

Módulo: Innovación y cocina internacional. –  
Nivel cuarto  
Guía n°2

## Gastronomía francesa

\*\* Fuente: Mosalingua by ALEJA

Francia es un país reconocido en el mundo entero por su gastronomía. Alguna vez hemos deseado probar las delicias preparadas con quesos fundidos, carnes blandas cocinadas al vino o saborear la deliciosa panadería “*pâtisserie*” de una *boulangerie* francesa. Francia cuenta con una gran variedad de platos preparados al horno o al vapor.

Sus platos son ciertamente muy nutritivos y balanceados, casi siempre preparados con mucho cuidado y guardando la buena presentación en la mesa. Los platos tradicionales franceses se preparan en algunas ocasiones con quesos de diferentes variedades como la *raclette*, la *tartiflette* o la *fondue*. Otros platos contienen ingredientes a base de carnes (*boeuf bourguignon*) y cerdo. Si eres amante de la buena comida o deseas conocer nuevos platos internacionales, es importante saber que, a diferencia de algunos países, los vinos y la variedad de ensaladas nunca faltan como entrada principal de cada plato francés.

### Gastronomía francesa: Platos típicos

#### La Tartiflette



Plato típico, de la región de Savoie y se cocina en el horno. Sus ingredientes principales son la patata, el [queso reblochon](#) (indispensable en la tartiflette en Chile se encuentra en la empresa de quesos Los Tilos), tocino cortado en cuadraditos y cebolla.

## El Foie Gras



Es un entrante de textura suave, generalmente utilizado como acompañamiento del plato principal. Se prepara con hígado fresco (generalmente de pato) y se acompaña con pan de campaña cortado en rodajas y un buen vino blanco. El [Magazine Officiel du Foie Gras](#), cuenta que éste delicioso plato se remonta al antiguo Egipto, cuando los egipcios descubrieron que las aves que atravesaban el Nilo guardaban demasiada energía en su hígado para mantenerse activos durante su largo viaje de migración. La tradición de alimentarse de Foie Gras llegó a los griegos, romanos y finalmente a los franceses hacia el siglo XVIII. Hoy en día es un plato tradicional de lujo de la cocina francesa.

## La raclette



Plato típico de la región de Savoie (aunque se come también en Suiza y en Canadá), para hacer una raclette necesitas un recipiente especial llamado «four a raclette» que sirve para fundir los quesos. La raclette se prepara en familia, o en una fiesta con varios amigos y cada uno prepara su plato.

En una mesa, se ponen a disposición de los invitados diferentes quesos de leche cruda, patata cocinada al vapor y jamones. Antes de servir se funden los quesos en unas paletas especiales y cuando el queso está completamente derretido se dispersa el queso encima de la patata. ¡Está

buenísimo! . Este plato de invierno es muy consistente y se acompaña con vino y una ensalada fresca.

### Las crepes



Tortillas que se consumen como plato principal o como postre en Francia, Bélgica y Quebec. Su preparación consiste en una base de harina de trigo o de alforfón, huevo, leche y azúcar. Se acompaña con ingredientes dulces como mermelada, crema de chantilli, chocolate, azúcar, miel, crema de castañas (*creme de marrons*), miel, *sirop d'érable* (proveniente de Québec), azúcar y algunas gotas de limón. Entre los ingredientes que se utilizan para preparar las crepes salados encuentras el queso rallado, el jamón en trocitos, o para los más osados, un huevo frito.

En Francia la bebida que acompaña las crepes es la sidra (*le cidre*). Esta bebida espumosa proviene de las regiones de Normandía y Bretaña y se prepara con manzanas fermentadas. Existen casi 30 variedades de *cidre* en Francia divididas por categoría: existe el *cidre doux* (sidra dulce), que contiene un grado de alcohol de menos de 3°, la *cidre demi-sec* (medio seca) con un grado superior a 3° y la *cidre brut* (al bruto) que tiene un grado de alcohol de más de 4°.

**Dato curioso:** El *Chandeleur* es una fiesta que se celebraba cada 2 de febrero, para recordar que han pasado 40 días desde la Navidad. Esta tradición remonta a la época de los romanos y se trataba de una fiesta dedicada al dios del pan. El día de la celebración, los creyentes recorrían las calles de Roma llevando en su mano una vela mientras se realizaba una gran procesión. Esta tradición llegó a Francia años más tarde y se practicó durante muchos años. La *chandeleur* no se celebra actualmente, pero es una buena excusa para conservar la tradición de preparar y comer *crepes* en familia.

### Ratatouille



Plato vegetariano tradicional de la región de Cote d' Azur, se prepara con pimentón rojo y verde, cebolla, berenjenas, tomate, hierbas provenzales y calabacín.

### **Boeuf Bourguinon**



El buey a la borgoñona es un plato tradicional de la región de Bourgogne, se prepara con carne de buey y se caracteriza por su cocción muy lenta en vino tinto, preferiblemente en «vin de Bourgogne» que le da un excelente sabor. Sus ingredientes principales son la zanahoria, la cebolla, tocineta en trocitos. Este plato se sirve en fiestas o en reuniones familiares.

### **Los Quenelles**



Son pequeños rollitos de sémola de trigo, harina, huevos y leche. Se cocinan en el horno y se acompañan con una salsa de tomate o con salsa bechamel.

### **Actividad**

De acuerdo al material entregado en las primeras clases de este módulo, se solicita buscar las recetas de una entrada, plato de fondo y el postre, típicos de la cocina francesa (se puede elegir entre los ejemplos entregados en este documento) y aplicar el ítem señalado en la Bitácora para clases prácticas.

Considerar: recetas, línea de flujo, vocabulario técnico, tiempo a emplear en cada preparación, mise en place de material, mise en place de ingredientes, costos teóricos, entre otros