

19 PRATOS IMPERDÍVEIS DA COZINHA FRANCESA

Ao visitar Paris, não deixe de experimentar os pratos imperdíveis da cozinha francesa. Para ajudar você, selecionamos 19 pratos tradicionais, preparados com produtos bem franceses.

Fizemos a listinha dos pratos e produtos tipicamente franceses, aqueles que proporcionam um mergulho na tradição culinária do país. Os franceses são especialistas do foie gras, das carnes de pato defumadas ou conservadas na gordura animal, dos patês e terrines, das receitas a base de batatas, do preparo da carne do cordeiro, dos produtos do mar, das crepes salgadas ou doces, dos cogumelos, das carnes cruas ou quase cruas, dos miúdos de boi, do preparo dos legumes, dos embutidos.



Foie gras

1. **Foie gras** que você encontra como entrada, servido com geleias e torradas ou em salada. O do Comptoir de la Gastronomie é bom.
2. **Confit de canard e o magret de canard** são sempre pratos principais. O confit, precisamente a coxa do pato, vem acompanhada por batatas douradas com alho. O magret ou o filé do pato é degustado crocante por fora mas rosa no interior. Os magrets aqui são sublimes. Toda brasserie oferece estes pratos.
3. **Pato com laranja, o canard à l'orange**, é o pato cortado em pedaços e cozido com caldo de laranja. Às vezes os restaurantes servem um filé de pato com molho de laranja. Outra receita tradicional é pato cozido com azeitonas.

Como o pato com laranja é receita caseira, não o encontramos com frequência nos cardápios. Mas o magret com laranja é fácil encontrar.

4. Parmentier de canard, prato típico das brasseries, é preparado com um pirê de batata e carne de pato conservada na gordura e desfiada. O parmentier pode ser feito também com carne de vaca, sobretudo as bochechas. Fica divino. Neste caso o prato se chama hachis parmentier e eu adoro o do Ma Cocotte, o restaurante de Starck no Mercado das Pulgas de Saint.



Gratin dauphinois

5. Batatas gratinadas (gratin dauphinois), batatas em pirê (temos que provar pelo menos uma vez na vida o famoso purée do chef Joel Robuchon), aligot (puré enriquecido com um queijo chamado tomme de Laguiole), pommes de terre sautées ou rissolées (batatas cortadas em quadradinhos e douradas com alho)... Os franceses são experts no preparo das batatas.

6. Pernil do cordeiro (gigot d'agneau), degustado cozido por fora e rosa por dentro ou então na versão 7 horas, assado no forno em baixa temperatura. Ele fica desmanchando. Em vários restaurantes você encontrará também a épaule d'agneau, minha preferida. Uma carne mais gorda e mais macia. Ou então o navarin d'agneau, ou seja, cordeiro em pedaços cozido lentamente com legumes.



Terra Cota, lagosta

7. Lagostas e coquilles saint jacques. A lagosta deve ser retirada viva do aquário e cozida no ponto exato. A lagosta não pode ser frita, ela resseca e endurece. Uma vez cozida, a degustamos com um molho e cada chef tem sua receita especial lagosta. A melhor lagosta que já degustei foi no restaurante Terra Cota, na cidade de Propriano na Córsega. Os franceses são experts, também, no preparo das coquilles saint jacques, as vieiras, e dos *plateaux* de frutos do mar. Na foto acima a lagosta foi cozida e ligeiramente gratinada.

8. As crepes aqui são divinas. Em Paris temos um endereço perfeito, A Crepe Autrement. As crepes salgadas são feitas com trigo sarraceno e as doces com farinha de trigo.

9. Os cogumelos franceses são verdadeiras iguarias e alguns custam caríssimo. Os franceses os preparam muito bem. Na estação dos cogumelos, todos os restaurantes oferecem cogumelos como entrada ou como acompanhamento.



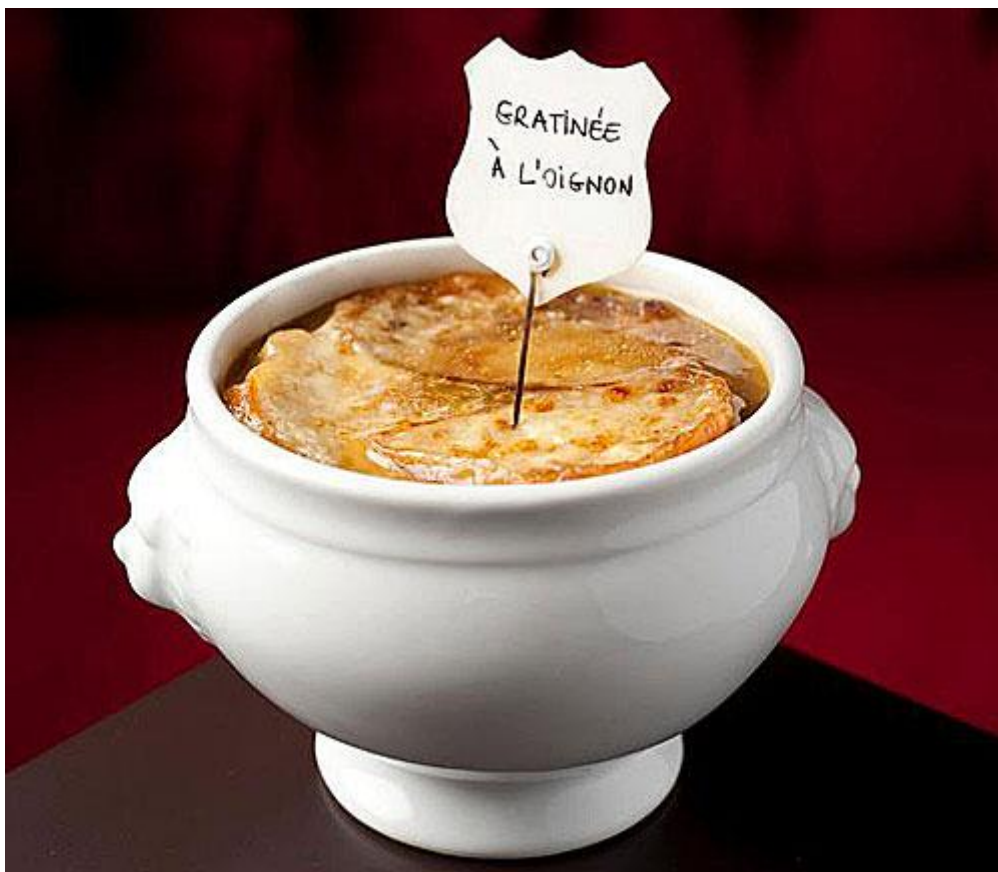
Steak Tartare

10. Steak tartare, carne crua cortada em pedacinhos com a ponta da faca e temperada. Normalmente ele é servido com um ovo cru e cebola picada crua.

11. Timo do vitelo, o famoso **ris de veau**, é a glândula de crescimento do vitelo que desaparece quando ele se torna adulto. Quase não o preparamos em casa. Por isso todos os restaurantes gastronômicos o preparam muito bem. O ris de veau foi meu primeiro prato tipicamente francês. Nos primeiros dias da minha mudança para Paris, mal sabendo ainda me virar com a língua francesa, degustei pela primeira vez esta delícia.

12. Morteau, uma salsicha especial e considerada uma das melhores da França. Ela é servida cozida com lentilhas e este tradicional prato se chama petit salé au lentilles. O ingrediente principal é o morteau, mas no petit salé encontramos também outras carnes salgadas. Muitas brasseries e bistrôs oferecem este prato. Quando estou nostálgica do Brasil, cozinho feijão preto e morteau, a minha feijoada versão bleu/blanc/rouge.

13. Ratatouille, depois do filme sabemos do que se trata. A ratatouille é uma receita caseira e raros são os restaurantes que a preparam. Mas os franceses são especialistas na preparação dos legumes.



Sopa de cebola do Castiglione

14. Sopa de cebola, a famosa que todos nós brasileiros já provamos um dia.

15. Lapin à la moutarde, coelho com mostarda é também uma receita caseira. Vamos encontrá-la nos pequenos bistrôs do interior da França. Prato simples e delicioso.

16. Escargots, normalmente servidos dentro da concha e acompanhados por um molho a base de manteiga e alho. Em Paris existe um restaurante servindo somente esta iguaria, mas aconselho vocês provarem o do Comptoir de la Gastronomie, em Paris.

17. Fondues, basta o frio apertar que pensamos nas fondues de carne, de queijo, de chocolate.

18. Terrines e patês preparados de maneiras diversas e servidos como entrada. São todos deliciosos.



Ovos do Marcel

19. Os ovos fazem parte da vida dos cafés e bistrôs franceses. Nos cafés mais autênticos sempre encontramos, no balcão, uma cesta com ovos cozidos. Nos bistrôs e brasseries, sobretudo no interior da França, o cardápio oferece religiosamente entradas como: ovos en meurette (ovos gratinados dentro de um molho feito a base de cebola e vinho tinto), ovos com maionese, ovos b  n  dictine (ovos poch  , colocados sob uma fatia de brioche dourada e coberto com molho feito com gemas, vinho branco e cebola), omeletes (aten  o, a op  o omelete *baveuse* quer dizer que o interior da omelete est   cru, babando).