



Наталья Смакова

Рецепты
бретонской
кухни

Наталья Смакова

Рецепты бретонской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73365983

SelfPub; 2026

Аннотация

«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.

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 горчичной заправкой
3. Салат из свёклы с козым 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 горчичным 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-горчичной 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 козьим 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.

нере.

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 ти-

мьяна 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.