Τεύχος #4, Φεβρουάριος 2024

μίξερ

SWEET & SOUR MAGAZINE by **STELIOS PARLIAROS**



κρέπα

θηλυκό: *(γαστρονομία, ζαχαροπλαστική)* είδος πολύ λεπτής τηγανίτας που αμέσως μετά την παρασκευή της διπλώνεται είτε σε ρολό είτε τριγωνικά, με διάφορα είδη γέμισης. Προέρχεται από τη γαλλική λέξη *crêpe*.

ATHENS voice

gastronomics

Η γεύση στα ύψη



Απογειωθείτε στην υψηλή γαστρονομία με νέο menu,
νέα λίστα κρασιών και ανανεωμένη ομάδα κορυφαίων chef.

Business class

A STAR ALLIANCE MEMBER

AEGEAN

ΤΟ ΜΙΞΕΡ *ταξιδεύει στη Γαλλία*

Γαλλία. Μια λέξη, πολλά συναισθήματα – τα περισσότερα, καλυμμένα με γαστρονομικό «μανδύα». Πάντα μου άρεσε η κουζίνα αυτής της χώρας. Ειδικά για τα γλυκά την είχα πάντοτε σύμβουλο στις συνταγές και στους πειραματισμούς μου, γιατί πιστεύω ότι εκεί είναι το φόρτε της. Όταν ανακάλυψα την τέχνη της ζαχαροπλαστικής διαπίστωσα ότι τα περισσότερα γλυκά ήταν γαλλικά. Χάζευα με τις ώρες τα βιβλία τους, το πόσο φίνα ήταν τα γλυκά τους, ενθουσιαζόμουν με τη μαθηματική ακρίβεια που απαιτούσαν, την ισορροπία και την τελειομανία που μαρτυρούσαν, τη σημασία που έδιναν στις λεπτομέρειες και τον σεβασμό τους στις καλές πρώτες ύλες.



Την αδυναμία μου στη γαλλική κουζίνα, ήρθε να επιβεβαιώσει η γνωριμία μου, πριν 10 χρόνια, με τον Jean-Marie Hoffman, τον σεφ της Γαλλικής Πρεσβείας στην Αθήνα. Με γνώριζε από τις εκπομπές μου και από τα βιβλία που είχα γράψει. Όταν ήθελε να προμηθευτεί πρώτες ύλες ερχόταν στις «Γλυκές Αλχημείες». Εκεί γνωριστήκαμε, συμπαθηθήκαμε, ανταλλάξαμε απόψεις και γνώσεις για τις τοπικές μας κουζίνες. Από τότε δουλέψαμε μαζί σε διάφορα projects, ανάμεσά τους η εκπομπή «Γλυκές Αλχημείες», βρεθήκαμε σε πολλά events με macaron και éclair, ενώ ετοιμάσαμε παρέα χιλιάδες κρέπες στον κήπο της Γαλλικής Πρεσβείας. Αποκορύφωμα της καλής μας συνεργασίας, το *«Mazi / Ensemble»* που κυκλοφόρησε το 2021 από τις εκδόσεις Ιανός. Ένα βιβλίο με 60 συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής, εμπνευσμένες από την ελληνική και τη γαλλική κουζίνα.

Τώρα, με αφορμή το «Merci Chef!», την εβδομάδα γαλλικής γαστρονομίας που διοργανώνουν για πρώτη φορά η Πρεσβεία της Γαλλίας στην Ελλάδα και το Γαλλικό Ινστιτούτο Ελλάδος, σκεφτήκαμε ότι θα ήταν πολύ ωραία ιδέα να δημιουργούσαμε ένα τεύχος του *Μίξερ* ensemble! Και είπα τη μαγική λέξη: κρέπα, ή αλλιώς το εθνικό πιάτο της Γαλλίας. Αυτή η λαχταριστή και λεπτή ζύμη που όλοι έχουμε λιγουρευτεί.

Σε αυτό το 4ο τεύχος του συλλεκτικού περιοδικού *Μίξερ*, σας παρουσιάζουμε ξεχωριστές και ασυνήθιστες δημιουργίες του Jean-Marie και δικές μου. Ίσως είναι το ευπροσάρμοστο στοιχείο της κρέπας που μας κάνει τόσο πολύ να την αγαπάμε: μπορεί να γίνει και αλμυρή και γλυκιά, ανάλογα τα κέφια μας. Ίσως είναι η βουτυρένια μυρωδιά της ή το γεγονός ότι οι συνδυασμοί της είναι αμέτρητοι: ταιριάζει κυριολεκτικά με τα πάντα! Όποιο και αν είναι αυτό το στοιχείο που την κάνει να ξεχωρίζει, έχει αποκτήσει δικαίως μια θέση στην καρδιά μας.

Με γλυκιά αφορμή, λοιπόν, και με πρωταγωνιστή την κρέπα, ένας Γάλλος σεφ και ένας Έλληνας ζαχαροπλάστης –ο Jean-Marie και εγώ– φορούν τις ποδιές τους, ενώνουν τις δυνάμεις τους και δημιουργούν σε μία κοινή κουζίνα. Et voilà... Αλμυρές και γλυκές συνταγές που σας καλούν να πάρετε το μίξερ και να μεγαλουργήσετε.
Λένε ότι η κρέπα δεν είναι ένα απλό πιάτο, αλλά μια μορφή τέχνης. Ας γίνουμε, λοιπόν, και μαζί καλλιτέχνες της κουζίνας!

Στέλιος Παρλιάρος

Μίξερ Περιοδική Γαστρονομική Έκδοση: Chef - Δημιουργικός υπεύθυνος: Στέλιος Παρλιάρος | **Αρχισυντάκτρια:** Μαρία-Ιωάννα Σιγαλού | **Διόρθωση:** Φανή Κουλούντζου | **Art Director:** Νικόλας Φαράκλας | **Φωτογραφίες:** Άλκης Καλούδης | Κυκλοφορεί κάθε μήνα με την **ATHENS VOICE** | **Ιδιοκτησία - έκδοση:** Athens Voice Ανώνυμη Εκδοτική Εταιρεία, Χαρ. Τρικούπη 22, Αθήνα, 106 79, τηλ.210 3617360, email: info@athensvoice.gr | **Εκδότης - Διευθυντής:** Φώτης Γεωργελές | **Διευθύντρια σύνταξης:** Αγγελική Μπιρμπίλη | **Διεύθυνση διαφήμισης:** Λουΐζα Ναθαναήλ τηλ. 210 3617530, email: louiza@athensvoice.gr


JEAN-MARIE HOFFMANN
STELIOS PAPLIAROS
sweet alchemy
Arla
NATURAL
LURPAK
SOFT
UNSALTED
225g
LURPAK
125g
Arla
ΚΡΕΜΑ
Γάλακτος









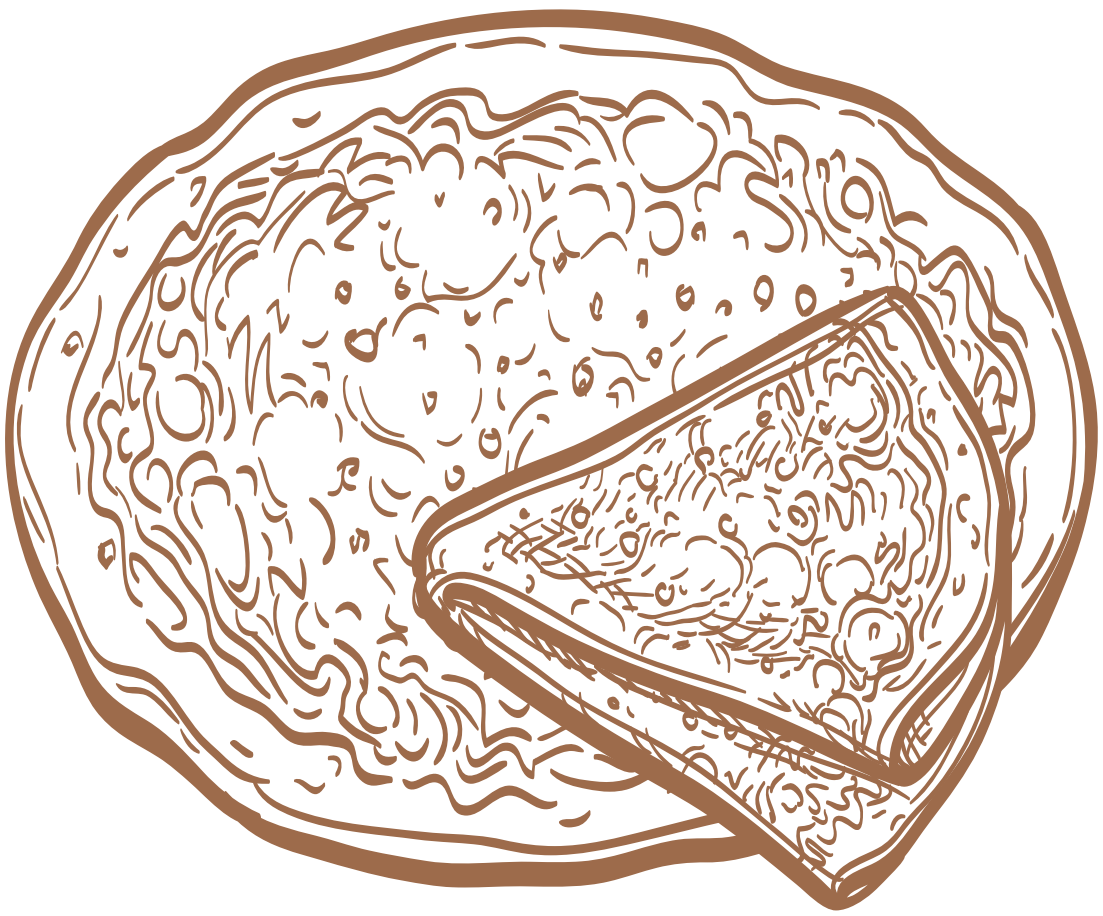








ΚΑΛΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ



Μια φορά και έναν καιρό...

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ κρέπας

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ ΕΙΝΑΙ ΓΑΛΛΙΚΗ ΚΑΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΔΥΟ ΘΕΩΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΠΡΟΕΚΥΨΕ



Η λέξη *κρέπα* (ή *crêpe* στη γαλλική ορθογραφία) προέρχεται από την παλιά γαλλική λέξη *crespe* με ρίζες από τη λατινική *crispus*, που σημαίνει κουλουριασμένος. Ο όρος πιθανότατα αναφέρεται στις χαρακτηριστικές καμπύλες στις άκρες της. Η κρέπα δεν είναι μια πρόσφατη εφεύρεση. Όπως αναφέρουν πηγές των ιστορικών, χρονολογείται περίπου στο 7000 π.Χ. Βέβαια, δεν είχε τη μορφή που έχει σήμερα. Περισσότερο έμοιαζε με παχιά τηγανίτα, παρασκευασμένη από ένα είδος ζύμης το οποίο έφτιαχναν από τον θρυμματισμό ορισμένων σπόρων που ανακάτευαν με νερό. Μια επίπεδη, καυτή πέτρα έπαιζε τον ρόλο του τηγανιού.

ΟΙ ΘΡΥΛΟΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΕΠΑ

Η κρέπα με την πιο σύγχρονη μορφή της κάνει την εμφάνισή της στη Βρετάνη (βορειοδυτική Γαλλία) γύρω στον 13ο αιώνα. Υπάρχουν δύο θεωρίες σχετικά με το πώς προέκυψε. Σύμφωνα με έναν θρύλο, υπαίτια είναι μια νοικοκυρά. Την ώρα που προετοίμαζε το φαγητό για το οικογενειακό τραπέζι, της χύθηκε κατά λάθος μια λεπτή στρώση χυλού από κουάκερ σε καυτή πλάκα. Δοκιμάζοντας αυτή τη λεπτή ζύμη, δηλαδή την κρέπα, συνειδητοποίησε πόσο εύγευστη ήταν. Έτσι προέκυψε η ανακάλυψη που χρόνια μετά έχει γίνει το αγαπημένο μας γλυκό και αλμυρό σνακ. Η άλλη εκδοχή είναι πιο «βασιλική» και παραμυθένια. Λέγεται ότι η δούκισσα Άννα της Βρετάνης μια μέρα καθώς περιπλανιόταν, χάθηκε στο δάσος και έπεσε πάνω σε καλικάντζαρους. Οι καλικάντζαροι θέλοντας να την περιποιηθούν, άναψαν φωτιά και της ετοίμασαν το καλύτερο γεύμα τους: κρέπες από φαγόπυρο (μαύρο σιτάρι που μετέφεραν οι σταυροφόροι επιστρέφοντας από την Ανατολή). Η δούκισσα λάτρεψε τις κρέπες και όταν επέστρεψε στο παλάτι ζήτησε από τον μάγειρα να της φτιάξει και εκείνος με τη σειρά του τη νοστιμιά των ξωτικών. Ο μάγειρας τα κατάφερε και έτσι η συνταγή της κρέπας μαθεύτηκε σε όλο το Δουκάτο και αργότερα σε όλη τη Γαλλία. Ένας «χρυσός σκούφος» του ανήκει δικαιωματικά, δεν νομίζετε; Οι γαλλικές κρέπες έγιναν γρήγορα πολύ δημοφιλείς επειδή ήταν φθηνές και δεν απαιτούσαν τη χρήση πολλών πρώτων υλών.

Η ΔΙΑΔΟΣΗ ΣΤΗ ΓΑΛΛΙΑ

Οι φτωχές οικογένειες μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τον χυλό φαγόπυρου που περίσσευε για να φτιάξουν το μείγμα, ελαχιστοποιώντας έτσι τη σπατάλη τροφίμων και ενισχύοντας την τσέπη τους. Ακόμη, στην αγροτική κοινωνία, η κρέπα ήταν σύμβολο αφοσίωσης και οι αγρότες προσέφεραν το έδεσμα προς τους γαιοκτήμονες. Ωστόσο, η κρέπα κατείχε περίοπτη θέση και στα τραπέζια της ανώτερης τάξης – ένα φαγητό για όλους!
Για αρκετά χρόνια κύριο συστατικό του μείγματος ήταν το φαγόπυρο. Αργότερα, αντικαθίσταται από το σιτάρι, προστίθενται τα αυγά και το γάλα, και η ζύμη γίνεται ακόμα πιο λεπτή και φίνα. Στη Βρετάνη, ακόμα και σήμερα, συναντάμε δύο διαφορετικούς τύπους κρέπας. Τις γνωστές γαλέτες που είναι κρέπες φαγόπυρου και συνήθως σερβίρονται αλμυρές, και τις παραδοσιακές που παρασκευάζονται με αλεύρι σίτου και σερβίρονται γλυκές. Και στις δύο περιπτώσεις, συνοδεύονται συνήθως από χυμό μήλου ή μηλίτη. Μάλιστα, η τελευταία ήταν το παραδοσιακό γλυκό στη γιορτή της Υπαπαντής και σύμφωνα με το έθιμο, πίσω από το οποίο κρύβονται κέλτικες επιρροές, τις έφτιαχναν σε κάθε σπίτι για να γιορτάσουν την καλή οικογενειακή ζωή. Για γούρι κρατούσαν ένα νόμισμα στο χέρι και καθώς γύριζαν την κρέπα στον αέρα, έκαναν μια ευχή. Αν η κρέπα προσγειώνονταν στο τηγάνι, τότε η ευχή θα γινόταν πραγματικότητα. Έχει καθιερωθεί ως η γιορτή της κρέπας.

Η ΓΙΟΡΤΗ ΤΗΣ ΚΡΕΠΑΣ

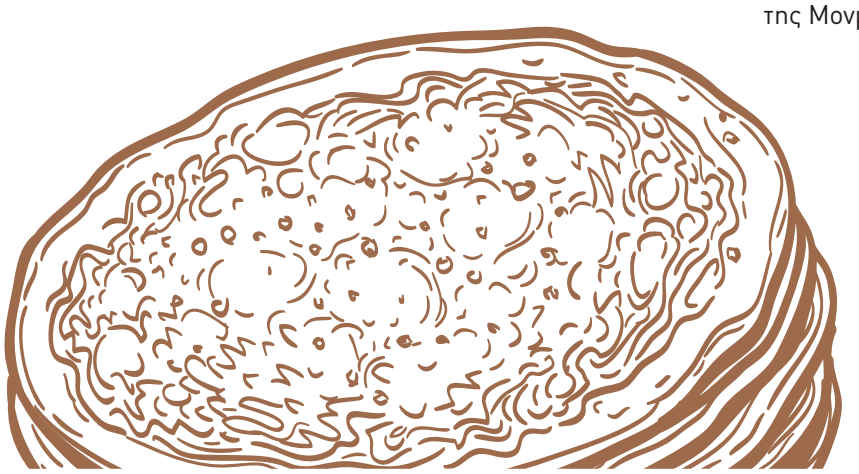
Η Chandeleur (ή η γιορτή της κρέπας) γιορτάζεται στη Γαλλία και στο Βέλγιο στις 2 Φεβρουαρίου, σαράντα ημέρες μετά τα Χριστούγεννα, και αντιστοιχεί στην Υπαπαντή του Χριστού, στην υποδοχή του στον ναό και στον εξαγνισμό της Παναγίας, που στη Γαλλία ονομάζεται Chandeleur (= γιορτή των κεριών). Μάλιστα, η παρασκευή της κρέπας εκείνη την ημέρα πιστεύεται ότι φέρνει καλοτυχία και ευημερία. Δεν είναι τυχαίο, εξάλλου, ότι το σχήμα της προσομοιάζει με τον κύκλο του ήλιου ή τον κύκλο ενός τυχερού νομίσματος. Η παράδοση λέει ότι οι Γάλλοι έκλειναν ένα νόμισμα μέσα στην κρέπα κι αυτή περνούσε από τα χέρια όλης της οικογένειας για να φτάσει στον αρχηγό του σπιτιού, ο οποίος θα φύλαγε το νόμισμα μέχρι την Υπαπαντή της επόμενης χρονιάς.

Η ΚΡΕΠΑ «ΤΑΞΙΔΕΥΕΙ» ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Από τον 20ό αιώνα, οι κρέπες παρασκευάζονται και με λευκό αλεύρι αντί για αλεύρι σίτου ή αλεύρι φαγόπυρου, αλλά όσα χρόνια και αν έχουν περάσει συνεχίζουν να μαγειρεύονται με τον ίδιο τρόπο. Με την πάροδο του χρόνου δημιουργήθηκαν πολλές παραλλαγές. Θα τις βρούμε σχεδόν σε όλες τις χώρες του κόσμου με μικρές διαφορές και σε οικονομικές τιμές. Σήμερα συναντάμε τα «pancakes» στην Αμερική, την «tortilla» στο Μεξικό, το «blinchki» στη Ρωσία, την Ινδική κρέπα «dosa» από ρυζάλευρο, το «jian bing» ένα από τα πιο γνωστά είδη κρέπας στην Κίνα και την αρωματική, καραμελένια κρέπα Σουζέτ.

ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΤΗΣ ΚΡΕΠΑΣ ΣΟΥΖΕΤ

Η κρέπα Σουζέτ έχει τη δική της προσωπική ιστορία να μας «διηγηθεί». Το 1895, ο μελλοντικός βασιλιάς της Βρετανίας Εδουάρδος VII επισκέφθηκε το γνωστό Café de Paris στο Μόντε Κάρλο και ζήτησε από τον νεαρό σεφ Henri Charpentier να ετοιμάσει ένα επιδόρπιο ειδικά για αυτόν. Ο νεαρός σεφ αγχώθηκε τόσο πολύ και κατά την προετοιμασία της κρέπας το λικέρ ή το κονιάκ που επρόκειτο να χρησιμοποιήσει, χύθηκε στο τηγάνι και πήρε φωτιά... (άλλο ένα λάθος που οδήγησε σε μεγάλη ανακάλυψη). Το φλεγόμενο γλυκό άρεσε τόσο πολύ στον πρίγκιπα που ζήτησε από τον ταλαντούχο μάγειρα να μάθει το όνομά του και τη συνταγή. Ο Charpentier απάντησε γρήγορα ότι λέγεται «Κρέπα της πριγκίπισσας», αλλά ο Εδουάρδος έδωσε στην κρέπα το όνομα της όμορφης Γαλλίδας ηθοποιού Suzanne Reichenberg η οποία ήταν στην παρέα τους και που όλοι την αποκαλούσαν Suzette. Ηθικό δίδαγμα; Τα λάθη καλό είναι να γίνονται. Αυτή την ιστορία διηγήθηκε ο ίδιος ο Charpentier στο *«Life à la Henri»*, την αυτοβιογραφία του, αν και αργότερα αντικρούστηκε από τη Larousse Gastronomique.
Όποια και αν είναι η ιστορία πίσω από την παρασκευή της κρέπας, η γεύση της μας συναρπάζει και μας οδηγεί στα γραφικά σοκάκια της Μονμάρτης...





ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

με τον Στέφο & τον Jean-Marie

ΒΑΣΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΚΡΕΠΕΣ

ΕΝΑ ΚΑΛΟ ΜΕΙΓΜΑ ΜΕ ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΥΛΙΚΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΓΙΑ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΠΙΟ ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΚΡΕΠΕΣ, ΕΙΤΕ ΑΛΜΥΡΕΣ ΕΙΤΕ ΓΛΥΚΕΣ. ΕΔΩ ΣΑΣ ΔΙΝΩ ΤΗ ΒΑΣΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΚΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΠΡΩΤΑ 5 ΑΛΜΥΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΟΝ JEAN-MARIE ΚΑΙ ΜΕΤΑ 5 ΓΛΥΚΕΣ ΑΠΟ ΕΜΕΝΑ.

ΥΛΙΚΑ

90 γρ. αλεύρι κοσκινισμένο
20 γρ. ζάχαρη
2 αυγά
1 κρόκος αυγού
240 γρ. γάλα ζεστό
30 γρ. βούτυρο λιωμένο
1 πρέζα αλάτι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη, το αλάτι και το ξύσμα πορτοκάλι. Προσθέτουμε τα αυγά και τον κρόκο και ανακατεύουμε έως ότου γίνει ένας χυλός. Ρίχνουμε σιγά σιγά και το γάλα ανακατεύοντας παράλληλα. Προσθέτουμε το λιωμένο βούτυρο και ανακατεύουμε ξανά. Αφήνουμε το μείγμα να ξεκουραστεί για 15 λεπτά. Βουτυρώνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι διαμέτρου 18-22 εκ. και το τοποθετούμε στη φωτιά έως ότου κάψει αρκετά. Ρίχνουμε μία κουταλιά από τον χυλό και με γρήγορες κινήσεις απλώνουμε το μείγμα σε όλη την επιφάνεια του τηγανιού. Αναποδογυρίζουμε με μία σπάτουλα την κρέπα για να ψηθεί και από την άλλη πλευρά. Τέλος, τοποθετούμε τις κρέπες σε αντικολλητικό χαρτί.



TRADITIONNELLE ΚΡΕΠΑ
με φαγόπυρο

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

10 ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος ψησίματος: 30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΚΡΕΠΕΣ

250 γρ. αλεύρι φαγόπυρου
500 γρ. νερό
8 γρ. αλάτι
1 αυγό

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΓΕΜΙΣΗ

10 φέτες ζαμπόν καπνιστό
400 γρ. τυρί Έμενταλ τριμμένο
10 αυγά βιολογικά
πράσινη σαλάτα για το σερβίρισμα

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΚΡΕΠΕΣ

Τοποθετούμε όλα τα υλικά για τις κρέπες στο μπλέντερ και τα 2/3 του νερού και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει το μείγμα. Στη συνέχεια το αφήνουμε να ξεκουραστεί για ένα βράδυ στο ψυγείο. Την επόμενη ημέρα προσθέτουμε το υπόλοιπο 1/3 νερού και το ανακατεύουμε καλά ώστε να ενσωματώσουμε αέρα στο μείγμα. Έπειτα, βουτυρώνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι διαμέτρου 18-22 εκ. και το τοποθετούμε στη φωτιά έως ότου κάψει αρκετά. Ρίχνουμε μία κουταλιά από τον χυλό και με γρήγορες κινήσεις του τηγανιού απλώνουμε το μείγμα παντού. Αναποδογυρίζουμε με μια σπάτουλα την κρέπα για να ψηθεί και από την άλλη πλευρά. Τέλος, τοποθετούμε τις κρέπες σε αντικολλητικό χαρτί.

ΣΥΝΘΕΣΗ

Στο ίδιο τηγάνι τοποθετούμε μία κρέπα, απλώνουμε κομμένο ζαμπόν, το τριμμένο τυρί Έμενταλ και στο κέντρο σπάμε ένα αυγό. Στη συνέχεια διπλώνουμε τις τέσσερις άκρες της κρέπας προς τα μέσα, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σκεπάζουμε με ένα καπάκι για να ψηθεί ελαφρώς το αυγό. Σερβίρουμε κατευθείαν συνοδεύοντας με πράσινη σαλάτα.


OKUS



ΤΟΥΡΤΑ RATATOUILLE
με κατσικίσιο τυρί

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

8 ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος αναμονής: 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΡΕΠΕΣ (7-8 κρέπες)

125 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
2 αυγά
125 γρ. φρέσκο γάλα
125 γρ. νερό
1 κ.σ. ηλιέλαιο
αλάτι
πιπέρι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

2 κρεμμύδια ξερά (μικρά)
3 πιπεριές κόκκινες
3 πιπεριές Φλωρίνης
3 πιπεριές πράσινες
5 κολοκυθάκια
300 γρ. ντοματίνια
λίγο ελαιόλαδο
θυμάρι φρέσκο
λεβάντα αποξηραμένη
φύλλα βασιλικού
700 γρ. τσαλαφούτι ή κατσικίσιο κρεμώδες τυρί

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΚΡΕΠΕΣ

Τοποθετούμε όλα τα υλικά για τις κρέπες στο μπλέντερ και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει το μείγμα. Στη συνέχεια το αφήνουμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Βουτυρώνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι διαμέτρου 18-22 εκ. και το τοποθετούμε στη φωτιά έως ότου κάψει αρκετά. Ρίχνουμε μία κουταλιά από τον χυλό και με γρήγορες κινήσεις του τηγανιού απλώνουμε το μείγμα παντού. Αναποδογυρίζουμε με μια σπάτουλα την κρέπα για να ψηθεί και από την άλλη πλευρά. Τέλος, τοποθετούμε τις κρέπες σε αντικολλητικό χαρτί.

ΓΕΜΙΣΗ

Κόβουμε τα λαχανικά σε κύβους. Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε σε ελαιόλαδο όλα τα λαχανικά (εκτός από τα ντοματίνια) μέχρι να μαλακώσουν, σε δυνατή φωτιά. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα ντοματίνια και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 3-4 λεπτά. Αφού αφαιρέσουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε το θυμάρι, τη λεβάντα και τον φρέσκο βασιλικό.

ΣΥΝΘΕΣΗ

Απλώνουμε μία κρέπα, αλείφουμε με κατσικίσιο τυρί, προσθέτουμε λαχανικά και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία έως ότου σχηματιστεί μια τούρτα με έξι στρώσεις. Κλείνουμε το επάνω μέρος της τούρτας με μια κρέπα. Γαρνίρουμε με λίγα λαχανικά και φρέσκο βασιλικό.

ROLL γαρίδας

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

10 ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος αναμονής: 2 ώρες

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΡΕΠΕΣ

100 γρ. φρέσκο σπανάκι
130 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 αυγό
200 γρ. στραγγιστό γιαούρτι
250 γρ. φρέσκο γάλα
1 κ.σ. ελαιόλαδο
αλάτι
πιπέρι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

30 γαρίδες καθαρισμένες
4-5 ώριμα αβοκάντο
500 γρ. κρέμα τυριού
χυμό και ξύσμα από 2 λάιμ
φρεσκοτριμμένο πιπέρι
μαύρο σουσάμι
ελαιόλαδο

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΚΡΕΠΕΣ

Τοποθετούμε όλα τα υλικά για τις πράσινες κρέπες στο μπλέντερ και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει το μείγμα. Στη συνέχεια το αφήνουμε στο ψυγείο για 2 ώρες. Βουτυρώνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι διαμέτρου 18-22 εκ. και το τοποθετούμε στη φωτιά έως ότου κάψει αρκετά. Ρίχνουμε μία κουταλιά από τον χυλό και με γρήγορες κινήσεις του τηγανιού απλώνουμε το μείγμα παντού. Αναποδογυρίζουμε με μια σπάτουλα την κρέπα για να ψηθεί και από την άλλη πλευρά. Τέλος, τοποθετούμε τις κρέπες σε αντικολλητικό χαρτί.

ΓΕΜΙΣΗ

Σοτάρουμε τις γαρίδες στο τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο και τις φυλάμε εκτός φωτιάς. Σε ένα μπολ βάζουμε το αβοκάντο, το ελαιόλαδο, τον χυμό και το ξύσμα λάιμ και με ένα πιρούνι πολτοποιούμε ελαφρώς το μείγμα.

ΣΥΝΘΕΣΗ

Σε κάθε κρέπα απλώνουμε φρέσκο τυρί και στη μέση βάζουμε το μείγμα αβοκάντο, γαρίδες και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Τυλίγουμε σε σφιχτό ρολό και κόβουμε το κάθε ρολό σε μικρές μπουκιές. Τέλος, πασπαλίζουμε με μαύρο σουσάμι και επιπλέον φρεσκοτριμμένο πιπέρι.





ΚΡΕΠΑ ΓΚΡΑΝΤΙΝΕ
με μανιτάρια

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος ψησίματος: 15 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΡΕΠΕΣ (6-7 κρέπες)
125 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
2 αυγά
125 γρ. φρέσκο γάλα
125 γρ. νερό
1 κ.σ. ηλιέλαιο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΠΕΣΑΜΕΛ
50 γρ. βούτυρο
50 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
500 γρ. φρέσκο γάλα
μοσχοκάρυδο
αλάτι
πιπέρι
50 γρ. τυρί Έμενταλ τριμμένο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ
700 γρ. διάφορα φρέσκα μανιτάρια
200 γρ. μπέικον καπνιστό σε κύβους
200 γρ. τυρί Έμενταλ τριμμένο
50 γρ. βούτυρο

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΚΡΕΠΕΣ
Τοποθετούμε όλα τα υλικά για τις κρέπες στο μπλέντερ και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει το μείγμα. Στη συνέχεια το αφήνουμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Βουτυρώνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι διαμέτρου 18-22 εκ. και το τοποθετούμε στη φωτιά έως ότου κάψει αρκετά. Ρίχνουμε μία κουταλιά από τον χυλό και με γρήγορες κινήσεις του τηγανιού απλώνουμε το μείγμα παντού. Αναποδογυρίζουμε με μια σπάτουλα την κρέπα για να ψηθεί και από την άλλη πλευρά. Τέλος, τοποθετούμε τις κρέπες σε αντικολλητικό χαρτί.

ΜΠΕΣΑΜΕΛ
Σε μία κατσαρόλα λιώνουμε το βούτυρο, προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε σε σιγανή φωτιά έως ότου το αλεύρι πάρει ένα ανοιχτόχρωμο, ξανθό χρώμα. Στη συνέχεια προσθέτουμε το γάλα και ανακατεύουμε μέχρι να πήξει. Τέλος, ρίχνουμε το μοσχοκάρυδο, το αλάτι, το πιπέρι και το τριμμένο τυρί. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και την αφήνουμε στην άκρη.

ΓΕΜΙΣΗ
Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε το μπέικον, προσθέτουμε τα φρέσκα μανιτάρια και ψήνουμε για περίπου 15 λεπτά έως ότου απορροφηθούν τα υγρά τους. Στη συνέχεια ανακατεύουμε τα μανιτάρια με την μπεσαμέλ και απλώνουμε το μείγμα στις κρέπες. Διπλώνουμε τις άκρες της κρέπας προς τα μέσα και τυλίγουμε σε ρολό. Τοποθετούμε σε ένα βουτυρωμένο πυρίμαχο σκεύος και πασπαλίζουμε με το τριμμένο τυρί. Τέλος, ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για 15 λεπτά.

ΚΡΕΠΑ ΦΑΓΟΠΥΡΟΥ *με λουκάνικο*

Χρόνος προετοιμασίας: 25 λεπτά

10 ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος αναμονής: 1 βράδυ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΡΕΠΕΣ

250 γρ. αλεύρι φαγόπυρου
500 γρ. νερό
8 γρ. αλάτι
1 αυγό

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

10 λουκάνικα χωριάτικα
400 γρ. μουστάρδα με σιναπόσπορο
400 γρ. καραμελωμένο κρεμμύδι
4 μικρές συσκευασίες τυρί Καμαμπέρ
baby ρόκα (για το σερβίρισμα)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

1000 γρ. κρεμμύδια ξερά, κομμένα σε λεπτές φέτες
50 γρ. ελαιόλαδο
20 γρ. καστανή ζάχαρη
1 σφηνάκι ξύδι βαλσάμικο
αλάτι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΚΡΕΠΕΣ

Τοποθετούμε όλα τα υλικά για τις κρέπες στο μπλέντερ και τα 2/3 του νερού και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει το μείγμα. Στη συνέχεια το αφήνουμε να ξεκουραστεί στο ψυγείο για ένα βράδυ. Την επόμενη ημέρα προσθέτουμε το υπόλοιπο 1/3 νερού και το ανακατεύουμε καλά ώστε να ενσωματώσουμε αέρα στο μείγμα. Έπειτα, βουτυρώνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι διαμέτρου 18-22 εκ. και το τοποθετούμε στη φωτιά έως ότου κάψει αρκετά. Ρίχνουμε μία κουταλιά από τον χυλό και με γρήγορες κινήσεις του τηγανιού απλώνουμε το μείγμα παντού. Αναποδογυρίζουμε με μια σπάτουλα την κρέπα για να ψηθεί και από την άλλη πλευρά. Τέλος, τοποθετούμε τις κρέπες σε αντικολλητικό χαρτί.

ΓΕΜΙΣΗ

Σε ένα τηγάνι βάζουμε λίγο ελαιόλαδο και σοτάρουμε ελαφρώς τα λουκάνικα ολόκληρα. Στη συνέχεια, σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά το ελαιόλαδο, ρίχνουμε τα κομμένα κρεμμύδια και λίγο αλάτι και ανακατεύουμε με αργές κινήσεις για 15 λεπτά. Μόλις τα κρεμμύδια πάρουν χρώμα προσθέτουμε τη ζάχαρη και το ξύδι βαλσάμικο. Συνεχίζουμε να ανακατευτούμε για περίπου 10 λεπτά ακόμη.

ΣΥΝΘΕΣΗ

Απλώνουμε στην κάθε κρέπα μουστάρδα, τυρί ψιλοκομμένο, καραμελωμένα κρεμμύδια και ολόκληρο το λουκάνικο. Στη συνέχεια τοποθετούμε σε ένα πυρίμαχο σκεύος τις κρέπες και ψήνουμε στον φούρνο στους 160°C για 15 λεπτά. Σερβίρουμε με baby ρόκα.




VALRHONA
Imaginons le meilleur du chocolat®
VALRHONA
Imaginons le meilleur du chocolat®
VALRHONA
Jivara
100% DE NOS CACAOS SONT TRAÇÉS DEPUIS LES PRODUCTEURS
OF OUR COCOA IS TRACEABLE FROM THE PRODUCERS
40% CACAO
CHOCOLAT AU LAIT
MILK CHOCOLATE
NOTES LACTÉES MALTÉES VANILLÉES
MILKY MALTY VANILLA
VALRHONA
Guanaja
DE NOS CACAOS SONT TRAÇÉS DEPUIS LES PRODUCTEURS
OF OUR COCOA IS TRACEABLE FROM THE PRODUCERS
CHOCOLAT NOIR
VALRHONA
Imaginons le meilleur du chocolat®









deals.

MAKING LIFE TASTE BETTER

Φέρνουμε κοντά σας
επιλεγμένα προϊόντα
με στόχο να κάνουμε τη ζωή
πιο νόστιμη από ποτέ!

Λεωφ. Ιωνίας 124,
Αχαρνές

T. 210 2321212

www
deals.com.gr

Deals sa @deals_sa











ΚΡΕΠ σουζέτ

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

6 ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος αναμονής: 15 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΡΕΠΕΣ

90 γρ. αλεύρι κοσκινισμένο
20 γρ. ζάχαρη
2 αυγά
1 κρόκος αυγού
240 γρ. γάλα ζεστό
30 γρ. βούτυρο λιωμένο
1 πρέζα αλάτι
ξύσμα από 1 πορτοκάλι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΑΜΕΛΑ

120 γρ. ζάχαρη
200 γρ. χυμό από πορτοκάλι
ξύσμα από 1 πορτοκάλι
1 σφηνάκι κονιάκ
1 σφηνάκι Grand Marnier
60 γρ. βούτυρο

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΚΡΕΠΕΣ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη, το αλάτι και το ξύσμα πορτοκαλιού. Προσθέτουμε τα αυγά και τον κρόκο και ανακατεύουμε έως ότου γίνει ένας χυλός. Στη συνέχεια ρίχνουμε σιγά σιγά το γάλα ανακατεύοντας παράλληλα. Προσθέτουμε το λιωμένο βούτυρο και ανακατεύουμε ξανά. Αφήνουμε το μείγμα να ξεκουραστεί για 15 λεπτά. Βουτυρώνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι διαμέτρου 18-22 εκ. και το τοποθετούμε στη φωτιά έως ότου κάψει αρκετά. Ρίχνουμε μία κουταλιά από τον χυλό και με γρήγορες κινήσεις απλώνουμε το μείγμα σε όλη την επιφάνεια του τηγανιού. Αναποδογυρίζουμε με μια σπάτουλα την κρέπα για να ψηθεί και από την άλλη πλευρά. Τέλος, τοποθετούμε τις κρέπες σε αντικολλητικό χαρτί.

ΚΑΡΑΜΕΛΑ

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι που έχουμε τοποθετήσει στην εστία για να κάψει καλά, ρίχνουμε σιγά σιγά τη ζάχαρη για να αρχίσει να καραμελώνει. Όταν πάρει σκούρο καφέ χρώμα, προσθέτουμε με προσοχή τον χυμό πορτοκαλιού και το ξύσμα. Αφήνουμε να βράσουν για 2 λεπτά και βουτάμε τις κρέπες, αναποδογυρίζοντάς τες. Τις διπλώνουμε δύο φορές σε μαντηλάκι και τις τοποθετούμε άμεσα σε ένα πιάτο. Στον χυμό που έχει μείνει στο τηγάνι, προσθέτουμε το κονιάκ και το Grand Marnier, και με ένα σπίρτο βάζουμε φωτιά (flambé) κρατώντας απόσταση από το τηγάνι και προσέχοντας να μην καούμε. Όταν η φωτιά σβήσει προσθέτουμε το βούτυρο και, όταν ενσωματωθεί, συνοδεύουμε τις κρέπες όσο ακόμα η καραμέλα είναι ζεστή. Προαιρετικά μπορούμε να συνοδεύσουμε τις κρέπες και με μια μπάλα παγωτό της αρεσκείας μας.

CHEESECAKE
με κρέπες

Χρόνος προετοιμασίας: 45 λεπτά

10 ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος αναμονής: 15 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

2 δόσεις κρέπες
500 γρ. φρέσκο τυρί κρέμα
200 γρ. κρέμα γάλακτος
50 γρ. ζάχαρη άχνη
350 γρ. μαρμελάδα σμέουρο
σμέουρα για το σερβίρισμα

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Χτυπάμε στο μίξερ το φρέσκο τυρί κρέμα, τη ζάχαρη και την κρέμα γάλακτος έως ότου έχουμε μια σφιχτή κρέμα. Σε μια πιατέλα τοποθετούμε μία κρέπα, αλείφουμε με περίπου 100 γρ. από την κρέμα τυριού, καλύπτουμε με μία ακόμη κρέπα και αλείφουμε με περίπου 50 γρ. από τη μαρμελάδα. Συνεχίζουμε εναλλάξ τη διαδικασία τελειώνοντας με μαρμελάδα.
Τέλος, καλύπτουμε με τα σμέουρα.





ΣΑΡΛΟΤ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
με κρέπες

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

8 ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος ψησίματος: 20 λεπτά

Χρόνος αναμονής: 30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΡΕΠΕΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

80 γρ. αλεύρι κοσκινισμένο
10 γρ. κακάο
20 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
1 πρέζα αλάτι
2 αυγά
1 κρόκος αυγού
30 γρ. βούτυρο λιωμένο
240 γρ. γάλα χλιαρό
ξύσμα από 1 πορτοκάλι

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

400 γρ. κουβερτούρα 55% κακάο τεμαχισμένη σε μικρά κομμάτια
400 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
400 γρ. κρέμα γάλακτος χτυπημένη σε παχύρρευστη μορφή
200 γρ. μαρμελάδα πορτοκάλι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΚΡΕΠΕΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Για τις κρέπες σοκολάτας ανακατεύουμε το αλεύρι, το κακάο, τη ζάχαρη, το αλάτι και το ξύσμα πορτοκάλι. Προσθέτουμε τα αυγά και τον κρόκο, και ανακατεύουμε έως ότου γίνει ένας χυλός. Ρίχνουμε σιγά σιγά και το γάλα ανακατεύοντας παράλληλα. Στη συνέχεια προσθέτουμε το λιωμένο βούτυρο και ανακατεύουμε ξανά. Αφήνουμε το μείγμα να ξεκουραστεί για 15 λεπτά. Βουτυρώνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι διαμέτρου 18-22 εκ. και το τοποθετούμε στη φωτιά έως ότου κάψει αρκετά. Ρίχνουμε μία κουταλιά από τον χυλό και με γρήγορες κινήσεις απλώνουμε το μείγμα σε όλη την επιφάνεια του τηγανιού. Αναποδογυρίζουμε με μια σπάτουλα την κρέπα για να ψηθεί και από την άλλη πλευρά. Τέλος, τοποθετούμε τις κρέπες σε αντικολλητικό χαρτί.

ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Βάζουμε την κρέμα γάλακτος σε μια κατσαρόλα, την τοποθετούμε στη φωτιά και όταν πάρει βράση, την αποσύρουμε και την αδειάζουμε στην τεμαχισμένη κουβερτούρα. Αφήνουμε για λίγο να λιώσει η σοκολάτα, ομοιογενοποιούμε πολύ καλά και προσθέτουμε την παχύρρευστη κρέμα, ανακατεύοντας απαλά με μια μαρίζ. Αφήνουμε για 15 λεπτά να σταθεροποιηθεί η κρέμα.

ΣΥΝΘΕΣΗ

Σε στρογγυλή φόρμα σαρλότ 2 λίτρων, τοποθετούμε περιμετρικά και στον πάτο τις κρέπες καλύπτοντας τα τοιχώματα. Αδειάζουμε στη φόρμα το ¼ της κρέμας, καλύπτουμε με μία κρέπα και αλείφουμε με μαρμελάδα. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία τελειώνοντας με κρέπα. Αφήνουμε στο ψυγείο ή στην κατάψυξη για αρκετές ώρες ώστε να σταθεροποιηθεί. Ξεφορμάρουμε βουτώντας σε ζεστό νερό τη φόρμα και σερβίρουμε με γλυκό του κουταλιού ή με μαρμελάδα πορτοκάλι.

ΚΡΕΠΕΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΚΡΕΜΑ *και blueberries*

Χρόνος προετοιμασίας: 25 λεπτά

12 ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος αναμονής: 15 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

1 δόση κρέπες σοκολάτας (βλέπε προηγούμενη συνταγή)
400 γρ. τυρί μασκαρπόνε
400 γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά
80 γρ. ζάχαρη άχνη
400 γρ. blueberries (+ επιπλέον για το σερβίρισμα)

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

κρέμα γάλακτος
ζάχαρη άχνη
blueberries

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Χτυπάμε στο μίξερ το μασκαρπόνε με τη ζάχαρη και την κρέμα γάλακτος έως ότου έχουμε μία σφιχτή σαντιγί. Μοιράζουμε την κρέμα σε 12 κρέπες σοκολάτας. Στο κέντρο κάθε κρέπας σκορπάμε τα blueberries και τυλίγουμε σε ρολά. Σερβίρουμε άμεσα με άγλυκη κρέμα γάλακτος, ζάχαρη άχνη και blueberries.





ΤΟΥΡΤΑ ΟΠΕΡΑ *με κρέπες*

Χρόνος προετοιμασίας: 1 ώρα

10 ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος αναμονής: 15 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΡΕΠΕΣ

80 γρ. αλεύρι κοσκινισμένο
50 γρ. αμύγδαλο σε σκόνη
70 γρ. ζάχαρη
2 αυγά
1 κρόκος αυγού
240 γρ. γάλα ζεστό
1 κ.γ. στιγμιαίος καφές
40 γρ. βούτυρο λιωμένο
1 πρέζα αλάτι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

150 γρ. σοκολάτα 55% κακάο ελαφρώς λιωμένη
75 γρ. γάλα
75 γρ. κρέμα γάλακτος
20 γρ. βούτυρο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ ΒΟΥΤΥΡΟΥ

250 γρ. βούτυρο
200 γρ. γλυκό βανίλια υποβρύχιο
1 κ.γ. στιγμιαίος καφές διαλυμένος σε πολύ λίγο ζεστό νερό

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΓΛΑΣΟ

50 γρ. σοκολάτα 55% κακάο
50 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
λιπαρά ελαφρώς ζεσταμένη

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΚΡΕΠΕΣ

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη, το αμύγδαλο και το αλάτι. Προσθέτουμε τα αυγά και τον κρόκο και ανακατεύουμε έως ότου γίνει ένας χυλός. Ρίχνουμε σιγά σιγά και το γάλα, στο οποίο έχουμε διαλύσει τον στιγμίαιο καφέ, ανακατεύοντας παράλληλα. Προσθέτουμε το λιωμένο βούτυρο και ανακατεύουμε ξανά. Αφήνουμε το μείγμα να ξεκουραστεί για 15 λεπτά. Βουτυρώνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι διαμέτρου 18-20 εκ. και το τοποθετούμε στη φωτιά έως ότου κάψει αρκετά. Ρίχνουμε μία κουταλιά από τον χυλό και με γρήγορες κινήσεις απλώνουμε το μείγμα σε όλη την επιφάνεια του τηγανιού. Αναποδογυρίζουμε με μια σπάτουλα την κρέπα για να ψηθεί και από την άλλη πλευρά. Τέλος, τοποθετούμε τις κρέπες σε αντικολλητικό χαρτί.

ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Ζεσταίνουμε το γάλα με την κρέμα γάλακτος και αδειάζουμε στη λιωμένη σοκολάτα. Ομογενοποιούμε πολύ καλά, προσθέτουμε το βούτυρο και ανακατεύουμε. Αφήνουμε για λίγο να κρυώσει.

ΚΡΕΜΑ ΒΟΥΤΥΡΟΥ

Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το βούτυρο παγωμένο σε μικρά κομμάτια. Με το φτερό του μίξερ χτυπάμε προσθέτοντας λίγο λίγο το γλυκό υποβρύχιο. Συνεχίζουμε το χτύπημα για 10-15 λεπτά περίπου, καθαρίζοντας κατά διαστήματα τα τοιχώματα του κάδου με μια μαρίζ, έως ότου αφρατέψει η κρέμα και διαλυθεί το υποβρύχιο. Προσθέτουμε και τον διαλυμένο σε νερό καφέ.

ΣΥΝΘΕΣΗ

Στη βάση ενός τσέρκι διαμέτρου 20 εκ. τοποθετούμε μία κρέπα και κόβουμε περιμετρικά αν η κρέπα εξέχει από το τσέρκι. Αδειάζουμε τη μισή κρέμα σοκολάτας και καλύπτουμε με μία ακόμη κρέπα. Αφήνουμε στο ψυγείο να σταθεροποιηθεί για λίγη ώρα. Στη συνέχεια αδειάζουμε τη μισή κρέμα βουτύρου στο τσέρκι. Καλύπτουμε με άλλη μία κρέπα, την υπόλοιπη κρέμα σοκολάτας και μία κρέπα ακόμη, και τοποθετούμε στο ψυγείο για να σταθεροποιηθεί. Στη συνέχεια καλύπτουμε με την υπόλοιπη κρέμα βουτύρου και τελειώνουμε με ένα φύλλο κρέπας. Αφήνουμε το γλυκό στο ψυγείο να σταθεροποιηθεί περίπου για μισή ώρα.

ΓΛΑΣΟ

Πριν σερβίρουμε φτιάχνουμε το γλάσο ανακατεύοντας τη σοκολάτα με χλιαρή κρέμα γάλακτος. Ξεφορμάρουμε την τούρτα από το τσέρκι και καλύπτουμε την επιφάνειά της με το γλάσο. Προαιρετικά γαρνίρουμε με φύλλο χρυσού.










photos: Παναγιώτης Μαλλιάρης

Jean-Marie Hoffmann - Στέλιος Παρλιάρος

ΜΙΑ ΦΙΛΙΑ

μια κοινή και τόσο διαφορετική διαδρομή

Ο JEAN-MARIE, ΣΕΦ ΤΗΣ ΓΑΛΛΙΚΗΣ ΠΡΕΣΒΕΙΑΣ, ΚΑΙ Ο ΣΤΕΛΙΟΣ ΣΥΝΟΜΙΛΟΥΝ ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ

Σχεδόν δύο δεκαετίες chef της Γαλλικής Πρεσβείας, ο Jean-Marie μαγειρεύει με πρώτη ύλη τη διπλή του ελληνογαλλική καταγωγή, τη Γαλλία και την Ελλάδα στο ίδιο, λαχταριστό πιάτο. Σχεδόν τέσσερις δεκαετίες ο Στέλιος Παρλιάρος είναι ο εθνικός μας ζαχαροπλάστης. Ανάμεσά τους, δυό χώρες και μια φιλία ζωής.

Η Γαλλική Πρεσβεία είναι η πιο εξωστρεφής της Αθήνας. Πίσω της κρύβεται μια προαιώνια φιλία, η αλληλοεκτίμηση των δύο λαών και ένα Γαλλικό Ινστιτούτο που με κάθε ευκαιρία θα αγκαλιάσει μαζί και τους δύο πολιτισμούς. Η εβδομάδα γαλλικής γαστρονομίας «Merci Chef!» φιλοξενεί στις κουζίνες της βραβευμένους Γάλλους σεφ που θα συν-δημιουργήσουν ανταλλάσοντας ιδέες και τοπικά προϊόντα. Φιλανθρωπικές εκδηλώσεις και γευσιγνωσίες προσκαλούν και προκαλούν το κοινό, γιατί όπως είπε και ο Paul Bocuse *«δεν υπάρχει καλή κουζίνα αν δεν έχει σαν αφετηρία της τον κόσμο στον οποίο απευθύνεται»*. Ένα νέο μοντέλο τουρισμού, ένας καινούργιος κόσμος που αλλάζει με γρήγορες ταχύτητες, μια φρέσκια οικονομία, για να πετύχουν χρειάζονται εξωστρέφεια, συνέργειες και να καθίσουμε με αγάπη όλοι γύρω από το ίδιο τραπέζι. Ο Jean-Marie που συντονίζει την όλη προσπάθεια, αυτό το ξέρει από γεννησιμιού του. Αεικίνητος, ευγενικός και χαριτωμένος, με ένα μόνιμο χαμόγελο να φωτίζει το βλέμμα του και ένα μικρό αξάν που κάνει ακόμη πιο κομψά τα άπταιστα ελληνικά του. Ο Jean-Marie είναι παιδί του έρωτα ανάμεσα σε δυό νόστιμες αλλά και τόσο διαφορετικές μεταξύ τους κουλτούρες. Μόνον που αυτός δεν ξέρει να τις ξεχωρίσει γιατί ανατράφηκε και με τις δυό στο ίδιο πιάτο. Το κοινό που κρύβεται πίσω από τη φιλία του με τον Στέλιο είναι ότι και εκείνος διχάζεται ανάμεσα στην Πόλη της καταγωγής και την Αθήνα της ζωής και της καριέρας του. Και οι δύο, όταν δημιουργούν, μπλέκουν κουλτούρες και αρώματα, παραδόσεις και διαφορετικότητες. Ανάμεσά τους κυκλοφορεί μια πολυπολιτισμική ροή που δημιουργεί μια ιδιαίτερη επικοινωνία αλλά και πλούσια, γενναιόδωρη νοστιμιά.

ΑΠΟ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑ Η ΣΚΟΥΦΙΑ ΤΟΥΣ

Από μαμά Αθηναία και μπαμπά Αλσατό, ο Jean-Marie γεννήθηκε στην Αθήνα, αλλά από τριών ετών και έπειτα μεγάλωσε στο Maintenon, έξω από το Παρίσι. Η Ελληνίδα μαμά μαγειρεύει στο σπίτι σπάζοντας την κλασική γαλλική ιεραρχία των τριών πιάτων με μεζεδάκια που παρεμβάλλονται στο τραπέζι. Ο καλοφαγάς μπαμπάς φέρνει νοστιμιές από τα ταξίδια του. Όλα παντρεύονται στη γεύση που τον μεγαλώνει σε μια πετυχημένη ελληνογαλλική συμμαχία.

Ο Στέλιος πάλι, ανατρέφεται στην αγκαλιά της πολίτικης κουζίνας. Κουζίνα από χέρι γυναικείο. Γιαγιάδες, μαμάδες και θείες ως πολλές Λωξάνδρες ανατρέφουν την ψυχή του κυρίως με νοστιμιά και μεράκι. Ο μπαμπάς, μέσα από τις βόλτες στα ζαχαροπλαστεία της πόλης, τον μπολιάζει με τη μαγεία της ζάχαρης όταν μεταμορφώνεται σε προφιτερόλ από το διάσημο Inci του Πέραν.

Η ΑΠΟΦΑΣΗ ΜΙΑΣ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

Και οι δύο βαριούνται το σχολείο. Ωστόσο, στην ερώτηση «τι θα γίνεις σαν μεγαλώσεις;» κανένας από τους δύο δεν απάντησε ποτέ προβλέποντας αυτό που κάνει τώρα. Η ζωή τούς οδήγησε τυχαία στην κλίση τους, την αναγνώρισαν και από κείνη τη στιγμή δεν λοξοδρόμησαν ποτέ. Στα 17 του ο Jean-Marie γεννά τη φαεινή ιδέα ορμώμενος από ένα εστιατόριο που ανοίγει απέναντι από το σπίτι του όπου πηγαίνει για βοηθός. Έχει βρει πια τον δρόμο του. Πρακτική εξάσκηση και σπουδές καταλήγουν στο πρώτο βραβείο ενός σημαντικού διαγωνισμού που το κερδίζει με μια πάπια πορτοκάλι. Μια καριέρα γεννιέται μπροστά του στη Γαλλία, όμως στο μυαλό του μοσχοβολά φρέσκια ρίγανη, ζουμερή ντομάτα και αρώματα καλοκαιρινά από τις εφηβικές, ελληνικές του διακοπές.

Ο Στέλιος έρχεται στα 10 του στην Ελλάδα και τελειώνοντας το σχολείο, τυχαία, πιάνει δουλειά στου Παπασπύρου και μετά στο Χίλτον. Τώρα πια ξέρει πού ανήκει. Στη Γαλλία, τη βασίλισσα της γαστρονομίας, θα απευθυνθεί για τις σπουδές του, στο ένστικτό του για τη δημιουργία ενός καινούργιου ελληνικού γλυκού που φτιάχνεται με ολόφρεσκα, ελληνικά υλικά – ένα γλυκό που είναι τσιζ κέικ από μέλι, ανθότυρο και λεβάντα, και όχι πια μόνον ένα γαλλικό εκλέρ.

ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΙΝΤΕΝΟΝ ΣΤΗ ΓΑΛΛΙΚΗ ΠΡΕΣΒΕΙΑ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

Το 2004 ήταν η ευκαιρία του Jean-Marie. Έρχεται στην Ελλάδα ευελπιστώντας να συμμετάσχει στη Γαλλική Αποστολή, αλλά μια κενή θέση στις κουζίνες της Πρεσβείας αλλάζει τη διαδρομή του οριστικά. Από τότε είναι πάντα εκεί. Η πρεσβεία της γεύσης είναι μια ιδιαίτερη υπόθεση. Όταν οι καλεσμένοι είναι Έλληνες, θα φροντίσει να υπερισχύει η Γαλλία στο μενού. Το αντίθετο συμβαίνει όταν ο πρέσβης υποδέχεται κόσμο από το εξωτερικό. Από το πόστο του, ο Jean-Marie είναι πρέσβης της γεύσης, αυτός που αναλαμβάνει να συστήσει τη γεύση της μιας χώρας στην άλλη. Επιπλέον, η κουζίνα αλλάζει ανάλογα με τις προτιμήσεις του κάθε πρέσβη, που δίνει τον δικό του τόνο στο μενού αλλά και στην art de la table και στο πρωτόκολλο του «δέχεσθαι». Φτάνοντας στην Αθήνα, ο Jean-Marie αναζητά τους καλύτερους της τοπικής μας γαστρονομίας. Ο Στέλιος ήταν προτεραιότητα που άμεσα και αβίαστα κατέληξε σε φιλία.

Ποιες γαλλικές και ποιες ελληνικές γεύσεις θα παίρνατε στη βαλίτσα σας;

Jean-Marie: Τα γεμιστά, τα σουτζουκάκια και ένα φρικασέ από την Ελλάδα. Μια μπλανκέτ ντε βο, κλασικό κυριακάτικο φαγητό της κατσαρόλας του γαλλικού τραπεζιού, μια πιατέλα με γαλλικά τυριά και μια πάπια κονφί.

Στέλιος: Την πολίτικη κουζίνα που με έχει μεγαλώσει, αλλά και τα γλυκά του ταψιού. Από τη Γαλλία με ταξιδεύουν τα γλυκά που κρύβουν πίσω τους μια ιστορία, όπως τα canneles του Μπορντό τα οποία έφτιαχναν οι καθολικές μοναχές για τους φτωχούς.

Ποια προϊόντα προτιμάτε και από τις δυό χώρες;

J.M.: Τα στρείδια της μεσογειακής γαλλικής ακτής, το βούτυρο της Νορμανδίας και την πάπρικα της Εσπελέτ. Από την Ελλάδα, το γιαούρτι, τις ελιές, τη μαστίχα, το ελαιόλαδο, κάποιο αρωματικό βότανο.

Σ.: Πέρα από το βούτυρο, η Γαλλία μού έμαθε τα τροπικά φρούτα, όπως το φρούτο του πάθους, αλλά και τη γοητεία του φραμπουάζ. Το ίδιο, όμως, λατρεύω τη σουμάδα, το μέλι, τα ελληνικά φρέσκα τυριά, τη μαστίχα, τον κρόκο Κοζάνης, τον ανθό του ελληνικού αλατιού.

Πόσο διαφορετικά τρώει ο Έλληνας από τον Γάλλο, Jean-Marie;

Οι Έλληνες προτιμούν, όπως όλη η Ανατολή, την ποικιλία, τα μεγάλα και πλούσια τραπέζια που το φαγητό πάντα περισεύει. Ο Γάλλος ψωνίζει μόνον ό,τι καταναλώνει. Απόλαυση για κείνον είναι λίγο τυρί, μια γουλιά καλό κρασί, μια μπαγκέτα. Ο Γάλλος προτιμά να μένει με τη γεύση της δοκιμής που του αφήνει την υπόσχεση μιας επόμενης απόλαυσης. Ωστόσο, και οι δύο λαοί συναντιούνται στη σημασία που έχει το κυριακάτικο τραπέζι, αλλά και το τραπέζι που συνοδεύει κάθε μεγάλη στιγμή της ζωής – στη χαρά αλλά και στη λύπη.

Τι είναι τελικά το φαγητό, Jean-Marie;

Απόλαυση, αγάπη, μοιρασιά. Το σύνολο των πραγμάτων που δημιουργούν μια ωραία στιγμή. Οι άνθρωποι, το μέρος, η στιγμή, η αγάπη που έχεις βάλει για να μαγειρέψεις κάτι απλό, κάτι από τον τόπο στον οποίο βρίσκεσαι, την τοπική πρώτη ύλη στην καλύτερη, εποχική στιγμή της.

Τι είναι τελικά το γλυκό, Στέλιο;

Αγάπη! Γι' αυτήν την αγάπη ακόμη και τώρα μπαίνω καθημερινά στο εργαστήρι μου και δουλεύω όπως τον πρώτο καιρό. Στα γλυκά μου θέλω να πρωταγωνιστεί το ανθρώπινο στοιχείο. Η αλήθεια του καλού υλικού. Το χρώμα που έρχεται από ένα αληθινό φυστίκι, ένα φρέσκο στην εποχή του φρούτο.

Τι δρόμο θα ακολουθήσει το μέλλον της γεύσης;

J.M.: Κάθε εποχή έχει τις μόδες της. Ασιατική, σκανδιναβική κουζίνα, βιγκανισμός, πολύπλοκες τεχνικές, δημιουργικότητα. Πίσω από όλα αυτά όμως, πάντα θα κρύβεται η χαρά του κλασικού. Μια χωριάτικη σαλάτα μπορεί να τη φτιάξεις και σε μορφή ζελέ. Θα λείπει όμως το ζουμάκι της ντομάτας μέσα στο ελαιόλαδο, η λαχτάρα να βουτήξεις εκεί μια μπουκιά φρέσκο ψωμί.

Σ.: Μου αρέσουν οι σύγχρονες τεχνικές, μόνον όμως όταν με βοηθούν να φτιάξω καλύτερα μια κλασική συνταγή. Προσπαθώ να πειραματίζομαι και να δουλεύω σκληρά για να δώσω τη δική μου εκδοχή στα γλυκά που αγαπήσαμε, σ' αυτά που κληρονομήσαμε.



«ΜΑΖΙ» ΚΛΕΙΣΜΕΝΟΙ ΣΤΙΣ ΣΕΛΙΔΕΣ ΕΝΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ

Αν τους δεις μαζί, αμέσως διαπιστώνεις τη συνενοχή, τον αλληλοσεβασμό, μια βαθιά συνεννόηση που τους ενώνει. Έτσι όπως έχει αποτυπωθεί στο βιβλίο *«Μαζί»*, όπου «στρώνουν ένα τεράστιο τραπέζι» γεμάτο χρώμα, συνταγές σαν διαλόγους καμωμένους από αγάπη και τοπικά προϊόντα, παράδοση, αλλά και άφθονο νεωτερισμό με νόημα και ουσία που ανοίγει έναν ζεστό, σαν καλοκαίρι, καινούργιο μαγειρικό ορίζοντα και για σένα, τον αναγνώστη.

PODCAST ΜΙΞΕΡ

Ακούστε όλη τη συζήτηση της Ελένης και του Στέλιου με τον Jean-Marie Hoffman στο athensvoice.gr

ΜΙΑ ΓΙΟΡΤΗ *εννοιαζικής φιλίας*

«MERCI CHEF!», Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΑΛΛΙΚΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ ΞΕΚΙΝΑ. ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΗΣ ΠΡΕΣΒΕΙΑΣ ΤΗΣ ΓΑΛΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ & ΤΟΥ ΓΑΛΛΙΚΟΥ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ.

Βουτυρένια κρουασάν, αρωματικά κρασιά, έντονα τυριά, σαμπάνιες, στρείδια και φουαγκρά. Κατευθείαν το μυαλό μας ταξιδεύει στη Γαλλία, την «πρωτεύουσα» της γαστρονομίας, ύστερα σε χρόνο ντετέ στέλνει σήμα στο στομάχι και ένα γλυκό γουργούρισμα ξεκινά. Τα καλά νέα είναι ότι όλα αυτά τα νόστιμα μπορούμε να τα γευτούμε στο «Merci Chef!», την εβδομάδα γαλλικής γαστρονομίας που ετοιμάζουν για πρώτη φορά η πρεσβεία της Γαλλίας και το Γαλλικό Ινστιτούτο Ελλάδος.

Από τις 25 Φεβρουαρίου έως την 1η Μαρτίου 2024, θα έχουμε την ευκαιρία να έρθουμε σε επαφή με τον γαστρονομικό πολιτισμό της Γαλλίας, ανακαλύπτοντας ταυτόχρονα τη σχέση του με την Ελλάδα. Άλλωστε ανέκαθεν οι δύο χώρες μοιράζονται την ίδια αγάπη για το φαγητό, την παράδοση και τις μαγειρικές απολαύσεις, γύρω από τις τοπικές τεχνοτροπίες και την ανάδειξη των προϊόντων και των περιοχών τους.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει σεμινάρια μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής, γευσιγνωσία και οινογνωσία προϊόντων από κάθε περιοχή της Γαλλίας, φιλανθρωπικές εκδηλώσεις, προβολές ταινιών και γαστρονομικές βραδιές που διοργανώνονται σε διάφορα σημεία της Αθήνας. Έξι καταξιωμένοι Γάλλοι σεφ (εκ των οποίων ένας βραβευμένος με αστέρι Michelin και τρεις βραβευμένοι με τον τίτλο MOF – Meilleur Ouvrier de France) θα έρθουν στην Ελλάδα για να μοιραστούν τις μαγειρικές τεχνικές και την τεχνογνωσία τους με το ελληνικό κοινό. Δεν θα είναι οι μόνοι πρωταγωνιστές, αφού στο πλάι τους θα μαγειρέψουν καταξιωμένοι Έλληνες σεφ, τονίζοντας τη σημασία της πολιτιστικής ανταλλαγής μεταξύ των δύο κουζινών. Την καθοδήγηση θα δίνει ο σεφ της Πρεσβείας, Jean-Marie Hoffmann, ο οποίος με τις δράσεις του φροντίζει να μας μαθαίνει τα μυστικά της γαλλικής κουλτούρας γύρω από το φαγητό.

Το παρών θα δώσει και ο Στέλιος Παρλιάρος, σε μία συζήτηση που θα ακολουθήσει μετά την προβολή της αυτοβιογραφικής ταινίας του Sébastien Tulard *«À la belle étoile»*. Συνομιλητές του θα είναι ο Arnaud Larher (βραβευμένος MOF ζαχαροπλαστικής) και η Marie Simon (παγκόσμια πρωταθλήτρια γλυκών τεχνών). Θα τους συναντήσουμε στο Auditorium Theo Angelopoulos του Γαλλικού Ινστιτούτου Ελλάδος στις 19:00.

Στόχος αυτής της ασυνήθιστης και δημιουργικής εβδομάδας είναι να συμμετάσχουν όσο το δυνατόν περισσότεροι: σχολεία, κέντρα εκπαίδευσης, μέσα ενημέρωσης και φυσικά το ευρύ κοινό, αποδεικνύοντας ότι η γαλλική κουζίνα δεν είναι ένα ελιτίστικο προνόμιο λίγων, αλλά ένα «ανοιχτό παράθυρο» στη γεύση. Μάλιστα, οι Γάλλοι σεφ θα συμμετάσχουν και σε εκπαιδευτικά σεμινάρια σε συνεργασία με ελληνικές σχολές εστίασης. *«Αυτή η εβδομάδα γιορτάζει τον προσιτό πλούτο της γαλλικής κουζίνας, ξεπερνώντας τα στερεότυπα ελιτισμού, με σκοπό να προσφέρει μια γαστρονομική εμπειρία για όλους»* αναφέρει ο Jean-Marie.

Το «Merci Chef!» είναι μια γιορτή της ελληνογαλλικής φιλίας, και όπως ένα καλός έρωτας, έτσι και μια καλή φιλία, περνάει από το στομάχι. Το γευστικό ταξίδι ξεκινά... Η *Athens Voice* και το *Μίξερ* θα είναι εκεί ως χορηγοί επικοινωνίας.

ΣΑΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ

Εάν είστε και εσείς λάτρεις της κρέπας, φτιάξτε τη δική σας συνταγή με πρωταγωνιστή αυτή, φωτογραφίστε τη και στείλτε τη στην επίσημη σελίδα του Instagram **@mixer_steliosparliaros.**

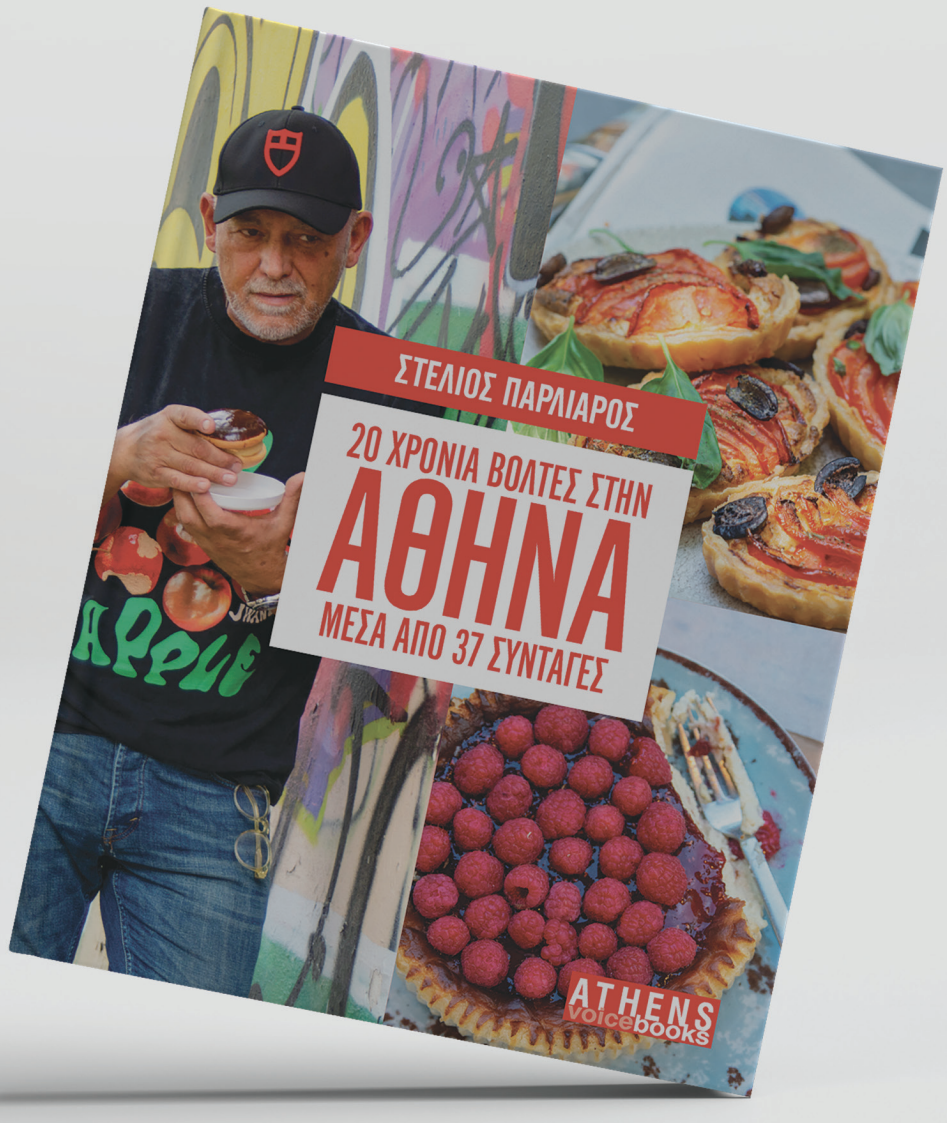
Η πιο ευφάνταστη, δημιουργική και «ονειροπόλα», θα δημοσιευτεί στο **@mixer_steliosparliaros** με το όνομα του account σας. Επιπλέον, ο νικητής θα κερδίσει προϊόντα Lurpak.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΗΜΑΤΑ
Κάντε follow στο Instagram την **@athensvoice**, το **@mixer_steliosparliaros** και το **@lurpakgr**. Καλά μαγειρέματα και καλή επιτυχία!

Στέλιος Παρλιάρος

Ο «ΕΘΝΙΚΟΣ ΜΑΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΗΣ» ΠΕΡΠΑΤΑΕΙ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ, ΘΥΜΑΤΑΙ ΙΣΤΟΡΙΕΣ, ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ ΓΕΥΣΕΙΣ

112 σελίδες γεμάτες συνταγές με δημιουργικά twist και street vibes, με αφορμή τα 20 χρόνια της Athens Voice



ΣΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΗΣ Α.V.
Κεντρική Διάθεση ΕΚΔΟΣΕΙΣ ATHENS VOICE BOOKS
Χαριλάου Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα,
210 3617170 (εσωτ. 114), fax: 210 3617310

Παραγγελίες on-line
athensvoice.gr/athens-voice-books


μίξερ
ATHENS voice