



# Cocina Francesa



— ESCUELA —

**CURSOSDECOCINA**

comida, familia & amigos

# Sopa de cebolla



5 raciones

## INGREDIENTES:

- 2 cebollas (para sopa)
- 1 cebolla (para garnitura)
- 35 gr de mantequilla
- Pasta ajo a gusto
- 100 cc de vino blanco
- 1 papa
- 500 cc de caldo ave o verduras
- Sal y pimienta a gusto
- 50 gr de queso rallado
- Perejil a gusto
- 1/2 pan baguette
- Aceite de oliva a gusto

## DEGUSTACION

La tradicional sopa de cebolla se come bien caliente con unos buenos panes tostados y por supuesto un vino tinto preferentemente. La ventaja es que la puedes preparar con anticipación y simplemente recalentarla en cacerola para que quede igualmente muy buena. Lo que te recomendaría en este caso es tostar los panes al último minuto para que no pierdan su frescura.

## ASÍ SE HACE:

Cortar una cebolla en pluma y llevar a un sartén caliente a punto a humo, cocinar sin remover por 5- 7 minutos y luego ir removiendo de forma lenta hasta lograr la caramelización de esta.

Cortar y pelar cebollas y papas de forma irregular, reservar. Calentar mantequilla con un poco de aceite de oliva y sofreír la pasta de ajo, luego añadir la cebolla previamente reservada y cocinar por 10 minutos hasta que esté blanda.

Apagar con vino blanco y esperamos que evapore el alcohol, luego añadir las papas peladas y el agua. Cocinamos por 20 minutos o hasta que la papa esté totalmente cocinada.

Sacamos del fuego y con una minipimer moler todo hasta que tenga textura de sopa. Rectificamos sabor con un poco de azúcar y luego con un poco de sal y pimienta. Decoramos con queso rallado y perejil picado fresco.

Para la grille de hierbas, cortar el pan baguette en rodajas y esparcir las hierbas y queso rallado, luego añadir un pelo de aceite de oliva al ajo y llevar a un horno 200°C por 5 minutos o hasta que tenga un dorado parejo. Colocar arriba de la sopa de cebollas, servir de inmediato.

# Puré dubarryj



5 raciones

## INGREDIENTES:

- 1 kg de papa
- 200 cc de leche
- 100 gr de mantequilla sin sal
- 250 gr de coliflor
- Nuez moscada a gusto
- Sal y pimienta a gusto

## ASÍ SE HACE:

Para el puré pelamos las papas y las cocinamos en abundante agua con sal por 15 a 20 minutos o hasta que las papas estén bien cocidas para poder hacer un puré. Una vez cocida la papa, sacamos del fuego y escurrimos el agua con la ayuda de un colador y molemos la papa con un prensador o con un batidor manual hasta formar una pasta lisa y sin grumos.

Luego cocinamos la coliflor en agua con sal, hasta que esté bien cocida. Una vez listo molemos con la ayuda de una juguera o minipimer hasta lograr una pasta lisa y homogénea.

Luego calentamos una olla y agregamos las papas molidas y vamos agregando de a poco la pasta de coliflor, hasta lograr un sabor sutil, pero con sabor a coliflor (recuerden que la coliflor tiene un sabor fuerte, no abusar de ello), una vez encontrado el sabor, agregamos la mantequilla y un poco de leche.

Terminamos con bastante pimienta negra recién molida y nuez moscada en polvo, decorar con perejil picado fino, servir caliente.

# Tarte Tatin



5 raciones

## MASA

### INGREDIENTES:

- 150 gr de harina sin polvo de hornear
- 100 gr de mantequilla sin sal
- 50 gr de azúcar flor

## RELLENO

### INGREDIENTES:

- 1 k de manzana verde
- 200 g de azúcar rubia
- Canela en polvo a gusto

## SALSA DE CAMELO

### INGREDIENTES:

- 200 gr de azúcar rubia
- 100 gr de agua
- Jugo de media naranja

### ASÍ SE HACE:

Pelar las manzanas verdes y dejarlas en un bowl con agua para que no se nos oxide, luego cortarlas en 4 si son chicas o en 8 si son un poco más grandes, reservar.

En una sartén u olla pequeña agregamos la azúcar rubia, agua y jugo de naranja, y cocinamos hasta obtener textura de salsa, enmantequillamos el molde y espolvoreamos con un poco de azúcar flor, para luego agregar nuestra salsa de caramelo.

Filtramos nuestras manzanas del exceso de agua y adobamos con azúcar rubia y canela en polvo, mezclamos muy bien y añadimos unas gotitas de limón para intensificar sabor y evitar que se nos oxiden. Luego de tener nuestro molde listo con salsa de caramelo, introducimos las manzanas cortadas en 4 o 8 en forma ordenada y muy pareja, cubriendo todo el molde de forma homogénea, luego reservamos.

Para la elaboración de la masa, disponemos en un bowl la harina y azúcar formando una corona, luego la mantequilla al medio y nos disponemos a amasar con la punta de los dedos hasta obtener migas y amasamos hasta obtener una masa homogénea y lisa, refrigerar por 10 minutos.

Luego nos disponemos a estirar la masa con un uslero hasta obtener un espesor de 1 cm de ancho, la colocamos encima de nuestro molde con las manzanas abajo, y con un tenedor hacemos pequeños orificios para que no se levante la masa. Llevamos a un horno previamente caliente a 180°C por 15 minutos o hasta que esté la masa con un dorado parejo, reposar por 5 minutos y luego dar la vuelta en una tabla o en otro molde. Servir tibio.

# Coq au vin



5 raciones

## INGREDIENTES:

- 3 trutros de pollo
- 2 cebollas moradas
- 2 zanahorias
- 150 gr de tocino
- Aceite de oliva a gusto
- Pasta ajo a gusto
- 400 cc de vino tinto
- 1 bouquet garni
- 50 gr de apio
- 150 gr de champignon paris
- 75 g de maicena
- Sal y pimienta a gusto

## ASÍ SE HACE:

En una olla derretir mantequilla con un poco de aceite y agregamos la pasta de ajo, luego el tocino en brunoise hasta que estén dorados y crocantes para luego agregar la cebolla morada, apio y zanahoria cortada en parmentier, cocinar por algunos minutos.

Luego introducimos el trutro de pollo previamente limpio y separado en trutro corto y largo, dejamos cocinar por 5 minutos, apagamos con el vino tinto hasta que se evapore el alcohol y añadimos el bouquet garni (hierbas aromáticas).

Agregamos un poco de agua hasta tapar los trutos y dejamos cocinar por aproximadamente 40 minutos a fuego medio alto o hasta que el pollo esté tierno y jugoso. Rectificamos sazón con sal y pimienta.

Unos 5 minutos antes de terminar añadimos a la cacerola los champiñones paris en cuartos, una vez listo disolvemos la maicena en un poco de agua fría y espesamos el jugo de la cocción del coq au vin hasta formar una salsa homogénea y lisa, decoramos con perejil picado fino y servimos caliente.