

Recettes Françaises / French Recipes

I - Entrée / Starter

SALADE NICOISE

Time : 30 mn

Number of servings : 6

Level of difficulty : easy

Ingédients : <ul style="list-style-type: none">• 250g d'haricots verts• 250g de tomate• 250g de pommes de terre• 100g d'olives noires ou vertes• 1 ou 2 cuillères à café de câpres• 12 ou 18 filets d'anchois• Sauce vinaigrette• 5 cuillères à soupe d'huile	<ul style="list-style-type: none">• 250g of green bean• 250g of tomato• 250g of potato• 100g of green or black olive• 1 or 2 teaspoons of caper• 12 or 18 anchovy filets• French salad dressing• 5 tablespoons of oil
Préparation : <ul style="list-style-type: none">• Cuire les haricots verts dans l'eau bouillante salée;• Cuire, éplucher et couper en rondelles les pommes de terre• Eplucher et couper les tomates;• Assaisonner les légumes;• Laisser macérer;• Décorer le plat avec les anchois et mélanger avec la sauce vinaigrette.	<ul style="list-style-type: none">• Boil the green beans in salted water• Boil, peel and cut the potatoes• Peel and cut the tomatoes• Season the vegetable• Let it steep• Decorate with the anchovy and mix with the French dressing.



QUICHE LORRAINE

Time : 45 mn

Number of servings : 4 to 6

Level of difficulty : medium

Ingédients : <ul style="list-style-type: none">• Pâte brisée avec 200g de farine• 125g de lard fumé• 60g de gruyère• 3 œufs• ½ litre de lait• ½ cuillère à café de sel• 2 pincées de poivre	<ul style="list-style-type: none">• Shortcrust pastry with 200g of flour• 125g of smoked bacon• 60g of Gruyère (French cheese)• 3 eggs• ½ liter of milk• ½ teaspoon of salt• 2 pinches of pepper
Préparation : <ul style="list-style-type: none">• Mettre la pâte brisée dans un plat à tarte• Piquer la pâte avec une fourchette• Ranger les tranches de lard fumé dans le fond du plat• Recouvrir le lard fumé de gruyère• Battre les œufs entiers avec du poivre• Ajouter aux œufs du lait froid• Cuire à four bien chaud (250°C) pendant 30 mn	<ul style="list-style-type: none">• Put the shortcrust pastry in a dish• Pick the pastry with a fork• Put the smoked bacon in the dish• Cover the smoked bacon with the Gruyère• Beat the eggs with pepper• Add cold milk to the eggs• Cook in a hot oven (250°C) for 30 mn



III – Plat principal / Main dish

BŒUF A LA BOURGUIGNONNE

Time : 1 h(preparation) + 2h (cooking)

Number of servings : 4

Level of difficulty : medium

Ingédients :	<ul style="list-style-type: none"> • 700g of beef • 100g of salted bacon • 2 tablespoons of oil • 60g of onions • 100g of mushrooms • 1 tablespoon of flour • 3 glasses of red wine • 3 glasses of water • ½ teaspoon of salt • 2 pinch of ground pepper • Bouquet garni • Tomato sauce • 1 tablespoon of chopped parsley
Préparation :	<ul style="list-style-type: none"> • Faire revenir la viande à feu vif avec du saindoux ou de l'huile • Ajouter les oignons • Saupoudrer la farine sur la viande • Ajouter une gousse d'ail • Mouiller la viande avec le vin rouge • Colorer la viande au caramel • Mettre la purée de tomate, le sel, le poivre, le bouquet garni et le lard • Couvrir et laisser cuire doucement • Dégraisser la sauce • Ajouter les champignons • Cuire pendant 2 heures • Servir avec du persil haché



MADELEINES

Time : 1h

Number of servings : 5 people

Level of difficulty : easy

<p>Ingédients :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 125g de sucre vanillé • 125g de farine • 125g de beurre • 4 œufs entiers 	<ul style="list-style-type: none"> • 125g of vanilla-flavoured sugar • 125g of flour • 125g of butter • 4 eggs
<p>Préparation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettre le beurre dans un saladier • Quand il est mou, battre le beurre et le sucre avec un fouet pendant 6 à 8 min • Ajouter un œuf • Battre encore 3 min • Remettre un œuf et recommencer ainsi de suite • Ajouter la farine et mélanger avec une spatule • Beurrer et fariner le moule • Mettre la pâte dans le moule • Cuire dans un four bien chaud (220°) pendant 10 à 15 mn 	<ul style="list-style-type: none"> • Put the butter in a salad bowl • When the butter is soft, beat the butter and the sugar with a whisk during 6 to 8 min • Add an egg • Beat during 3 min • Put an egg and start again • Add the flour and mix with a spatula • Put the butter and the flour in the mould • Put the pastry in the mould • Cook in a hot oven (220°) for 10 to 15 mn



ILE FLOTTANTE

Time : 45 mn

Number of servings : 4

Level of difficulty : difficult

Ingédients :	<ul style="list-style-type: none"> 3 blancs d'œufs 160g de sucre semoule 8 pralines
Pour la crème	<ul style="list-style-type: none"> 3 egg whites - 160g of caster sugar - 8 pralines <p>For the vanilla cream</p> <ul style="list-style-type: none"> 75g of caster sugar 4 eggs ½ liter of milk 1/3 of vanilla pod
Préparation :	<ul style="list-style-type: none"> Battre les blancs en neige Mélanger les œufs en neige avec 100g de sucre vanillé et les pralines Cuire dans une poêle 60g de sucre pour le caramel Dissoudre le caramel avec un peu d'eau Verser le caramel dans un moule Pocher les blancs au bain-marie Sortir le moule du bain-marie Laisser refroidir avant de démouler <ul style="list-style-type: none"> Beat the whites stiffly Mix the egg whites with 100g of vanilla-flavoured sugar and the pralines Cook in a frying pan 60g of sugar for the caramel Dissolve the caramel in some water Pour the white in the mould Poach the white in the bain-marie (very hot water) Take out the mould Let it cool before turning it out
Pour la crème	<p>Pour la crème</p> <ul style="list-style-type: none"> Mélanger dans une casserole les jaunes d'œufs, le sucre semoule et la vanille Ajouter le lait Chauffer et remuer doucement avec une spatule Faire passer la crème à la passoire avant de la faire bouillir. <p>For the vanilla cream</p> <ul style="list-style-type: none"> Mix in the whites, the caster sugar and the vanilla in a pan Add the milk Warm up and shake softly with a spatula Pour the cream in a strainer before boiling it

