

# La gastronomie *lyonnaise*

Voilà un repas que vous pouvez manger dans un vrai bouchon lyonnais !

## Entrée : la salade lyonnaise

### Ingrédients (pour 4 personnes)

une salade frisée – 200 g de lardons fumés – 4 œufs – 4 tranches de pain de campagne – une cuillère à soupe de vinaigre blanc – une gousse d’ail



### Préparation (20 minutes)

Lavez et essorez <sup>1</sup> la salade. Faites bouillir de l’eau et une cuillère à soupe de vinaigre blanc dans une casserole. Cassez délicatement un œuf dans l’eau et, à l’aide d’une cuillère, ramenez le blanc sur le jaune pour former une boule. Faites la même chose avec les autres œufs et laissez cuire pendant environ deux minutes (cela s’appelle « pocher les œufs »). Retirez les œufs avec une écumoire <sup>2</sup> et déposez-les sur une feuille de papier absorbant pour enlever l’eau. Pendant ce temps, faites cuire les lardons dans une poêle (sans les brûler !). Frottez les tranches de pain avec l’ail et faites-les dorer dans la poêle. N’oubliez pas d’assaisonner la salade avec une vinaigrette (sauce à base d’huile, de vinaigre, de moutarde, de sel et de poivre). Faites travailler votre imagination pour préparer de belles assiettes : quelques feuilles de salade, une tranche de pain, les lardons encore chauds et un œuf poché. Asseyez-vous avec vos invités et dégustez <sup>3</sup> !

1. **Essorer** : enlever l’eau.
2. **Une écumoire** : grande cuillère avec de petits trous.
3. **Déguster** : manger avec beaucoup de plaisir.

## Plat principal : les quenelles de brochet



### Ingrédients

(pour 4 personnes)

80 g de beurre – 125 g de farine de blé – 5 œufs – 250 g de chair de brochet – 25 cl de lait – 3 cuillères à soupe de crème fraîche – de la noix de muscade râpée – sel – poivre

### Préparation (30 minutes)

Faites bouillir le lait et le beurre fondu dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez jusqu'à ce que la pâte se détache bien des parois de la casserole. Enlevez alors la casserole du feu, ajoutez trois œufs et mélangez de nouveau. Laissez ensuite refroidir (la pâte et vos muscles !). Mélangez la chair du poisson avec du sel, du poivre et un peu de noix de muscade. Ajoutez ensuite cette préparation, deux œufs et la crème fraîche à la pâte refroidie. Mélangez pour obtenir une pâte homogène<sup>4</sup>. Laissez reposer au frais pendant trois heures (et reposez-vous après avoir autant mélangé !).

### Cuisson (10 minutes par quenelle)

Roulez la pâte dans votre main pour lui donner une forme cylindrique (la quenelle). Faites bouillir de l'eau et plongez-y les quenelles. Celles-ci tombent au fond. Quand elles remontent à la surface, criez : « C'est prêt ! ».

Servez les quenelles avec une sauce béchamel<sup>5</sup>, une sauce tomate ou une sauce Nantua (béchamel avec du beurre d'écrevisse).

4. **Homogène** : ici, qui a une consistance régulière.

5. **Sauce béchamel** : sauce à base de farine, de beurre et de lait.

## Dessert : les bugnes



### Ingrédients

250 g de farine  
35 g de beurre  
20 g de sucre en poudre  
3 œufs  
une pincée de sel  
sucre glace

### Préparation (15 minutes)

Versez la farine dans un récipient et faites un puits <sup>6</sup> au centre. Mettez-y les œufs, le beurre coupé en petits morceaux, le sucre et le sel.

Pétrissez <sup>7</sup> la pâte. Elle doit être lisse et ferme à la fin (n'hésitez donc pas à y mettre toute votre énergie !). Roulez ensuite la pâte en boule et laissez-la reposer deux heures au frais. Pendant ce temps, lisez le chapitre 5, par exemple...

### Cuisson (quelques minutes par bugne)

Mettez un peu de farine sur la table. Étalez la pâte avec un rouleau à pâtisserie. Découpez-la en rectangles de 15 centimètres de long sur 7 centimètres de large environ (ou encore en bandes d'environ 3 centimètres de large et 10 centimètres de long).

Faites chauffer de l'huile dans une friteuse. Plongez les bugnes (mais pas vos doigts !) dans l'huile. Laissez-les frire <sup>8</sup> et gonfler quelques minutes. Posez-les sur du papier absorbant. Saupoudrez de sucre glace et régaliez-vous avant de... nettoyer la cuisine !

6. **Un puits** : ici, trou au milieu de la farine.

7. **Pétrir** : mélanger fortement avec les mains.

8. **Frire** : cuire dans l'huile.

## Compréhension écrite

1 Lisez le dossier, puis corrigez les erreurs dans le tableau.

<b>Recette</b>	Salade de quenelles	Quenelles de lyonnais	Bagnes
<b>Type</b>	Dessert	Entrée	Plat principal
<b>Ingrédients</b>	sucre noix de muscade beurre fondu vinaigrette	salade œufs farine vinaigre	farine œufs pochés lardons brochet
<b>Préparation</b>	2 heures	5 minutes	15 minutes
<b>Cuisson</b>	au four	à la friteuse	dans l'eau

2 Écrivez en face de chaque ingrédient l'action correspondante.

essorer découper casser pétrir saupoudrer  
faire bouillir verser laisser reposer pocher assaisonner  
étaler faire dorer laver faire chauffer rouler

Salade : ....., ....., .....

Œufs : ....., .....

Eau: .....

Huile : .....

Sucre : .....

Pâte : ....., ....., ....., .....

Tranches de pain : .....

Farine : .....