

Get to know more about the french specialities and traditional food

**traditional
French food**



Erasmus+ ka229 2019-2021

Maurice Ravel school



France

Land of vinyard, gastronomy and cultural heritage.



SOMMAIRE/INDEX



Entrée / starter

QUICHE LORRAINE P 4
Quiche lorraine p 5



Plat principal / main dish



PARMENTIER DE CANARD P 6
Duck cottage pie p 7

Dessert / dessert



TOURTE PYRÉNEENNE P 8
Pyrenees blueberry cake p 9

CANELÈS BORDELAIS P 10
Bordeaux canelés p 11



Petit déjeuner / breakfast



NOS CROISSANTS ET CHOCOLATINES P 12

Our croissants and chocolates p 13



QUICHE LORRAINE

Ustensiles

- 1 moule à tarte : diamètre 24 cm
- 1 saladier
- 1 cuillère en bois
- 1 fourchette

Ingédients

- 1 pâte brisée
- 3 œufs
- 200 g de crème fraîche
- 3 œufs
- 200g de lardons ou de dés de jambon

Préparation :

- Disposer la pâte dans le moule.
- Piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
- Répartir les lardons de façon régulière sur la pâte .
- Dans le saladier, battre les œufs puis ajouter la crème et mélanger.
- Verser le mélange obtenu sur le fond de tarte pour recouvrir les lardons.

Cuisson:

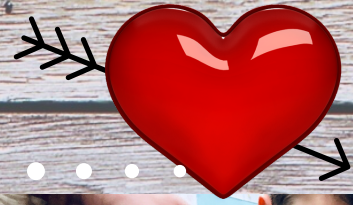
- Mettre à four chaud (220°) à mi-hauteur pendant environ 40 minutes.
- Surveiller la coloration.

Servir tiède !





QUICHE LORRAINE



Utensils :

- 1 quiche pan : diameter 24 cm
- 1 bowl
- 1 wooden spoon
- 1 fork

Ingredients

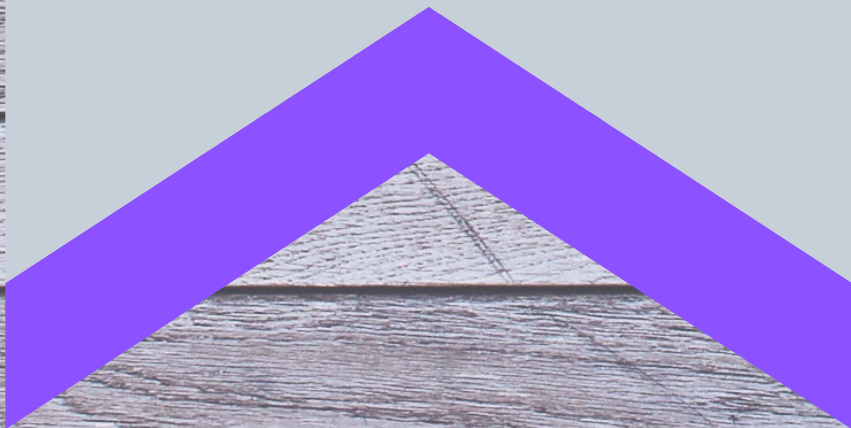
- 1 shortcrust pastry
- 3 eggs
- 200 g of double cream
- 200 g of lardons or diced ham

Instructions:

Place the shortcrust pastry in the pan
Prick the bottom with a fork
Distribute the bacon evenly over the pastry.
In the bowl, beat the eggs. Then, add the cream and mix.
Pour the mixture obtained on the bottom of the pie to cover the bacon.

Baking :

Preheat the oven at 220 °C
Put in the quiche at mid-height for about 40 minutes. Monitor the coloring.
Serve warm.



PARMENTIER DE CANARD

Ingredients

Pommes de terre
Lait chaud
Cuisses de confit de canard
Sel
Poivre
Échalote
Persil
1 tasse d'emmental râpé

Préparation

Préchauffez le four à th 8 (240°)

Épluchez et lavez les pommes de terre, coupez-les en gros morceaux.

Faites-les cuire 25 min à l'eau bouillante salée.

Égouttez-les, puis écrasez-les en incorporant petit à petit le lait réchauffé, pour obtenir une purée grossière.

Égouttez le confit en réservant (en gardant) un peu de graisse.

Enlevez la peau des cuisses de canard

Émiettez grossièrement la chair avec les doigts, en éliminant les os.

Pelez et hachez finement les échalotes.

Ciselez le persil.

Faites chauffer 1 cuillerée à soupe de graisse de canard dans une poêle, et mettez les échalotes à dorer doucement.

Égouttez-les.

Mélangez-les avec la viande de canard et le persil.

Poivrez, remuez.

Graissez légèrement (avec de la graisse de canard) un plat à four.

Disposez le canard au fond, puis couvrez de purée.

Enfournez pour 25 min. Servez très chaud.

Vous pouvez laisser le Parmentier refroidir et le réchauffer plus tard, couvert d'une feuille d'aluminium, à four doux, thermostat 4 (120°), pendant 20 min environ.

Bon appétit !!!



DUCK COTTAGE PIE



Ingredients:

Potatoes
Milk (warmed)
Confit Duck Legs
Salt
Black
Pepper
Shallots
Parsley
1 cup shredded Emmental
(optional)

Directions:

Preheat the oven to 240C
Wash and peel the potatoes. Cut the potatoes into large pieces.
Place potatoes in a large pot with salted water over medium heat. Bring the potatoes to a boil and cook until tender approximately 25 minutes.
Drain the potatoes. Mash the potatoes and slowly incorporate the warm milk to obtain a coarse textured puree.
Drain the confit duck legs, reserving approximately (2) table spoons of the duck fat for later use.
Remove the skin and bones from the duck legs and discard. With your fingers shred the duck meat and place in a bowl.
Peel and dice the shallots
Wash and chop the parsley
Heat 1 tablespoon of duck fat in a sauce pan and then add the shallots.
Cook until golden
Drain the shallots and add them to the bowl with the duck meat. Add the chopped parsley and season with ground pepper to taste. Mix together.
Lightly grease an ovenproof dish with the remaining tablespoon of duck fat.
Arrange the duck along the dish bottom and top with the potato mash.
Sprinkle with cheese, if desired, and place in oven to bake for approximately 25 min. Serve hot.
Duck cottage pie can be cooled and reheated later. Simply cover with aluminum foil and warm in a 120°C oven for approximately 20 min.
Enjoy!



TOURTE DES PYRÉNÉES



Ingédients

120 g de beurre
150 g de sucre
3 œufs
1 gousse de vanille
150 g de myrtilles



Préparation

- 1 – Faire fondre le beurre, à l'aide d'un pinceau, badigeonner un moule à brioche. Mettre le moule au réfrigérateur.
 - 2 – Préchauffer le four à 180°C.
 - 3 – Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre et les graines de gousse de vanille.
 - 4 – En continuant de fouetter, verser le beurre fondu, puis la farine.
 - 5 – Incorporer délicatement les blancs battus en neige ainsi que les myrtilles.
- Verser la pâte dans le moule et faire cuire environ 45 mn
- 6 – Vérifier la cuisson de la pointe d'un couteau. Démouler la tourte et la laisser refroidir.

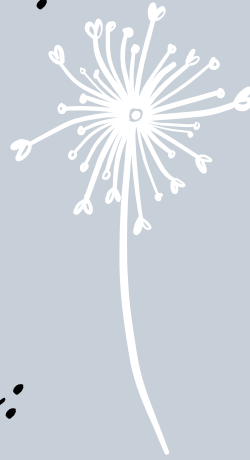


TOURTE DES PYRÉNÉES



Ingredients :

120g of butter
150 g of sugar
3 eggs
1 vanilla pod
150 g of blueberries

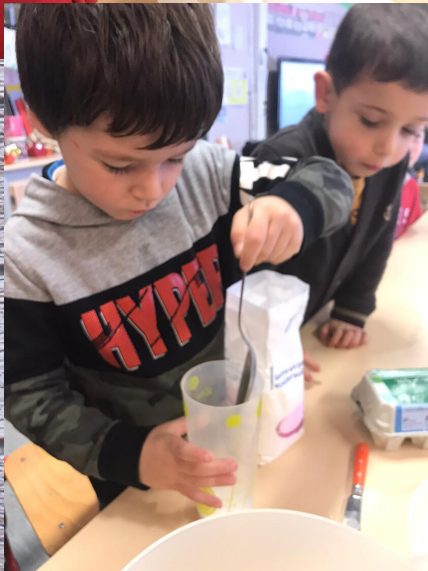
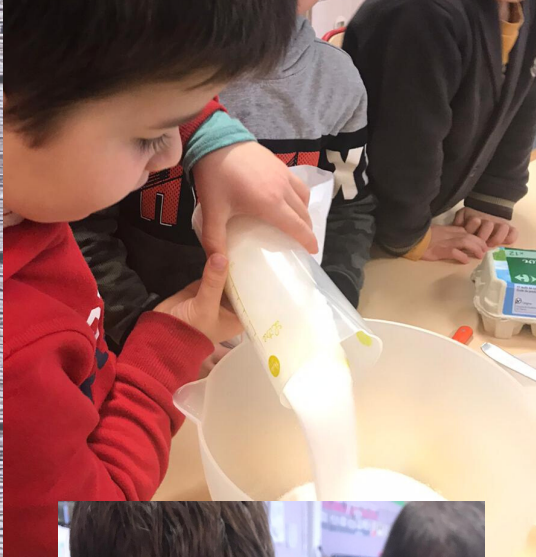


Instructions:

- 1 - Brush a brioche pan with melted butter. Put the pan in the refrigerator.
 - 2 - Preheat the oven to 180°C.
 - 3 - Mix the egg yolks with the sugar and the pod seeds.
 - 4 - Go on whipping and pour in the melted butter, then the flour.
 - 5 - Gently incorporate the whisked egg whites and the blueberries.
- Fill the pan with the dough, then bake for about 45 minutes.
6 - Insert a knife in the middle of the cake. If it comes out clean, it's done. Unmold the cake and let it cool.



CANELÉ BORDELAIS



Ingredients

Pour 60 mini canelés:

- 50 cl de lait
- 2 œufs + 2 jaunes d'œufs
- 100 g de farine
- 250 g de sucre en poudre
- 50 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 1 cuillerée à soupe de rhum
- 1 gousse de vanille

Réalisation:

- 1- Mettre le lait à bouillir avec la vanille et le beurre coupé en morceaux. Pendant ce temps, mélanger la farine, le sucre et les œufs au fouet.
- 2- Ensuite, incorporer le lait bouillant en mélangeant au fouet. On doit obtenir une pâte fluide.
- 3- Laisser reposer une heure (mieux, une nuit) puis verser le rhum. Bien mélanger de nouveau. Mettre le four à préchauffer à 270°C thermostat 9.
- 4- Verser la pâte dans les moules à canelés. Mettre au four 5 minutes à 270°C puis abaisser à 180°C thermostat 6 pendant 55 à 60 minutes.
- 5- Démouler au bout de quelques minutes et poser si possible sur une grille à pâtisserie.

BORDEAUX CANELÉ



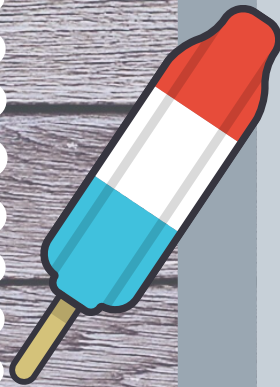
Ingredients

For 60 mini canelés:

50 cl milk
2 eggs + 2 egg yolks
100 g flour
250 g granulated sugar
50 g butter
1 pinch of salt
1 soup spoon of rum
1 vanilla pod

Recipe:

- 1- Bring the milk, the vanilla and the butter cut into pieces to the boil. Meanwhile, whisk the flour, sugar and eggs.
- 2- Then, add the boiling milk while whisking. We must obtain a fluid mixture.
- 3- Let stand 1 hour (better, one night) then pour the rum. Mix again. Set the oven to preheat to 270 ° C thermostat 9.
- 4- Pour the dough into the molds Put in the oven for 5 minutes at 270 ° C then lower to 180 ° C thermostat 6 for 55 to 60 minutes.
- 5- Unmold after a few minutes and place if possible on a pastry rack.



NOS CROISSANTS & CHOCOLATINES

Jour 1 - Ingrédients:

500 g farine, 140 g eau, 140 g lait entier, 55 g sucres, 40 g beurre doux mou, 11 g levure de boulanger, 12 g sel

Pétrir et faire les pâtons

21.00 h Pétrir les ingrédients de la pâte jusqu'à ce qu'elle se tienne et mettre au frigo pendant 12 heures.



Jour 2 - Ingrédients :

Pâtons du jour 1, 280 g beurre doux froid pour le tourage

Tourer la pâte

9h Faire des gros morceaux de beurre et les mettre au frigo si besoin.

9h05 Rouler le pâton pour en faire un rectangle

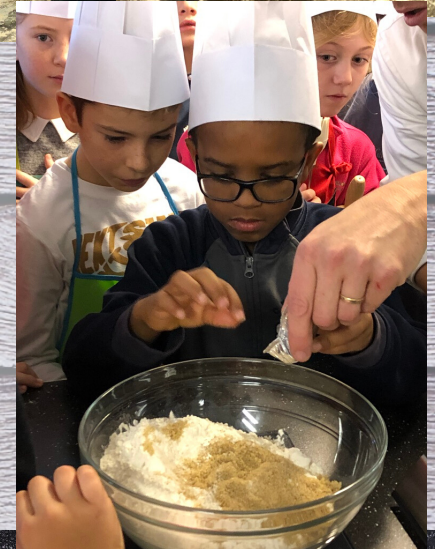
9h10 Sceller le beurre dans la pâte.

9h15 Étaler la pâte pour obtenir des rectangles de 20 cm x 60 cm puis replier la pâte. Mettre au frigo 30 minutes

9h50 Tourner la pâte de 90 °C. Étaler de nouveau sur 20 cm x 60 cm puis replier. Mettre au frigo 30 minutes.

10h25 Tourner de 90 degrés. Étaler puis replier.

11h Mettre au frigo jusqu'au jour 3



Jour 3 - Ingrédients

Diviser, façonner, faire lever et cuire

9h Étaler la pâte en bande de 20 cm x 110 cm

9h30 Diviser et façonner les croissants :

Pour des croissants, faire des triangles isocèles d'environ 30 cm, faire une entaille à la base et rouler pour obtenir une forme parfaite.

Pour des chocolatines, faire des rectangles d'environ 8cm x 15 cm. Placer deux barres de chocolat et rouler la chocolatine.

9h40 Dorer les croissants avec le mélange d'œuf et d'eau.

Préchauffer le four à 200°C. Faire cuire 17 minutes

Bon appétit !



OUR CROISSANTS & CHOCOLATINES

Day 1: Ingredients for the croissant dough

500 g flour, 140 g water, 140 g whole milk, 55 g sugar, 40 g soft unsalted butter, 11 g instant yeast, 12 g salt

Make initial dough

9 pm Knead the dough ingredients until the dough comes together, make balls and store in the fridge for 12 hours

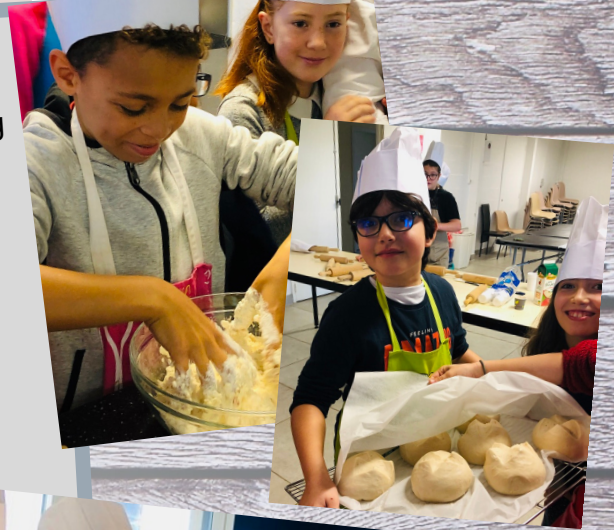


Day 2 - Ingredients:

Dough balls from day 1, 280 g cold unsalted butter for laminating

Laminate the dough

- 9.00 Make butter slab and refrigerate till needed
- 9.05 Roll the dough disc into square
- 9.10 Seal butter in dough
- 9.15 Roll out to 20 cm x 60 cm and fold. Refrigerate 30 mn.
- 9.50 Rotate 90 degrees. Roll out to 20 cm x 60 cm and fold. Refrigerate 30 minutes
- 10.25 Rotate 90 degrees. Roll out to 20 cm x 60 cm and fold
- 11.00 Refrigerate until day 3



Day 3 - Ingredients:

Laminated dough, 1 egg + 1 teaspoon water for the egg wash, Chocolate bars for the chocolate croissants

Dividing, Shaping, proofing and baking

- 9 am Roll out to 20 cm x 110 cm
- 9.30 Divide and shape the croissants :
For the regular croissants, make triangles, slit the basis in the middle and roll your triangles until you get the perfect shape.
For chocolate croissants « chocolatines », make 8 cm x 15 cm rectangles. Place 2 chocolate bars and roll the rectangle
- 9.40 Give your croissants a coating of egg wash
Preheat the oven at 200°C . Bake for 17 minutes
Bon appétit !

