

[Http://www.artdeviv.com](http://www.artdeviv.com)

Artdeviv- Vive la France!

Alexia Oliveira – Paris, France

Contato: alexiaoliveira@artdeviv.com

Supermercados e restaurantes em Paris: Lista de nomes de carnes e aves em francês com tradução em português e lista de calorias por porção.

Ola pessoal, então dando seguimento a nossa serie de artigos dedicados a listagem completa dos alimentos em francês com tradução em português, hoje seguimos com a lista das carnes e aves que você poderá encontrar nos menus dos restaurantes, nos supermercados e mercados em Paris e em França.

Muitos dos pratos franceses não tem mesmo tradução, portanto estou fazendo o meu melhor para explicar o que cada prato parece e os ingredientes que tem.

Note que quando eu falo a palavra “ensopado” não imaginem uma sopa, e sim um prato com um delicioso molho, espesso.

Les viandes (111 produits) – As Carnes (111 produtos)

AGNEAU – cordeiro/borrego

Collier navarin – pescoço de borrego cozido com batatas (100 grammes) 250 kcal

Côte première - é uma das partes mais nobres do borrego, traduzido como o primeiro corte. (100 grammes) 249 kcal

Côtelette grillée – costeletas de borrego grelhadas(100 grammes) 234 kcal

Agneau rôti – Borrego assado - (100 grammes) 190 kcal

GIBIER – Caças e animais “selvagens”

Cerf - cervo, rena enfim, aquele animal que puxa o treno do papai Noel. (100 grammes) 116 kcal

Chevreuil rôti – Veado assado(100 grammes) 174 kcal

Biche - e a femea do cervo, essa parece o Bambi (100 grammes) 116 kcal

Faisan - Faisão (100 grammes) 127 kcal

Lapin de garenne – coelho comum (100 grammes) 133 kcal

Lapin en ragoût – ensopado de coelho (140 grammes) 269 kcal

Lièvre – lebre (100 grammes) 100 kcal

Perdreau e Perdrix – são a fêmea e o macho do Perdiz (100 grammes) 115 kcal

Pigeon rôti – pombo assado (100 grammes) 175 kcal

Sanglier - javali (150 grammes) 166 kcal

BOEUF (carne bovina - de boi/vaca)

Bavette - Bife de flanko(100 grammes) 152 kcal

Araignée - Aranha (100 grammes) 200 kcal

Faux-filet grillé – falso filet grelhado (100 grammes) 166 kcal

Entrecôte grillée – entrecosto grelhado(100 grammes) 203 kcal
Filet – filet mignon(100 grammes) 180 kcal

Bœuf bourguignon (300 grammes) 318 kcal – ensopado de carne de boi com cenoura, batatas e outros vegetais feito com vinho tinto em panela de ferro, com molho espesso, é uma delícia, principalmente no inverno (100 grammes) 197 kcal

Bifteck - bife(100 grammes) 148 kcal

Bœuf Pot-au-feu - carnes cozidas com couve, cenouras, vegetais diversos, sem molho. - (100 grammes) 240 kcal

Rumsteck grillé - alcatra grelhada(100 grammes) 116 kcal

Steack haché – bife feito de carne moída, porem não é considerado hambúrguer porque e 100% carne e não tem farinha ou outras coisas com temperos na mistura como o bife de hambúrguer. (100 grammes) 125 kcal

Bœuf carottes – ensopado feito em panela de ferro com pedaços de carne de boi e cenouras, molho espesso (300 grammes) 273 kcal

Bœuf aloyau – é o famoso T-steak inglês, ótimo bife. (100 grammes) 266 kcal

Carpaccio + huile (7grammes+10 grammes) – especie de sashimi de carne de boi, cru, podendo ser acompanhado com parmesão, trufas, óleos, etc. As fatias são bem finas , mas são cruas mesmo. 246 kcal

Bison – bisão (100 grammes) 110 kcal

Aqui vai a lista de todos os steacks haches que podemos encontrar no supermercados em Paris com as calorias, os percentuais indicam o percentual de gordura da carne. Todo o steack hachee é feito de pura carne de boi, sem misturas como o hambúrguer.

Steadita haché pur bœuf cru 5%mg (100 grammes) 129 kcal

Steack haché pur bœuf cuit 5% mg (100 grammes) 160 kcal

Steack haché pur bœuf cru 10% mg (100 grammes) 172 kcal

Steack haché pur bœuf cuit 10% lg (100 grammes) 212 kcal

Steack haché pur bœuf cru 15% mg (100 grammes) 204 kcal

Steack haché pur bœuf cuit 15% mg (100 grammes) 251 kcal

Steack haché pur bœuf cru 20% mg (100 grammes) 252 kcal

Steack haché pur bœuf cuit 20% mg (100 grammes) 309 kcal

Steack tartare – carne moída crua, com ovo cru, com tempero verde, cebola, etc. (150 grammes) 240 kcal

VEAU (vitela)

Blanquette de veau – especie de strogonoff de vitela, com creme de leite, manteiga, champignons, servido com pure de batata, arroz, etc. É chamado “blanquette” porque fica tudo branco, com o creme de leite. As carnes são cozidas, não ficam douradas ou escuras. (300 grammes) 420 kcal

Foie de veau – fígado de vitela (100 grammes) 133 kcal

Paupiette de veau – Paupiette significa “enrolado” e paupiette de veau é feito com uma fina fatia de carne que é , então, coberto com um recheio (carne de vitela moída com temperos(que é enrolada antes de cozinhar.(100 grammes) 242 kcal

Veau carré – prato bem popular no Natal, o Veau carre e uma das partes mais nobres da vitela, com osso, assada no forno e com molho de mel, mostarda, manteiga, para ajudar a ficar tenro e dourado e com uma casquinha crocante. Maravilhoso!(100 grammes) 170 kcal

Veau cervelle – cérebro de vitela(100 grammes) 156 kcal

Veau escalope -Escalope de vitela(100 grammes) 151 kcal
Veau escalope grillée - Escalope de vitela (100 grammes) 170 kcal
Veau filet rôti – filet de vitela grelhado(100 grammes) 160 kcal
Veau foie cuit - figado de vitela cozido(100 grammes) 160 kcal
Veau foie poêlé - figado de vitela frito(100 grammes) 109 kcal
Veau jarret sauté osso-bucco – parecendo mais uma especialidade italiana do que francesa, este prato é feito com carne de vitela com osso, refogada em uma especie de ensopado com molho espesso, cenouras, tomate, servido com risotto (100 grammes) 155 kcal
Veau rognon – Rim de vitela (100 grammes) 107 kcal
Veau rôti – Vitela assada (100 grammes) 230 kcal

VOLAILLES (Aves)

Canard Rôti – Pato assado(150 grammes) 285 kcal
Canard sauvage – paro selvagem (150 grammes) 189 kcal
Bouchée à la reine au poulet – Vou tentar explicar: é uma especie de empada de frango, com massa folhada, porem em formato de cilindro, ou seja fica parecendo uma “cartolinha” no prato.
Normalmente vem acompanhado com molho branco por cima e é servido como entrada. Uma delicia.
(180 grammes) 376 kcal
Civet de lapin – ensopado de coelho no molho de vinho tinto(1 portion) 848 kcal
Confit foie de volaille – Especie de terrine de figado de aves em geral. Se come com pao ou torradas, como entrada, ou mesmo de garfo e faca. Se você não sabe o que é uma terrine, imagine um prato frio, tipo um pate mas não totalmente pastoso é homogêneo, a terrine mostra os pedados das carnes e as gorduras, normalmente tem um formato retangular. É uma delicia. (40 grammes) 142 kcal
Dinde - peru (100 grammes) 109 kcal
Escalope de dinde crue – escalope de peru(100 grammes) 105 kcal
Escalope de dinde sauté – escalope de peru salteado (frito em pouco óleo, só pra dourar)(100 grammes) 148 kcal
Dinde rôtie – peru assado(100 grammes) 144 kcal
Dindonneau rôti – seria o equivalente ao nosso peru de Natal, recheado(100 grammes) 260 kcal
Foie de volaille – figado de aves(100 grammes) 169 kcal
Foie gras – figado gordo (40 grammes) 179 kcal
Graisse d'oie – gordura de ganso (20 grammes) 179 kcal
Magret de canard – peito de pato(150 grammes) 198 kcal
Oie rôtie – ganso assado (100 grammes) 274 kcal
Pintade – especie de galinha D'angola (100 grammes) 151 kcal
Poulet bouillie sans peau – frango cozido sem pele (100 grammes) 229 kcal
Poulet bouillie avec peau – frango cozido com pele(100 grammes) 305 kcal
Poulet au pot – frango cozido em panela de ferro, com batata, cenouras, couves, etc. Sem molho(100 grammes) 300 kcal
Poulet rôti - frango assado(150 grammes) 242 kcal
Quenelle de volaille – bolinhos de frango feitos com peito de frango desfiado, ovos, farinha, manteiga, ervas e temperos. Servido com molho branco, ou molho de champignons. (100 grammes) 197 kcal
Quenelle de volaille fraîche -quenelle de volaille feito em casa. (100 grammes) 200 kcal
Quenelle de volaille en sauce conserve – quenelle de volaille de lata, com molho(100 grammes) 151 kcal

PORC

Boudin blanc – linguiça de porco feita sem o sangue, com misturas de farinhas as vezes (100

grammes) 242 kcal

Boudin noir – linguiça de porco feita somente com o sangue do porco (morcela), cebola e nozes ou frutas (100 grammes) 410 kcal

Poitrine de porc fumée - peito de porco defumado (na verdade mesmo é a barriga do porco...)- (25 grammes) 76 kcal

Poitrine de porc salée – peito de porco salgado (25 grammes) 300 kcal

Porc en cotelettes grillée – costeletas grelhadas de porco(100 grammes) 247 kcal

Porc en échine rôtie – porco recheado(100 grammes) 243 kcal

Porc en filet cuit – filet de porco(100 grammes) 153 kcal

Porc lard maigre frais – especie de bacon magro(100 grammes) 280 kcal

Porc lard fumé - bacon(100 grammes) 670 kcal

Porc palette – paleta do porco, mais ou menos na parte do que seria o “ombro” do animal (100 grammes) 300 kcal

Porc pied – pe de porco(100 grammes) 342 kcal

Porc poitrine – de novo traduzindo como peito de porco, mas na verdade o corte é mais a barriga (100 grammes) 246 kcal

Porc travers braisé – costeletas de porco tipo churrasco (100 grammes) 389 kcal

MOUTON (ovinos)

Mouton côte – costas de ovelha(100 grammes) 300 kcal

Mouton gigot – perna de ovelha(100 grammes) 225 kcal

Mouton rognon – rim de ovelha (100 grammes) 147 kcal

CHEVAL

Steack de cheval – bife de cavalo(140 grammes) 154 kcal