

οι δοκιμασμένες ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 3 • 15/1/2009 • ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ «Φ» ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ



Γαλλική κουζίνα

Η γαλλική κουζίνα είναι η πιο διάσημη σε όλον τον κόσμο και έχει επηρεάσει με την τεχνική μαγειρέματός της, τις περισσότερες εθνικές κουζίνες. Τι θα ήταν ο μουσακάς μας ή το πασούτσιο μας χωρίς τη γαλλικότατη σάλτσα μπεσαμέλ, για παράδειγμα; Το ότι αναπτύχθηκε τόσο, είναι αποτέλεσμα του τρόπου ζωής των Γάλλων, για τους οποίους το να τρώς καλά, είναι ιδιαίτερα σπουδαίο πράγμα και μέχρι και για το πιο απλό πιάτο καταβάλλουν μεγάλη προσπάθεια και δίνουν μεγάλη σημασία και προσοχή στην τεχνική παρασκευής του, μέχρι και στις λεπτομέρειες. Το μυστικό της επιτυχίας της δεν είναι μόνο οι τεχνικές της αλλά και η χρήση των ολόφρεσκων υλικών που παράγονται τοπικά και σε διαφορετικές εποχές του χρόνου σε όλη τη μεγάλη αγροτική αυτή χώρα. Γι' αυτό έχει ένα τεράστιο ρεπερτόριο γεύσεων, με πολλές μεγάλες περιφερειακές διαφορές, βασισμένες στην παραγωγή και γαστρονομία κάθε περιοχής. Με αυτό το τεύχος δεν θα καλύψουμε βέβαια όλον αυτόν τον πλούτο, όμως θα σας ξεναγήσουμε σε ένα μικρό αλλά υπέροχο γευστικό ταξίδι στη γαστρονομική παράδοση της χώρας, με κλασικές και γευστικές συνταγές.

Νίνα Θεοχαρίδου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΤΕΥΧΟΥΣ Νίνα Θεοχαρίδου
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ Λένα Τσουκαλά
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ Κυριακούλα Σοφοκλέους
ΑΤΕΛΙΕ Στάλω Δημητρίου
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Σόφη Μιχαηλίδου

ΕΚΔΟΤΗΣ: N & M MEDIAMORFOSIS LTD

Διογένους 1, Έγκαμη ΤΘ 21094, 1501, Λευκωσία. Τηλ. Κέντρο: 22744000, Σύνταξη φαξ: 22591442, 22590516. Λογιστήριο τηλ.: 22744211, φαξ: 22590170 Διαφημίσεις τηλ.: 22744460, φαξ: 22590470.

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ, ΕΚΤΥΠΩΣΗ, ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Proteas Press Ltd, Παλαιός δρόμος Λευκωσίας-Λεμεσού, Βιομηχανική Περιοχή Νήσου 2571 Νήσου Τ.Θ. 21098 1501 Λευκωσία, τηλ. 22479000, Φαξ: 22479200 email: info@proteaspress.com.cy

ορεκτικά

| | |
|------------------------------------|---|
| Τερίν με κοτόπουλο και ελιές | 2 |
| Σαλιγκάρια Μπουργκινιόν | 3 |
| Αβγά γεμιστά της Περιγκόρντ..... | 4 |
| Ταπενάντ προβενσάλ..... | 5 |
| Σουφλέ με γαρίδες..... | 6 |
| Κέικ με εμεντάλ και αχλάδι | 7 |
| Quiche Lorraine | 8 |
| Σουφλέ με τυρί..... | 9 |

δαχανικά

| | |
|---|----|
| Μπιζελόσουπα..... | 10 |
| Σούπας κολοκύθας..... | 11 |
| Ρατατούιγ | 12 |
| Σουφλέ με σπανάκι και τυρί | 13 |
| Σαγανάκια με λαχανικά | 14 |
| Σουφλέ με κολοκυθάκια και τυρί | 16 |
| Χωριάτικη σούπα | 17 |
| Quiche κουνουπίδι ο-γκρατέν | 18 |
| Κρεμμυδόσουπα γαλλική | 20 |
| Μηρόκολα γκρατέν | 21 |
| Μανιτάρια σκορδάτα σε φρυγανιές..... | 22 |
| Μανιταρόπιτα ανάστροφη με καρύδια | 23 |
| Μανιταρόπιτα στο ταψί..... | 24 |
| Quiche με μανιτάρια | 25 |
| Ομελέτα σουφλέ με σπανάκι και τυρί..... | 26 |
| Πατάτες ο-γκρατέν | 27 |

κυρια πιάτα

| | |
|---|----|
| Μπούγιαμπές (Ψαρόσουπα)..... | 28 |
| Φιλετάκια αλ' οράνζ..... | 30 |
| Φιλετάκια με πατάτες και μήλα | 31 |
| Φακές με κρέμα και λουκάνικα | 32 |
| Καρέ χοιρινό με μπίρα | 33 |
| Φιλετάκια γεμιστά με παστά φρούτα..... | 34 |
| Κουνέλι σοτέ με κρασί..... | 35 |
| Χοιρινές μπριζόλες με σος πορτοκάλι | 36 |
| Κόκορας κρασάτος (Coq au vin) | 37 |
| Πατατοσαλάτα Νισουάζ..... | 38 |
| Βαδινό φιλέτο με σάλτσα ροκφόρ | 39 |
| Μανιτάρια με γαρίδες | 40 |
| Μύδια Μαρινιέρ | 42 |
| Ορτύκια με σος κρασί - πορτοκάλι..... | 43 |
| Πέστροφες με φουντούκια | 44 |
| Κοτόπουλο με κρασί και μουστάρδα | 45 |
| Λαγός γαλλικό σιφάδο | 47 |
| Μύδια με ντομάτα | 48 |
| Κοτόπουλο με λεμόνι και θυμάρι..... | 49 |
| Στέικ πιπεράτα με sherry και σταφιδάκια | 50 |
| Βοδινό σιγοψημένο, κρασάτο | 51 |
| Κουνέλι με μουστάρδα και κρασί..... | 52 |
| Βοδινό Μπουργκινιόν | 53 |

οι σεφ προτείνουν

| | |
|--|----|
| Γαρίδες Printanière | 54 |
| Κρέμα από σαλιγκάρια με σολομό..... | 56 |
| Φιλέτο με πινόλια, ελιές και μανιτάρια | 57 |
| Quiche Lorraine | 58 |
| Γεμιστό φιλέτο | 59 |
| Κρεμμυδόσουπα | 60 |
| Σολομός με κόκκινες πιπεριές..... | 61 |
| Πάπια Λιονέζ..... | 62 |
| Λαβράκι σε «φωλιά» από αλάτι | 63 |
| Πάπια με αχλάδια ή ροδάκινα και μούρα..... | 64 |