

audio)))



# französisch

## essen und trinken

 rezepte



## Table

Moules marinières .....	2
Galettes au sarrasin .....	3
Quiche lorraine .....	4
Bœuf bourguignon .....	5
Cervelle de canut .....	6
Tapenade .....	7
Croustade aux pommes .....	8

# Moules marinières

Ingrédients (4 personnes) :

2 kg de moules

100 g de beurre

1/2 l de vin blanc sec

1 bouquet de persil

2 échalotes

2 oignons

1 gousse d'ail

sel, poivre

Gratter<sup>1</sup> les moules à l'aide d'un couteau, puis les laver abondamment. Enlever les moules qui sont déjà ouvertes.

Dans une grande marmite, faire revenir<sup>2</sup> les échalotes et les oignons hachés<sup>3</sup> dans le beurre. Ajouter les moules et le bouquet de persil. Garder un peu de persil pour la décoration. Arroser le tout de vin blanc.

Couvrir<sup>4</sup> les moules et les faire cuire à feu vif<sup>5</sup> pendant quelques minutes. Mélanger deux ou trois fois pendant la cuisson.

Une fois que les moules sont ouvertes, garder le jus de cuisson et mettre les moules dans un plat creux, au chaud.

Passer<sup>6</sup> le jus de cuisson dans une passoire fine et le faire bouillir<sup>7</sup> un instant dans une casserole. Ajouter le sel et le poivre et verser<sup>8</sup> le jus sur les moules. Parsemer<sup>9</sup> les moules de persil et d'ail finement hachés.

Servir immédiatement avec des frites ou du riz.

Et en boisson ? Une bière bien fraîche.



---

<sup>1</sup> gratter : schrubben

<sup>2</sup> faire revenir : andünsten

<sup>3</sup> hacher : hacken

<sup>4</sup> couvrir : zudecken

<sup>5</sup> à feu vif : bei starker Hitze

<sup>6</sup> passer : passieren

<sup>7</sup> bouillir : kochen

<sup>8</sup> verser : gießen

<sup>9</sup> parsemer : bestreuen

# Galettes au sarrasin

Ingrédients (8 à 12 galettes) :

330 g de farine de sarrasin

10 g de gros sel

75 cl d'eau froide

1 œuf

Mélanger la farine et le gros sel dans un saladier. Verser l'eau en deux ou trois fois tout en mélangeant à l'aide d'un fouet<sup>1</sup>, jusqu'à obtenir une pâte bien lisse et épaisse. Ajouter un œuf et mélanger. Laisser reposer<sup>2</sup> la pâte au réfrigérateur pendant deux heures.

Graisser<sup>3</sup> la poêle avec un peu d'huile. Lorsqu'elle est bien chaude, verser une louche<sup>4</sup> de pâte dans la poêle. Une fois la galette colorée, la décoller à l'aide d'une spatule<sup>5</sup> et la retourner<sup>6</sup>. La laisser cuire encore une minute de l'autre côté.

Lorsque la galette est cuite, mettre du beurre dessus et laisser fondre<sup>7</sup>.

Pour une galette complète :

Beurrer<sup>8</sup> la galette, déposer du jambon et de l'emmental râpé<sup>9</sup>, puis casser un œuf au centre de la galette.

Lorsque l'œuf commence à cuire, saler et poivrer la galette et rabattre<sup>10</sup> les bords<sup>11</sup> en quatre, en laissant apparaître le jaune au milieu. Enlever la galette du feu lorsque l'œuf est assez cuit.

Et en boisson ? Une bolée de cidre.

---

<sup>1</sup> le fouet : Schneebesen

<sup>2</sup> laisser reposer : ruhen lassen

<sup>3</sup> graisser : einfetten

<sup>4</sup> la louche : Schöpfkelle

<sup>5</sup> la spatule : Teigschaber

<sup>6</sup> retourner : umdrehen

<sup>7</sup> fondre : schmelzen

<sup>8</sup> beurrer : mit Butter bestreichen

<sup>9</sup> râpé : gerieben

<sup>10</sup> rabattre : umschlagen

<sup>11</sup> le bord : Rand



# Quiche lorraine

Ingrédients (6 personnes) :

300 g de pâte brisée<sup>1</sup>

150 g de lard de poitrine

4 œufs

125 g de crème fraîche

sel, poivre

1 cuillère à café<sup>2</sup> de noix de muscade en poudre (facultatif)

Faire préchauffer<sup>3</sup> le four<sup>4</sup> à 200°C.

Beurrer le moule à tarte<sup>5</sup>. Étaler<sup>6</sup> la pâte, en recouvrant aussi de pâte les rebords du moule. Piquer<sup>7</sup> la pâte avec une fourchette.

Couper le lard en dés<sup>8</sup>. Dans une poêle, faire revenir les lardons sans ajouter de graisse. Placer les lardons uniformément sur la pâte.

Dans un saladier, mettre les œufs entiers, la crème fraîche et la noix de muscade. Battre<sup>9</sup> au fouet pour obtenir une préparation homogène. Saler très légèrement et poivrer. Verser sur la pâte.

Mettre au four à 180°C pendant 25 à 30 minutes.

À déguster chaud ou froid.

Et en boisson ? Un gris de Toul.



---

<sup>1</sup> la pâte brisée : Mürbeteig

<sup>2</sup> la cuillère à café : Teelöffel

<sup>3</sup> préchauffer : vorheizen

<sup>4</sup> le four : Backofen

<sup>5</sup> le moule à tarte : Tarte-Form

<sup>6</sup> étaler : ausrollen

<sup>7</sup> piquer : einstechen

<sup>8</sup> couper en dés : in Würfel schneiden

<sup>9</sup> battre : schlagen

# Bœuf bourguignon

Ingrédients (4 personnes) :

1 kg de bœuf maigre à braiser<sup>1</sup>  
30 g de beurre  
2 cuillères à soupe d'huile  
1 cuillère à soupe de farine  
2 gousses d'ail  
1 bouquet garni  
1 cuillère à soupe  
de concentré de tomate  
1 verre d'eau, sel, poivre  
1 kg de pommes de terre

Marinade :

1 bouteille de Bourgogne rouge  
1 cuillère à soupe d'huile  
1 carotte  
1 oignon  
2 échalotes  
1 gousse d'ail  
1 bouquet garni  
(céleri, persil, thym, laurier)



Préparer la marinade. Couper la viande en cubes. Mettre la viande dans la marinade et laisser mariner toute la nuit.

Dans une grande casserole, verser l'huile et faire brunir à feu vif les cubes de bœuf. Ajouter la carotte, l'oignon, les échalotes et le beurre. Laisser cuire 15 minutes sans couvrir. Saupoudrer<sup>2</sup> de farine et bien mélanger à feu vif.

Recouvrir<sup>3</sup> la viande avec la marinade. Porter à ébullition<sup>4</sup>. Ajouter le concentré de tomate, le verre d'eau, l'ail, le bouquet garni, le sel et le poivre. Couvrir et laisser cuire à feu doux<sup>5</sup> pendant deux heures. 30 minutes avant la fin de la cuisson, mettre les pommes de terre à cuire dans de l'eau.

Servir la viande dans un plat creux arrosé de toute sa sauce. Présenter à part les pommes de terre.

Et en boisson ? Un Pommard ou un Côte de Nuits.

---

<sup>1</sup> braiser : schmoren

<sup>2</sup> saupoudrer : überstreuen

<sup>3</sup> recouvrir : bedecken

<sup>4</sup> porter à ébullition : zum Sieden bringen

<sup>5</sup> à feu doux : bei schwacher Hitze

# Cervelle de canut

Ingrédients (4 personnes) :

400 g de faisselle<sup>1</sup>

3 échalotes, 1 gousse d'ail

6 brins<sup>2</sup> de ciboulette<sup>3</sup>, 6 brins de cerfeuil<sup>4</sup>

4 brins d'estragon, 5 brins de persil

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

sel, poivre

Égoutter<sup>5</sup> la faisselle, puis la mettre dans un saladier.

Hacher finement toutes les herbes séparément. Garder un peu de ciboulette pour la décoration finale.

Presser l'ail avec un presse-ail. Éplucher<sup>6</sup> et hacher les échalotes.

Verser le vinaigre dans la faisselle et battre le mélange, puis ajouter l'huile d'olive. Assaisonner<sup>7</sup> en sel et poivre.

Incorporer<sup>8</sup> les échalotes, l'ail et les herbes dans la faisselle.

Mélanger avec une cuillère en bois et laisser reposer au moins deux heures au frais.

Servir en entrée ou en fromage avec de grosses tranches<sup>9</sup> de pain de campagne ou de pain de seigle. Parsemer de ciboulette pour décorer la préparation.

Et en boisson ? Un Côte du Rhône.

---

<sup>1</sup> la faisselle : Schichtkäse

<sup>2</sup> le brin : Halm, Stiel, Blatt

<sup>3</sup> la ciboulette : Schnittlauch

<sup>4</sup> le cerfeuil : Kerbel

<sup>5</sup> égoutter : abtropfen lassen

<sup>6</sup> éplucher : schälen

<sup>7</sup> assaisonner : würzen

<sup>8</sup> incorporer : beimengen

<sup>9</sup> la tranche : Scheibe



# Tapenade

Ingrédients :

200 g d'olives noires

80 g de filets d'anchois

40 g de câpres

1 gousse d'ail

150 ml d'huile d'olive

Dénoyauter<sup>1</sup> les olives et hacher finement l'ail.

Mixer les olives, les anchois, les câpres et l'ail.

Ajouter lentement l'huile d'olive en tournant<sup>2</sup>, jusqu'à obtenir une belle pâte légèrement onctueuse<sup>3</sup>.

Servir en apéritif sur des tranches de pain ou des toasts grillés.

Variantes :

Vous pouvez ajouter un filet<sup>4</sup> de jus de citron dans la préparation.

Vous pouvez faire une tapenade verte avec des olives vertes.

Et en boisson ? Un pastis bien frais.

---

<sup>1</sup> dénoyauter : entsteinen

<sup>2</sup> tourner : rühren

<sup>3</sup> onctueux : cremig und glatt

<sup>4</sup> le filet : Spritzer



# Croustade aux pommes

Ingrédients (6 à 8 personnes) :

2 rouleaux de pâte feuilletée<sup>1</sup>

3 grosses pommes

2 sachets<sup>2</sup> de sucre vanillé

1 jaune d'œuf

Étaler la première pâte feuilletée sur le fond d'un moule à tarte.

Éplucher et couper les pommes en tranches et les répartir<sup>3</sup> sur la pâte. Saupoudrer de sucre vanillé.

Recouvrir avec la deuxième pâte feuilletée, coller<sup>4</sup> les deux pâtes ensemble au bord avec un peu d'eau et faire un trou<sup>5</sup> au centre<sup>6</sup> pour que la vapeur<sup>7</sup> puisse sortir pendant la cuisson.

Étaler le jaune d'œuf sur la pâte et saupoudrer à nouveau de sucre vanillé.

Mettre au four à 180°C pendant environ 30 minutes.

Et pour terminer ? Un armagnac en digestif.



---

<sup>1</sup> la pâte feuilletée : Blätterteig

<sup>2</sup> le sachet : Päckchen

<sup>3</sup> répartir : verteilen

<sup>4</sup> coller : zusammendrücken

<sup>5</sup> le trou : Loch

<sup>6</sup> au centre : in der Mitte

<sup>7</sup> la vapeur : Dampf

[www.digitalpublishing.de](http://www.digitalpublishing.de)

Bildmaterial: © digital publishing AG

© iStockphoto.com: Sheldon Ivester, Roberto A Sanchez,  
Leonid Nyshko, Floortje

**digital publishing AG**

Tumblinger Straße 32  
80337 München

Fon +49 (0) 89 / 74 74 82 - 0

Fax +49 (0) 89 / 74 79 23 08

[info@digitalpublishing.de](mailto:info@digitalpublishing.de)

