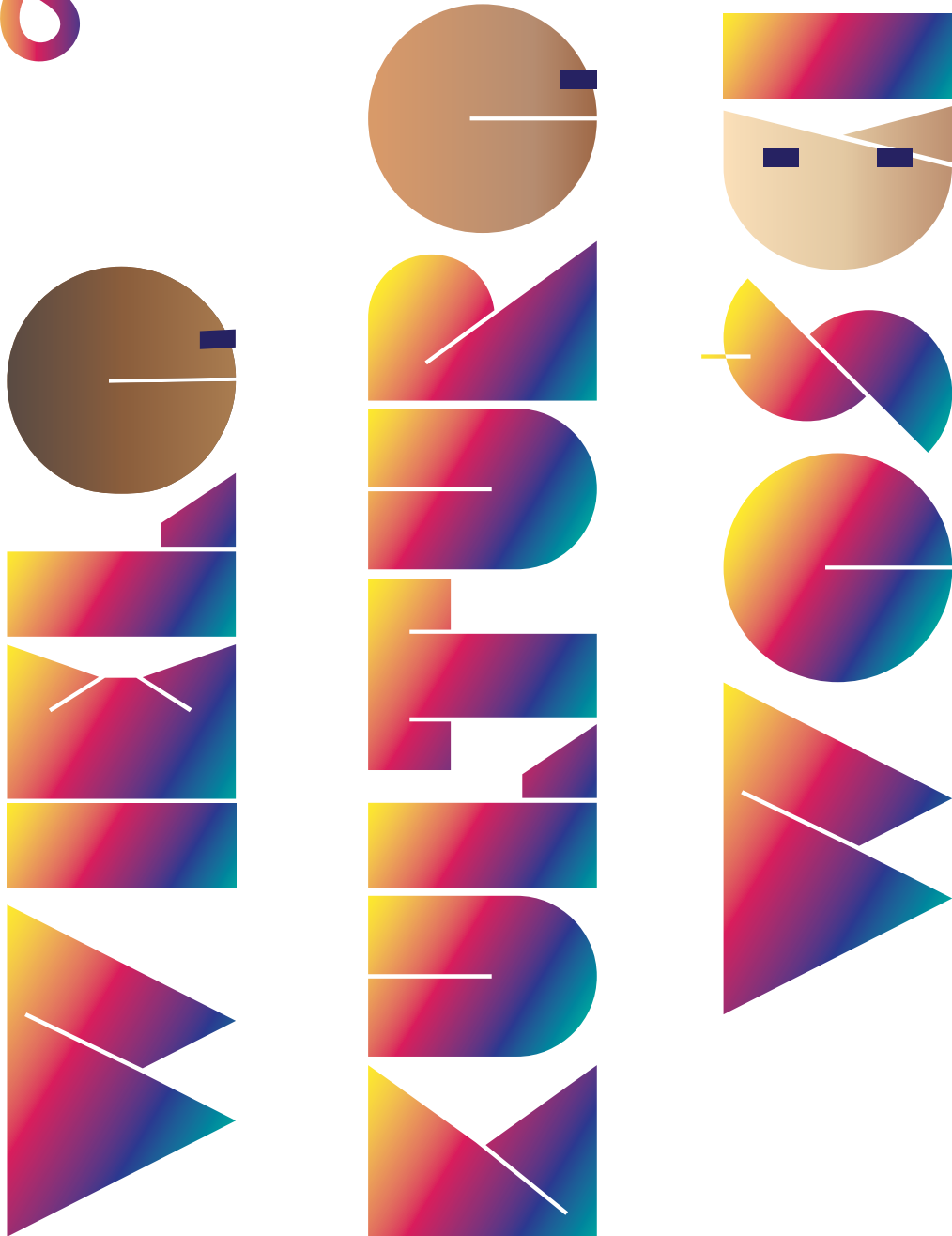


Smaki



# FRANCJA

autor: Thibault Vauléon

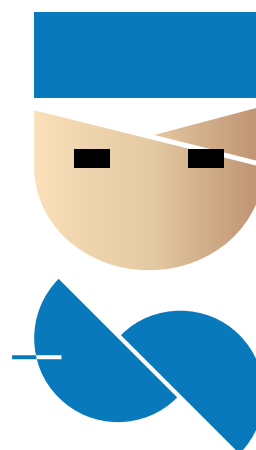
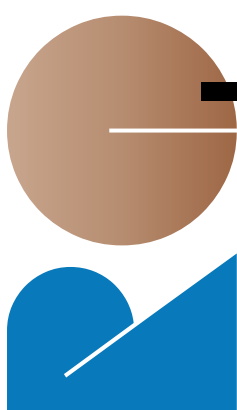
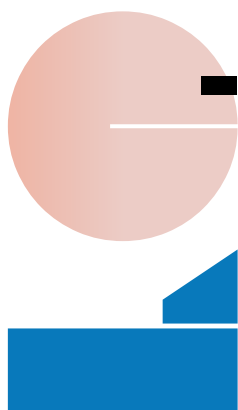
## o mnie

Jestem Francuzem, pochodzę z Rennes, więc przede wszystkim jestem Bretończykiem – w Bretanii mamy stosunkowo silne poczucie tożsamości kulturowej i z dumą wspominamy, że pochodzimy z tego najpiękniejszego, chociaż nad wyraz deszczowego regionu Francji! Od czterech lat mieszkam w Polsce, dotychczas pracowałem w zespole szkół specjalnych, jednak niedawno zmieniłem pracę i przeprowadziłem się z Krakowa do Poznania. I chociaż z biegiem lat zacząłem doceniać polską kuchnię i jej specjały, to nic nie zastąpi smaku „galettes” popijanych cydrem oraz „crêpes au caramelbeurre-salé” przygotowanych przez moją Mamę!

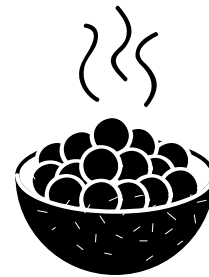
## wprowadzenie

Kuchnia francuska jest bardzo bogata i jej smak oraz podstawowe składniki zmieniają się w zależności od regionu. Bretania jest regionem przede wszystkim rolniczym, co znajduje odzwierciedlenie w kuchni: mąka, jaja, mleko... Do tego miska i drewniana łyżka – tyle wystarczy, by przygotować różne smakołyki! Poza tym bliskość morza sprawia, że jemy bardzo dużo owoców morza i ryb. A! I podstawowym składnikiem kuchni bretońskiej jest „beurre-salé”, czyli masło solone. Smakuje wspaniale z konfiturą czy serem, idealnie sprawdza się we wszelkich wypiekach.

Jako Bretończyk chciałbym podzielić się z Wami przepisami na trzy podstawowe dania – specjalności kuchni bretońskiej, których nauczyła mnie moja Mama, i które dzisiaj ja przyrządzam moim domownikom!



# GALETTES BRETONNES NALEŚNIKI GRYCZANE



„Gallettes bretonnes – gallettes au blé noir – gallettes au sarrasin” czyli naleśniki z mąki gryczanej. W najbardziej popularnej z wersji jemy je w formie „galette-saucisse”, czyli naleśnika gryczanego owiniętego wokół grillowanej kiełbasy wieprzowej, którego jemy rękami, jak amerykańskiego hot-doga. Zwyczajem jest, że po zakupach na targu lub w trakcie przerwy meczu piłki nożnej ustawiają się kolejki, by kupić i zjeść ten tradycyjny przysmak. Zachęcam by w okresie grillowym spróbować z grillowaną białą kiełbasą!

W restauracjach z kolei gallettes można zjeść z różnym nadzieniem, w zależności od upodobań: z lokalnymi wędlinami, porem, muszlami św. Jakuba...

Mąkę gryczaną dostaję od Mamy, gdy przyjeżdża w odwiedziny, ale wydaje mi się, że nie powinno być problemów z jej kupnem w sieciach francuskich sklepów. Pozostałe składniki proponowanego dania są łatwo dostępne. W przygotowaniu gallettes należy jednak zadbać o to, by ciasto przygotować już wcześniej i potem odstawić na ok. 2 godz.

## sposób przyrządzenia

Mąkę gryczaną wsypać do miski, zrobić z niej dołek, dodać sól, jajko i delikatnie mieszać drewnianą łyżką. Stopniowo zagarniać coraz więcej mąki, a po chwili wlewać powoli, częściami wodę cały czas mieszając, aż do uzyskania gładkiego ciasta. Przykryć i odstawić w chłodne miejsce na ok. 2 godz.

Po upływie tego czasu rozgrzać patelnię naleśnikową, posmarować masłem (masło można rozprowadzić np. ręcznikiem papierowym na całej powierzchni patelni). Gdy będzie już dobrze nagrzana wlać ciasto i rozprowadzić po patelni, po chwili przelożyć na drugą stronę. W trakcie smażenia galette ogień pod patelnią powinien być mocny, gdy nakładamy składniki nadzienia ogień należy zmniejszyć. Gdy naleśnik będzie lekko zrumieniony na środek wbić jajko, posolić i popieprzyć, następnie, po 1-2 minutach posypać tartym serem, dodać kleksa śmietany, położyć plasterki lub dwa szynki. Galette jest gotowy, gdy jajko jest już ścięte, jednak żółtko może być płynne. Wtedy składamy brzegi naleśnika do środka, przytrzymując je chwilę łyżką. Serwować ciepłe z zieloną sałatą polaną sosem vinegret.



30min + 2godz.  
na odłożenie ciasta

## składniki

### ciasto

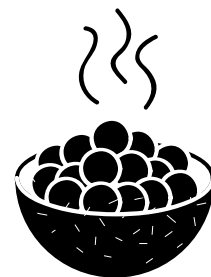
- 300 g mąki gryczanej
- 1 jajko
- 750 ml wody
- szczypta soli

### proponowane nadzienie

- jajko (jedno na porcję)
- gęsta śmietana (np. 18 %)
- starty ser żółty
- szynka
- sól i pieprz do smaku
- sałata

# CRÊPES

## NALEŚNIKI NA SKODKO



15 min  
+ czas na odłożenie ciasta

*Wszyscy mówią o naleśnikach francuskich, ale naleśniki to przede wszystkim specjal bretoński! Jemy je na deser, podawane z cukrem, słonym karmelem lub kakao, chociaż wszystko zależy od inwencji i ochoty naszych gości!*

*Istnieje wiele przepisów na naleśniki, ale ten mojej Mamy jest najprostszy i... najlepszy! Naleśniki z niego zawsze się udają, są cieniutkie i „plastyczne”.*

*Po upieczeniu i posmarowaniu ulubionym nadzieniem składamy je w kopertę.*

*Moja Mama nie używa miksera – posługuje się miską i drewnianą łyżką, którą kręci ciasto. Dzięki temu jest ono odpowiednio napowietrzone. Może przygotowanie takiego ciasta trwa dłużej, ale naprawdę warto!*

składniki

- 500 g mąki
- 6 jaj
- 1 litr mleka
- szczypta soli

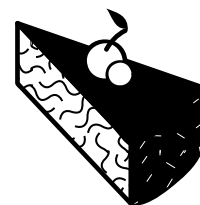
### sposób przyrządzenia

Mąkę wysypać do miski, zrobić dołek i dodać szczyptę soli. Do dołka wbić wszystkie jaja i mieszać, zagarniając stopniowo całą mąkę. Następnie stopniowo, partiami wlewać mleko, cały czas mieszając, tak aby nie było grudek. Gdy już całe mleko zostanie wykorzystane, mieszać jeszcze przez chwilę. Ciasto powinno mieć konsystencję... ciasta na naleśniki! Przykryć i odstawić w chłodne miejsce na min. 30 min.

Po tym czasie rozgrzać patelnię naleśnikową. Posmarować delikatnie masłem i gdy już będzie bardzo gorąca smażyć naleśniki na mocnym ogniu. Gdy naleśnik będzie już gotowy, posmarować jego powierzchnię masłem i posypać cukrem. Ew. posmarować masłem i posypać kakao (nie ciemnym, tylko takim w proszku dla dzieci). Ja najbardziej lubię posmarowane słonym karmelem, ale jak już mówiłem – to, z czym zjemy „crêpes” zależy od jedzącego!

# FAR BRETON

## CIASTO



„Far breton” to ciasto bardzo proste w wykonaniu, składniki znajdują się zawsze w każdej kuchni! Może być w wersji „naturalnej” lub „na bogato” – ze suszonymi śliwkami. Nie jest to wypiek bardzo skomplikowany, ale smakuje wszystkim: najmłodszym i tym trochę starszym!

Moja Mama często wspomina sytuację, gdy upiekła je dla mnie i moich kolegów na „goûter” (popołudniowy deser), ale Tata wrócił z pracy i ze swoim kolegą zjedli całe zanim jeszcze zdążyło ostygnąć!

Piekę je w okrągłej formie ceramicznej jak do tarty lub kwadratowej, ale nie za dużej. Po wyciągnięciu z piekarnika powinno bardzo dobrze ostygnąć i można je kroić, gdy będzie całkowicie zimne. W wersji dla dorosłych do ciasta można dodać trochę rumu (1 łyżkę)!

- ### składniki
- 750 ml mleka
  - 250 g mąki
  - 200 g cukru
  - 4 jaja
  - cukier wanilinowy (1 opakowanie)
  - 250 g suszonych śliwek bez pestek

## sposób przyrządzenia

Piekarnik nagrzać do 200 st., formę posmarować masłem, na jej dnie wyłożyć równomiernie suszone śliwki bez pestek.

Do miski wsypać mąkę i cukier oraz cukier wanilinowy, wymieszać. Wbić jaja i dokładnie wymieszać, zagarniając mąkę do środka. Podgrzać mleko i gdy już będzie bardzo ciepłe wlać do masy z mąki, cukru i jaj i wymieszać. Masę przelać do przygotowanego naczynia. Piec 40 min. lub troszkę dłużej, aż pokryje się ciemnozłotym kolorem. Przed podaniem dobrze ostudzić.



# Centrum Pomocy Prawnej Im. Haliny Nieć

## *kim jesteśmy*

Od 16 lat działamy na rzecz ochrony praw człowieka świadcząc bezpłatną pomoc prawną cudzoziemcom, uchodźcom i bezpaństwowcom. Jako prawnicy pracujemy na co dzień w wielokulturowym środowisku, które za pośrednictwem tego ebooka chcielibyśmy wam pokazać „od kuchni”. Poznawanie zwyczajów i jedzenia innych narodów jest doskonałym sposobem na budowanie bardziej otwartego społeczeństwa!

W naszym cyklu „Smaki wielokulturowości” co miesiąc ukazuje się nowy, darmowy ebook z przepisami z innego kraju. Jeżeli podoba ci się to co robimy, będzie nam miło jeśli wesprzesz działalność stowarzyszenia dowolną darowizną:

**Nr konta: 65 1160 2202 0000 0000 4950 8531 (Bank Millennium S.A.).**

**Wystarczy, że wpłacisz 10, 20, 50 zł – każda kwota ma dla nas ogromne znaczenie! Dzięki zebranych środkom, będziemy mogli nadal kontynuować naszą misję pomocy uchodźcom. Serdecznie dziękujemy za każdy gest wsparcia!**

[www.pomocprawna.org](http://www.pomocprawna.org)  
[www.facebook.com/pomocprawna.org](https://www.facebook.com/pomocprawna.org)  
[twitter.com/CPPHN](https://twitter.com/CPPHN)  
[www.youtube.com/user/CentrumPomocyPrawnej](https://www.youtube.com/user/CentrumPomocyPrawnej)



Fundusz Obywatelski

Inicjatywa wspierana jest przez Fundusz Obywatelski  
zarządzany przez Fundację dla Polski