



Menu Français/Fransk meny

(Inspirerad av mästerkocken Paul Bocuse)

Esa Vesmanen och Harry Holmström

Norsen 8.10.2025

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Crème Ninon (Ärtsoppa med champagne)	3
Salade verte (Grönsallad)	4
Poulet chasseur à la Bocuse (Jägarkyckling)	5
Couscous	6
Chokladmousse	7

Intressant att veta om Paul Bocuse

Livet kan ta slut när som helst. Så du måste arbeta som om du skulle dö vid 100 och leva som om du skulle dö i morgon.

Paul Bocuse, född 11 februari 1926 i Collonges-au-Mont-d'Or nära Lyon, död 20 januari 2018 i Collonges-au-Mont-d'Or, var en fransk kock. Bocuse, som växte upp i en släkt med lång tradition inom kockyrket, anses vara en av 1900-talets främsta kockar och var en av de första kockarna att bli en offentlig person. Han har även lärt upp många framgångsrika kockar, däribland Eckart Witzigmann som blev den första tysken att få tre Michelinstjärnor, som betyder "exceptionellt bra kök, värt en egen resa".

Bocuse fick sin första Michelinstjärna 1958. Han gjorde om sin fars krog L'Auberge du Pont de Collonges till en framstående restaurang, och fick sin andra stjärna 1960, och en tredje stjärna 1965. Bocuse har från 1970-talet varit en av de främsta företrädarna för nouvelle cuisine, "det nya franska köket".

Det inofficiella europamästerskapet i matlagning, Bocuse d'Or Europe, är uppkallat efter honom.

Tidiga år och Frankrikes befrielse

En turbulent elev i skolan, Bocuse blev inskriven som lärling av sin far Georges Bocuse hos kocken Claude Maret i Lyon vid 16 års ålder, på hans Restaurant de la Soierie. Vid 18 års ålder gick Bocuse med i den franska befrielsearmén som volontär. Allvarligt skadad efter att ha träffats av en fiendekula under striderna med den tyska ockupationsmakten i Alsace, togs han in på en amerikansk sjukstuga där amerikanska soldater tatuerade en gallisk tupp på hans vänstra axel. Han dekorerades med Croix de Guerre 1939–1945.

Efter kriget blev han en av Eugénie Braziers elever. Om kriget sade han: "Livet kan ta slut när som helst. Så du måste arbeta som om du skulle dö vid 100 och leva som om du skulle dö i morgon."

https://sv.wikipedia.org/wiki/Paul_Bocuse

Crème Ninon (Ärtsoppa med champagne)

4 personer

Ingredienser

- Frysta ärter 500 g
- Smör 50 g
- Schalottenlök 1 st
- Kycklingbuljong 6 dl
- Vispgrädde 1,5 dl
- Salt och vitpeppar efter smak
- Champagne (eller mousserande vin) 1,5 dl (tillsätts vid servering)

Tillagning

1. Skala och finhacka schalottenlöken.
2. Smält smöret i en kastrull och fräs löken tills den är mjuk men inte brun.
3. Tillsätt ärterna och fräs en stund.
4. Häll över kycklingbuljongen och koka i cirka 10 minuter.
5. Mixa soppan slät i en blender eller med en stavmixer.
6. Värm upp igen och tillsätt grädden. Smaka av med salt och vitpeppar.
7. Precis innan servering, tillsätt champagne eller mousserande vin, utan att koka igen.
8. Servera genast med ett glas mousserande vin eller skapa ett lager av skum på ytan av soppan.

Salade verte (Grönsallad)

4 personer

Ingredienser

- Blandning av gröna sallader (t.ex. fris , ekbladssallad, romansallad) 200 g
- Olivolja 0,6 dl
- Vitvinsvinäger 0,2 dl
- Dijon-senap 0,8 msk
- Salt och svartpeppar efter smak
- Salladslök eller gräslök, cirka 0,4 knippe

Tillagning

1. Skölj och torka salladen noggrant. Riv dem i munsbitar.
2. Blanda vinägretten: vispa ihop oljan, vinägern, senapen, saltet och pepparen.
3. Tillsätt finhackad gräslök eller salladslök.
4. Montera salladen precis innan servering: lägg salladsbladen i en sk l, h ll över dressingen, blanda försiktigt.

Poulet chasseur à la Bocuse (Jägarkyckling)

4 personer

Ingredienser

- 1,8 kg kyckling
- Havssalt
- Svartpeppar
- 2 schalottenlökar
- 150 g champinjoner
- 4 tomater
- 1 lagerblad
- 2 vitlöksklyftor
- En bit rotselleri (Esas variation, receptet innehåller bladselleri)
- Dragon
- En kvist timjan
- Persilja
- Olivolja
- 2,5 dl vitt vin

Tillagning

1. Stycka kycklingen och krydda med salt och peppar.
2. Skär lökar och selleri i bitar och dela tomaterna och champinjoner.
3. Hetta upp oljan (med smör) och bryn köttet i grytan.
4. Tillsätt lök, vitlöksklyftor, tomater, svamp, selleri och kryddor.
5. Häll i vinet och låt koka under lock i 35 minuter.
6. Ta upp köttet och lägg i ett serveringsfat, håll varmt.
7. Koka grytan i 10 min utan lock och häll grytan över köttet i serveringskålen.

Avnjuts med antingen couscous eller kokt potatis eller som sådan.

Couscous

4 personer

Ingredienser

- 2 dl couscous
- 2 dl vatten
- En nypa salt
- 1 msk olivolja eller smör (valfritt)
- (Tillbehör: du kan till exempel lägga till stekt lök, paprika, zucchini eller örter efter smak)

Tillagning

1. Koka upp vattnet med en nypa salt.
2. När vattnet kokar, ta kastrullen av värmen. Tillsätt couscous och rör om snabbt så att couscousen täcks helt av vattnet.
3. Täck kastrullen med lock och låt couscousen svälla i cirka 5–10 minuter tills vattnet har absorberats.
4. När couscousen har svällt, tillsätt olivolja eller smör och lösgör couscouskornen med en gaffel.
5. (Du kan steka lök och andra grönsaker i olja i en panna separat, och blanda dem med couscousen innan servering, eller servera dem separat.)
6. Couscousen är nu klar att avnjutas. Servera som den är eller med de tillbehör du har valt.

Chokladmousse

4 personer

Ingredienser

- 125 g smör
- 200 g mörk choklad
- 6 äggulor
- 6 äggvitor
- 150 g socker
- 6 msk starkt kaffe
- (1,5 dl grädde)

Tillagning

1. Smält smöret i en kastrull och bryt ner chokladen i bitar.
2. Rör om på svag värme tills chokladen har smält.
3. Separera äggvitorna och äggulorna i olika skålar.
4. Tillsätt sockret till äggulorna och vispa till ett fluffigt skum.
5. Häll försiktigt ner chokladen i ägguleskummet medan du rör om hela tiden. Tillsätt också kaffet.
6. Vispa äggvitorna till ett hårt skum.
7. Blanda ner en del av äggviteskummet i chokladsmeten. Häll sedan chokladsmeten över resten av äggviteskummet.
8. Blanda och häll upp i en serveringsskål.
9. Serveras kall, till exempel med vispad grädde.