

Ця книжка — мій дарунок жінкам. У ній я прагнула показати прості шляхи збереження власного стилю, ентузіазму та енергетики, додавши трохи французької *joie de vivre*. Разом з тим ця книжка — любовний лист французам; особливо французенкам, а більш за всіх — моїй бабусі.



## РОЗДІЛ ПЕРШИЙ



# Joie de Vivre<sup>6</sup>!

«У житті є лише одне щастя — кохати  
і бути коханими».

— Жорж Санд

### Пошуки щастя

Для нас, американців, найважливіше «життя, свобода та гонитва за щастям».

Ви не почуєте нічого подібного у Франції. Хоча у французькій мові є схожий вислів, і звучить він наступним чином: «*La recherche du Bonheur*»<sup>7</sup>. По-первах може скластися враження, що я чіпляюся до дрібниць, але, якщо добре замислитися, то різниця між «пошуками щастя» та «гонитвою за щастям» буде очевидною.

Якщо ми щось шукаємо, то відчуваємо, що воно ось тут, зовсім поряд. Під столом, приміром, тому усе, що потрібно зробити, — бути терплячими і, коли у кімнаті нікого не буде, хутко підняти скатертину і — *voilà!* Ось воно! Щастя!

З іншого боку, гонитва за чимось схожа на таке собі переслідування. Для нас, американців, щастя знаходиться десь недалеко, але рухається досить швидко.

<sup>6</sup> Радість від життя (франц.).

<sup>7</sup> Пошуки щастя (франц.).

Хочу одразу зауважити: Мелані — струнка жінка. Так, вона обожаює неперевершену французьку кухню і з насолодою бере участь у п'ятигодинних вечерях, коли навідує своїх родичів, і разом з тим, їй вдається зберігати ідеальну фігуру. Мабуть, свіжі продукти, невеликі, але дуже смачні страви, повільна трапеза, звичка ніколи не відмовлятися від сніданку, і звісно ж, *Trou normand*, допомагають їй залишатися стрункою та чарівною!



### *Le Trou normand* з динєю від Мелані Тріо

1. Невеличку диню розріжте навпіл і дістаньте насіння.
2. Влийте трохи кальвадоса у заглиблення у центрі дині.

*Trou* з дині можна подавати як аперитив. Мелані розповіла мені, що у Франції є безліч рецептів *trou*. Наприклад, є *trou gascon* — диня з ягодами (чудово смакує полуниця або малина), котру подають з коньяком чи арманьяком. Також можна спробувати *trou champenois*. Додайте лише трохи *Marc de Champagne* (на основі виноградного вина) до сорбету. В інтернеті я знайшла багато чудових рецептів сорбету з шампанського, а також сорбетів з ревеня, журавлини, мандаринів і слив. Отож, додайте трохи уяви — і буде весело.

Диню *trou* можна подавати як закуску.

### Сімейний рецепт з Іль-де-Ре

Якось на зустрічі «Спостерігачів за вагою» у Кейп-Код я слухала, що казали жінки, і раптом почула незрівняний французький акцент. Я миттю обернулася та запитала: «*Ви французженка?*» Магалі, чарівна, розумна і весела французженка, поглянула на мене з легкою усмішкою. Мій неприхований ентузіазм здався їй кумедним, і вона спокійно відповіла: «*Звісно, я французженка*».

З'ясувалося, що Магалі народилася на острові Іль-де-Ре у Приморській Шаранті — на південному заході Франції, між Бордо і Бретанью. Її родина має невеличкий ресторанчик, а дядько Даніель Масс — шеф-кухар і власник ресторану *Le Chat Botte*.

Магалі поділилася зі мною сімейним рецептом традиційних французьких млинців.



### *Млинці від Магалі*

*Інгредієнти:*

- 4 чашки молока
- 7 яєць
- 340 г борошна
- 1 ст. ложка апельсинової цедри
- ½ ч. ложки квітів апельсинів (якщо знайдете) або ½ ч. ложки рому чи мигдалевого екстракту — за смаком
- 30 г розтопленого вершкового масла

*Спосіб приготування:*

1. Змішайте борошно та молоко.