


LA PETITE MARMITE
— *Cocina francesa* —

RECETAS CLÁSICAS.



VIANDES

-Carnes

La cocina francesa eleva los platillos de carne a un arte, combinando la robustez de los sabores con la delicadeza de las texturas. Esta sección te invita a explorar recetas clásicas que han perfeccionado el uso de hierbas, vinos y cocciones lentas para transformar cortes simples en experiencias culinarias inolvidables. Desde los guisos campiranos hasta las preparaciones más refinadas, cada receta es una muestra de la dedicación a los sabores profundos y la tradición.

BOEUF BOURGUIGNON: ESTOFADO DE CARNE AL VINO TINTO.

Un guiso de carne de res estofada lentamente en vino tinto de Borgoña. Es el epítome de la cocina de confort francesa, donde la carne, tierna y jugosa, se impregna de los ricos sabores del vino, las cebollas, los champiñones y el tocino. Es un festín para el alma, ideal para compartir en una comida familiar.

Ingredientes:

- 1 kg de carne de res para guisar, cortada en cubos
- 150 g de tocino en tiras
- 2 zanahorias en rodajas
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 500 ml de vino tinto (Borgoña de preferencia)
- 300 ml de caldo de carne
- 2 cucharadas de harina
- 2 hojas de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 200 g de champiñones en cuartos
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Preparación:

Precalienta el horno a 160 °C.
Sofríe el tocino en una olla grande hasta dorar.
Sella la carne en tandas con un poco de aceite.
Agrega la cebolla, zanahorias y ajo, sofríe 5 minutos.
Incorpora la harina y mezcla bien.
Vierte el vino tinto y raspa el fondo de la olla. Añade caldo, hierbas y el tocino.
Tapa y hornea 2 a 3 horas, hasta que la carne esté tierna.
Dora los champiñones aparte y añádelos al guiso.
Sirve con puré de papas o pan rústico.

POULET RÔTI AUX HERBES: POLLO ASADO CON HIERBAS.

Más que un simple pollo asado, esta receta es una sinfonía de sabores provenzales. El pollo se hornea lentamente, impregnado de una mezcla aromática de hierbas como el tomillo y el romero, lo que resulta en una piel dorada y crujiente, y una carne increíblemente jugosa y llena de sabor. Es un platillo clásico que evoca la calidez de un hogar francés.

Ingredientes:

- 1 pollo entero (1.5 kg)
- 4 dientes de ajo
- 1 limón en cuartos
- 2 ramitas de romero
- 2 ramitas de tomillo
- 50 g de mantequilla derretida
- Sal y pimienta

Preparación:

Precalienta el horno a 200 °C.
Rellena el pollo con limón, ajo y hierbas.
Unta con mantequilla, sal y pimienta.
Hornea 1 h 15 min, bañando con sus jugos cada 20 min.
Reposa 10 min antes de cortar.
Sirve con papas al horno o ensalada.

STEAK AU POIVRE: FILETE A LA PI- MIENTA.

Un platillo sencillo en su concepto pero sofisticado en su ejecución. Un jugoso filete de res, generosamente cubierto con granos de pimienta negra, se sella a la perfección en la sartén y se baña en una salsa rica y cremosa a base de brandy o coñac. La combinación de la potencia de la pimienta y la delicadeza de la salsa crea un contraste irresistible.

Ingredientes:

- 2 medallones de filete de res (200 g cada uno)
- 2 cdas de pimienta negra machacada
- 30 g de mantequilla
- 2 cdas de coñac
- 150 ml de crema para cocinar
- Sal

Preparación:

Presiona la pimienta sobre la carne.
Sella en sartén con mantequilla (3-4 min por lado). Retira.
Desglasa con coñac, agrega crema y reduce la salsa.
Vuelve a poner los filetes 1 min en la salsa.
Sirve con papas fritas.



FRUITS DE MER

- Mariscos

La cercanía de Francia a las costas le ha otorgado una herencia culinaria rica en mariscos. Esta sección celebra la frescura y la pureza del océano, transformando ingredientes simples en obras maestras de sabor. Aquí encontrarás platillos que resaltan la esencia del mar, desde guisos robustos hasta delicadas preparaciones que conquistan el paladar con su elegancia natural.

MOULES MARINIÈRES: MEJILLONES AL VINO BLANCO

Un clásico de los bistrós que transporta a los comensales a la costa atlántica de Francia. Los mejillones se cocinan al vapor en un caldo de vino blanco con chalotas, ajo y perejil fresco, creando un jugo aromático que es perfecto para mojar con pan crujiente. Un platillo sencillo, rápido y deliciosamente auténtico.

Ingredientes:

1 kg de mejillones frescos
2 chalotas picadas
2 dientes de ajo
250 ml de vino blanco seco
2 cdas de mantequilla
Perejil fresco picado
Sal y pimienta

Preparación:

Lava bien los mejillones y retira barbas.
Sofríe chalotas y ajo en mantequilla.
Añade vino, sal y pimienta. Lleva a ebullición.
Agrega los mejillones, tapa y cocina 5-7 min hasta que se abran.
Espolvorea perejil y sirve con pan.

COQUILLES SAINT-JACQUES: VIEIRAS GRATINADAS

Un platillo refinado y visualmente impresionante. Las vieiras, doradas a la perfección, se sirven en sus propias conchas y se cubren con una salsa cremosa gratinada. Su sabor dulce y mantecoso se realza con un toque de vino blanco y queso, ofreciendo una experiencia lujosa y sofisticada.

Ingredientes:

8 vieiras
2 cdas de mantequilla
2 cdas de harina
200 ml de leche
50 g de queso gruyère rallado
Pan rallado
Nuez moscada, sal, pimienta

Preparación:

Prepara una bechamel con mantequilla, harina y leche. Sazona.
Coloca las vieiras en sus conchas o ramequines.
Cubre con bechamel, espolvorea queso y pan rallado.
Gratina en horno precalentado a 200 °C, 10 min.

BOUILLABAISSE: SOPA DE PESCADO PROVENZAL

Este guiso de pescado, originario de la región de Marsella, es una celebración del mar. Una mezcla de diferentes pescados y mariscos se cocina en un caldo especiado con azafrán, tomate y hierbas de Provenza. Su complejidad de sabores y su rica historia lo convierten en un platillo esencial de la cocina del sur de Francia.

Ingredientes:

500 g de pescado blanco (merluza, bacalao)
300 g de mariscos (mejillones, gambas)
2 tomates picados
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 hinojo pequeño
1 cdita de azafrán
1 litro de caldo de pescado
Aceite de oliva, sal y pimienta

Preparación:

Sofríe cebolla, ajo, tomate e hinojo en aceite.
Añade caldo y azafrán, hierva 15 min.
Incorpora pescado y cocina 10 min.
Añade mariscos, cocina 5 min más.
Sirve con pan y salsa rouille.



SOUPES

- *Sopas*

Las sopas francesas son el alma de su cocina, una mezcla de calidez, tradición y sabores concentrados. Desde la sencillez de un puré de verduras hasta la riqueza de un caldo elaborado, esta sección te invita a explorar la versatilidad de las sopas, que pueden ser un entrante ligero o un platillo principal sustancioso. Cada cuenco cuenta una historia de ingredientes frescos y paciencia.

SOUPE À L'OIGNON: SOPA DE CEBOLLA

Un clásico de los bistrós parisinos que transforma la humilde cebolla en un platillo sublime. La sopa, con su caldo dulce y profundo, se sirve cubierta con una rebanada de pan crujiente y una generosa capa de queso gruyère derretido, gratinado a la perfección. Es la definición de confort y calidez en un tazón.

Ingredientes:

5 cebollas en rodajas finas
50 g de mantequilla
1 litro de caldo de res
1 cdita de tomillo
1 baguette en rebanadas
100 g de queso gruyère rallado
Sal y pimienta

Preparación:

Carameliza cebollas en mantequilla a fuego lento (30 min).
Añade caldo y tomillo. Cocina 20 min.
Sirve en cuencos, coloca pan encima y cubre con queso.
Gratina hasta dorar.

POTAGE PARMENTIER: CREMA DE PAPA Y PUERRO

Un puré de papas y puerros, nombrado en honor a Antoine-Augustin Parmentier, quien popularizó la papa en Francia. Su textura sedosa y su sabor delicado lo convierten en una sopa elegante y reconfortante. A menudo se sirve con una llovizna de crema o cebollín para un toque de frescura.

Ingredientes:

3 papas
2 puerros
1 litro de caldo de verduras
50 ml de crema
Sal y pimienta

Preparación:

Sofríe puerros picados en mantequilla.
Añade papas en cubos y caldo. Cocina 25 min.
Tritura, agrega crema, ajusta sazón.

BISQUE DE LANGOSTA: CREMA DE LANGOSTA

Una sopa sofisticada que celebra la riqueza de los mariscos. Esta bisque cremosa se elabora a partir de un caldo concentrado de langosta, con toques de coñac y tomate, lo que resulta en un sabor profundo y complejo. Es un platillo de lujo que deleita los sentidos con cada cucharada.

Ingredientes:

2 colas de langosta
1 cebolla
1 zanahoria
1 tallo de apio
2 cdas de tomate concentrado
1 copa de brandy
1 litro de caldo de pescado
200 ml de crema

Preparación:

Sofríe verduras en mantequilla.
Añade caparazones de langosta y sofríe bien.
Vierte brandy, flambea.
Agrega caldo y tomate, hierva 30 min.
Tritura, cuela y añade crema.



DESSERTS

- Postres

Los postres franceses son el gran final de cualquier comida, un despliegue de arte y sabor que deja una impresión duradera. Esta sección te introduce en el mundo de la repostería francesa, donde la precisión técnica se une a la pasión por los ingredientes de alta calidad. Desde cremas sedosas hasta pasteles rústicos, cada postre es una celebración de la dulzura y la belleza.

CRÈME BRÛLÉE

Una obra maestra de contrastes. Una natilla de vainilla, suave y sedosa, se esconde bajo una capa de azúcar caramelizado que se rompe con un delicioso crujido. Su elegancia y su sencillez aparente la convierten en uno de los postres más queridos y reconocibles de la cocina francesa.

Ingredientes:

500 ml de crema
5 yemas de huevo
100 g de azúcar
1 vaina de vainilla
Azúcar extra para caramelizar

Preparación:

Calienta la crema con la vainilla.
Bate yemas con azúcar hasta blanquear.
Vierte la crema caliente en hilo sobre las yemas.
Reparte en ramequines y hornea a baño maría a 150 °C por 40 min.
Refrigera 2 h.
Espolvorea azúcar y carameliza con soplete.

TARTE TATIN: TARTA DE MANZANA INVERTIDA

Una tarta de manzana al revés con una historia encantadora. Las rodajas de manzana se caramelizan en mantequilla y azúcar antes de cubrirlas con una masa quebrada, y luego se hornean. Al voltearla, la tarta revela un deslumbrante mosaico de manzanas doradas y caramelizadas.

Ingredientes:

6 manzanas
100 g de mantequilla
150 g de azúcar
1 lámina de masa quebrada

Preparación:

Derrite mantequilla y azúcar en sartén hasta formar caramelo.
Añade manzanas en gajos y cocina hasta ablandar.
Cubre con la masa y hornea a 180 °C por 30 min.
Desmolda volteando con cuidado.

MADELEINES

Un pequeño pastelito con forma de concha que se ha convertido en un ícono de la literatura y la cocina. Su masa ligera, con un sutil toque a limón y vainilla, es perfecta para acompañar una taza de té o café. Son el epitome de la repostería casera, delicada y llena de nostalgia.

Ingredientes:

2 huevos
100 g de azúcar
100 g de mantequilla derretida
100 g de harina
1 cdita de polvo de hornear
Ralladura de limón

Preparación:

Bate huevos con azúcar hasta espumar.
Agrega harina y polvo de hornear.
Incorpora mantequilla y ralladura.
Refrigera la mezcla 1 h.
Hornea en moldes de madeleine a 200 °C por 10 min.



BOISSONS

-Bebidas

Las bebidas en Francia son mucho más que un acompañamiento; son parte integral de la cultura, la socialización y el disfrute de la vida. Esta sección te guiará a través de una selección de bebidas icónicas, perfectas para cualquier momento del día, que capturan el espíritu de los cafés parisinos, las celebraciones especiales o las frías noches de invierno.

KIR ROYAL

Un cóctel elegante y festivo. Este aperitivo se prepara con un toque de licor de grosella negra (crème de cassis) que se vierte suavemente en una copa de champaña o vino espumoso. El resultado es una bebida con un color vibrante y un sabor afrutado que eleva cualquier celebración.

Ingredientes:

10 ml de licor de cassis (grosella negra)
90 ml de champaña

Preparación:

Vierte el licor en una copa de flauta.
Rellena con champaña fría.
Sirve inmediatamente.

VIN CHAUD: VINO CALIENTE ESPECIADO

La respuesta francesa a las noches frías de invierno. Un vino tinto se calienta lentamente con especias como canela, anís estrellado y clavo, junto con rodajas de naranja. Su aroma embriagador y su sabor especiado lo convierten en una bebida reconfortante, ideal para compartir en mercados navideños o reuniones acogedoras.

Ingredientes:

750 ml de vino tinto
2 ramas de canela
2 clavos de olor
2 anís estrellados
1 naranja en rodajas
3 cdas de miel

Preparación:

Calienta el vino con especias y naranja (no hervir).
Endulza con miel.
Sirve caliente en tazas resistentes al calor.

ST. GERMAIN SPRITZ

El St. Germain Spritz es un cóctel refinado y refrescante que captura la esencia del verano francés en una copa. Su ingrediente principal, el licor St. Germain, se elabora con flores de saúco, lo que le confiere un aroma delicado y floral que combina a la perfección con el burbujeante vino espumoso. La adición de agua con gas aporta ligereza, haciendo que cada sorbo sea fresco y chispeante, ideal para tardes cálidas o para acompañar aperitivos en reuniones con amigos. Es un trago fácil de preparar, visualmente atractivo y que invita a disfrutar de la cocina y la coctelería francesa con un toque moderno.

Ingredientes:

45 ml de licor St. Germain (flor de saúco)
90 ml de vino espumoso o champaña
60 ml de agua con gas
Hielo
Rodaja de limón o lima para decorar
Hojas de menta (opcional)

Preparación:

Llena una copa grande de vino con hielo.
Vierte el licor St. Germain sobre el hielo.
Añade el vino espumoso lentamente.
Completa con agua con gas.
Remueve suavemente para mezclar.
Decora con una rodaja de limón o lima y, si quieres, unas hojas de menta fresca.
Sirve inmediatamente y disfruta frío.