



Наталья Смакова

Рецепты
валлонской
кухни

Наталья Смакова

Рецепты валлонской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты валлонской кухни» - это практическая книга из 100 домашних блюд, вдохновлённых традициями Валлонии (франкоязычного региона Бельгии). Внутри - простые салаты и закуски, согревающие супы, сытные мясные блюда с пивом и яблоками, мидии и рыба, любимые бельгийские гарниры из картофеля и сезонных овощей, а также выпечка и десерты: вафли, пряное печенье, тарты, кремы и шоколадные сладости. Каждый рецепт снабжён точными пропорциями, временем приготовления, выходом, советами по хранению и небольшими кулинарными заметками. Книга подойдёт тем, кто любит понятную европейскую кухню и хочет разнообразить домашнее меню без сложных техник и редкого оборудования.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты валлонской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Валлонская кухня родилась на стыке сельских традиций и городского ремесла. Это еда тёплая, сытная и честная: простые продукты, понятные приёмы и вкусы, которые собираются из времени, а не из сложных техник.

В Валлонии любят тушение – особенно в пиве или с яблочной кислинкой, обожают картофель и сезонные овощи, ценят сливочные соусы и мягкие сыры. А в десертах и выпечке заметна бельгийская страсть к сладкому: вафли, пряное печенье, тарты и шоколадные вещи.

Эта книга создана как практичный домашний сборник: 100 рецептов, адаптированных под обычную кухню и доступные ингредиенты. В каждом рецепте есть время, выход, список продуктов, пошаговые действия и советы по хранению.

Готовьте по настроению: быстрые салаты и супы для будней, тушёные блюда и пироги для выходных, а сладкое – для тех моментов, когда хочется уютного завершения.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

14 рецептов: свежие салаты, тёплые закуски и домашние паштеты.

1. Салат льежский с фасолью, картофелем и беконом

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- картофель 500 г
- зелёная фасоль 300 г (свежая или замороженная)
- бекон 150 г
- лук красный 1/2 шт.
- горчица дижонская 1 ч. л.
- уксус яблочный 1 ст. л.
- масло растительное 2 ст. л.
- соль 1/2 ч. л.
- перец чёрный по вкусу

Шаги:

1. Картофель отварите в мундире до мягкости (15-20 минут), остудите и нарежьте ломтиками.
 2. Фасоль отварите 4-5 минут в подсоленной воде, затем быстро остудите в холодной воде и обсушите.
 3. Бекон нарежьте и обжарьте до румяности 5-6 минут, добавьте тонко нарезанный лук и прогрейте 2 минуты.
 4. Смешайте горчицу, уксус, масло, соль и перец.
 5. Соедините картофель, фасоль и тёплый бекон с луком, заправьте и подавайте сразу.
- Хранение: В холодильнике до 24 часов.

2. Цикорий с яблоком и орехами в йогуртовой заправке

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- эндивий (цикорий салатный) 3 кочана
- яблоко 1 шт.
- грецкие орехи 50 г

- йогурт натуральный 150 г
- мёд 1 ч. л.
- горчица 1/2 ч. л.
- лимонный сок 1 ст. л.
- соль щепотка
- перец по вкусу

Шаги:

1. Эндивий разберите на листья и нарежьте поперёк полосками.
2. Яблоко нарежьте тонкими ломтиками, сбрызните лимонным соком.
3. Орехи слегка подсушите на сухой сковороде 2 минуты и крупно порубите.
4. Смешайте йогурт, мёд, горчицу, соль и перец.
5. Соедините салат, яблоко и орехи, заправьте перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 12 часов (лучше заправлять перед подачей).

3. Террин из куриной печени с тимьяном

Время: 1 час 20 минут (+ охлаждение) | Выход: 1 форма 18-20 см

Ингредиенты:

- печень куриная 500 г
- лук 1 шт.
- масло сливочное 120 г
- сливки 20% 120 мл
- яйцо 1 шт.
- тимьян сушёный 1/2 ч. л.
- мускатный орех щепотка
- соль 1 ч. л.
- перец по вкусу

Шаги:

1. Печень очистите от прожилок, промойте и обсушите.
2. Лук мелко нарежьте и обжарьте на 30 г масла 5 минут до мягкости.
3. Печень добавьте к луку, обжарьте 6-7 минут до изменения цвета, слегка остудите.
4. Пробейте печень блендером со сливками, оставшимся маслом, яйцом, тимьяном, солью, перцем и мускатом до гладкости.
5. Переложите в форму, накройте фольгой и запекайте на водяной бане 35-40 минут при 170°C.

6. Остудите и уберите в холодильник минимум на 6 часов.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

4. Паштет из свинины с яблоком и шалфеем

Время: 1 час 10 минут | Выход: 8-10 порций

Ингредиенты:

- фарш свиной 600 г
- яблоко 1 шт.
- лук 1 шт.
- яйцо 1 шт.
- сливки 20% 80 мл
- сухари панировочные 3 ст. л.
- шалфей сушёный 1/2 ч. л.
- соль 1 ч. л.
- перец по вкусу

– масло 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук мелко нарежьте и прогрейте на масле 4-5 минут до мягкости.
2. Яблоко натрите на крупной тёрке и отожмите сок.
3. Смешайте фарш, лук, яблоко, яйцо, сливки, сухари, шалфей, соль и перец.
4. Переложите массу в небольшую форму, разровняйте.
5. Запекайте 45-50 минут при 180°C до уплотнения.
6. Остудите 20 минут, нарежьте ломтиками.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

5. Маринованные шампиньоны по-ардёнски

Время: 25 минут (+ настаивание) | Выход: 1 кг

Ингредиенты:

- шампиньоны 1 кг
- вода 500 мл
- уксус 6% 120 мл
- сахар 1 ст. л.
- соль 1 ст. л.
- лавровый лист 2 шт.
- перец горошком 10 шт.
- чеснок 3 зубчика
- масло растительное 2 ст. л.

Шаги:

1. Грибы промойте и разрежьте крупные пополам.
2. Воду доведите до кипения, добавьте соль, сахар, лавр и перец, варите 3 минуты.
3. Добавьте грибы и варите 8 минут на среднем огне.
4. Влейте уксус, добавьте нарезанный чеснок и масло, проварите 1 минуту.
5. Остудите и уберите в холодильник минимум на 6 часов.

Хранение: В холодильнике до 7 суток.

6. Сырные шарики с эрв и зеленью

Время: 20 минут | Выход: 18-20 шт

Ингредиенты:

- сыр мягкий (эрв или камамбер) 180 г
- творожный сыр 120 г
- зелень (петрушка/шнитт-лук) 1/2 пучка
- паприка 1 ч. л.
- молотые орехи 60 г
- соль щепотка
- перец по вкусу

Шаги:

1. Сыр и творожный сыр разомните вилкой до однородности.
2. Добавьте мелко рубленую зелень, паприку, щепотку соли и перец.
3. Уберите массу в холодильник на 10 минут, чтобы стало плотнее.
4. Скатайте небольшие шарики и обваляйте в молотых орехах.
5. Подавайте охлаждёнными.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

7. Рийет из утки с горчицей и корнионами

Время: 1 час 30 минут | Выход: 500-600 г

Ингредиенты:

- утиные ножки 2 шт. (примерно 700-800 г)
- лук 1 шт.
- морковь 1 шт.
- лавровый лист 1 шт.
- тимьян 1/2 ч. л.
- соль 1 ч. л.
- перец по вкусу
- горчица 1 ч. л.
- корнишоны 4-5 шт.

Шаги:

1. Утиные ножки посолите, поперчите и уложите в кастрюлю.
2. Добавьте крупно нарезанные лук и морковь, лавр, тимьян и 200 мл воды.
3. Тушите под крышкой на слабом огне 70-80 минут до мягкости мяса.
4. Разберите мясо на волокна, удалите кости и кожу, слегка разомните вилкой.
5. Добавьте горчицу и мелко рубленые корнишоны, перемешайте.
6. Остудите и уберите в холодильник на 2 часа.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

8. Свёкла с яблочным уксусом и хреном

Время: 15 минут (+ охлаждение) | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- свёкла отварная 500 г
- хрен тёртый 1-2 ч. л.
- масло растительное 2 ст. л.
- уксус яблочный 1 ст. л.
- сахар 1/2 ч. л.
- соль 1/3 ч. л.
- перец по вкусу

Шаги:

1. Свёклу натрите на крупной тёрке.
2. Смешайте масло, уксус, сахар, соль и перец.
3. Добавьте хрен и перемешайте заправку.
4. Заправьте свёклу и хорошо перемешайте.
5. Охладите 20-30 минут перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

9. Картофельный салат с корнишонами и зелёным луком

Время: 25 минут | Выход: 4-5 порций

Ингредиенты:

- картофель 700 г
- корнишоны 6 шт.
- зелёный лук 3-4 пера
- йогурт натуральный 120 г
- горчица 1 ч. л.
- лимонный сок 1 ст. л.
- соль 1/2 ч. л.
- перец по вкусу

Шаги:

1. Картофель отварите в мундире 18-20 минут, остудите и нарежьте кубиком.
2. Корнишоны нарежьте мелко, зелёный лук тонко нарежьте.
3. Смешайте йогурт, горчицу, лимонный сок, соль и перец.
4. Соедините картофель, корнишоны и лук, заправьте.
5. Дайте постоять 10 минут перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

10. Мидии в лимонном маринаде с чесноком

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- мидии отварные (без раковин) 400 г
- чеснок 2 зубчика
- лимонный сок 2 ст. л.
- масло оливковое 3 ст. л.
- петрушка 1/2 пучка
- соль щепотка
- перец по вкусу

Шаги:

1. Мидии обсушите, при необходимости нарежьте крупные.
2. Чеснок и петрушку мелко порубите.
3. Смешайте масло, лимонный сок, чеснок, соль и перец.
4. Добавьте мидии и зелень, перемешайте.
5. Охладите 15 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

11. Тартинка с сыром эрв и грушевым джемом

Время: 10 минут | Выход: 6 шт

Ингредиенты:

- хлеб деревенский 6 ломтиков
- сыр эрв (или другой мягкий) 150 г
- джем грушевый 6 ч. л.
- грецкие орехи 30 г
- перец по вкусу

Шаги:

1. Хлеб подсушите на сухой сковороде или в тостере.
2. Намажьте сыр тонким слоем на тёплый хлеб.
3. Добавьте по 1 ч. л. грушевого джема.
4. Посыпьте рублеными орехами.
5. Слегка поперчите и подавайте.

Хранение: Лучше готовить и есть сразу.

12. Яйца фаршированные горчичным кремом

Время: 20 минут | Выход: 10 половинок

Ингредиенты:

- яйца 5 шт.
- майонез 2 ст. л.
- горчица 1 ч. л.
- паприка 1/2 ч. л.

- соль щепотка
- перец по вкусу
- зелень для подачи

Шаги:

1. Яйца сварите вкрутую (10 минут), остудите и очистите.
2. Разрежьте пополам, желтки выньте в миску.
3. Разомните желтки с майонезом, горчицей, солью и перцем до крема.
4. Наполните половинки белков кремом, посыпьте паприкой.
5. Украсьте зеленью и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

13. Порей винегрет с медово-горчичной заправкой

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук-порей 3 стебля
- горчица 1 ч. л.
- мёд 1 ч. л.
- уксус винный/яблочный 1 ст. л.
- масло оливковое 2 ст. л.
- соль 1/3 ч. л.
- перец по вкусу

Шаги:

1. Порей разрежьте вдоль и хорошо промойте между слоями.
2. Отварите порей 8-10 минут до мягкости, достаньте и обсушите.
3. Смешайте горчицу, мёд, уксус, масло, соль и перец.
4. Выложите порей на тарелку и полейте заправкой.
5. Дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

14. Капустный салат с яблоком и тмином

Время: 15 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- капуста белокочанная 600 г
- яблоко 1 шт.
- морковь 1 шт.
- тмин 1/2 ч. л.
- уксус яблочный 1 ст. л.
- масло растительное 2 ст. л.
- соль 1/2 ч. л.
- сахар 1 ч. л.

Шаги:

1. Капусту тонко нашинкуйте и слегка разомните с солью 1 минуту.
2. Яблоко и морковь натрите на крупной тёрке.
3. Смешайте масло, уксус и сахар.
4. Соедините овощи, добавьте тмин и заправку.
5. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов: согревающие супы, крем-супы и сытные похлёбки.

15. Суп-пюре из порея и картофеля

Время: 40 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- лук-порея 2 стебля
- картофель 500 г
- лук репчатый 1 шт.
- масло сливочное 30 г
- бульон овощной/куриный 1,2 л
- сливки 20% 150 мл
- соль 1 ч. л.
- перец по вкусу

Шаги:

1. Порей и репчатый лук тонко нарежьте, прогрейте на сливочном масле 6-7 минут до мягкости.
 2. Добавьте нарезанный картофель и бульон, доведите до кипения.
 3. Варите 18-20 минут до мягкости картофеля.
 4. Пробейте блендером до кремовой текстуры.
 5. Влейте сливки, посолите, поперчите и прогрейте 2 минуты без кипения.
- Хранение: В холодильнике до 3 суток.

16. Луковый суп с тёмным пивом и гренками

Время: 1 час 10 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- лук репчатый 700 г
- масло сливочное 40 г
- мука 1 ст. л.
- пиво тёмное 330 мл
- бульон говяжий/овощной 1 л
- тимьян 1/2 ч. л.
- соль 1 ч. л.
- перец по вкусу
- хлеб 6 ломтиков
- сыр твёрдый 120 г

Шаги:

1. Лук нарежьте тонкими полукольцами и томите на сливочном масле 25-30 минут до карамельного цвета, помешивая.
 2. Добавьте муку, перемешайте и прогрейте 1 минуту.
 3. Влейте пиво, выпарите 3-4 минуты, затем добавьте бульон и тимьян.
 4. Варите 15 минут, посолите и поперчите.
 5. Хлеб подсушите, посыпьте сыром и подрумяньте 3-4 минуты в духовке.
 6. Подавайте суп с сырными гренками.
- Хранение: В холодильнике до 3 суток.

17. Похлёбка из чечевицы с копчёностями

Время: 55 минут | Выход: 6-8 порций

Ингредиенты:

- чечевица коричневая 250 г

- копчёная грудинка 200 г
- лук 1 шт.
- морковь 1 шт.
- сельдерей стебель 1 шт.
- вода/бульон 1,6 л
- лавровый лист 1 шт.
- соль 1 ч. л.
- перец по вкусу
- масло 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук, морковь и сельдерей нарежьте кубиком и прогрейте на масле 5 минут.
2. Добавьте нарезанную копчёную грудинку и обжарьте 3 минуты.
3. Всыпьте чечевицу, влейте воду/бульон, добавьте лавр.
4. Варите 30-35 минут до мягкости чечевицы.
5. Посолите, поперчите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

18. Куриный суп с овощами и вермишелью

Время: 45 минут | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- куриное филе 400 г
- вода 2 л
- морковь 1 шт.
- лук 1 шт.
- картофель 400 г
- вермишель 80 г
- лавровый лист 1 шт.
- соль 1,5 ч. л.
- зелень 1/2 пучка

Шаги:

1. Филе залейте водой, доведите до кипения и варите 15 минут, снимая пену.
2. Добавьте нарезанные лук, морковь и картофель, варите 15 минут.
3. Достаньте филе, нарежьте кусочками и верните в кастрюлю.
4. Добавьте вермишель и лавр, варите 5-6 минут.
5. Посолите, добавьте зелень и дайте постоять 5 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

19. Грибной крем-суп со сливками

Время: 35 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- шампиньоны 500 г
- лук 1 шт.
- картофель 250 г
- масло сливочное 30 г
- бульон/вода 1,2 л
- сливки 20% 150 мл
- соль 1 ч. л.
- перец по вкусу

Шаги:

1. Грибы нарежьте, лук измельчите и обжарьте на сливочном масле 10 минут до испарения влаги.

2. Добавьте картофель кубиком и влейте бульон/воду.

3. Варите 15 минут до мягкости картофеля.

4. Пробейте блендером, добавьте сливки.

5. Посолите, поперчите и прогрейте 2 минуты без кипения.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

20. Суп из белой фасоли с тимьяном

Время: 40 минут | Выход: 6-8 порций

Ингредиенты:

– фасоль белая консервированная 2 банки (по 400 г)

– лук 1 шт.

– морковь 1 шт.

– чеснок 2 зубчика

– вода/бульон 1,4 л

– тимьян 1/2 ч. л.

– масло 1 ст. л.

– соль 1 ч. л.

– перец по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте кубиком и прогрейте на масле 6 минут.

2. Добавьте чеснок, тимьян и прогрейте 30 секунд.

3. Влейте воду/бульон и доведите до кипения.

4. Добавьте фасоль (с жидкостью), варите 10 минут.

5. Часть супа пробейте блендером для лёгкой густоты, посолите и поперчите.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

21. Томатный суп с сельдереем и базиликом

Время: 35 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– томаты в собственном соку 800 г

– лук 1 шт.

– сельдерей стебель 2 шт.

– чеснок 2 зубчика

– вода/бульон 600 мл

– масло 1 ст. л.

– сахар 1 ч. л.

– соль 1 ч. л.

– базилик 1/2 пучка

Шаги:

1. Лук и сельдерей мелко нарежьте и прогрейте на масле 7 минут.

2. Добавьте чеснок, прогрейте 30 секунд.

3. Добавьте томаты, воду/бульон, сахар и соль.

4. Варите 15 минут, затем пробейте блендером.

5. Добавьте рубленый базилик и дайте настояться 5 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

22. Рыбный суп со сливками и овощами

Время: 40 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- филе белой рыбы 400 г
- картофель 400 г
- морковь 1 шт.
- лук 1 шт.
- вода 1,2 л
- сливки 20% 150 мл
- лавровый лист 1 шт.
- соль 1,5 ч. л.
- перец по вкусу

Шаги:

1. Картофель, лук и морковь нарежьте и варите в воде с лавром 15 минут.
2. Добавьте рыбу кусочками и варите 6-7 минут до готовности.
3. Влейте сливки, посолите и поперчите.
4. Прогрейте 2 минуты, не доводя до активного кипения.
5. Дайте настояться 5 минут перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

23. Тыквенный суп с мускатным орехом

Время: 35 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- тыква 900 г
- лук 1 шт.
- морковь 1 шт.
- масло сливочное 30 г
- вода/бульон 1,2 л
- сливки 20% 150 мл
- мускатный орех щепотка
- соль 1 ч. л.
- перец по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и прогрейте на масле 6 минут.
2. Добавьте тыкву кубиком и влейте бульон/воду.
3. Варите 18-20 минут до мягкости тыквы.
4. Пробейте блендером, добавьте сливки.
5. Посолите, добавьте мускат и прогрейте 2 минуты.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

24. Суп из брюссельской капусты с картофелем

Время: 40 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- брюссельская капуста 500 г
- картофель 400 г
- лук 1 шт.
- масло 1 ст. л.
- вода/бульон 1,3 л
- сливки 10-20% 120 мл
- соль 1 ч. л.

– перец по вкусу

Шаги:

1. Лук мелко нарежьте и прогрейте на масле 5 минут.
2. Добавьте картофель кубиком и влейте бульон/воду, варите 12 минут.
3. Добавьте брюссельскую капусту и варите ещё 10-12 минут.
4. Пробейте блендером (полностью или частично), влейте сливки.
5. Посолите, поперчите и прогрейте 2 минуты.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

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.