

A vintage silver spoon with a long, slender handle and a rounded bowl, resting on a white, textured cloth napkin. The napkin is placed on a dark wooden surface. The spoon shows signs of age and use, with some darkening and wear on its surface.

MICHEL
ROUX

*L'essenza
della
cucina
francese*

FOTOGRAFIE DI LISA LINDER

Guido Tommasi Editore

Sommario

INTRODUZIONE **6** ZUPPE **12** ANTIPASTI **32** UOVA **60** MOLLUSCHI E CROSTACEI **72**
PESCE **92** POLLAME E CACCIAGIONE **118** CARNE **148** VERDURE **180** DESSERT **208**
BRODI E SALSE **246** LE BASI **260** GLOSSARIO **267** INDICE ANALITICO **268**





Artichauts à la Barigoule

CARCIOFINI BRASATI

Il successo di questo piatto si basa sulla tenerezza e sulla freschezza dei piccoli carciofi, che devono essere stati raccolti poco prima dell'acquisto o della cottura. Sono squisiti come antipasto, ma sono ottimi anche come contorno per un pesce arrosto, per esempio il pesce San Pietro (vedi pag. 99).

Mettete la pancetta in una casseruola, coprite con acqua fredda e portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e sbollentate per 1 minuto.

Rimuovete con delicatezza le foglie esterne dei carciofi, poi, con un coltello piccolo, tagliate il gambo a circa 2 cm dalla base e la sommità del carciofo a 2 cm dalle punte. Con un cucchiaino piccolo, togliete il fieno dall'interno dei carciofi, nascosto dalle foglie. Usate un coltellino per spuntare un po' le foglie e per rimuovere le parti che vi sembrano coriacee. Pelate il gambo per lasciare solo la parte tenera.

Sciacquate i carciofi sotto l'acqua corrente e trasferiteli in una ciotola piena d'acqua e succo di limone; lasciateveli fino al momento della cottura. Assicuratevi di non lasciarli nell'acqua acidulata oltre il tempo necessario per stufare le altre verdure.

Scaldate l'olio d'oliva in un tegame a fuoco basso. Unite la carota, il finocchio, il sedano, le cipolle, l'aglio, il timo, l'alloro e la pancetta. Fate stufare il tutto per 2-3 minuti, poi aggiungete i carciofi e il succo di limone. Cuocete per 1-2 minuti, mescolando ogni tanto, poi unite il vino bianco e cuocete per altri 5 minuti.

Ora versatevi il brodo di pollo con un pizzico di sale e un po' di pepe, coprite e cuocete a fuoco molto basso per 10-15 minuti, finché i carciofi saranno teneri, o solo per 5 minuti, se li preferite un po' croccanti.

Con una schiumarola trasferite su un piatto caldo i carciofi, le verdure e la pancetta, lasciando il liquido nella pentola. Mettete il tegame su fuoco vivace e fate ridurre il brodo di metà; regolate di sale e pepe e versate sui carciofi. Servite tiepido o a temperatura ambiente.

Variante

Se avete carciofi molto teneri e giovani, dopo averli preparati a crudo come per la ricetta, potete affettarli a lamelle sottili e consumarli crudi con un filo di olio d'oliva, succo di limone, una spolverata di sale e di pepe, scaglie di parmigiano e qualche filetto di acciuga molto fresco a crudo... una vera delizia per le papille gustative e un sommo esempio di semplicità.

Per 4 persone

- 50 g di pancetta dolce tagliata a cubetti
- 8 carciofi piccoli (varietà poivrade)
- Il succo di ½ limone
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 60 g di carota raschiata e tagliata a cubetti piccoli
- 50 g di finocchio mondato e tagliato a cubetti piccoli
- 60 g di costa di sedano molto tenera tagliata a cubetti piccoli
- 8 cipolline bianche sbucciate e tagliate a metà
- 1 spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato
- 2 rametti di timo
- 2 foglie di alloro
- Il succo di ½ limone
- 100 ml di vino bianco secco
- 100 ml di brodo di pollo (pag. 248) o un brodo pronto di buona qualità
- Sale e pepe appena macinato



Oeufs en Cocotte aux Crevettes Grises

UOVA IN COCOTTE CON GAMBERI GRIGI

Ecco un piatto dalle cucine delle nostre bisnonne... In origine erano semplici uova cotte al forno in un piatto di ceramica, con un po' di panna, prezzemolo o dragoncello tritati, sale e pepe, ma nel corso del tempo questo piatto si è evoluto con creatività, incorporando qualunque ingrediente saporito. Oggi sono disponibili persino stampi speciali per cocotte. Tutti gli ingredienti si possono preparare in anticipo, per infornare le uova non appena gli invitati saranno seduti a tavola.

Tenete da parte 4 bei gamberi interi per servire. Sgusciate gli altri e separate le teste dalle code, poi mettete queste ultime in una ciotola.

Mettete le teste dei gamberi e il burro in un piccolo tritatutto o in un mortaio e frullate o pestate per 2 minuti per ottenere un burro ai gamberi. Con un pestello, premete il burro in un colino a maglie molto fitte e unite il pepe di Cayenna.

Scaldate il forno a 180°C. Imburrate molto abbondantemente 4 cocotte di circa 6 cm di diametro e alte 4 cm con il burro ai gamberi.

Rompete un uovo in ogni cocotte e distribuite le code di gambero intorno al tuorlo. Condite con poco sale e pepe e distribuite la panna sui gamberi.

Mettete le cocotte in una pirofila bassa rivestita di carta forno e versatevi acqua quasi bollente (80°C) fino a metà degli stampini. Cuocete per 5-6 minuti, a seconda di quanto volete che sia morbido l'uovo.

Intanto, scaldate il burro chiarificato o l'olio in una padella su fuoco medio. Unite i cubetti di pane e cuoceteli per 30-45 secondi, poi scolateli in un colino o in uno chinois e mescolateli ai capperi.

Appena sfornate le cocotte, spargete i crostini e i capperi sulla superficie, insieme a un po' di prezzemolo, poi posizionate un gambero intero sul bordo dello stampo. Mettete sui piatti e servite subito.

Varianti

Nella stagione dei funghi, per un'alternativa deliziosa, provate a sostituire i gamberi con qualche finferlo, saltato prima nel burro. Potete anche sostituire i gamberi con una concassé di pomodori, quando sono al culmine della stagione e saporitissimi, con un pochino di basilico tritato. In entrambi i casi, usate burro normale per ungere le cocotte.

Per 4 persone

- 48 gamberi grigi lavati in acqua fredda
- 60 g di burro morbido
- Un pizzico di pepe di Cayenna
- 4 uova
- 2 cucchiaini di panna densa
- 75 g di burro chiarificato (pag. 266)
 - o 50 ml di olio di vinaccioli
- 2 fette di pane bianco in cassetta,
 - senza crosta e a cubetti di 5 mm
- 24 capperi
- 2 cucchiaini di prezzemolo tagliuzzato
- Sale e pepe appena macinato





Bar Braisé sur lit d'Oseille

SPIGOLA BRASATA SU LETTO DI ACETOSA

Un piatto bellissimo e succulento, in cui il sapore del pesce ha una purezza che raramente potete ottenere con altri metodi di cottura. Lo straordinario candore della polpa, con il contorno di verdure, lo rende uno dei miei piatti preferiti.

Eviscerate la spigola dalle branchie e da una piccola incisione alla base dello stomaco. Squamatela, lavorando dalla coda verso la testa, poi eliminate le pinne, sciacquatela in acqua fredda e asciugatela tamponandola.

Scaldate il forno a 220°C. Spremete mezzo limone e mettete da parte il succo, poi tagliate in due l'altra metà. Fondete 40 g di burro in una casseruola, unite le verdure e stufatele un po' su fuoco basso per 3-4 minuti.

Mettete la spigola sulla griglia di una pesciera e posizionate la griglia nella pentola, poi sistemate le verdure stufate intorno al pesce. Unite il bouquet garni e i 2 pezzi di limone, salate appena il pesce e versatevi sopra il vino.

Mettete la pentola su fuoco medio e, al primo segno di ebollizione, quando il liquido raggiungerà i 70-80°C, coprite e trasferite in forno. Cuocete per 20 minuti, bagnando il pesce ogni 7-8 minuti. Appena sfornate, sollevate la griglia con il pesce e coprite con un canovaccio umido. Versate il liquido di cottura in una casseruola filtrandolo con uno chinois rivestito di mussola, poi riducetelo di due terzi. Togliete dal fuoco e unite 30 g di burro, mescolando con una frusta. Condite con sale e pepe a piacere e tenete in caldo.

Per la duxelle, tritate finemente i funghi con un grande coltello da cuoco. Scaldate 60 g di burro in una padella sauté, unite i funghi e il succo di limone e cuocete a fuoco medio per circa 5 minuti, mescolando con un cucchiaino di legno. Salate e pepate a piacere e tenete in caldo.

Scaldate i 30 g di burro rimasti in una padella e, non appena sarà caldo, unite l'acetosa e fatela appassire per 2 minuti, senza che prenda colore, mescolando con un cucchiaino di legno. Mettete da parte in caldo ed eliminate eventuale liquido, se necessario.

Per servire, sistemate la spigola su un grande piatto ovale. Togliete la pelle e con un cucchiaino versate il liquido di cottura sulla polpa per ricoprirla. Disponete l'acetosa da un lato del pesce e la duxelle di funghi dall'altro. Servite subito.

Varianti

Lo stesso metodo si può usare per brasare altri pesci interi del peso di 1,5-3 kg, come il rombo (usate una pentola adatta), il pollack, lo scorfano, ecc. Un piatto perfetto per un'occasione speciale.

Per 6-8 persone

- 1 spigola molto fresca di circa 1,75 kg, preferibilmente pescata a lenza
- 1 limone
- 160 g di burro
- 2 carote medie raschiate e tritate finemente
- 2 cipolle medie sbucciate e tritate finemente
- 1 scalogno sbucciato e tritato finemente
- 1 porro (solo la parte bianca) mondato, lavato e tritato finemente
- 1 bouquet garni
- 400 ml di vino bianco secco
- 400 g di champignon
- 250 g di foglie di acetosa, private dei gambi e lavate
- Sale e pepe appena macinato



Gigot de Lotte en Cocotte

CASSERUOLA DI CODA DI ROSPO

Questo è uno dei modi che preferisco per servire la coda di rospo. Se siete abbastanza fortunati da trovare code di rospo piccole (di circa 300 g) potete prepararle allo stesso modo, solo cuocetele per 6–8 minuti: saranno deliziose, tenere e succulente. Nel periodo dei finferli, uso questi funghi delicati al posto dei peperoni: il loro sapore si completa alla perfezione con la coda di rospo.

Scaldate il forno a 200°C o il grill al massimo. Spennellate i peperoni con l'olio d'oliva e cuoceteli in forno o sotto al grill finché la pelle sarà abbrustolita e ricoperta di bolle, girandoli una volta o due per arrostirli bene. Trasferiteli in una ciotola, coprite bene con la pellicola e lasciateli riposare per qualche minuto (il vapore aiuterà a sollevare la pelle). Con le dita o con un coltellino togliete la pelle. Lasciate interi i peperoni spellati, ma fate una piccola apertura alla base del picciolo per togliere i semi e le membrane bianche.

Abbassate la temperatura del forno a 180°C (o scaldatelo, se per i peperoni avete usato solo il grill) e mettetevi a scaldare una pirofila.

Mettete i cipollotti in una pentola piccola, copriteli d'acqua, unite i 30 g di burro e un pizzico di sale e cuocete finché l'acqua sarà evaporata. Tenete da parte.

Mettete la pancetta in una casseruola, coprite con acqua fredda, portate a ebollizione e cuocetela per 2 minuti. Scolatela e raffreddatela in acqua fredda, poi scolatela di nuovo e rimettetela nella pentola con 20 g di burro chiarificato. Cuocete la pancetta per 2 minuti per farla dorare, poi mettetela da parte con i peperoni e i cipollotti.

Scaldate il burro chiarificato rimasto in una padella su fuoco medio. Tamponate il pesce per asciugarlo, salatelo leggermente e mettetelo in padella. Cuocetelo per 2 minuti su tutti i lati finché sarà appena colorito, poi trasferitelo nella pirofila calda insieme ai peperoni, ai cipollotti e alla pancetta e infornate per 10 minuti.

Intanto, sbollentate le taccole per 30 secondi, raffreddatele in acqua fredda e scolatele. Sollevate il pesce dalla pirofila e mescolate con cura le taccole con le verdure e la pancetta, poi rimettetevi sopra il pesce. Infornate per altri 5 minuti. Macinate un po' di pepe sul pesce e servite subito dalla pirofila.

Variante

Tagliate la coda di rospo a medaglioni spessi, rosolateli per dorarli su entrambi i lati e poi cuoceteli per qualche minuto con un vino rosso Côtes du Rhône ridotto della metà. Servite con riso alla basca, riso spagnolo insaporito con peperoni, aglio e chorizo.

Per 4 persone

- 2 peperoni medi, preferibilmente rossi
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 8 cipollotti sbucciati
- 30 g di burro
- 200 g di pancetta poco affumicata, senza cotenna e tagliata a cubetti grandi
- 80 g di burro chiarificato (pag. 266)
- 1 coda di rospo di circa 1 kg (peso senza pelle e membrane)
- 150 g di taccole mondate
- Sale e pepe appena macinato



Fricassée de Pintadeau au Riesling et Girolles

FARAONA CON RIESLING
E FINFERLI

Questo piatto arriva dall'Alsazia, dove si produce il Riesling. La faraona è spesso sostituita dall'onnipresente pollo, ma io la adoro. Il suo sapore è più forte rispetto al pollo e in un certo senso ricorda quello della pernice, sebbene sia meno pronunciato, e merita maggior riconoscimento. In questo piatto delicato, la salsa cremosa al dragoncello si sposa alla perfezione con la carne. Servite con Riesling d'Alsazia o Pinot grigio d'annata recente.

Mettete le cipolline e il burro in una pentola piccola, coprite con acqua fredda, aggiungete un pizzico di sale e cuocete su fuoco medio per 15 minuti. Togliete dal fuoco e mettete da parte, lasciando le cipolline nell'acqua di cottura. Scaldate il forno a 200°C.

Cuocete i broccoli in acqua bollente salata per 2 minuti, poi raffreddateli in acqua fredda e scolateli di nuovo. Coprite con la pellicola e tenete da parte.

Spuntate i gambi dei finferli con un coltellino, poi usate un canovaccio umido per eliminare le tracce di sporco o terra. Scaldate 40 g di burro chiarificato in una padella su fuoco vivace, mettetevi i funghi, salate leggermente e rosolateli per 3-4 minuti. Appena avranno rilasciato il loro liquido, trasferiteli in una ciotola e copriteli con la pellicola bucherellata in vari punti.

Scaldate il burro chiarificato rimasto su fuoco vivace in una pentola che vada in forno. Salate i pezzi di faraona e la carcassa e metteteli nella pentola. Rosolate la carne su tutti i lati, poi trasferite i pezzi in un piatto (lasciate la carcassa nella pentola), coprite con l'alluminio e tenete da parte. Versate via il grasso.

Unite alla carcassa nella pentola gli scalogni, il timo, l'alloro e gli steli di dragoncello, deglassate con il vino bianco e riducetelo di due terzi. Versate il brodo e riducetelo della metà, poi unite la panna e cuocete a fuoco basso finché la salsa velerà il dorso di un cucchiaino. Versate in una casseruola grande filtrando con uno chinois e condite con sale e pepe a piacere.

Aggiungete i pezzi di faraona alla salsa, insieme alle cipolline, ai broccoli e ai finferli, assicurandovi che tutti gli ingredienti siano ben scolati. Portate tutto a leggerissima ebollizione su fuoco basso, poi unite il succo di limone e due terzi delle foglie di dragoncello e togliete subito dal fuoco. Versate il contenuto della pentola in un piatto da portata poco profondo, guarnite con il dragoncello rimasto e servite con pane da inzuppare nella deliziosa salsa.

Per 4 persone

- 12 cipolline bianche sbucciate
- 30 g di burro
- 300 g di broccoli teneri puliti
- 200 g di finferli
- 80 g di burro chiarificato (pag. 266)
- 1 faraona di circa 1,6 kg
tagliata in 8 pezzi, la carcassa e il collo
tagliati a pezzi e messi da parte
- 3 scalogni sbuccati e affettati finemente
- 2 rametti di timo
- 2 foglie di alloro
- 2 steli di dragoncello, da cui avrete
staccato le foglie conservando gli steli
- 500 ml di vino bianco Riesling d'Alsazia
- 300 ml di brodo di pollo (pag. 248)
o un brodo pronto di buona qualità
- 300 ml di panna densa
- Il succo di ½ limone
- Sale e pepe appena macinato



Tarte des Demoiselles Tatin aux Poires

TARTE TATIN DI PERE

La classica tarte tatin prevede le mele ed è deliziosa, ma quando le pere sono di stagione non riesco a resistere a questa versione succosa e saporita. Le pere assorbono in parte l'aroma dell'anice stellato, e il mix di burro e zucchero, che in cottura diventa un burro al caramello, è divino. Un bicchiere di Sauternes può solo esaltare il piacere di questo squisito dessert.

Tagliate la parte superiore di una pera con il picciolo e mettete da parte. Sbucciate le 4 pere, tagliatele a metà per il lungo ed eliminate il torsolo. Mettete le mezze pere in una ciotola grande con il succo di limone e mescolatele con cura per coprirle bene di succo ed evitare che si scuriscano.

Imburrate bene la base di una padella per tatin di 24 cm di diametro e alta 7 cm, o di una padella sauté adatta al forno. Spargete lo zucchero per coprire lo strato di burro e unite gli anici stellati, distanziandoli bene. Ora sistemate le pere con la parte arrotondata in basso sullo zucchero e mettete al centro la parte superiore della pera tenuta da parte, con il picciolo verso il basso.

Stendete la pasta su una superficie leggermente infarinata e molto fredda per ottenere un disco spesso circa 3 mm. Bucherellate la sfoglia in 5 o 6 punti con una forchetta, poi avvolgetela non stretta sul mattarello e srotolatela sulle pere per coprirle. Con le forbici tagliate la pasta che fuoriesce dalla padella e lasciate solo un bordo di 1-2 cm. Mettete in frigorifero per 20 minuti.

Scaldare il forno a 220°C. Mettete la padella per tatin direttamente su fuoco vivace per 5 minuti, poi abbassate la fiamma a intensità media. Dopo circa 15 minuti, usate una spatola piccola per sollevare un po' il bordo di sfoglia per controllare che il mix di burro e zucchero stia ribollendo bene. Quando sarà color ambra lucido, trasferite in forno. Cuocete per 10 minuti, poi abbassate la temperatura a 180°C e cuocete per altri 20 minuti. Sfornate e lasciate riposare in caldo su un tagliere di legno per 2 minuti.

Tenendo un canovaccio asciutto, capovolgete un piatto da portata resistente al calore sulla sfoglia. Girate la padella e il piatto con decisione e facendo attenzione, coprendovi gli avambracci con il canovaccio per proteggervi dal caramello caldo che può fuoriuscire. La sfoglia ora sarà sotto e le pere sopra. Se necessario, sistemate le pere e l'anice con una forchetta. Servite subito.

Variante

Sostituire le pere con il mango (non troppo maturo), riducendo di un terzo la quantità di burro e zucchero. Quando la tatin sarà capovolta, distribuitevi sopra i semi e il succo di un frutto della passione per esaltare ancora di più il sapore del mango.

Per 4 persone

4 pere medie non troppo mature

Il succo di 1 limone

120 g di burro morbido

200 g di zucchero superfino

5 anici stellati

220 g di pasta sfoglia veloce

(pag. 263)

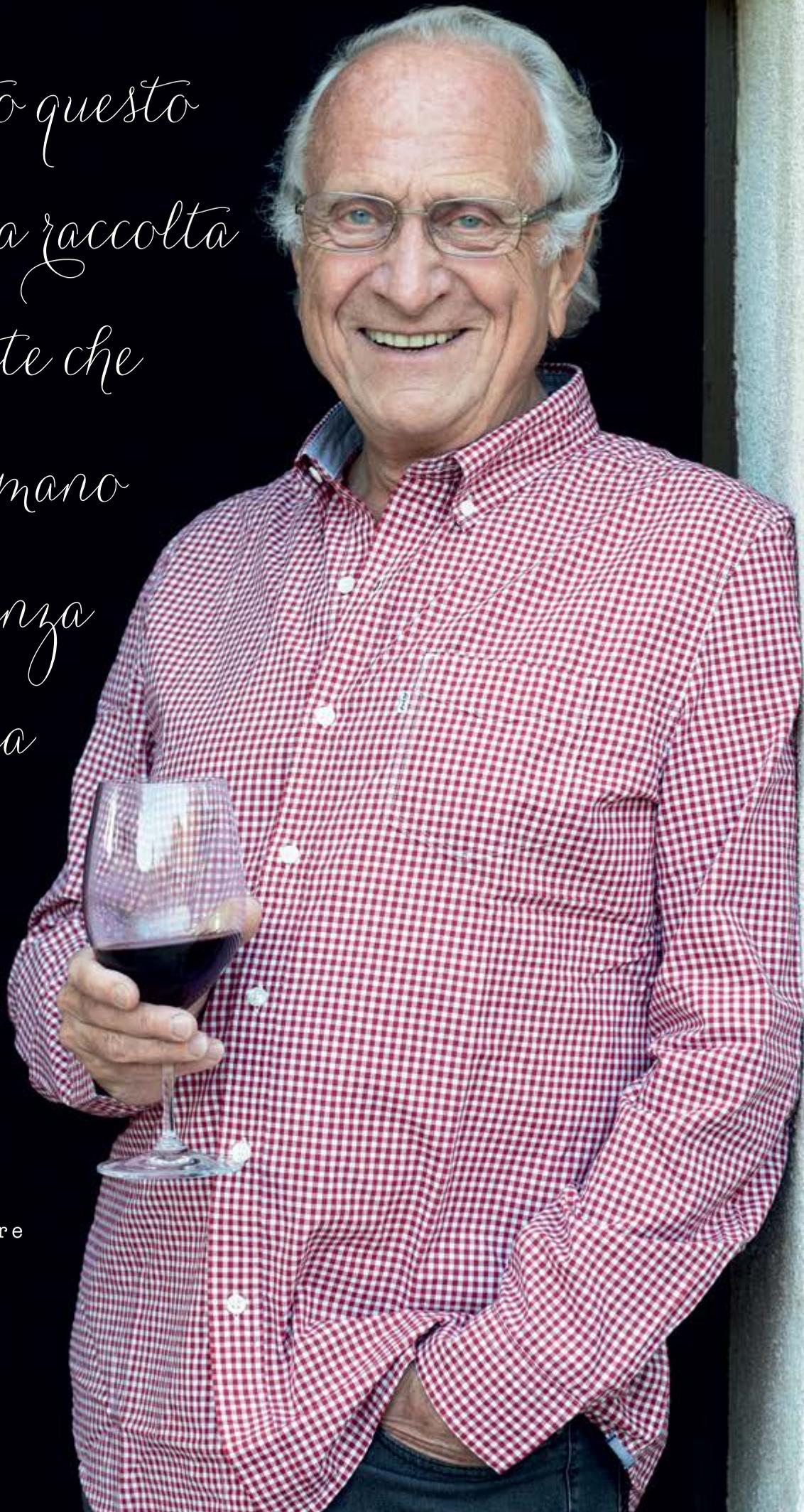
Farina per spolverare







*"Ho basato questo
libro su una raccolta
di 100 ricette che
credo esprimano
tutta l'essenza
della cucina
francese".*



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

34 € i.i.



ISBN: 978 88 6753 188 2