

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

**Proyecto de investigación e informe de la gastronomía gala y elaboración
de un menú de cocina francesa en casa**

José Francisco Villacreses González

Gastronomía

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciado en Gastronomía

Quito, 20 de mayo de 2021

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Gastronomía gala y elaboración de un menú de cocina francesa en casa

José Francisco Villacreses González

Nombre del profesor, Título académico

**Mario Jiménez, chef ejecutivo de la
Universidad San Francisco de Quito**

Quito, 20 de mayo de 2021

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: José Francisco Villacreses González

Código: 00204082

Cédula de identidad: 1804005765

Lugar y fecha: Quito, 20 de mayo de 2021

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

RESUMEN

La gastronomía de este país ha ido evolucionando con el pasar de los años, de esta forma ha conseguido moldear una identidad propia que garantiza simpleza, calidad y refinamiento. El presente trabajo de investigación muestra por qué Francia es uno de los países más relevantes a nivel gastronómico, cómo es que paso a paso se han implantado los estándares para trabajar y la relación con la alta cocina. Además de exponer un contexto sobre Francia y la cocina, se presentará un menú de cuatro tiempos, mismo que contará con inspiraciones de las distintas regiones del país y diversas técnicas culinarias. De esta manera, aspiro crear una experiencia al resaltar los sabores naturales que encontramos en los alimentos, a base de preparaciones clásicas e inspiraciones con los productos más emblemáticos del país en cuestión.

Palabras clave: identidad culinaria, evolución, estándares, técnicas, Francia, gastronomía

ABSTRACT

The gastronomy of this country has evolved over the years, it has managed to shape its own identity that guarantees simplicity, quality, and refinement. This paper shows why France is one of the most relevant countries at the gastronomic level, it demonstrates how the standards for working have been implemented and the relationship that the country has with the high cuisine. In addition to setting out a context on France and the cuisine, a four-time menu will be presented, which will feature inspirations from different regions of the country and various culinary techniques. Therefore, I aspire to create an experience by highlighting the natural flavors found in food, based on classic preparations and inspirations with the most emblematic French products.

Key words: culinary identity, evolution, standards, techniques, France, gastronomy

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	5
ABSTRACT.....	6
INTRODUCCIÓN	9
PROPUESTA DE MENÚ.....	10
MARCO TEÓRICO.....	11
2.0 Preámbulo a la cocina francesa.....	11
2.1 La cocina clásica francesa.....	11
3.0 Cocina regional francesa.....	14
3.1 Región parisina o Isla de Francia.....	15
3.2 Gran Este: Alsacia-Lorena-Champaña	15
3.3 Norte: Alta Francia	16
3.4 Normandía.....	17
3.5 Bretaña	17
3.6 Países del Loira y Centro-Valle de Loira.....	18
3.7 Borgoña - Franco Condado.....	18
3.8 Región de Auvernia-Ródano-Alpes	19
3.9 Región de Nueva Aquitania	20
3.10 Región de Occitania.....	21
3.11 Región de Provenza-Alpes-Costa Azul	21

3.12 Córcega	22
4.0 Desarrollo & Elaboración del Menú	23
4.1 Menú inspiración francesa	23
4.2 Chicharrón de pulpo provenzal	23
4.3 Bouillabaisse	26
4.4 Tournedo À l'Argenteuil.....	28
4.5 Brie et cacao.....	31
CONCLUSIONES	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	36
ANEXOS	38
ANEXO A: Chicharrón de pulpo provenzal	38
ANEXO B: Bouillabaise.....	38
ANEXO C: Tournedo À l'Argenteuil.....	39
ANEXO D: Brie et cacao.....	39
ANEXO E: Receta estándar del “Chicharrón de pulpo provenzal”	40
ANEXO F: Receta estándar de la “Bouillabaise”	40
ANEXO G: Receta estándar del “Tournedo À l'Argenteuil”	41
ANEXO H: Receta estándar del “Brie et cacao”	41

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tiene como protagonista un menú inspirado en la gastronomía francesa, la armonía que existe en el menú busca exhibir las tradiciones y prácticas culinarias de Francia. De entre todas las opciones a escoger, Francia ha sido la elegida debido al contexto que ha traído consigo a lo largo de los años, su constante evolución la ha llevado a ser un arte apreciado e incluso fue inscrita como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad desde el 2010 por la UNESCO.

Un tópico de suma importancia es saber cómo hemos llegado a estas instancias dentro de la cocina, y es que Francia ha aportado con sus técnicas, métodos culinarios y estándares a la hora de preparar los alimentos, logrando un modelo a la hora de cocinar que garantiza excelentes resultados. Años atrás, la cocina era un tópico muy diferente al que lo conocemos ahora, distintas personalidades fueron haciendo grandes aportes para que hoy en día Francia sea uno de los países con mayor relevancia a nivel gastronómico.

La gastronomía es un arte que nunca va a dejar de estar presente en la vida de los seres humanos, con este trabajo de investigación se expondrá los inicios de una época que ha sido trascendental para lograr estándares que garanticen éxito y calidad dentro de la cocina. Usar el término gastronomía conlleva muchas analogías, pero hay que tener en claro que se busca satisfacer el hambre, mantener vivas las tradiciones, compartir una experiencia, transmitir emociones, en pocas palabras, cocinamos para los demás, compartimos con la gente. “Aproximarse a una epistemología de la gastronomía obliga a escarbar en sus orígenes, en sus principios, en sus fundamentos y en sus interrelaciones” (Cartay Angulo , 2019).

PROPUESTA DE MENÚ

a.- Chicharrón pulpo provenzal: Esta primera entrada recibe el nombre a la provenzal, por ende, tiene por entendido el “nombre que reciben numerosas preparaciones inspiradas en la cocina de Provenza -o directamente procedentes de esta-, en la que dominan el aceite de oliva, el tomate y el ajo”. (Larousse Editorial , 2011). Tendremos pulpo crocante, papas Macaire, salsa Bercy de toronja hecha a base de vino y fumet, hierbas provenzales, tomates horneados, cremoso de aguacate y espuma de toronja

b.- Bouillabaise: La segunda entrada sigue la línea de la región de Provenza, “nació como una simple sopa de pescadores del Mediterráneo, preparada con la parte de la captura que no se conseguía vender y sazonada con los típicos condimentos de la zona” (Child , Bertholle, & Beck, 2013). El caldo de la sopa se compone de cáscaras de langostino, vegetales frescos y especias. Se acompañará con una salsa rouille, puerro frito, tostadas de pan baguette y diversos mariscos.

c.- Tournedo À l'Argenteuil: “Argenteuil es el nombre dado a ciertas preparaciones caracterizadas por la presencia de espárragos -en puré o puntas- puede ser en la salsa o guarnición” (Larousse Editorial , 2011). Para este plato tendremos lomo fino de res envuelto con tocino junto a una mantequilla compuesta de tuétano, acompañados por espárragos, papas Sarladaises, hongos y salsa Grand Veneur.

d.- Quenelle cremoso de Brie: Un elemento importante dentro de la comida de Francia son los quesos, para eso se realizará una preparación de Brie junto a nata para montar con el fin de obtener una textura cremosa y aireada. “En la cocina francesa, la nata para montar tiene que duplicar su volumen y conseguir un aspecto ligero, suave y sin grumos... hay que procurar que penetre el máximo aire posible” (Child , Bertholle, & Beck, 2013) El plato se compondrá del queso cremoso, un coral de praliné de cacao, tierra de cacao, duraznos, espuma de durazno y cuajo de durazno.

MARCO TEÓRICO

2.0 Preámbulo a la cocina francesa

La gastronomía como se la conoce actualmente ha sido una constante evolución de las formas y métodos que el ser humano se ha dado para cocinar y alimentar. Pasando por los egipcios, griegos, romanos y varias civilizaciones, cada territorio cuenta con un cúmulo de conocimientos en el ámbito de la gastronomía. En el transcurso del tiempo, Francia ha sido un punto de destino donde se mezclaron diversas civilizaciones, tal es el caso de la italiana Catalina de Medici, quien llegó a Francia por intereses políticos y terminó siendo un personaje transcendental durante varios años. “En 1533 cuando Enrique II de Francia se casó con la italiana Catalina de Medici, esta poderosa mujer llegó a Francia con muchos artistas, presagiando el Renacimiento francés, y con ella llegaron cocineros italianos y sus recetas” (Le Cordon Bleu & Elliot, 1994). Catalina, en su mandato de reina, aportó con el uso de utensilios exóticos tal y como el tenedor, incentivó la producción y consumo de nuevos productos, y dio refinamiento al arte de comer. En este punto se observa que poco a poco Francia ha llevado la influencia extranjera a unos estándares que hasta la fecha siguen vigentes y son característicos dentro de la gastronomía francesa. “The -French way of life-, rapidly imitated by Europe’s elites, was based on the growing sophistication of these practices, which ensured that the up-and-coming classes were out of touch and guaranteed the superiority of elites” (Poulain, 2005)

2.1 La cocina clásica francesa

Hay que tomar en cuenta que las clases nobles del Antiguo Régimen francés gozaban de lujos, innumerables riquezas y, a diferencia del resto del pueblo, muchos privilegios. “Absolutismo real, ausencia de representación popular y papel privilegiado de la nobleza y el clero son las tres características que define en esencia lo que históricamente se denomina Antiguo Régimen”.

(Valenzuela Guzmán , 2008). Este período de tiempo en cuanto a gastronomía fue denominado la grande cuisine o alta cocina clásica, misma que se caracterizaba por la innovación al arte culinario, la evolución de las técnicas y el aprovechamiento de distintos productos. Con el pasar de los años, la cocina empezó a ser cada vez más detallosa y trabajada por distintos chefs, y así se definiría la manera en que Francia moldeaba su gastronomía, los textos de cocina fueron siendo cada vez más numerosos. Un chef importante entra en escena en el período de los años 1800, su nombre fue Antonin Carême, mismo que trajo grandes innovaciones dentro del área de pastelería y el arte culinario en general. “Carême dedicated his career to refining and organizing culinary techniques... he was responsible, to a large extent for bringing cooking out of the Middle Ages and into the modern period.” (Gisslen , 1989). Su pasión por la cocina era tan alta que sus libros culinarios no trataban más que de recetas y preparaciones, sus textos analizaban en profundidad el valor del plato y cómo los alimentos llegan al comensal. “El ojo de Antonin Carême (1738-1833) para los detalles y su dominio de las técnicas lo llevaron a escribir varios libros de cocina importantes, a rediseñar el equipamiento de cocina, y a inventar nuevos platos” (Le Cordon Bleu & Elliot, 1994). Además, aportó con grandes estándares en lo que refiere a la higiene y orden dentro de una cocina, como por ejemplo el uso de un uniforme blanco y el gorro que se ocupa dentro de la cocina conocido como *toca*. También, controló antiguos patrones a la hora de cocinar tal y como el abuso de especias, mezclas e impropio uso de proteínas dentro de un plato, y fijó un uso constante de fondos y salsas. Aquí es cuando la comida empieza a ir de la mano con la nutrición (sin excedentes grasos innecesarios en las preparaciones), y de igual manera con presentaciones llenas de colores, aromas y texturas que satisfagan los sentidos de la persona que vaya a degustar. “Carême es mucho más que un gran cocinero. Es el punto culminante de una cocina que se denomina -de corte- y que encontrará su ocaso en la segunda mitad del siglo XIX, con la aparición

de los restaurantes y hoteles” (Ruiz de Luzuriaga, 2000). Se comentó anteriormente que las clases sociales populares de aquella época, sometidas al injusto trato y constante opresión por la nobleza, no disfrutaban de los lujos y en cuanto a gastronomía no podían optar por una comida ni servicio de calidad. Aquellos motivos son algunos de los detonantes por el cuál diversas clases sociales levantaron su voz y empezó la Revolución francesa como resultado de muchos años de opresión donde el pueblo buscaba un cambio social. “Las transformaciones que se iniciaron en 1789 llevaron a la caída del Antiguo Régimen (la autocracia de las monarquías absolutistas y la servidumbre feudal) y abrieron el camino para el ascenso de las burguesías al poder” (Kropotkin, 2015). De esta manera, todos los grandes chefs que estaban al servicio de las clases más altas tuvieron la oportunidad de dispersarse y comenzar a cocinar en establecimientos a cuenta propia. “Los cocineros de la corte, que se quedan sin trabajo, deciden fundar sus propios restaurantes que se llamaban beauvilliers en honor a Antoine Beauvilliers que abrió su primer local en el Palais-Royal” (Anoeta Freire, 2015). Es en este momento donde se esparcen restaurantes a lo largo del territorio francés, donde los cocineros ya optaban por un modelo de cocina que mantenía las altas normas y lograron convertir a Francia en la cumbre gastronómica mundial. Teniendo en claro que Carême fue un pilar fundamental para que la cocina francesa vaya adquiriendo características y estándares propios, el precursor y potenciador de esa idea fue un cocinero llamado Auguste Escoffier. “Escoffier (1847-1935) is still revered by chefs and gourmets as the father of twentieth-century cooking. His two main contributions were the simplification of classical cuisine and the classical menu, and the reorganization of the kitchen.” (Gisslen , 1989). Gracias a su vasta experiencia, Escoffier logró que hoy por hoy la cocina cuente con una brigada, misma que tiene la finalidad de delegar responsabilidades a los cocineros, mantener el orden y llevar organización con respecto a las tareas por realizar en la cocina. De esta forma, las cocinas en Francia empezaron a

trabajar en un orden que antes no existía, la sanidad a la hora de manejar alimentos era cada vez más estricta y diversos cocineros aprendieron bajo este nuevo modelo. “Reformó los métodos de trabajo en una cocina, racionalizando el reparto de las tareas en la brigada y velando por la imagen de marca del cocinero” (Larousse Editorial , 2011). Cabe mencionar que antes de Escoffier la comida era vista valiosa según su cantidad, sin embargo, es Escoffier quien cambia este concepto y logra mayor simplicidad en los platos para resaltar la naturalidad de los productos. Asimismo, él indujo a tener un menú de tiempos, los tiempos se complementaban entre sí y estaban destinados a que el comensal disfrutara de un sabor, armonía y simplicidad a la hora de degustar cada plato. La hospitalidad está fuertemente ligada a la gastronomía, Escoffier junto a César Ritz impulsaron la experiencia y servicio a las personas, además de elevar la reputación de la gastronomía francesa. “Ritz started as a hotel groom and rapidly worked his way up to hotel management. Their mutual understanding and teamwork was to bring about the most significant changes and modern development in the hotel industry” (Escoffier, 1907). De la mano de este chef es que la cocina francesa pudo convertirse en la alta cocina moderna, de manera que Francia en el siglo XX ya contaba con bases claras en la cocina. Con los principios instaurados por Escoffier se tiene un panorama más claro de cómo se llegó a evolucionar a lo que actualmente se observa en una cocina, ha sido tal la influencia que a día de hoy siguen vigentes estos patrones de trabajo. “La llegada de Escoffier fue una tranquilidad para la alta cocina porque con la muerte de Carême todos los que se habían formado con él se difuminaron en Francia y cada uno seguía una línea de cocina diferente” (García del Morral , 2012)

3.0 Cocina regional francesa

Una vez comentado que todo el país de Francia goza de una diversa gastronomía, es hora de entrar en el terreno de la cocina regional del país. Cada región tiene una característica variedad debido a

lo que proporcionan los terrenos a lo largo del país, además de que cada área ha sido influenciada por los extranjeros que han migrado a las diversas regiones. Este país se divide en seis regiones las cuales son: norte, noreste, sureste, suroccidental, noroccidental y central.

3.1 Región parisina o Isla de Francia

Previamente se comentaba de los avances que tuvo la grande cuisine para lograr que Francia destaque a nivel mundial por sus estándares en gastronomía. En torno a los sitios aledaños a París es que nace la alta cocina, donde se pudo apreciar el aporte que han realizado los cocineros de turno en cuanto al refinamiento que ha tenido el arte culinario. Sin embargo, esta zona carece de una identidad propia, pero cabe mencionar que es en este lugar donde llegan restaurantes con grande reputación, cocineros sobresalientes y se obtiene la materia prima más exclusiva que se la encuentra en mercados tal y como *El Mercado Internacional de Rungis*. “Although Île-de-France is first and foremost a -breadbasket area- and only experiences a few days of food autonomy, the quality of its land and the proximity of Parisian consumers make it a region with great potential” (Plan Alimentation Durable , 2014). En esta región tienen cabida quesos relevantes, uno de los más conocidos mundialmente es el Brie y aquí se dan variantes con denominación de origen: Brie de Meaux, Brie de Melun, Brie de Montereau.

3.2 Gran Este: Alsacia-Lorena-Champaña

Dentro de esta región existen grandes viñedos que producen los mejores vinos de Francia, donde la historia, tradición y procesos mantienen en lo alto a uno de los productos estrella del país. El vino es una bebida muy importante dentro de la cultura de Francia, y sin lugar a duda, el champán es uno de los vinos espumosos de mayor relevancia a nivel mundial. “La Denominación Champagne nace de una larga historia que se consolida en el s. XX con el acuerdo entre los viticultores y las Maisons de Champagne -pueblerinos- por proteger su producto bajo una D.O.

cuyas reglas son muy estrictas” (Rostrum - The Mascaró Community, 2021). De igual manera, el consumo de cervezas es alto y esto se da debido a la influencia del país vecino Alemania, por ende, muchas de las preparaciones tendrán su toque germánico tal como el Choucrouste o el Bretzel. Adicionalmente, la charcutería es uno de los tópicos más relevantes dentro de esta región, donde muchos de los platillos harán uso de estos, obteniendo así diversidad de jamones, salchichas, chorizos, patés, entre otros. Aquí encontramos platos típicos como el pâté lorrain, un estofado de cerdo y patatas llamado Baeckeoffe, los Biscuits roses de Reims, Macaron de Boulay et de Nancy. “Alsacia tiene una reputación culinaria bien establecida como resultado de una larga tradición gastronómica teñida con la cocina alemana y esta región se beneficia de un microclima particular que le permite producir muy buenos vinos” (Frédéric, Hego, & Tata, 2001)

3.3 Norte: Alta Francia

La región en cuestión se encuentra en el norte del país, con el pasar del tiempo ha recibido la influencia de países como Bélgica, Alemania y Reino Unido (es por eso que también se da un consumo pertinente de cerveza). Esta zona se caracteriza por sus numerosos bosques de donde se obtienen animales de caza, así como el jabalí y el venado, además, sus tierras fértiles otorgan una variedad de productos. “The region is also France’s top producer of vegetables in general as well as of endives, potatoes and sugar beet. The vast agricultural lands offer an incredible diversity of seasonal fruits and vegetables” (IGCAT, 2021). Uno de los productos más icónicos de esta región es la endibia, siendo en la Alta Francia donde más se produce a nivel nacional e inclusive, Francia es la mayor productora a nivel mundial de esta hortaliza. Como platos principales están el Carbonnade Flamande, Potjevleesch, Ficelle Picarde, Flamiche au Maroilles. “Centuries of tradition in food production and know-how deeply embedded into regional cultural and culinary identity have shaped a region that is genuinely proud of its products and gastronomic heritage”

(IGCAT, 2021)

3.4 Normandía

En esta zona se ocupa gran cantidad de productos lácteos tal y como leche, nata y la mantequilla, además es el lugar de quesos de nombre tal y como Livarot o el famoso Camembert. “Se dice que su origen se remonta a 1791, y que fue producido por primera vez en la región de Normandía... sólo los que se producen en las cinco regiones normandas puede llevar el nombre de *Camembert de Normandía*” (Ross, 2005) Al estar junto al mar Atlántico se obtienen gran número de mariscos, pescados, vieiras y ostras. Del mismo modo, la ganadería es uno de los fuertes de la región y así se obtienen corderos de alta calidad al alimentarse de los pastizales del litoral. Las tierras fértiles de Normandía albergan muchos frutos, entre ellos se encuentra primordialmente la manzana y con aquellas realizan el *Calvados* que es un brandy exclusivo de la región. “From the orchards come apples and pears, which are turned into cider, apple-juice and many other dishes. Over many centuries, these foods have been combined by local people to produce the distinctive flavors of Normand cuisine” (Normandy Tourist Board , 2015). Como platos principales de la región se encuentran: Bourdelots, Beurré Normand, Canard Rouennais, Tripes à la mode de Caen, entre otros.

3.5 Bretaña

En esta región la cocina no destaca por el uso de distintas salsas, pero al encontrarse alado de Normandía, el consumo de mariscos y pescados es abundante ya que colinda con el océano Atlántico. Los suelos y el clima propicio dan como resultados vegetales frescos de buena calidad tal y como cebolla puerros, coliflor, alcachofas, remolachas, entre otros. Esta región de Francia es conocida por dos alimentos propios que vendrían a ser las crepes y galletes, esto es debido a que en Bretaña se da en gran volumen cereales y trigo. “Isolated for centuries from continental

influences, this old land has developed its own character and identity, which still expresses itself through unique, traditional food and drink” (Voyage, 2015). En esta parte de Francia el consumo de mantequilla es muy alto, esto se puede evidenciar con las preparaciones autóctonas del área: Beurre salé, Kouign-Amann, Gâteau de marrons de Rieux, entre otros. El consumo del vino no es de lo más alto aquí, en este territorio el consumo de bebidas como la cerveza, sidras, o cualquier otro producto derivado de las manzanas, es abundante.

3.6 Países del Loira y Centro-Valle de Loira

La región de Países del Loira es denominada también como el *jardín de Francia*, esto es debido a unas favorables condiciones climáticas que dan como resultado diversas frutas y verduras. “Los Países del Loira tienen una situación climática privilegiada, el clima es templado y suave. Las heladas son bastante raras y, por tanto, se favorece la producción agrícola y vitícola” (Frédéric, Hego, & Tata, 2001). Como platos fundamentales aquella región están: Grenouilles des marais à la crème, foie de veau à la Baugeoise, gâteaux nantais, entre otros. Por otra parte, en la región central, que al igual que en la otra región se goza de un clima propicio, tenemos como productos destacados a las frutas, entre las más destacadas están: cerezas, peras, uvas, fresas y melones. Aprovechando aquellos productos, unas de las preparaciones que más se dan en la región es la Tarte-Tatin, Poirat o diversas tartas de frutos. Además, cabe mencionar que en la región existen numerosos bosques donde la gente se dedica a la caza de animales, además, el espárrago destaca como un producto de alto consumo y cultivo. Un producto emblemático es un queso de cabra con denominación de origen llamado Sainte-Maure de Touraine, y de igual manera diversos platos fuertes como: Faisan au chou, Gigot braisé de sept heures, carpe à la Chambord, entre otros.

3.7 Borgoña - Franco Condado

Esta región francesa es conocida mundialmente por su distintiva producción de vinos de calidad,

“Borgoña y vino se encuentran unidos, nominal y conceptualmente, constituyendo una entidad única e indisoluble” (El Sabor de los Grandes, 2002). Es así como se logra obtener preparaciones tan tradicionales a partir de vino como el boeuf à la bourguignonne o el coq au vin. La capital de esta región es la ciudad de Dijon, cuna de la propia mostaza de Dijon con denominación de origen que es utilizada en diversas recetas. Algunos de los vinos con más renombre de esta región vendrían a ser: Anne Gros, Armand Rousseau, Joseph Roty, Domaine Leroy Musigny Grand Cru, entre otros. A la vez, Franco Condado es una región que cuenta con la presencia de una cadena montañosa llamada Macizo del Jura y tiene frontera con Suiza. “Entre montañas, bosques, pastos, Franco Condado es una región poco favorable para la agricultura, consecuentemente, se ha volcado hacia la cría y producción de ganado lechero. Como resultado, se desarrolló especialidades en embutidos y quesos” (Frédéric, Hego, & Tata, 2001). No obstante, esto ha traído como resultado una gastronomía rústica, contundente y caliente para afrontar a las bajas temperaturas de los Alpes en la región. De igual manera, están aquí varios de los quesos más populares del país tal y como: Comté, Emmental grand cru, Bleu de Gex, Morbier, Mont d’Or ou vacherin, entre otros.

3.8 Región de Auvernia-Ródano-Alpes

Esta región ubicada en el Este del país cuenta con una geografía propicia para los viñedos y para la producción de quesos, además que en esta región se encuentra la ciudad de Lyon, albergue de famosos chefs como Fernand Point o Paul Bocuse. El chef Paul Bocuse, considerado el mejor chef del siglo XX, afirma que en la cocina de Lyon son tres los ingredientes principales: la mantequilla, crema y vino. “The Auvergne-Rhône-Alpes region is a key destination for gastronomy and local produce. Its grass pastureland, orchards and vineyards all combine to create the best food-store in France, with amazing resources.” (Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme, 2018). Algunos de los platos fuertes importantes serían: Dinde rôtie aux marrons, quenelles Nantua, poularde demi-deuil, entre

otros. Los Alpes que conforman esta región dan lugar al uso de quesos en las preparaciones locales tal y como la fondue Savoyarde, tourte au Reblochon y raclettes además de otras preparaciones como brochette jurassienne y gratín dauphinois. En esta región, igual que en Franco Condado, la producción de quesos es de carácter relevante y se tienen nombres como: Abondance de Savoie, Beaufort Alpage, Reblochon, Comté Sélection, entre otros. Por ende, en esta región tenemos las siguientes preparaciones tradicionales: Asperges gratinées au Beaufort, lapin à la polenta, Poularde de Bresse aux écrevisses, entre otros.

3.9 Región de Nueva Aquitania

Una región recientemente declarada en el 2016, donde se fusionaron Aquitania, Poitou-Charentes y Lemosín. Ubicada al suroeste del país, esta región tiene a una ciudad muy importante en el ámbito culinario: Burdeos, misma que se caracteriza por sus variedades de uva y vinos sofisticados. “Los viñedos bordeleses cubren hoy unas 118000 hectáreas y cuentan con 57 denominaciones de origen. Se organizan en torno al Garona, el Dordoña y el Gironde. De este modo, los ríos han delimitado cuatro grandes zonas” (Larousse Editorial , 2011). Como platos principales de la región están: Velouté de cèpes aux truffes, entrecôte sauce bordelaise aux cèpes, alose grillée à la sauce verte, entre otros. De igual manera, el uso del pato en esta región es abundante, tomando en cuenta que el foie gras estará presente en la gastronomía de la región, sin tomar en cuenta Poitou-Charentes y Lemosín donde sus tierras no se han caracterizado por ser propicias para la cría de ganado o agricultura. No obstante, de las anteriores regiones se destacan preparaciones importantes como: Farcidure, Truite au lard, truffade, clafoutis, entre otros. En la región también está presente el País Vasco, del cuál se destacan ingredientes como el ajo, hierbas aromáticas, cebolla, tomates, pimientos, pescados y carnes.

3.10 Región de Occitania

Esta región nació en el 2016, está conformada por Midi-Pyrénées y Languedoc-Roussillon. En esta parte sur de Francia podemos encontrar una gastronomía muy variada, llevada de la mano con la influencia del mediterráneo. En cuanto a Languedoc-Roussillon se afirma que “la región está llena de riquezas gastronómicas naturales, pero es sobre todo la viticultura el pulmón de la región, y esto desde la época romana” (Frédéric, Hego, & Tata, 2001). La comida en esta zona está conformada por preparaciones como: Cassoulet de Castelnaudary, Bourride sétoise, tarte aux abricots du Roussillon, entre otros. De igual manera, en Midi- Pyrénées se tienen influencias del mediterráneo, consecuentemente, el cultivo del ajo en este territorio es de lo más alto en toda Francia. Asimismo, el uso del foie en esta región es alto y las preparaciones al brandy *Armañac* son codiciadas, sin embargo, existen productos de renombre como jambon cru, salchicha de Toulouse, ostras y mejillones.

3.11 Región de Provenza-Alpes-Costa Azul

En esta región se destaca la calidad que tienen productos como verduras, frutas, aceite de oliva, y distintas hierbas. Al estar limitada con Italia y el mar Mediterráneo, en los platos de esta región existe una diversa cantidad de mariscos con el toque del mediterráneo. “Presidida por los ingredientes sagrados de la cocina mediterránea -aceite de oliva, vino, tomate y ajo, la gastronomía es uno de los rasgos más destacados” (Berry , McNaughtan, & Clark, 2019). Aquí son tradicionales preparaciones à la niçoise o à la provençale donde los principales productos son: hierbas, ajo, alcachofas, cebollas, tomates, aceitunas, alcaparras, anchoas y el aceite de oliva. “La cocina provenzal es ante todo una sabia mezcla de perfumes de hierbas aromáticas como el tomillo, ajedrea, romero, laurel, anís, menta, salvia, etc.... a las que se le suman verduras y frutas de calidad excepcional” (Larousse Editorial , 2011). Como platos autóctonos de esta región están: Soupe de

favouilles, salade Niçoise, Bouillabaise, lapin sauté à la provençale, tarte au citron, entre otros. Cabe mencionar a los productos con denominación de origen y aquí podemos encontrar productos tradicionales de la dieta mediterránea como aceitunas y aceite de oliva, por consiguiente, están: Huile d'olive de Nyons, huile d'olive de la Vallée des Baux de Provence, olives Noires de Nyons, olives cassées de la Vallée des Baux de Provence, entre otros.

3.12 Córcega

No hay que olvidar esta montañosa isla rodeada del mar Mediterráneo que forma parte de Francia, con una alta disponibilidad de jabalíes, cerdos, ovinos, mariscos, pescados, frutas, verduras, quesos y vino demuestra el potencial culinario que posee. Uno de los platos más populares que se encuentran en la región son: una cazuela de jabalí llamada civet de sanglier, veau aux olives y agneau corse.

4.0 Desarrollo & Elaboración del Menú

4.1 Menú inspiración francesa

El presente menú cuenta con preparaciones que siguen un hilo en cuanto a las tradiciones de las regiones de Francia, cada tiempo busca expresar la gastronomía francesa en cada bocado.

4.2 *Chicharrón de pulpo provenzal*

Anteriormente se explicó del provecho que tiene Provenza al encontrarse junto al mar Mediterráneo y las influencias de la cocina mediterránea que definió su gastronomía. Es por eso que el protagonista de este plato será un pulpo tierno cocido y que en su capa exterior tendrá un crocante gracias a una fritura por inmersión. También se realizará una salsa Bercy hecha a base de un fumet y vino blanco que con toronja se busca dar cierta acidez y tonos frutales a la salsa, será acompañada de tomates Cherry rostizados. Las hierbas que se ocupará para perfumar el plato son: albahaca, tomillo y romero. Estará presente la papa que es un producto muy utilizado en la dieta mediterránea y que junto a la cremosidad del aguacate busca una armonía en el plato.

Tabla 1

Ingredientes de la primera entrada

Unidad	Cantidad	Descripción
Kilogramos	0.110	Cebolla
Kilogramos	0.200	Mantequilla sin sal
Kilogramos	0.250	Papa
Kilogramos	0.050	Dientes de ajo
Unidad	1	Pulpo
Kilogramos	0.060	Zanahoria

Kilogramos	0.500	Huesos de pescado
Kilogramos	0.150	Toronjas
Kilogramos	0.060	Toronja rosada
Kilogramos	0.090	Apio
Kilogramos	0.030	Albahaca
Kilogramos	0.010	Romero
Kilogramos	0.015	Tomillo
Kilogramos	0.040	Perejil
Kilogramos	0.060	Harina de trigo
Kilogramos	0.040	Maicena
Kilogramos	0.050	Aguacate
Litros	0.250	Vino blanco
Litros	0.350	Aceite vegetal
Litros	0.080	Crema de leche

Nota. Los valores de esta receta son aproximados

Preparación

Para las papas Macaire:

Hornear a 210°C las papas envueltas en papel aluminio hasta que estén cocidas por dentro. Partirlas por la mitad y sacarles la pulpa, aplastar y sazonar. Mezclar la papa junto a mantequilla y crema de leche. Dar forma de tortas a la masa y dorarlas aceite de oliva

Para el pulpo:

Limpiarlo bien, asustar los tentáculos en agua hirviendo y cocerlo por mínimo 45 minutos junto a vegetales para dar más sabor, reservar el caldo de cocción. Una vez tierno, vamos a cortarlo en

trozos. Aparte, vamos a mezclar partes iguales de harina de trigo y maicena, sazonar con condimentos en polvo. Cubrir a los pedazos de pulpo con la anterior mezcla de harina y freír hasta que agarre un color tostado, servir encima de las papas Macaire.

Para la salsa Bercy de toronja:

La base será un fumet, por ende, vamos a sudar pescado en una olla con aceite de oliva, después agregaremos mirepoix, desglasar con vino blanco, agregar agua y perfumar con un bouquet garni, hervir por menos de 45 minutos. Aparte, vamos a realizar una roux en una olla, cocinar partes iguales de harina de trigo y mantequilla, en otra olla juntar el vino blanco y el fumet, aquel líquido lo vamos a agregar al roux y batir hasta que agarre consistencia. Añadir jugos de la toronja rosada y de la cocción del pulpo, corregir sazón.

Para los tomates Cherry rostizados:

Cortar apenas la piel de la base de los tomates en forma de cruz para llevarlos a blanquear por unos 30 segundos en una olla con agua hirviendo. Pasado ese tiempo, retirarlos de la ebullición y cortar cocción en agua helada. Con cuidado vamos a alzar la piel e intentar formar una especie de pétalos, verterles un chorro de aceite de oliva, sazonar y llevar al horno a 180°C por unos 5 minutos.

Para el provenzal:

Picar en brunoise fino chalotas y dientes de ajo, reservar. Deshojar el tomillo y romero, para picarlo finamente junto a la albahaca y perejil. Juntar todas las hierbas con las chalotas y dientes de ajo, cubrirlas con aceite de oliva, agregar un pequeño chorro de vinagre y corregir sazón.

Para el cremoso de aguacate:

Licuar aguacates maduros junto a sal, limón y aceite de oliva. Una vez tenga la consistencia adecuada pasarlo a un biberón para montar puntos en el plato.

Para el aire de toronja:

Sacar el jugo de las toronjas, procurar que sea puro líquido sin ninguna impureza. Por cada 100ml de jugo, vamos a agregar 1gr de lecitina de soja. Al jugo de las toronjas le agregaremos la lecitina y con la ayuda de un batidor de inmersión obtendremos aire, montar al plato ese momento.

4.3 Bouillabaisse

Francia es un país que tiene diversas sopas, una de las más reconocidas es la Bouillabaisse, misma que con el uso de mariscos frescos y distintos componentes da como resultado un caldo de sabor penetrante. Para ir en armonía con la región de provenzal, esta sopa contiene mariscos y cáscaras de camarón, mismas que se las ocupará para hacer un bisque que será la base de este caldo. Además, se acompañará con un rouille que es “salsa de la cocina provenzal cuyo color de herrumbre se debe a la presencia de pimienta seca, y a veces, de azafrán. La rouille acompaña a la bullabesa, a los pescados hervidos o al pulpo” (Larousse Editorial , 2011). Otros componentes de la sopa otorgan una textura crocante, tal como las tostadas de pan baguette o puerros fritos.

Tabla 2

Ingredientes de la segunda entrada

Unidad	Cantidad	Descripción
Kilogramos	0.450	Cáscaras de camarón
Kilogramos	0.020	Pasta de tomate
Kilogramos	0.030	Hinojo
Kilogramos	0.070	Dientes de ajo
Kilogramos	0.010	Semillas de cilantro
Kilogramos	0.060	Zanahoria

Kilogramos	0.500	Pimienta de cayena
Kilogramos	0.150	Tomate
Kilogramos	0.060	Azafrán
Kilogramos	0.050	Apio
Kilogramos	0.150	Cebolla perla
Kilogramos	0.100	Cebolla puerro
Unidad	2	Huevos
Unidad	1	Baguette
Kilogramos	0.060	Limón
Kilogramos	0.100	Pescado - Dorado
Kilogramos	0.080	Langostino
Kilogramos	0.070	Mejillones
Kilogramos	0.090	Mantequilla sin sal
Litros	0.050	Vino blanco
Litros	0.100	Aceite vegetal
Litros	0.100	Brandy
Litros	0.010	Mostaza Dijon

Nota. Los valores de esta receta son aproximados

Preparación

Para la sopa Bouillabaise:

En una olla vamos a dorar las cáscaras con aceite y mantequilla, después añadir pasta de tomate.

Agregar en cortes batalla el hinojo, apio, cebolla perla, ajo, zanahorias, y los tomates sin semillas.

Una vez hayan sudado los vegetales, vamos a agregar las semillas de cilantro y las hebras de

azafrán, desglasar la preparación con brandy y vino blanco, flambear. Cubrir la olla con fumet y dejar cocinar por 30 minutos mínimo. Corregir la sazón con sal, pimienta molida y de cayena para licuar todo y cernir por un colador chino fino. Pasar la sopa a una olla y agregar mantequilla y crema de leche al gusto.

Para los mariscos:

En una olla rehogar cebolla perla y ajo con mantequilla, agregar los mejillones y un chorro de vino blanco, tapar y dejar cocinar. En otra sartén rehogar cebolla perla y ajo, agregar el filete de pescado y dorarlo, después dorar el langostino. Los jugos que soltó el mejillón agregar a la sopa, los mejillones juntarlos con los mariscos en la sartén y tenerlos a punto.

Para la rouille:

Poner en un bol dos yemas de huevo, con una cucharadita de mostaza Dijon y sazonar con sal, azafrán en polvo, pimienta molida y de cayena. Empezar a batir todos los elementos y verter aceite vegetal en forma de hilo para lograr la emulsión. Una vez lograda la consistencia espesa, verter pasta de ajo y jugo de limón, corregir sazón.

Para las tostadas de baguette:

Cortar en rodajas largas la baguette, tostarlo con aceite de oliva y perfumar con ajo, tenerlo a punto para montar la sopa.

Para el puerro frito:

Cortar en julianas la parte blanca del puerro. Freír las julianas a 120°C hasta que cambien el color y estén crujientes. Retirarlas y ponerlas sobre papel absorbente, salarlas.

4.4 Tournedo À l'Argenteuil

Para el plato fuerte he decidido incorporar un turnedó, mismo que se lo obtiene a partir de la parte central del lomo fino. Este corte de res se caracteriza por ser tierno, sin embargo, no cuenta con

una cantidad de grasa que otorgue mayor sabor al plato, es por eso que se lo envolverá con una tira de tocino. Lo que se busca conseguir en esta proteína es obtener las reacciones de Maillard uniformemente, sin pasarse del término medio que es cuando la carne tiene una temperatura interna de 56-58°C. “In the case of smaller cuts of meat, such as beef tenderloin, the seasoned, browned crust that forms during roasting is an important part of the flavor of the finished dish” (Gisslen , 1989). De igual manera, esta carne estará humectada por una mantequilla compuesta con médula de res que será elaborada anticipadamente con el fin de otorgar más sabor a la proteína en cuestión. Además, tendremos espárragos que estarán sobre una cama de papas crocantes, lo que mantendrá un hilo conductor en el plato será una salsa reducida, misma que será hecha a base de huesos de res y ossobuco. Finalmente, el umami que proporcionarán los hongos al plato traerá el componente ideal para obtener un plato completo.

Tabla 3

Ingredientes del plato fuerte

Unidad	Cantidad	Descripción
Kilogramos	0.300	Lomo fino
Kilogramos	0.030	Tocino rebanado
Kilogramos	0.030	Hongos secos
Kilogramos	0.220	Tuétano de res
Kilogramos	0.060	Ajo
Kilogramos	0.060	Chalotas
Kilogramos	0.100	Mantequilla sin sal
Kilogramos	0.030	Tomillo

Kilogramos	0.020	Perejil
Kilogramos	0.100	Papas
Kilogramos	0.150	Huesos de res
Kilogramos	0.100	Ossobuco
Kilogramos	0.060	Apio
Kilogramos	0.060	Zanahoria
Kilogramos	0.080	Cebolla perla
Kilogramos	0.050	Tomate
Kilogramos	0.040	Pasta de tomate
Kilogramos	0.070	Espárragos

Nota. Los valores de esta receta son aproximados

Preparación

Para la mantequilla compuesta:

Remojar en agua salada los huesos de tuétano por al menos 12 horas hasta retirar su sangre. Hornear el tuétano a 170°C por 20 minutos y luego encender el grill para que se tueste por aproximadamente 10 minutos (el tiempo de cocción varía según cuánta cantidad de tuétano exista). Retirar la pulpa del tuétano y procesarla junto a mantequilla, tomillo, chalotas, pasta de ajos confitados y sal en grano. Pasarla por plástico film, darle forma cilíndrica y reservar en refrigeración.

Para las papas Sarladaises:

Lavar las papas, cortarlas en rodajas gruesas con cáscara. Precocerlas friéndolas en aceite a 170°C por unos 8 minutos y reservarlas. Aparte, vamos a derretir mantequilla en una sartén e infusionar con pasta de ajo, reservar. Antes de montar el plato, acabar la cocción y volver a freír las papas en

la mantequilla saborizada hasta que estén doradas y crocantes por fuera. Pasarlas por papel absorbente, sazonarlas con sal y darles un toque de perejil picado fino.

Para los espárragos y los hongos:

Lavar los espárragos, quitarles la base y pelarlos. Blanquearlos 2 minutos en agua hirviendo y enfriarlos brevemente. Después, los vamos a saltar en una sartén con mantequilla y sazonarlos, servirlos de base para la carne. A los hongos los vamos a rehidratar en una olla con agua hirviendo, después de unos minutos reservarlos. En la sartén donde cocinamos la carne vamos a dorar los hongos, sazonar y servirlos encima de la carne.

Para la salsa Grand Veneur:

Realizar un fondo oscuro compuesto de huesos de res, ossobuco, mirepoix, tomates y pasta de tomate, llevarlo por unos minutos al grill hasta que agarren color, cubrirlos con agua y cocinar a fuego bajo hasta que reduzca, agregar el jugo resultado de la hidratación de los hongos secos. Aparte, rehogar cebolla y ajo, desglasar con una buena cantidad de vino tinto y reducir. Agregar fondo, corregir sazón y al final agregar mantequilla para dar brillo y consistencia a la salsa.

Para el tournedó:

Limpiar el lomo fino, cortar medallones de aproximadamente 300 gramos. Envolver una rebanada de tocino al medallón, sazonar y dejarlo refrigerado por al menos una hora. Sacarlo del refrigerador 15 minutos antes de cocinar, sellarlo en una sartén y cocinarlo hasta que alcance una temperatura interna de 56°C. Sacarlo del fuego, dejarlo reposar con un poco de la mantequilla compuesta encima.

4.5 Brie et cacao

Para terminar con broche de oro he decidido implementar en el postre uno de los productos más emblemáticos de Francia: el queso. “Antaño, los quesos se servían muchas veces como postre. En

el siglo XIX se consideraban una delicia propia de los varones, y se servían en la sala de fumar, con los aguardientes y los licores” (Larousse Editorial , 2011). La textura que deseo es cremosa, aireada, para así montarla en el plato y ponerla junto a un crocante hecho a base de cacao. Para conjugar estos sabores y especialmente con el Brie, se realizará un coral de avellanas y nueces, ya que es sabido que los frutos secos y el queso conjugan perfecto. Por último, los toques frutales lograrán dar armonía al plato, en este caso se decidió incorporar al durazno como el fruto principal, se lo encontrará tanto cortado en trozos, en una espuma y en salsa para dar texturas al postre. “Salsas dulces y cremas, la crème anglaise o natillas, y la crème pâtissière o crema pastelera, son fundamentales en los postres y pasteles franceses. Resultan fáciles de preparar y deberían figurar en el recetario de todo el mundo” (Child , Bertholle, & Beck, 2013)

Tabla 4

Ingredientes del postre

Unidad	Cantidad	Descripción
Kilogramos	0.200	Queso Brie
Kilogramos	0.080	Chocolate blanco
Kilogramos	0.030	Azúcar impalpable
Kilogramos	0.050	Queso crema
Kilogramos	0.035	Avellana
Kilogramos	0.030	Nuez
Kilogramos	0.005	Cacao en polvo
Kilogramos	0.160	Mantequilla sin sal
Kilogramos	0.015	Glucosa

Kilogramos	0.100	Azúcar blanca
Kilogramos	0.060	Limón
Kilogramos	0.100	Duraznos
Kilogramos	0.100	Naranja americana
Unidad	2	Huevos
Kilogramos	0.100	Almendra fileteada
Kilogramos	0.100	Harina de almendra
Kilogramos	0.020	Harina de trigo
Kilogramos	0.090	Azúcar morena
Kilogramos	0.010	Amaranto
Litros	0.200	Crema de leche
Litros	0.100	Vino dulce

Nota. Los valores de esta receta son aproximados

Preparación

Para el quenelle de queso brie:

Batir el queso crema a temperatura ambiente con el chocolate blanco derretido y el azúcar impalpable hasta incorporarlos. Calentar queso brie, triturar y dejarlo en forma de pasta, juntarlo con la mezcla de queso crema y un poco de vainilla. Aparte, batir la crema hasta que tenga picos suaves y mezclar con la otra preparación de manera envolvente. Llevarlo al molde de silicón de quenelle y congelarlo.

Para el praliné coral de cacao:

Hervir el azúcar, cocoa, mantequilla leche y glucosa, después de 2 minutos agregaremos los frutos secos picados. Pasar la mezcla a un papel silicón, cubrirlo con otro silicón y aplanar hasta que

quede una capa fina, congelar. Pasar el praliné congelado a un silpat y hornear a 180°C por 8 minutos. En caliente cortar en formas con un corta pastas o dejar enfriar y romperlo en trozos.

Para la tierra de cacao:

Derretir mantequilla y mezclarla con cacao en polvo, almendra fileteada, harina de almendra y de tigró, el azúcar, la vainilla y el amaranto. Hornear la mezcla sobre un papel cera a 120°C por 12 minutos aproximadamente hasta que agarren color y textura crocante.

Para el cuajo de frutas:

Mezclar el huevo con el azúcar, agregar ralladura de limón y el jugo de fruta. Pasarlo a una olla y cocinarlo a fuego bajo batiendo constantemente, retirar del fuego cuando la mezcla esté espesa y cubra la cuchara. Agregar mantequilla en cubos y batir hasta que esté incorporado, plástico film a contacto y refrigerar por horas. Pasar la mezcla a un biberón para formar gotas.

Para las frutas en compresión:

Primero realizar un almíbar calentando partes iguales de agua y azúcar, agregar también vino dulce y cáscaras de naranja. Empacar la fruta en una funda al vacío y sellarla con el almíbar, reservar.

CONCLUSIONES

La gastronomía es un arte que día a día se nutre del aporte y conocimientos de distintas personas, en este trabajo de fin de carrera se ha hecho un breve repaso en cuanto a la historia que ha tenido Francia en el ámbito culinario. La alimentación es un aspecto indispensable en la cotidianidad, el hecho de compartir una comida otorga placer a partir de los alimentos, pero, lo más importante es que se ha logrado cultivar tradiciones donde la gente convivirá en experiencias. No obstante, el arte culinario ha estado siempre presente en todas las cocinas del mundo, siempre manifestándose de acuerdo a las nociones de productos locales, técnicas culinarias y estándares a la hora de trabajar que definen la cultura de un territorio. Por ende, el hecho de dar uso a productos locales y cocinar traerá como consecuencia el acto de convivir y juntar los lazos sociales, que sin lugar a duda son las bases de la vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anoeta Freire, F. (2015). *La influencia del francés en el vocabulario gastronómico castellano*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme. (2018). Press Kit 2018. *Auvergne-Rhône-Alpes*, 10.
- Berry , O., McNaughtan, H., & Clark, G. (2019). *Provenza y la Costa Azul*. Barcelona: GeoPlaneta.
- Cartay Angulo , R. (2019). Aproximación epistemológica a la gastronomía. *Agroalimentaria Vol.25*, 21-.
- Child , J., Bertholle, L., & Beck, S. (2013). *El arte de la cocina francesa*. Barcelona: Penguin Random House.
- El Sabor de los Grandes. (2002). *Minimalisme Bourgignon*. Madrid: Fundación para la Cultura del Vino.
- Escoffier, A. (1907). *Le guide culinaire*. Londres : Editions Flammarion .
- Frédéric, T., Hego, C., & Tata, M. (2001). *La gastronomie régionale Française*. Obtenido de TechnoResto.Org: <http://technorestor.org/tr/regions/npdc/index.html>
- García del Morral , R. (2012). *Los paradigmas gastronómicos (II): La alta cocina francesa. Las reglas de Auguste Escoffier*. Córdoba : Universidad de Córdoba .
- Gisslen , W. (1989). *Professional Cooking Seventh Edition*. New York: Wiley .
- IGCAT. (1 de Mayo de 2021). *European Region of Gastronomy* . Obtenido de Hauts-de-France Candidate 2023: https://igcat.org/wp-content/uploads/2020/11/Hauts-de-France-2023_Bid-Book_low-res.pdf
- Kropotkin, P. (2015). *La Gran Revolución Francesa: 1789-1793 (Tomo I)*. Buenos Aires : Libros de Anarres .

Larousse Editorial . (2011). *Larousse Gastronomique en español*. Barcelona: EGEDSA.

Le Cordon Bleu, & Elliot, R. (1994). *La cocina francesa clásica*. París : Le Cordon Bleu.

Normandy Tourist Board . (2015). *Part Four: Flavours of Normandy, Food and Drink*. Ruan:
FirstNews.

Plan Alimentation Durable . (2014). *Sustainable Food Plan 2015-2020*. París : Mairie de Paris .

Poulain, J. P. (2005). *French gastronomie, french gastronomies*. París: Les éditions du Seuil.

Ross, M. (2005). *Camembert, un Queso con Estatus*. Obtenido de Tiempos del Mundo :

<https://www.produccion->

[animal.com.ar/produccion_bovina_de_leche/leche_subproductos/11-camembert.pdf](https://www.produccion-anim.com.ar/produccion_bovina_de_leche/leche_subproductos/11-camembert.pdf)

Rostrum - The Mascaró Community. (30 de Abril de 2021). *Región de Champagne*. Obtenido de

Enoturismo: http://www.rostrum.es/imgs/09_Octubre/tz_Champagne.pdf

Ruiz de Luzuriaga, M. (2000). *Antonin Carême: el cocinero de los reyes y el rey de los cocineros*.

Navarra: Zapardiel: Revista de Cultura y Gastronomía .

Valenzuela Guzmán , M. A. (2008). *La Revolución Francesa*. Ciudad de Guatemala: Universidad

San Carlos de Guatemala.

Voyage. (2015). Brittany on a plate . *Voyage* , 12.

ANEXOS

ANEXO A: Chicharrón de pulpo provenzal



ANEXO B: Bouillabaisse



ANEXO C: Tournedo À l'Argenteuil**ANEXO D: Brie et cacao**

ANEXO E: Receta estándar del “Chicharrón de pulpo provenzal”

RECETA:	Pulpo a la Provenzal		Tamaño por porción
			Núme
Unidad	Cantidad	Ingrediente	
Kilogram	0.100	Pulpo	
Kilogram	0.06		
Liter			
Liter			
Kilogram			
Can			

ANEXO F: Receta estándar de la “Bouillabaise”

RECETA:	Bouillabaise		Tamaño por porción
			Número p
Unidad	Cantidad	Ingredientes	
Liter	0.350	Fondo B	
Kilogram	0.200		
Kilogram			
Kilogram			
Liter			
Can			

ANEXO G: Receta estándar del “Tournedo À l’Argenteuil”

ANEXO H: Receta estándar del “Brie et cacao”

RECETA:	Brie, Cacao, Durazno y Frutos Secos		Tamaño por porción	0.300
			Número de porciones	1
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo	Costo Total
Kilogram	0.160	Quenelle Brie	\$ 2.20	\$ 0.35
Kilogram	0.040	Tuile Praliné	\$ 1.37	\$ 0.05
Kilogram	0.050	Tierra	\$ 4.04	\$ 0.20
Liter	0.030	Cuajo cítrico	\$ 0.47	\$ 0.01
Kilogram	0.010	Aire cítrico	\$ 0.49	\$ 0.00
Kilogram	0.040	Frutas Compresión	\$ 0.28	\$ 0.01
Cantidad Total	0.330		Costo Total	\$ 0.64