



Mairie de  
Galatsi

DIEK de Galatsi

Lycée Aristide Briand  
ORANGE

Institut Français  
de Grèce

## Master Class

19.03.2019, Galatsi, Attique



### Quiche Lorraine

#### Προετοιμασία

#### Ζύμη μπριζέ

- Κοσκινίστε το αλεύρι σε λοφάκι και σχηματίστε μια λακουβίτσα.
- Προσθέστε αλάτι, νερό, τον κρόκο αυγού και βούτυρο σε κύβους.
- Ανακατέψτε με τα ακροδάχτυλά σας τα υλικά στο κέντρο.
- Σταδιακά ανακατεύετε το αλεύρι χρησιμοποιώντας ένα κόπτη ζύμης χωρίς ζύμωμα.
- Απλώστε τη ζύμη μία ή δύο φορές το πολύ.
- Μαζέψτε τη ζύμη σε μια μπάλα χωρίς να την επεξεργαστείτε.
- Τυλίξτε με πλαστική μεμβράνη.
- Κρατήστε τη ζύμη δροσερή ώστε να σφίξει και να χάσει την ελαστικότητά της.

#### Προετοιμάστε τη γέμιση

- Αφαιρέστε την πέτσα και τους χόνδρους από το καπνιστό στήθος (ή μπέικον).
- Κόψτε σε λεπτές φέτες.
- Στη συνέχεια, κόψτε τις φέτες σε λωρίδες μήκους 2 cm.
- Σωτάρτε γρήγορα τις φέτες στο λάδι χωρίς να στεγνώσουν και να χάσουν τα υγρά τους.

#### Γεμίστε τις quiches

- Ανακατέψτε σε ένα μικρό μπολ τα 2 ολόκληρα αυγά, τους 2 κρόκους, την κρέμα γάλακτος και το γάλα.
- Προσθέστε αλάτι, πιπέρι καγιέν και λίγο τριμμένο μοσχοκάρυδο.
- Περάστε το μείγμα από σουρωτήρι.

#### Προετοιμάστε την crème prise

- Ανακατέψτε σε ένα μικρό μπολ τα 2 ολόκληρα αυγά, τους 2 κρόκους, την κρέμα γάλακτος και το γάλα.
- Προσθέστε αλάτι, πιπέρι καγιέν και λίγο τριμμένο μοσχοκάρυδο.
- Περάστε το μείγμα από σουρωτήρι.

#### Ψήσιμο

- Τοποθετήστε ομοίμορφα το καπνιστό στήθος και τη γραβιέρα.
- Ρίξτε την κρέμα πάνω στη γέμιση.
- Ψήνετε σε ζεστό φούρνο (220 ° C κάτω/ 180 ° C πάνω) για 30 έως 35 λεπτά.
- Αφαιρέστε 5 λεπτά πριν από το τέλος του ψησίματος και αλείψτε τη ζύμη με ένα πινέλο.
- Τερματίστε το ψήσιμο.
- Βγάλτε τις quiches και τοποθετήστε τις σε μια σχάρα ψησίματος.
- Κρατήστε ζεστές. Γαρνίρετε με μαιντανό (προαιρετικά).

#### Συστατικά

#### Ζύμη μπριζέ

Αλεύρι type 55	Kg	0,250
Αλάτι	Kg	0,005
Βούτυρο	Kg	0,125
Αυγό (κρόκος)	κομμ.	1,000
Νερό	Litre	0,050
Αλεύρι (γιατο άπλωμα)	kg	0,010

#### Γέμιση

Καπνιστό χοιρινό στήθος (ή καπνιστό μπέικον)	Kg	0,250
Λάδι	Litre	0,020
Γραβιέρα τριμμένη	Kg	0,200

#### Appareil à crème prise salé

Αυγό	κομμ.	2,000
Αυγά (κρόκοι)	κομμ.	2,000
Γάλα	Litre	0,250
Κρέμα	Litre	0,250

Μαιντανός		0,040
Αλάτι	kg	0,010
Piment de cayenne		0,002
Noix de muscade		0,003



**Mairie de  
Galatsi**

**DIEK de Galatsi**

**Lycée Aristide Briand  
ORANGE**

**Institut Français  
de Grèce**

## Master Class

19.03.2019, Galatsi, Attique



## Moussaka

### Préparation

### Préparation de la viande

Émincer les oignons et les faire blondir à l'huile d'olive dans une petite casserole, ajouter la viande hachée et faire revenir à feu assez fort. Tremper avec du vin. Ajouter les tomates concassées, la mirepoix, les épices et un peu de bouillon. Saler, poivrer. Baisser le feu et laisser cuire pendant 30'-45'.

### Ingrédients

900gr de viande hachée de veau	
1,5 kilo d'aubergines	
600gr de pommes de terre	
un oignon	
huile d'olive	
huile de tournesol	
1 litre de lait	
4 œufs	
120 gr de beurre	
200 gr de farine	
Mirepoix	
parmesan râpé	
tomates concassées	
<b>Assaisonnement</b>	
du sel, du poivre une noix de muscade de la cannelle, des clous de girofle, du bahar (« épice »)	

### Préparation des pommes de terre

Éplucher et découper les pommes de terre en rondelles. Faire frire les rondelles de pommes de terre, puis les aubergines à l'huile de tournesol, à la poêle à feu fort pour les faire griller un peu de chaque côté, réserver.

### Confectionner la sauce Mornay

### Montage de la moussaka

Étaler une couche de pommes de terre, saler, poivrer, puis étaler la moitié des aubergines, saler, poivrer, puis la viande (on a retiré l'eau rendue par la viande, et on a ajouté du persil frais et 2 œufs), puis l'autre moitié des aubergines, saler, poivrer. Terminer par la sauce Mornay et saupoudrer de fromage parmesan râpé.

### Cuisson

Enfourner le tout dans le four à 180°C et laisser cuire pendant 25' à 30' (la sauce Mornay doit croustiller et être dorée).

