricots et poivrer.
Poêler légèrement les tranches de jambon quelques minutes.
Déposer la « grillée » sur l'assiette bien chaude et ajouter le jambon fumant.

Zutaten für 6 Personen

6 dicke Scheiben Rohschinken (je 150 g)
6 große Scheiben Landbrot
400 g weiße Bohnen (mogettes plates)
1 große Karotte (Möhre)
2 Gewürznelken
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
100 g Butter halbsalzig
Mühlenspeck
2 Zweige Thymian
grobes Meersalz

Zubereitung

Bohnen am Vortag einweichen, restliches Gemüse schälen und alles kühl stellen.
Am nächsten Tag die Bohnen abseihen und in kaltem Wasser überstellen. Zum Kochen bringen und Schaum abschöpfen.
Das Gemüse, Thymian und Nelken begeben. Mit Wasser neuerlich bedecken und 120 Min. bei schwacher Hitze garen. Zuletzt salzen.
Die Brotscheiben toasten, mit Butter reichlich beschmieren.
Mit Bohnen bedecken und mit Pfeffer aus der Mühle würzen.
Den Schinken beidseitig kurz anbraten. Das Toastbrot auf einem warmen Teller noch mit dem rauchenden Schinken servieren.







DESSERTS - NACHSPEISEN



Crêpes « Suzette »

Préparation : 25 mn

Ingrédients pour 6 personnes : environ 18 crêpes

125 g de farine	15 g de sucre
2 œufs	1 pincée de sel
10 cl de crème fraîche	beurre clarifié
30 cl de lait	1 cuillère de Grand Marnier

Pour la sauce :

180 g de beurre	3 cuillères de Grand Marnier
180 g de sucre en poudre	6 morceaux de sucre
1 orange et demi	

Préparation et cuisson

Tamiser la farine dans un grand bol avec le sel et le sucre. Incorporer les œufs un par un en mélangeant à la spatule. Délayer avec le tiers du lait en remuant sans cesse jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. Incorporer la crème puis progressivement le lait et le Grand Marnier. Couvrir la pâte, la laisser reposer au moins une heure à température ambiante.

Frotter les morceaux de sucre contre la peau d'une orange pour qu'ils s'imprègnent de son parfum. Presser le jus des oranges, le réserver.

Préparer le beurre Suzette qui sert pour la sauce : laisser ramollir le beurre, le travailler au fouet avec le sucre en poudre. Incorporer le Grand Marnier et les morceaux de sucre. Réserver à température ambiante.

Faire chauffer la poêle à crêpes, ajouter du beurre clarifié avec un pinceau de cuisine. Si la pâte semble épaisse, la rallonger avec un peu de lait. Verser une louche de pâte en inclinant la poêle, laisser dorer la première face puis retourner la crêpe avec une spatule à crêpes, laisser cuire l'autre côté (compter 1 mn 30 pour chaque face). Poser la crêpe sur une assiette, renouveler l'opération en beurrant chaque fois la poêle.

Au moment de servir, verser le jus d'orange dans une poêle à feu vif, le faire réduire de moitié. Incorporer ensuite le beurre aromatisé sans cesser de fouetter, porter à ébullition. Dès les premiers bouillons, glisser les crêpes une par une dans la poêle pour les réchauffer, les plier en quatre et servir avec un peu de sauce.



Crêpes Suzette

Zubereitungszeit: 25 Min.

Zutaten für 6 Personen: für ca. 18 Crêpes

125 g	Mehl	15 g	Zucker
2	Eier	1	Prise Salz
10 cl	Crème fraîche	1 El	„Grand Marnier“
30 cl	Milch		geklärte Butter zum Ausbacken

Für die Sauce

180 g	Butter	3	El „Grand Marnier“
180 g	Zucker	6 Stk.	Würfelzucker
1 ½	ungespritzte Apfelsine		

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel sieben, Zucker und Salz dazumischen. Eier nach und nach einrühren. 1/3 der Milch unter ständigem Rühren dazumischen bis ein glatter Teig entsteht. Dann die Crème fraîche und zuletzt die restliche Milch mit einem 1 El Grand Marnier dazurühren. Zugedeckt den Teig 60 Min. bei Zimmertemperatur rasten lassen.

Apfelsine mit dem Würfelzucker abreiben. Den Saft pressen. Weiche Butter mit Zucker flaumig rühren, Grand Marnier und den imprägnierten Würfelzucker dazumischen, beiseite stellen.

Backen der Crêpes :

Ist der Teig etwas zu dick, mit Milch verdünnen. Eine Crêpepfanne mit geklärter Butter auspinseln. Mit einem Schöpfer Teig eingießen und die Pfanne dünn bedecken. Beidseitig die Crêpe goldgelb backen, ca. 1 Min. 30, sie vorsichtig mit einer Crêpespachtel wenden.

Die Crêpes auf einem Teller reservieren.

Anrichten :

Vor dem Servieren, Apfelsinensaft in die Pfanne gießen und zur Hälfte reduzieren. Aromatisierte Butter unter energischen Rühren beimischen und kurz aufkochen. Crêpes in der Pfanne kurz erhitzen und auf einem Dessertteller vierfach falten und mit Sauce servieren.



Flan Maraîchin

Préparation : 15 mn

Cuisson : 1 h à 1 h 10

Ingrédients pour 8 personnes

500 g de pâte brisée
1 l de lait entier
6 œufs
300 g de sucre en poudre
1 bâton de cannelle
1 gousse de vanille

1 jaune d'œuf battu
avec 1 cuillère de lait pour la dorure
1 cuillère de farine
30 g de beurre
légumes secs (haricots)
1 feuille de papier sulfurisé

Préparation et cuisson

Faire une pâte brisée selon la recette, la laisser reposer 30 mn au frais. Abaisser la pâte sur le plan de travail fariné.

Faire un disque de 2 à 3 mm d'épaisseur et du diamètre du moule à tarte. Beurrer le moule, le garnir avec la pâte.

Préchauffer le four à 220°C. Faire cuire à blanc c'est-à-dire couvrir le fond de tarte d'un papier sulfurisé, disposer les légumes secs.

Faire cuire 15 à 20 mn.

Retirer les légumes secs et le papier, badigeonner l'intérieur de dorure, remettre à cuire pendant 5 mn pour obtenir une belle coloration, puis laisser refroidir.

Baisser la température du four à 150°C.

Faire bouillir le lait avec la moitié du sucre, la gousse de vanille fendue en deux et la cannelle. Batta les œufs avec le reste du sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser le lait sur les œufs, mélanger au fouet, passer la préparation au chinois (étamine). Verser l'appareil sur le fond de tarte. Enfourner aussitôt, laisser cuire 45 mn. Le flan doit être pris et de couleur noisette.

Laisser refroidir le flan à température ambiante, puis le démouler. Le faire glisser sur un plat rond.

Flan „Maraichin“

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten für 8 Personen

500 g	Pâte brisée		Eigelb und 1 El Milch zum Bestreichen
6	Eier	1	El Mehl
300 g	Zucker	30 g	Butter
1	Zimtstange	1	Hülsenfrüchte(Bohnen) zum Beschweren des Teiges
1	Vanilleschote	1	Blatt Backpapier
1 l	Milch	1	Tortenform

Zubereitung

Pâte Brisée zubereiten, 30 Min. im Kühlschrank rasten lassen.

Den Teig auf 2 bis 3 mm etwas grösser als die Tortenformboden ausrollen. Die gefettete Form mit Teig auslegen, einen Rand bilden. Backpapier auf den Teig auslegen und mit Hülsenfrüchten belegen.

Ofen auf 220°C vorheizen.

Den Teigboden 15 bis 20 Min. hell backen. Man nennt dieses Vorgehen «Weißbacken».

Die Hülsenfrüchte entfernen. Den vorgebackenen Teig mit Eigelb und Milch bestreichen und noch 5 Min. im Ofen goldgelb nachbacken und zum Erkalten stellen.

Die Ofenhitze auf 150 °C verringern.

Milch mit der Hälfte des Zuckers, der Vanilleschote und der Zimtstange erhitzen. Eier mit restlichem Zucker schaumig rühren. Die heiße Milch unter Rühren dazugießen. Diese Masse durch ein feines Sieb über den Tortenboden gießen. Gleich in den Ofen schieben und 45 Min. backen.

Der Flan muss fest sein und eine schöne hellbraune Farbe haben.

In der Form auskühlen lassen, aus der Form nehmen und auf einer runden Platte kredenzen.



Gâteau Nantais - Kuchen „à la Nantaise“

Préparation : 15 mn

Ingrédients pour 6 personnes

125 g de beurre demi sel ramolli	3 œufs
150 g de sucre en poudre	10 cl de rhum des Antilles
125 g d'amandes en poudre	100 g de sucre glace
40 g de farine	

Préparation et cuisson

Préchauffer le four à 180°C thermostat (6).
Dans un saladier, travailler ensemble le beurre et le sucre, ajouter la poudre d'amandes.
Battre les œufs dans un bol à la fourchette, puis les incorporer au mélange précédent.
Ajouter la farine et 1/3 du rhum, mélanger et verser dans un moule de 22 cm de diamètre bien beurré ou chemisé avec du papier cuisson, c'est important.
Enfourner pour 45 mn. Le gâteau doit avoir une belle couleur blonde.
Démouler aussitôt et arroser avec la moitié du rhum restant, laisser refroidir.
Préparer le glaçage en mélangeant le sucre glace et le reste du rhum. Étaler le glaçage sur l'ensemble du gâteau. Le gâteau se conserve bien et sera meilleur le lendemain.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten für 6 Personen

125 g geschmeidige Butter	125 g weißgeriebene Mandeln
halbsalzig	3 Eier
150 g Zucker	10 cl Rum (aus den Antillen)
40 g Mehl	100 g Puderzucker

Zubereitung

Ofen auf 180 °C vorheizen.
In einer Schale Butter mit Zucker und Mandeln schaumig rühren.
Die ganzen Eier versprudeln und mit der Butter-Mandelmasse vermischen.
Mehl mit 1/3 des Rhums unterziehen.
Den Teig in eine runde (22cm) Kuchenform giessen und ca. 45 Min. bei Mittelhitze blond backen.
Kuchen gleich aus der Form auf ein Gitter kippen, mit dem 2 Drittel Rum die Oberfläche beträufeln. Auskühlen lassen.
Den Rest des Rhums mit Staubzucker glattrühren und den Kuchen damit glasieren.
Der Kuchen ist am 2. Tag saftiger.

Sablés du bourg et fraises de Janine

Mürbe Plätzchen mit Erdbeeren von Janine

Préparation : 1 Heure + 20 mn pour présentation

Ingrédients pour 6 personnes

680 g de pâte sablée (voir recette) 800 g de fraises
600 ml de coulis de fruits rouges 30 g de sucre glace
1 pincée de farine

Préparation et cuisson

Pour les fonds des sablés, diviser en deux parties égales la pâte sablée pour plus de facilité de travail.

Sur un marbre légèrement fariné abaisser au rouleau les deux moitiés sur une épaisseur de 4 mm.

Détailler dans chaque abaisse 10 ronds à l'emporte pièce et les disposer sur une plaque à pâtisserie. Mettre au four pendant 8 mn à 200°C jusqu'à ce qu'ils soient d'un beau blond doré.

Une fois cuits, les faire glisser sur une grille, placer au frais.

L'assemblage doit être réalisé au dernier moment.

Juste avant de garnir les sablés, équeuter, laver et sécher les fraises, les couper en deux, les rouler dans deux tiers du coulis.

Pour la présentation, disposer sur chaque assiette un fond de sablé y répartir un peu de fraises, recouvrir d'un autre fond déposer de nouveaux des fraises et terminer, en surmontant le tout d'un fond de sablé préalablement saupoudré de sucre glace. Servir le coulis en saucière.



Zubereitungszeit: ca. 60 Min. und 20 Min. zum Fertigstellen

Zutaten für 6 Personen

680 g	Pâte sablée (Siehe Variante 1)	800 g	Erdbeeren
	Mehl zum Ausrollen des Teiges	30 g	Puderzucker
600 ml	Fruchtmark von roten Früchten		

Zubereitung

Zubereitung der Mürbe-Plätzchen: Den Teig teilen.

Auf dem Brett (Marmor) den Teig 4 mm dick ausrollen. In jeder Teighälfte 10 runde Plätzchen ausstechen. Bei 200°C ca. 8 Min. hell backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Die Erdbeeren säubern, trocknen, in der Länge halbieren und in der Hälfte des Fruchtmarks rollen.

Auf die einzelnen Dessertteller jeweils ein Plätzchen legen, mit Erdbeeren belegen, wiederum mit einem Plätzchen bedecken, mit Erdbeeren belegen.

Zum Abschluss wird ein mit Puderzucker bestaubtes Plätzchen aufgelegt.

Das Fruchtmark wird in einer Saucière dazu serviert.

Diese Montage wird kurz vor dem Servieren ausgeführt.

Soupe de fruits rouges

Préparation : 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

framboises, fraises, myrtilles, groseilles, cerises
25 cl de crème fraîche
25 cl de jus de citron
200 g de sucre en poudre

6 jaunes d'œuf
1 citron
1 cuillère à soupe de sirop de menthe

Préparation et cuisson

Crème anglaise : Fouetter les jaunes d'œufs avec 80 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Mettre la crème dans une casserole avec 60 g de sucre et le jus de citron. Porter à ébullition, arrêter aussitôt la cuisson et verser le mélange sur les jaunes d'œuf.

Remettre sur feu doux (ou bain marie) sans cesser de remuer, en restant toujours en dessous de l'ébullition. Dès que le mélange épaissit et nappe la cuillère, placer le fond de la casserole dans l'eau froide pour arrêter la cuisson. Verser ensuite la crème dans un saladier en la passant au chinois (étamine). Laisser refroidir en remuant régulièrement avec une spatule en bois pour éviter la formation d'une peau à la surface. Recouvrir d'un film transparent puis mettre au réfrigérateur.

Prélever le zeste du citron à l'aide d'un couteau, le tailler en fine julienne.

Mettre dans une casserole avec un peu d'eau, porter à ébullition. Dès les premiers bouillons, rafraîchir à l'eau froide, égoutter. Remettre cette julienne dans la même casserole avec le reste de sucre, 4 cuillères d'eau et le sirop de menthe.

Faire cuire à légers frémissements jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé. Mettre à refroidir les zestes dans une assiette en prenant soin de les étaler.

Rincer les fruits rouges à l'eau froide, les sécher délicatement. Équeuter les fraises, dénoyauter les cerises, laisser les groseilles en petites grappes.

Disposez les fruits rouges bien froids dans des assiettes creuses. Verser dessus la crème anglaise au citron, décorer de zestes confits, servir sans attendre.



Rote Früchte Suppe

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zutaten für 4 Personen

800 g	rote Früchte (Himbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren, Johannisbeere, Kirschen)		
25 cl	Sahne	6	Eigelb
25 cl	Zitronensaft	1	Zitrone ungespritzt
200 g	Zucker	1 El	Minzesirup

Zubereitung

„Crème anglaise“: Eigelb mit 80 g Zucker schaumig rühren. Die Sahne mit 60 g Zucker und Zitronensaft erhitzen. Vom Feuer nehmen und unter Rühren über die Eiermasse gießen. Wieder auf kleiner Flamme und unter ständigem Rühren eindicken, die Masse darf nie kochen. Sobald sie den Rücken eines Löffels netzt, den Topfboden in kaltem Wasser zum Abkühlen bringen. Diese „Crème anglaise“ durch ein feines Sieb in eine Schüssel passieren und zeitweise durchrühren um die Bildung einer Haut zu vermeiden. Mit einer Klarsichtfolie abdecken und in den Kühlschrank stellen.

Zitronenschale kleinnudelig schneiden. In einem Topf mit etwas Wasser erhitzen. Danach mit kaltem Wasser abschrecken und abseihen. Die Zitronenschalen wieder in den Topf mit dem restlichen Zucker, 4 El Wasser und dem Minzesirup geben, weiterköcheln bis zur Verdunstung der Flüssigkeit. Ausbreitet auf einem Teller auskühlen lassen.

Rote Früchte sorgsam waschen, abtupfen, Kirschen entkernen, Johannisbeeren werden am Stiel gelassen.

Die Früchte in tiefen Tellern anrichten. Diese Vanille-Creme, oder „crème anglaise“ darübergießen, mit Zitronenschalen überstreuen und sofort servieren.



Tarte aux pommes - Apfelkuchen

Préparation : 30 mn

Ingrédients pour plat à tarte de 26 cm de diamètre

350 g de pâte brisée bien reposée (voir recette)
7 pommes à cuire 40 g de beurre
100 g de sucre un peu de cannelle
1 filet de citron

Préparation et cuisson

Éplucher les pommes, en cuire 3 avec le beurre, le sucre et le filet de citron. Les écraser à la fourchette pour une compote douce. Laisser refroidir dans une assiette.

Préchauffer le four à 200°C.

Étaler la pâte sur le marbre, la déposer dans le moule à tarte. Étaler la compote, couper les 4 pommes restantes en segments très fins et les disposer en rosace. Saupoudrer de sucre et de cannelle. Cuire au four pendant 45 mn. Servir encore chaude avec une quenelle de glace à la vanille.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten für eine flache Form von 26 cm Durchmesser

350 g	Pâte brisée (siehe Teige)		
7	Kochäpfel	40 g	Butter
100 g	Zucker		Zimt nach Geschmack
		10 cl	Zitronensaft

Zubereitung

Äpfel schälen. 4 Stück in feine Spalten schneiden. Die übrigen Äpfel in Butter und Zitronensaft schmoren, dann mit einer Gabel zerdrücken. In einem Teller abkühlen lassen.

Ofen auf 200°C vorheizen.

Den Teig, nach Möglichkeit auf einem Marmor, rund ausrollen. Die Form damit auslegen, einen Rand formen.

Mit kaltem Apfelmus bestreichen, mit den Apfelspalten kreisförmig garnieren

Im Backofen 45 Min. backen.

Kann noch warm mit einer Kugel Vanilleeis serviert werden.



Remerciements à ceux qui ont participé à la rédaction de ce livre de recettes

Wir danken allen denen, die am diesen deutsch-französischen Rezeptbuch gearbeitet haben.

Gérard CARDIN

Gerhild CARDIN

Nicole SONN

Marité THEVENOT

Bertrand MEUNIER

Dominique BLANC

Paul BLANC

Jacques HAMON

Les aquarelles ont été réalisées par le CCL, Centre Culture et Loisirs de Bouguenais.

La plupart des photos sont de Bertrand Meunier.



An unsere deutschen Freunden des V.S.P. in Ginsheim-Gustavsburg

Sommaire des recettes en français

SAUCES 5

Sauce mayonnaise 5

Sauce cocktail 5

PÂTES 6

Pâte brisée 6

Pâte sucrée 7

Pâte sablée 8

Pâte sablée 9

ENTREES 11

Méli-mélo - Fraîcheur au safran et crevettes 12

Potage de mâche et pois à l'effiloché de poulet 13

Salade de mâche aux crevettes, haricots verts
et betteraves rouges 13

Quiche au roquefort et jambon de pays 16

POISSONS 19

Brochette de crevettes et St Jacques - sauce verte 20

Filet de Haddock «Comptoir des Indes» 20

Filet de cabillaud - Beurre blanc Nantais 21

Galette de Sarrazin, coquilles St Jacques et fondue poireaux 24

Matelote d'anguilles 26

Pâtes aux fruits de mer 28

Thon blanc aux oignons et verjus fèves à l'oseille 30



VIANDES 33

Cailles «Libertines» 33

Canard à l'orange 36

Cul de veau braisé «Angevine» 38

Entrecôtes à l'échalote au Gamay de Touraine 40

Poulet à la Nantaise 42

Rouelle de porc rôtie en robe de moutarde et miel 44

Grillée de mogettes - jambon fumé de Vendée 46

DESSERTS 49

Crêpes «Suzette» 50

Flan Maraîchin 52

Gâteau Nantais 54

Sablés du bourg et fraises de Janine 55

Soupe de fruits rouges 56

Tarte aux pommes 58



Inhaltsverzeichnis: Rezepte auf deutsch

SAUCES	5
Mayonnaise	5
Cocktailsauce	5
TEIGE	6
Pâte brisée(für Obsttorten- und Quichefonds)	6
Pâte sucrée	7
Pâte sablée	8
Pâte sablée	9
VORSPEISEN	11
Frisches Allerlei mit Safran und Garnellen	12
Cremesuppe aus Feldsalat und Erbsen mit Hühnerstreifen	13
Feldsalat mit Garnelen, grünen Bohnen und rote Beete	13
Quiche mit Roquefort-Käse und getrocknetem Schinken	16
FISCHGERICHTE	19
Garnelen- und Jakobsmuschelspiess mit grüner Sauce	20
Kabeljaufilet mit weißer Butter „à la Nantaise“	21
Haddock auf indische Art	23
Buchweizen-Galette mit Jakobsmuscheln und Porreegemüse	25
Aal in Rotweinsauce	26
Nudeln mit Meeresfrüchten	29
Weißer Thunfisch in „Verjus“, Saubohne mit Ampfer	31



FLEISCHGERICHTE	33
Wachteln „Libertines“	35
Ente „à l'Orange“	37
Kalbsschlegel geschmoren „Angevine“	39
Entrecote mit Schalotten und „Gamay de Touraine“	41
Hähnchen „à la Nantaise“	43
Schweineschinkenbraten in Senfmantel und Honig	45
Weißer Bohnentost mit geräuchertem Vendée-Schinken	46
NACHSPEISEN	49
Crêpes Suzette	51
Flan „Maraichin“	53
Kuchen „à la Nantaise“	54
Mürbe Plätzchen mit Erdbeeren von Janine	55
Rote Früchte Suppe	57
Apfelkuchen	58





Jumelage franco allemand – 2016 - Visite au Croisic

Association Bouguenais Jumelage Coopération

www.abjc-bouguenais.fr

facebook : @assoabjcbouguenais