



## **Culinária Francesa - História, Comidas e pratos típicos**

A França, além de ter bela arquitetura e paisagens, também é conhecida pela sua **comida típica**, que mistura queijo, vinho e temperos, entre outros sabores. Em toda região do país existe uma comida tradicional local apreciada por moradores e turistas. Os alimentos e pratos são diferentes em toda região. Por exemplo, a comida do norte é diferente da do sul. Experimentar a comida francesa além de ser prazeroso, refina as nossas habilidades na cozinha.

A **culinária** Francesa mistura uma quantidade de especiarias de uma maneira certa, que dão um aroma singular, é uma das mais tradicionais em todo o mundo. Os seus pratos são servidos em restaurantes temáticos, praticamente em qualquer país. Os seus chefs influenciaram e influenciam chefs em todos os países do mundo.

A França é conhecida merecidamente como a pátria da boa cozinha e suas **receitas típicas**. Não é para menos. A série de pratos clássicos regionais e **comidas típicas francesas** convivem perfeitamente com as variedades da **nouvelle cuisine**.

Uma refeição para os franceses não é apenas alimento, é um ritual em si, um acontecimento especial, o melhor momento do dia. Os franceses acreditam que a duração de uma refeição deve ser a mesma da preparação. Assim, a duração de um almoço em um determinado dia pode durar 2 horas ou mesmo uma noite inteira.

A região de Loire e Bretagne estão entre as regiões mais ricas do Oeste da **França**. A cozinha clássica oferece salmão pocheado, enguias na manteiga e carpas em várias versões. Já a região da Normandia combina tradição de frutos do mar com forte produção agropastoril com produtos como leite, manteiga e creme de leite fresco, além de carnes de cordeiros. Os queijos mais famosos também estão na Normandia (brie, camember e roquefort).

A França é um País de **muitos vinhos** que são consumidos como água, uma refeição sem vinhos é uma refeição incompleta. A bebida é um acompanhamento de todo o banquete, o vinho tinto geralmente é acompanhado de carne vermelha, enquanto o branco é servido com aves e frutos do mar. Champagne é o nome da região

mais famosa de produção do vinho espumante mais famosos do mundo.

Provence, de frente para o mediterrâneo, é uma região associada a boa comida, famosa pelo acentuado uso de azeite, alho, ervas, saladas hortaliças, tomates, alcachofras, peixes e frutos do mar. Entre os ingredientes vegetais usados nas receitas incluem o *alho francês*, a *berinjela*, a *batata*, a *cebola*, a *cenoura*, a *abobrinha* e o *nabo*. A forma requintada pela qual são preparados, deixam os alimentos com um sabor único.

O povo Francês consome muita carne e é possível encontrar várias **receitas tradicionais francesas** que incluem este alimento. As carnes comuns nos menus são de coelho, lebre, porco, carneiro, galinha, cordeiro, peru, pombo. As trufas também são muito consumidas, um tipo de fungos aromáticos, esses fungos crescem na selva, e o Francês usa cachorros e porcos para farejarem.

Conheça a seguir alguns dos principais pratos **tipicos franceses**.

## 1. Escargots



Escargot é um prato de caracóis cozidos, geralmente servido como aperitivo na França e nos restaurantes franceses. Ele é tão apreciado que existe até talher especial para degustá-lo.

## 2. Foi gras



Foi gras é um alimento feito de fígado de um pato ou ganso que foi especialmente engordados. Foie gras é uma iguaria popular e bem conhecida na culinária francesa. O sabor é descrito como rico, amanteigado e delicado, ao contrário de um pato comum ou fígado de ganso. É vendido inteiro, ou está preparado para mousse, parfait ou patê (a menor qualidade), e também pode ser servido como acompanhamento de outro alimento, como a carne.

## 3. Quiche lorraine



Dourada no forno e em seguida servida quente, habitualmente na companhia de uma salada, a [quiche lorraine](#) tornou-se um **clássico das refeições francesas** que se saboreia de bom grado com um *Pinot Blanc d'Alsace* , ou com um bom tinto. Bastante simples e económica, o sucesso desta receita deve-se também às suas numerosas possibilidades de variações deliciosas: **presunto e gruyère, alho francês e roquefort, legumes verdes**...É uma excelente base que se adapta com prazer, segundo as regiões, às estações e aos desejos. Uma infinita variedade de cores e gostos.

#### **4. Sopa de cebolas**

Prato tradicional da cozinha parisiense. Boa parte dos estudiosos acredita que ela nasceu na região de Lyon, no Sudeste do país. Mas a versão incrementada e gratinada da sopa certamente é parisiense. Na Cidade Luz, ela está em tudo quanto é cardápio, de bistrôs populares a requintados restaurantes.

#### **5. Blanquette de vitela**



A blanquette de *veau* é um prato de carne de vitela, cenouras e manteiga. A palavra "blanquette" vem do fato que o molho do guisado é branco. Todas as carnes são brancas (galinha, coelho, porco), o carneiro também se pode preparar em "blanquette" embora, os vitelos é o animal de referência.

## 6. Coq au vin



Coq au vin é um prato típico da culinária francesa, feito à base de carne de galo (opcionalmente frango) e vinho. O tipo de vinho varia de região para região e pode ser tinto, branco e até mesmo champagne. Também podemos adaptar o prato e fazer com frango ou galinha.

## 7. Salmão poché

O salmão é cozido pouco a pouco em água com temperos chamada court bouillon. Assim, o peixe preserva toda sua textura e com muito sabor.

## 8. Profiteroles



Profiterole é uma sobremesa feita com uma massa açucarada recheada com cremes, sorvetes e caldas de acordo com a preferência do consumidor. O doce é bastante popular na França, país no qual foi considerado uma iguaria real em meados do século XVI. Atendendo a um pedido de Catarina de Médicis, soberana da França na época, um chef italiano criou a receita.

Um jantar normalmente é composto por 4 pratos:

**Aperitivos, prato principal, pão e queijo, e a sobremesa.**

Uma forma elegante de tratar o convidado é oferecer uma bebida conhecida juntamente com o aperitivo, como um *Martini* por exemplo.



## RECEITAS

Agora, vamos conhecer um pouco de algumas saborosas **receitas vindas de França**.

Trago aqui, 3 receitas francesas, **o Ratatouille, Tarte Tatin, e Brioches**.

### RATATOUILLE



**O ratatouille** é uma receita rústica e típica da região de Provença, na França. O nome significa picar, triturar. É um prato a base de legumes. Para preparar o ratatouille não pode faltar berinjela nem tomate. Com o restante dos ingredientes pode-se trabalhar mais à vontade. O pimentão e a abobrinha não são obrigatórios na receita. Fica pronto em 1 hora e meia, e serve de acompanhamento para carnes, crepes ou batatas assadas.

## **Vamos aos ingredientes:**

1/2 chávena (120 ml) de azeite de olíva  
2 cebolas cortadas em rodelas finas  
3 dentes de alho picados  
1 berinjela média cortada em cubos  
2 abobrinhas cortadas em cubos  
2 abóboras amarelas médias cortadas em cubos  
2 pimentões verdes sem sementes e cortados em cubos  
1 pimentão amarelo cortado em cubos  
1 pimentão vermelho cortado em cubos  
Sal e pimenta moída na hora, a gosto  
1 folha de louro  
4 raminhos de tomilho fresco  
4 tomates grandes picados  
2 colheres (sopa) de salsa fresca picada

## **Modo de preparar:**

Aqueça 1 colher de 1/2 (sopa) de azeite numa panela grande em lume baixo ou médio, adicione a cebola e o alho e cozinhe até que amoleçam. Numa frigideira grande, aqueça 1 colher e 1/2 (sopa) de azeite e refogue os cubos de abobrinha aos poucos até que ela fique ligeiramente dourada em todos os lados. Passe-a para a panela com a cebola e o alho.

Refogue os legumes restantes - uma porção de cada vez, adicionando 1 colher e 1/2 (sopa) de azeite na frigideira cada vez que você começar a refogar uma nova porção de legumes. Quando todas as porções estiverem refogadas, passe-as para a panela grande.

Tempere com sal e pimenta. Adicione a folha de louro e o tomilho e cubra a panela. Cozinhe em lume médio por 15 e 20 minutos.

Adicione os tomates picados e a salsa à panela e cozinhe mais 10 a 15 minutos. Mexa ocasionalmente. O prato fica pronto em cerca de 1 hora e meia.





## **TARTE TATIN**



Tomates, pêsegos, damascos, framboesas, groselhas, maçãs, uvas, todos estes ingredientes são usados na preparação de tartes.

Dizem que esta tarte foi inventada por um erro das irmãs Caroline e Stephanie Tatin, donas de um hotel em Lamotte-Beuvron, na região de Sologne. Stéphanie, a encarregada da cozinha, teria preparado a tarte de maçãs, esquecendo-se de colocar a massa na forma antes das maçãs. Por isso, inverteu a ordem dos ingredientes. Além disso, serviu o doce sem deixar arrefecer o suficiente. Aqui fica, a receita:

### **Ingredientes:**

### **Para o recheio:**

- 8 maçãs grandes descascadas, sem miolo e cortadas em 8 gomos
- 300 g de manteiga
- 200 g de açúcar

### **Para a massa:**

- 250 g de farinha de trigo
- 30 g de açúcar
- 125 g de manteiga gelada cortada em cubos
- 1 colher (café) de sal
- 3 colheres (sopa) de água gelada

### **Modo de preparar o recheio:**

Numa forma de 22 cm de diâmetro derreta a manteiga e polvilhe o açúcar. Disponha os gomos de maçã com a parte côncava para cima e cozinhe por 15 minutos ou até caramelizar o açúcar.

### **Modo de preparar a massa:**

Misture a farinha de trigo com o açúcar e a manteiga e esfarele e com as pontas dos dedos até formar uma massa grossa.

Junte o sal e a água aos poucos até obter uma massa homogênea.

Embrulhe com película e deixe no frigorífico 30 minutos.

Abra a massa com o rolo e disponha sobre a forma com as maçãs caramelizadas.

Por no forno 15 minutos, retire e deixe descansar um pouco. Vire a tarta sobre um prato e decore com creme de chantilly e sirva ainda quente.

## **BRIOCHES**



## **Ingredientes da Receita de Brioches (12 Unidades)**

1/2 kg de farinha de trigo  
250g de manteiga  
4 ovos  
1 tablete de fermento para pão  
1 colher (sopa) de açúcar  
1/2 chávena (chá) de leite morno  
1/2 chávena de água morna  
1 gema  
1 pitada de sal

## **Como Fazer Brioches**

### **Modo de preparar:**

Esfarelar o fermento numa tigela e colocar 1 colher de açúcar, 1 colher de farinha e água morna (sem mexer). Deixar levedar durante 10 minutos. Noutra tigela, misturar a farinha, a manteiga amolecida, o ovos, o sal, o leite e o fermento levedado. Trabalhar a massa com a mão até ficar lisa. Deixar descansar em lugar abafado (como o forno do fogão desligado), coberto com um pano. Fazer pequenos pães redondos, colocar em forminhas untadas para empada, enfeitando com uma bolinha de massa no meio. Deixar descansar em lugar abafado, cerca de 30 minutos, pincelar com a gema, misturar a uma colher de água e por no forno quente durante 15 minutos.

***Por: Disciplina de Francês, FOS, Vila Nova da Barquinha***