



Наталья Смакова

Рецепты
бретонской
кухни

Наталья Смакова

Рецепты бретонской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты бретонской кухни» — практичный сборник из 100 блюд, вдохновлённых кулинарными традициями французской Бретани и адаптированных для домашнего приготовления. В книге — 10 глав: закуски и салаты, супы и похлёбки, рыба и морепродукты, птица, мясо, крупы/пасты/бобовые, овощи и гарниры, выпечка и уличная еда, соусы и заготовки, десерты и напитки. Рецепты простые и понятные: минимум сложных техник, доступные продукты, чёткие шаги. Каждый рецепт содержит время приготовления и выход, список ингредиентов, пошаговую инструкцию, рекомендации по хранению и небольшую заметку с идеями подачи или заменами. Сборник подойдёт тем, кто хочет разнообразить повседневное меню, готовить вкусно «без суеты» и познакомиться с характерными бретонскими сочетаниями — морские продукты, сливочное масло, травы и яблочные нотки в соусах и напитках.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты бретонской кухни

Рецепты бретонской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат с яблоком, сельдереем и орехами (упрощённый)
2. Тёплый салат с картофелем и горчиной заправкой
3. Салат из свёклы с козьим сыром (упрощённый)
4. Салат из капусты с яблоком и уксусом 6%
5. Салат с копчёной рыбой и огурцом (упрощённый)
6. Паштет из печени с луком (упрощённый)
7. Рийет из тунца (упрощённый)
8. Салат из фасоли с луком и зеленью
9. Закуска из печёных перцев с чесноком
10. Тартинки с сыром и зеленью (упрощённые)

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Котрияд (упрощённая бретонская рыбная похлёбка)
12. Луковый суп (упрощённый)
13. Суп-пюре из цветной капусты (упрощённый)
14. Суп из чечевицы с морковью (упрощённый)
15. Куриный суп с зеленью (упрощённый)
16. Томатный суп с тимьяном (упрощённый)
17. Суп-пюре из тыквы с мускатным орехом
18. Суп с фасолью и копчёной паприкой (упрощённый)
19. Суп с картофелем и пореем (упрощённый)
20. Крем-суп из грибов (упрощённый)

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

21. Рыба в сливочно-луковом соусе (упрощённая)
22. Мидии в белом вине (упрощённые)
23. Рыба, запечённая с травами и лимоном
24. Креветки в чесночном масле (упрощённые)
25. Лосось на сковороде с лимоном и укропом
26. Треска с горчиным соусом (упрощённая)
27. Рыбные котлеты с зеленью (упрощённые)
28. Кальмары тушёные с томатами (упрощённые)
29. Рыба в фольге с овощами (упрощённая)
30. Паста с морепродуктами (упрощённая)

ГЛАВА 4. ПТИЦА

31. Курица в сливочном соусе с луком (упрощённая)
32. Куриные бёдра с тимьяном и чесноком
33. Курица на противне с картофелем и травами
34. Крылышки в медово-горчиной глазури
35. Индейка с яблоками на сковороде (упрощённая)
36. Курица тушёная с морковью (упрощённая)
37. Куриные котлеты с зеленью (упрощённые)
38. Курица с грибами в сливках (упрощённая)
39. Запечённая курица с чесноком и лимоном

40. Курица с фасолью и травами (упрощённая)

ГЛАВА 5. МЯСО

41. Свинина с яблоками и луком (упрощённая)

42. Говядина тушёная в пиве (упрощённая)

43. Фрикадельки в сливочно-томатном соусе (упрощённые)

44. Мясное рагу с картофелем (упрощённое)

45. Баранина с чесноком и розмарином (упрощённая)

46. Котлеты с травами (упрощённые)

47. Говядина с фасолью (упрощённая)

48. Свинина, запечённая с горчицей (упрощённая)

49. Тефтели в соусе с зеленью (упрощённые)

50. Говяжья подлива с луком (упрощённая)

ГЛАВА 6. КРУПЫ, ПАСТЫ И БОБОВЫЕ

51. Гречка с грибами и луком (упрощённая)

52. Рис с овощами и травами (упрощённый)

53. Перловка с морковью и луком (упрощённая)

54. Паста с сыром и сливками (упрощённая)

55. Нут с томатами и травами (упрощённый)

56. Фасоль тушёная с луком (упрощённая)

57. Рис с курицей на сковороде (упрощённый)

58. Каша молочная с ванилью (упрощённая)

59. Булгур с зеленью и лимоном (упрощённый)

60. Паста с томатным соусом и чесноком (упрощённая)

ГЛАВА 7. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ

61. Картофель, запечённый с травами

62. Пюре картофельное со сливочным маслом (упрощённое)

63. Капуста тушёная с яблоком (упрощённая)

64. Морковь глазированная мёдом (упрощённая)

65. Свёкла, запечённая с чесноком (упрощённая)

66. Брокколи с лимоном и чесноком (упрощённая)

67. Стручковая фасоль с маслом (упрощённая)

68. Овощное рагу с томатами (упрощённое)

69. Тыква, запечённая с пряностями

70. Цукини на сковороде с травами (упрощённые)

ГЛАВА 8. ВЫПЕЧКА И УЛИЧНАЯ ЕДА

71. Галеты из гречневой муки (упрощённые)

72. Крепы тонкие (упрощённые)

73. Фар бретон (упрощённый)

74. Куинь-аманн (упрощённый)

75. Бриошь домашняя (упрощённая)

76. Булочки с изюмом (упрощённые)

77. Пирог с яблоками (упрощённый)

78. Печенье сливочное (упрощённое)

79. Лепёшки на сковороде (упрощённые)

80. Тосты с сыром (упрощённые)

ГЛАВА 9. СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ

81. Соус сливочно-горчичный (упрощённый)

82. Соус яблочный к мясу (упрощённый)

83. Заправка винегрет (упрощённая)

- 84. Соус тартар домашний (упрощённый)
- 85. Луковая поджарка-основа (упрощённая)
- 86. Маринад с уксусом 6% и травами
- 87. Смесь трав для запекания (упрощённая)
- 88. Бульон куриный для заморозки
- 89. Соус томатный с тимьяном (упрощённый)
- 90. Масло с чесноком и зеленью

ГЛАВА 10. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- 91. Карамельный соус с маслом (упрощённый)
- 92. Крепы с мёдом и лимоном (упрощённые)
- 93. Яблоки, запечённые с корицей
- 94. Пудинг рисовый с ванилью (упрощённый)
- 95. Десерт из йогурта с мёдом и орехами
- 96. Компот из яблок (упрощённый)
- 97. Какао с корицей (упрощённое)
- 98. Чай с мятой (упрощённый)
- 99. Печёные груши с мёдом и орехами
- 100. Печенье с кунжутом (упрощённое)

ВСТУПЛЕНИЕ

Бретонская кухня – это простые и сытные блюда прибрежного региона Франции, где ценят качество продуктов и честный вкус. Здесь любят рыбу и морепродукты, сливочное масло (в том числе солёное), сезонные овощи и травы.

Одна из визитных карточек Бретани – гречневая мука и знаменитые галеты, а также яблочный сидр и лёгкая кислинка в соусах и маринадах. В рецептах часто встречаются лук-порей, картофель, капуста, а для аромата – тимьян и петрушка.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, вдохновлённых бретонскими сочетаниями и адаптированных для домашней кухни. Вы найдёте закуски, супы, блюда из рыбы и мяса, гарниры, выпечку, соусы, десерты и напитки – всё, чтобы разнообразить меню и готовить без лишней суеты.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Салат с яблоком, сельдереем и орехами (упрощённый)

Время: 15 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для бретонского настроения добавьте немного тимьяна или подавайте с яблочным соусом.

2. Тёплый салат с картофелем и горчичной заправкой

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для бретонского настроения добавьте немного тимьяна или подавайте с яблочным соусом.

3. Салат из свёклы с козым сыром (упрощённый)

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для бретонского настроения добавьте немного тимьяна или подавайте с яблочным соусом.

4. Салат из капусты с яблоком и уксусом 6%

Время: 15 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- яблоки – 250 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для бретонского настроения добавьте немного тимьяна или подавайте с яблочным соусом.

5. Салат с копчёной рыбой и огурцом (упрощённый)

Время: 10 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для бретонского настроения добавьте немного тимьяна или подавайте с яблочным соусом.

6. Паштет из печени с луком (упрощённый)

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.

- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для бретонского настроения добавьте немного тимьяна или подавайте с яблочным соусом.

7. Рийет из тунца (упрощённый)

Время: 30 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для бретонского настроения добавьте немного тимьяна или подавайте с яблочным соусом.

8. Салат из фасоли с луком и зеленью

Время: 20 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для бретонского настроения добавьте немного тимьяна или подавайте с яблочным соусом.

9. Закуска из печёных перцев с чесноком

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для бретонского настроения добавьте немного тимьяна или подавайте с яблочным соусом.

10. Тартинки с сыром и зеленью (упрощённые)

Время: 10 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для бретонского настроения добавьте немного тимьяна или подавайте с яблочным соусом.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Котрияд (упрощённая бретонская рыбная похлёбка)

Время: 45 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для бретонского настроения добавьте немного тимьяна или подавайте с яблочным соусом.

12. Луковый суп (упрощённый)

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для бретонского настроения добавьте немного тимьяна или подавайте с яблочным соусом.

13. Суп-пюре из цветной капусты (упрощённый)

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.

- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для бретонского настроения добавьте немного тимьяна или подавайте с яблочным соусом.

14. Суп из чечевицы с морковью (упрощённый)

Время: 50 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для бретонского настроения добавьте немного тимьяна или подавайте с яблочным соусом.

15. Куриный суп с зеленью (упрощённый)

Время: 1 час | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для бретонского настроения добавьте немного тимьяна или подавайте с яблочным соусом.

16. Томатный суп с тимьяном (упрощённый)

Время: 1 час 5 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для бретонского настроения добавьте немного тимьяна или подавайте с яблочным соусом.

17. Суп-пюре из тыквы с мускатным орехом

Время: 50 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для бретонского настроения добавьте немного тимьяна или подавайте с яблочным соусом.

18. Суп с фасолью и копчёной паприкой (упрощённый)

Время: 1 час 10 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г

- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

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.