



LE CORDON BLEU®

# Alta cocina en tu mesa

APRENDE A COCINAR  
CON LOS CHEFS DE LE CORDON BLEU



*Alta cocina en tu mesa*



LE CORDON BLEU®

# Alta cocina en tu mesa

---

APRENDE A COCINAR

CON LOS CHEFS DE LE CORDON BLEU

  
ESPASA

© Le Cordon Bleu UFV SL / Le Cordon Bleu International BV, 2016

© Espasa Libros S.L.U., 2016

*Le Cordon Bleu and the Le Cordon Bleu logo are the registered trade marks of Le Cordon Bleu International used in this book under license.*

Diseño y maquetación de interior, María Pitironte

Diseño de la cubierta, Planeta Arte & Diseño

Fotografía de la cubierta, Fernando Ramajo

Realización de las recetas, Le Cordon Bleu

Fotografías de las recetas, Fernando Ramajo/ Espasa Libros, S.L.U.

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito Legal: B. 15.773-2016

ISBN: 978-84-670-4670-0

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: [sugerencias@espasa.es](mailto:sugerencias@espasa.es).

[www.espasa.com](http://www.espasa.com)

[www.planetadeloslibros.com](http://www.planetadeloslibros.com)

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Unigraf, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Espasa Libros, S. L. U.

Avda. Diagonal, 662-664

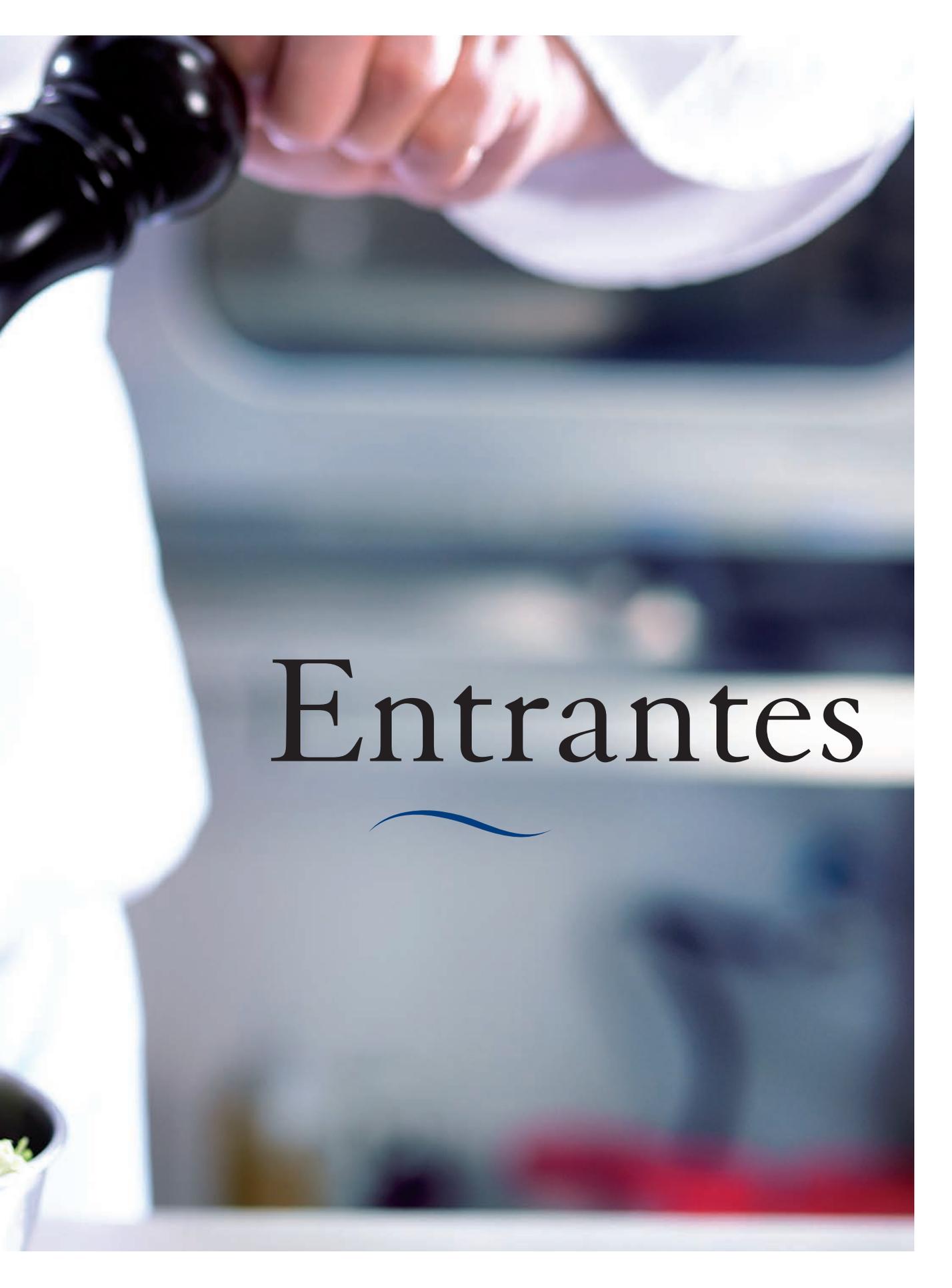
08034 Barcelona

# Índice



Prólogo	9
Introducción	10
Entrantes	13
De la huerta	67
De corral y campo	97
Del mar	135
Postres y meriendas	167
Panes	257
Técnicas saladas	289
Técnicas dulces	329
Glosario	338
Cuchillos	342
Índice alfabético	344
Agradecimientos	348





# Entrantes





# Ensalada de sémola de trigo, tomates y aguacate

## Ingredientes principales

250-300 g de gazpacho

200 g de sémola de trigo duro

## Guarnición vegetal

100 g de cebolleta fresca

100 g de pimiento rojo

50 g de pepino

30 g de tirabeques

8 supremas de naranja

Cilantro

Hierbabuena

## Gazpacho

200 g de tomates (extraído del que  
sobra del agua de tomate)

75 g de agua

15 g de pimiento rojo

10 g de pepino

10 g de vinagre de manzana

10 g de cebolleta

5 g de pan seco

1 diente de ajo

30 g de AOVE

Sal y pimienta

## Agua de tomate

1,5 kg de tomates

Azúcar

Sal

## Velo de agua de tomate

250 g de agua de tomate

3 g de agar-agar

3 g de gelatina

Germinados de cilantro

## Puré de aguacate

1 aguacate

Zumo de lima

Sal y pimienta negra

## Vinagreta

15 g de manzana granny smith

10 g de vinagre de manzana

10 g de miel

40 g de AOVE



**Dificultad:**

**Comensales:** 4

### Utensilios:

Batería de cacerolas

Set de cuchillos

Tabla de cortar

Estameña

Varillas

Colador

Batidora de mano

o vaso americano

Boles

Aro o molde

Bandeja

Manga pastelera con boquilla

# Elaboración

## Paso 1



### Elaborar el día anterior

- ❖ Triturar el 1,5 kg de tomates y colocarlos sobre una estameña dispuesta en un colador para obtener el agua.

## Paso 2



- ❖ Para hacer el gazpacho, cortar en mirepoix los tomates, la cebolleta, el pepino y el pimiento rojo. Añadir a estos ingredientes el ajo sin germen, el pan, el agua y el vinagre. Triturar y sazonar con sal y pimienta, y terminar emulsionando con el aceite. Colar y reservar.



### Paso 3



- ❖ Lubricar la sémola con un poco de aceite de oliva y finalmente hidratarla con el gazpacho.



### Paso 4



- ❖ Comprobar que el agua de tomate esté bien transparente y, en caso contrario, volver a colar por la estameña. Ponerla a punto de sal y azúcar.
- ❖ Hidratar con agua las hojas de gelatina. Verter la mezcla en un cazo, agregar el agar-agar y hervir 1 min, aproximadamente. Retirar del fuego, añadir la gelatina escurrida y mezclar suavemente para no generar burbujas.



- ❖ Disponer una bandeja lisa y seca, y echar la mezcla con un grosor de 2-3 mm. Antes de que gelifique, colocar los germinados de cilantro dejando parte de ellos fuera de la gelatina.

## Paso 5



- ❖ Hacer un puré con el aguacate y aliñar con zumo de lima, sal y pimienta negra. Introducir en una manga pastelera y reservar.
- ❖ Preparar la guarnición vegetal de la sémola hidratada en gazpacho. Para ello, escaldar los tirabeques, refrescar y cortar en tiras finas. Picar pimiento rojo y pepino en brunoise. Picar cebolleta fresca. Pelar una naranja y extraer las supremas. Picar hierbabuena y cilantro en chiffonnade (véase técnica en página 298).

## Paso 6



- ❖ Mezclar, sin emulsionar, el vinagre de manzana con la miel y el aceite. Picar la manzana en el último momento y añadir a la vinagreta.

## Paso 7



- ❖ Disponer en un bol la sémola hidratada en el gazpacho. Añadir la guarnición vegetal, mezclar y sazonar.

## Paso 8



- ❖ Colocar un aro o molde en el centro del plato y rellenar con la mezcla anterior. Cortar la gelatina con la misma forma y ponerla encima. Decorar con el puré de aguacate, las verduras de la guarnición y las supremas de naranja.
- ❖ Terminar de salsear con la vinagreta.



# Sopa de mejillones al curry, patatas vitelotte y mousse de coco

## Ingrediente principal

1 kg de mejillones de roca

## Cocción a la marinera

2 chalotas

2 dientes de ajo

½ bulbo de hinojo

1 tallo de apio rama

3 g de curry

80 ml de vino blanco

2 hojas de lima kaffir

1 rama de lemongrass

1 rama de tomillo

Laurel

Tallos de perejil

## Sopa

200 g de caldo de la cocción a la marinera

50 ml de leche de coco

20 ml de nata

Sal al gusto

## Patatas rejilla

2 patatas vitelotte

Aceite de girasol

Sal

## Mousse de coco

1 g de gelatina

80 ml de leche de coco

50 ml de nata a 35 % M. G.

## Presentación

Cilantro deshojado

Filamentos de chile

Aceite de oliva

Sal



**Dificultad:**

**Comensales:** 4

## Utensilios:

Batería de cacerolas

Set de cuchillos

Tabla de cortar

Boles

Espumadera

Chino fino

Varillas

Mandolina

Cortapastas

# Elaboración

## Paso 1



- ❖ Desbarbar los mejillones y limpiar bien con un cuchillo las conchas por la parte de fuera.

## Paso 2



- ❖ Cortar las chalotas, los ajos, el hinojo y el apio en mirepoix fina, y rehogar sin que tome color. Preparar un bouquet garni (véase técnica en página 291). Tostar el curry con cuidado de no quemarlo y verter el vino blanco junto con el tomillo, el lemongrass, el laurel, las hojas de lima kaffir y las ramas de perejil.
- ❖ Cuando comience a hervir, añadir los mejillones y tapar el cazo. Pasados unos minutos, levantar la tapadera y retirar los mejillones abiertos. Ir poniéndolos en un baño maría frío para que no se pasen de cocción. Reservar el caldo.



### Paso 3



- ❖ Para hacer la sopa, retirar las conchas de los mejillones y conservarlos en la nevera.
- ❖ Reducir el caldo de cocción colado junto con la leche de coco y la nata hasta tener una textura de sopa. Probar y rectificar la sazón añadiendo sal, si fuera necesario.

### Paso 4



- ❖ Hidratar la gelatina en agua fría. Calentar 20 ml de leche de coco y fundir dentro la gelatina. Incorporar el resto de leche ya fuera del fuego.
- ❖ Mientras, semimontar la nata y mezclar delicadamente con la leche de coco. Dejar enfriar la mousse en la nevera.

## Paso 5



- ❖ Pelar las patatas vitelotte y cortarlas con una mandolina en forma de rejilla. Luego, cortarlas de nuevo con un cortapastas en forma de círculo. Reservar en agua con hielo para eliminar el exceso de fécula y conseguir así una textura más firme.
- ❖ Secar bien y freír en abundante aceite de girasol a 140 °C hasta que estén crujientes. Reservar sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa y sazonar con sal.



## Paso 6



- ❖ Cubrir un plato con film de cocina transparente, engrasar y salar. Disponer sobre él hojas de cilantro, recubrir con film y secar en el microondas a máxima potencia hasta que las hojas estén crujientes.

## Paso 7



- ✦ Disponer unos 8 o 10 mejillones en un plato, acompañar con chips y hojas de cilantro, y verter la sopa muy caliente.



- ✦ Terminar con una quenelle de mousse en el lado opuesto a los mejillones y decorar con unos filamentos de chile.