

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO
COLEGIO DE HOSPITALIDAD, ARTE CULINARIO Y TURISMO

Cocina internacional:

Conceptos y técnicas francesas utilizados en diferentes productos.

Ricardo Gabriel Robalino Salazar

Mario Jimenez, Chef, Director del trabajo

Trabajo de titulación presentado como requisito para la obtención del título de Licenciado en Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Quito, diciembre 2012

Universidad San Francisco de Quito

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE APROBACIÓN DE TESIS

Proyecto Estudiantil

“Conceptos y técnicas francesas utilizados en diferentes productos”

Autor

Ricardo Robalino Salazar 100901

Mauricio Cepeda


Decano del colegio de

Hospitalidad y Arte Culinario




Claudio Ianotti

Coordinador de Arte Culinario



Mario Jimenez

Director de Tesis



© DERECHOS DE AUTOR

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

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma:



Nombre: Ricardo Robalino Salazar

C. I.: 171234629-3

Fecha: 12/17/2012

RESUMEN

Este trabajo tiene el objetivo de introducir al conocimiento básico de conceptos y técnicas francesas por medio de breves reseñas históricas, vocabulario empleado, descripciones de productos y pasos usados en la cocina de Francia; además de ofrecernos menús de ejemplos para de forma práctica poder verificar la implementación de estas técnicas. También brinda un rápido recorrido por las regiones de este país, para conocer un poco más lo que cada una nos ofrece y ha aportado. Es muy importante conocer como la gastronomía francesa ha influenciado en la alimentación mundial y cómo podemos aprovecharla en la implementación a nuestras cocinas.

ABSTRACT

This paper aims to introduce the concepts and basic knowledge of French techniques by brief historical reviews, vocabulary used, product descriptions and steps used in the kitchens of France, as well as offering menus as practical examples with the main purpose to verify correct implementation of these techniques. It also provides a quick tour of the regions of this country, to know a little bit more what each offers and provide. It is very important to know how French gastronomy has influenced world food and how we can use it in our kitchens.

INTRODUCCIÓN

La gastronomía durante el tiempo ha venido marcada por diversos cambios y tendencias que han sido o no aceptados en diferentes lugares y culturas, pero que de todas maneras han formado parte de nuestras vidas. Las influencias vienen de todas partes, sobretodo en una era tan globalizada como en la de ahora en la que en una esquina podemos encontrar comida libanesa, y cruzando a la siguiente nos encontraremos con comida italiana, o simplemente en la siguiente cuadra nos sorprenderá un restaurante con comida fusionada. Por lo tanto no podemos ser ajenos y desconocer una cocina que ha sido una de las más grandes aportaciones a la gastronomía mundial: la FRANCESA.

La importancia de esta influencia francesa invita a conocer más de la misma, por ende este texto será una introducción a conceptos y técnicas francesas, que han sido utilizados en diferentes productos cárnicos, de aves, pescados y mariscos, que han marcado una cocina mundialmente conocida.

SUMARIO

- 1. TEMA Y JUSTIFICACIÓN**
- 2. SOPORTE HISTÓRICO Y CULTURAL/ GASTRONOMÍA DEL SITIO**
- 3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**
- 4. INGREDIENTES**
 - 4.1 Carnes**
 - 4.2 Aves**
 - 4.3 Pescados y mariscos**
- 5. MENÚ PROPUESTO Y MARIDAJE**
- 6. RAZONAMIENTO/ JUSTIFICACIÓN DEL MENÚ.**
- 7. DETALLE DE TÉCNICAS CULINARIAS EMPLEADAS/ RECETA ESTÁNDAR**
- 8. CONCLUSIONES**
- 9. BIBLIOGRAFÍA**

TEMA Y JUSTIFICACIÓN

“La cocina francesa es la primera de las cocinas occidentales, porque Francia es un país feliz que posee a la vez aceite de oliva y mantequilla fina, vino y cerveza, que cosecha castañas y naranjas, centeno y limones; que cría toda clase de animales domésticos, cuida celosamente la caza, el cultivo de las hortalizas y legumbres, inventa quesos, destila aguardientes, distingue y conoce las setas, recolecta la miel, pesca los peces, fabrica azúcar y porque, en fin, no desdeña nada que pueda ser comido, ni las ranas ni las trufas.”

Georges Duhamle de la Académia Francesa

El tema principal a tratar es sobre la gastronomía francesa, sus conceptos y técnicas implementados, los cuales han hecho de esta cocina la más famosa del mundo. Sus sabores y productos usados que van muy de la mano con sus vinos, también muy famosos. En sí el propósito de este texto es el de ser un manual básico para personas que deseen adentrarse a explorar un pedacito tan grande de la cultura de Francia: su gastronomía. La gente debe conocer una cocina que nos ha influenciado y que sin darnos cuenta, muchas veces hemos formado parte de ella como comensales o cocineros. Nos enfocaremos en los siguientes tipos de productos: Carnes, aves, pescados y mariscos. Descubriremos recetas que nos llevarán a explorar sabores auténticos de esta parte del Mundo.

SOPORTE HISTORICO Y CULTURAL

La historia gastronómica de Francia forma parte de la historia mundial, la cual se desarrolla en diferentes etapas que repasaremos a continuación.

Según Henriette Parienté, “todo empieza desde hace millones de años, donde un ser denominado “homo erectus”, bípedo que se desplazaba en grupos en búsqueda de alimentos, como frutas, verduras, bellotas, bayas, raíces y tallos comestibles, agua. También cazaban animales pequeños, lagartos y gusanos encontrados en la tierra. (Parienté y Ternant 13). Esta parte de la historia se denominó como la era de recolección, en la que todavía no se consumía carne, sino hasta después del primer periodo glacial.

No se sabe con certeza el momento exacto en el que se descubrió el fuego, pero se cree que se dio por primera vez por un incendio producido por un rayo. A partir de esto se empieza a conservar el fuego, esto era un acto casi religioso el hecho de recuperar el mismo de las cenizas. Gracias al fuego empieza una nueva era, en la cual el hombre desarrolla nuevas armas y empieza un periodo de cacería y pesca, en el mismo que muchos de estos productos ya podían ser cocinados. Con el tiempo el hombre deja de ser nómada y se hace sedentario, descubre la agricultura y desarrollan técnicas de defensa contra roedores o animales salvajes que atenten contra sus cultivos. Cada vez encuentran lugares más seguros y fértiles, en donde el ser humano comienza a formarse en villas o comunidades.

Durante el periodo neolítico en diferentes partes del mundo se fueron domesticando animales como la oveja, cabra, el perro y caballo. Con la domesticación viene el arado en tierra, que permitirá cultivar más eficazmente. En la historia hay un punto muy importante que no se puede omitir, y este es el descubrimiento de la sal, con la que muchos productos podían mantenerse por más tiempo y además mejorar el sabor de los mismos.

Muchos descubrimientos de productos a través de la historia se han dado por errores u olvidos como el siguiente: se dice que un día alguien olvido una masa de cebada dentro de una cerámica, la cual se infló. La persona se admiró pero de igual manera la cocino y ese fue el primer pan. A partir de este momento se desarrollan productos alimenticios fermentados. En la época de los metales también se desarrollan nuevas armas y elementos para la agricultura, además de joyería y jarrones.

Durante la antigüedad varias influencias celtas, griegas y romanas, han influenciando en costumbres europeas gracias a sus fiestas religiosas, rituales, y reuniones que con el tiempo se han ido desarrollando y han marcado tendencias gastronómicas. En estas épocas los grandes líderes o reyes ya disfrutaban de comidas deliciosas y festines abundantes con “glotones” insaciables. Para este entonces ya se usaban ciertos objetos para la cocina como: platos, cucharones, cuchillos. Los romanos se alimentaban de lentejas, hortalizas y frutos. En si la evolución culinaria de Roma se da con la incorporación de ciertos vegetales desconocidos o poco aceptados como la col,

nabos y rábanos. La gallina fue la primera de las aves presentada en los banquetes, además de vid, olivos, ciruelas, entre otros productos.

También llega una época en la que los invasores y barbaros con sus invasiones empiezan a saquear las villas y pueblos, dejando muchos territorios en escasez. Nuevos y mejores tiempo llegan con Carlomagno, quien intenta mitigar esta miseria y con la creación de políticas agrarias. En sus tierras se cultivan habas, cebollas, ajo, rábano, col, perifollo, y muchos productos más. También cuida minuciosamente la explotación de sus tierras y elaboración de productos como tocino, carnes secas o saladas, vinagre, mostaza, queso, mantequilla, cerveza, miel, etc. Pero la muerte de él traerá nuevamente. En esta época la hospitalidad toma un valor importante y cada invitado era muy bien recibido, tenía un lugar en la mesa o por lo menos se le ofrecía una copa de vino.

En los festines se comía con las manos que eran lavadas antes y después de la comida y cada uno llevaba su cuchillo. Con la muerte de Carlomagno otra vez la escases aparece y el imperio cae y se divide y las plagas acechan. Los vikingos aparecen y destruyen todo a su paso. Tanta es la inseguridad que la gente deja su libertad para servir a nobles capaces de protegerse, causando consecuencias graves a la agricultura, las tierras son abandonadas. En esta parte se marca mucho las diferencias sociales entre señores y sirvientes. Con esto se desarrolla el servicio y reglas de decoro aparecen como la de llevar las uñas cortas, no hablar mucho en la mesa, no reír demasiado, no limpiarse los dientes con su cuchillo, etc. Aquí se

destacan bastante los caldos y salsas muy condimentadas, que eran acompañantes de pescados y carnes.

Aparece una nueva clase: La burguesía, que se trataba de personas que en un principio fueron grandes comerciantes, arriesgados y aventureros, que viajaban por Europa comercializando productos corriendo riesgos de los peligros que en esa época acechaban dichas travesías. Aquellos hombres en Paris deciden unirse para proteger el fruto de su negocio y así formar su corporación. Los carniceros forman una organización muy importante con el comercio de carne, pero como muchos carniceros mataban en sus propias casas, se produjeron quejas de los vecinos; entonces crean el primer matadero. Ellos vendían carnes de res, oveja, venado y cabra. Aves eran vendidas por otros comerciantes. Los pescados eran transportados salados desde los puertos hasta los mercados de las villas. Aquí aparece Guillaume Tirel, conocido como Taillevent, quien es un cocinero francés que crea un manuscrito de cocina medieval llamado "*Viandier*". El fin de la edad media llega a su fin con la conquista de Constantinopla por parte de los turcos en 1453.

En el renacimiento se da una gran apertura a la influencia de la gastronomía italiana, gracias a Catalina de Médicis, reina de Francia que trajo cosas como el tenedor. Las especias también se ponen de moda, desarrollando varias boutiques de especerías. Se maceran las carnes con las mismas. En esta época la mantequilla era muy cara y se reemplazo su uso con la grasa del tocino y también el aceite de oliva. Por la calles de

Paris se anunciaban con gritos los diferentes tipos de quesos que se vendían. En la cocina el queso empezó a formar parte de distintos platos y preparaciones. Se conservaba gracias al vinagre algunas frutas y verduras. Una de las características del renacimiento es el regreso a la tierra, muchas personas volvieron a retomar las actividades agrícolas, así Francia volvió a ser agrícolamente rica y prospera. América fue descubierta y gracias a ello grandiosos productos como el maíz y la papa apareció en tierras europeas, además de judías, pimiento, tomate, etc. En 1600 aproximadamente se descubre el procedimiento del Champagne y se prepara por primera vez una masa de hojaldre. A parte del tenedor traído de Venecia también llega de Italia las copas de cristal, y con el tiempo cubiertos de oro, servilletas, bandejas, entre otras herramientas.

El siglo XVII es un periodo de relativa prosperidad y se empieza a usar especias aromáticas, además de todo tipo de hongos y condimentos provenzales como las anchoas, alcaparras y finas hierbas. Se reemplazan muchas de las salsas agrias a base de vinagre, por salsas a base de grasas ligadas con harina como la bechamel, que fue creada por Louis de Béchameil, cuando en una cacerola puso mantequilla, perejil, cebollín, chalotes picados, sal, pimienta y un poco de nuez moscada, además de la harina para ligar. No pasó mucho tiempo para que esta salsa se haga conocida. Los cocineros realizan interesantes distinciones entre lo salado y lo dulce, ya que antes consideraban dentro de las especias a la azúcar. Otra distinción es la de separar y diferenciar cada parte de los animales y el tipo de carne que esta pueda brindar (dura o suave), además del tipo de cocción más conveniente, entre hacerlo en parrilla, horno o

sartén. Las ensaladas hechas de verduras dejan de ser mal vistas, ya que eran consideradas alimentos de la clase baja, y se empiezan a consumir. Entre los más destacados de este grupo serían los espárragos, pepinos, berenjenas.

Para este entonces los grandes festines y glotonerías no terminaban, y un gran ejemplo de aquello era el rey Louis XIV que a veces comía cuatro platos de diferentes sopas, un faisán entero, una perdiz, un plato lleno de ensalada, un poco de cordero en su salsa con ajo, dos pedazos consistentes de jamón, y para finalizar un plato lleno de pastas, frutas y dulces.

Modas como la del té traído de la china, el café y el chocolate son tomadas y muy bien aceptadas por la cultura francesa.

Con la muerte de Louis XIV, Philippe d'Orleans, cocinero del rey, se hace conocido, elevando a la cocina a un punto más alto de refinamiento. La revolución culinaria se marca por la aparición de los grandes fondos (jugos de carnes obtenidos por hervores de largo tiempo). Aparece la mayonesa, inventada por el mariscal de Richelieu después de la toma del Puerto Mahón. El queso camembert y el paté de foie gras son grandes aportaciones gastronómicas de la época.

En 1765 aparece el primer restaurante en París, su creador fue un panadero llamado Champ d'Oiseau. El año de 1789 fue malo para la agricultura debido a la naturaleza, una tormenta saqueó los cereales, y después una sequía hizo que los animales no tengan hierba, por lo tanto hubo escasez de carne. Con la sequedad de los ríos las corrientes no movían los molinos, por lo tanto los granos no podían ser molidos, lo cual

hizo que el poco que había en el mercado sea muy caro. Los panaderos producen pan negro y amargo que causan cólicos a la población. La gente se molesta de esta escasez y hambruna y el tipo de pan que recibían. En 1790 vuelve la lluvia y las cosechas vuelven a ser normales.

En 1890 una serie de artículos culinarios demandan un cambio radical en la cocina, la cual según estos textos debía quitar las presentaciones tan inútiles y costosas que se hacían en esa época. Muchos critican esto, pero otros jóvenes comprenden en que se podían presentar platos elegantes sin tantos desperdicios. Las personas que lideran este movimiento son: Auguste Escoffier y Philéas Gilbert. Su cambio hace que la cocina de un gran giro y entre en el periodo contemporáneo. Aquí Escoffier crea los conceptos de brigada de cocina, el menú y establece el servicio a la Rusa en Francia.

La “nouvelle cuisine” aparece a finales de las últimas décadas del siglo XX y fue un movimiento que simplifica los platos y que se opuso a las salsas pesadas o grasas, exceso de aportes energéticos de la cocina clásica, implementa el uso de productos frescos, y cocciones que mantengan el valor propio de los alimentos (sin cocinar mucho los vegetales por ejemplo), además de promocionar la higiene y la agradable presentación de los platos. Estilo en el que cuatro chefs son los máximos representantes: los hermanos Jean y Pierre Troisgros, Paul Bocuse, y Michel Guérard. Para este periodo la gente viaja mucho, sea por trabajo o placer, pero esto implica una globalización, la cual permite una adaptación de los platos a los gustos de distintos paladares.

Se dice que la gastronomía es un retrato de la historia y cultura de un país. Francia nos presenta a través de los años de cocina parte de su historia, en la que imperios, reyes, guerras, arte, etc., influenciaron en la forma de vivir de aquellas épocas y que fueron formando tendencias hasta la cocina tan popular como lo es la francesa, una gastronomía de reyes y nobleza.

Después de repasar un poco de la historia de Francia llegamos a la conclusión de que esta a través de sus años se ha posesionado como la mejor cocina del mundo y que ha tenido exponentes grandiosos como Escoffier y Bocuse, entre muchísimos más. A esta evolución se suman críticos de la gastronomía que impulsaron a que se hagan cambios e innovaciones que con el tiempo desarrollaron estilos. A continuación un recuento de los personajes más famosos de la cocina francesa:

Alexandre Balthazar Laurent Grimod de La Reynière: abogado, periodista culinario que vivió en la época de Napoleón Bonaparte. El apporto con sus escritos sobre la gastronomía de esa época.

Marie-Antoine Carême: Arquitecto, gastrónomo y cocinero francés. Primero en estudiar las salsas en la cocina francesa.

Prosper Montagné: cocinero y escritor de distintos libros de gastronomía. Aporta la enciclopedia Larousse Gastronomique.

Paul Reboux: escritor, crítico literario y pintor francés

Louis Bechamel: financiero, recaudador de impuestos y gastrónomo aficionado.

Paul Bocuse: gran chef francés e innovador de la cocina del siglo XX.

Georges Auguste Escoffier: cocinero restaurador y escritor culinario francés. También fue cocinero del ejército, en donde investigó la técnica de conservas en lata. Actualizó los métodos y técnicas de cocina tradicional.

Pierre Gagnaire: lidero el movimiento de la fusión de la cocina.

Daniel Boulud: Chef y restaurador, conocido por sus restaurantes en varias ciudades en USA.

Henri-Paul Pellapat: cocinero y escritor francés. Fue profesor en Cordon Blue y publicó importantes textos como “L'Arte Culinario Moderno”.

Fernand Point: cocinero francés, uno de los creadores de la nouvelle cuisine.

Jean y Pierre Troisgros: igualmente pioneros de la Nouvelle cuisine.

Dentro de la cultura francesa es muy importante reconocer palabras que se nos pueden presentar en el menú de un restaurante, a continuación algunas:

- **Aperitif:** es una bebida alcohólica que se ofrece en un principio al comensal. En caso de no consumir alcohol, se puede ofrecer algún tipo de jugo. Entre los aperitivos más populares podemos mencionar al oporto, al kir (vino blanco con licor de cassis o arándano), también cocteles a base de hierbas. Se puede acompañar de algún bocado como un canapé.
- **Entrée o hors d'oeuvre:** muy parecido a un antipasto italiano. Primer plato que generalmente es ligero.

- **Fromage:** en español significa queso, y Francia posee incontables variedades de quesos, entre estos los de cabra, oveja y vaca. En los restaurantes franceses se suele tener una tabla de quesos para ofrecer al comensal justo antes del postre.
- **Dessert:** o postre en español, y en Francia sus grandes pasteleros hacen que los paladares alcancen sabores increíbles.

Al terminar la comida, se puede ofrecer café o algún “digestif”, como un coñac por ejemplo. Como su nombre lo dice esta bebida tendrá el propósito de facilitar la digestión.

Tipos de restaurantes:

- **Restaurant:** un restaurante normal con su propio concepto, donde generalmente se ofrecerá un menú ya establecido y que podremos encontrarlo en la carta. Se diferenciará el uno del otro por su concepto y segmento dirigido.
- **Bistró:** Es un lugar más pequeño y con un ambiente más familiar y sencillo. Los menús pueden ser del día, no necesariamente son establecidos. Es un poco más informal el contacto cliente- personal.
- **Bistrot á Vin:** Lugar enfocado mayormente a la venta de vinos de distintas casas o lugares. Se vende comida, generalmente bocaditos.
- **Café:** no es una cafetería pero si se vende café, su diferencia va a que también se vende bebidas alcohólicas.

- **Brasserie:** café- restaurante que vende comida con un menú establecido, buen ambiente relajado, servicio informal. Hay cadenas famosas alrededor de Francia como “Brasserie Hippopotamus”.
- **Bouchon:** restaurante muy típico de la ciudad de Lyon, donde se encuentra comida tradicional de alto nivel.
- **Estaminet:** Es un tipo de restaurante típico de la región norte de Francia.

GASTRONOMÍA DEL SITIO

No podemos hablar de Francia como una gastronomía en general, sino que debemos ser conscientes de que su cultura gastronómica está dividida y se caracteriza por cada una de sus regiones. En el mapa a continuación podemos apreciarlas y mencionaremos las características de las principales.



Isla de Francia y París:

Una de las capitales mundiales gastronómicas, caracterizada por su estilo y elegancia. Aquí se asentó la nobleza por la riqueza de productos frescos que se obtenían de sus alrededores, y también por la caza en los bosques de Fontainebleau. En sus castillos los nobles veían como sus cocineros desarrollaban la delicada cocina francesa clásica. Aquí se producen muchos productos lácteos. En la parte norte está Chantilly, donde se produce crema. Hacia el este Brie, conocido por su queso. En esta región también están los quesos Boursin y Fontainebleau. Aquí apenas se produce vino, aunque en París hay unas pequeñas cosechas en Montmartre.

Champaña:

Famosa por sus viñedos y su vino espumoso (el más famoso del mundo), creado a finales del siglo XVII por un monje benedictino, quién descubrió como atrapar la efervescencia del vino en el proceso de fermentación. La cocina en esta región está basada en verduras de raíz, coles, papas y carne. En la parte norte de esta región es muy popular la caza, por lo tanto muchas sopas conocidas se hacen a base de animales de caza. De cerdos y ganado también se elaboran morcillas, andouillettes (salchichas) y el jamón de Ardenas. Sus numerosos ríos proporcionan truchas.

Alsacia y Lorena:

Por su historia y situación geográfica tienen gran influencia alemana. Lorena se encuentra en la zona montañosa de los Vosgos. Territorio de cereales y frutas. Su gastronomía se resalta por su elaboración de platos a base de huevos como el quiche.

Alsacia y gracias a su influencia alemana, es conocida por su “choucroute” o col fermentada “típica de países como Polonia, Rusia y Alemania”. En Estrasburgo, ciudad importante de esta región, se producen salchichas, jamones y paté de fois gras. El ganado produce leche de los quesos “muenster”. Alsacia produce vinos de uva blanca Riesling.

Estas dos regiones son conocidas por sus cervezas y por la elaboración de una bebida llamada “eaux de vie”, la cual es un licor de frutas.

El Franco Condado y los Alpes:

Esta región se caracteriza por su zona montañosa limítrofe con Suiza, las cuales son ricas en vertientes y ríos que a la vez proporcionan truchas, cangrejos, y los hongos silvestres de sus alrededores. Hay un festival de la tortilla que da la bienvenida a los cazadores, quienes salen en búsqueda de venados y jabalíes. Hay producción de jamones y salchichas. De los lácteos se produce leche, crema, manteca y quesos como el comté y el reblochon. Aquí se produce un vino amarillo que toma color en la maduración en roble por más de 6 años. Esta región es famosa por su agua mineral Evian y un licor llamado Chartreuse.

La Provenza:

Acompañada por el sol del mediterráneo, esta región es muy influenciada por su límite geográfico con Italia. Conocida por sus aceites de olivos. Cosecha de ajos y tomates, los cuales son muy comunes en los platos provenzales. También se conocen hierbas aromáticas como el tomillo, orégano, romero, hinojo, espliego y salvia. Mucho uso de pescado del mediterráneo y de ríos para uso en sopas y guisos como la bullabesa de Marsella y la borride. Parte de la alimentación en esta región también incluye jamones, caracoles, trufas, codornices. Muy pocos vinos se cosechan aquí.

Languedoc y el Rosellón:

Languedoc es famoso por su “Cassoulet” o estofado a base de carne y judías. Producción de leche de oveja, en la cual se hace famoso el queso Roquefort. El Rosellón es conocido por su “primeurs” o producción de frutas y verduras tempranas, en las cuales se puede hacer tortillas rellenas con pimientos verdes, tomates y jamón. Región altamente productora de vino, se dice que solo la provincia de Herault ubicada aquí, produce más de la quinta parte de todo el vino francés.

Gascona y Los Pirineos:

Zona caracterizada por su influencia del vecino País Vasco. Esta influencia hace que esta cocina se conozca por platos a base pimientos rojos picantes y dulces llamados "Espelette". Cada octubre muchas personas cubren partes de sus casas con estos pimientos para secarlos al sol. Jamones y embutidos son muy consumidos. También se produce aquí el coñac más antiguo del mundo: Armañac de Gascona.

Burdeos:

Es una cocina muy variada por su influencia con el sur y el norte. Se usa se usa mucho el aceite de oliva y el ajo del sur, acompañados de ingredientes del norte como los echalotes. Al norte y oeste se encuentran valles húmedos donde crecen los famosos vinos Burdeos.

Platos elaborados a base de carnes adobadas en vino blanco o tinto. En los bosques se pueden encontrar gran variedad de hongos y en la Bahía de Arcachon las mejores ostras de Francia.

Lo vinos tintos más populares de aquí son: Medoc, S. Emilion, Pomerol y Graves. De los blancos son: Sauternes, Barsac, Entre-Deux-Mers, y Graves.

Aunis, Saintonge y Angulema:

Campos de cereal y abundantes pastos para criar sus vacas, que brindan crema, leche y manteca a la cocina local. Del Atlántico obtienen platos conocidos como el “chaudrée” o sopa de pescado y la “mouclade”, que es un plato con mejillones y crema.

Bretaña y la Vendée:

La comida es clásica, sustanciosa y sencilla por su clima fuerte y tierras pobres. Sus productos del mar como ostras, cangrejos, langostas, gambas y pescados son atrapados tras arduos esfuerzos. Los Corderos se alimentan cerca de los pastos junto al mar, por lo cual su carne es un poco salada (conocida como “presalé” o pre salada). Se consumen las judías blancas y trigo sarraceno, el cual se usa en las crepes. Bretaña es conocida además por su vino blanco Muscadet y la sidra de manzana o pera.

Normandía:

Región próspera y fértil, donde se encuentran amplias cosechas y huertos de manzanos y pastos para el ganado, el cual provee de leche, manteca y crema. Esta zona produce una cuarta parte de la carne de Francia y de sus lácteos como el queso camembert. Un postre típico aquí es la tarta de manzana y como bebida la Sidra y brandy de manzana, además de la bebida local llamada Benedictine. Hay que aclarar que esta región no produce vino.

Flandes, Artois y Picardía:

Este rincón de Francia es influenciado por su vecino Bélgica. En sus colinas se cultivan trigo, papas y remolacha. Usan ingredientes frescos locales como pescado, corderos y sus cosechas.

Francia Central, Borgoña y Lyon:

Lyon es conocido como un ícono gastronómico de Francia. Borgoña desde hace siglos tomo a la cocina como un arte fomentada por la corte de Dijon. Toda esta región se hace de una tierra muy fértil. Aquí se da el ave de Bresse, muy famosa por el sabor de su carne; además la mejor carne de ganado vacuno blanco “charolés de Borgoña”. En Dijon se produce la famosa mostaza aromática. EN Morvan se hace jamón crudo del cerdo y se usa su manteca para la cocina. En Lyon la charcutería es muy famosa y eso se resalta en sus platos típicos. En esta zona rica se dan frutas y verduras, el pescado de agua dulce de sus ríos aledaños nos brindan platos como la “pochouse”. El vino tinto es muy usado en la cocina como en guisos como el “Boeuf Bourguignon” y el “Coq au vin”; también se usa en salsas y hasta en sopas. En Borgoña se produce buen vino, sobretodo en la Cote d’Or, lugar con las mejores condiciones para cultivo de cepas en Francia.

Auverna, Lemosín y Périgord:

Auverna es un lugar para jamones salados, salchichas secas y coles. En las rocosas mesetas de Périgord se aprecian bosques con robles cubiertos de

vegetación donde crecen las famosas trufas negras. Aquí es una especialidad el foie gras y las setas. En la cocina diaria se usan mucho las papas, queso, tocino, salchichas, nueces y castañas. Esta zona también es famosa por sus ocas y patos, de las cuales se extrae su grasa y se usa mucho en la cocina.

En Lemosín y Auvernia se cría ganado, el cual brinda además de la carne productos lácteos como el queso "cantal". Con respecto a vinos, Auvernia es más conocida por sus aguas minerales, mientras Lemosín por su vino de manzana y Périgord por vinos como el dorado "Monbazillac" y el claro "Bergerac"

Anjou, Turena, Berry y Poitou:

En las llanuras de Anjou se pueden apreciar grandes pastos para los rebaños y campos de cereal. En Poitou campos de cultivos de verduras y frutas, incluyendo puerros de Poitou y los melones de Charentais. En Turena lechugas, espinacas, espárragos gigantes, champiñones, tomates y frutas jugosas. En esta región y gracias al Loira pasan sus afluentes con pescados y hacen de sus bosques fértiles campos llenos de caza. Se dan varios vinos espumantes. Entre vinos blancos tenemos al Vouvray y entre tintos al Chinon y Bourgueil. Pero en esta región el más famoso es el rosado de Anjou. De Berry es muy conocido el Sancerre.

METODOLOGÍA

Mi trabajo e investigación está basado en libros de investigación, profesores que a través de sus conocimientos los han sabido compartir con nosotros, sus alumnos. También este texto está fundamentado en experiencias vividas, aprendidas en el Instituto Paul Bocuse, en donde se imparte información de la cultura e historia gastronómica de Francia.

INGREDIENTES

- Carnes:
 - Cordero
 - Ternera
 - Res
 - Cerdo

- Aves:
 - Pato
 - Codorniz
 - Gallina

***Pollo de Bresse:**

Es un tipo de ave que proviene de Bresse, Francia. Según Oscar Bonilla, esta ave “está sujeta a normas especiales de alimentación y particulares condiciones de crianza, que le han dado un justo renombre en el mercado francés y en el mercado común europeo (la alimentación en las últimas semanas de engorde es con base en maíz, leche descremada y el manejo es en sistema semi-intensivo en corrales de confinamiento).

Es un animal de poca corpulencia, de esqueleto muy fino y su carne es muy apreciada por su especialísimo sabor. Es un animal vivaz, se desplaza con frecuencia y presenta un plumaje blanco. Es una raza de rápido emplume, con cresta simple y patas de color azulado.”(Bonilla, 69)

Estas aves poseen Apelación de origen controlado (AOC) y Apelación de origen protegido (AOP).



- Pescados y Mariscos:
 - Raya
 - Cangrejo de río
 - Merluza
 - Salmón
 - Mejillones

MENÚS

ENTRADA

Tartare de Dorade aux aromates et mangue vinaigrette passion

Tartare de Dorado con hierbas aromáticas y mango vinagreta de maracuyá



Maridaje: Chardonnay sin madera vino especiado que va muy bien con sabores cítricos.

PLATO FUERTE

Carré d'agneau en croûte d'herbes fraîche, gnocchis de pomme de terre, jus tranché

Carré de cordero con costra de hierbas frescas, ñoquis de papa y jus "cortado".



Maridaje: Bordeaux joven, acompaña bien la pasta, hierbas y cordero.

ENTRADA

Gratin de st-jacques et fruits de mer, a la duxelle de champignons et aux epinards

Gratinado de St-Jacques y mariscos, champiñones a la duxelle y espinacas



Maridaje: Chardonnay con madera, tiene características láctea que van de la mano con la crema, queso y su gratinado.

PLATO FUERTE

Fricassee de volaille au vinaigre, criques (Guiso de pollo en vinagre.)



Maridaje: Pinot noir, por su sabor delicado que va bien con el pollo en su salsa.

ENTRADA

Royale de foie gras aux asperges jus aux truffes d'été

Foie Gras Royale con espárragos y salsa de trufas.



Maridaje: Late harvest, dulce de cosecha tardía que balancea sabores grasos de foie-gras. Limpia sabores en boca.

PLATO FUERTE

Dos de saumon grillé, caillettes de epinard, SAUCE HOLLANDAISE

Salmón asado, “caillette” de espinacas



Maridaje: Pinot noir, balancea sabores grasos del salmón y de l grill.

ENTRADA

Veau Marengo, gratin de macaroni aux truffes

Ternera Marengo, y macaroni gratinado con trufas



Maridaje: Champagne rosado, va bien con guisos de carne suave como ternera.

PLATO FUERTE

Ballotin de volaille, risotto aux morilles et jus au savagnin (vin jaune)

Balotina de pollo, risotto de morillas y salsa de vino savagnin.



Maridaje: Bordeaux joven, acompaña carnes suaves y morillas.

ENTRADA

Moules Mariniere. (Mejillones marinados)



Maridaje: Sauvignon Blanc, seco de sabores cítricos y frescos que acompañan la crema.

PLATO FUERTE

Quasi de veau rôti en cocotte, carotte confite miel et jus d'orange jus badiane

Pedazo de pierna de ternera asada, zanahorias confitadas y salsa de naranja y anís



Maridaje: Merlot, sabores frutados, cuerpo suave que va bien con ternera y su dulzor va bien con las zanahorias confitadas.

RAZONAMIENTO/ JUSTIFICACIÓN DEL MENÚ.

Todos estos menús han sido presentados con el propósito de comprender y poner en práctica ciertas técnicas para hacer salsas, fondos, cocciones y que al final nos llevarán a deleitarnos con una cocina muy desarrollada que como hemos visto en la historia y en las recetas, contiene una cierta influencia de otros países como la italiana, ya que en muchos de los platos ahora se acompaña con un risotto o con macaroni. Estos menús pueden ser importantes a la hora de realizar cenas familiares, o para poner en práctica en algún restaurante con estilo o comida internacional.

DETALLE DE TÉCNICAS CULINARIAS EMPLEADAS/ RECETA ESTÁNDAR

Para poder comprender recetas francesas y desarrollarlas adecuadamente debemos comprender las técnicas y conceptos o vocabularios implementados en esta cocina.

Por eso a continuación detallaremos las más importantes:

La cocina francesa es muy conocida por sus trabajados y exquisitos fondos y salsas, para lo cual debemos conocer como realizarlos.

- **Técnicas para fondos y salsas:**

- **Caldo oscuro:** podemos hacer un caldo oscuro de huesos de ternera, asándolos en el horno durante 20 minutos a 230°C, añadimos cebolla perla, puerro, apio, y dejamos asar por otros 20 minutos, buscando obtener un dorado fuerte en los huesos.

Pasamos los huesos a una olla grande, añadimos agua, pasta de tomate, bouquet garni (BG). A la bandeja en la que se doraron los huesos, podemos calentarla y poner vino para deglasear, esto quiere decir recuperar los jugos que quedaron pegados en este caso en la bandeja, para aprovecharlos y usar en la elaboración del fondo. Una vez llegue a ebullición, bajamos la llama para que se cocine prolongadamente por varias horas. Retiramos constantemente las impurezas y grasas que se acumulan en la superficie.

Una vez listo, colamos los huesos y restos de verduras.



- **Fondo de cordero:** Ponemos los huesos de cordero en una olla y cubrimos apenas con agua, esperamos ebullición y paramos para limpiar la grasa excesiva de los huesos y del agua. En una olla limpia ponemos nuevamente los huesos y llenamos de agua, además de una cebolla, zanahoria, puerro, apio, bouquet garni. Llevamos a ebullición y cocinamos a fuego lento por aproximadamente 2 o 3 horas. Retiramos constantemente las impurezas de la superficie. Colar el líquido. Se lo puede refrigerar para que la grasa se solidifique en la superficie y se la pueda quitar para obtener un caldo más puro.
- **Fondo de pollo:** poner los huesos de pollo en una olla con cebolla, zanahoria, apio en cantidades iguales, también un bouquet garni y agua. Llevamos a ebullición y bajamos el fuego para que se cocine lentamente, vamos retirando las impurezas de la superficie y dejamos cocinar por algunas horas. Dejar enfriar y retirar la grasa solidificada.



- **Fondo de pescado:** Poner en una olla espinas y huesos de pescado, verificar que sea pescado blanco y que no se nos vayan ojos o agallas que van a manchar el fondo. Añadir agua, un bouquet garni, cebolla, apio y zumo de limón.

Llevar a ebullición, reducir el fuego y cocinar lentamente por 20 minutos y retirar las impurezas. Colar.

- **Fondo de cangrejo o langosta:** poner en una cacerola grande, aceite y mantequilla, poner a sudar un mirepoix a fuego alto, añadir los cangrejos o langostas y hacer que se coloren, deglasear con vino, dejar reducir, nuevamente añadir vino y dejar reducir, añadir coñac y dejar reducir, poner mantequilla y dejar cocinar. Al final poner agua y dejar cocinar hasta que el fondo adquiera el sabor deseado.



- **Bouquet Garni (BG):** en una hoja grande de puerro envolver 1 hoja de laurel, 1 ramito de tomillo, hojas de apio, hojas de perejil, pimienta negra. Envolver con hilo de bridar.
- **Clarificar mantequilla:** esta es una técnica muy importante en esta cocina y muy usada, la cual consiste en eliminar el agua y sólidos lácteos, dejando únicamente la parte clara. Para esto ponemos mantequilla en un “bowl” y lo ponemos en baño maría a fuego lento. Una vez notemos se haya aclarado y se hayan separado las partes, procederemos a remover la espuma de la superficie y vertimos el líquido amarillento en un recipiente suavemente para que el

sedimento lechoso que está en la base no pase al nuevo recipiente. Este líquido amarillento es ahora mantequilla clarificada.

- **Mayonesa:** poner las yemas en un cuenco e ir incorporando poco a poco el aceite y mezclar hasta que empiece a espesar. Si se añade el aceite muy rápido, la mayonesa se cortará. Añadir vinagre antes de terminar y condimentar.

- **Salsa Holandesa:** Se deben batir e ir agregando la mantequilla clarificada de poco en poco, esto en un cuenco a baño maría. Batir hasta que la mezcla espese, pero cuidando que el calor no sea muy fuerte para evitar que cocine las yemas. Una vez este espesa la salsa e incorporada toda la mantequilla, podemos colarla en un recipiente y añadir el jugo de limón y sazonar con sal y pimienta.

- **Técnicas para mariscos**
 - **Preparar camarones y langostinos:** de uno de los dos, jalamos la cabeza y pelamos la cáscara intentando dejar intacta la cola. Hacer un corte a lo largo del dorso y extraer el intestino. Lavar nuevamente los camarones.

 - **Limpiar los mejillones:** Lavar los mejillones preferiblemente con un cepillo para eliminar la arena pegada, también se puede raspar con un cuchillo. Arrancar los pelos o barbas. Botar los que estén rotos o abiertos, ya que están muertos.

 - **Limpiar y filetear pescados redondos:** con una tijera cortamos las aletas dorsales y las que están detrás de la cabeza. Hacemos un corte desde la cola hasta la cabeza para extraer las tripas, lavamos. Para filetear, cortamos desde la

cabeza a la cola hacia adentro hasta la médula espinal, con el cuchillo damos cortes largos para ir separando las espinas de la carne.



- **Filetear pescados planos:** ponemos el pescado con la parte oscura hacia arriba. Cortamos en los extremos a lo largo. Hacemos otro corte en el centro del pescado siguiendo la médula espinal a lo largo. Con un cuchillo separamos el filete desde la espina central hacia afuera. Y así con los otros filetes. De igual manera el otro lado.
- **Quitar la piel del pescado:** poner el filete con la piel hacia abajo. A la altura de la cola hacer un corte que nos permita sostener la piel con una mano, con la otra deslizamos el cuchillo hacia el otro extremo de la cola con un grado de inclinación.
- **Quitar las espinas del pescado:** Con los dedos deslizar sobre la carne para sentir las espinas. Extraer con una pinza.
- **Técnicas para aves**
- **Atar un pollo:** Para este proceso usaremos hilo de cocina. Atamos las patas conjuntamente con la rabadilla. Sosteniendo una punta de hilo con cada mano llevamos hacia el cuello, pasándole entre las patas y el cuerpo. Damos la vuelta

al ave y cruzamos el hilo en el centro y por debajo de las alas. Hacemos otro giro para que esta vez sujetemos las alas y éstas queden pegadas al cuerpo. Hacer un nudo y listo.



- **Deshuesar una codorniz para rellenar:** Limpiar y desplumar bien el ave. Hacer un corte en el cuello y ubicar la espoleta. Con un cuchillo ir quitándole a piel hasta ubicar la base de la espoleta y cortarla. Poner la codorniz con el pecho hacia la tabla y realizar un corte largo guiándose de la espina dorsal. Guiándonos de la carcasa, cortamos hacia abajo sujetando la piel. Al momento de encontrarnos con las patas, cortamos en la articulación y extraemos el hueso del muslo. Continuamos rascando con el cuchillo a ras de la carcasa con mucho cuidado de no cortar la piel.



VOCABULARIO

A continuación una lista de palabras usadas en la cocina francesa:

Atar: Asegurar alas, patas de aves contra su cuerpo con hilo de algodón o bramante.

Baño maría (bain-Marie): se coloca una olla con agua hirviendo, y dentro la misma se coloca un recipiente más pequeño con el propósito de calentar o cocer suavemente. Se usa para hacer salsas, cremas u otros productos que no resistan un calor intenso y directo.

Bechamel: Es una salsa rubia básica hecha de mantequilla, harina y leche.

Bernesa (Béarnaise): salsa hecha a base de echalotes, huevo, vino blanco, vinagre, estragón y mantequilla. Acompaña muy bien carnes, pescados y mariscos.

Beurre blanc: salsa hecha con echalotes cocidos, vino blanco reducido y mantequilla.

Beurre manié: masa elaborada de iguales proporciones de harina y mantequilla, usada para espesar y ligar salsas.

Bisque: sopa típica francesa elaborada con mariscos.

Blanch o blanquear/ escaldar: sumergir un producto en agua hirviendo para su cocción durante un momento. Generalmente usada en la cocción breve de verduras. En ciertos productos facilita el trabajo a la hora de quitar las cascaras o piel.

Blanquette: guiso de ternera, cordero o pollo en una salsa de crema.

Bouquet garni: grupo de hierbas que se atan para sumergir en un fondo o caldo, y que ayudarán a aromatizar.

Calvados: brandy de manzana destilado de la sidra de Calvados en Normandía (región de Francia).

Canapé: aperitivo a base de pequeños pedazos de pan sin corteza, que en la parte superior llevan untado algún relleno salado. Generalmente tienen el propósito de ser comidos en un solo bocado por su tamaño.

Crema de cassis: licor hecho a base de cassis. Usado para la elaboración de aperitivos llamados kir o kir royale.

Crepe: tortilla muy fina que puede tener rellenos dulces o salados.

Crutones de pan: dados de pan horneados con mantequilla. Usados para acompañar sopas.

Echalote: variedad de cebolla de delicado sabor.

Farsa: relleno a base de una mezcla de ingredientes picados, y usado dentro de masa, pescado, carne o verduras.

Flamear: poner licor sobre carnes o postres para prenderles fuego. El alcohol se evapora dejando tan solo su sabor.

Fond (fondo): caldo saborizado.

Fumet: caldo concentrado y saborizado con pescado.

Marinade (marinada, adobo): mezcla de hierbas y aliño para remojar carne o pescado antes de cocinarlo.

Mirepoix: porciones iguales de cebolla, zanahoria y apio, usados como bases de fondos, salsas y estofados.

Mostaza de Dijon: mostaza de sabor fuerte, hecha en la región francesa de Dijon.

Paté: pasta de carne, pescado o verduras.

Provenzal: nombre que se da a distintos platos preparados con tomates y ajos.

Ragú: estofado bien sazonado de carne, ave o pescado.

Roux: mezcla de porciones iguales de mantequilla y harina, que sirve para espesar salsas.

Suflé: producto hecho a base de claras batidas a punto de nieve, que busca inflarlo en el momento de cocer en el horno.

Terrine: pastel de carne, pescado o verdura.

Velouté: salsa clara hecha a base de de fondo claro más un roux.

Tartare de dorade aux aromates et mangue vinaigrette passion			
Número : 10			
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Proceso y técnica
Dorado	Kg	1	<ul style="list-style-type: none"> - Limpiar el pescado - Cortar dorado, chalotes, alcaparras, mango en dados. Picar tomate confitado.
chalotes	Und	0.5	
Alcaparras enteras (la cola)	Und	10	
Tomate confit (pétalos)	Und	20	
Mango	Und	2	
Sal/pimienta	gusto		
Maracuyá	Und	2	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer una vinagreta con el aceite, maracuyá y vinagre balsámico. Emulsionar.
Vinaigre balsámico blanco	lt	0,03	
Aceite de oliva	Cl	0,10	
Sal/ pimienta	gusto		<ul style="list-style-type: none"> - Hacer un crocante de semillas de sésamo.
Teja de sésamo	Und	10	<ul style="list-style-type: none"> - Mezclar el eneldo con la mezcla del principio y también para decorar.
Eneldo	Und	1	



Carré d'agneau en croûte d'herbes fraîche, gnocchis de pomme de terre , jus tranché			
Número de porciones : 10			
Ingredientes	UND	Cantidades	Proceso y técnica
Ingredientes Principales			<ul style="list-style-type: none"> - Limpiar las costillas. - Hacer la costra: mezclar la mantequilla con las hierbas picadas y la miga de pan. - Cocinar la papa. Pelar cuando están cocidas, Pasarlas por tamiz, añadir la harina, huevo y mantequilla. Trabajar la masa en frío y después dar la forma. - Montar el jus de cordero con el aceite de oliva y terminar con mantequilla. - Asar el carré, añadir la costra y terminar la cocción en la salamandra. - Freír los ñoquis en el sartén y añadir el pesto. - Ajo y pétalos de tomate confitados para montaje.
Carré de cordero 3 costillares	Und	10	
Costra de hierbas frescas			
Miga de pan	Kg	0.100	
Mantequilla	Kg	0.100	
Romero	Kg	0.025	
Tomillo	Kg	0.025	
Perejil	Kg	0.025	
Estragón	Kg	0.025	
Ñoquis de papa			
Papa Mona Lisa	Kg	0.5	
Harina tipo 45	Kg	0.1	
Huevo	Und	1+1(yema)	
Pesto	Kg	0.020	
Mantequilla	Kg	0.025	
Salsa			
Jus de cordero	Lt	0.4	
Aceite de oliva	gusto	gusto	
Mantequilla	Kg	0.025	
Terminación			
Ajo confitado			
Pétalos de tomate confitado			



GRATIN DE ST-JACQUES ET FRUITS DE MER, A LA DUXELLE DE CHAMPIGNONS ET AUX EPINARDS			
Número de personas: 4			
Ingredientes	Unidades	Cantidad	Procedimientos y técnicas
Vieiras	UND	8	<ul style="list-style-type: none"> - Condimentar y sellar ambos lados en un sartén con aceite de oliva, mantequilla y ajo entero para aromatizar. - Cocinar los mariscos hasta que su concha se abra en una cacerola, deglasear con vino blanco y aromatizar con un bouquet garni. - Reservar el caldo restante. - Usar el caldo sobrante y agregar un fumet de cangrejo. - Preparar un roux rubio para espesar la salsa. - Agregar crema de leche y sabayón, batir suavemente.
Aceite de Oliva	L	0.01	
Mantequilla	Kg	0.02	
Dientes de ajo	Und	2	
<u>Mariscos cocidos</u>			
mejillón	Kg	1	
Conchas	Kg	0.5	
Almejas	Kg	0.5	
Echalotes picados	Kg	0.08	
Vino blanco seco	L	0.2	
Bouquet garni	Und	1	
<u>Salsa</u>			
Jus de mariscos	L	0.1	
Fumet de cangrejo reducido	L	0.4	
<u>Liaison</u> (roux rubio)			
Mantequilla	Kg	0.02	
Harina	Kg	0.02	
<u>Toque final salsa</u>			
Crema de leche	Kg	0.1	
Sabayón	Cucharada	2	
<u>Duxelle de champignons</u>			

mantequilla	Kg	0.02	- Verificar sabor y condimentar si es necesario.
Echalotes picados	Kg	0.05	
Champiñones de Paris	Kg	0.4	
Jugo de limón	Und	1/4	- Picar los echalotes y champiñones. Saltear con mantequilla y saborizar con jugo de limón. Sal y pimienta al gusto.
Condimento			
Sal fina		gusto	
Pimienta molida		gusto	
Pimienta Cayena		gusto	
			- Cuando todo está listo poner en un plato y gratinar en una salamandra.



FRICASSEE DE VOLAILLE AU VINAIGRE, criques (papas hash Brown)			
Número de porciones : 10			
Ingredientes	UND	Cantidades	Proceso y técnicas
Base :			
Muslo de gallina	Unité	10	1. Cortar el pollo en 8 pedazos regulares.
Aceite vegetal	L	0.050	2. Pelar y picar los echalotes.
Mantequilla	Kg	0.050	3. Blanquear y hacer tomates concasé.
			4. Picar el estragón.
Acompañamiento :			5. Colorar el pollo en un sartén con mantequilla y aceite.
Echalotes	Kg	0.080	6. Añadir los echalotes, los tomates y deglasear con vinagre, reducir, poner vino blanco, reducir. Añadir encima el fondo, sazonar y cocinar por 15 minutos aproximadamente.
Ajo	Kg	0.060	7. Pasar por un chino la salsa, reducir y rectificar el sabor.
Bouquet garni	Und	1	8. Cocinar el « crique o papas hash brown» para acompañar.
Estragón	rama	3	9. Montar en el plato
Tomates	Kg	0.250	
Salsa :			
Vino blanco	L	0.125	
Vinagre de vino rojo	L	0.080	
Fondo oscuro de pollo	L	1,5	

Culminar :			
Perejil picado	ramas	3	
Condimentar :			
Sal / pimienta molida		gusto	




Royale de foie gras aux asperges jus aux truffes d'été		
Para 10 personas		
Ingredientes	Cantidad	Proceso y técnicas
<u>Royale de foie gras :</u> Foie gras crudo 300g huevos 2 yema de huevo 3 crema de leche 15cl Fondo blanco de pollo 20cl Sal gusto Pimienta gusto Especias gusto		<u>Mise en place :</u> <ul style="list-style-type: none"> • Reducir el fondo blanco • Añadir la crema • Añadir el foie gras • Mezclar la preparación y pasar por un chino. • Mezclar los huevos, crema de foie gras y rectificar sabor. • Llenamos un bowl hasta la mitad, y cocinamos a baño maría a 80°C
Espárragos 40		<u>Mise en place :</u> <ul style="list-style-type: none"> • Cocinar las puntas de los espárragos (al dente). • Colorar agradablemente el foie gras. • <i>UNOS ESPÁRRAGOS PASAR POR LA MANDOLINA A LO LARGO PARA DECORACIÓN.</i>
<u>Salsa :</u> Fondo de pollo ½ l Porto blanco/Coñac 10cl/5cl Mantequilla 40g Foie gras cocido o crudo 40g trufa 100g		<u>Mise en place :</u> <ul style="list-style-type: none"> • Tamizar el foie gras, mezclar con mantequilla. • *flambear el coñac y reducir • Añadir el porto y reducir • Añadir el fondo y reducir • Incorporar la mezcla de foie gras y mantequilla Pasar por chino y mixer (vitamix) • Verter la salsa en un recipiente <p>- Sobre la royale cocida, poner el foie gras sellado, los espárragos, la salsa y las trufas en rodajas muy finas.</p>




Dos de salmón grillé , caillettes d'épinard , SAUCE HOLLANDAISE

Número de personas : 4

Ingredientes	Und	Cantidad	Proceso y técnicas
Lomos de salmón de 150/160g	Pedazos	4	- Cortar el salmón en piezas y marinarla.
Aceite de oliva	L	0.05	Hacer los « caillettes » : Blanquear la espinaca Cocinar la duxelle de champiñones Poner las hojas de espinaca cocinadas encima de papel film, la duxelle de champiñones y cocinar en horno de vapor por 20 min a 80°.
Tomillo, laurel		gusto	
limones	Und	1	
<u>Caillettes de espinaca</u>			
espinaca	Kg	0.4	
mantequilla	Kg	0.05	
Champiñones paris	kg	0.400	
<u>Salsa holandesa</u>			
Yemas de huevo	Und	3	Hacer un puré de papa :
Agua	L	0.04	Cocinar la papa y aplastarla con un tenedor con mantequilla y aceite de oliva, además de cebollín picado. No es necesario que el puré sea muy fino.
Limón	Und	¼	
Mantequilla clarificada	Kg	0.250	
			Hacer una salsa holandesa.
<u>Condimentos</u>			
Sal fina		gusto	Asar el salmón sazonado. Marcar la parte que va a ir hacia arriba por estética.
Pimienta negra molida		gusto	
Pimienta cayenne		gusto	
Flor de sal		gusto	
			Poner los « caillettes » sobre el puré de papa y montar el plato.
<u>Puré de papa</u>			

Papas	Kg	0.3
mantequilla	Kg	0.03
cebolla	Kg	0.10
Aceite de oliva	L	0.005



Veau Marengo, gratin de macaroni aux truffes			
Número de paxs : 4			
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Procesos y técnicas
Ternera marengo :			<ul style="list-style-type: none"> - Condimentar carne. - Saltear la ternera después de limpiarla (quitar tejido conectivo) y cortarla en pedazos. - En otro sartén poner mantequilla, dorar cebolla y agregar carne sellada. Dejar sudar vegetales para aromatizar la carne. - Poner un poco de vino blanco y deglazar. . Reducir vino y añadir harina. - Agregar pasta de tomate. - Añadir el tomate fresco - Terminar en el Horno por 30 minutos a 160 grados.
Salteado de ternera (hombro)	Kg	1	
Zanahoria, apio, cebolla	kg	0.2	
Harina	Kg	0.04	
Pasta de tomate	Kg	0.020	
Vino blanco	Lt	0.05	
Fondo oscuro de ternera	Lt	1.5	
Tomate fresco	kg	0.100	
Tomillo, ajo		gusto	
Acompañante :			
Macaroni largo (zita)	Kg	0.25	
Trufa	Kg	0.05	
Mantequilla	kg	0.1	
parmesano	kg	0.05	
Decoración :			
Pétalos de Tomates confit	Und	12	



ballotin de volaille, risotto aux morilles et jus au savagnin (vin jaune)		
Para 5 personas		
Ingredientes	Cantidades	Proceso y técnicas
<u>Pollo Bresse :</u>		<u>Pollo :</u>
Muslos	5	1. Deshuesar los muslos
Huesos de pollo		2. Hacer un fondo de pollo con los huesos y el vino blanco
Mirepoix	1	3. Terminar la salsa con crema y mantequilla
Bouquet garni	0.2kg	
Savagnin vino	1und	
Crema de leche	20cl	
mantequilla	30cl	
	20g	<u>Montaje :</u>
<u>Montaje :</u>		1. colorear los echalotes y picar el perejil.
Tripa o rejilla de puerco		2. Mezclar las cebollas, el perejil, tocino con la mousseline.
Farsa mousseline		3. Rellenar los muslos.
Echalotes		4. Enrollar en la tripa o rejilla el muslo, sazonar y cocinar en horno suave (120°).
Tocino		.
Perejil picado		
Mantequilla		

<u>Risotto :</u>		<u>Mise en place :</u>
Arroz Arbóreo	300g	<ol style="list-style-type: none">1. Rehidratar las morillas, escurrir, cocinar con porto.2. Sudar la cebolla, añadir el arroz, esperar que tome un poco de color,3. Remojar con vino blanco, reducir.4. Aumentar el fondo en 3 o 4 partes, removiendo constantemente.5. Al final, añadir mantequilla y parmesano.
Morillas secas	50g	
Porto rojo	15cl	
Vino blanco	qs	
Fondo de pollo	80g	
Mantequilla	50g	
Parmesano	5cl	
Aceite de oliva	100g	
Cebolla perla picada	5g	
Ajo picado	4g	



MOULES MARINIERE			
Número de personas : 4			
Ingredientes	Und	Cantidad	Proceso y técnicas
Mejillones	Kg	1.2	<ul style="list-style-type: none"> - Sudar los echalotes con mantequilla, saltear los mejillones hasta que estos se abran, poner perejil picado. - Sacar los mejillones y con el jugo, aumentar crema de leche y ligar hasta que se haga una salsa, condimentar. - Montar en un plato, poner la salsa encima y decorar con los cebollines.
Mantequilla	Kg	0.04	
Echalotes	Kg	0.04	
Vino blanco seco	L	0.04	
Perejil	hojas	3	
<u>Al final :</u>			
cebollín	Pedazos	8	
Crema de leche	lt	0.5	
<u>Sazonar :</u>			
Pimienta blanca		gusto	



Quasi de veau rôti en cocotte carotte confite miel et jus d'orange jus badiane			
Número de personas : 8			
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Proceso y técnicas
Pierna de ternera :			<ol style="list-style-type: none"> 1. Para la carne: cocinar en olla con verduras sudadas en horno 100°. 2. Tallar las zanahorias y cocinar con aceite de oliva, añadir al final miel y jugo de naranja con especias, dejar confitar suavemente. 3. Hacer un jus de ternera perfumado con anís. 4. Pasar zanahorias y apio nabo por la mandolina y secarlos, freírlos para decoración.
Carne de ternera (pierna)	Kg	1.6	
mantequilla	Kg	0.1	
Ajo	Kg	0.05	
Bouque Garni	u	1	
Acompañante de verduras :			
Aceite de oliva	L	0.1	
Zanahoria fina	Kg	1.5	
Naranja	U	1	
Miel	Kg	0.05	
cardamomo	U	gusto	
Jus de ternera :			
Jus ternera	Lt	0.080	
Anís	U	gusto	
Decoración :			
Zanahoria	Kg	0.2	
Apio nabo	kg	0.2	
perifolio	u	1	



CONCLUSION

Después de recorrer la historia, conceptos y técnicas de la gastronomía francesa nos damos cuenta en verdad la gran influencia que ésta ha tenido en todo el mundo, como nos ha aportado en el desarrollo de platos y como su historia nos ha ido evolucionando en una mejor forma de alimentarnos y de aprovechar los productos en diferentes tipos de cocciones o con el uso de técnicas diferentes que aportan sabores a nuestros paladares.

También ha sido importante abordar el tema regional, ya que la comida francesa usa lo que su tierra le brinda y cada zona ha aportado con sus productos para la elaboración de su gastronomía. Todo esto podemos tomar en cuenta a la hora de desarrollar nuestras comidas, aprovechando lo que nuestro país nos da y lo que nuestra historia nos ha enseñado.

Además hemos comprendido ciertos conceptos y palabras que muchas veces son usadas en la cocina y que nos facilitarán el trabajo a la hora de leer recetas o ver libros. Este texto no abarca todo pero si es una guía rápida que nos ayudará a comprender esta cocina.

Bibliografía

- Lujan, Néstor. La Cocina Francesa. Barcelona: Ediciones Castell, N/A.
- Parienté, Henriette y de Ternant, Geneviève. Histoire de la Cuisine Francaise. Paris: de la Martinière, 1994.
- Gómez, Carlos. Antecedentes de la Gastronomía Francesa.
<http://barandservice.blogspot.com/2010/05/antecedentes-de-la-gastronomia-francesa.html>. 26 mayo 2010
- Bonilla, Oscar y Díaz, Olman. Elementos básicos para manejo de animales de granja. San José. Editorial Universidad estatal a distancia. 2003
- Piroué, Susi. Cocina francesa. Buenos Aires: Visor. 2002
- Recetas de Institut Paul Bocuse
- Fotos tomadas por Dimitris Kouloukis y Ricardo Robalino.