

Mat i Sydfrankrike

Här följer en sammanställning över namn på både maträtter och råvaror som kan vara bra att kunna. Vi gör liksom fransmännen och börjar med en fördrink:

Apéritif / Apéro – en viktig del av en fransk måltid och vanligt att man dricker är:

Vin d'orange / citron – sött apelsin- eller citronvin (görs av vitt vin respektive starksprit och olika kryddor) eller anisbaserad



© <http://mamaknowshercocktails.com>

Pastis som späds ut med vatten och mycket is.

Till detta intas:

Amuse-bouches/gueules – aptitretare, tilltugg till *apéritif*

Anchoïade – provensalsk sardell- och vitlöksröra, breds på rostat bröd eller som *hors d'oeuvres* tillsammans med *crudités*, serveras även ljummen i rätten *Bagna cauda*

Abats – slaktavfall (inälvor, fötter, hjärta m.m.)

Agneau – lamm

Aigo – provensalsk vitlökssoppa

Ail – vitlök (*sans l'ail* = utan vitlök)

Aioli – kokt kabeljo med kokta grönsaker och potatis. Serveras med majonnäsen med samma namn som har kraftig vitlöksmak, ofta dagens rätt på fredagar, som är veckans fiskdag.

Artichaut – kronärtskocka

Asperge – sparris

Bagna cauda – råa grönsaker och kokta ägg doppas i en ljummen stark sardellsås

Banon – en liten rund getost från Alpes-de-Haute-Provence

Bar – havsaborre (även *loup*)

Barigoule – rätter där kronärtskockor kokas med timjan, svamp eller skinka

Blanquette – ljust kött som får koka i en vit sås

Blette – mangold

Boeuf en daube – nötkött bräserat i vin med lök, morötter och örter

Boudin noir – blodkorv/pudding

Bouillabaisse – fisk och skaldjurs-soppa från Marseille, ska innehålla flera olika sorters medelhavs fiskar och speciellt den lokala *rascasse*

Brandade de morue – ugnsrätt från Provence gjord på kabeljo

Bresaola – skivat, torkat, saltat oxkött

Brochette – grillspett

Brûlé – flamberad

Brut – rå, oberedd (även *cru*)

Cabillaud – torsk (även *morue*)

Caille – vaktel

Calamar – bläckfisk (andra sorter är *encornet*, *poulpe*, *seiche*)

Calissons d'Aix – mandel- och melonmassekonfekt från Aix en Provence

Cassoulet – kraftig böngryta med fläsk, får eller lammkött från Languedoc

Cedrat – citrusfrukt
Cèpe – stensopp eller karljohanssvamp
Châtaigne – kastanj (även *marron*)
Chèvre – get / getost
Ciboulette – gräslök
Civet – en ragu som avreds med djurets blod
Coing – kvitten
Colin – kummelfisk
Confit – sockerlag men även när t.ex. anka konserverats i sitt eget fett
Coquillages – snäckor, musslor och havssniglar
Coquille Saint-Jacques – pilgrimsmussla
Coulis – tjock puré av grönsaker eller frukt och bär
Courge – pumpa
Couscous – en maträtt där semolinagryn ångkoks över en gryta med grönsaker, kan serveras med kött, korv, köttbullar och den kryddstarka såsen *harissa*
Crudités – råa grönsaker
Crustacé – skaldjur
Dauphinoise – potatisgratäng
Daurade – havsruda, guldrax
Espadon – svärdfisk
Farcis niçois – gratinerade grönsaker fyllda med bl.a. kalvfärs
Figue – fikon
Flageolet – krypböna, serveras ofta till lamm
Flan – typ av äggkräm, enklare form av *crème caramel* (*brylépudding*)
Fleurs de courgettes – squashblommor, fyllda *farcis* eller friterade *fries*
Fougasse – bröd, ofta med olika fyllningar t.ex. oliver, getost, valnötter, bacon, lök, sardeller
Frangipane – mandelfyllning i t.ex. tårter (*gâteaux*)
Fruits de mer – skaldjur ofta även snäckor, musslor och bläckfisk

Galette des Rois – de tre vise männens kaka. I norra Frankrike görs den på smördeg och mandelkrämsfyllning. I södra Frankrike görs den av briochedeg smaksatt med apelsinblom och dekorerad med kanderad frukt. I kakan gömmer man en *fève* (böna), som vanligen är en porslinsfigur. Den som får la *fève* utses till dagens kung eller drottning och får bära kronan som följer med kakan.

Gibier – viltkött

Hachis parmentier – gratäng på hackat kött i sås och potatismos

Huitre – ostron

Ile flottande – "öar" av hårdvispad äggvita som flyter i vaniljsås

Lapin – kanin

Lièvre – hare

Loup de mer – havsabborre

Marc – *eau de vie*, liknar italiensk grappa

Merguez – kryddig korv gjord på nöt eller lammkött

Morille – murkla

Navarin – en enkel lammragu med lök och potatis

Navarin de mer – fiskgryta

Noisette – hasselnöt

Noix – valnöt

Oursin – sjöborre



Source photo: blog kiwi

Pan bagna – smörgås med sallad, tomat, lök, tonfisk och sardeller som badar i olivolja

Panisse – friterade polentabitar

Perdreau – ung raphöna
Pieds et paquets – inälvor som viks till små paket tillsammans med fårfötter i tomat- och vinsås
Pignons – pinjenötter
Pintade – pärlhöna
Pissala – sardin och sardellkräm
Pissaladière – lökpizza
Pois chiches – kikärtor
Polenta – majsgryn
Porchetta – fylld och helstekt gris
Poutarge – torkad (ev. rökt) fiskrom
Profiteroles – bakverk fyllda med vaniljglass eller vaniljkräm, serveras med vispgrädde och chokladsås
Raie – rocka
Raifort – pepparrot
Rascasse – fisksort, kallas även *badasco* i Provence
Ratatouille – typisk provensalsk grönsaksrätt
Rillettes – fläsk, gås eller kanin kokas sakta och mals, serveras bredd på bröd
Rognon – njure
Rouille – sås till fisk, i stort sett en aiolimajonäs med en nypa kajennpeppar och saffran
Salade Niçoise – känsligt vad den äkta ska innehålla men inga kokta bönor eller potatisbitar accepteras av Nizzabor



Sanglier – vildsvin
Socca – kikärtspannkaka, äts som snacks med lite salt och peppar

Sole - sjötunga
Soupe de poisson – mild och passerad fisksoppa, serveras med rostad bröd, *rouille* och riven ost
Soupe au pistou – grönsaks-soppa med pasta och pestosås (vitlök, basilika och olivolja)



Tapenade – röra med oliver, kapris och sardeller
Tarte – paj
Tellines – små musslor som fiskas på stränderna utanför Camargue
Tian – Provensalsk ugnform och grönsaks- eller fiskrätter som tillreds i denna form
Tourte aux blettes – mangoldpaj, finns både söt och salt, *sucré/salé*
Tripes – komage
Truffes – tryffel, "den svarta diamanten i Provence"
Truite – öring/forell
Veau – kalv

När det står *à la provençale* är rätten anrättad på traditionellt vis, vanligen med olivolja, tomat, paprika och vitlök. *A l'Arlésienne* innehåller oftast även lök och oliver och *à la niçoise* – även aubergine och sardeller

Det kan också vara bra att kunna följande uttryck:

Bien cuit välstekt, *à point rosa/medium* och *bleu/saignant* blodig

Bon appétit!