

CERØ GRASAS

JEAN-FRANÇOIS PIÈGE

Más de

50 RECETAS

ligeras, deliciosas y contrastadas

Fotografías: Nicolas LOBBESTAËL

LAROUSSE



INTRODUCCIÓN



Mi propósito no ha dejado a nadie indiferente. Habéis sido muchos los que me habéis felicitado y apoyado. Y es que hace casi un año que, por razones personales, me propuse cuidar de mí mismo y comenzar lo que yo llamaría una verdadera introspección y un cuestionamiento de mi alimentación, sobre todo en lo relativo al consumo de grasas.

Este proceso me ha llevado a escribir un libro inspirado en mi propia experiencia. Y es que a lo largo de todo este periodo he tenido que revisar mi alimentación y eliminar el mayor número de grasas posible. Así pues, he buscado trucos y he perfeccionado técnicas alternativas para evitar cocinar con grasas.

Aunque en esta obra no voy a exponer la enésima dieta de adelgazamiento: no tengo las aptitudes para hacerlo ni las ganas de llevarlo a cabo. Sencillamente, os presento 50 recetas SIN grasas, sí, pero, sobre todo, CON todo el sabor.

Lo más difícil ha sido conservar el placer y la apetencia de los alimentos, presentar recetas deliciosas, e incluso reelaborar las salsas. Siempre he creído que, ante la adversidad, es cuando uno se crece y realiza proezas, y os lo confirmo: ¡he disfrutado mucho! Crema de tupinambo sin nata; huevos mimosa con anguila ahumada; solomillo de cerdo al horno con verduras caramelizadas; fricasé de pollo con apio, setas y clementina; escalopa de pollo con brotes de espinacas, ajo y pimentón; endivias braseadas con cilantro y naranja; pero también mayonesa, vinagreta, salsa César y muchas otras salsas sin aceite, entre otras cosas. Espero que muchas de estas recetas las convirtáis pronto en clásicos de vuestra cocina y, sobre todo, que os sienten estupendamente.

No me queda nada más que añadir. Atreveos y, sobre todo, ¡disfrutad mucho!

Jean-François Piège

ÍNDICE



SALSAS

«Vinagreta» sin aceite	12
«Mayonesa» sin aceite	14
Salsa César sin aceite	16
Salsa de cóctel sin aceite	18
Alioli sin aceite	20
Salsa de anchoas sin aceite	22
Salsa de rábano picante sin aceite	24
Salsa verde sin aceite	26
Salsa tártara sin aceite	28
Salsa de acedera y lima sin aceite	30
Salsa mimosa sin aceite	32
Salsa al curry sin aceite	24
Salsa de queso fresco 0 %	36
Salsa virgen	38
«Vinagreta» tailandesa sin aceite	40

ENTRANTES

Caldo de citronela, jengibre, menta y vieiras	44
Sopa de tomate a la mostaza	46
Crema de tupinambo sin nata	48
Velouté de mejillones, curry y lima	50
Tortilla de apio	52
Berenjenas César a la llama	54
Huevos mimosa con anguila humada	56
Pastel de verduras	58
Mi ensalada de tomate	60
Remolacha como en mozzarella	62
Ensalada César <i>healthy</i>	64
Ensalada de bacalao, judías verdes, cilantro y salsa de soja	66
Salmón al vinagre	68
Mi ceviche de dorada al jugo de hinojo	70
Atún en crudo con coliflor	72
Salmón gravlax	74

PLATOS PRINCIPALES

Tomates rellenos	78	Bacalao con zanahorias a la mostaza	108
Estofado exprés	80	Lomo de merluza cocido en hoja de higuera con higos	110
Bistec laqueado	82	Gambas con hinojo caramelizado a la naranja	112
Solomillo de cerdo al horno con verduras caramelizadas	84	Vieiras cocidas sobre adoquín con tomates a la provenzal	114
Salteado de ternera con nabos y cacao	86	Espárragos cocidos en arroz	116
Albóndigas de cordero y tabulé de coliflor	88	Endivias braseadas con cilantro y naranja	118
Fricasé de pollo con apio, setas y clementina	90	Apio cocido en heno	120
Escalopa de pollo con brotes de espinacas, ajo y pimentón	92	Coliflor al horno	122
Pollo al horno con pimentón, ajo y perejil	94	Espinacas a la mostaza	124
Pollo cocido en arroz con salsa al curry	96	Daikon a la naranja y cacao	126
Salmón preparado a la sal	98		
Filetes de lenguado con puerros	100		
Gallo al horno con salsa virgen	102		
Pescadilla con espaguetis de espárragos	104		
Merluza cocida entre dos platos con brotes de espinacas	106		

TÉCNICAS



PARA COCINAR SIN GRASAS

Eliminar la materia grasa en la cocina permite comer más ligero si queremos controlar el peso, y también ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares relacionadas con una alimentación demasiado rica en grasas malas. No obstante, es posible no renunciar al placer de comer. Entonces, ¿cómo se cocina sin utilizar materia grasa? ¿Cuáles son los métodos de cocción alternativos? Eso es lo que me dispongo a que descubras con estas diez técnicas inéditas.

MI COCCIÓN EN AGUA

Esta técnica consiste en arrancar la cocción de una verdura o una proteína tras haberla salado o haber añadido sal en el recipiente de cocción en seco o con agua. A continuación, se deja cocer unos minutos por cada lado, tapando o sin tapar, para que las sales minerales y otros líquidos se caramelicen en el fondo, lo que luego vamos a desglasar. Es posible desglasar solo con agua mineral conservando el máximo de sabores. Para algunas recetas, me gusta desglasar los jugos con zumos de verdura o de fruta previamente elaborados con una licuadora.

Estos desglasados pueden servir como base de la salsa o del jugo de acompañamiento.

MI COCCIÓN A LA SAL

La cocción en seco se efectúa a fuego fuerte, y permite preservar los sabores y la jugosidad. Para lograr esta cocción, hay que ajustar la intensidad del fuego en función de la pieza que deseamos asar y cómo la queramos (cruda, poco hecha, al punto o muy hecha). Siempre después de que nos hayamos asegurado de que el material de cocción está completamente limpio.

Para ello, calienta la sal o la sal gorda (que podrás reutilizar varias veces) en una sartén y coloca los ingredientes que deseas cocinar (si vas a preparar pescado, ponlo por el lado de la piel). Tapa y deja cocer durante unos minutos, luego prosigue la cocción sin la tapa. No olvides darle la vuelta a la pieza que estás asando una vez se haya formado la costra sobre una cara.

MIS MARINADAS AL VINAGRE O AL LIMÓN

Una marinada es una composición aromática líquida en la que sumergimos una carne, un pescado o verduras durante un tiempo determinado para que se pongan tiernas o para aromatizarlas.

Para ello, lleva a ebullición una marinada compuesta por vinagre o limón y luego vierte el líquido sobre los ingredientes que deseas preparar. Deja que se vaya marinando.

MI COCCIÓN ENTRE DOS PLATOS

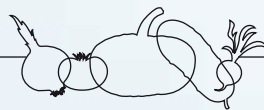
Se trata de una técnica gracias a la cual es imposible que salga mal una cocción. Basta con escoger unos filetes de pescado muy finos o abrir la carne en mariposa.

Para ello, llena de agua una olla hasta la mitad y llévala a ebullición. Cuando hierva, pon un plato sobre la olla con los ingredientes que deseas cocinar y cúbrelo con un segundo plato. Pasados unos minutos, dale la vuelta y tapa de nuevo antes de proseguir con la cocción.



«MAYONESA» SIN ACEITE

PARA 1 CUENCO DE SALSA TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN TIEMPO DE REPOSO: 1 H



4 hojas de gelatina
30 cl de caldo de verduras
1 cucharada de mostaza fuerte
1 yema de huevo
1 cucharada de vinagre de vino (o zumo de limón)
sal





Pon en remojo las hojas de gelatina en agua fría.
Deja que se fundan en el caldo de verduras
caliente, luego deja que espesen en la nevera.
Bate la gelatina hasta obtener una textura lisa.

1



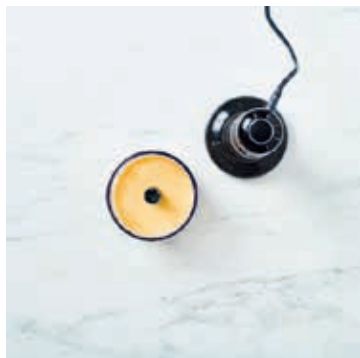
Pon la mostaza, la yema de huevo y el vinagre
en un cuenco y luego mezcla.

2



Agrega la gelatina.

3



Monta la mayonesa a la gelatina con la batidora
hasta obtener una textura untuosa.

4

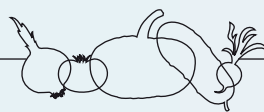
Sabías que...

Puedes conservar esta mayonesa durante 2 días en la nevera.



MI ENSALADA DE TOMATE

PARA 2 PERSONAS TIEMPO DE PREPARACIÓN: 3 MIN



3 tomates de variedades diferentes (negro de Crimea, tomate aceituna, tomate piña, cebra, etcétera)
8 cucharadas de queso fresco 0% materia grasa (o nata agria 0% materia grasa)
8 cucharadas de tomate batido
½ cebolla roja
4 ramitas de cilantro
2 chorritos de zumo de lima
dos pizcas de flor de sal





Pon unas cuantas cucharadas de queso fresco y cucharadas de pulpa de tomate sobre los platos como si estuvieras dando brochazos.

1



Lava y corta los tomates en cuartos y distribúyelos armoniosamente por el plato.

2



Corta en rodajas finas la cebolla. Lava y pica el cilantro. Esparce la cebolla roja y el cilantro.

3



Añade la flor de sal y un chorrito de zumo de lima en cada plato.

4



ESCALOPA DE POLLO CON BROTES DE ESPINACAS, AJO Y PIMENTÓN

PARA 2 PERSONAS TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN TIEMPO DE COCCIÓN: 6 MIN



350 g de filetes de pollo
dos pizcas generosas de sal
200 g de brotes de espinacas
cuatro pizcas generosas de pimentón
cuatro pizcas generosas de ajo en polvo
2 champiñones





Abre los filetes de pollo en mariposa. Pon una sartén al fuego. Sala los filetes y colócalos en la sartén sin ningún tipo de materia grasa.

1



Deja cocer durante 1 minuto. Dales la vuelta y prosigue la cocción 1 minuto más por el otro lado. Retira los filetes de la sartén. Desglasa con 5 cl de agua. Vuelve a incorporar los filetes a la sartén y deja cocer durante 1 minuto más para que se impregnen de la salsa.

2



Agrega los brotes de espinacas. Tapa con un plato y deja cocer durante otros 2 minutos más. Incorpora las dos pizcas generosas de pimentón y la misma cantidad de ajo en polvo.

3



Sirve los filetes de pollo y las espinacas en una fuente para servir. Cubre con el jugo de la cocción. Añade el resto del pimentón y de ajo en polvo.

4



Con una mandolina japonesa, lamina los champiñones sobre la fuente.

5