

# МЯСО

---

РАЗДЕЛАТЬ • НАРЕЗАТЬ • ПРИГОТОВИТЬ

---

36 СПОСОБОВ • 700 ШАГОВ

Перевод с французского **Елены Ермолаевой**



**WORKSHOP**

# **VIANDES**

**PARER • DÉCOUPER • CUIRE**

**36 TECHNIQUES • 700 PAS À PAS**

Chef  
**Thierry Molinengo**

Photographe  
**Michel Langot**

Styliste et rédaction  
**Domitille Langot**

**Éditions  
de La Martinière**



**ПРАКТИКУМ**

# МЯСО

РАЗДЕЛАТЬ • НАРЕЗАТЬ • ПРИГОТОВИТЬ

36 СПОСОБОВ • 700 ШАГОВ

Шеф-повар  
**Тьерри Молиненго**

Фотограф  
**Мишель Ланго**

Стилист и редактор  
**Домитиль Ланго**



Москва  
2017

**В** этой книге с пошаговыми иллюстрациями я с удовольствием познакомлю вас с основными навыками, которые необходимы, чтобы разделявать, отделять от костей и жил, фаршировать и нарезать мясо. Профессия мясника требует обширных познаний и ловкости, которая приходит с годами, но мне кажется важным, чтобы каждый у себя на кухне сумел приготовить кусок мяса на свой выбор. Это могут быть новички, которые сумеют наконец зажарить курицу или баранью ногу, не опасаясь момента, когда ее нужно будет разрезать. Или увлеченные кулинары, которые любят доводить блюда до совершенства, самостоятельно придумывая начинки или внося в них дополнения. А также все те, кто по состоянию здоровья или из личных убеждений желает освоить изготовление, например, колбасок, чтобы не сомневаться в происхождении и качестве их ингредиентов.

Благодаря пошаговым снимкам, а также советам и примечаниям ваши изделия или блюда впредь всегда будут удачными.

Вы найдете сведения о том, по каким органолептическим признакам определить качество мяса, чтобы правильно выбрать нежный и сочный кусок.

Кухня – для всех, а не только для избранных. Я делюсь с вами своими поварскими приемами, чтобы, подавая на стол фаршированный рулет или цыпленка в соляной корочке, вы смогли сказать: «Я сам это приготовил!»

**ПРИЯТНОГО ЧТЕНИЯ – И БЕРЕМСЯ ЗА НОЖИ!**

**Тьерри Молиенго**



## ВВЕДЕНИЕ

- Необходимая утварь • с. 8
- Советы по приготовлению • с. 12



## КУРИЦА

- Разделка непотрошенной курицы • с. 20
- Разделка жареной курицы • с. 28
- Приготовление курицы краподин • с. 34
- Подготовка рулета из курицы • с. 40
- Приготовление сальтимбокки • с. 48
- Фаршированное крылышко • с. 52



## ДОМАШНЯЯ ПТИЦА

- Цыпленок в соляной корочке • с. 62
- Фаршировка цесарки под кожу • с. 68
- Разделка утиного филе • с. 74
- Фаршировка перепелки • с. 84



## ГОВЯДИНА

- Нарезка карпаччо • с. 96
- Приготовление тартара • с. 100
- Подготовка рулетов с начинкой • с. 104
- Приготовление ростбифа • с. 110
- Подготовка турнедо • с. 114
- Нарезка антрекотов из тонкого края • с. 120
- Подготовка антрекота на косточке • с. 124



## **ТЕЛЯТИНА**

- Подготовка антрекота • с. 136
- Подготовка кордон блё • с. 142
- Подготовка попьетты • с. 146
- Подготовка медальона • с. 150
- Приготовление почек • с. 152
- Приготовление жаркого «Орлов» • с. 158



## **СВИНИНА**

- Приготовление колбасок • с. 170
- Приготовление маленьких паштетов – кайет • с. 176
- Приготовление террина • с. 182
- Подготовка каре • с. 188
- Разделка корейки • с. 196



## **БАРАНИНА**

- Подготовка седла барашка • с. 204
- Подготовка медальонов из седла барашка в оболочке • с. 212
- Подготовка медальонов из седла барашка без оболочки • с. 216
- Фаршировка лопатки • с. 220
- Подготовка каре • с. 226
- Подготовка короны из бараньей корейки • с. 232
- Нарезка ноги • с. 236
- Как сделать декоративную папильотку • с. 240

Алфавитный указатель • с. 244

## ВВЕДЕНИЕ

# НЕОБХОДИМАЯ УТВАРЬ

**Нож – главный инструмент, от которого зависят успех и удовольствие в поварском деле. Чтобы правильно выбрать нож, прежде всего нужно взять его в руку и ощутить единство с ним. Нож не должен показаться тяжелым. Лезвие должно быть сделано из нержавеющей стали, быть упругим и иметь острие подходящей формы.**

- Крепко и уверенно возьмите нож за рукоятку так, чтобы лезвие послушно следовало всем движениям вашей руки.
- Не кладите указательный палец на тыльную сторону лезвия, иначе рукоятка может повернуться, и вы рискуете порезаться.
- Ваши руки или рукоятка не должны быть жирными или мокрыми.
- После каждого использования промывайте нож теплой водой с моющим средством, а затем споласкивайте чистой горячей водой (минимум 65 °С). Всегда вытирайте лезвие с тыльной стороны, острием от себя.
- Старайтесь не хранить нож без чехла в выдвижном ящике, чтобы не зазубрилось лезвие или не погнулось острие.
- Затачивайте нож как минимум раз в неделю при помощи точила из очень твердой стали с острыми канавками.

## РАЗНЫЕ НОЖИ

Каждый из ножей, применяемых в кулинарии, имеет особую форму лезвия и рукоятки, а его размер определяет способ использования.



### Овощной нож

Универсальный нож, маленький, но очень удобный для аккуратной нарезки.



### Нож для срезания мяса с костей (обвалочный нож)

Как следует из названия, он позволяет срезать с костей мясо, а также, благодаря гибкому лезвию и тонкому кончику, сухожилия и жир.



### Нож для нарезки ломтиками

Идеальное лезвие для нарезки сырого или готового мяса очень тонкими ломтиками.



### Нож шеф-повара

Благодаря длинному и широкому лезвию и массивной рукоятке этот нож многофункционален: им вы сможете нарезать, разрубить, раздробить, нашинковать.

## ДРУГАЯ НЕОБХОДИМАЯ УТВАРЬ



Кулинарный шпагат



Кулинарная нить



Кулинарная игла



Кулинарная кисть



Алюминиевая фольга



Пищевая пленка



Кондитерский мешок



Бумага для выпечки



### Разделочная доска

Для удобства выбирайте большую доску. Маленькая подсказка, как ее зафиксировать: подложите под доску влажные тканевые или бумажные салфетки.



### Кухонный комбайн

### Деревянные зубочистки



### Ножницы



### Вилка с двумя зубцами



### Кулинарный термометр



# СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

- 1** Во время приготовления всегда следует поливать кусок мяса выделяющимся соком. Благодаря этому поверхность мяса карамелизуется, и оно станет более вкусным. Кроме того, это предотвратит его пересушивание.
- 2** Что касается меня, я посыпаю мясо мелкой солью перед приготовлением, а в конце приготовления – щепоткой флёр де сель\* и черного перца из мельницы. А вот мясо гриль я посыпаю мелкой солью и обильно перчу перед приготовлением.
- 3** Если во время запекания в духовке вам понадобилось перевернуть мясо, лучше не прокалывать его, иначе вытечет сок, и оно станет слишком сухим.
- 4** Чтобы блюдо получилось удачным, важно, чтобы размер противня соответствовал куску мяса.
- 5** Всегда разогревайте духовку заранее.
- 6** Доставайте мясо из холодильника минут за двадцать до начала приготовления, чтобы избежать резкого перепада температур и чтобы при приготовлении до средней или слабой степени прожарки мясо оставалось внутри мягким и красным, но горячим.
- 7** Обязательно дайте постоять жареному или запеченному мясу при комнатной температуре, накрыв его листом фольги. Это необходимо для того, чтобы мясо «отдохнуло» и сок в нем равномерно распределился.

\* Флёр де сель (fleur de sel) – морская соль хлопьями.

Что касается внутренней температуры мяса, советую всегда проверять ее, вставляя кулинарный термометр в самую толстую часть куска.

**Слабая прожарка: 45–55 °С**

**Средняя прожарка: 55–60 °С**

**Хорошо прожаренное мясо: 65 °С**

## **ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В ДУХОВКЕ**

Идеальная температура для приготовления в духовке составляет 180 °С.

Для свинины: 20 минут на каждый килограмм.

Для телятины: 15 минут на каждый килограмм.

Для говядины: 15–20 минут на каждый килограмм.

Для баранины с костями: 35 минут на каждый килограмм.

Для птицы: 1 час на 1,3 кг.

## **ДЛЯ ТУШЕНИЯ И ВАРКИ**

### **Говядина**

Мякоть лопаточной части, нежная мякоть лопатки, верхушка верхней части тазобедренного отруба, плоский отруб наружной части двуглавой мышцы, шейная часть или подлопаточная часть прямоугольной разделки: 1 час на каждый килограмм.

### **Телятина**

Рулька (голяшка), завиток грудинки: 1 час 30 минут на каждый килограмм.

### **Баранина**

Шейная часть, грудинка, лопатка: 40–45 минут на каждый килограмм.

### **Свинина**

Щечки: 1 час на каждый килограмм.





**КУРИЦА**