



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
✉ parlemdecuina@hotmail.com

La cuina de Normandia i de la Vall del Loira

Després del fascinant pas per terres araneses, ara ens endinsam en la gastronomia francesa. Degustam els muscles amb patates fregides, els diferents formatges del territori o la gran varietat de postres

Com ja vaig fer la setmana passada, per avui us convido a fer un viatge; i aquest cop cap a França. I és que enguany hem fet doblat i, si com a viatge d'estiu recorrerem terres (i cuines) araneses, també fem el propi per la regió de Normandia i la Vall del Loira.

Caen, Étretat, Baiona, Orleans o Mont Saint-Michel; són terres fabuloses per recórrer com també ho són de ben variades les seves cuines.

Moules et Frites. Si hagués de resumir l'experiència gastronòmica en una sola elaboració (ja d'avançat demanant disculpes a la rebosteria) seria sens dubte

els muscles amb patates fregides. I ja no tant per si són o deixen d'esser una combinació bona sinó per què no hi ha restaurant o local que no ofereixi aquesta elaboració com a plat estrella a la seva carta.

Nosaltres els provarem a Mont Saint-Michel: uns muscles a la marinera amb patates i uns altres amb sidra i les corresponents patates fregides. Tot un plat institucional de les zones costaneres atlàntiques.

Però a banda d'això l'oferta gastronòmica és molt variada: civets, paté de campanya, foie, magret d'ànec, embotits, una bona horta de verdures i el pa... molta varietat i molt bo... res a comparar les baguetes a França amb les industrials que estam avesats a prendre per aquí.

Una part important de la gastronomia francesa gira entorn dels formatges. Passejar pels mercats de poble i olorar (i tastar) la infinitat de formatges que s'hi poden trobar és més que una experiència religiosa. Sorpren la gran varietat de formatges de cabra que s'hi poden trobar, encara que els d'ovella i vaca són també molt nombrosos. Com a formatges nacionals destaquen el Rocafort, Brie, Munster, Cantal, Comté, Beaufort, Camembert de Normandia o Emmental.

En aquesta tertúlia d'avui no m'hi caben totes les imatges, així que us encoratjo a visitar el blog de la secció i veure el ventall de formatges que s'hi poden trobar: <https://cuinant-blog.blogspot.com/2023/09/la-cuina-de-normandia-i-la-vall-del.html>.



I si els formatges són senya d'identitat de les terres gal·leses, també ho són les postres. Bàsicament, et tornes boig a l'hora d'escollir. Miris on miris et puja el sucre només d'entrar-hi: croissants, macarons, *éclair*s, lioneses, pastís Tatin, creps. Sant Honoré, Paris Brest o Mil filles en són alguns exemples.

Ara, també s'ha de dir que menjar fora de casa no és barat i tampoc tens la garantia que el local escollit sigui bo. Nosaltres anàrem a menjar creps a un bar a Étretat i francament no varen ésser massa bones.

Una opció que val la pena valorar, almanco de tant en tant, és la d'anar a comprar els productes i cuinar-ho un mateix. Nosaltres comprarem uns magrets d'ànec i unes palanganes de fruites del bosc (també un producte molt habitual als mercats) i ens fem un sopar ben bo (us deixo la recepta).

Una de les coses de veure que impressionen bastant són les grans extensions de camps de pomeres que hi ha a tota la normaria. Sidra, Calvados i Pommeau són les tres begudes «oficials» de la zona.

Normandia no és terra de vins; no hi ha les hores de Sol del Mediterrani. Però sí que la terra és excel·lent per al conreu d'altres fruites. I de totes les fruites són les pomeres un dels pilars de la gastronomia de Normandia. Els suc de poma i les sidres són a totes les cartes dels restaurants i bars.

I també destaca el calvados, que porta el mateix nom que un dels departaments de Normandia. Aquest és un licor que s'extreu també de la poma.

Aquest aiguardent amb denominació d'origen s'obté per destil·lació de la sidra.

A l'est de Caen, també es pot recórrer la ruta de la sidra, d'uns 40 km de llarg, que uneix diverses localitats del bucòlic paratge natural del Pays d'Auge al departament de Calvados (<https://es.normandie-tourisme.fr/ruta-sidra/>).

A mig camí entre la sidra i el Calvados es troba el Pommeau. Aquesta beguda té 1/4 de calvados al 70% i 3/4 de suc de poma de sidra i es beu fred.

CUINA DE TEMPORADA:

Magret d'ànec amb salsa de fruits del bosc

INGREDIENTS (per a 2 persones)

- 1 magret d'ànec.
- Sal i pebre bo.
- 300 grams de fruits del bosc comprats al mercat d'Orleans.
- Un tassó d'aigua.
- Oli d'oliva.

Per a la guarnició:

- Uns porros juliana fregits.
- Uns bolets saltats.

ELABORACIÓ:

- Primer arreglarem un poc la carn llevant-li un poc de greix, però no massa. Assaonarem i el marcarem dins una paella amb un rajolí d'oli (tampoc convé posar-n'hi massa).
- Un cop marcada pels dos costats, la traurem del foc i reservarem la carn.
- Dins la mateixa paella saltejarem els fruits del bosc i els hi afegirem un tassó d'aigua. Tot això ho deixarem coure a foc fluix fins que agafi la textura desitjada.
- La carn reservada l'enfornarem 5 minuts a forn fort. Comprovarem l'interior per adaptar-nos a com ens agradi i ja la podem servir filetejada i napada amb les fruites (que s'hauran desfet).



ESCOLA DE CUINA:

De la gastronomia francesa cal destacar l'ordre habitual dels àpats a França, ja que la distribució converteix la gastronomia d'aquest país en única. L'ordre dels plats sol ser el següent:

- De primer, un aperitiu (*apéritif*), que consta de begudes alcohòliques acompanyades de canapès, embotits o fruits secs.
- Després es pren l'*entrée* o *hors d'oeuvre*, un plat lleuger tals com amanides, sopes o plats de verdures entre d'altres.
- A aquest segueix el «plat principal» o *plat de résistance*, en què se serveix carn o peix, encara que es pot servir també pasta, llegums o arròs.
- Després, se serveix el *fromage*, una selecció de formatges en general amb amanida verda.
- I per acabar, es pren el *dessert*, el qual pot anar acompanyat de fruita o iogurt.
- El més habitual és concloure el menjar amb un cafè sol o amb una petita copa de licor.
- França també presenta una gran quantitat de tipus de restaurants: *bistrot*, restaurant, *brasserie*, cafè, *bouchon* (típics de Lyon), *estaminet* (bodegues o petits cellers)... En funció de l'hora del dia, podreu gaudir d'una opció o una altra.