

NATHALIE PEIGNEY

SOPHIE *la* PARIGINA

103 COSE
DA SAPERE
PER ESSERE
COME LEI



Rizzoli



NATHALIE PEIGNEY

SOPHIE *la* PARIGINA

103 COSE DA SAPERE
PER ESSERE COME LEI

*Con illustrazioni di
Alessandra Ceriani*

Rizzoli

*A mia madre,
così felice di essere Parigina!*

COSA VUOL DIRE ESSERE PARIGINA?

*Una donna affascinante, chic il più delle volte,
ma anche complessa e paradossale. Mettiamo subito in chiaro
una cosa: si può essere affascinanti anche senza sorridere sempre
a trentadue denti e chic anche solo con indosso un paio di jeans.*

La sua personalità è strana e inafferrabile: l'impressione iniziale di fredda distanza lascia subito spazio a una parola sciolta e amichevole, ma al contempo pungente, condita da uno sferzante senso dell'umorismo. Alla donna parigina piace sorprendere, svelarsi man mano, rendersi disponibile e poi... *puff!*, sparire come un animale selvatico, prima di fare nuovamente - e calorosamente - ritorno dal suo interlocutore. Sul suo fascino scorrono fiumi di parole. Che derivi in parte dalla difficoltà di decifrare la sua imprevedibile personalità? La Parigina è come tanti microchip, i suoi codici comportamentali sono "genetici", e solo un altro esemplare femmina della sua specie è in grado di capirli e utilizzarli.

Si parla di *French attitude* o di comportamento "alla parigina": è vero, ammetto che abbiamo un modo tutto nostro di relazionarci con amici, fidanzati, bambini. Ma anche con gli stranieri. Sappiamo perfettamente ciò che vogliamo e come ottenerlo, ma guai a svelare troppo la nostra strategia, dietro quest'aria così innocente e naturale.

Ci sono due tipi di parigine: le parigine "doc", nate e residenti a Parigi, e quelle "adoptive". È difficile distinguere le une dalle altre, il che costituisce di fatto un'ottima notizia. Perché se non si è *nate* parigine, lo si può *diventare*. Karl Lagerfeld ha affermato che "non è necessario essere una francese per essere parigina". Perfetto, a condizione però di avere una buona amica, come la sottoscritta, madrina benevola che vi prenda sotto la sua ala protettrice e vi sveli tutti i truc-

chi del mestiere. E, naturalmente, a condizione di disporre della guida adeguata, dalla quale estrarre perle di saggezza indispensabili in ogni dove e in ogni quando. Proprio questa che tenete in mano. Attenzione, però: diventare parigina è possibile, rimanerlo è un'arte da affinare senza sosta, fino a ottenere il risultato supremo, lo stile perfetto, l'eccellenza pura: un'impressione di naturalezza e di spontaneità. E il giorno in cui raggiungerete questo stato di grazia, alzate la guardia, perché il nemico pubblico numero uno della Parigina è sempre in agguato: la trascuratezza, un'erbacchia da estirpare senza pietà per non annaspere nel girone infernale delle *has been*. Sì, lo so che posso sembrarvi un tantino demoralizzante, ma coraggio: con i miei consigli, un po' di allenamento e qualche post-it sul frigorifero, sullo specchio del bagno o sul volante della vostra auto vedrete che la *parisian attitude* diventerà automatica.

Altro tocco di classe, la Parigina è capace di abbinare i trucchi delle nonne alle nuove tendenze: apprezza i piatti tradizionali a base di salse, ma si nutre di fagiolini cotti al vapore con un filo di olio d'oliva. Le piacciono da morire le pietanze raffinate e leggere della *nouvelle cuisine*, ma va letteralmente matta per le specialità italiane che interpreta a suo piacimento (appunto), fino a integrarle senza complessi nel patrimonio gastronomico parigino. Si parla spesso di "paradosso francese"... Ebbene, quest'arte di barcamenarsi con facilità da uno stile all'altro, talvolta agli antipodi, non s'impara di certo in un paio di giorni!

La sua educazione impone alla Parigina di adottare un linguaggio appropriato all'età e allo stato sociale. Ciò non le impedisce, tuttavia, di prendere in prestito dai suoi figli in età prepuberale qualche espressione, diciamo così, colorita. Certo non proprio raffinata, ma efficace. La Parigina è anche sempre aggiornata sulle ultime novità in ambito lessicale, letterario o sull'attualità... E se non la capite al volo, peggio per voi! La Parigina non ha proprio tempo da perdere in spiegazioni.

Dicono che siamo eleganti. Nonostante il nostro stile sia studiato nei minimi dettagli, deve sempre sembrare naturale al 100%. E anche qui celiamo dei segreti... Esistono regole rigorose per essere e apparire chic, sia che si tratti del giorno del proprio matrimonio, di una passeggiata lungo la Senna o di un aperitivo nei *dehors* dello storico *Café de Flore* a Saint-Germain-des-Prés. Stessa cosa vale per i figli che, oltre a vestire *Bonton*, sono sempre tirati a lucido: proprio dei parigini in miniatura!

Negli Stati Uniti le mie amiche dicono che sono *so Parisian* e mi sollecitano per avere consigli su shopping e stile. Lo prendo come un complimento. In effetti, ho il giusto indirizzo per qualsiasi cosa: dalla pasticceria con i migliori *éclairs* al cioccolato, alle boutique che organizzano vendite esclusive per pochi eletti. Naturalmente

sono orgogliosa di condividere le mie "scoperte", ma ciò non significa che le riveli al primo venuto, anzi. Spesso sono anche segnalazioni delle mie amiche. Morale della favola: una Parigina si riconosce dall'indirizzario, dal *soup bar* alla boutique di capelli, passando per i centri benessere ultra-fashion.

La Parigina vanta una proverbiale snellezza. Eppure, confermo e ribadisco che andiamo pazze per dolci, salumi e formaggi! Dove li mettiamo i chili di troppo? Diciamo che stiamo costantemente in guardia, preferendo la filosofia del "prevenire e correggere" a quella del "riparare e guarire".

La Parigina, però, deve tutto alla cornice urbanistica nella quale è inserita, Parigi, *Paris*: città sublime e grigia nel contempo, esaltante e talvolta crudele, è il palcoscenico di un teatro meraviglioso che ha accolto molti grandi interpreti di questo mondo. Parigi è una città che dobbiamo meritarcì, dove ostentare tuta e scarpe da ginnastica non è visto di buon occhio; una città che esige il meglio dai propri abitanti, ai quali impone le sue regole del *savoir-faire* e dell'*art de vivre*, non sempre di facile applicazione. Vivere a Parigi significa comportarsi con stile 24 ore su 24. Parigi sa essere severa e critica, e se le parigine si sottomettono senza se e senza ma alla sua autorità - talvolta non senza soffrire un po' -, lo fanno sempre con molto orgoglio. La Parigina è infatti orgogliosa di vivere a Parigi, della bellezza di questa città e della ricchezza della sua offerta culturale. E il tutto si ripercuote sulla sua personalità.

Per conservare un viso naturale negli anni, un corpo snello nonostante qualche peccato di gola e una personalità all'altezza della nostra fama, è indispensabile assumere l'atteggiamento giusto, sempre e dovunque. Cosa dite, cominciamo? Io sono qui per aiutarvi a diventare parigine autentiche, con il supporto delle testimonianze delle mie amiche, tutte rigorosamente parigine.

Ora tocca a voi scegliere la prima parola...

Nathalie Peigney

Come usare questo libro

Sofisticate, curiose, eclettiche, paradossali... Mi è davvero impossibile descrivere in poche parole le mie amiche parigine, tanto la loro vita può essere raccontata a suon di aggettivi evocativi. Nelle pagine di questo libro ho sparso, come dei fiori in un prato, 103 vocaboli emblematici: ora tocca a voi "cogliere" uno a uno questi piccoli grandi lemmi che vi spalancheranno le porte dello stile parigino.

Scoprirete così concetti essenziali quali *Comportamento*, *Femminilità*, *Grigiore*, *Lusso*, *Nero*, *Posto giusto*, *Ville Lumière...*, ma anche altri termini più concreti e irrinunciabili quali *Baguette*, *Bidè*, *Bistrot*, *Croque-monsieur*, *French Kiss*, *Pois*, *Tubino nero* o *Vinaigrette...* ognuno di essi illustrerà un aspetto dell'*art de vivre* tipica delle vostre cugine d'Oltralpe. Ai vocaboli che accompagnano la mia vita professionale nella capitale francese se ne aggiungono moltissimi altri riguardanti una sfera più privata, ma anche mondana e modaiola, in famiglia o con gli amici, a scuola, al mercato, al risveglio o all'ora dell'aperitivo. Non mancheranno naturalmente termini golosi e altri più... intimi.

Le 103 parole del dizionario sono in ordine alfabetico dalla A alla Z, ma consultabili a seconda degli sfizi e degli umori del momento. Perché se il mio obiettivo primario è quello di svelarvi i trucchi formali e sostanziali affinché anche voi diventiate delle parigine doc, la mia scelta di vocaboli vorrebbe anche inebriarvi dei profumi, dei suoni e dei colori della città della Tour Eiffel: aromi di croissant appena sfornati, cinguettii di passerii su place Dauphine, esplosioni di colori dei mercatini all'aperto, vetrine e mostre... ogni singolo elemento del dizionario rappresenta un'emozione che va a modellare fin dentro il midollo la personalità e la sensibilità della donna parigina. Autentico al 100%, il tono del mio personalissimo dizionario è divertito e spensierato, ma è anche frutto di un'attenta osservazione. Vi racconta perché l'immagine della Parigina è diventata un modello riconosciuto nel mondo, quasi fosse un "brand".

Chi dunque aspira a quel modello, deve consumare questo libro senza moderazione, ma metterlo in pratica con il giusto buonsenso per non esagerare nel look e nel comportamento. *Less is more* è un motto da tener sempre presente!

Vi svelerò i miei segreti come farei con la mia migliore amica, quindi mi raccomando, non deludetemi quando andrete a metterli in pratica!

Un volume dallo stile semplice e senza fronzoli, da leggere (e rileggere) senza il rischio di farne indigestione: in métro, tra una riunione di lavoro e l'altra, o per rilassarsi prima di andare a dormire. Vi parlerò via via di moda, cucina, seduzione, delle piccole manie che ci rendono così affascinanti e dei nostri bimbi, come solo una Parigina è capace di fare...

Le illustrazioni del mio libro ritraggono una Parigina del XXI secolo in varie situazioni della sua vita in città: in bicicletta, sulla strada verso l'ufficio, in cucina, seduta in un caffè all'aperto prima di andare a cena, mentre cammina in fretta verso un appuntamento, assorta sul suo balcone, euforica mentre fa shopping con la sua migliore amica o il marito... La messa a fuoco è sulla Parigina, ma sempre contestualizzata nel suo "habitat", nelle vie e nelle piazze di Parigi, elementi visivi fondamentali per tradurre la vitalità della *Ville Lumière* affascinante e sempre in movimento.



VOCI CORRELATE

Rimandi ad altre voci del dizionario, per saperne di più in merito all'argomento o per consultare argomenti affini.



IL MIO CONSIGLIO

Da prendere con le dovute precauzioni: è una nota personale che deriva dalla mia esperienza, non un dettame assoluto!



LA STORIA

Un'informazione storica o aneddotica, interessante e/o divertente e da conoscere per cogliere al meglio l'essenza di un lemma.



LA RICETTA

Ho aggiunto a una ricetta tradizionale un piccolo ingrediente del tutto personale che ne trasforma il risultato.



103 COSE DA SAPERE PER ESSERE COME LEI



Costume da bagno

La Parigina è una donna che conosce il suo corpo e i suoi difetti e che ha il terrore di apparire volgare o inadeguata. Che sia in costume da bagno o in tailleur, deve indossare il modello giusto che valorizzi i suoi pregi, deviando lo sguardo dalle sue imperfezioni e donandole stile (cioè chic ma soft). Più che un costume da bagno alla moda, cerca la forma ideale e il colore adatto a lei.

C'è la Parigina che indossa soltanto *Eres*, caro ma classico, femminile e senza tempo, e ci sono quelle che saltano da *Etam* a *Banana Moon*, *Princesse Tam Tam*, *Kiwi Saint-Tropez*, *RougeGorge*, *Albertine*, *Pain de Sucre* e tante altre belle marche francesi. Quindi, se avete in testa l'immagine della Parigina che trascorre le vacanze in topless a Saint-Tropez, è tempo di rivedere la vostra idea: oggi, che si trovi su una spiaggia di Parigi (avete capito bene, c'è la spiaggia in città), della Bretagna, del sud-ovest della Francia, in Costa Azzurra o su una barca, lei mantiene la sua disinvoltura, ma ama i "bei costumi da bagno", quelli veri con il top, gli slip ed, eventualmente, il pareo per la pausa sushi & cocktail.

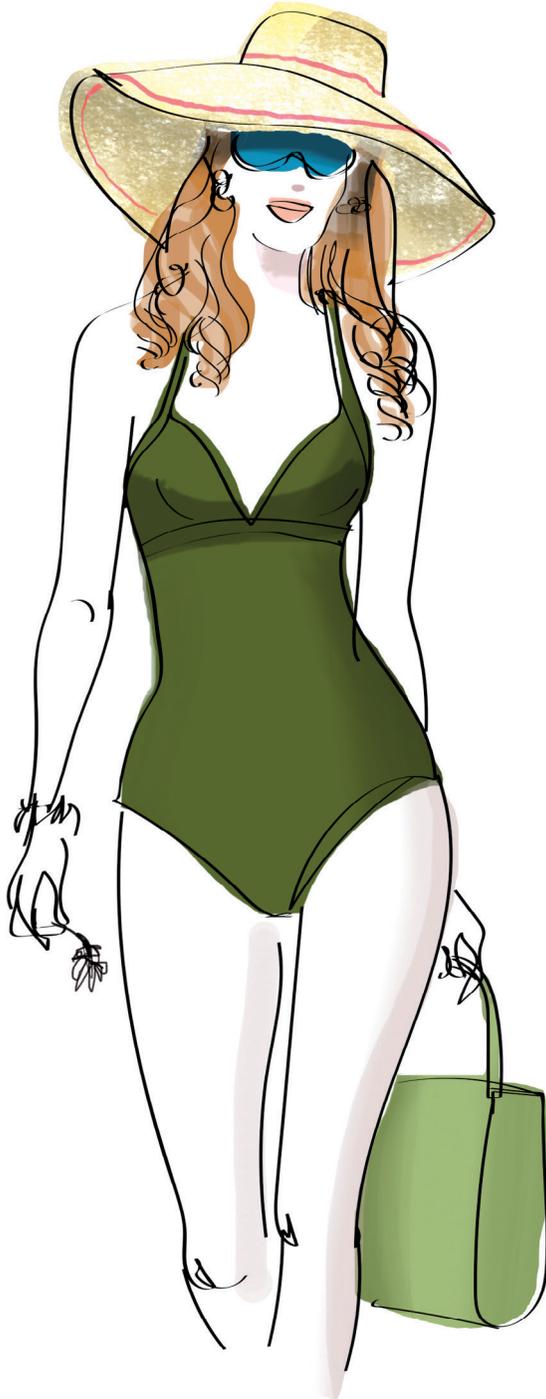
- A meno di non chiamarsi Cara Delevingne, Constance Jablonski o Thylane Blondeau, è difficile trovare un costume da bagno due pezzi dove slip e top calzino entrambi a pennello. Privilegiate quindi le marche che offrono la possibilità di scegliere la taglia e il modello di ciascun pezzo.



IL MIO CONSIGLIO

Per essere elegante la Parigina sceglie un costume da bagno sobrio ma di buona qualità (piuttosto che quattro costumi fantasia di gamma media); per stare comoda e naturale, seleziona un modello adatto alle sue forme, cioè che le stia bene e le permetta di assumere un atteggiamento rilassato e senza complessi.

Per riassumere: un costume da bagno adatto alle sue misure (né troppo grande, né troppo piccolo), alla sua morfologia e al suo colore di pelle. Niente colorati, la priorità della Parigina sono i classici, due pezzi nero, un bel due pezzi bianco, quindi un bel costume intero navy o nero. Solo dopo vengono i motivi fantasia (Vichy, a fiori, etno-chic o colorato).





VOCI CORRELATE

- Baguette
- Profumo
- Supermercato

Croissant

Il profumo dei croissant appena sfornati è un profumo tipico di Parigi. Soprattutto al mattino: anche se è sempre più consumato a ogni ora del giorno, il croissant è la base parigina per eccellenza della colazione, mangiato in fretta bevendo un caffè (al bancone), per strada all'uscita della *boulangerie* (panetteria) o in ufficio mentre si accende il computer. Un buon modo per cominciare la giornata. A Parigi è nata una nuova generazione di chef pasticciери, stimolata dalla diffidenza sempre crescente delle Parigine verso tutto ciò che è industriale. Grazie a prodotti di qualità e metodi tradizionali, i consumatori esigono un livello qualitativo sempre più alto.



LA STORIA

Si dice che i croissant siano stati importati da Vienna da Maria Antonietta verso il 1780 e che all'inizio fossero prodotti in un forno di rue Dauphine a Parigi. La ricetta è descritta nel 1906 nell'*Enciclopedia culinaria* di Auguste Colombié. Sono chiamati "croissant di panetteria" e sono descritti come una pasta sfoglia leggera.





IL MIO CONSIGLIO

Come riconoscere un croissant al burro? Generalmente, il croissant a base di grassi vegetali prende la forma di una mezzaluna, invece, quando è al burro, la sua forma si allunga. Tuttavia, le pasticcerie che producono soltanto croissant al burro prediligono la forma a mezzaluna.

Se avete dei dubbi, non esitate a chiedere. Che resti tra noi, un piccolo trucco per verificare se i croissant sono freschi: chiedete in pasticceria se potete “congelare” i croissant che volete acquistare...

Se sono onesti e i loro croissant sono “industriali”, dovrebbero rispondervi di NO.

Attenzione quindi al pasticcere che vi propone croissant molli e piatti, gonfi e pieni d’aria, troppo grassi o troppo cotti e asciutti.

Il “croissant tour” è un delizioso modo per scoprire Parigi. Numerose pasticcerie di quartiere fanno ottimi croissant, sta a voi giudicare il colore, la croccantezza, la leggerezza, la qualità degli ingredienti. Per quanto mi riguarda, i miei preferiti sono quelli di *Gérard Mulot* a Saint-Germain-des-Prés, favolosi e a 2 minuti da casa. Basta il profumo per riconoscerne l’eccezionale qualità. Una sfoglia croccante indescrivibile, un gusto autentico di puro burro e un bel colore dorato all’esterno. Croissant eccellenti anche quelli di *Gontran Cherrier*. Originale ma molto buono, il croissant Ispahan di *Pierre Hermé*.

Croque-monsieur

Se la madeleine di Marcel Proust è conosciuta in tutto il mondo, forse non tutti sanno che anche il *croque-monsieur* (una sorta di toast) ha avuto i suoi attimi di gloria in *Alla ricerca del tempo perduto* del celebre scrittore francese. Vi è un passaggio, infatti, che racconta di come la marchesa Madeleine de Villeparisis avesse ordinato “dei croque-monsieur e delle uova alla panna”. Da quel momento il croque-monsieur, inventato nel 1910 in un caffè di boulevard des Capucines, verrà elevato a un rango gastronomico superiore, fino a diventare oggi un classico



IL MIO CONSIGLIO

Ho scoperto questo sito che elenca gli outlet migliori: www.lesmagasinsdusine.com (sezione Île-de-France). Vi può interessare?

Attenzione: verificate che gli indirizzi siano sempre attuali, perché Parigi si muove molto velocemente!

di qualsiasi nuovo indirizzo che scopriamo grazie alle nostre amiche modaiole. Perché se a Parigi e dintorni abbondano i negozi particolari, la difficoltà sta nel trovare i posti nuovi. I miei preferiti: *Azzedine Alaïa Stock Paris* nel 4^e arrondissement e *APC Surplus* nel 18^e.

Fashion shopping

La Parigina non segue le tendenze e i dettami delle griffe e delle passerelle, ma dedica loro soltanto un'occhiata distratta, perché il suo modo di fare shopping e di riempire il suo guardaroba... è personale. Preferisce infatti



avere poche cose ma belle e di qualità. Senza tuttavia disdegnare la quantità, se se ne presenta l'occasione (saldi delle grandi firme, vendite private o outlet). Quando non acquista online, approfittando della pausa pranzo, sui siti come *Sézanne* di *Morgane Sézalory*, che vanno per la maggiore attualmente a Parigi, la Parigina fa shopping in base al suo quartiere di appartenenza. I quartieri di Parigi, a differenza degli arrondissement, non sono venti, ma due: la Rive Gauche e la Rive Droite (della Senna). Una nozione fondamentale da capire, non perché siano due modi veramente diversi di vestire, ma perché i due “generi” si criticano reciprocamente... Tuttavia, la Parigina della Rive Gauche, che stravede per i luoghi eclettici di Saint-Germain-des-Prés, attraversa volentieri la Senna per visitare le boutique trendy e degli stilisti del Marais, quelle particolari e chic del *Palais-Royal* o del boulevard Beaumarchais o le firme del lusso del cosiddetto “Triangolo d'Oro”, dove acquista i capi basic del suo guardaroba (che cerca di pagare meno grazie a mille sotterfugi). Invece, la Parigina “fighetta”

della Rive Droite è una habitué di rue de Passy, dei negozi del 17° arrondissement, di avenue Montaigne, dei grandi magazzini del boulevard Haussmann, o di rue des Martyres e rue de Pigalle, la zona *bohémienne* in voga, ma non disdegna di recarsi alla Rive Gauche. Dunque, appartenenza sì, ma ipocritamente borderline. Due cose sono sicure: che sia della Rive Droite o della Rive Gauche, la Parigina sa ciò che vuole e dove trovarlo grazie a un'agenda ben tenuta e aggiornata; a ciascuna il suo grande magazzino, la prima le *Galleries Lafayette* e *Printemps* e l'altra il *Bon Marché Rive Gauche*, naturalmente, per ciascuna, *the place to be!*

Rive Gauche

Nel cuore di Parigi Saint-Germain-des-Prés, Sèvres-Babylone e rue de Rennes si trovano i luoghi imperdibili dello shopping parigino. Le vetrine dei grandi stilisti si fanno concorrenza a vicenda e le marche del prêt-à-porter ci sono tutte. È sufficiente girovagare tranquillamente per tre o quattro ore e il tour è fatto! Senza dimenticare di fermarsi per un tè da *Ladurée* o per un lunch al *Café de Flore* (ma i posti non mancano). Rue Bonaparte è un *must*, e rue des Quatre-Vents è un appuntamento imperdibile per i suoi negozietti stravaganti. Organizzate un tour che comincia dalla fine di rue de Condé, continuando per rue Saint-Sulpice, rue Tournon, per finire a rue Guisarde, rue des Canettes, rue Madame, rue Jacob ecc. Insomma tutte le vie attorno al boulevard Saint-Germain. Se non avete abbastanza tempo per vedere tutto, fate un tour generale, poi prendete rue du Four fino al *Bon Marché*, dove troverete tutte le migliori marche concentrate in un unico luogo. Se amate le scarpe, rue du Cherche-Midi e rue de Grenelle sono le vie che fanno per voi!

Rive Droite

I giardini del Palais-Royal, che sono delimitati dalla galerie Montpensier e dalla galerie Valois, brulicano di artigiani e creatori prestigiosi e di marche trendy



VOCI CORRELATE

- Blu
- Guardaroba
- Saldi
- Scarpe

che hanno scelto questo quartiere per mostrarsi al mondo. Oltre a essere magnifico, il quartiere è imprescindibile per uno shopping mirato. A pochi minuti da qui, da non perdere il quartiere di place des Victoires e quello di rue Saint-Honoré. Continuate il vostro percorso verso il Marais. Qui fare shopping passeggiando è molto piacevole, attorno a place des Vosges, rue des Rosiers, pedonale, rue des Francs-Bourgeois e rue du Temple. Assolutamente da vedere e troverete tutte le marche del momento. Da non perdere, poi, *Suite.341*, uno dei miei negozi preferiti della zona, un concept store alla moda che ospita le collezioni di *Maje*, *Sandro* e *Claudie Pierlot*. A 10 minuti a piedi il boulevard Beaumarchais, chiamato anche “Haut Marais”, è il *must* dello shopping di questi ultimi anni, molto simpatico, con il famoso *Merci* (anche questo un concept store ma di abbigliamento+decorazione+ristorazione...) e molte grandi firme del prêt-à-porter che si sono stabilite qui in questi ultimi anni.

Altro quartiere tra Haussmann, Saint-Lazare, Opéra, il cuore commerciale di Parigi. Ospita i famosi “grandi magazzini”. Un quartiere meraviglioso soprattutto a Natale, per vedere le sue fantastiche vetrine! Rue Tronchet, che collega boulevard Haussmann alla Madeleine, è particolarmente interessante. Da qui potete raggiungere rue Royale, rue du Faubourg Saint-Honoré e infine rue Saint-Honoré.

So-Pi (South of Pigalle) è la zona parigina in voga. Ambiente *bohémien* e negozi vintage... Rue des Martyrs, arteria principale che collega il 9° arrondissement e Montmartre, è l’inizio di un altro tour apprezzato per la sua rinomata “passeggiata shopping”. Da non perdere, per gli amanti dei gioielli e degli accessori insoliti, la boutique della designer *Emmanuelle Zysman*. Anche qui sono presenti numerose firme del prêt-à-porter: *Ba&sh*, *Kookai*, *Sandro*, in rue des Abbesses, *Maje* e *Les Petites*. Montmartre ospita anche spazi *arty* come il concept store *Spree*, rue la Vieuville, che coniuga abbigliamento, mobili, design e galleria d’arte.

t-shirt bianca. Si tratterà sempre di gioielli di qualità (che non significa necessariamente costoso), di ritrovamenti esclusivi o di moda (lei adora il concetto di “esclusivo”), di valore o più economici, ma mai di imitazioni, la Parigina è allergica al “falso”. Per cultura e per educazione, ama il “vero”, il valore intrinseco delle cose, e il lavoro di creazione che c'è dietro. E l'emozione che procura un bell'oggetto. Per la sua personalità *borderline snob*, indossare un oggetto contraffatto è un errore eclatante a Parigi, meglio il vero sconosciuto del falso conosciuto!

- Con un tubino nero? “Per me, le perle sono sempre molto chic e intramontabili, rappresentano l'eleganza parigina senza tempo. Una collana e degli orecchini di perle con un tubino nero donano un bel portamento, classico ma molto elegante”.

Joëlle, place de la Concorde, 10 febbraio

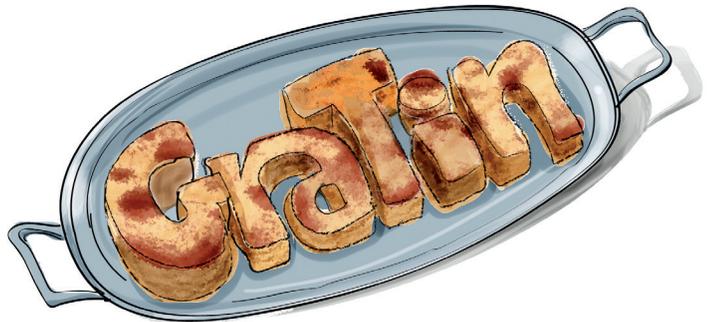
Gratin

È risaputo che la cosa migliore del gratin è spesso ciò che è gratinato! In cucina, è la parte superiore di un piatto che viene abbrustolito negli ultimi minuti di cottura per ottenere una crosta dorata. Il concetto è così antico e conosciuto che i parigini ne hanno fatto un'espressione



IL MIO CONSIGLIO

Per valorizzare la crosta o renderla migliore o più consistente, cospargete il piatto che desiderate gratinare con formaggio grattugiato, pangrattato o anche panspeziato tostato e grattugiato.



popolare “le gratin” cioè “il meglio”, che è diventato per analogia “l’élite mondana, la gente bene, l’alta e buona società, l’aristocrazia, la crème de la crème...”.

- Sei stato al vernissage della Fiac?

- Sì, c’era tutto il “gratin” parigino!

Per ritornare al nostro goloso gratin, i francesi lo adorano ed è spesso preparato come piatto unico a casa, in particolare nelle famiglie numerose perché pratico e completo. Gratin di zucchine, gratin di porri, zuppa e cipolle gratinata, a ciascuno la sua ricetta.



LA RICETTA

Questo piatto mi ricorda l’infanzia. Ma io arricchisco questa ricetta classica con un tocco personale: prima di mettere il piatto in forno aggiungo 2 cucchiaini di miele per ottenere un lieve sapore dolce che attenua l’amarognolo dell’indivia.

Gratin di indivie al prosciutto

Ingredienti per 2 persone

2 indivie

2 fette di prosciutto cotto o bresaola (più leggero)

20 g di burro

¼ di cipolla

½ limone

sale, pepe

Per la salsa Mornay

15 g di farina

15 g di burro

25 cl di latte

50 g di gruyère grattugiato

sale, pepe, noce moscata

Togliete le foglie appassite delle indivie. Con un coltello affilato scavate e rimuovete l’interno del gambo. Lavate le indivie con abbondante acqua e asciugatele immediatamente. In una pentola, sciogliete 10 g di burro. Aggiungete la cipolla tagliata a rondelle e le indivie. Spruzzate di succo di limone per non fare annerire le indivie. Salate, pepate, coprite, e cuocete a fuoco lento per un’ora. Girate di quando in quando durante la cottura.

Per la salsa Mornay, mescolate a fuoco medio un cucchiaio grande di farina con 15 g di burro. Lasciate cuocere appena. Versate il latte freddo tutto in una volta. Mescolate fino a ebollizione. Aggiungete sale, pepe, noce moscata grattugiata e cuocete per 5 minuti. Fuori dal fuoco, aggiungete 50 g di formaggio grattugiato.

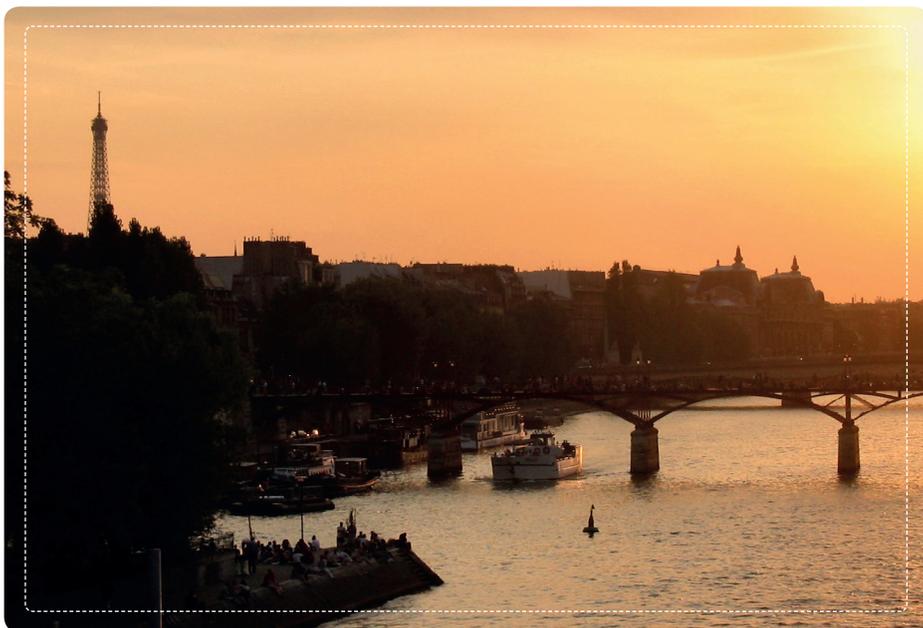
Ricoprite ciascuna delle indivie con mezza fetta di prosciutto tagliato fine, o di bresaola. Adagiate in una teglia rettangolare, quindi coprite di salsa Mornay. Aggiungete delle noci di burro e fate gratinare per 5 minuti nella parte superiore del forno caldo o, meglio ancora, in modalità grill.

**VOCI CORRELATE**

- Grigiore
- Ponti
- Rive Droite, Rive Gauche

Tramonto

Una delle attività preferite della Parigina è ammirare il tramonto, gli ultimi raggi della giornata che illuminano i tetti della città, il cielo che si tinge di porpora e i ponti, gli alberi, la cupola del Grand Palais, i cavalli di Marly che a poco a poco si trasformano in ombre cinesi su uno sfondo multicolore. Ma qual è la migliore location per ammirare questo spettacolo magico? Non è facile essere nel posto giusto a quest'ora, perché spesso siamo imbottigliate nel traffico, al lavoro o all'uscita da scuola dei bambini. Amandine abita vicino alla Tour Montparnasse, la cui terrazza a 210 metri d'altezza è un posto formidabile per godersi il tramonto con vista panoramica su tutta la Capitale. Clémence invece, che lavora nella zona dell'Opéra, sale all'ultimo piano del negozio *Printemps Haussmann*, per ammirare superbe viste crepuscolari su Montmartre, il Grand Palais, la Tour



e non sfoggio e trucco teatrale! Le decorazioni delle unghie vanno bene per le riviste, ma non sulla donna della mia vita!”.

Antonin, place de l'Opéra, 13 gennaio

- SÌ alla *top coat* luccicante: “La adoro, dona luminosità alle mani, soprattutto d'estate in spiaggia, sotto il sole, con una pelle abbronzata!”.

Clarisse, rue François 1^{er}, 15 marzo

- NO ai colori sgargianti: “Noi uomini detestiamo i colori fluo anche se vanno di moda”.

Romain, avenue Gabriel, 11 gennaio

- SÌ al rosso classico: “Lo smalto rosso, perfettamente applicato, è raffinato e sexy allo stesso tempo, piace tanto sia a noi donne sia agli uomini. Piace tantissimo, con un look casual, jeans e trench! Le adolescenti ne vanno matte in questo momento...”.

Anaïs, giornalista televisiva, 15 dicembre

- NO alla *french manicure*: “Sembrirebbe che il solo Paese dove non viene fatta sia proprio la Francia! Del resto, questa tecnica, di francese ha solo il nome. È stata inventata per le star di Hollywood negli anni settanta e chiamata ‘French’ in riferimento al French Touch che evoca l'eleganza e la raffinatezza!”.

Cindy, agente immobiliare, 20 febbraio

- SÌ alla manicure naturale: “Pulite, limate, lucidate le vostre unghie, rimuovete le cuticole e idratatele. Applicate una base e quindi una o due mani di smalto neutro e un *top coat* protettivo. La Parigina spesso lascia la seconda mano di smalto per il ritocco del secondo o terzo giorno”.

Jessica, estetista al Trocadéro, 5 gennaio

V

Valigia

C'è la valigia che la Parigina prepara quando parte per un viaggio e quella che dovrete preparare quando venite a Parigi... Oltre all'abbigliamento basic, la Parigina mette in valigia molto impegno per evitare assolutamente



VOCI CORRELATE

- Marianne
- Rive Gauche,
Rive Droite
- Tour Eiffel

Ville Lumière

Vi siete mai chiesti perché Parigi è chiamata *Ville Lumière* (città delle luci)? Cenare presto e andate a fare una passeggiata per scoprire il volto notturno della città, una visione abbagliante quasi irreale, una bella ragazza che di notte si trasforma in una donna affascinante agghindata di preziosi gioielli. La metafora non è un granché, ma al crepuscolo la città si trasforma in un grandioso spettacolo di luci, assolutamente da non perdere. Noi Parigine ci siamo abituate e tuttavia rimaniamo sempre estasiati dinanzi alla genialità del lavoro degli ingegneri, dei “maghi” che studiano le opere architettoniche nei minimi dettagli per sublimarle con i led e i fasci di luce.

Avete osservato i monumenti della Capitale esaltati dalle loro illuminazioni fiammeggianti? La notte si vedono soltanto loro! Provate a tracciare un percorso di luci, dal Grand Palais alla Pyramide du Louvre, dal museo des Beaux-Arts alla cattedrale di Notre-Dame, per scoprire le scenografie luminose che esaltano la bellezza del patrimonio parigino. Adoro la vetrata del museo d'Orsay illuminata per valorizzare la sua struttura d'inizio secolo e l'Assemblée Nationale, vestita di un abito blu, simbolo



IL MIO CONSIGLIO

Un momento imperdibile: l'accensione dell'illuminazione degli Champs-Élysées verso il 20 novembre di ogni anno. Un altro *must do*: la passeggiata notturna sulle rive della Senna con la sua sfilza di luci e di colori che si riflettono sull'acqua!





LA STORIA

L'origine del soprannome di "Ville Lumière" risalirebbe in realtà al XVIII secolo. Allo scopo di illuminare l'intera città e di limitare l'aumento della criminalità in una Parigi allora molto buia di notte, il prefetto avrebbe chiesto a tutti i parigini di mettere una candela o una lampada a olio sul davanzale delle proprie finestre. Mi piace immaginare la città illuminata da migliaia di candele! Come a Lione l'8 dicembre.

di pace. Osservate con tutta la calma necessaria la finezza dell'illuminazione dei ponti parigini, un gioco di ombre sulla pietra e sulle sculture, appositamente creato per valorizzare la loro maestosità e unicità. Un'illuminazione che esalta i dettagli. Meno famose dello scintillio della Tour Eiffel, le insegne luminose parigine sono tuttavia sublimi, fisse o lampeggianti che siano, con i loro neon multicolori di lettere di luce lampeggianti in contrasto col cielo scuro della Capitale. Ma è nel periodo delle feste di fine anno che la *Ville Lumière* dà il meglio di sé con i suoi viali e le sue piazze che si vestono di luci meravigliose, le vetrine spettacolari dei suoi grandi magazzini e i suoi alberi di Natale allestiti un po' ovunque (da vedere assolutamente quello delle *Galleries Lafayette* con le sue 5000 sfere luminose).

Vinaigrette

Anche se il condimento all'italiana con un filo di olio di oliva è molto di moda a Parigi, la Parigina non può resistere a lungo senza la sua cara salsa *vinaigrette*. Certo, è in contraddizione con le regole del bon ton a tavola, ma provate a intingervi un pezzo di baguette croccante: vi renderete immediatamente conto di ciò che voglio dire. Riservata in origine per condire l'insalata, a Parigi la si prepara spesso con la classica senape, ma anche con abbinamenti più... "originali":

Joséphine, per le sue vinaigrette, fa uso di agrumi, come le clementine di Corsica "grattugiate, sono una pura delizia col cuore di lattuga!".

Marguerite le aromatizza con curry, cannella in polvere, aglio fresco, zenzero grattugiato o rafano. Ma anche con aceto di vino stagionato del sud della Spagna e con aceto balsamico.

Lo chef Yves Camdeborde è un vero mago della vinaigrette, ne fa di S-Q-U-I-S-I-T-E e cremose come non mai, per accompagnare insalate invernali: taglia fegatini