

NOMBRE: *Soupe à l'oignon gratinée* – Sopa gratinada de cebolla

Cantidad: 1 porción

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Para el <i>Bouquet Garni</i> Hoja de Puerro Rama de Perejil Rama de Tomillo Hoja de Laurel Pimienta negra entera Cordel Para la Sopa Cebolla blanca, en juliana Mantequilla Aceite de oliva Vino blanco Fondo oscuro Diente de ajo, pelado y aplastado <i>Bouquet Garni</i> Jerez Sal Pimienta molida Rebanadas de <i>Baguette</i> de 2 cm de espesor, tostadas ligeramente Queso gruyère, rallado	1 und 1 und 1 und 1 und 3-4 granos 15 cm 180 g - 1 und 8 g – ½ cda 8 ml – ½ cda 30 ml – 1 cda 250 ml – 1 taza 3 g - ½ und 1 und 15 ml – 1 cda 2 g 1 g 2 und 20 g	Del <i>Bouquet Garni</i> Lave bien las hierbas. Extienda la hoja de puerro y coloque las demás hierbas y la pimienta. Envuelva bien cuidando que no se salgan los ingredientes. Ate con un cordel. Reserve De la Sopa En una sartén, saltee las cebollas junto con la mantequilla y el aceite a fuego bajo hasta que doren. <i>El color debe ser café claro.</i> Agregue el vino y reduzca. Añada el fondo, el ajo y el <i>bouquet garni</i> . Deje cocinar tapado y a fuego lento durante 45 minutos aproximadamente. Salpimiente, retire las hierbas y el diente de ajo y agregue el jerez. Precaliente el horno a 200°C - 400°F. Vierta la sopa en tazas refractarias y disponga encima una tostada de pan, teniendo cuidado de cortar los excedentes en caso de que sea necesario. Espolvoree el queso y lleve al horno hasta dorar.

Nota: La receta original de la sopa de cebolla es de *Lyon*, la capital francesa de la gastronomía, pero la versión gratinada, que es la más célebre a nivel mundial, es parisina.

NOMBRE: *Croque Monsieur*

Cantidad: 1 porción

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Para la <i>Bechamel</i> Mantequilla Harina Leche Mostaza Dijon Para el <i>Croque Monsieur</i> Rebanadas de pan de molde Mantequilla Rebanadas de jamón Queso gruyère rallado Sal Pimienta	30 g – 2 cdas 30 g – 2 cda 80 ml 3 g - ½ cdita 2 unidades 8 g 2 unidades 40 g 1 g 1 g	Precaliente el horno a 180°C - 350°F. De la <i>Bechamel</i> Prepare una bechamel espesa con la mantequilla, la harina, la leche y la mostaza. Reserve. Del <i>Croque Monsieur</i> Retire la corteza de las rebanadas de pan. Unte las rebanadas de pan con mantequilla por una sola cara. Arme los sánduches con el jamón y la mitad del queso. Dispóngalos en una lata para horno, cúbralos con la salsa bechamel, procurando cubrir todas las caras del sánduche y espolvoree el queso restante. Hornee hasta dorar.

Nota: Este sánduche gratinado, ya un clásico de los bistrós franceses, se sirvió por primera vez en 1910 en un café en el *Boulevard des Capucines*, en París. La versión llamada *Croque Madame* lleva un huevo frito encima. Tradicionalmente se sirve con ensalada de verdes y vinagreta clásica.

NOMBRE: *Steak au poivre* – Steak pimienta

Cantidad: 1 porción

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
<p><i>Para la Carne</i></p> <p>Medallón de solomito</p> <p>Sal</p> <p>Aceite de girasol</p> <p>Mantequilla fría cortada en cubos</p> <p><i>Para la Salsa de pimienta</i></p> <p>Cebolla roja finamente picada</p> <p>Diente de ajo finamente picado</p> <p>Vino blanco</p> <p>Hoja de laurel</p> <p>Tomillo</p> <p>Fondo de res</p> <p>Pimienta negra machacada</p> <p>Mantequilla</p>	<p>150 g</p> <p>2 g</p> <p>15 ml</p> <p>15 g</p> <p>30 g</p> <p>2 g - ¼ unidad</p> <p>30 ml</p> <p>1 unidad</p> <p>1 g</p> <p>125 ml</p> <p>10 g</p> <p>30 g</p>	<p><i>De la Salsa de Pimienta</i></p> <p>Precaliente el horno a 200°C o 390°F.</p> <p>Espolvoree los medallones de solomito con sal.</p> <p>Caliente una sartén amplia y agregue el aceite vegetal y la mantequilla.</p> <p>Selle los medallones por todos los lados, retire del fuego y reserve.</p> <p><i>De la Salsa de Pimienta</i></p> <p>En la misma sartén en que se selló la carne, saltee la cebolla a fuego bajo hasta que esté traslúcida, agregue el ajo y cocine durante unos minutos más.</p> <p>Añada el vino poco a poco, raspando suavemente el fondo de la sartén para desglasar.</p> <p>Deje reducir a la mitad. Incorpore el laurel, el tomillo y el fondo.</p> <p>Lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocinar lentamente.</p> <p>Mientras tanto, saltee la pimienta machacada en 15 g de mantequilla e incorpore la mitad a la salsa.</p> <p>Reserve la otra mitad de pimienta para finalizar.</p> <p>Lleve la salsa a ebullición y agregue poco a poco el resto de la mantequilla fría en cubos, sin dejar de batir.</p> <p>Rectifique la sal y reserve hasta el momento de servir.</p> <p>Para terminar la cocción de la carne, lleve al horno durante 8-12 minutos según el termino deseado.</p> <p>Cubra cada trozo de carne con la pimienta machacada reservada y sirva con la salsa.</p>

NOTA: La salsa del *Steak au Poivre* francés no lleva crema de leche; dicha adición es una variante norteamericana. Este plato es netamente parisino y su paternidad se la pelean varios cocineros capitalinos de principios del siglo XX.

NOMBRE: *Poulet Rôti à l'Éstragon* – Pollo asado al estragón

Cantidad: 1 unidad

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
Estragón fresco Mantequilla Limón en rodajas Pollo entero Sal Pimienta	5 g 125 g 50 g - 1 und 1 und 2 g 2 g	<p>Precaliente el horno a 200°C (400°F).</p> <p>Pique finamente la mitad del estragón y mézclelo con la mantequilla, salpimiente y reserve.</p> <p>Levante suavemente la piel del pollo sin despegarla y unte la mantequilla bajo las pechugas, los muslos y los contramuslos principalmente.</p> <p>Rellene la cavidad del pollo con el limón y el resto de estragón.</p> <p>Ate el pollo con un cordel para que mantenga la forma durante la cocción.</p> <p>Hornee sobre una rejilla con lata durante 50 minutos aproximadamente, volteando el pollo constantemente y bañándolo con los líquidos de cocción.</p> <p>Revise la temperatura interna para determinar el punto de cocción óptimo.</p>

NOTA: Esta preparación es el almuerzo por excelencia de los fines de semana de parisinos y francilianos. Las guarniciones tradicionales son papas en todas sus formas, ensalada de verdes con vinagreta, un trozo de baguette y vino tinto. Las sobras de pollo se guardan para el día siguiente y se comen frías con mayonesa. **En clase 1 receta por cada 3 estudiantes.**

NOMBRE: Hachis Parmentier

Cantidad: 1 porción

INGREDIENTES	CANTIDAD	PROCEDIMIENTO
<p>Para el Bouquet Garni</p> <p>Hoja de Puerro Rama de Perejil Rama de Tomillo Hoja de Laurel Pimienta negra entera Cordel</p> <p>Para la Carne</p> <p>Morrillo de res Aceite de girasol Cebolla blanca Zanahoria Parte blanca del puerro <i>Bouquet garni</i> Mantequilla Harina de trigo Sal Pimienta</p> <p>Para el Puré</p> <p>Papa nevada Leche Crema de leche Sal Pimienta Pan rallado</p>	<p>1 und 1 und 1 und 1 und 3-4 granos 15 cm</p> <p>120 g 30 g 180 g - 1 unidad 50 g - ¼ unidad 70 g - ¼ unidad 1 unidad 30 g 10 g 2 g 2 g</p> <p>200 g 50 ml 60 ml 3 g 1 g 20 g</p>	<p>Del Bouquet Garni</p> <p>Lave bien las hierbas. Extienda la hoja de puerro y coloque las demás hierbas y la pimienta. Envuelva bien cuidando que no se salgan los ingredientes. Ate con un cordel. Reserve</p> <p>De la Carne</p> <p>Precaliente el horno a 200°C (400°F). Parta la carne en trozos de 3 x 3 cm. Saltéela en aceite de girasol junto con media cebolla y el resto de los vegetales hasta dorar. Transfiera carne y vegetales a una olla y agregue agua hasta que los cubra. Adicione el bouquet garni y cocine cubierto hasta que la carne esté blanda.</p> <p>Versión Olla a Presión</p> <p>Repita el proceso de incorporación de los ingredientes a la olla y cocine por 20 minutos luego de la primera salida del vapor. Deje salir todo el vapor, abra la olla, revuelva bien y lleve a fuego medio 10 minutos más. Deje enfriar la carne en el líquido de cocción, luego retírela, desméchela y resérvela. Deseche el bouquet garni y licúe el caldo con los vegetales. Resérvelo. Corte la cebolla restante en <i>brunoise</i> y dórela ligeramente en 15 g de mantequilla. Agregue la harina y deje dorar un poco. Agregue el líquido de cocción de la carne y cocine a fuego bajo por 15 minutos. Agregar la carne, salpimiente. Reserve.</p> <p>Del Puré</p> <p>Pele las papas y cocínelas en agua salada. Páselas por un tamiz para formar un puré liso y agregue el resto de la mantequilla, la leche, la crema y salpimienta al gusto. Reserve.</p> <p>Del servicio</p> <p>Finalmente, engrase un molde refractario, vierta la carne en el fondo y luego el puré. Espolvoree con el pan rallado y hornee durante 20 minutos o hasta dorar.</p>

NOTA: Este plato fue nombrado en honor del farmacéuta *Antoine-Augustin Parmentier* (1737-1813) quien promocionó el consumo de la papa, importada desde hacía tiempo de América pero que no gozaba de mucha aceptación en Francia. Convencido de su valor nutricional para combatir la escasez de alimentos en una época de hambrunas, se la daría a probar al propio rey Luis XVI.