

# CUISINE FRANÇAISE

## Repas Français

EFTHYMIΟΥ HÉLÈNE  
Γ2

Professeur responsable  
Lamprinakou Elsa

# Steak frites

- C'est un plat simple de steak de bœuf accompagné de pommes de terre frites.
- Il est originaire de France et de Belgique, et c'est un plat principal de la cuisine des deux pays.
  - Les steak frites s'accompagnent de différents types de sauces, de coupes de steak et d'assaisonnements selon les deux pays.



# Μπριζόλα με τηγανητές πατάτες

- Είναι ένα απλό πιάτο μοσχαρίσιας μπριζόλα με τηγανητές πατάτες.
- Η προέλευσή του είναι γαλλική και βελγική και είναι ένα κυρίως πιάτο για την κουζίνα των δύο χωρών.
- Οι πατάτες συνοδεύονται με διαφορετικά είδη σαλτσών, κομμάτια μπριζόλας και καρκεύματα, ανάλογα με τις δύο χώρες.



# La soupe d' oignon

La soupe d'oignon française est une soupe qui souvent s'accompagne de croûtons, où c'est une grosse soupe mousse, à base de bouillon de viande et elle est recouverte d'un morceau de pain et de fromage flottant sur le dessus.

Η γαλλική κρεμμυδόσουπα είναι ένα μία σούπα που συχνά σερβίρεται με κρουτόν ή είναι μία ελαφριά σούπα με βάση συνήθως ζωμό κρέατος και επικαλύπτεται με ένα κομμάτι ψωμί καλυμμένο με τυρί που επιπλέει από πάνω.



- Les soupes à l'oignon étaient populaires au moins dès l'époque romaine. Tout au long de l'histoire, elles sont considérées comme la nourriture des pauvres, car les oignons étaient abondants et faciles à cultiver.

- Οι κρεμμυδόσουπες ήταν δημοφιλείς τουλάχιστον από τη ρωμαϊκή εποχή. Σύμφωνα με την ιστορία, θεωρούνταν τροφή των φτωχών, γιατί τα κρεμμύδια ήταν άφθονα και εύκολα να καλλιεργηθούν.



La version moderne de cette soupe est originaire de Paris, au 18<sup>ème</sup> siècle, à base de bouillon de bœuf et d'oignons caramélisés.

Η σύγχρονη εκδοχή αυτής της σούπας προέρχεται από το Παρίσι, τον 18ο αιώνα, φτιαγμένη από ζωμό βοείου κρέατος και καραμελωμένα κρεμμύδια.



# *La bouillabaisse Marseillaise*



- La bouillabaisse était une soupe de scorpène. Les pêcheurs de Marseille la préparaient. Ils utilisaient ce poisson parce qu'ils ne pouvaient le vendre ni aux restaurants ni aux marchés.
- Το Bouillabaisse ήταν σούπα σκορπίνας. Οι ψαράδες της Μασσαλίας την έφτιαχναν. Χρησιμοποιούσαν αυτό το ψάρι γιατί δεν μπορούσαν να το πουλήσουν ούτε στα εστιατόρια ούτε στις αγορές.



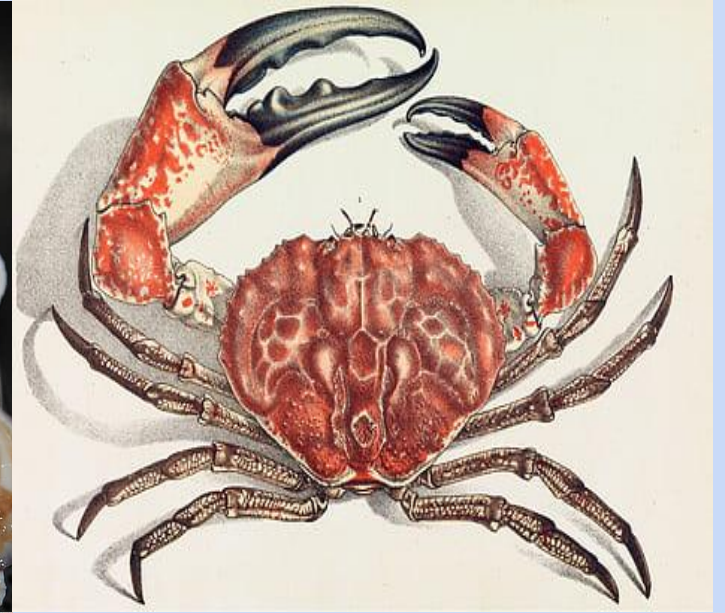


Pour faire la bouillabaisse on utilise des poissons comme: de la scorpène, du congre européen, de turbot, de lotte, de mullet.

Για να φτιάξουμε την bouillabaisse χρησιμοποιούμε ψάρια όπως σκορπίνα, ευρωπαϊκό χέλι, καλκάνι καλόγερος, κέφαλος.



- La bouillabaisse peut comprendre aussi des crustacés et d'autres fruits de mer tels que des oursins, des moules, des crabes de velours, des araignées de mer ou des poulpes.



- La bouillabaisse μπορεί να περιλαμβάνει επίσης οστρακοειδή και άλλα θαλασσινά όπως αχινοί, μύδια, βελούδινα καβούρια, καβούρια αράχνη θάλασσας ή χταπόδια.



Les versions les plus chères de la Bouillabaisse sont si l'on ajoute des Langoustines.

Mais ce n'est pas un plat traditionnel, préparé par les pêcheurs marseillais.

Οι πιο ακριβές εκδοχές της Bouillabaisse είναι αν προσθέσουμε Καραβίδες.

Αλλά αυτό δεν είναι ένα παραδοσιακό πιάτο, προετοιμασμένο από Μασσαλιώτες ψαράδες.



• Des légumes  
comme les poireaux, les oignons,  
les tomates, le céleri et les  
pommes  
de terre sont mijotés avec le  
bouillon et ils sont servis avec  
le poisson.

• Τα λαχανικά  
όπως τα πράσα, τα κρεμμύδια, οι  
ντομάτες, το σέλερι, και οι πατάτες  
σιγο βράζουν μαζί με το ζωμό και  
σερβίρονται με το ψάρι.



Le bouillon,  
traditionnellement,  
est servi avec une rouille,  
c'est -à-dire, une mayonnaise à base  
des gousses d'ail, du poivre de Cayenne,  
de l'huile d'arachide, de l'huile d'olive,  
de la moutarde de Dijon,  
de jaune d'oeuf  
sur des tranches de pain grillé où des  
croûtons.

Ο ζωμός, παραδοσιακά, σερβίρεται με  
ρούιγ,  
δηλαδή μαγιονέζα με βάση  
γουλιές σκόρδου, πιπέρι καγιέν,  
φυστικέλαιο, ελαιόλαδο, μουστάρδα Dijon,  
κρόκο αυγού, πάνω σε φέτες  
φρυγανισμένου ψωμιού ή κρουτόν.



2 gousses  
d'ail



1.5 c.à.c  
de paprika



huile d'arachide



huile d'olive



1 c.à.c  
de moutarde de  
Dijon



1  
jaune d'oeuf



pain rassi ou  
croûtons

Ce qui différencie  
une bouillabaisse  
d'une soupe de poisson  
c'est:

- la sélection d'herbes et d'épices locaux dans le bouillon,
- le choix de poissons et de fruits de la Mer Méditerranée,
- la façon dont les poissons s'ajoutent un par un chaque fois à l'ébullition,
- la façon de service.

Αυτό που διαφοροποιεί μια bouillabaisse από μία ψαρόσουπα είναι:

- ★ η επιλογή των χορταρικών και των τοπικών μυρωδικών στο ζωμό.
- ★ η επιλογή ψαριών και οστρακοειδών της Μεσογείου θάλασσης,
- ★ ο τρόπος με τον οποίον προστίθενται τα ψάρια ένα ένα κάθε φορά στο βράσιμο,
- ★ ο τρόπος σερβιρίσματος.

## Sitographie

[https://en.wikipedia.org/wiki/French\\_onion\\_soup](https://en.wikipedia.org/wiki/French_onion_soup)

<https://en.wikipedia.org/wiki/Bouillabaisse>

<https://www.britannica.com/topic/steak-frites>

Un Grand **Merci**  
pour votre **attention**

