

250 TÉCNICAS DE CHEF EXPLICADAS PASO A PASO EN 1800 FOTOGRAFÍAS

I N S T I T U T P A U L

B O C U S E

La escuela de la excelencia culinaria

Bajo la dirección de Hervé Fleury, director general del Institut Paul Bocuse

Prefacio de Paul Bocuse

Fotografías de Aurélie Jeannette y Jonathan Thevenet

LAROUSSE

El Institut Paul Bocuse

UN CENTRO EXCEPCIONAL

EL ARTE DE LA TRANSMISIÓN

Solo transmitimos aquello que hemos recibido. Y solo se puede transmitir a una comunidad.

La identidad de una lengua, de una generación y de su cocina reside en lo que le gusta, conserva y transmite de su pasado.

Este legado ha contribuido a la inclusión en el patrimonio inmaterial de la Unesco de las maneras francesas en la mesa, símbolo de la reunión de la familia y de la amistad, ritos sociables y agradables, de fiesta y de placeres deseados, pensados y, por último, organizados.

La misión del Institut Paul Bocuse es transmitir este arte de vivir, este *french touch* por medio de la enseñanza del *savoir-faire* que caracteriza a la cocina francesa. Deseamos compartir este patrimonio y los valores universales que comporta, ¿y qué mejor que la editorial Larousse, cuya capacidad de difusión está más que demostrada, para hacer realidad esta voluntad? A menudo se plantea la pregunta de la necesidad del arte, incluso en relación con las artes culinarias; sin embargo, estoy absolutamente convencido de su utilidad en nuestra vida cotidiana. Me gustaría, pues, que descubrieran, junto con las técnicas de la cocina francesa, una gramática que les permita construir e idear combinaciones... o contradicciones. Desearía que se apropiasen de una tradición que todavía pasa por un cuerpo, un rostro, una persona y por dedicar cierto tiempo a las cosas. Ahí radica la utilidad de las artes culinarias: tomarse un tiempo de otra vida para completar la que no nos basta, salir del consumo estandarizado... provocar placer.

Tengo la certeza de que la cocina es una abertura siempre renovada a los demás. Una comida exquisita se sustenta en tres pilares:

- **el producto:** el plato, el alimento, la bebida, los maridajes entre platos y bebidas, el orden de los platos;
- **el gourmet:** sus valores, su cultura, sus costumbres, sus expectativas, sus necesidades;
- **el entorno:** el ambiente, el contexto, el nombre del plato, su presentación, lo que contiene, las interacciones sociales.

Cocinar es, pues, plantear una pregunta a la inteligencia del corazón y, ahora que se habla de la necesidad de vínculos sociales, las artes culinarias y las buenas maneras en la mesa constituyen una fuente de inspiración formidable para la vida en sociedad.

Me gustaría que esta obra contribuyera a imprimir fascinación por el acto de cocinar en el amateur y, por qué no, en los profesionales. Desearía que fuera un aliciente para encontrar sentido y coherencia en las preparaciones culinarias de nuestro día a día, y que ayudara a tomar conciencia de que, si se actúa desde fuera, se puede llegar al interior, es decir, se puede amar.

PAUL BOCUSE Y GÉRARD PÉLISSON

En una sociedad inmersa en la agitación, prisionera de pequeños sueños consumistas, Paul Bocuse y Gérard Péliссon encarnan algo muy poco común: una voluntad.

Son hombres sencillos, visionarios, a quienes muchos consultan y cuyo análisis es temido. Son valientes allí donde otros solo son obstinados; inventan donde otros no hacen más que repetir; perduran donde otros tan solo pasan.

El Institut, fundado en 1990, es consecuencia y evolución natural del buen juicio, de la buena voluntad y de la confianza de Paul Bocuse, alguien que respeta la cocina y a los que la crean. Es la cocina que invita a compartir, con espinas y huesos. Sin embargo, para «formar» una gran escuela, para dirigirla y mantenerla a la vanguardia de la cocina regional, nacional e internacional, hay que implicarse muy profundamente. Ahora bien, si Paul Bocuse es reconocido todavía hoy por los chefs del mundo entero, es porque es un profesional auténtico, sólido, seguro, de un gran rigor. Es el alma de nuestro centro.

Gérard Péliссon, cofundador del grupo AccorHotels, preside nuestro Institut con corazón y generosidad desde 1998. Es digno de toda confianza, y su forma de actuar es un modelo de perfección.

Por ello, imbuidos de la influencia de Paul Bocuse y Gérard Péliссon, y de su espíritu emprendedor, alumnos, profesores y amantes del arte culinario tienen grandes ejemplos a seguir. Ambos son un regalo formidable para nuestra escuela por su misión de transmisión, ya que para ambos transmitir es un deber. Y si nuestro Institut brilla, es porque está unido a sus estrellas.

Paul Bocuse y Gérard Péliссon ›



Sumario



*El Institut Paul Bocuse,
un centro excepcional* 8

LAS BASES 16

LOS HUEVOS 116

LAS CARNES 134

Buey o res 142

Ternera 162

Cordero 178

LAS AVES 200

LOS DESPOJOS 268

LA CARNE DE CAZA 286

EL PESCADO Y LOS CRUSTÁCEOS 298

LAS PASTAS, LOS CEREALES Y LAS LEGUMBRES 370

LAS VERDURAS 416

EL TRINCHADO Y EL SERVICIO 490

LAS RECETAS DE LOS CHEFS 514

LOS MARIDAJES DE PLATOS Y VINOS 662

LAS ARTES DE LA MESA 680

GLOSARIO 696

ÍNDICE DE TÉCNICAS 701

ÍNDICE DE RECETAS 703

ÍNDICE POR INGREDIENTES 705

Las especias

PIMENTÓN



ANÍS ESTRELLADO



CLAVO DE OLOR



JENGIBRE



CILANTRO



COMINO



NUEZ MOSCADA



PAPRIKA



CANELA



PIMIENTA DE JAVA



PIMIENTA LARGA



AZAFRÁN



MEZCLA DE CINCO PIMIENTAS



PIMIENTA ROSA



PIMIENTA BLANCA



CURRY



Fumet

DE CRUSTÁCEOS



NIVEL DE DIFICULTAD: 

PARA 75 CL

PREPARACIÓN: 20 MIN - COCCIÓN: 20 MIN

UTENSILIOS: tabla y cuchillo de cocina - sartén - colador

INGREDIENTES

2 cabezas de bogavante o de langosta a los que se les haya retirado la bolsa de arena que tienen en la parte trasera (o 600 g de nécoras o cangrejos, o la piel y las cabezas de 1 kg de cigalas, gambas o camarones, etc.)

¼ de hinojo - 1 tallo de apio - 1 cebolla - 1 chalota

1 c de aceite de oliva - 1 tomate o jitomate pelado y cortado en dados (ver página 460) - 1 cc de tomate concentrado - 1 ramito de hierbas - 1 rama de estragón

1 l de *fumet* de pescado (ver página 88)

o de agua - una pizca de cayena - sal

Consejo

EL FUMET DE CRUSTÁCEOS se conserva 2 días en el refrigerador.



1 Trocee las cabezas de bogavante o langosta con un cuchillo.



2 Pele las verduras y píquelas en *mirepoix* (ver página 440).





3 Rehóguelas con las cabezas de bogavante o langosta en la sartén, aplastándolas bien para extraer todo el sabor del marisco.



4 Añada el tomate o jitomate pelado, el tomate concentrado, el ramito de hierbas y el estragón, y vierta el *fumet* de pescado. Salpimiente y lleve a ebullición.



5 Espume y cueza a fuego lento, sin cubrir, durante 20 minutos.



6 Pase por el colador.



Preparar pasta de hojaldre

DE TRES VUELTAS DOBLES



NIVEL DE DIFICULTAD: 

PARA 1 KG

PREPARACIÓN: 30 MIN - REPOSO: 6 H

INGREDIENTES

500 g de harina - 2 cc de sal - 25 cl de agua - 380 g de mantequilla muy fría



1 Amase la harina y la sal con el agua hasta que obtenga una mezcla lisa. Envuelva la masa con film transparente y resérvela 2 horas en un lugar fresco.



2 Enharine la superficie de trabajo y extienda la masa dándole una forma cuadrada.



3 Disponga la mantequilla en el centro. Doble una de las esquinas sobre la pasta.



4 Doble una a una las esquinas restantes por encima para que la mantequilla quede en el centro.





5 Gire la pasta un cuarto de vuelta y extiéndala.



6 Dóblela en tres, como un tríptico.



7 Extiéndala de nuevo.



8 Dóblela en tres y dele un cuarto de vuelta. Efectúe una marca con 2 dedos. Envuelva la pasta con film transparente y resérvela 2 horas en refrigeración.



9 Repita los pasos 5 a 8 (y marque con 4 dedos, por las dos vueltas dobles). Envuelva la pasta con film y resérvela otras 2 horas en refrigeración.



10 Repita los pasos 5 a 8 (y marque con 6 dedos, por las tres vueltas dobles).



El buey a res

ENTRECOT



TURNEDÓS



CHULETA DE BUEY



CONTRAFILETE



PAVÉ DE CORAZÓN DE CADERA



COSTILLAS



ONGLET



BABILLA



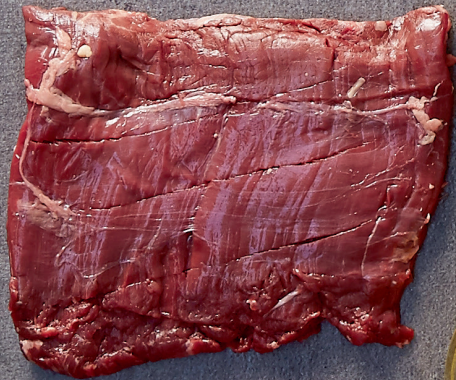
ESPAJDILLA



RABO DE BUEY



HAMPE



ARAIGNÉE



PALERON



Navarín o estofado DE CORDERO



NIVEL DE DIFICULTAD: 

PARA 4 PERSONAS

PREPARACIÓN: 35 MIN - COCCIÓN: 50 MIN

INGREDIENTES

1 paletilla de cordero deshuesada (ver página 184) y cortada en dados grandes (o cuello o pecho de cordero con el hueso) - 30 g de mantequilla
1 c de aceite de oliva - 1 zanahoria + 1 cebolla cortadas en *mirepoix* (ver página 440) - 1 c rasa de harina

1c de tomate concentrado - 3 dientes de ajo pelados
1 ramito de hierbas - 30 cl de fondo oscuro de cordero (la misma receta que el fondo oscuro de ternera, ver página 68, preparado con sobras o recortes de cordero) o de caldo de verduras (ver página 79) - 1,5 kg de hortalizas de temporada limpias (zanahorias, tomates o jitomates, patatas o papas, hongos, nabos pequeños, cebollitas o cebollas cambray, judías verdes o ejoetes)
2 c de perejil picado - sal y pimienta recién molida

UTENSILIOS: 2 cacerolas de hierro fundido - colador



1 En una cacerola, dore la carne durante un buen rato por todos los lados en la mantequilla y el aceite. Salpimiente.

2 Incorpore la *mirepoix* y sofríala unos minutos.





3 Espolvoree con harina y, a continuación, dórela (tuéstela) a fuego fuerte, removiendo constantemente la carne.



4 Añada el tomate concentrado, el ajo y el ramito de hierbas.



5 Vierta el fondo oscuro hasta que cubra la mitad del recipiente.



6 Cubra y luego cocine a fuego lento de 35 a 40 minutos (1 hora 15 minutos aproximadamente, si se trata de cuello o pecho).



Los crustáceos

CALAMARES

SEPIAS

PULPO

ZAMBURIÑAS

OSTRAS
U OSTIONES

VIEIRAS

MEJILLONES





BOGAVANTE



GAMBAS



CIGALAS



LANGOSTINOS



CANGREJOS



**CAMARONES O
CAMARONES
PACOTILLA**

Obtener y cortar

FILETES DE SALMÓN



NIVEL DE DIFICULTAD: 

UTENSILIOS: tabla - cuchillo de filetear - pinzas para pescado o de depilar (o cuchillo mondador)

Consejo

LA PIEL DE SALMÓN FRITA y luego desmenuzada gruesa es deliciosa con el salmón crudo en los makis.



1 Coloque el salmón limpio, sin vísceras ni escamas (ver página 316), en diagonal sobre la tabla, con la cabeza hacia arriba y el lomo mirando hacia usted.

2 Sujételo bien plano con una mano y practique una incisión partiendo de debajo de la cabeza y hasta unos milímetros por encima de la espina dorsal.





3 Guíese por esta espina para obtener el primer filete. Con la ayuda del cuchillo de filetear (de hoja flexible), empiece por separar la parte superior del filete a lo largo de las espinas más grandes.



4 Gire el pescado y siga separando el filete, siguiendo con el cuchillo las espinas ventrales, más finas.



5 Gire nuevamente el salmón y corte la carne por detrás de la cabeza para terminar de desprender el filete.



6 Dé la vuelta al salmón para obtener el segundo filete, y empiece cortando la carne alrededor de la cabeza.



Las verduras de fruto



**CALABAZAS
PÂTISSON**



**CALABACINES
O CALABACITAS**



PIMIENTOS



PEPINOS



BERENJENAS

PEPINILLOS



MELÓN



TOMATES O
JITOMATES

CHERRY
ROJO



AGUACATES

PIMIENTOS
O CHILES

VERDE

BEC D'OISEAU



NEGRO
DE CRIMEA

MINI SAN
MARZANO



CORAZÓN DE BUEY

BALI

ANANAS



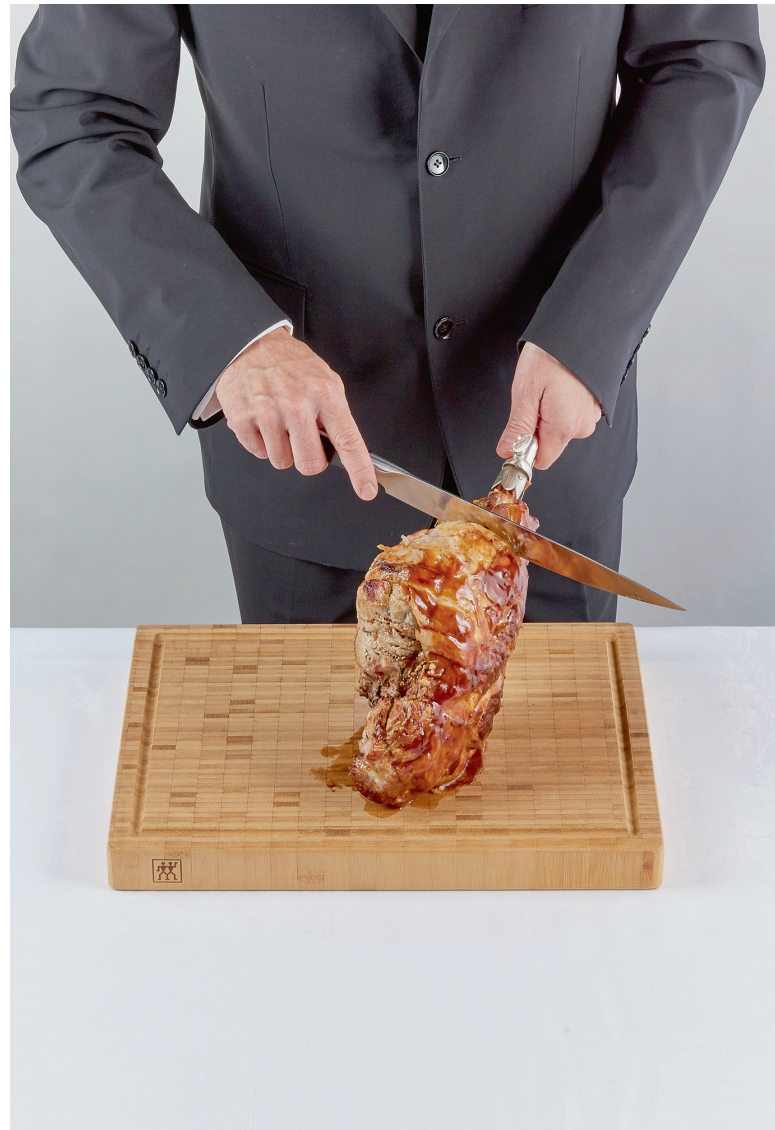
Trinchar

UN PIERNA DE CORDERO



Consejo

SI NO DISPONE DE UNA PINZA para sujetar la pierna de cordero, tome un paño limpio para sujetar el hueso durante el trinchado.



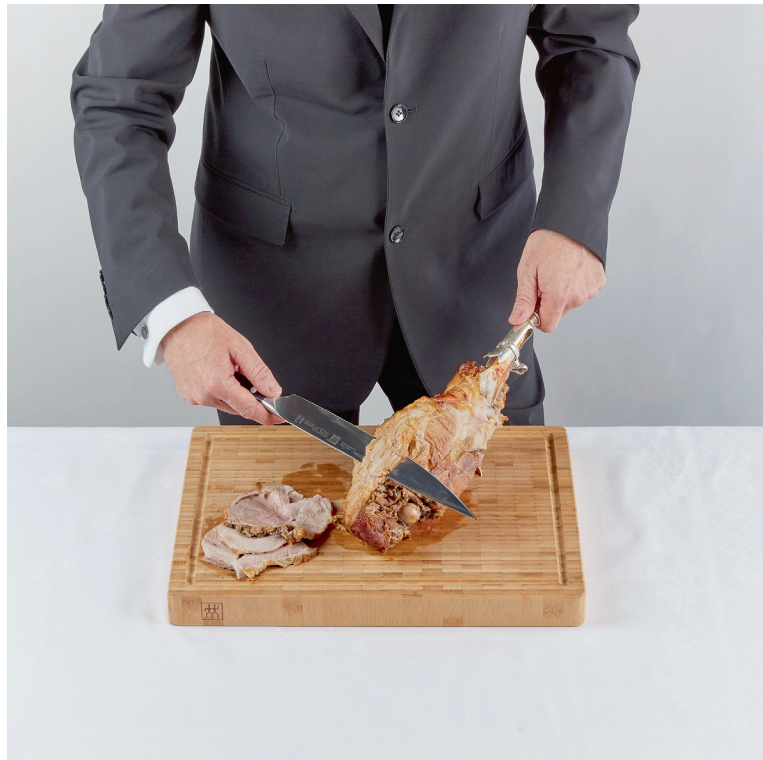
1 Ponga la pierna en una bandeja. Prepare un cuchillo para carne con una hoja fina y flexible, y un tenedor. Fije una pinza para pierna de cordero en el hueso.

2 Coloque la pierna sobre una tabla de trinchar con la parte abombada hacia arriba, sujetando con una mano el hueso de la pierna. Con la ayuda del cuchillo, separe el *souris*, es decir, el músculo redondeado que se encuentra en el extremo estrecho del *gigot*, junto al hueso.





3 Corte la babilla en lonchas o rebanadas finas en paralelo al hueso, procediendo de abajo hacia arriba. Reserve las lonchas o rebanadas en la bandeja.



4 Una vez llegue al hueso, dé la vuelta a la pierna. Corte la contra en lonchas o rebanadas finas y dispóngalas en la bandeja.



5 Separe el *souris* del hueso, y córtelo en lonchas o rebanadas.



6 Disponga en cada plato una loncha o rebanada de babilla, otra de contra y otra de *souris*.



Ensalada de cigalas

CON VERDURAS TIERNAS CRUJIENTES MARINADAS EN CÍTRICOS

PARA 8 PERSONAS

24 cigalas 8/10 o langostinos medianos
30 g de mantequilla en pomada
30 g de harina
1 c de aceite de oliva

Para la vinagreta de cítricos

1 c de zumo o jugo de lima o limón verde
1 c de zumo o jugo de pomelo o toronja
1 c de zumo o jugo de naranja
10 o 12 cl de aceite de oliva
una pizca de pimentón de Espelette
o de paprika
sal y pimienta

Para la vinagreta exótica

4 cl de *coulis* de mango
8 frutas de la pasión
10 cl de aceite de oliva
el zumo o jugo de 1 limón

Para las verduras crujientes

8 espárragos blancos
8 espárragos verdes
una punta de ácido ascórbico
16 minizanahorias en rama o tiernas
8 minihinojos
4 ramas de apio + hojas
16 rábanos largos
4 alcachofas moradas
8 cebollas tiernas o cambray
32 tomates o jitomates cherry de racimo
8 habitas desgranadas blanqueadas

Para la ensalada de frutas

2 pomelos rosados o toronjas
4 limones o limones amarillos
4 limas o limones verdes
2 naranjas
½ mango

Para el montaje

1 lechuga lollo o rizada roja
aceite de oliva
una pizca de pimentón de Espelette
o de paprika
semillas y hojas de cilantro
16 hojas de albahaca picadas
aceite de mandarina o de limón
40 g de brotes de remolacha o betabel
24 flores de borraja y de capuchina
8 flores de calabacín o calabaza secas
flor de sal y pimienta recién molida

PREPARACIÓN: 45 MIN - REPOSO: 1H - MARINADA: 5 MIN - COCCIÓN: 5 MIN

Prepare la vinagreta de cítricos: mezcle los zumos o jugos de limón, de pomelo o toronja y de naranja con el aceite de oliva, luego sazone con sal, pimienta negra y pimentón de Espelette o de paprika.

Prepare la vinagreta exótica: mezcle el *coulis* de mango, las semillas y el zumo o jugo de la fruta de la pasión, el aceite de oliva y el zumo o jugo de limón.

Prepare las verduras crujientes: pele los espárragos blancos y verdes, corte las puntas al bies y resérvelos durante 1 hora en agua helada con el ácido ascórbico. Escúrralos y séquelos. A continuación cuézalos por separado a la inglesa, hasta que los atraviere fácilmente con la punta de un cuchillo. Refrésquelos, escúrralos, séquelos y reserve.

Pele las minizanahorias, los minihinojos y las ramas de apio. Corte por la mitad las zanahorias, los rábanos y los hinojos, y luego corte las mitades en abanico. Pique los fondos de alcachofa, corte las cebollas tiernas o cambray al bies y reserve todas estas verduras durante 1 hora en agua helada con un poco de ácido ascórbico. Escurra y seque.

Reserve 24 tomates o jitomates cherry enteros para montar el plato, y corte los demás en cuartos. Vacíelos, despepitelos y reserve los pétalos.

Elabore la ensalada de frutas: pele en vivo (retire la piel gruesa y la piel blanca delgada) todos los cítricos y retire las supremas. Pele el mango y corte la mitad en trocitos del tamaño de las supremas de cítricos. Recupere los restos, trítúrelos o lícuélos y resérvelos.

Unos 5 minutos antes de servir, escurra, seque y ponga a marinar todas las verduras en un poco de vinagreta de cítricos. Seguidamente monte los platos, disponiendo las verduras y la lollo o lechuga rizada roja. Aliñe con aceite de oliva y flor de sal, pimentón de Espelette o de paprika y pimienta negra recién molida. Luego disponga las supremas y el mango a su alrededor y espolvoree con cilantro y albahaca.

Prepare las cigalas o los langostinos: pélelas conservando la cola y el último anillo. Cláveles un palillo a lo largo. Unte cada pieza con mantequilla y espolvoree ligeramente con harina. Saltéelas en el último minuto en aceite de oliva por una cara, y termine la cocción en el horno si es necesario. Espolvoreelas con flor de sal, pimentón de Espelette o de paprika y retire los palillos.

Disponga las cigalas o los langostinos encima de la ensalada y añada los pétalos de tomate o jitomate. Salsee con la vinagreta de cítricos y la vinagreta exótica. Rocíe con aceite de limón o de mandarina.

Por último, decore con los brotes de remolacha o betabel, las flores, las flores de calabacín o calabaza secadas y con los tomates o jitomates cherry enteros.





Poner una mesa DE BANQUETE



Este montaje permite recibir a los invitados con una bella presentación, tras preparar con antelación los diferentes cubiertos y copas que se van a utilizar, lo cual facilita el servicio durante las comidas.

PLATO Y CUCHILLO DEL PAN

El pan siempre está a la izquierda de cada comensal. El cuchillo no sirve para cortar el pan, que se parte con los dedos, pero es útil si se desea untarlo con un poco de mantequilla, por ejemplo.

CUBIERTOS PARA EL POSTRE

Se utilizan para el postre. Inicialmente se encuentran delante del plato de presentación, y solo hay que desplazarlos —la cuchara y el cuchillo hacia la derecha y el tenedor hacia la izquierda— hacia ambos lados del espacio dejado por este plato antes de que se sirva el postre.

COPAS Y VASO

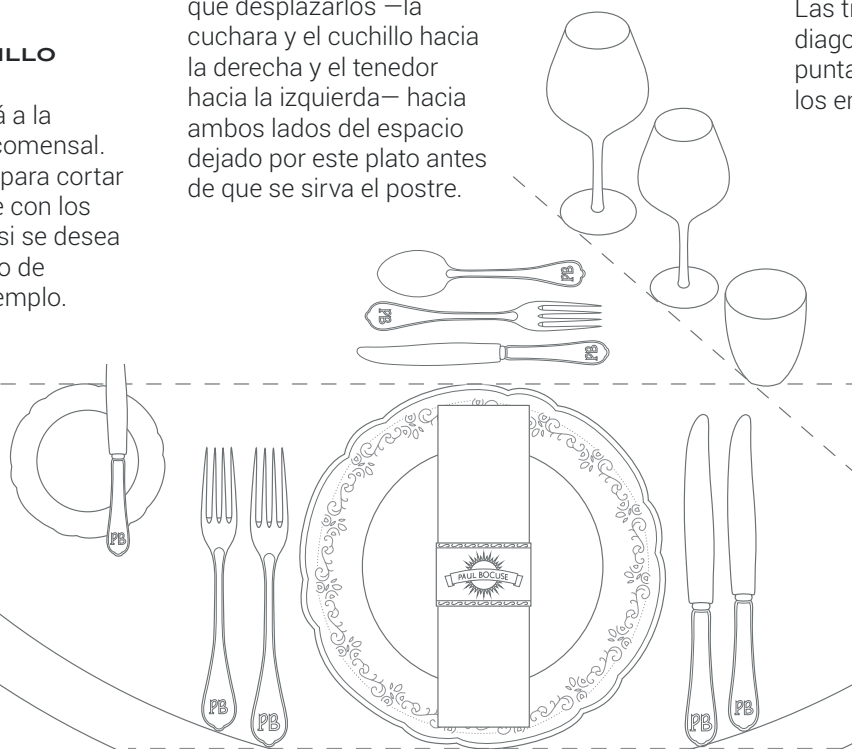
Vaso de tipo tumbler para el agua, copa de vino blanco y copa de vino tinto. Las tres piezas siguen una diagonal que parte de la punta del cuchillo para los entrantes.

SERVILLETA

De tela planchada, colocada sobre el plato de presentación, y a juego con el mantel. El menú se introduce entre sus pliegues.

LÍNEA

La mesa se pone siguiendo una línea imaginaria que sigue el borde de la mesa, y alineada con la parte superior de los cubiertos y del plato: de este modo se da más vida al montaje de la mesa.



A - CUCHILLO Y TENEDOR PARA CARNE O PARA PESCADO

Son los cubiertos del plato principal; se colocan junto al plato. Si el menú consta de un número mayor de platos, hay que disponer otros cubiertos a medida que se van sirviendo, ya que no se pueden poner más de tres cubiertos a cada lado del plato.

B - CUCHILLO Y TENEDOR PARA ENTRANTES

Se disponen en el exterior, junto a los cubiertos para la carne o el pescado. Todos los cubiertos están alineados formando un arco de círculo, siempre un poco más arriba que el plato de presentación.

PLATO DE PRESENTACIÓN

Es un plato bastante grande, de 26 a 28 cm de diámetro, alrededor del cual se distribuyen todos los elementos del servicio. Se coloca a «un pulgar doblado» del borde de la mesa (distancia que va de la base del pulgar a la articulación de la falange). Este plato permanecerá en la mesa durante toda la comida, desde el aperitivo hasta el queso, y se retira antes del postre. Sobre él se disponen los diferentes platos de servicio que se utilizan. Naturalmente, es un plato a juego con el mantel y adecuado para el tipo de comida que se organiza.

