



Les plats traditionnels français



Blanquette de veau

Galette des Rois

Choucroute

Gratin dauphinois

Ratatouille

Croque madame

Croquemonsieur

Cassoulet

Bouillabaisse

Daube provençale

Pot-au-feu

Boudin

- 1.C'est un plat complet typiquement français à base de viande de veau bouillie, de carottes et de sauce au beurre.
- 2.C'est un plat traditionnel marseillais de poisson originaire de la Grèce antique. Il se compose d'une soupe de poissons que l'on mange avec des croûtons de pains tartinés souvent aillés, de poissons servis entiers et de pommes de terre.
- 3.C'est une sorte de sandwich chaud, au pain de mie, au jambon et au fromage (le plus souvent de l'emmental), grillé à la poêle, au four ou dans un appareil spécialisé.
- 4.C'est une préparation alimentaire typique de l'Alsace, obtenue par fermentation naturelle de variétés sélectionnées de choux. Elle peut être accompagnée de viande, de charcuterie et de pommes de terre
- 5.C'est une recette originaire de Provence composée de bœuf mariné dans du vin rouge, de carottes et d'aromates. Originellement cuite dans un récipient en terre cuite munie d'un couvercle permettant une cuisson à l'étouffée
- 6.C'est un plat traditionnel dont la base est un ragoût de haricots blancs longuement mijoté pour être fondant en bouche — c'est là le secret de la réussite. Dans ce ragoût sont ajoutés, selon les versions, du confit d'oie ou de canard, du lard, du jarret de porc, de la saucisse, de l'agneau. On peut y trouver aussi de la tomate, du céleri ou de la carotte. Il peut être ou non recouvert de chapelure.
- 7.C'est un plat de viande de bœuf cuisant longuement à feu très doux dans un bouillon aromatisé par des légumes et un bouquet
- 8.C'est une tarte qu'on consomme traditionnellement à l'Épiphanie : une fève est cachée dedans et la personne qui obtient cette fève devient le roi (ou la reine) de la journée et a le droit de porter une couronne de fantaisie puis choisit sa reine (ou son roi).
- 9.C'est un met composée de légumes cuits (coupés en rondelles ou en quartiers), aubergines, courgettes, poivrons et tomates, ainsi que des oignons, de l'ail et de l'huile d'olive. Il n'y a pas de recette précise mais des principes à respecter.
- 10.C'est un mets français, d'origine dauphinoise à base de pommes de terre de crème fraîche.
- 11.C'est une préparation de charcuterie qui se consomme froid ou chaud.
- 12.C'est une sorte de sandwich chaud, au pain de mie, au jambon et au fromage (le plus souvent de l'emmental), grillé à la poêle, au four ou dans un appareil spécialisé, avec un œuf au-dessus

BLANQUETTE DE VEAU

2 kg de veau - 300 g de carottes en morceaux - 1 gros oignon piqué de clous de girofle - 2 ou 3 gousses d'ail écrasées - un bouquet garni - 3 verts de poireaux - 250 g de champignons de Paris. Pour la sauce : un roux de 70 g beurre + 70g farine et un litre et demi de bouillon de cuisson - 1 dl de crème double - muscade - sel.

Progression

Réunir la garniture aromatique dans la cocotte. Ajouter la viande non détaillée et verser de l'eau froide à hauteur. Cuire à couvert à feu très doux pendant 3 heures. A l'issue de la cuisson on constate que le bouillon est clair. Séparer la viande du bouillon et de la garniture aromatique. Pendant la cuisson de la viande, préparer les champignons cuits à blanc. Pour le faire, réunir tous les éléments (2 litres d'eau - 1 bonne pincée de sel - un demi jus de citron - 125 g de beurre) et porter à ébullition. Plonger les champignons en une fois. Porter à ébullition quelques minutes. Laisser ensuite au repos quelques minutes hors du feu puis égoutter. Les champignons sont prêts à rejoindre votre blanquette. Réaliser la sauce velouté

Faire fondre le beurre dans la casserole à feu doux. Ajouter ensuite la farine en une seule fois hors du feu. Mélanger au fouet. Reporter à feu doux et laisser cuire jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Mouiller en une seule fois hors du feu avec le bouillon ou le fumet choisi et mélanger au fouet. Passer au chinois quand le mélange est lié. Classiquement on termine en liant avec un jaune d'œuf.

On assemble la viande coupée en morceaux avec les champignons cuits à blanc. On peut aussi y ajouter quelques morceaux de carottes. Couvrir avec la sauce et remettre doucement en température.

LA DAUBE

1 kg de boeuf, 1 carotte, 1 oignon. 2 gousses d'ail, 3 carottes, 2 oignons, 1 bouteille de bon vin rouge, 5 clous de girofle, 1 branche de thym, 2 feuilles de laurier, 2 morceaux d'écorce d'orange, sel, poivre, 80 g d'olives noires dénoyautées, 1 c. à s de concentré de tomates, 1 c. à s de farine, huile d'olive

Étape 1 : Préparation de la marinade

La veille au soir, mettre le veau en morceaux dans un grand saladier. Ajouter un oignon coupé en 4 piqué de clous de girofle. Mettre la carotte coupée en tronçons puis les gousses d'ail en chemise légèrement aplaties avec le plat d'un couteau. Ajouter le thym, les feuilles de laurier et les écorces d'orange. Assaisonner de sel et de poivre.

Verser le vin rouge à hauteur. Recouvrir de film alimentaire et laisser reposer toute une nuit au réfrigérateur.

Étape 2 : Cuisson de la daube

Le lendemain, égoutter les morceaux de viande à l'aide d'une écumoire et les disposer sur du papier absorbant. Réserver la marinade. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive puis faire suer les 2 oignons restants hachés finement. Ajouter les morceaux de viande et les faire dorer de chaque côté. Verser en pluie la farine et remuer à l'aide d'une cuillère en bois. Incorporer le concentré de tomates, assaisonner de sel et de poivre puis mélanger de nouveau. Verser la marinade, couvrir la cocotte et laisser mijoter sur feu doux pendant 4 à 6h. A mi-cuisson, ajouter les carottes coupées en fines rondelles et les olives noires. Veiller tout au long de la cuisson à ce que la sauce ne s'évapore pas complètement. Servir avec des pommes de terre vapeur ou des pâtes.

