



*Fontignac*

Conseils d'utilisation  
produits en fonte

---

Cast Iron Care & Use



## La marque Fontignac

Forte de son savoir-faire de qualité, Fontignac a su rester fidèle à la tradition gastronomique française et est devenue la marque idéale pour cuisiner au quotidien. Adaptés à une cuisine saine et délicieuse, qui respecte les ingrédients, tous les produits en fonte émaillée de Fontignac sont de la plus haute qualité professionnelle. Réputée pour sa résistance, la fonte est parfaite pour réaliser une cuisine saine et savoureuse.

## Fontignac Utilisation et Entretien

### Avant la première utilisation

Rincez votre produit à l'eau chaude et laissez-le sécher. Votre produit est prêt à l'emploi!

### Consignes de sécurité à respecter !

- Faites toujours chauffer la fonte émaillée en douceur.
- La taille de la plaque de cuisson doit toujours être adaptée au diamètre du fond du récipient posé dessus.
- Si vous utilisez une plaque de cuisson à gaz, veillez à ce que la flamme ne lèche pas les bords du récipient de cuisson.
- Choisissez de préférence des ustensiles de cuisine en silicone ou en bois.
- **Pour éviter les brûlures, utilisez toujours une manique ou un gant de cuisine.**
- Ne posez jamais un récipient de cuisson chaud sur une surface sensible à la chaleur.
- Les récipients de cuisson en fonte ne sont pas compatibles avec le four micro-ondes.

### Utilisation adaptée à tous types de feux

- La fonte émaillée convient aux plaques à induction. Pour cela, elle doit être préchauffée pendant 5 minutes au tiers de la puissance. Vous pouvez ensuite utiliser votre plaque de cuisson à plus forte puissance (2/3 de la puissance pour les plaques à induction et vitrocéramique). Nous déconseillons la fonction «Booster».
- Si vous utilisez une plaque de cuisson en céramique, veillez à soulever votre produit plutôt que de le faire glisser. En présence de grains de sel ou d'autres particules similaires à la surface

de la plaque de cuisson, celle-ci risque en effet d'être endommagée.

- Votre produit peut également être utilisé pour les cuissons au four jusqu'à 200 °C.
- Laissez refroidir votre produit pendant 15 minutes au minimum avant d'y verser de l'eau froide.



### Conseils d'entretien

- Nettoyez votre produit avec de l'eau chaude et du liquide vaisselle à l'aide d'une éponge douce.
- Si des résidus alimentaires restent attachés sur les parois, faites tremper le récipient de cuisson quelques minutes dans l'eau chaude. N'utilisez pas de produit nettoyant ni de poudre à effet abrasif ou corrosif. Évitez aussi d'utiliser des éponges et des brosses abrasives. Essayez votre produit avec un torchon et attendez qu'il soit bien sec avant de le ranger.
- Votre produit peut être lavé au lave-vaisselle. Nous recommandons cependant un nettoyage manuel plus doux.
- Il arrive que les boutons et les poignées se desserrent avec le temps selon l'usage. Vérifiez à intervalles réguliers qu'ils sont bien en place et resserrez-les au besoin.



## Bœuf Bourguignon

1. Peler les oignons et éplucher les échalotes. Couper les oignons en petits dés. Couper les branches de céleri en morceaux et les tomates en huit. Éplucher les carottes, les couper en deux dans le sens de la longueur, puis en biais en morceaux. Nettoyer les champignons et les couper en deux selon la taille.
2. Couper le lard fumé en tranches. Couper la viande de bœuf en morceaux d'env. 100 g, saler, poivrer, rouler dans la farine et tapoter.
3. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grosse cocotte. Y faire revenir les échalotes, les carottes, le céleri et les champignons pendant 5 minutes. Retirer les légumes de la cocotte et les réserver. Verser les 3 cuillères à soupe restantes d'huile d'olive dans la cocotte et les faire chauffer. Y saisir à vif la viande sur toutes les faces puis la retirer.
4. Ajouter les oignons, le lard et les tomates et les faire revenir. Incorporer le concentré de tomate et rissoler brièvement. Ajouter le bouquet garni et un tiers du vin rouge. Laisser réduire le vin presque entièrement puis ajouter le reste du vin rouge, la viande et le bouillon, porter à ébullition et laisser mijoter à couvert et à feu moyen pendant 2 h 30.
5. Environ 30 minutes avant la fin de la cuisson, retirer la viande, le bouquet garni et le lard de la sauce puis la mixer. Saler et poivrer, ajouter les légumes et terminer la cuisson en mijotant.
6. En touche finale, mélanger le vinaigre balsamique et replacer la viande et le lard dans la sauce. Verser la préparation dans quatre bols et servir avec les carottes fraîchement cuites. Selon l'envie, servir avec de la crème fraîche.

## Potée méditerranéenne aux gambas et aux moules

1. Laver d'abord soigneusement les moules et palourdes sous l'eau froide courante. Jeter les moules et palourdes déjà ouvertes – celles-ci sont avariées.
2. Laver soigneusement, nettoyer également les gambas sous l'eau froide courante et les sécher par tamponnement.
3. Pour ôter la peau des tomates, faire une incision en forme de croix sur le dessous et retirer le pédoncule. Cuire maintenant les tomates dans l'eau bouillante pendant 30 secondes puis les plonger immédiatement dans l'eau froide (voire glacée). Ôter la peau, couper les tomates en quatre, retirer les pépins et couper la chair en petits dés.
4. Peler l'oignon et éplucher les gousses d'ail. Couper les oignons en petits dés et presser les gousses avec le presse-ail. Effeuille le persil lavé et séché par tamponnement et le hacher finement.
5. Faire chauffer une bonne moitié de l'huile d'olive dans une grande cocotte et faire revenir les gambas avec l'oignon, l'ail et la branche de romarin pendant 2 minutes.
6. Ajouter les dés de tomates, mélanger une fois et cuire à l'étuvée 3 minutes supplémentaires. Poser les moules et palourdes dessus et déglacer au vin blanc. Arroser avec le reste d'huile d'olive et saupoudrer de persil. Porter maintenant le tout à ébullition à couvert, réduire la chaleur, laisser mijoter 5 minutes, retirer le plat du feu et laisser reposer 5 minutes supplémentaires.
7. Saler et poivrer la potée, servir dans des assiettes creuses avec du pain frais en ajoutant de l'ail ou de la mayonnaise au safran.

## Ingrédients pour 4 personnes

1,3 kg de paleron de bœuf	1 bouquet garni (avec 2 branches de thym, de persil et de romarin ainsi que 2 feuilles de laurier)
350 g de petites échalotes	750 ml de vin rouge
2 branches de céleri	400 ml de bouillon de bœuf
200 g de carottes	50 ml de vinaigre balsamique
200 g de champignons	Sel, poivre noir moulu
200 g de lard fumé	
60 g de farine	
6 cuillères à soupe d'huile d'olive	
2 oignons	
2 tomates	
1 cuillère à café de concentré de tomate	



## Ingrédients pour 4 personnes

16 gambas	500 g de tomates
1 kg de moules	100 ml de vin blanc
1 kg de palourdes	1 branche de romarin
100 ml d'huile d'olive	½ bouquet de persil plat
4 gousses d'ail	Sel et poivre blanc moulu
1 petit oignon	



## Coq au vin

1. Peler les oignons grelots et éplucher les gousses d'ail. Nettoyer les champignons et si besoin, les couper en deux selon la taille. Éplucher les carottes, les couper en deux dans le sens de la longueur, puis en biais en morceaux. Couper le céleri-rave en petits dés et les tomates en huit. Couper le lard fumé en tranches.
2. Rincer le poulet à l'eau froide et le sécher en le tamponnant dans du papier essuie-tout. Détacher les cuisses avec un couteau et les couper en deux au niveau de l'articulation. Découper le blanc à droite et à gauche de l'os de la poitrine et le détacher. Saler et poivrer généreusement les découpes de poulet et les rouler dans la farine. Presser les gousses d'ail avec le dos d'un couteau.
3. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une grosse cocotte, faire revenir les oignons grelots, les champignons, les carottes et les dés de céleri pendant env. 5 minutes. Retirer les légumes de la cocotte et les réserver. Faire chauffer les 3 cuillères à soupe restantes d'huile

d'olive dans la cocotte et y saisir les découpes de poulet sur toutes les faces à feu vif 5 à 6 minutes. Ajouter et faire également cuire le lard, les branches de thym, les feuilles de laurier et les gousses d'ail. Retirer les découpes de poulet et les réserver. Déglacer le fond au vin blanc dans la cocotte, puis verser le bouillon de volaille et ajouter les tomates. Préchauffer le four à 180 °C (160 °C à chaleur tournante).

4. Remettre les découpes de poulet dans le jus, porter à ébullition et poser la cocotte sur la grille inférieure du four. Laisser mijoter le poulet pendant env. 1 heure. Retirer ensuite les découpes de poulet, le thym et les feuilles de laurier et laisser réduire la sauce de moitié dans la cocotte à découvert pendant env. 10 min, puis saler et poivrer. Mélanger la féculé à un peu d'eau froide, lier la sauce à ce mélange et y ajouter le beurre en petits morceaux. Une fois la sauce terminée, y mélanger les découpes de poulet et les légumes et servir le coq au vin avec du pain blanc frais ou des pommes de terre persillées.

## Crumble cake aux fruits des bois et à la crème fouettée à l'orange et à la vanille

1. Pour le crumble cake, badigeonner d'un peu d'huile le fond d'une petite cocotte. Faire fondre 60 g de beurre. Dans l'idéal, mettre les biscuits dans un sachet de congélation, refermer le sachet et émietter finement les biscuits avec un rouleau à pâtisserie. Bien mélanger avec le beurre fondu et les flocons d'avoine. Verser dans la cocotte et presser légèrement pour faire un fond.
2. Si nécessaire, laisser décongeler au préalable les fruits rouges pendant quelques heures ou nettoyer avec précaution et laver les fruits frais puis bien les faire égoutter.
3. Pétrir en miettes la farine, le reste du beurre (70 g), le sucre et une pincée de sel. Répartir le mélange de fruits des bois sur le

fond en biscuit dans la cocotte, arroser de miel, verser dessus le crumble et cuire au four à 180 °C sur la grille du milieu env. 30 minutes.

4. Fouetter la crème avec le sucre vanillé, incorporer délicatement quelques zestes d'une orange bio et servir le crumble cake chaud avec une crème à l'orange et à la vanille. Décorer selon l'envie avec des feuilles de menthe.

## Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet (env. 1,2 kg)	2 feuilles de laurier
50 g de farine	4 gousses d'ail
6 cuillères à soupe d'huile	750 ml de vin blanc
300 g d'oignons grelots	500 ml de bouillon de volaille
200 g de champignons	1 cuillère à soupe de féculé
200 g de carottes	Sel, poivre noir moulu
100 g de céleri-rave	40 g de beurre
200 g de lard fumé	
2 tomates	
4 branches de thym	



## Ingrédients pour 4 personnes

100 g de biscuits à l'avoine	500 g de fruits des bois (framboises, myrtilles, mûres), congelés ou frais
40 g de flocons d'avoine complets	2 cuillères à soupe de miel de forêt liquide
130 g de beurre	200 ml de crème
1 cuillère à soupe d'huile	2 sachets de sucre vanillé
80 g de farine	Zestes d'une orange bio
60 g de sucre	
1 pincée de sel	



## The Fontignac brand

Thanks to its expertise, Fontignac has become a brand for everyday cuisine, which remains true to the French gastronomic tradition.

For healthy and delicious cooking, which respects the ingredients, all enamelled cast-iron products from Fontignac offer the highest professional quality.

Known for its durability, cast iron is perfect for healthy and delicious cooking.

## Fontignac Care & Use

### Before using for the first time

Rinse your product under warm water and allow to dry. Your product is now ready for use!

### Safety instructions – please note!

- Always heat enamelled cast iron slowly.
- Always ensure that the diameter of the hob is the same as that of the base of your cookware.
- When using a gas hob, please ensure that the flames do not reach up beyond the base of your pot.
- Preferably use kitchen utensils made of silicone or wood.
- **Avoid burns by always using an oven cloth or oven gloves.**
- Never place hot cookware on heat-sensitive surfaces.
- Cast iron cookware is not suitable for use in microwaves.

### Suitable for use with all types of hob

- Enamelled cast iron is suitable for use with induction hobs. When using an induction hob, preheat the pot at a third of full power for 5 minutes. You can then use your hob at its maximum setting. We advise against use of a “booster” feature.
- When using a glass ceramic hob, always be sure to lift the pot and not slide it. Salt grains or similar particles may damage the hob.
- You can also use your product in the oven up to 200 °C.

- Allow your product to cool for at least 15 minutes before it comes into contact with cold water.



### Care instructions

- Clean your product with warm water and washing up liquid and a non-abrasive scrubbing pad.
- Remove stuck food by first soaking the pot in warm water for a few minutes. Afterwards, avoid the use of abrasive or caustic detergents when cleaning. Also avoid the use of abrasive scrubbing pads or brushes.
- Dry your product with a towel. Take care to ensure that it is completely dry before storing.
- Your product is suitable for use with dishwashers. However, we recommend cleaning it gently by hand.
- It is possible that the knobs and handles will loosen with time and use. Now and then check that they are sitting tightly and tighten if necessary.

## Bœuf Bourguignon

1. Peel the shallots and onions. Dice the onions finely. Cut the celery into pieces and the tomatoes into eighths. Peel the carrots, cut lengthwise and then across into pieces. Wash the mushrooms and halve depending on size.
2. Cut the smoked bacon into slices. Cut the beef into approx. 100 g pieces, season with salt and pepper, turn in flour and tenderise.
3. Heat 3 tbsp. olive oil in a large cocotte. Fry the shallots, carrots, celery and mushrooms for around 5 minutes. Remove the vegetables from the cocotte and place to one side. Add the remaining 3 tbsp. olive oil to the cocotte and heat. Sear the meat on all sides and then remove.
4. Add the onions, bacon and tomatoes and fry. Mix in the tomato purée and briefly fry. Add the bouquet garni and a third of the red wine. Bring the wine almost completely to the boil then add the remaining wine, the meat and the stock. Bring to the boil and simmer covered under a gentle heat for 2 ½ hours.
5. Remove the bouquet garni and bacon from the sauce around 30 minutes before the meat is finished and purée the sauce. Season with salt and pepper, add the vegetables and allow to simmer to the end.
6. Mix in the Balsamic vinegar at the end and add the meat and bacon back to the sauce. Evenly distribute the ragout to four bowls and serve with freshly boiled potatoes. Serve with fresh cream according to taste.

## Mediterranean Stew with Prawns and Mussels

1. First thoroughly wash the mussels and clams under cold, running water. Do not use mussels that are already open – they are spoiled.
2. Likewise, thoroughly wash the king prawns under cold, running water and pat dry.
3. Prepare to skin the tomatoes by cutting a cross in the bottom and removing the stems. Now simmer the tomatoes in boiling water for 30 minutes and then immediately shock with ice-cold water. Remove the skin, quarter the tomatoes, remove the cores and dice the tomato flesh into small cubes.
4. Peel the onion and the garlic cloves. Dice the onion into small cubes and crush the garlic using a garlic crusher. Remove the washed and pat-dried parsley from the stalks and chop finely.
5. Heat a generous half of the olive oil in a large cocotte and fry the prawns along with the onion, garlic and rosemary sprig for 2 minutes.
6. Add the diced tomatoes, stir once and braise for another 3 minutes. Place the mussels and clams on top and deglaze with white wine. Drizzle the remaining olive oil and sprinkle the parsley. Cover and bring to the boil, reduce the heat, simmer for 5 minutes, remove the lid and allow to permeate for another 5 minutes.
7. Season to taste with salt and pepper and serve in deep plates along with freshly roasted baguette and a garlic or saffron mayonnaise.

### Ingredients for 4 servings

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 1.3 kg beef shoulder | 1 tsp. tomato purée   |
| 350 g small shallots | 1 bouquet garni (2 sprigs of thyme, parsley and rosemary, 2 bay leaves) |
| 2 stalks of celery   | 750 ml red wine   |
| 200 g carrots        | 400 ml beef stock   |
| 200 g mushrooms      | 50 ml Balsamic vinegar  |
| 200 g smoked bacon   | Salt & freshly ground black pepper                                      |
| 60 g flour           |   |
| 6 tbsp. olive oil    |   |
| 2 onions             |   |
| 2 tomatoes           |   |



### Ingredients for 4 servings

- |                   |                                      |
|-------------------|--------------------------------------|
| 16 king prawns    | 500 g tomatoes                       |
| 1 kg blue mussels | 100 ml white wine                    |
| 1 kg clams        | 1 rosemary sprig                     |
| 100 ml olive oil  | ½ bunch flat leaf parsley            |
| 4 garlic cloves   | Salt and freshly ground white pepper |
| 1 small onion     |                                      |





## Coq au vin

1. Peel the pearl onions and garlic cloves. Wash the mushrooms and halve depending on size. Peel the carrots, cut lengthwise and then across into pieces. Dice the celeriac into small cubes and cut the tomatoes into eighths. Cut the smoked bacon into slices.
2. Wash the chicken with cold water and pat dry with paper kitchen towels. Separate the drumsticks with a knife and halve at the joint. Slice the breast right and left along the breast bone and remove. Heavily season the chicken pieces with salt and pepper and roll in flour. Crush the garlic cloves with a knife.
3. Heat the 3 tbsp. olive oil in a large cocotte and fry the pearl onions, mushrooms, carrots and diced celeriac for about 5 minutes. Remove the vegetables from the cocotte and place to one side. Heat the remaining 3 tbsp. olive oil in the cocotte and vigorously fry the chicken pieces for 5–6 minutes. Add the bacon, thyme sprigs, bay leaves and

garlic cloves and fry together with the chicken. Remove the chicken pieces and place to one side. Deglaze the cocotte with the white wine and then add the chicken stock and tomatoes. Preheat the oven to 180 °C (160 °C fan assisted).

4. Place the chicken pieces back in the stock, bring to the boil and place the cocotte on the bottom rung of the oven. Simmer the chicken pieces for around 1 hour. Remove the chicken pieces, thyme and bay leaves and allow the sauce in the cocotte to reduce by half in the oven for around ten minutes with an open top before adding salt and pepper. Stir the corn flour with a little cold water. Use this to thicken the sauce and stir in the butter in pieces. Mix the chicken pieces and vegetables into the finished sauce and serve the finished coq au vin with white bread or parsley.

## Crumble Cake with Wild Berries and Vanilla and Orange Cream

1. For the crumble cake: brush a little oil on the base of a small cocotte. Melt 60 g butter. Preferably fill a freezer bag with the biscuits, close the bag and crush the biscuits with a rolling pin. Mix well with the melted butter and oat flakes. Add to the cocotte and lightly press to the base.
2. If necessary, take the berries out of the freezer a few hours beforehand and allow to thaw. When using fresh berries, wash carefully and allow to drip dry thoroughly.
3. Work the flour, remaining butter (70 g), sugar and a pinch of salt into a crumble. Evenly spread the berries over the cake base in

the cocotte, drizzle with honey, add the crumble on top and bake in the centre of a preheated (180 °C) for around 30 minutes.

4. Beat the cream and vanilla sugar until stiff, fold in a little organic orange zest and serve the crumble warm with the orange and vanilla cream. Decorate with mint leaves according to taste.

### Ingredients for 4 servings

1 chicken (approx. 1.2 kg)	4 thyme sprigs
50 g flour	2 bay leaves
6 tbsp. oil	4 garlic cloves
300 g pearl onions	750 ml white wine
200 g mushrooms	500 ml chicken stock
200 g carrots	1 tbsp. corn flour
100 g celeriac	Salt & freshly ground
200 g smoked bacon	black pepper
2 tomatoes	40 g butter



### Ingredients for 4 servings

100 g oat biscuits	2 tbsp. runny wild honey
40 g rolled oats	200 ml cream
130 g butter	2 packs of vanilla sugar
1 tbsp. oil	A little organic orange zest
80 g flour	
60 g sugar	
1 pinch of salt	
500 g wild berries (raspberries, blueberries, blackberries), frozen or fresh	





## Die Marke Fontignac

Dank seiner Kompetenz ist Fontignac zu einer Marke für alltägliche Küche geworden, die der französischen gastronomischen Tradition treu bleibt.

Für eine gesunde und köstliche Küche, die ihre Zutaten respektiert, sind alle emaillierten Gusseisenprodukte von

Fontignac von höchster professioneller Qualität.

Bekannt für seine Haltbarkeit, ist Gusseisen perfekt für gesundes und schmackhaftes Kochen.

## Fontignac Gebrauchs- und Pflegeanleitung

### Vor dem ersten Gebrauch

Spülen Sie Ihr Produkt mit warmem Wasser ab und lassen Sie es trocknen. Ihr Produkt ist nun einsatzbereit!

### Sicherheitshinweise – Beachten Sie!

- Erhitzen Sie emailliertes Gusseisen stets langsam.
- Die Herdplatte sollte stets dem Durchmesser des Kochgeschirrbodens entsprechen.
- Falls Sie einen Gasherd verwenden, bitte während des Erhitzens darauf achten, dass die Gasflamme nicht über den Topfboden hinausschlägt.
- Wählen Sie vorzugsweise Kochutensilien aus Silikon oder Holz.
- **Um Verbrennungen zu vermeiden, benutzen Sie immer einen Topflappen oder einen Ofenhandschuh.**
- Stellen Sie heißes Kochgeschirr niemals auf hitzeempfindlichen Oberflächen ab.
- Gusseisernes Kochgeschirr ist nicht mikrowelleneeignet.

### Einsatz auf allen Herdarten möglich

- Emailliertes Gusseisen ist für Induktionskochfelder geeignet. In diesem Fall sollten Sie Ihr Produkt 5 Minuten lang mit einem Drittel der Leistung vorheizen. Anschließend können Sie Ihr Kochfeld mit voller Leistung nutzen. Von der Funktion „Booster“ wird abgeraten.
- Bei Glaskeramik-Kochfeldern sollten Sie darauf achten, Ihr Produkt anzuheben und nicht zu verschieben, da Salzkörner oder ähnliche Partikel das Kochfeld beschädigen können.

- Sie können Ihr Produkt auch im Ofen verwenden bis zu einer Höchsttemperatur von 200 °C.
- Lassen Sie Ihr Produkt mindestens 15 Minuten abkühlen, bevor es mit kaltem Wasser in Berührung kommt.



### Pflegehinweise

- Reinigen Sie Ihr Produkt in warmem Wasser mit Geschirrspülmittel und einem nicht scheuernden Schwamm.
- Falls Lebensmittelreste an Ihrer Form haften bleiben, weichen Sie den Topf einige Minuten in warmem Wasser ein, benutzen Sie danach weder scheuernde, noch ätzende Mittel oder Pulver. Vermeiden Sie auch den Einsatz von scheuernden Schwämmen und Bürsten.
- Trocknen Sie Ihr Produkt mit einem Tuch ab und achten Sie darauf, dass es komplett getrocknet ist, bevor Sie es verstauen.
- Ihr Produkt ist spülmaschineneeignet, wir empfehlen jedoch die schonende Reinigung von Hand.
- Es ist möglich, dass sich die Knöpfe und Griffe im Laufe der Zeit und je nach Einsatz lockern. Hin und wieder den festen Sitz überprüfen und im Bedarfsfall festdrehen.

## Bœuf Bourguignon

- Die Schalotten und Zwiebeln schälen. Die Zwiebeln fein würfeln. Den Staudensellerie in Stücke schneiden und die Tomaten achteln. Die Karotten schälen, längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren.
  - Den geräucherten Speck in Scheiben schneiden. Das Rindfleisch in ca. 100 g große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und abklopfen.
  - In einer großen Cocotte 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Schalotten, die Karotten den Sellerie und die Champignons darin 5 Minuten anbraten. Das Gemüse aus der Cocotte nehmen und beiseite stellen. Die restlichen 3 EL Olivenöl in die Cocotte geben und erhitzen. Das Fleisch darin rundherum scharf anbraten und herausnehmen.
  - Die Zwiebeln, den Speck und die Tomaten zufügen und anbraten.
- Das Tomatenmark untermischen und kurz rösten. Das Kräutersträußchen und ein Drittel des Rotweins zugeben. Den Wein fast vollständig einkochen lassen, dann den restlichen Rotwein, das Fleisch und die Brühe zugeben, aufkochen lassen und zugedeckt bei milder Hitze 2 ½ Stunden schmoren.
- Etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit das Fleisch, das Kräutersträußchen und den Speck aus der Sauce nehmen und die Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Gemüse dazugeben und zu Ende köcheln lassen.
  - Zum Schluss den Balsamicoessig untermischen und das Fleisch und den Speck zurück in die Sauce geben. Das Ragout auf vier Schalen verteilen und mit frisch gekochten Kartoffeln anrichten. Nach Belieben mit frischem Rahm servieren.

## Mediterraner Eintopf mit Garnelen & Muscheln

- Zuerst die Muscheln unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen. Bereits geöffnete Muscheln bitte nicht verwenden – diese sind verdorben.
  - Die Riesengarnelen ebenfalls unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen, putzen und trocken tupfen.
  - Zum Häuten der Tomaten diese auf der Unterseite kreuzweise einritzen und den Strunk entfernen. Nun die Tomaten in kochendem Wasser für 30 Minuten sieden und danach sofort in (eis)kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen, die Tomaten vierteln, entkernen und das Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden.
  - Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse drücken. Die gewaschene und trocken-getupfte Petersilie von den Stängeln zupfen und klein hacken.
- Gut die Hälfte des Olivenöls in einer großen Cocotte erhitzen und die Garnelen zusammen mit Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin-zweig für 2 Minuten anbraten.
  - Die Tomatenwürfel zugeben, einmal umrühren und weitere 3 Minuten dünsten. Die Muscheln darauf setzen und mit Weißwein ablöschen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit der Petersilie bestreuen. Das Ganze nun zugedeckt aufkochen, die Hitze reduzieren, 5 Minuten köcheln lassen, den Topf beiseite ziehen und weitere 5 Minuten ziehen lassen.
  - Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefe Teller schöpfen und mit frisch gerösteten Baguette, und dazu eine Knoblauch oder Safran-Mayonnaise, servieren.

## Zutaten für 4 Personen

1,3 kg Rindfleisch aus der Schulter	1 TL Tomatenmark
350 g kleine Schalotten	1 Kräutersträußchen (aus je 2 Zweigen Thymian, Petersilie, Rosmarin und 2 Lorbeerblättern)
2 Stangen Staudensellerie	750 ml Rotwein
200 g Karotten	400 ml Rinderbrühe
200 g Champignons	50 ml Balsamicoessig
200 g geräucherter Speck	Salz & schwarzer Pfeffer aus der Mühle
60 g Mehl	
6 EL Olivenöl	
2 Zwiebeln	
2 Tomaten	



## Zutaten für 4 Personen

16 Riesengarnelen	500 g Tomate
1 kg Miesmuscheln	100 ml Weißwein
1 kg Venusmuscheln	1 Rosmarinzweig
100 ml Olivenöl	½ Bund glatte Petersilie
4 Knoblauchzehen	Salz und weißen Pfeffer aus der Mühle
1 kleine Zwiebel	



## Coq au vin

1. Perlzwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Champignons putzen und je nach Größe gegebenenfalls halbieren. Karotten schälen, längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. Knollensellerie klein würfeln und Tomaten achteln. Geräucherten Speck in Scheiben schneiden.
2. Hähnchen kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Keulen mit einem Messer abtrennen und am Gelenk halbieren. Brüste rechts und links entlang des Brustknochens abschneiden und ablösen. Hähnchenstücke mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und in Mehl wenden. Knoblauchzehen mit einem Messerrücken andrücken.
3. 3 EL Öl in einer großen Cocotte erhitzen und Perlzwiebeln, Champignons, 4 Karotten und Selleriewürfel für ca. 5 Minuten anbraten. Gemüse aus der Cocotte nehmen und beiseite stellen. Die restlichen 3 EL Olivenöl in der Cocotte erhitzen und Hähnchenstücke darin 5-6 Minuten rundum kräftig anbraten. Speck, Thymianzweige und

Lorbeerblätter sowie Knoblauchzehen ebenfalls dazu geben und mitbraten. Hähnchenteile herausnehmen und beiseite stellen. Bratensatz in der Cocotte mit dem Weißwein ablöschen und anschließend die Geflügelbrühe angießen sowie Tomaten hinzufügen. Backofen auf 180 °C vorheizen (Umluft 160 °C).

4. Hähnchenstücke zurück in den Sud legen, aufkochen und die Cocotte auf der unteren Schiene in den Backofen stellen. Hähnchenstücke etwa 1 Stunde schmoren. Danach Hähnchenstücke, Thymian und Lorbeerblätter entfernen und die Soße in der Cocotte offen in etwa 10 Minuten um die Hälfte einkochen lassen, dann salzen und pfeffern. Stärke mit ein wenig kaltem Wasser anrühren, Soße damit binden und Butter in Stückchen unterrühren. Hähnchenstücke und Gemüse unter die fertige Soße mischen und das fertige Coq au Vin mit frischem Weißbrot oder Petersilkartoffeln servieren.

## Crumble-Cake mit Waldbeeren und Vanille-Orangen-Sahne

1. Für den Crumble-Cake den Boden einer kleinen Cocotte mit etwas Öl bestreichen. 60 g Butter schmelzen. Die Kekse am Besten in einen Gefrierbeutel füllen, Beutel verschließen und die Kekse mit einer Teigrolle fein zerbröseln. Mit geschmolzener Butter und Haferflocken gut mischen. In die Cocotte füllen und als Boden leicht andrücken.
2. Die Beeren gegebenenfalls einige Stunden vorher auftauen lassen oder frische Beeren vorsichtig putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
3. Das Mehl, die restliche Butter (70 g), den Zucker und eine Prise Salz zu Streusel verarbeiten. Beeren-Mischung auf Cake-Boden

in der Cocotte verteilen, mit dem Honig beträufeln, die Streusel darüber geben und im 180 Grad heißen Backrohr auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen.

4. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen, etwas Abrieb einer Bio-Orange unterheben und den Crumble warm mit der Orangen-Vanille-Sahne servieren. Nach Belieben mit Minzblätter dekorieren

## Zutaten für 4 Personen

1 Hähnchen (ca. 1,2 kg)	4 Zweige Thymian
50 g Mehl	2 Lorbeerblätter
6 EL Öl	4 Knoblauchzehen
300 g Perlzwiebeln	750 ml Weißwein
200 g Champignons	500 ml Geflügelbrühe
200 g Karotten	1 EL Speisestärke
100 g Knollensellerie	Salz & schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200 g geräucherter Speck	40 g Butter
2 Tomaten	



## Zutaten für 4 Personen

100 g Haferkekse	2 EL flüssigen Waldhonig
40 g kernige Haferflocken	200 ml Sahne
130 g Butter	2 Pck Vanillezucker
1 EL Öl	etwas Abrieb einer Bio-Orange
80 g Mehl	
60 g Zucker	
1 Prise Salz	
500 g Waldbeeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren), TK. oder Frisch	





## Fontignac markası

Fontignac uzmanlığı sayesinde günlük mutfak ihtiyaçlarında Fransız gastronomi geleneğine sadık kalan vazgeçilmez bir marka haline gelmiştir. Malzemelere önem veren sağlıklı ve lezzetli mutfaklar için Fontignac markasının tüm döküm demir ürünleri en yüksek profesyonel kaliteye sahiptir. Dayanıklılığıyla tanınan döküm demir, sağlıklı ve lezzetli yemekler için mükemmeldir.

## Fontignac kullanım ve bakım talimatları

### İlk kullanımdan önce yapılacaklar

Ürününüzü sıcak suyla yıkayın ve tamamen kurumaya bırakın. Ürününüz artık kullanıma hazır!

### Dikkate alınması gereken güvenlik uyarıları!

- Döküm tencereyi her zaman yavaş ısıtın.
- Ocağınızın ayarı her zaman tencerenin tabanıyla aynı çapta olmalı.
- Eğer gazlı ocak kullanıyorsanız, lütfen ısıtma esnasında gaz alevinin tencere tabanından taşmamasına dikkat edin.
- Tercihen silikon veya tahtadan olan pişirme gereçleri seçin.
- **Yanıkları önlemek için her zaman tencere tutacağı veya fırın eldivenleri kullanın.**
- Sıcak tencereyi hiçbir zaman ısıya duyarlı yüzeylere koymayın.
- Döküm demir tencere mikrodalga fırını için uygun değildir.

### Tüm ocak türlerinde kullanılabilir

- Döküm demir induksiyon ocakları için uygundur. Bu durumda ürününüzü 5 dakika boyunca üçte bir ısı gücüyle ısıtın. Ardından ocağınızı tüm ısı gücüyle kullanabilirsiniz. "Booster" fonksiyonu önerilmez.
- Cam seramik ocak yüzeylerde, ürününüzü kaydırarak değil de kaldırarak hareket ettirmeye dikkat edin çünkü tuz taneleri veya benzer parçacıklar ocağın yüzeyine zarar verebilir.

- Ürününüzü fırında 200 derece sıcaklığa kadar kullanabilirsiniz.
- Ürününüzü soğuk suyla temas ettirmeden önce min. 15 dakika kadar soğutun.

### Bakım talimatları



- Ürününüzü sıcak suda bulaşık deterjanıyla ve aşındırıcı olmayan süngerle yıkayın. Eğer tencerenin içine yemek artıkları yapışmışsa birkaç dakika sıcak suda bekletin ve daha sonra aşındırıcı veya yıpratıcı maddeler veya tozlar kullanmayın. Aşındırıcı süngerleri veya fırçaları da kullanmaktan kaçının.
- Ürününüzü dolaba koymadan önce bir bezle kurulayın ve tamamen kurduğundan emin olun.
- Ürününüz bulaşık makinesinde yıkanabilir fakat el ile dikkatli bir şekilde yıkamanızı öneririz.
- Tencere kulbu ve sapları zamanla ve kullanıma bağlı olarak gevşeyebilir. Ara sıra gevşekliğini kontrol edin ve gerekirse sıkıştırın.

## Dana Burginyon (Yahni)

1. Arpacık soğanları ve soğanların kabuklarını soyun. Soğanları ince küp halinde doğrayın. Kereviz saplarını parçalar halinde doğrayın ve domatesleri 8 parçaya bölün. Havuçları soyun, uzunlamasına ayırın ve çapraz olarak doğrayın. Mantarları temizleyin ve büyüklüğe bağlı olarak ikiye bölün.
2. Pastırmayı dilimleyin. Dana etini yakl. 100 g büyüklüğünde kesin, tuz ve karabiberle tatlandırın, una bulayın ve fazla unu silkeleyin.
3. Büyük bir döküm tencerede 3 YK zeytinyağı ısıtın. Arpacık soğanları, havuçları, kerevizi ve mantarları 5 dakikalığına kavurun. Sebzeleri tencerenin içinden çıkarın ve kenara alın. Geri kalan 3 YK zeytinyağı tencerenin için ekleyin ve ısıtın. Eti içinde her yönü iyice kızaracak şekilde kızartın ve tencerenin içinden çıkarın.
4. Soğanları, pastırmayı ve domatesleri ilave edin ve kızartın. Domates salçasını ekleyin ve kısa bir süre kavurun. Baharat demetini ve kırmızı şarabın üçte birini ilave edin. Şarap tamamen kaynayıp çekilince daha sonra geri kalan kırmızı şarabı, eti ve et suyunu ekleyin kaynatın ve ağız kapalı halde kısık ateşte 2 ½ saat pişirin.
5. Etin pişmesine yakl. 30 dakika kala eti, baharat demetini ve pastırmayı sosun içinden çıkarın ve sosu püre haline getirin. Tuz ve karabiberle tatlandırın, sebzeleri ilave edin ve tekrar kaynatın.
6. En son balzamik sirkeyi ilave edin ve et ile pastırmayı tekrar sosun için koyun. Yahniyi dört tabağa bölüp taze haşlanmış patateslerle hazırlayın. İsteğe bağlı olarak taze kaymakla servis edin.

## Karides ve midyeli Akdeniz usulü güveç

1. Önce midyeleri soğuk suyun altında iyice yıkayın. Önceden açılmış olan midyeleri lütfen kullanmayın, bunlar bozuktur.
2. Kral karidesleri de aynı şekilde soğuk suyun altında iyice yıkayın, temizleyin ve kurulaştırın.
3. Domateslerin kabuğunu soyarak için altını çaprazlamasına kesin ve sapını ayırın. Şimdi domatesleri kaynayan suya ilave edin ve 30 dakika kaynatın ve ardından hemen (buzlu) soğuk suyun içine atın. Domateslerin kabuğunu soyun ve dörde bölün, çekirdeklerinden ayırın ve küçük küpler halinde doğrayın.
4. Soğanların ve sarımsakların kabuklarını soyun. Soğanları küçük küpler halinde doğrayın ve sarımsakları sarımsak presinden geçirin. Yıkamış ve kurulanmış maydanozları saplarından ayırın ve ince ince doğrayın.
5. Zeytinyağının yarısını büyük bir döküm tencerede ısıtın ve karidesleri soğan, sarımsak ve biberiye dalıyla birlikte 2 dakikalığına kızartın.
6. Domates küplerini ilave edin, bir kere karıştırın ve tekrar 3 dakika kavurun. Midyeleri üstüne yerleştirin ve beyaz şarap ilave edin. Geri kalan zeytinyağını ve maydanozları da üzerine serpiştirin. Şimdi tamamını ağız kapalı şekilde pişirin, ısıyı kısın ve 5 dakika kaynamaya bırakın tencereyi kenara alın ve tekrar 5 dakika dinlendirin.
7. Güveci tuz ve karabiberle tatlandırın, derin tabaklara alın ve taze kızarmış baget eklemekle ve sarımsaklı veya safranlı mayonezle servis edin.

### Malzemeler (4 kişi için)

1,3 kg dana eti omuz kısmı	1 YK domates salçası
350 g arpacık soğan	1 demet baharat (2 dal kekik, maydanoz, biberiye ve 2 dal defne yaprağından oluşan)
2 sap kereviz	750 ml kırmızı şarap
200 g havuç	400 ml et suyu
200 g kültür mantarı	50 ml balzamik sirke
200 g pastırma	Öğütülmüş tuz ve karabiber
60 g un	
6 YK zeytinyağı	
2 soğan	
2 domates	



### Malzemeler (4 kişi için)

16 adet kral karides	100 ml beyaz şarap
1 kg midye	1 adet biberiye dalı
1 kg Venüs midye	½ demet düz yapraklı maydanoz
100 ml zeytinyağı	Öğütülmüş tuz ve karabiber
4 diş sarımsak	
1 küçük soğan	
500 g domates	



## Şarap soslu tavuk

1. Arpacık soğanlarının ve sarımsakların kabuklarını soyun. Mantarları temizleyin ve büyüklüklerine göre gerekirse ikiye bölün. Havuçları soyun, uzunlamasına ayırın ve çapraz olarak doğrayın. Kereviz küçük küpler halinde doğrayın ve domatesleri 8 parçaya bölün. Pastırmayı dilimleyin.
2. Tavuğu soğuk suyla yıkayın ve kağıt havluyla kurulayın. Butları bir bıçakla ayırın ve eklemelerinden ikiye bölün. Göğüsleri sağlı ve sollu göğüs kemiğinden kesin ve ayırın. Tavuk parçalarını tuz ve karabiberle iyice tatlandırın ve her yönünü una bulayın. Sarımsakları bıçağın sırtıyla ezin.
3. 3 YK yağı büyük bir döküm tencerede ısıtın ve arpacık soğanları, mantarları, havuçları ve kereviz küplerini yakl. 5 dakika kızartın. Sebzeleri döküm tencerenin içinden çıkarın ve kenara alın. Tencerenin içinde geri kalan 3 YK yağı ısıtın ve tavuk parçalarını içinde 5-6 dakika her yer iyice kızarana kadar pişirin. Pastırma,

Kekik dallarını, defne yapraklarını ve sarımsakları da ilave edin ve birlikte kavurun. Tavuk parçalarını içinden çıkarın ve kenara alın. Döküm tencerenin dibinde kalan malzemelere beyaz şarabı ilave edin ve ardından tavuk suyunu ve domatesleri ekleyin. Fırını önceden 180 °C'ye ısıtın (sirkülasyon havası 160 °C).

4. Tavuk parçalarını tekrar tencerenin içine yerleştirin, kaynatın ve tencereyi fırının en alt bölümüne yerleştirin. Tavuğu yakl. 1 saat pişirin. Daha sonra tavuk parçalarını, kekiği ve defne yapraklarını içinden çıkarın ve tencerenin içindeki sosu, kapağı açık olarak yakl. 10 dakika koyulaşana kadar kaynatın, ardından tuz ve karabiberle tatlandırın. Nişastayı az miktarda soğuk suyla karıştırın, sosu bununla bağlayın ve tereyağ parçacıklarını ilave edip karıştırın. Tavuk parçalarını ve sebzeleri hazır sosa yerleştirin ve hazırlanan şarap soslu tavuğu taze beyaz ekmekle veya maydanozlu patatesle servis edin.

## Orman meyveli ve vanilyalı portakal kremalı kırıntılı kek

1. Kırıntılı kek için ufak bir döküm tencerenin tabanını az miktarda yağ ile yağlayın. 60 g tereyağını eritin. Bisküvileri bir buzdolabı poşetine doldurun ve poşetin ağzını kapatıp bir merdane yardımıyla ufalayın.
2. Erimiş Tereyağı ve yulafı iyice karıştırın. Tencerenin içine ilave edin ve tabanını hafif bastırın. Gerekirse meyvelerin buzunu birkaç saat önceden çöz dürün veya taze meyveleri dikkatli bir şekilde ayıklayın, yıkayın ve suyunun iyice süzülmesini sağlayın.
3. Unu, geri kalan tereyağını (70 g), şekeri ve bir tutam tuzu kırıntı

haline getirin. Meyve karışımını tencerenin içindeki kek tabanına dağıtın, balı üzerine damlatın, kırıntıları üzerine serpiştirin ve fırının orta bölümünde 180 derece ısıda yakl. 30 dakika pişirin.

4. Kremayı vanilya şekeriyle sertleşene kadar çırpın, az miktarda organik portakal rendesini ilave edin ve kırıntılı keki portakallı vanilyalı kremayla sıcak servis edin. İsteğe göre nane yapraklarıyla süsleyin.

### Malzemeler (4 kişi için)

1 tavuk (yakl. 1,2 kg)	2 defne yaprağı
50 g un	4 diş sarımsak
6 YK yağ	750 ml beyaz şarabı
300 g arpacık soğanı	500 ml tavuk suyu
200 g kültür mantarı	1 YK nişasta
200 g havuç	Öğütülmüş tuz ve
100 g kereviz	karabiber
200 g pastırma	40 g tereyağı
2 domates	
4 dal kekik	



### Malzemeler (4 kişi için)

100 g yulaf bisküvi	2 YK akışkan orman balı
40 g iri taneli yulaf ezmesi	200 ml krema
130 g tereyağı	2 paket vanilya şekeri
1 YK yağ	Az miktarda organik portakal rendesi
80 g un	
60 g şeker	
1 tutam tuz	
500 g orman meyveleri (frambuaz, yaban mersini, böğürtlen) derin dondurulmuş veya taze	





## A marca Fontignac

Graças à sua competência, a Fontignac tornou-se a marca do cotidiano das cozinhas, mantendo-se fiel à tradição gastronômica francesa.

Para uma culinária saudável e deliciosa que respeite os seus ingredientes, todos os produtos de ferro fundido esmaltado da Fontignac são de altíssima qualidade profissional. Conhecido pela durabilidade, o ferro fundido é perfeito para o preparo de uma alimentação saudável e saborosa.

## Manual de uso e conservação Fontignac

### Antes do primeiro uso

Enxágue o seu produto com água morna e deixe secar. Agora o produto já está pronto para uso.

### Instruções de segurança

- Sempre aqueça lentamente os produtos de ferro fundido esmaltado.
- A chapa do cooktop deve sempre corresponder ao diâmetro do fundo do equipamento de cozinha.
- Se você usar fogão a gás, atentar para que a chama não ultrapasse o tamanho do fundo da panela durante o aquecimento.
- Utilize preferencialmente utensílios de cozinha de silicone ou de madeira.
- **Para evitar queimaduras, utilize sempre um pano ou uma luva térmica.**
- Nunca coloque o equipamento de cozinha quente em uma superfície sensível ao calor.
- Os utensílios de cozinha de ferro fundido não podem ser utilizados no microondas.

### Adequado para uso em todos os tipos de fogão

- Os produtos de ferro fundido esmaltado são apropriados para cooktops por indução. Neste caso, é necessário pré-aquecer o produto por 5 minutos com um terço da potência. Em seguida, você pode usar a potência máxima do seu cooktop. Não aconselhamos utilizar a função "Booster".

- No caso de cooktops de vitrocerâmica, atente para levantar o produto, e não o empurrar, pois grãos de sal ou outras partículas semelhantes podem danificar a chapa.
- Você também pode utilizar o seu produto no forno a temperatura máxima de 200 °C.
- Deixe o seu produto esfriar por, no mínimo, 15 minutos antes de colocá-lo em contato com água fria.



### Instruções de conservação

- Lave o seu produto com água morna e detergente líquido. Não utilize uma esponja abrasiva. Se restos de alimentos ficarem grudados no seu produto, amoleça-os por alguns minutos com água morna, não utilize produtos abrasivos ou corrosivos. Também evite usar esponjas e escovas abrasivas.
- Seque o seu produto com um pano e certifique-se de que ele esteja totalmente seco antes de guardá-lo.
- O seu produto pode ser colocado na lava-louças, no entanto, recomendamos lavar delicadamente a mão.
- É possível que os botões e as alças afrouxem com o tempo e com o uso. Sempre verifique se estão bem ajustados e aperte-os, se necessário.

## Bœuf Bourguignon

1. Descascar as chalotas e as cebolas. Picar bem as cebolas. Cortar os talos de aipo em pedaços e cortar os tomates em oito pedaços. Descascar as cenouras, cortar ao meio longitudinalmente e picar grosseiramente. Lavar o champignon e cortar ao meio, dependendo do tamanho.
2. Cortar o bacon defumado em fatias. Cortar o acém bovino em pedaços de aproximadamente 100 g, temperar com sal e pimenta, passar na farinha e tirar o excesso.
3. Aquecer 3 colheres de sopa de azeite em uma caçarola de ferro fundido grande. Refogar as chalotas, as cenouras, o aipo e os champignons por 5 minutos. Retirar os legumes da caçarola e reservar. Aquecer as outras 3 colheres de sopa de azeite na caçarola. Dourar a carne dos dois lados e retirar.
4. Adicionar e refogar as cebolas, o bacon e os tomates. Misturar a polpa de tomate e dourar levemente. Acrescentar as ervas finas e um terço do vinho tinto. Esperar que o vinho quase alcance o ponto de fervura e, em seguida, colocar o restante do vinho tinto, a carne e o caldo de carne, ferver e manter tampado em fogo médio por 2h30.
5. Aproximadamente 30 minutos antes do fim do período de cocção da carne, retirar as ervas finas e o bacon do caldo e amassar o caldo para formar um purê. Temperar com sal e pimenta, adicionar os legumes e cozinhar até ficar pronto.
6. Por fim, misturar o vinagre balsâmico e colocar a carne e o bacon de volta no molho. Dividir o guisado em quatro travessas e servir com as batatas recém-cozidas. Se desejado, servir com creme de leite fresco.

## Cozido mediterrâneo com camarão e marisco

1. Lavar bem os mariscos em água corrente fria. Não utilizar os mariscos já abertos, pois estão estragados.
2. Lavar bem os camarões gigantes em água corrente fria, limpar e secar.
3. Para tirar a pele dos tomates, cortar uma cruz na parte de baixo e retirar o talo. Cozinhar os tomates em água fervente por 30 minutos, retirar e dar um choque térmico imediatamente em água com gelo. Retirar a pele, cortar os tomates em quatro, retirar as sementes e picar bem a polpa.
4. Descascar a cebola e os dentes de alho. Picar bem as cebolas e espremer os dentes de alho no espremedor. Lavar e secar a salsa, retirar as folhas do talo e picar bem.
5. Aquecer metade do azeite em uma caçarola de ferro fundido grande e dourar os camarões com a cebola, o alho e o talo de alecrim por 2 minutos.
6. Adicionar o tomate picado, mexer uma vez e refogar por mais 3 minutos. Colocar os mariscos e dissolver com o vinho branco. Adicionar o resto do azeite e salpicar a salsa. Cozinhar tampado, diminuir o fogo, ferver por 5 minutos, destampar e ferver por mais 5 minutos.
7. Temperar o cozido com sal e pimenta, colocar em pratos fundos e servir com uma baguete fresca assada e maionese de alho ou de açafrão.

## Ingredientes para 4 pessoas

1,3 kg de acém bovino	1 colher de chá de polpa de tomate
350 g de chalotas pequenas	1 buquê de ervas finas (2 ramos de tomilho, 2 ramos de salsa, 2 ramos de alecrim e 2 folhas de louro)
2 talos de aipo	750 ml de vinho tinto
200 g de cenoura	400 ml de caldo de carne
200 g de champignon	50 ml de vinagre balsâmico
200 g de bacon defumado	Sal e pimenta do reino moída
60 g de farinha	
6 colheres de sopa de azeite	
2 cebolas	
2 tomates	



## Ingredientes para 4 pessoas

16 camarões gigantes	500 g de tomate
1 kg de mexilhões azuis	100 ml de vinho branco
1 kg de mexilhões	1 ramo de alecrim
100 ml de azeite	½ maço de salsa lisa
4 dentes de alho	Sal e pimenta do reino moída
1 cebola pequena	



## Coq au vin

1. Descascar a cebola pérola e os dentes de alho. Lavar o champignon e cortar ao meio, dependendo do tamanho. Descascar as cenouras, cortar ao meio longitudinalmente e picar grosseiramente. Picar o aipo-rábano em cubos pequenos e cortar os tomates em oito pedaços. Cortar o bacon defumado em fatias.
2. Lavar o frango com água fria e secar com papel toalha. Separar as coxas com uma faca e cortar ao meio na articulação. Cortar o peito à esquerda e à direita do esterno e retirá-lo. Temperar bem os pedaços de frango com sal e pimenta e passar na farinha. Esmagar os dentes de alho com a lateral da lâmina da faca.
3. Aquecer 3 colheres de sopa de azeite em uma caçarola de ferro fundido grande e refogar as cebolas pérola, o champignon, as cenouras e o aipo-rábano por cerca de 5 minutos. Retirar os legumes da caçarola e reservar. Aquecer as outras 3 colheres de sopa de azeite na caçarola e dourar bem os pedaços de frango por 5 a 6 minutos. Adi-

cionar o bacon, os ramos de tomilho, as folhas de louro e os dentes de alho e dourar também. Retirar os pedaços de frango e separar. Dissolver o caldo da caçarola com o vinho branco e, em seguida, regar com o caldo de galinha e acrescentar os tomates. Pré-aquecer o forno a 180 °C (ou 160 °C com ventilação).

4. Colocar os pedaços de frango de volta no caldo, ferver e colocar a caçarola na grade mais baixa do forno. Ferver os pedaços de frango por aproximadamente 1 hora. Em seguida, retirar os pedaços de frango, o tomilho e as folhas de louro e reduzir o molho pela metade por aproximadamente 10 minutos na caçarola destampada. Em seguida, temperar com sal e pimenta. Misturar o amido de milho com um pouco de água fria, engrossar o molho e acrescentar a manteiga em pedaços. Adicionar os pedaços de frango e os legumes no molho pronto e servir o Coq au Vin com pão branco fresco ou batatas cozidas com salsa.

## Cuca alemã com frutas vermelhas e creme de baunilha com laranja

1. Para a cuca alemã, pincelar um pouco de óleo em uma caçarola de ferro fundido pequena. Derreter 60 g de manteiga. Colocar os biscoitos de aveia em um saco para congelador, fechar o saco e triturar os biscoitos com um rolo de massa. Misturar bem com a manteiga derretida e a aveia em flocos. Colocar na caçarola e pressionar levemente no fundo.
2. Descongelar as frutas vermelhas algumas horas antes, se necessário, ou limpar as frutas vermelhas frescas com cuidado, lavar e deixar escorrer bem.

3. Fazer a farofa com a farinha, o restante da manteiga (70 g), o açúcar e uma pitada de sal. Distribuir a mistura das frutas no fundo da caçarola, salpicar com mel e polvilhar a farofa por cima. Assar na grade do meio do forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 30 minutos.
4. Bater o creme de leite com o açúcar de confeiteiro, adicionar as raspas de laranja e servir a cuca alemã morna com o creme de laranja e baunilha. Se desejar, decorar com folhas de hortelã.

## Ingredientes para 4 pessoas

1 frango (de aproximadamente 1,2 kg)	4 ramos de tomilho
50 g de farinha	2 folhas de louro
6 colheres de sopa de óleo	4 dentes de alho
300 g de cebola pérola	750 ml de vinho branco
200 g de champignon	500 ml de caldo de galinha
200 g de cenoura	1 colher de sopa de amido de milho
100 g de aipo-rábano	40 g de manteiga
200 g de bacon defumado	Sal e pimenta do reino moída
2 tomates	



## Ingredientes para 4 pessoas

100 g de biscoitos de aveia	2 colheres de sopa de mel silvestre líquido
40 g de aveia em flocos	200 ml de creme de leite
130 g de manteiga	2 pacotes de açúcar de baunilha
1 colher de sopa de óleo	Raspas da casca de uma laranja orgânica
80 g de farinha	
60 g de açúcar	
1 pitada de sal	
500 g de frutas vermelhas (framboesa, mirtilo, amora) congeladas ou frescas	





## Het merk Fontignac

Dankzij zijn deskundigheid is Fontignac een merk voor de dagelijkse keuken geworden, dat trouw blijft aan de Franse gastronomische traditie.

Voor een gezonde en lekkere keuken, die zijn ingrediënten respecteert, zijn alle geëmailleerde gietijzeren producten van Fontignac van de hoogste professionele kwaliteit. Gietijzer staat bekend om zijn lange levensduur en is perfect voor het bereiden van gezonde en smakelijke gerechten.

## Fontignac Gebruiks- en Onderhoudshandleiding

### Voor het eerste gebruik

Spoel uw product af met warm water en laat het aan de lucht drogen. Uw product is nu klaar voor gebruik!

### Veiligheidsinstructies – let op!

- Verwarm geëmailleerde gietijzeren pannen altijd langzaam.
- De kookplaat moet in diameter overeenkomen met de bodem van de pan.
- Indien u een gasfornuis gebruikt, dient u er tijdens het verwarmen op te letten dat de gasvlam niet groter is dan de bodem van de pan.
- Kies bij voorkeur keukengerei van silicone of hout.
- **Gebruik om brandwonden te voorkomen, altijd een pannelap of een ovenwant.**
- Plaats heet kookgerei nooit op een hittegevoelig oppervlak.
- Gietijzeren pannen zijn niet geschikt voor de magnetron.

### Kan op alle hittebronnen gebruikt worden

- Geëmailleerd gietijzer is geschikt voor inductiekookplaten. In dit geval dient u uw product 5 minuten lang op een derde van het vermogen voor te verwarmen. Daarna kunt u de kookplaat op vol vermogen zetten. Het gebruik van de functie “Booster” wordt afgeraden.
- Bij kookplaten van glaskeramik dient u erop te letten dat u uw product optilt en niet verschuift, omdat zoutkorrels of soortgelijke deeltjes de kookplaat kunnen beschadigen.

- U kunt uw product ook in de oven gebruiken tot een temperatuur van max. 200 °C.
- Laat uw product minstens 15 minuten afkoelen voordat het in contact komt met koud water.



### Onderhoudstips

- Reinig uw product met warm water en afwasmiddel en een zachte spons.
- Indien er hardnekkige voedselresten in de pan achterblijven, weekt u de pan enkele minuten in warm water. Daarna kunt u niet-schurende en niet-bijtende reinigingsmiddelen of poeder gebruiken. Gebruik geen schurende sponzen of borstels.
- Droog het product met een doek af en let erop, dat het volledig droog is, voordat u het opbergt.
- Het product is geschikt voor de afwasmachine, maar we raden u aan het met de hand te reinigen.
- Het is mogelijk dat knoppen en handgrepen in de loop der tijd, afhankelijk van het gebruik, los raken. Controleer af en toe of ze vastzitten en draai ze desgewenst steviger vast.
- Om te vermijden dat knoppen vast komen te zitten kunt u deze inwrijven met een beetje neutrale keukenolie.

## Bœuf Bourguignon

1. Pel de sjalotten en uien. Snipper de uien. Snijd de bleekselderij in stukken en de tomaten in achten. Schil de wortels, halveer ze in de lengte en snijd ze in schuine stukken. Maak de champignons schoon en halveer de grotere.
2. Snijd het gerookte spek in plakken. Snijd het rundvlees in grote stukken van ca. 100 g, breng op smaak met zout en peper. Wentel het vlees door de bloem en klop overtollige bloem af.
3. Verhit 3 el olie in een grote cocotte. Bak de sjalotten, wortel, bleekselderij en champignons 5 minuten in de olie. Neem de groenten uit de cocotte en leg terzijde. Verhit de resterende 3 el olie in de cocotte. Bak het vlees daarin rondom bruin op hoog vuur en neem het uit de pan.
4. Voeg de uien, het spek en de tomaten toe en braad deze aan.

Roer de tomatenpuree erdoor en warm deze kort mee. Voeg het bouquet garni en een derde van de rode wijn toe. Laat de wijn bijna volledig inkoken, voeg dan de rest van de rode wijn, het vlees en de bouillon toe. Breng het geheel aan de kook en laat het afgedekt op laag vuur 2 ½ uur stoven.

5. Neem circa 30 minuten voor het einde van de bereidingstijd het vlees, het bouquet garni en het spek uit de saus en pureer de saus. Breng op smaak met zout en peper, voeg de groenten toe en laat tot het einde sudderen.
6. Roer tot slot de balsamicoazijn erdoor en doe het vlees en spek weer in de pan. Verdeel het gerecht over vier kommen en serveer het met vers gekookte aardappelen. Serveer het eventueel met verse room.

## Mediterraan eenpansgerecht met garnalen, mosselen en venusschelpen

1. Maak eerst de mosselen en venusschelpen onder koud stromend water grondig schoon. Schelpen die open blijven staan nadat je er onder koud water op getikt hebt of beschadigde schelpen gooi je best weg.
2. Was ook de reuzengarnalen grondig onder koud stromend water, maak ze schoon en dep ze droog.
3. Snijd voor het ontvellen een kruisje in de onderkant van de tomaat en verwijder het kroontje. Kook de tomaten 30 seconden in kokend water en laat ze daarna onmiddellijk schrikken in (ijs)koud water. Verwijder het velletje, snijd de tomaten in partjes, verwijder de zaadlijsten en snijd het tomatenvlees in kleine blokjes.
4. Pel de ui en knoflookteentjes. Snijd de ui in kleine blokjes en pers de knoflookteentjes uit met de knoflookpers. Pluk de gewassen en

drooggedepte peterselieblaadjes van de steeltjes en hak ze klein.

5. Verhit ruim de helft van de olie in een grote cocotte en bak de garnalen 2 minuten met de ui, knoflook en rozemarijn.
6. Voeg de tomatenblokjes toe, roer het geheel eenmaal door en laat het 3 minuten stoven. Leg de mosselen en venusschelpen erop en blus met witte wijn. Druppel de rest van de olie erover en strooi de peterselie erover. Breng het geheel nu afgedekt aan de kook, zet het vuur laag en laat het gerecht 5 minuten sudderen. Neem de pan van het vuur en laat nog 5 minuten rusten.
7. Breng het gerecht met zout en peper op smaak, schep het in diepe borden en serveer het met vers stokbrood en daarbij een knoflook- of safranmayonaise.

## Ingrediënten voor 4 personen

1,3 kg rundvlees van de schouder	1 fl tomatenpuree
350 g kleine sjalotten	1 bouquet garni (van 2 takjes tijm, peterselie en rozemarijn en 2 laurierblaadjes)
2 stengels bleekselderij	750 ml rode wijn
200 g wortel	400 ml runderbouillon
200 g champignons	50 ml balsamicoazijn
200 g gerookt spek	Zout & zwarte peper uit de molen
60 g bloem	
6 el olie	
2 uien	
2 tomaten	



## Ingrediënten voor 4 personen

16 reuzengarnalen	500 g tomaten
1 kg mosselen	100 ml witte wijn
1 kg venusschelpen	1 takje rozemarijn
100 ml olie	½ bosje gladde peterselie
4 teentjes knoflook	Zout en witte peper uit de molen
1 kleine ui	



## Coq au vin

1. Pel de zilveruien en knoflook. Maak de champignons schoon en halveer de grotere indien nodig. Schil de wortels, halveer ze in de lengte en snijd ze in schuine stukken. Snijd de knolselderij in blokjes en de tomaten in achten. Snijd het gerookte spek in plakken.
2. Spoel het haantje af onder koud water en dep het droog met keukenpapier. Snijd de poten er met een mes af en halveer deze bij het gewricht. Snijd de borst rechts en links langs het borstbeen in om zo de borststukken los te snijden. Breng de kipdelen stevig op smaak met zout en peper en wentel ze door de bloem. Kneus de teentjes knoflook door er met de achterkant van een mes op te drukken.
3. Verhit 3 el olie in een grote cocotte en bak de zilveruien, champignons, wortel en knolselderijblokjes ca. 5 minuten. Neem de groente uit de cocotte en leg terzijde. Verhit de resterende 3 el olie in de cocotte en bak de kipdelen daarin 5-6 minuten rondom op hoog vuur

aan. Voeg het spek, de tijm, laurierblaadjes en knoflook ook toe en bak dit mee. Neem de kipdelen uit de pan en leg terzijde. Blus het aanbaksel in de cocotte met de witte wijn en voeg vervolgens de kippenbouillon en de tomaten toe. Verwarm de oven voor op 180 °C (160 °C hete lucht).

4. Leg de kipdelen weer in het braadvocht, breng het geheel aan de kook en zet de cocotte op het onderste rooster in de oven. Stoof de kipdelen ca. 1 uur. Neem dan de kipdelen, tijm en laurierblaadjes uit de pan en laat de saus in de onafgedekte cocotte in circa 10 minuten tot de helft inkoken. Breng de saus vervolgens op smaak met peper en zout. Meng de maizena met wat koud water, bind de saus daarmee en roer de boter er in klontjes door. Schep de kipdelen en groenten door de saus en serveer de coq au vin met vers wit brood of peterselieaardappelen.

## Crumble cake met bosbessen en sinaasappel-vanilleroom

1. Bestrijk voor de crumble cake de bodem van een kleine cocotte met wat olie. Smelt 60 g boter. Doe de koekjes bij voorkeur in een diepvrieszakje. Maak het zakje dicht en kruimel de koekjes fijn met een deegroller. Meng de koekkrummels goed met de gesmolten boter en havervlokken. Doe het mengsel in de cocotte en druk deze bodem licht aan.
2. Laat de bessen eventueel enkele uren van tevoren ontdooien of maak verse bessen voorzichtig schoon, was ze en laat ze uitlekken.
3. Maak strooisel van de bloem, de rest van de boter (70 g), de suiker en een snuffe zout. Verdeel het bessenmengsel over de cakebodem

in de cocotte. Druppel de honing erop en strooi het strooisel erop. Bak de cake ca. 30 minuten in de oven op 180 graden op het middelste rooster.

4. Klop de room stijf met de vanillesuiker, roer er wat rasp van een biologische sinaasappel door en serveer de crumble warm met de sinaasappel-vanilleroom. Decoreer de crumble eventueel met verse muntblaadjes.

## Ingrediënten voor 4 personen

1 haantje (à ca. 1,2 kg)	4 takjes tijm
50 g bloem	2 laurierblaadjes
6 el olie	4 teentjes knoflook
300 g zilveruien	750 ml witte wijn
200 g champignons	500 ml kippenbouillon
200 g wortel	1 el maizena
100 g knolselderij	Zout & zwarte peper uit de molen
200 g gerookt spek	40 g boter
2 tomaten	



## Ingrediënten voor 4 personen

100 g haverkoekjes	2 el vloeibare boshoning
40 g stevige havervlokken	200 ml room
130 g boter	2 pakjes vanillesuiker
1 el olie	Wat rasp van een biologische sinaasappel
80 g bloem	
60 g suiker	
1 snuffe zout	
500 g bosbessen (frambozen, blauwe bosbessen, bramen) diepvries of vers	





[WWW.FONTIGNAC.COM](http://WWW.FONTIGNAC.COM)

03/2019 · 01010-35Y-1

ZWILLING International GmbH

Gruenewalder Str. 14-24 · 42657 Solingen · GERMANY