



CUISINONS FRANÇAIS!



JU SREDNJA ŠKOLA
„28.JUNI“
TECHNICIEN CULINAIRE
III-2
PROFESSEUR
DAJANA BLAGOJEVIĆ



CUISINONS FRANÇAIS!

Bonjour à tous!

Nous allons à l'école secondaire „28. juni„ à Istočno Sarajevo. Nous sommes les techniciens culinaires en troisième année. A notre école, au cours de quatre années, nous apprenons le français professionnel de la restauration et de la gastronomie. C'est notre plaisir de participer au Concours de la Francophonie 2021 *Cuisinons français* parce que nous désirons vous présenter nos compétences et talents culinaires.

Dans la cuisine française nous trouvons les meilleurs spécialités de l'art culinaire. La cuisine française, c'est une magie! Nous voudrions vous présenter les plats que nous avons préparés. Il s'agit des spécialités françaises les plus connues. Les élèves qui ont participé à ce projet sont: Vladan Benić, Jelena Vasić, Jana Saratlija, Milica Mihajlović, Aleksandra Lojpur, Marija Lenard, Marina Lenard, Darijo Krajišnik, Sergej Pandurević, Pavle Mijović, Ognjen Prodanović avec le professeur Dajana Blagojević.



MENU FRANÇAIS

Entrée froide

- Oeufs mayonnaise



Entrée chaude

- Ratatouille
- Bouchée à la Reine



Potage

- Potage Parmentier



Plat principal

- Poulet à la provençale



- Quiche Lorraine



- Escalope de veau cordon bleu



- Rôti de porc bonne-femme



- Hachis Parmentier



Dessert:

- Mille-feuille aux framboises
- Tarte Tatin



ŒUFS MAYONNAISE

Temps de préparation: 35 minutes

Ingrédients: 4 œufs; 1 petit bol de mayonnaise; Feuille de laitue; Persil haché; Olives noires pour décorer les œufs





Préparation:

1.

- Faites cuire les œufs 10 minutes dans l'eau bouillante, puis mettez-les dans l'eau froide

2.

- Écalez des œufs, coupez-les dans le sens de la longueur, puis séparez les blancs des jaunes

3.

- Dans une assiette creuse émiettez les jaunes à la fourchette, mélangez la moitié de ces jaunes émiettés avec la mayonnaise et réservez le reste





Préparation:

4.

- Remplissez les demi-blancs de cette préparation, puis saupoudrez chaque demi-œuf du reste de jaunes émiettés

5.

- Mettez les œufs sur des feuilles de laitue, posez sur chaque œuf un peu de persil et une olive noire

6.

- Servez frais!



Préparé par Jelena Vasić

Culture gastronomique

C'est le grand classique de la gastronomie. Les œufs mayonnaise sont appelés aussi les œufs Mimosa parce que ces œufs durs sont saupoudrés de jaunes comme une pluie de mimosa. L'origine de ce plat remonte à la Rome antique. Mais, Amédée Balzar, crée en 1886, la brasserie Le Balzar, à Paris, près de la Sorbonne. Sur la carte de cette brasserie typiquement parisienne on trouve ce grand classique de la cuisine française.



BRASSERIE BALZAR

49, rue des écoles, 75005 Paris - 8h00/23h45
Quartier Latin - www.brasseriebalzar.com

DEPUIS
1886

*** MENUS**

- * Entrée ou Dessert + Plat ou lunch au samedi de 12h à 18h sauf jours fériés ou jours exceptionnels 22,00 €
- * Entrée + Plat + Dessert tous les jours sauf jours fériés ou jours exceptionnels 29,00 €
- Menu enfant demander au Maître d'hôtel 11,90 €

ENTRÉES

- Filet de Hareng Label Rouge, pommes tièdes à l'huile 9,50 €
- La terrine de foie gras de canard sur la table (par personne) 24,00 €
- Chair de crabe, tartare d'avocat BALZAR 14,50 €
- * Œufs durs Mimosa 6,90 €
- Poireaux vinaigrette 6,90 €
- * Museau de bœuf 5,90 €
- Pâté en croûte « Richelieu » 12,50 €
- Soufflé au comté (10 min d'attente) 11,50 €
- * Potage ou velouté du moment 6,90 €
- Escarlots de Bourgogne, les 6 9,00 €
- * Assiette de crudités 5,90 €
- Assiette de charcuteries fines 9,50 €
- * Soupe gratinée à l'oignon 9,00 €
- Assiette de Paletta ibérico « Cesa del Jamon » 16,90 €
- crisée aux jardons 7,90 €
- Os à moelle du BALZAR 11,50 €
- Assiette de saumon fumé, crème d'Isigny 19,00 €
- Salade de mâche et betterave 9,80 €
- Plancha de charcuteries fines BALZAR 19,50 €
- Plancha mixte BALZAR, charcuteries fines et fromages affinés 19,50 €

PLATS

- Andouillette de Troyes AAAAA grillée, sauce moutarde à l'ancienne 20,50 €
- Choucroute Label Rouge du BALZAR 25,00 €
- * Traditionnel bœuf Bourguignon, tagliatelles 19,00 €
- Ris de veau poêlés, crème aux Morilles 39,00 €
- * Cuisse de canard confite, pommes grenailles 19,00 €
- Oniglet « bûche », sauce échalotte et frites maison 23,00 €
- ½ Poulet fermier jaune des Landes rôti 21,50 €
- Gigot de « laitons », pommes grenailles 21,50 €
- Entrecôte grillée beurre maître d'hôtel 26,00 €
- Assiette végétarienne 15,00 €
- * Salade Caesar, poulet croustillant, romaine et Parmigiano Reggiano 19,00 €
- Puma Bellota, écaudé de pommes de terre, crème de chorizo 28,50 €
- Foie de veau poêlé en persillade, pommes grenailles 21,50 €
- * Tartare de Bœuf BALZAR, salade verte et frites maison 19,00 €
- Pied de porc pané, sauce béarnaise, frites maison 22,50 €
- Châteaubriand poêlé, sauce béarnaise 29,50 €
- Sirloin Steak (Faux Filet) grillé, sauce poivre et gratin Dauphinois 23,00 €
- Côte de Bœuf 1.2 kg pour deux, sauces et garnitures au choix 59,00 €

SEMAINIER

LUNDI

- * Blanquette de veau, petits légumes et riz pilaf 20,50 €

MARDI

- * Parmentier de canard confit, jus au porto 19,00 €

MERCREDI

- Tête de veau sauce ravigote 22,50 € (Menu* +2,00 €)

VENDREDI

SAMEDI ET DIMANCHE

RATATOUILLE



RATATOUILLE

Temps de préparation: 1h 20

Ingédients:

- 1 boîte de purée de tomate
- 4 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1 pincée de muscade râpée
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de curry
- 3 feuilles de basilic ciselées
- Poivre
- Sel
- 2 courgettes longues et fines
- 2 tomates allongées, bien fermes
- 1 ou 2 aubergines allongées
- Huile d'olive
- 150 ml de crème liquide



Préparation

Préparez la sauce tomate: Dans une casserole faites chauffer un peu d'huile d'olive. Ajoutez l'oignon émincé et les gousses d'ail écrasées.



Salez, poivrez, épicez, puis versez la purée de tomate et laissez mijoter à feu très doux pendant 10 min.



Lavez les légumes, épluchez-les et taillez en rondelles très fines. Tapissez le fond d'un plat allant au four avec les 3/4 de la sauce tomate et déposez les rondelles de légumes en alternant les couleurs. Salez et poivrez.



Préparation

Ajoutez l'huile d'olive et recouvrez d'un papier sulfurisé. Faites cuire 40 minutes, four à 180 °C.



Dressez sur une assiette avec les légumes. Réchauffez doucement le 1/4 de sauce tomate et la crème liquide. Assaisonnez.



Mettez de la sauce à la crème sur les légumes et servez aussitôt



Préparé par Jana Saratlija

Culture gastronomique

La première association c'est le dessin animé *Ratatouille*. La ratatouille est une spécialité provençale. On la mange chaude avec une viande ou froide en entrée. C'est le plat qui met à l'honneur les légumes et les couleurs du Sud. Ratatouille tire son nom du mot occitan „ratatolha“. En 1846 la ratatouille est définie dans le Dictionnaire provençal français comme *une soupe pour les rats et un mauvais ragoût*. Ce plat est facile et rapide c'est pourquoi on l'a mangé dans les prisons.



BOUCHÉE À LA REINE

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- Poitrines de poulet
- 1 petite boîte de champignons
- Des olives vertes
- 500 ml de lait
- 30 g de maïzena
- 8 bouchée à la reine feuilletées
- Poivre
- Sel
- Ail
- Persil
- 1 pincée de muscade

Préparation:



Préparez la
sauce béchamel
avec la maïzena
et le lait.



Coupez les
poitrines de
poulet en
petits
morceaux.

Assaisonnez
de muscade.



Préparation:



Versez dans le béchamel des morceaux de poulet, des champignons égouttés, des olives vertes, sel, poivre, persil et ail. Mélangez.



Mettez-les dans les assiettes, ajoutez de la sauce, dégustez avec une bonne salade verte



Faites cuire à four chaud (220°C) les bouchées à la reine pendant 5 mn.

Préparé par
Marija
Lenard



CULTURE GASTRONOMIQUE



C'est une spécialité culinaire de la Lorraine et le hors-d'œuvre par excellence. C'est à Marie Leczinska, femme de Louis XV, que l'on doit la recette Bouchée à la Reine. Le cuisinier de Marie, Vincent la Chapelle, a inventé ce plat *pour réveiller les ardeurs de son mari infidèle*. Il a réalisé une croûte, creuse en pâte feuilltée, fourrée d'une garniture. La reine se fait préparer toutes sortes de bouchées; aux fruits de mer, au poisson et aux truffes. Au XIX siècle Antonin Carême a créé des bouchées plus grandes sous le nom vol-au-vent.

POTAGE PARMENTIER

Temps de préparation: 30 minutes

Ingrédients:

- ❖ 600 g de pommes de terre
- ❖ 2 blancs de poireaux
- ❖ 20 g de beurre
- ❖ 750 ml de bouillon de volaille
- ❖ 200 ml de lait
- ❖ 150 ml de crème liquide
- ❖ Sel
- ❖ Poivre de moulin
- ❖ Persil frais



Préparation:



Lavez et épluchez les pommes de terre. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Recoupez chaque moitié en tranches. Lavez les blancs de poireau. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur.



Coupez chaque moitié de poireau en rondelles assez fines. Dans une casserole faites-les suer sans coloration dans le beurre. Ajoutez 1/2 cuillère à café de sel.



Versez le bouillon de volaille et le lait. Ajoutez des morceaux de pomme de terre, du sel et du poivre. Portez à ébullition, puis laissez cuire 25 min. Ajoutez la crème.

Préparation:

Préparé par Pavle Mijović



Mixez pour obtenir une texture très fine. Passez le potage dans une passoire. Versez dans un bol, mettez du persil et ajoutez quelques petits croûtons à l'ail.



Culture gastronomique

Le potage Parmentier doit son nom à Antoine-Augustin Parmentier, pharmacien et nutritionniste, qui pendant la guerre de Sept Ans, découvre les valeurs nutritives de la pomme de terre qui au début était le légume *pour les cochons*.

Le potage Parmentier est un grand classique de la cuisine française. Il se compose de blanc de poireaux, de pommes de terre et de crème. On trouve la recette dans le Dictionnaire universel de Cuisine de Joseph Favre.

Les recettes à base de pommes de terre sont très souvent appelées *Parmentier*. Dès le 23 septembre 2019 il existe à la station Parmentier l'exposition permanente dédiée à l'histoire de la pomme de terre et celle de son bienfaiteur, Antoine-Augustin Parmentier.

Parmentier et la pomme de terre



POULET À LA PROVENÇALE



Préparation:



Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Mettez-y les cuisses de poulet à dorer de toute part.



Plongez les tomates pendant 1 mn. dans l'eau bouillante, puis pelez-les et coupez-les en quartiers.

Temps de
préparation:
1 heure

- **Ingrédients:**
- 2 cuisses de poulet
- 2 tomates
- 2 oignons
- 1 courgette
- 100 g d'olives noires
- Vin blanc
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 feuilles de laurier



Préparation:

Coupez la courgette en dés. Ajoutez au poulet les oignons, les quartiers de tomates, la courgette, le vin blanc, thym, laurier, un peu de sel et poivre.



Égouttez-les et mettez-les dans la cocotte. Mettez les cuisses de poulet dans un plat creux. Arrosez avec la sauce de cuisson.



Couvrez et laissez mijoter 40 minutes. Plongez les olives dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition quelques minutes pour les dessaler.



Culture gastronomique



La cuisine provençale est piquante, relevée, colorée, respire la joie de vivre.

L'huile d'olive, la tomate, l'oignon, l'ail et les herbes provençales constituent les éléments dominants de presque toutes les spécialités de cette région.

D'après Larousse gastronomique c'est *un savant mélange de parfums d'herbes aromatiques*.

Lapin à la provençale, tomates à la provençale ou peut-être *poulet à la provençale* – c'est le goût magique du Sud!

Préparé par Milica Mihajlović

QUICHE LORRAINE

Pour appareil à crème prise salée

- 200 g de lardons
- 3 œufs
- 200 ml de crème fraîche
- 200 ml de lait
- Sel
- Poivre
- Muscade

Préparation - la pâte brisée:



Mettez la farine et le sel dans une calotte.

Ingrédients:

Pour la pâte brisée:

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 5-6 cuillère à soupe d'eau
- Pincée de sel



Écrasez les morceaux de beurre et mélangez-les avec la farine. Ajoutez un peu d'eau. Fraisez la pâte. Formez une boule. Laissez reposer au frais 1 heure.

Préparation:



Faites sauter les lardons dans une poêle. Mettez dans une calotte les œufs, la crème et le lait. Mélangez avec un fouet. Ajoutez le sel, le poivre et une pincée de muscade.

Étalez la pâte et mettez-la dans un moule. Piquez le fond et pincez les bords. Mettez au four 10-15 minutes. Après 15 mn. posez les lardons sur le fond.



Versez l'appareil à crème prise salée. Faites cuire 20 minutes au four 200°C. C'est une délicieuse tarte salée à base de crème fraîche et de lardons – recette classique pour Quiche Lorraine.

Mais, dans notre recette nous avons ajouté des blancs de poireaux, des courgettes et un peu de tomates.



Préparé par Darijo Krajišnik

Culture gastronomique

La Quiche Lorraine est l'un des plats français les plus connus au monde.

La véritable recette traditionnelle de la Quiche Lorraine, c'est une pâte brisée, des œufs, de la crème, du lard fumé, mais pas de fromage. Au début la pâte était une simple pâte à pain. Facile et délicieuse, c'est est une spécialité emblématique de la culture culinaire française.

Le mot **quiche** tire probablement ses origines du patois lorrain francique *küche*, qui signifie *tarte* ou *galette*.

On la mange chaude en entrée, accompagnée d'une salade verte. La Quiche Lorraine a aussi fait son entrée au cinéma, dans le film *La classe américaine* (1993) de Michel Hazanavicius.



ESCALOPE CORDON BLEU



Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- 2 escalopes de veau
- 4 tranches de jambon
- 4 tranches de fromage
- 100 ml vin blanc sec
- 1 œuf
- 40 g de beurre
- Farine
- 8 cuillères à soupe de chapelure
- Poivre
- Sel

Pour la garniture:

- 4 cuillères à soupe de crème
- 4 cuillères à soupe de champignons

Préparation:



Mettez sur chaque escalope une tranche de fromage et une tranche de jambon, salez et poivrez.



Roulez et fermez à l'aide d'une pique en bois.



Trempez dans la farine, puis dans l'œuf battu et ensuite dans la chapelure.



Fondez le beurre dans une poêle, mettez l'escalope et laissez cuire 10 minutes.

Preparation:



Déglacez au
vin blanc sec.



Servez avec les
pommes de
terre ou les
champignons.



Préparé par Ognjen Prodanović

Culture gastronomique

Le mot *cordon bleu* a été employé pour la première fois en cuisine en 1814. D'où ce mot vient? Il y a quelques théories:

1. Le mot se rattache à l'ordre des chevaliers du Saint-Esprit, dont l'attribut principal était une croix attachée à leur habit par un ruban bleu ciel, „cordon bleu.“ Les membres de cet ordre se réunissaient dans *des clubs des gourmands*, d'où vient l'expression *être un cordon bleu* pour désigner un bon cuisinier.
2. En 1895 est publié le premier journal de la cuisine *La cuisinière Cordon Bleu*. L'année suivante l'école *Cordon Bleu* est fondée. Alors, on pense que cette escalope panée a été inventée par un cuisinier de cette école.
3. Enfin, on peut séparer nettement ce plat des ordres chevaleresques ou des écoles de cuisine, pour se concentrer sur le nom même; à l'origine, les tranches de viande, de jambon et de fromage étaient tenues ensemble par un ruban.

RÔTI DE PORC BONNE-FEMME



Préparation:



Dans une cocotte faites chauffer la matière grasse et faites dorer les filets de porc de toute part.

Couvrez et laissez cuire à feu doux 1h environ. Épluchez l'oignon et les pommes de terre.

Temps de préparation: 30 minutes

Ingrédients:

- 2 grands filets de porc
- 30 g de beurre
- 1 kg de pommes de terre
- 1 oignon
- Bouquet garni (persil, thym et laurier)
- Sel
- Poivre



Coupez-les en deux si elles sont trop grosses. Mettez-les dans la cocotte autour du porc avec le bouquet garni, sel et poivre.

Mijotez à couvert 30 minutes environ. Retournez les pommes de terre à mi-cuisson.

Préparation:



Servez le rôti entouré des
pommes de terre et
parsemé de persil haché.



Préparé par

Aleksandra Lojpur



Culture gastronomique

De nombreuses recettes françaises portent le nom *bonne-femme* tels que *Potage bonne-femme*, *Choux de Bruxelles bonne-femme*.

L'appellation *bonne-femme* n'est pas la femme qu'on aime bien sûr. Avec ce terme on désigne une cuisine simple, familiale ou rustique, c'est-à-dire une façon de préparer la nourriture. On trouve aussi l'appellation *à la ménagère* et *à la paysanne*.



HACHIS PARMENTIER

Temps de préparation:
45 minutes

Ingrédients:

- 1 kg de pommes de terre
- 400 g de viande hachée
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 100 g de beurre
- 300 ml de lait
- Un peu de muscade
- Sel
- Poivre
- Persil frais
- 50 g de fromage
- 1 œuf



Préparation:

Dans une calotte mettez la viande hachée et ajoutez le persil, le sel, le poivre, l'œuf et l'ail. Mélangez. Faites cuire les oignons, puis ajoutez-les à la viande.



Épluchez les pommes de terre, coupez-les en quartiers. Mettez-les à cuire.



Après la cuisson ajoutez aux pommes de terre un peu de beurre, le sel, le poivre, un peu de muscade rapée et le lait. Faites la purée. Préchauffez le four à 200°C.



Préparation:



Mettez la moitié de la purée au fond du plat à gratin, étalez. Puis, ajoutez la viande et étalez. Ensuite, étalez l'autre moitié de purée au dessus de la viande. Saupoudrez de fromage râpé. Faites cuire 1 heure environ.

Préparé par Sergej Pandurević



Culture gastronomique

On dit que l'appellation à la parmentier se réfère à un potage et à une garniture de pommes de terre, mais il ne faut pas oublier le bien connu Hachis Parmentier.

Dans le Dictionnaire universel de cuisine pratique la recette s'intitule „Viande hachée à la parmentier“ avec une purée aux jaunes et blancs d'œufs en neige. Le plat se faisait avec du boeuf, du mouton ou du veau. C'est un plat facile et économique mais aussi le grand classique de la gastronomie française. Il est souvent à la carte de nombreuses brasseries françaises.

Les chefs actuels lui donnent une nouvelle jeunesse avec le nom *Hachis parmentier de confit de canard*.

Temps de préparation:
45 mn.

Ingrédients:

400 g de pâte feuilletée
250 g de framboises
300 ml de lait entier
6 jaunes d'œufs
80 g de sucre
15 g de farine
10 g de maïzena
1/2 gousse de vanille
50 g de beurre
2 cuillères à soupe de
gelée de framboises
30 g sucre glace



MILLE-FEUILLE AUX FRAMBOISES

Préparation:

Préchauffez le four à 210° C. Étalez la pâte feuilletée sur 2 mm d'épaisseur, découpez dedans 18 rectangles de 12 x 6 cm, et posez-les sur 2 plaques humectées d'eau. Dorez les rectangles au jaune d'œufs à l'aide d'un pinceau et faites-les cuire 15 minutes au four.



Préparation:

Préparez une crème pâtissière: portez le lait à ébullition avec la demi-gousse de vanille fendue. Laissez infuser pendant 10 minutes, puis ôtez la gousse de vanille. Dans une terrine, fouettez 5 jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine et la maïzena, puis délayez avec le lait bouillant. Faites cuire en tournant jusqu'à l'épaississement, laissez refroidir, puis ajoutez le beurre ramolli.



Étalez une fine couche de gelée de framboises sur le premier rectangle, couvrez d'une couche de crème pâtissière.

Posez un deuxième rectangle, couvrez à nouveau de crème, puis mettez au dessus des framboises.

Posez troisième rectangle et saupoudrez de sucre glace.



Préparé par Marina Lenard

Culture gastronomique

Le mille-feuille est un dessert, symbole de la pâtisserie française. Son nom vient de la superposition des trois couches de pâte feuilletée séparées par de la crème pâtissière. C'est un dessert incontournable.

Les premières traces du mille-feuille remontent à 1742. A l'époque on parle de garniture avec de la marmelade, de la gelée de groseille ou d'abricot. La crème pâtissière arrive beaucoup plus tard, en 1873 par Jules Gouffé. A l'époque, le mille-feuille était beaucoup plus haut qu'aujourd'hui. Et, pour l'anecdote, il n'y a pas 1.000 feuilles dans un mille-feuille mais...729 !

Temps de
préparation: 1h 10

Ingrédients:
8 pommes golden,
bien jaunes
1 pâte feuilletée
2 sachets de sucre
vanille
Cannelle
100 g de beurre
100 g de sucre en
poudre



TARTE TATIN

Préparation:



Préchauffezle four à 180° C
Dans un moule à tarte rond
faites fondre le beurre
directement sur le feu.



Ajoutez le sucre fin et
baissez le feu pour faire un
caramel.



Épluchez les 8 pommes
golden entières. Coupez-les
en deux et enlevez le cœur
sans défaire les moitiés.



Préparation:



Disposez les pommes reconstituées en couronne dans le plat et mettez une ou deux au milieu. Aplatissez avec une spatule de temps en temps, les pommes doivent pocher dans le caramel, qui ne doit pas devenir noir, mais tout juste doré. Saupoudrez les pommes de sucre vanillé et de cannelle. Sortez du feu et recouvrez de pâte feuilletée. Mettez au four moyen pendant 35 à 40 minutes. Bon appétit!



Culture gastronomique:

Caroline et Stéphanie Tatin nous ont laissé un des desserts les plus célèbres de la planète – Tarte Tatin!

C'est aussi un classique de la gastronomie française.

La légende raconte qu'au XIXème siècle, en plein coup de feu, deux sœurs aubergistes, Caroline et Stéphanie Tatin, auraient enfourné la tarte à l'envers dans la précipitation.

Il existe deux histoires:

- *Une des sœurs, en voulant réaliser une tarte aux pommes, aurait oublié de mettre la pâte et l'aurait rajoutée par dessus au cours de la cuisson.*
- *Une autre version de la légende raconte que Stéphanie Tatin l'aurait renversée à la sortie du four. Voulant rattraper son erreur, elle aurait ramassé la tarte et l'aurait servie à l'envers.*



Caroline et Stéphanie Tatin



*Hotel Tatin
(1894-1906)*

Sources utilisées

<https://www.marmiton.org>

<https://www.cuisineaz.com>

<https://www.750g.com>

<http://www.specialites-de-france.com>

<https://www.supertoinette.com>

<https://www.lefigaro.fr/>

<https://www.marieclaire.com/>

<https://www.lhistoire.fr/>

CHOLVY, Jérôme, *En cuisine*, CLE, 2015.