



Наталья Смакова

**Рецепты
ОКСИТАНСКОЙ
КУХНИ**

Наталья Смакова
Рецепты окситанской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

Рецепты окситанской кухни / Н. Смакова — «Автор», 2026

«Рецепты окситанской кухни» — это сборник из 100 блюд юга Франции (Окситания), адаптированных для домашнего приготовления. Внутри — закуски и салаты, супы и похлёбки, рыба и морепродукты, блюда из птицы и мяса, овощные гарниры, выпечка, десерты, а также соусы и напитки. Каждый рецепт написан простым языком и содержит понятные шаги, реальные сроки и домашние температуры. Книга подойдёт тем, кто хочет разнообразить меню блюдами средиземноморского юга: с оливковым маслом, чесноком, ароматными травами, фасолью, томатами и мягкими сливочными соусами.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты окситанской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Окситанская кухня – это традиции юга Франции: от Тулузы и Лангедока до провансальских берегов. Её узнаваемый характер строится на простых, но точных сочетаниях: оливковое масло, чеснок, базилик, тимьян, сезонные овощи, фасоль, рыба и птица.

В этих рецептах много блюд «на каждый день» – супы, гарниры, запеканки и пироги, которые не требуют сложной техники и редких продуктов. При этом кухня остаётся яркой: кислота лимона и томатов, солоноватые оливки и каперсы, ароматные травы и мягкие сливочные соусы.

Книга собрана так, чтобы вы могли готовить уверенно: у каждого блюда есть понятные шаги, реальные сроки и домашние температуры. Выбирайте раздел, подбирайте блюдо под сезон и настроение – и пусть окситанская кухня станет частью вашего меню.

ГЛАВА 1. ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

12 рецептов: Брускетты, намазки, салаты с фасолью, сыром и печёными овощами – всё, что удобно подать к столу быстро.

1. Тапенад из зелёных оливок и каперсов

Время: 15 мин | Выход: 300 г

Ингредиенты:

- зелёные оливки без косточек 250 г
- каперсы 2 ст. л.
- анчоусы филе 4 шт
- чеснок 1 зубчик
- лимонный сок 1 ст. л.
- оливковое масло 3 ст. л.
- чёрный перец 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Каперсы промойте и обсушите.
2. Сложите оливки, каперсы, анчоусы и чеснок в чашу блендера.
3. Измельчите до пасты, добавьте лимонный сок и влейте оливковое масло.
4. Поперчите, перемешайте и охладите 30 минут.

Хранение: В холодильнике до 5 суток в закрытом контейнере.

2. Анчоаяд – соус-намазка из анчоусов и чеснока

Время: 10 мин | Выход: 250 мл

Ингредиенты:

- анчоусы филе 8 шт
- чеснок 2 зубчика
- оливковое масло 5 ст. л.
- лимонный сок 1 ст. л.
- петрушка 1 ст. л. (рубленая)
- чёрный перец 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Анчоусы промокните бумажным полотенцем, чтобы убрать лишнее масло.
2. Чеснок разотрите в пасту с перцем.

3. Смешайте чеснок с анчоусами и разомните вилкой до однородности.
 4. Постепенно вмешайте оливковое масло, добавьте лимонный сок и петрушку.
- Хранение: В холодильнике до 4 суток.

3. Паштет из куриной печени с тимьяном
Время: 35 мин + охлаждение | Выход: 600 г

Ингредиенты:

- куриная печень 600 г
- лук 1 шт (крупный)
- сливочное масло 80 г
- сливки 20% 80 мл
- тимьян сушёный 1 ч. л.
- соль 1 ч. л.
- чёрный перец 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Печень промойте, обсушите и удалите прожилки.
 2. Лук нарежьте и обжарьте на 40 г масла 6–7 минут до мягкости.
 3. Добавьте печень, соль, перец и тимьян, готовьте 8–9 минут, пока печень станет матовой внутри.
 4. Переложите в блендер, добавьте сливки и оставшееся масло, пробейте до кремовой текстуры.
 5. Переложите в контейнер и охладите 2 часа.
- Хранение: В холодильнике до 4 суток.

4. Овощной террин с козьим сыром
Время: 1 ч 20 мин + охлаждение | Выход: форма 20×10 см

Ингредиенты:

- кабачок 2 шт (около 500 г)
- баклажан 1 шт (около 350 г)
- перец сладкий 2 шт
- козий сыр мягкий 200 г
- яйца 3 шт
- сливки 20% 150 мл
- чеснок 1 зубчик
- соль 1 ч. л.
- прованские травы 1 ч. л.
- оливковое масло 1 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте тонкими пластинами, смажьте маслом и запекайте 15 минут при 220°C.
 2. Смешайте яйца, сливки, козий сыр, тёртый чеснок, соль и травы до однородности.
 3. Форму застелите пергаментом, выложите слоями овощи, периодически поливая сырной смесью.
 4. Запекайте 35–40 минут при 180°C до устойчивой середины.
 5. Полностью остудите и уберите в холодильник на 6 часов, затем нарежьте ломтиками.
- Хранение: В холодильнике до 3 суток.

5. Салат нисуаз по-домашнему
Время: 35 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- картофель 400 г
- стручковая фасоль 200 г
- яйца 4 шт
- тунец консервированный в собственном соку 200 г
- помидоры 250 г
- оливки 80 г
- анчоусы филе 6 шт
- красный лук 1/2 шт
- оливковое масло 3 ст. л.
- винный уксус 1 ст. л.
- горчица дижонская 1 ч. л.
- соль 1/2 ч. л.
- чёрный перец 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Картофель отварите 18–20 минут, остудите и нарежьте крупными кусочками.
2. Фасоль бланшируйте 3 минуты в кипящей воде и сразу охладите в холодной воде.
3. Яйца сварите вкрутую 9–10 минут, очистите и разрежьте на четвертинки.
4. Смешайте масло, уксус, горчицу, соль и перец.
5. Выложите на блюдо картофель, фасоль, помидоры, тунец, лук, оливки и анчоусы, полейте заправкой.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

6. Салат из белой фасоли с томатами и красным луком

Время: 15 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- белая фасоль варёная 500 г
- помидоры 250 г
- красный лук 1/2 шт
- петрушка 1/2 пучка
- чеснок 1 зубчик
- оливковое масло 3 ст. л.
- винный уксус 1 ст. л.
- соль 3/4 ч. л.
- чёрный перец 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Фасоль промойте и обсушите.
2. Помидоры нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.
3. Смешайте масло, уксус, тёртый чеснок, соль и перец.
4. Соедините фасоль, овощи и зелень, полейте заправкой и перемешайте.
5. Охладите 30 минут перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

7. Салат из чечевицы с козьим сыром и грецкими орехами

Время: 35 мин | Выход: 4–5 порций

Ингредиенты:

- чечевица зелёная 250 г
- козий сыр 120 г
- грецкие орехи 60 г

- руккола 50 г
- лук шалот 1 шт
- оливковое масло 3 ст. л.
- лимонный сок 1 ст. л.
- мёд 1 ч. л.
- соль 3/4 ч. л.
- чёрный перец 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Чечевицу промойте и варите 18–20 минут до мягкости, затем слейте воду и остудите.
2. Орехи подсушите на сухой сковороде 2–3 минуты и крупно порубите.
3. Смешайте масло, лимонный сок, мёд, соль и перец.
4. Смешайте чечевицу с рубленным шалотом и заправкой, добавьте рукколу.
5. Перед подачей раскрошите козий сыр и посыпьте орехами.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

8. Тосты с козьим сыром, мёдом и тимьяном

Время: 15 мин | Выход: 8 тостов

Ингредиенты:

- багет или чиабатта 8 ломтиков
- козий сыр мягкий 200 г
- мёд 2 ст. л.
- грецкие орехи 60 г
- тимьян сушёный 1/2 ч. л.
- оливковое масло 1 ст. л.

Шаги:

1. Ломтики хлеба смажьте оливковым маслом и подсушите 5 минут при 200°C.
2. Орехи порубите и подсушите 2 минуты на сухой сковороде.
3. Намажьте тёплый хлеб козьим сыром.
4. Полейте мёдом, посыпьте орехами и тимьяном.
5. Верните в духовку на 2 минуты и подавайте горячими.

Хранение: Лучше подавать сразу; в холодильнике до 6 часов.

9. Сардины в лимонном маринаде с розмарином

Время: 20 мин + маринование | Выход: 500 г

Ингредиенты:

- сардины свежие или размороженные 600 г
- лимонный сок 3 ст. л.
- оливковое масло 4 ст. л.
- чеснок 2 зубчика
- розмарин 1 веточка (или 1/2 ч. л. сушёного)
- соль 1 ч. л.
- чёрный перец 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Сардины очистите, удалите головы и хребет, промойте и обсушите.
2. Смешайте лимонный сок, масло, тёртый чеснок, соль и перец.
3. Сложите рыбу в стеклянную ёмкость, добавьте розмарин и залейте маринадом.
4. Уберите в холодильник минимум на 3 часа.
5. Перед подачей дайте постоять 10 минут при комнатной температуре.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

10. Печёный сладкий перец с чесноком и оливковым маслом

Время: 50 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- перец сладкий красный 6 шт
- чеснок 3 зубчика
- оливковое масло 3 ст. л.
- винный уксус 1 ст. л.
- соль 1 ч. л.
- сахар 1/2 ч. л.
- петрушка 1/2 пучка

Шаги:

1. Перцы выложите на противень и запекайте 25–30 минут при 220°C, перевернув 1 раз.
2. Переложите в миску, накройте и оставьте на 10 минут, затем снимите кожицу и удалите семена.

3. Нарежьте перцы полосками.
4. Смешайте масло, уксус, тёртый чеснок, соль и сахар.
5. Залейте перцы заправкой, добавьте рубленую петрушку и охладите 30 минут.

Хранение: В холодильнике до 4 суток.

11. Салат из свёклы с рокфором и грецким орехом

Время: 15 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- свёкла отварная или запечённая 500 г
- сыр рокфор 120 г
- грецкие орехи 60 г
- листовой салат 60 г
- оливковое масло 2 ст. л.
- бальзамический уксус 1 ст. л.
- мёд 1 ч. л.
- чёрный перец 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Свёклу нарежьте кубиком.
2. Орехи подсушите 2–3 минуты и крупно порубите.
3. Смешайте масло, уксус и мёд до однородной заправки.
4. Выложите на тарелку салатные листья, сверху свёклу.
5. Добавьте рокфор крошкой, посыпьте орехами, поперчите и полейте заправкой.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

12. Рулетики из баклажанов с томатно-чесночной начинкой

Время: 40 мин | Выход: 16 рулетиков

Ингредиенты:

- баклажаны 2 шт (около 600 г)
- помидоры 300 г
- чеснок 2 зубчика
- сливочный сыр 150 г
- оливковое масло 2 ст. л.
- соль 1 ч. л.
- чёрный перец 1/4 ч. л.

– базилик 6–8 листиков

Шаги:

1. Баклажаны нарежьте пластинами, посолите и оставьте на 10 минут, затем промокните.
 2. Обжарьте пластины на сухой сковороде или гриле по 2 минуты с каждой стороны.
 3. Помидоры натрите на тёрке, смешайте с тёртым чесноком, перцем и 1 ст. л. масла, прогрейте 5 минут и остудите.
 4. Смешайте сливочный сыр с томатной массой и рубленым базиликом.
 5. Намажьте начинку на баклажаны, сверните рулетики и охладите 30 минут.
- Хранение: В холодильнике до 2 суток.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

12 рецептов: Сытные и лёгкие супы: от гарбура и бобовых вариантов до чесночного айгобуллидо и овощного писту.

13. Гарбур с капустой и утиной ножкой

Время: 1 ч 30 мин | Выход: 6–8 порций

Ингредиенты:

- утиная ножка 1 шт (около 350 г)
- картофель 500 г
- морковь 1 шт
- лук 1 шт
- стебель сельдерея 2 шт
- капуста белокочанная 300 г
- фасоль белая варёная 300 г
- вода или бульон 2,2 л
- оливковое масло 1 ст. л.
- соль 1,5 ч. л.
- чёрный перец 1/3 ч. л.
- лавровый лист 1 шт

Шаги:

1. Лук, морковь и сельдерей нарежьте кубиком и прогрейте в кастрюле с оливковым маслом 6 минут.
 2. Добавьте утиную ножку, влейте воду или бульон, положите лавровый лист и варите 35 минут на слабом кипении.
 3. Добавьте нарезанный картофель и варите 12 минут.
 4. Всыпьте нашинкованную капусту и варёную фасоль, посолите и варите ещё 15 минут.
 5. Достаньте ножку, отделите мясо, верните в суп, поперчите и дайте настояться 10 минут.
- Хранение: В холодильнике до 3 суток.

14. Луковый суп с сырными гренками

Время: 1 ч 10 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- лук репчатый 800 г
- сливочное масло 50 г
- мука 1 ст. л.
- бульон говяжий или куриный 1,6 л
- тимьян 1/2 ч. л.
- соль 1 ч. л.
- чёрный перец 1/3 ч. л.

- багет 6 ломтиков
- сыр твёрдый (грюйер/эменталь) 150 г

Шаги:

1. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
2. Растопите масло, добавьте лук и томите 25–30 минут на слабом огне до карамельного цвета, помешивая.
3. Всыпьте муку, перемешайте и прогрейте 1 минуту.
4. Влейте бульон, добавьте тимьян, соль и перец, варите 20 минут.
5. Подсушите ломтики багета 5 минут при 200°C, посыпьте сыром и запекайте ещё 3–4 минуты до расплавления, подавайте с супом.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; гренки храните отдельно.

15. Суп-писту с овощами и пастой

Время: 55 мин | Выход: 6–7 порций

Ингредиенты:

- картофель 350 г
- кабачок 250 г
- морковь 1 шт
- лук 1 шт
- стручковая фасоль 200 г
- помидоры 250 г
- паста мелкая (рожки/ракушки) 120 г
- вода или овощной бульон 2,2 л
- оливковое масло 2 ст. л.
- соль 1,5 ч. л.
- чёрный перец 1/4 ч. л.
- базилик свежий 25 г
- чеснок 2 зубчика
- пармезан 40 г

Шаги:

1. Лук, морковь и картофель нарежьте кубиком и варите в воде 15 минут.
2. Добавьте нарезанные кабачок, фасоль и помидоры, варите 12 минут.
3. Всыпьте пасту и варите до готовности по инструкции (обычно 7–9 минут).
4. Сделайте писту: в ступке разотрите чеснок с солью, добавьте базилик, затем вмешайте оливковое масло и тёртый пармезан.
5. Снимите суп с огня, добавьте писту, поперчите и дайте настояться 5 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

16. Рыбный суп с томатами и фенхелем по-сетскому

Время: 45 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- рыбное филе белой рыбы 500 г
- лук 1 шт
- фенхель 1/2 кочана (около 150 г)
- морковь 1 шт
- помидоры в собственном соку 400 г
- чеснок 2 зубчика
- вода 1,8 л
- оливковое масло 2 ст. л.

- шафран щепотка
- соль 1,5 ч. л.
- чёрный перец 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Лук, морковь и фенхель нарежьте тонко и прогрейте в кастрюле с маслом 7 минут.
2. Добавьте чеснок, помидоры и воду, доведите до кипения.
3. Всыпьте шафран, посолите и варите 15 минут на умеренном огне.
4. Добавьте кусочки рыбы и варите 6–7 минут до готовности.
5. Поперчите и дайте настояться 5 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

17. Крем-суп из каштанов со сливками

Время: 40 мин | Выход: 4–5 порций

Ингредиенты:

- каштаны варёные или очищенные (готовые) 400 г
- лук 1 шт
- сливочное масло 30 г
- бульон куриный или овощной 1 л
- сливки 20% 150 мл
- соль 1 ч. л.
- мускатный орех 1 щепотка
- чёрный перец 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Лук нарежьте и обжарьте на сливочном масле 5 минут до мягкости.
2. Добавьте каштаны и бульон, доведите до кипения и варите 15 минут.
3. Пробейте суп блендером до гладкости.
4. Влейте сливки, добавьте соль, мускатный орех и перец, прогрейте 3 минуты без кипения.
5. Подавайте горячим.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

18. Суп из белой фасоли с копчёной колбасой

Время: 50 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- белая фасоль варёная 600 г
- колбаса копчёная (или тулузская) 250 г
- картофель 400 г
- морковь 1 шт
- лук 1 шт
- чеснок 2 зубчика
- вода или бульон 2,2 л
- оливковое масло 1 ст. л.
- томатная паста 1 ст. л.
- соль 1,5 ч. л.
- чёрный перец 1/3 ч. л.
- лавровый лист 1 шт

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте кубиком и прогрейте в кастрюле с маслом 6 минут.
2. Добавьте нарезанную колбасу и томатную пасту, прогрейте 2 минуты.

3. Влейте воду или бульон, добавьте лавровый лист и картофель, варите 15 минут.
 4. Добавьте фасоль и тёртый чеснок, посолите и варите ещё 10 минут.
 5. Поперчите и дайте настояться 10 минут.
- Хранение: В холодильнике до 3 суток.

19. Томатный суп с чесноком и базиликом

Время: 35 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- помидоры в собственном соку 800 г
- лук 1 шт
- чеснок 3 зубчика
- оливковое масло 2 ст. л.
- вода 700 мл
- соль 1,5 ч. л.
- сахар 1 ч. л.
- чёрный перец 1/3 ч. л.
- базилик свежий 10 г

Шаги:

1. Лук нарежьте и обжарьте на масле 5 минут до прозрачности.
 2. Добавьте чеснок и прогрейте 30 секунд.
 3. Влейте помидоры с соком и воду, добавьте соль, сахар и перец, варите 18–20 минут.
 4. Пробейте блендером до однородности и прогрейте ещё 2 минуты.
 5. Добавьте рубленый базилик и дайте настояться 5 минут.
- Хранение: В холодильнике до 3 суток.

20. Суп-пюре из порея и картофеля

Время: 40 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- порей 2 стебля (около 350 г)
- картофель 500 г
- сливочное масло 40 г
- бульон овощной 1,6 л
- сливки 20% 120 мл
- соль 1,5 ч. л.
- чёрный перец 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Порей нарежьте тонкими полукольцами, картофель – кубиком.
 2. Растопите масло и томите порей 7 минут, не подрумянивая.
 3. Добавьте картофель и бульон, варите 20 минут до мягкости.
 4. Пробейте блендером, влейте сливки, посолите и поперчите.
 5. Прогрейте 2 минуты и подавайте.
- Хранение: В холодильнике до 2 суток.

21. Чечевичный суп с копчёной грудинкой

Время: 55 мин | Выход: 6–7 порций

Ингредиенты:

- чечевица зелёная 300 г
- грудинка копчёная 200 г
- морковь 1 шт

- лук 1 шт
- стебель сельдерея 1 шт
- вода 2,2 л
- лавровый лист 1 шт
- соль 1,5 ч. л.
- чёрный перец 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Чечевицу промойте.
2. Грудинку нарежьте кубиком и обжарьте в кастрюле 4 минуты до лёгкой румяности.
3. Добавьте нарезанные лук, морковь и сельдерей, прогрейте 6 минут.
4. Сыпьте чечевицу, влейте воду, добавьте лавровый лист и варите 30 минут.
5. Посолите, поперчите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

22. Похлёбка из баранины с нутом и травами

Время: 1 ч 20 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- баранина (лопатка) 600 г
- нут варёный 400 г
- морковь 1 шт
- лук 1 шт
- картофель 400 г
- чеснок 2 зубчика
- вода 2,3 л
- оливковое масло 1 ст. л.
- соль 2 ч. л.
- чёрный перец 1/3 ч. л.
- тимьян 1/2 ч. л.
- лавровый лист 1 шт

Шаги:

1. Баранину нарежьте крупными кусками, прогрейте с маслом 3 минуты, чтобы мясо слегка схватилось.

2. Влейте воду, добавьте лавровый лист и варите 45 минут на слабом огне.
3. Добавьте нарезанные лук и морковь, варите 10 минут.
4. Положите картофель и нут, добавьте тимьян, соль и перец, варите 15 минут.
5. Добавьте тёртый чеснок и дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

23. Грибной суп с тимьяном и сливками

Время: 40 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- шампиньоны 500 г
- картофель 350 г
- лук 1 шт
- сливочное масло 30 г
- вода или бульон 1,8 л
- сливки 20% 120 мл
- тимьян 1/2 ч. л.
- соль 1,5 ч. л.

– чёрный перец 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Грибы нарежьте, лук измельчите.
2. Обжарьте лук на сливочном масле 3 минуты, добавьте грибы и готовьте 8 минут.
3. Добавьте картофель кубиком и влейте воду или бульон, варите 18 минут.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.