

КЛЕА

ТОНКИЕ ТАРТЫ

ПЫШНЫЕ
ТУРТЫ

ИЗЫСКАННЫЕ
ТАТЕНЫ

200 ВЕГЕТАРИАНСКИХ РЕЦЕПТОВ ОТКРЫТЫХ,
ЗАКРЫТЫХ И ПЕРЕВЕРНУТЫХ ПИРОГОВ

хлеб*соль®

Москва 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
----------------	---

ПРОИЛЛЮСТРИРОВАННЫЕ ПОШАГОВЫЕ ТЕХНИКИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Примечание. Ингредиенты	8
Примечание. Кухонный инвентарь	10
Тесто для соленых тартов	12
Тесто для сладких тартов	28
Советы и рекомендации	48
Как украсить тарты?	54
Как приготовить вкусный тарт с начинкой?	64
Чем дополнить тарт... ..	66

КАЖДОМУ ОВОЩУ СВОЙ ТАРТ

Баклажан	70
Батат	72
Брокколи	76
Зеленый горошек	78
Кале	80
Капуста	82
Лук-порей	84
Лук репчатый	88
Мангольд	90
Морковь	92
Мускатная тыква	94
Ревень	98
Репа	102
Рукола	104
Свекла	106
Сладкий перец	108
Спаржа	110
Стручковая фасоль	112
Тыква потимаррон	114
Фенхель	118
Цветная капуста	120
Цукини	122
Шампиньон	126
Шпинат	128
Эндивий	132

ОРИГИНАЛЬНЫЕ ТАРТЫ

Разнообразные основы для тартов	136
Необычные формы тартов	146
Новые версии классических тартов	156
Тарты без выпекания	166
Тарты мира	176

КАЖДОМУ ФРУКТУ СВОЙ ТАРТ

Абрикос	188
Авокадо	190
Айва	192
Ананас	194
Апельсин	196
Банан	198
Вишня	200
Гранат	202
Груша	204
Ежевика	206
Инжир	208
Клубника	210
Лимон	212
Малина	216
Манго	220
Маракуйя	222
Мирабель	224
Нектарин	226
Персик	228
Помело	230
Помидор	232
Слива	234
Хурма	236
Черника и голубика	238
Яблоко	240
Алфавитный указатель	245



ВОСХИТИТЕЛЬНЫЕ ТАРТЫ, ПЫШНЫЕ ТУРТЫ И ИЗЫСКАННЫЕ ТАТЕНЫ

Нет ничего проще, чем тарт?

Действительно, можно раскатать готовое тесто, накидать сверху все, что осталось в холодильнике. Или же...

Можно начать с выбора сезонных фруктов или овощей. Именно сезонных.

Поразмышлять над вкусовыми сочетаниями.

Затем отобрать ингредиенты, которые подчеркнут достоинства домашнего тарта, и приготовить его бережно и усердно.

Поиграть формой, цветом, текстурой. Это все так просто, а удовольствия может доставить гораздо, гораздо больше!

Но поскольку у нас не всегда есть время, чтобы поиграть в слоуфуд¹, мы иногда выбираем компромиссный вариант: приготовить тесто в воскресенье, заморозить его, как-нибудь вечером на неделе приготовить овощи и затем выложить их на размороженное тесто на следующий день.

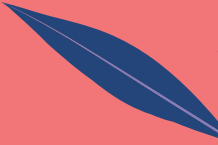
Общая черта у всех тартов в этой книге — это уважение по отношению к смене времен года в стопроцентном вегетарианском режиме.

На каждый фрукт или овощ предлагается один или несколько абсолютно вегетарианских тартов. Под «тартом» мы подразумеваем почти все, что предполагает наличие хрустящей корочки и щедрой начинки: киш, пицца, турт, галеты, тарты на тонком или толстом тесте, тарт татены...

Почти все тарты готовятся быстро. Есть тарты на любой вкус и на каждый сезон, которые можно приготовить на завтрак, обед и ужин, тарты для пикника, для фуршета и для торжества.

Счастливых тартов!

¹ Slow food (англ.) — движение, которое противостоит системе быстрого питания, возникшее в Италии в 1986 году и затем распространившееся на многие другие страны. — Прим. пер. — Здесь и далее: все примечания, не обозначенные пометой *Прим. авт.*, принадлежат переводчику.





**ПРОИЛЛЮСТРИРОВАННЫЕ
ПОШАГОВЫЕ
ТЕХНИКИ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

ПРИМЕЧАНИЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тесто для тарта — это просто мука, соль, сливочное масло и немного воды... Тем не менее было бы досадно ограничиваться классическим рецептом, в то время как можно поиграть с ингредиентами, чтобы приготовить тесто для тарта, с которым мы только выиграем! Сделаем ставку на хорошую муку и хорошее растительное масло и не забудем еще «кое о чем», что в итоге изменит все.

МУКА

В органической кулинарии нет какого-то одного сорта муки — их там сотни! Я всегда использую органическую муку, желательно из сортов древних зерновых культур, и по возможности смолотую на мельнице с каменными жерновами. Особенно я люблю использовать муку из пшеницы «хорасан» (пшеница «хорасан» относится к древним зерновым культурам, обладает большой питательной ценностью, легче усваивается, имеет ореховый вкус и твердую текстуру) и из пшеницы «спельта»¹, но иногда я просто использую пшеничную муку. Какой бы она ни была, я обычно выбираю муку сорта Т80².

Белая мука (Т45, Т55, Т65)³, конечно, подходит для приготовления тартов, но она менее интересная по содержанию питательных веществ. Мука сорта Т110⁴ и категорией выше довольно плотная, и с ней трудно работать. Я использую ее для выпечки домашнего хлеба! В рецептах этой книги я чаще всего использую муку Т80. Вы можете выбрать муку Т80, муку из сортов древних зерновых культур или из пшеницы «спельта». На стр. 40 вы найдете раздел, в котором представлены рецепты теста для тартов без глютена.

8

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Мое любимое масло для приготовления тартов — оливковое. Если вы используете сливочное масло или маргарин, то вам это может показаться странным. Уверяю вас, тесто с оливковым маслом замешивается так же хорошо, как и с другими жирами, при этом оливковое масло не так богато насыщенными жирными кислотами. У сливочного масла «точка дымления»⁵ 130 °С. Это означает, что при нагревании масла выше этой температуры жирные кислоты становятся транс-

¹ Древняя зерновая культура, относится к полбяной пшенице.

² Во Франции мука классифицируется согласно критерию «зольность муки» — остаточное содержание минеральных веществ в 100 граммах муки после сжигания. Зольность является показателем содержания отрубей в муке. Чем ниже зольность, тем белее мука. Выбор определенного типа муки зависит от выпечки. Зольность у органической пшеничной муки французского сорта Т80 (она же *farine bise*) — 0,75–0,90%. Согласно зольности аналогом муки сорта Т80 является российская мука первого сорта с зольностью 0,75%.

³ Зольность муки Т45 — менее 0,50%. Аналогом муки этого сорта является российская мука сорта экстра с зольностью 0,45%. Зольность муки Т55 — 0,50–0,60%. Аналогом муки этого сорта является российская мука высшего сорта с зольностью 0,55%. Зольность муки Т65 — 0,62–0,75%. Аналогом муки этого сорта является российская мука первого сорта с зольностью 0,75%.

⁴ Зольность цельнозерновой муки Т110 — 1,00–1,20%. Аналогом муки этого сорта является российская мука из твердой пшеницы первого сорта (полукрупка) с зольностью 1,20%.

⁵ Температура, при которой масло начинает гореть и в нем образуются токсичные вещества.



жирными кислотами, а это не очень хорошо для наших артерий. При этом «точка дымления» оливкового масла 210 °С. Для выпекания тартов в духовке это намного лучше. То, что я решила не использовать сливочное масло, овощам пошло на пользу, потому что у оливкового масла не такой ярко выраженный вкус. В общем, все в выигрыше!

Выбирайте оливковое масло с наименее выраженным вкусом оливок, экологически чистое, первого холодного отжима, вкус которого не будет ощущаться в сладком и соленом тесте. Оливковое масло очень хорошо выдерживает длительную высокую температуру. Иногда я также использую кокосовое масло, которое еще лучше выдерживает длительный нагрев и добавляет сладкому тесту приятный аромат. Если вы не любите вкус кокоса, выберите дезодорированное масло.

КРАХМАЛ

Иногда необходимо использовать крахмал, особенно для приготовления кремов. Я указываю «крахмал» без пояснений: вы можете использовать органический крахмал на ваше усмотрение. Наиболее распространен кукурузный и картофельный крахмал. Я предпочитаю использовать аррорут, крахмал, изготовленный из тропического растения, который обладает преимуществом в приготовлении легкого и эластичного теста. Так же можно использовать тапиоку/маниоку, учитывая, что она придает тесту еще большую эластичность и упругость.

ПРИМЕЧАНИЕ

КУХОННЫЙ ИНВЕНТАРЬ

ФОРМЫ ДЛЯ ТАРТОВ

После того как я перепробовала всевозможные формы для выпечки (стеклянные, керамические, из нержавеющей стали и алюминия), я остановила свой выбор на формах для выпечки из жести со съемным стальным дном. Жесть — это безопасный материал, который позволяет выпекать быстро и равномерно. Правда, иногда выпечка может прилипнуть к форме. Преимущество стального дна с антипригарным покрытием в том, что нагрев распределяется равномерно и к нему не прилипает тесто. Такое покрытие довольно долговечно, и со временем его свойства будут улучшаться, если не использовать моющие средства и время от времени смазывать растительным маслом. Я предпочитаю использовать форму со съемным дном, чтобы вынимать выпечку по всем правилам. В Интернете можно найти формы для выпечки из вороненой стали, изготовленные во Франции, недорогие, любых форм и размеров. Я использую форму для выпечки диаметром 24 см. Я также использую как прямоугольные формы, так и формы больших размеров, когда хочу испечь тарты на большую компанию (26 см и больше). Если вы используете стеклянные или керамические формы для запекания, внимание: время выпекания увеличится на несколько минут по сравнению с тем, что указано в этой книге.

Все тарты, представленные в этой книге, выпекались в форме из листового металла со съемным дном диаметром 24 см.

10

БУМАГА ДЛЯ ВЫПЕЧКИ

Вот уже много лет, как я не использую бумагу для выпечки. Та бумага, которая продается в супермаркетах, подвергается химической обработке, и суть этой бумаги состоит лишь в том, чтобы выбросить ее после использования. Лучше отдать предпочтение бумаге для выпечки не химически обработанной, а той, которая продается в магазинах экологически чистых продуктов. Это лучший выбор для вашего здоровья, а не для того, чтобы заполнять мусорные ведра. А я все же отказалась от бумаги для выпечки совсем!

Я предпочитаю выпекать тарты в формах со съемным дном. Но в некоторых случаях (полностью выпеченная основа из песочного теста, основа для чизкейка со спекулосом¹, основа для тартов без выпекания) нужно немного схитрить, чтобы избежать катастрофы... Поэтому я использую многоразовые тефлоновые листы для выпечки или же силиконовые формы, из которых удобно вынимать выпечку (например, тарталетки, которые готовятся без выпекания).

¹ Спекулос — пряное хрустящее печенье «родом» из Бельгии и Нидерландов.





ТЕСТО ДЛЯ СОЛЕННЫХ ТАРТОВ

Существует несколько видов теста для тартов: песочное, сладкое тесто сабле, слоеное... Но тесто «на все случаи жизни» — это песочное на оливковом масле — просто и без суеты. Но если у меня есть время и желание, я заменяю часть муки ингредиентами, которые в сочетании с начинкой сделают мой тарт еще более изысканным. Овсяные хлопья или гречка, специи, семечки, измельченные грецкие орехи, сухие травы... Именно здесь кроется истинный секрет вегетарианского тарта для настоящего гурмана!

ВАРИАНТЫ ПЕСОЧНОГО ТЕСТА НА ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО С МИНДАЛЕМ ИЛИ ФУНДУКОМ

Вместо 30 г муки взять 30 г измельченного миндаля или фундука

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО С ГРЕЧКОЙ

Вместо 80 г пшеничной муки сорта Т80¹ взять 80 г гречневой муки

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Вместо 60 г муки сорта Т80 взять 60 г измельченных овсяных хлопьев

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО С КУНЖУТНЫМИ ИЛИ ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ

Вместо 20 г муки взять 20 г измельченных кунжутных или тыквенных семечек

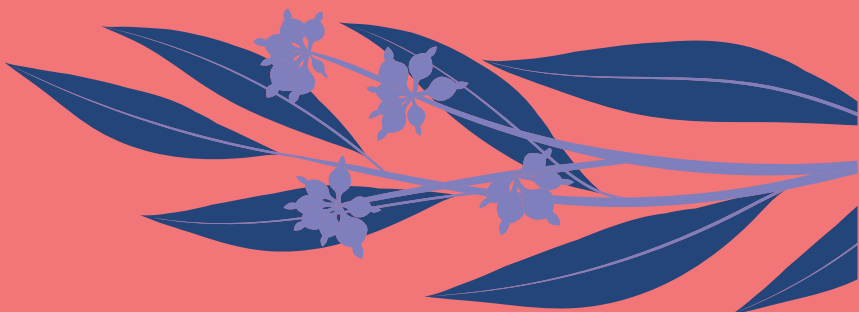
ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО С ТРАВАМИ И СПЕЦИЯМИ

Добавить в муку 1–2 чайные ложки сухих трав и специй на ваш выбор, в зависимости от начинки: прованские травы, базилик, карри, кумин...

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО НА ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ ДЛЯ БОЛЬШОГО ТАРТА ДИАМЕТРОМ 28–30 см

Использовать 280 г муки сорта Т80, 75 мл оливкового масла и 60 мл воды. Следовать первоначальному рецепту.

¹ Здесь и далее по всему тексту:
Т80 — российская мука
первого сорта.





ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО НА ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ

Форма для выпечки диаметром 24 см

- 180 г муки сорта Т80
- 50 мл оливкового масла (около 5 ст. л.)
- 40 мл воды

В большой миске смешать муку и большую щепотку соли. Добавить оливковое масло. Взбить вилкой и добавить воду. Затем перемешать вилкой до однородной массы и вымешивать руками, скатывая тесто в шар. Раскатать тесто и выстелить тестом форму для торта.

Это тесто не нужно предварительно класть в холодильник, обычно оно подходит для всех вариантов тартов, как для соленых, так и для сладких. Приготовление теста зависит от начинки, выпекать около 30–45 минут в духовке при температуре 180 °С. Если у вас газовая духовка, вам, вероятно, нужно будет уменьшить время выпекания. Этот вариант песочного теста можно использовать для приготовления таких классических тартов, как тарталетки, тарт татены, или для маленьких шоссонов¹.

¹ Chausson (фр.) — разновидность выпечки с начинкой из яблок в виде полукруга.