

Receptari estacional



Receptes del “Plat de temporada Menja’t Girona”, dels “Tallers gastronòmics” i dels “Tallers d’horticultura”.



Índex

1. Introducció 5

2. Temporada de tardor 6

01. Crema de carbassa amb cigrons i curri..... 7
02. Flam de carbassa amb salsa de nous 8
03. Crema de carbassa amb un toc de quefir
i pipes..... 10
04. Crema de carbassa amb pernil cruixent
i crostons..... 12
05. Carbassa rostida amb burrata, magrana,
avellanes i vinagreta 14
06. Pastís de carbassa 15
07. Carbassa rostida amb albergínia
a la flama amb verat fumat..... 17
08. Crema de carbassa amb ou escumat,
parmesà i pipes 19
09. Guisat de bolets, crema de carbassa,
ou a baixa temperatura i papada..... 25
10. Crema de carbassa kabotxa d'Ebio Vegetal
amb vieira flamejada i formatge marí
de Mas Marcè..... 27
11. Crema de carbassa amb pipes torrades
de carbassa i amb un toc de cúrcuma..... 33
12. Amanida de carbassa rostida amb misso
i xarrup d'auró amb vinagreta
de magrana i mel..... 35
13. Crema de carbassa..... 37
14. Crema de carbassa amb crostons..... 38
15. Parmentier de carbassa
amb formatge emporità..... 40
16. Amanida de tardor 42

3. Temporada d'hivern 44

01. Trinxat de col d'hivern d'horta
de tramuntana amb cansalada fumada
de llavora i sipionets 45
02. Col farcida amb dues salses 51
03. Nigui de cols confitades i amanides amb
verat, bonítol marinat i maionesa d'anxova..... 54
04. Trinxat de la Cerdanya 56
05. Rotllets de col amb carn i arròs 57
06. Trinxat de la Cerdanya 59
07. Txiscolflete amb gruyère..... 60
08. Garri a baixa temperatura amb trinxat 62
09. Perdiu amb farcellets de col..... 66
10. Trinxat de col..... 68

11. Farcellet de col farcit d'estofat d'ànec, foie i tòfona sobre bolets i demi-glacé d'ànec	69
12. Col a la brasa amb anxoves i tòfona.....	74
4. Temporada de primavera.....	75
01. Pèsols llàgrima al pil-pil de rossinyols i anguila fumada.....	76
02. Suquet de pèsols amb cloïsses.....	80
03. Amanida de col llombarda, favetes, oli de menta i encenalls de pernil.....	82
04. Estofat de coll de xai amb pèsols.....	83
05. Faves i pèsols a la catalana	85
06. Amanida tèbia de faves tendres i bolets.....	87
07. Minestra de temporada.....	89
08. Pèsols garrofals d'Horta i pera amb botifarra negra de Can Rovira i cocotxa.....	91
09. Amanida de primavera.....	97
10. Crema de pèsols.....	99
5. Temporada d'estiu	101
01. Amanida de tomàquet.....	102
02. Tàrtar de tomàquet amb xips de moniato i torradetes	107
03. Tomàquet i burrata.....	108
04. Sopa de tomàquet d'horta de tramuntana amb verat, oliva de kalamata i gelat de vinagre merlot de Fòrum.....	110
05. Tàrtar de tomàquet.....	116
06. Tomàquet farcit amb búrgul, mató i nous amb salsa verda.....	118
07. Lluna de sang.....	120
6. Tallers gastronòmics	122
01. Blinis dolços i salats d'aprofitament.....	123
02. Crumble	127
03. Brou de xampinyons amb pa i formatge	128
04. Escalivada dolça.....	130
05. All i mel.....	136
7. Tallers d'horticultura	141
01. Truita amb plantes culinàries i silvestres	142
02. Fideuà amb plantes aromàtiques, culinàries i silvestres.....	144
03. Conserva de mongeta tendra al natural.....	146
04. Verdures premsades (<i>pickles</i>)	148
05. Melmelada amb fruites vermelles.....	150
06. Batut diürètic.....	152
07. Parietària amb llet d'ametlles	153
08. Paté mil i una nits d'ortiga amb tofu marinat i comí.....	155
09. Pesto d'ortigues	157

Introducció

Us presentem el receptari del projecte *Menja't Girona*, on trobareu un recull de les receptes dels restaurants participants al “Plat de temporada Menja't Girona”, als “Tallers gastronòmics” que s’han dut a terme a l’Escola d’Hostaleria i Turisme de Girona i als “Tallers d’horticultura” sobre conserves i cuina de plantes aromàtiques i silvestres de les Hortes de Santa Eugènia.

Aquestes activitats s’han realitzat durant el 2023 i el 2024, amb la col·laboració de restaurants, cuiners i cuineres, i associacions relacionades amb el producte local del nostre entorn.

Les receptes tenen com a objectiu promocionar l’ús del producte de temporada i de circuit curt per reduir-ne el malbaratament i fomentar el reaprofitament i la descoberta de plantes silvestres del nostre entorn.

A “Plat de temporada Menja't Girona”, les receptes tenen com a productes principals la carbassa a la tardor, la col a l’hivern, les faves i els pèsols a la primavera i el tomàquet a l’estiu.

Introducción

Os presentamos el recetario del proyecto “Menja't Girona”, donde encontraréis una recopilación de las recetas de los restaurantes participantes en el “Plato de temporada Menja't Girona”, en los “Talleres gastronómicos” que se han llevado a cabo en la Escuela de Hostelería y Turismo de Girona y en los “Talleres de horticultura” sobre conservas y cocina de plantas aromáticas y silvestres de las Huertas de Santa Eugènia. Estas actividades se han realizado durante los años 2023 y 2024, en colaboración con restaurantes, cocineros y cocineras, y asociaciones relacionadas con el producto local de nuestro entorno. Las recetas tienen como objetivo promocionar el uso del producto de temporada y de circuito corto para reducir el desperdicio alimentario y fomentar el reaprovechamiento y el descubrimiento de plantas silvestres de nuestro entorno. En “Plato de temporada Menja't Girona”, las recetas tienen como productos principales la calabaza en otoño, la col en invierno, las habas y los guisante en primavera y el tomate en verano.

Introduction

Introducing the Menja't Girona Project recipe book, where you will find a collection of recipes from the restaurants participating in the “Menja't Girona Seasonal Recipe Book”, in the “Cooking Workshops” carried out at the Girona School of Hospitality and Tourism and in the “Horticulture Workshops” on preserving and cooking aromatic and wild plants from the Vegetable Gardens of Santa Eugènia. These activities took place in 2023 and 2024, with the collaboration of restaurants, chefs and associations related to our local products. The recipes aim to promote the use of seasonal and short-circuit products to reduce waste and encourage the reuse and discovery of wild plants from our environment. In “Menja't Girona Seasonal Recipe Book”, the recipes have as their main products pumpkin in autumn, cabbage in winter, beans and peas in spring and tomatoes in summer.

Introduction

Nous vous présentons le livre de recettes du projet *Menja't Girona*, où vous trouverez une sélection des recettes des restaurants participants au « Plat de saison Menja't Girona », aux « Ateliers gastronomiques », organisés à l’École d’Hôtellerie et de Tourisme de Girona, ainsi qu’aux « Ateliers d’horticulture », portant sur les conserves et la cuisine des plantes aromatiques et sauvages des Jardins potagers de Santa Eugènia, aussi appelés « Hortes de Santa Eugènia ».

Ces activités ont été réalisées entre 2023 et 2024, en collaboration avec des restaurants, des chefs cuisiniers et des associations engagées dans la promotion des produits locaux de notre région. Les recettes ont pour objectif de promouvoir l’utilisation des produits de saison et de circuit court, afin de réduire le gaspillage alimentaire, encourager la réutilisation et valoriser la découverte des plantes sauvages de notre environnement.

Dans le « Plat de saison Menja't Girona », les recettes mettent en avant des produits phares selon les saisons : la courge en automne, le chou en hiver, les fèves et les petits pois au printemps, et la tomate en été.

Tardor





Crema de carbassa amb cigrons i curri

Temporada de tardor

Fènix

Travessia de la Creu, 5, 17002 Girona

650 127 663 / 872 02 48 75

www.fenixbarrestaurant.es

fenix.barrestaurant@gmail.com

Ingredients

- 1 carbassa
- 1 porro
- 1 moniato
- 1 pot de cigrons cuinats
- 2 cebes seques
- Una mica de coriandre
- 1 all
- Un polsim de curri
- 1 llauna de llet de coco
- Una mica de gingebre
- Sal
- Oli d'oliva

Elaboració

1. Peleu i trossegeu els ingredients i poseu-los en una olla, sense la llet de coco. Feu que bulli 20 minuts i afegiu-hi la llet de coco.

2. Quan torni a bullir, apagueu el foc, tritureu-ho i passeu-ho per un colador fi.

3. Serviu-ho amb un rajolí d'oli.

Crema de calabaza con garbanzos y curry

Ingredientes: 1 calabaza, 1 puerro, 1 boniato, 1 tarro de garbanzos cocinados, 2 cebollas secas, 1 ajo, un poco de cilantro, una pizca de curry, 1 lata de leche de coco, un poco de jengibre, sal, aceite de oliva.

Elaboración: **1.** Pelar y trocear los ingredientes y ponerlos en una olla, excepto la leche de coco. Ponerlo en el fuego y que hierva unos 20 minutos y añadir la leche de coco. **2.** Cuando vuelva a hervir, apagar el fuego, triturarlo y pasarlo por un colador fino. **3.** Servirlo con un chorrito de aceite.

Pumpkin soup with chickpeas and curry

Ingredients: 1 pumpkin, 1 leek, 1 sweet potato, 1 jar of cooked chickpeas, 2 dried onions, 1 garlic clove, a little coriander, a pinch of curry, 1 can of coconut milk, a little ginger, salt, olive oil.

Preparation: **1.** Peel and chop the ingredients and put them in a large pot, except for the coconut milk. Put it on the stove and let it boil for about 20 minutes and add the coconut milk. **2.** When it boils again, turn it off, blend it with a blender and pass it through a fine strainer. **3.** Serve it with a splash of oil.

Velouté de potiron aux pois chiches et curry

Ingredients : 1 potiron, 1 poireau, 1 patate douce, 1 pot de pois chiches cuits, 2 oignons séchés, 1 gousse d'ail, un peu de coriandre, une pincée de curry, lait de coco en boîte, un peu de gingembre, sel, huile d'olive.

Préparation : **1.** Épluchez et hachez les ingrédients et mettez-les dans une casserole, à l'exception du lait de coco. Mettez-les sur le feu, faites-les bouillir pendant environ 20 minutes et ajoutez-y le lait de coco. **2.** Quand le tout bout de nouveau, éteignez le feu, mixez avec un mixeur et passez le tout à la passoire à maille fine. **3.** Servez le velouté de potiron avec un filet d'huile.



Flam de carbassa amb salsa de nous

Temporada de tardor

Amaranta

Carrer del Riu Güell, 31-33, 17005 Girona

972 94 08 32

www.amarantavegetal.cat

info@amarantavegetal.cat

Ingredients per a 4 persones

- 200 g de carbassa
- 250 ml de llet
- 20 g de mantega
- 20 g de farina
- 1 ou
- 10 g de julivert
- 100 ml d'oli verge extra d'oliva
- 40 g de parmesà ratllat
- Nou moscada
- Sal
- Pebre

Elaboració

1. Peleu i talleu la carbassa a trossos grans, d'uns 3 cm, i coeu-la al forn.
2. Prepareu la beixamel: poseu la mantega en una cassola petita, foneu-la, afegiu-hi la farina, aneu remenant i deixeu-la coure breument.

Flan de calabaza con salsa de nueces

Ingredientes (4 personas): 200 g de calabaza, 250 ml de leche, 20 g de mantequilla, 20 g de harina, 1 huevo, 10 g de perejil, 100 ml de aceite virgen extra de oliva, 40 g de parmesano rallado, nuez moscada, sal, pimienta.

Elaboración: 1. Pelar y cortar la calabaza en trozos grandes de unos 3 cm y cocerla en el horno. 2. Preparar la bechamel poniendo la mantequilla en una cazuela pequeña, añadir la harina, seguir removiendo y dejar cocer brevemente. 3. Añadir la leche y cocer la salsa hasta que se espese. 4. Poner la calabaza cocida en la bechamel, mezclar y añadir los huevos, el queso parmesano y una ralladura de nuez moscada. 5. Condimentar con sal y pimienta. 6. Verter la mezcla en 4 moldes de flan previamente mantequillados, ponerlos al baño María y cocer durante 20/30 minutos a 180 °C. 7. Para la salsa, poner las nueces, el perejil, el aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y pimienta en una batidora para hacer un pesto. 8. Cuando los flanes estén cocidos, girarlos hacia abajo en un plato y decorarlos con el pesto.

Pumpkin flan with walnut sauce

Ingredients (serves 4): 200 g pumpkin, 250 ml milk, 20 g butter, 20 g flour, 1 egg, 10 g parsley, 100 ml extra virgin olive oil, 40 g grated parmesan, nutmeg, salt, pepper.

Preparation: 1. Peel and cut the pumpkin into large pieces of about 3 cm and cook in the oven. 2. Prepare the béchamel by putting the butter in a small saucepan, adding the flour, stirring constantly and leaving to cook briefly. 3. Add the milk and cook the sauce until it thickens. 4. Put the cooked pumpkin in the béchamel, mix and add the eggs, parmesan cheese and a grated nutmeg. 5. Season with salt and pepper. 6. Pour the mixture into 4 previously buttered flan moulds, place them in a bain-marie and cook for 20/30 minutes at 180°.

3. Afegiu-hi la llet i coeu la salsa fins que espesseixi.
4. Poseu la carbassa cuita a la beixamel, barregeu-ho i afegiu-hi els ous, el formatge parmesà i una ratlladura de nou moscada.
5. Condimenteu-ho amb sal i pebre.
6. Aboqueu la barreja en quatre motlles de flam prèviament mantegats, poseu-los al bany maria i coeu-ho durant 20-30 minuts a 180 °C.
7. Per a la salsa, poseu les nous, el julivert, l'oli d'oliva verge extra, un polsim de sal i pebre en una batidora per fer el pesto.
8. Quan els flams estiguin cuits, gireu-los cap per avall en un plat i decoreu-los amb el pesto.

7. For the sauce, put the walnuts, parsley, extra virgin olive oil, a pinch of salt and pepper in a blender to make a pesto. 8. When the flans are cooked, turn them upside down onto a plate and decorate with the pesto.

Flan de potiron à la sauce aux noix

Ingrédients (4 personnes) : 200 g de potiron, 250 ml de lait, 20 g de beurre, 20 g de farine, 1 œuf, 10 g de persil, 100 ml d'huile d'olive vierge extra, 40 g de parmesan rapé, noix muscade, sel, poivre.

Préparation : 1. Épluchez et coupez le potiron en gros morceaux, d'environ 3 cm, et faites-le cuire au four. 2. Préparez la sauce béchamel : mettez le beurre dans une petite casserole, faites-le fondre, ajoutez la farine, remuez et laissez le tout cuire brièvement. 3. Ajoutez le lait et cuisez la sauce jusqu'à épaississement. 4. Mettez le potiron cuit dans la béchamel, mélangez le tout et ajoutez-y les œufs, le parmesan et une râpée de noix de muscade. 5. Assaisonnez de sel et de poivre. 6. Versez le mélange dans quatre moules à flan préalablement beurrés, mettez-les dans un bain-marie et faites-les cuire au four pendant 20-30 minutes à 180 °C. 7. Pour la sauce, mettez les noix, le persil, l'huile d'olive extra vierge, une pincée de sel et de poivre dans un mixeur pour réaliser le pesto. 8. Lorsque les flans sont cuits, retournez-les sur une assiette et décorez avec le pesto.



Crema de carbassa amb un toc de quefir i pipes

Temporada de tardor

La Llotja de Sils

N-2, km 698, 17410 Sils, Girona

972 85 32 29

Ingredients

- 4 carbasses violí o de qualsevol categoria
- 2 cebes mitjanes
- 1 cabeça d'all
- Oli
- Sal
- Pebre blanc
- Quefir
- Pipes torradetes
- Fulles de porro per fer el brou de verdures

Elaboració

1. Poseu les carbasses al forn a 160 °C durant 1 hora i 30 minuts, aproximadament.
2. Al cap d'una hora, poseu-hi també amb la carbassa les cebes, perquè la cocció és diferent, i mitja hora després afegiu-hi la cabeça d'all.
3. Un cop cuit tot al forn, traieu-ho i peleu les carbasses, la ceba i l'all i poseu-ho en una cassola.

Crema de calabaza con un toque de kéfir y pipas

Ingredients: 4 calabazas violín o de cualquier categoría, 2 cebollas medianas, 1 cabeza de ajos, aceite, sal, pimienta blanca, kéfir, pipas tostadas, hojas de puerro para hacer el caldo de verdura.

Elaboración: 1. Poner las calabazas en el horno a 160 °C durante 1 hora y 30 minutos, aproximadamente. 2. Al cabo de una hora, poner también con la calabaza las cebollas, porque la cocción es diferente, y media hora después añadir la cabeza de ajos. 3. Una vez todo cocido en el horno, sacarlo y pelar las calabazas, la cebolla y el ajo, y ponerlo en una cazuela. 4. Ya con la calabaza y la cebolla en la cazuela, añadir el ajo cocinado en el horno para que liguén los tres ingredientes (como si fuera cola). Agregar un chorrito de aceite virgen, sal y pimienta y remover unos 10 minutos, hasta que quede todo ligado. 5. Una vez ya todo ligado, aflojar el fuego, esperar unos 5 minutos y retirarlo. 6. Coger el vaso americano y poner todo lo de la cazuela (calabaza, cebolla, el ajo y el aceite) y verter el caldo de puerro que previamente habremos elaborado con las hojas y reservar. 7. Triturarlo todo para que quede lo más fino posible, sin hilos, y sacarlo, y si lo queremos más fino, se puede pasar por un colador. Probar si falta sal o pimienta. 8. Para servir, utilizar cuencos cerámicos para poner la crema, las pipas tostadas, y con una cucharadita de postre, el kéfir y una hoja de cilantro para decorar.

Pumpkin soup with a touch of kefir and sunflower seeds

Ingredients: 4 butternut squashes or any other type of pumpkin, 2 medium onions, 1 clove of garlic, oil, salt, white pepper, kefir, toasted sunflower seeds, leek leaves to make the vegetable broth.

Preparation: 1. Put the pumpkins in the oven at 160°C for approximately 1 hour and 30 minutes. 2. After an hour, add the onions with the pumpkin, because the cooking time is different from one to the other, and

4. Quan la carbassa i la ceba siguin a la cassola, afegiu-hi l'all que hem fet al forn perquè lliguin els tres ingredients (com si fos cola). Poseu-hi un rajolí d'oli verge, sal i pebre, i remeneu-ho uns 10 minuts, fins que quedi tot lligat.

5. Quan ja estigui a punt, abaixeu el foc, espereu uns 5 minuts i retireu-ho.

6. Agafeu el got americà, poseu-hi tot el que hi ha a la cassola (carbassa, ceba, all i l'oli), afegiu-hi el brou de porro que haureu fet amb les fulles i reserveu.

7. Tritureu-ho tot fins que quedi ben fi, sense fils, i traieu-ho. Si ho voleu més fi, passeu-ho per un colador. Tasteu-ho per veure si hi falta sal o pebre.

8. A l'hora de servir-ho, feu anar bols ceràmics per posar-hi la crema i les pipes torrades, i amb una cullereta de postres, el quefir i una fulla de coriandre per decorar.

half an hour later add the clove of garlic.

3. Once everything is cooked in the oven, remove and peel the pumpkins, onion and garlic, and put them in a casserole dish.

4. With the pumpkin and onion in the casserole dish, add the garlic cooked in the oven so that the 3 ingredients bind (as if it were glue). Add a dash of virgin olive oil, salt and pepper and stir for about 10 minutes until everything is combined.

5. Once everything is combined, lower the heat, wait about 5 minutes and remove.

6. Take the blender and put everything from the pot (pumpkin, onion, garlic and oil) and pour in the leek broth that you have previously prepared with the leaves and set aside. 7. Blend everything until it is as fine as possible, without threads, and remove. If you want it finer, you can pass it through a strainer. Add salt or pepper to taste. 8. To serve, use ceramic bowls to put the cream, the toasted sunflower seeds, and with a dessert spoon, the kefir and a coriander leaf to decorate.

Velouté de courge avec une touche de kéfir et de graines de tournesol

Ingrédients : 4 courges violon ou de n'importe quelle variété, 2 oignons moyens, 1 tête d'ail, huile d'olive vierge extra, sel, poivre blanc, kéfir, graines de tournesol grillées, feuilles de poireau pour faire le bouillon de légumes.

Préparation : 1. Mettez les courges au four à 160 °C pendant environ 1 heure et 30 minutes. 2. Au bout d'une heure, mettez-y également les oignons avec la courge, car la cuisson est différente l'une des autres, et une demi-heure plus tard, ajoutez la tête d'ail. 3. Une fois que tout est cuit au four, retirez et épluchez les courges, l'oignon et l'ail et mettez-les dans une casserole.

4. Lorsque la courge et l'oignon sont dans la poêle, ajoutez l'ail que vous avez fait au four pour que les trois ingrédients se lient ensemble (comme s'il s'agissait de colle). Ajoutez un filet d'huile d'olive vierge extra, salez et poivrez, et remuez pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que tout soit lié.

5. Lorsque tout est prêt, baissez le feu, patientez environ 5 minutes et retirez le tout.

6. Prenez le verre américain, mettez tout dans la poêle (citrouille, oignon, ail et huile), ajoutez le bouillon de poireaux que vous avez fait avec les feuilles et réservez.

7. Broyez le tout jusqu'à obtenir une texture fine, sans filaments, et retirez. Si vous souhaitez une texture encore plus fine, passez le tout au tamis. Goûtez pour vérifier s'il manque du sel ou du poivre. 8. Au moment de servir, utilisez des bols en céramique pour mettre le velouté et les graines de tournesol grillées, et avec une cuillère à dessert, le kéfir et une feuille de coriandre pour égayer.



Crema de carbassa amb pernil cruixent i crostons

Temporada de tardor

Escola d'Hostaleria i Turisme de Girona
Carrer Josep Viader i Moliner, 11, 17001 Girona
972 22 01 22

www.agora.xtec.cat/ehgt/restaurants/

Ingredients

- 0,300 kg de carbassa
- 0,200 kg de ceba
- 0,200 kg de porro
- 0,100 kg de pastanaga
- 0,050 kg d'api
- 0,025 L de nata
- 4 talls de pernil del país
- Barra de pa de 0,080 kg
- Q/s de sal
- Q/s d'oli d'oliva
- 1 fulla de paper de forn

Preelaboració

1. Mise en place.
2. Netegeu i peleu les hortalisses. Talleu la meitat de la ceba i la part blanca del porro en juliana. La carbassa i la pastanaga, en mirepoix.
3. Feu un fons amb l'altra meitat de la ceba, la pastanaga, l'api i la part verda del porro.

Crema de calabaza con jamón crujiente y picatostes

Ingredientes: 0,300 kg de calabaza, 0,200 kg de cebolla, 0,200 kg de puerro, 0,100 kg de zanahoria, 0,050 kg de apio, 4 lonchas de jamón del país, barra de pan de 0,080 kg, 0,025 L de nata, c/n de sal, c/n de aceite de oliva, 1 hoja de papel de horno.

Preelaboración: 1. Mise en place. 2. Lavar y pelar las hortalizas. Cortar la mitad de la cebolla y la parte blanca del puerro en juliana. La calabaza y la zanahoria, en mirepoix. 3. Crear un fondo con la otra mitad de la cebolla, la zanahoria, el apio y la parte verde del puerro. 4. Para el jamón crujiente: en una Gastronorm de un centímetro, poner media hoja de papel de horno; encima, el jamón y arriba la otra hoja de papel. Encajar una segunda Gastronorm de un centímetro a modo de tapa y hornear durante 20 minutos a 150 °C. 5. Cortar el pan en tacos y freírlo. Ponerlo en papel absorbente y reservar.

Elaboración: 1. En una marmita con aceite caliente, rehogar la cebolla y el puerro hasta que queden transparentes. Añadir la calabaza, remover, cuando esté caliente salar para que sude. 2. Cuando la calabaza se empieza a reblandecer, mojarla con el caldo y hacer que hierva. 3. Antes de triturar, si ha quedado muy líquida, retirar parte del caldo y reservar. 4. Triturar, rectificar y emplatat con el jamón los picatostes justo en el momento de servir para que no se pierda el crujiente y con unas gotas de nata.

Pumpkin soup with crispy ham and croutons

Ingredients: 0.300 kg pumpkin, 0.200 kg onion, 0.200 kg leek, 0.100 kg carrot, 0.050 kg celery, 4 pieces of country ham, 0.080 kg loaf of bread, 0.025 L cream, a tablespoon of salt, a tablespoon of oil, 1 sheet of baking paper.

Initial preparation: 1. Mise en place. 2. Wash and peel the vegetables. Cut half the onion and the white part of the leek into julienne strips. The pumpkin and car-

4. Feu el pernil cruixent: en una Gastronorm d'un centímetre, poseu-hi mig full de paper de forn; a sobre, el pernil, i al damunt, l'altre full de paper. Encaixeu una segona Gastronorm d'un centímetre a manera de tapa i enforneu durant 20 minuts a 150 °C.

5. Talleu el pa en daus i fregiu-lo. Poseu-lo en paper absorbent i reserveu.

Elaboració

1. En una marmita amb oli calent, ofegueu la ceba i el porro fins que estiguin transparents. Afegiu-hi la carbassa, remeneu i quan s'escalfi, saleu perquè suï.

2. Quan la carbassa comenci a estovar-se, mulleu-la amb el brou i feu-la bullir.

3. Abans de triturar, si us ha quedat molt líquida, retireu part del brou i reserveu.

4. Tritureu, rectifiqueu i emplateu amb el pernil, els crostons, just en el moment de servir perquè no es perdi el cruixent, i unes gotes de nata.

rot into mirepoix. 3. Create a base with the other half of the onion, the carrot, the celery and the green part of the leek. 4. For the crispy ham: place half a sheet of baking paper in a 1-centimeter Gastronorm; place the ham on top and the other sheet of paper on top. Place a second Gastronorm measuring one centimetre as a lid and bake for 20 minutes at 150 °C. 5. Cut the bread into cubes and fry. Place on absorbent paper and set aside.

Préparation: 1. In a pot with hot oil, sauté the onion and leek until they are transparent. Add the pumpkin, stir, add salt when hot.

2. When the pumpkin begins to soften, moisten it with the broth and bring to the boil. 3. Before blending, if it has become too liquid, remove some of the broth and set aside. 4. Blend, adjust and plate the croûtons with the ham just before serving so that they retain their crunchiness, and with a few drops of cream.

Velouté de courge au jambon croustillant et croûtons

Ingrédients : 0,300 kg de courge, 0,200 kg d'oignons, 0,200 kg de poireau, 0,100 kg de carottes, 0,050 kg de céleri, 0,025 L de crème, 4 tranches de jambon sec, 1 flûte de pain de 0,080 kg, quantité suffisante de sel, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 feuille de papier sulfurisé.

Préparation préliminaire : 1. Mise en place. 2. Nettoyez et épluchez les légumes. Coupez la moitié de l'oignon et la partie blanche du poireau en julienne. Taillez la courge et la carotte en mirepoix. 3. Faites un fond avec l'autre moitié de l'oignon, la carotte, le céleri et le vert du poireau. 4. Rendez le jambon croustillant : dans un Gastronorm d'un centimètre de hauteur, mettez une demi-feuille de papier sulfurisé ; au-dessus, le jambon, et en haut, l'autre feuille de papier. Placez un second Gastronorm d'un centimètre de hauteur comme couvercle et faites cuire au four pendant 20 minutes à 150 °C. 5. Coupez le pain en petits dés et faites-le frire. Mettez-le sur du papier absorbant et réservez.

Préparation : 1. Dans une marmite d'huile chaude, faites mijoter l'oignon et le poireau jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez-y la courge, remuez le tout et, une fois chauffé, salez pour faire suer. 2. Lorsque la courge commence à ramollir, mouillez-la avec le bouillon et portez-la à ébullition. 3. Avant de la broyer, si elle est a gardé trop de liquide, retirez une partie du bouillon et réservez. 4. Broyez, rectifiez et servez avec le jambon, les croûtons, juste au moment de servir pour que le tout reste croustillant, et quelques gouttes de crème.



Carbassa rostida amb burrata, magrana, avellanes i vinagreta

Temporada de tardor

SiNoFos

Plaça de Catalunya, 25, B, 17002 Girona

972 00 93 33

www.sinofos.com

sinofos@sinofos.cat

Ingredients

- 1 carbassa
- Vinagre de poma
- Oli d'oliva
- Avellanes
- Magrana
- Burrata

Elaboració

1. Emboliqueu la carbassa amb paper de plata i poseu-la al forn durant 2 hores a 180 °C. Quan estigui tova, deixeu-la refredar. Peleu-la i racioneu a talls.
2. En un bol, poseu-hi un raig de vinagre de poma i un d'oli d'oliva, un grapat d'avellanes i un grapat de magrana, barregeu-ho bé i reserveu.
3. En un plat fons, poseu-hi la carbassa, la burrata, una mica de sal i pebre, i afegiu-hi per damunt la mescla de vinagre, oli, avellanes i magrana.

Calabaza asada con burrata, granada, avellanas y vinagreta

Ingredientes: 1 calabaza, vinagre de manzana, aceite de oliva, avellanas, granada, burrata.

Elaboración: 1. Envolver la calabaza con papel de plata y ponerla entera al horno durante 2 horas a 180 °C. Cuando esté blanda, dejarla enfriar. Pelarla y racionar en lonchas. 2. En un bol, echar un chorrito de vinagre de manzana, uno de aceite de oliva, un puñado de avellanas y un puñado de granada, mezclar bien y reservar. 3. En un plato soperó, poner la calabaza, la burrata, un poco de sal y pimienta y añadir por encima la mezcla de vinagre, aceite, avellanas y granada.

Roasted pumpkin with burrata, pomegranate, hazelnuts and vinaigrette

Ingredients: 1 pumpkin, apple cider vinegar, olive oil, hazelnuts, pomegranate, burrata.

Preparation: 1. Wrap the pumpkin in silver foil and put it whole in the oven for 2 hours at 180°C. Check that it is soft and let it cool. Peel it and cut into slices. 2. In a bowl, put a splash of apple cider vinegar, a splash of olive oil, a handful of hazelnuts and a handful of pomegranate, mix well and set aside. 3. In a soup plate, put the pumpkin, burrata, a little salt and pepper and add the mixture of vinegar, oil, hazelnuts and pomegranate on top.

Courge rôtie à la burrata, grenade, noisettes et vinaigrette

Ingredients : 1 courge, vinaigre de cidre, huile d'olive, noisettes, grenade, burrata.

Préparation : 1. Enveloppez la courge dans du papier d'aluminium et mettez-la entière au four pendant 2 heures à 180 °C. Vérifiez qu'elle est molle et laissez-la refroidir. Épluchez-la et divisez-la en tranches. 2. Dans un bol, mettez un filet de vinaigre de cidre, d'huile d'olive, une poignée de noisettes et une poignée de grains de grenade, mélangez bien le tout et réservez. 3. Dans un plat creux, mettez la courge, la burrata, un peu de sel et de poivre, et ajoutez le mélange de vinaigre, d'huile, de noisettes et de grains de grenade sur le dessus.



Pastís de carbassa

Temporada de tardor

Graner

Carrer Barcelona, 209, 17003 Girona

872 59 01 50

Ingredients

- 260 g de farina
- 80 g de farina d'ametlla
- 1 culleradeta de canyella en pols
- 3 culleretes de llevat en pols
- 1 culleradeta de bicarbonat
- 160 g de sucre blanc
- 160 g de sucre more
- 180 ml d'oli de girasol
- 3 ous L
- 100 ml de llet
- 180 g de carbassa bullida i escorreguda
- 200 g de nous
- 1 cullereta de vainilla en pasta
- Ratladura de dues taronges, 12 g, aprox.
- 80 ml de suc de taronja
- 2 culleretes de cacau en pols
- Una mica de sal

Elaboració

1. Bateu els ous fins que doblin el volum. Afegiu-hi la vainilla, el sucre i la sal, i integreu-ho tot.

Pastel de calabaza

Ingredients: 260 g de farina, 80 g de harina de almendra, 1 cucharadita de canela en polvo, 3 cucharaditas de levadura en polvo, 1 cucharadita de bicarbonato, 160 g de azúcar blanco, 160 g de azúcar moreno, 180 ml de aceite de girasol, 3 huevos L, 100 ml de leche, 180 g de calabaza hervida y escurrida, 200 g de nueces, 1 cucharadita de vainilla en pasta, ralladura de dos naranjas 12 g, aprox., 80 ml de zumo de naranja, 2 cucharaditas de cacao en polvo, un poco de sal.

Elaboración: 1. Batir los huevos hasta doblar el volumen. Añadir la vainilla, el azúcar y la sal, y seguir hasta integrarlo todo. 2. Añadir aceite de girasol y zumo de naranja y remover hasta obtener una mezcla homogénea y suave. 3. Añadir la calabaza escurrida y la ralladura de naranja, y mezclar con la espátula. 4. En un recipiente, tamizar la harina, la levadura, el bicarbonato, la canela y el cacao en polvo, y añadir la harina de almendra y las nueces. 5. Mezclarlo todo e incorporar poco a poco la mezcla de los ingredientes húmedos mientras lo removemos con una espátula. 6. Por último, añadir la leche y removerlo todo hasta integrarlo. 7. Cocinar a 170 °C durante 45 minutos y después dejar reposar.

Pumpkin pie

Ingredients: 260 g flour, 80 g almond flour, 1 teaspoon ground cinnamon, 3 teaspoons baking powder, 1 teaspoon baking soda, 160 g white sugar, 160 g brown sugar, 180 ml sunflower oil, 3 large eggs, 100 ml milk, 180 g boiled and drained pumpkin, 200 g walnuts, 1 teaspoon vanilla paste, zest of two oranges (approx. 12 g), 80 ml orange juice, 2 teaspoons cocoa powder, a pinch of salt.

Preparation: 1. Beat the eggs until doubled in volume. Add the vanilla, sugar and salt, and continue until everything is combined. 2. Add sunflower oil, orange juice and stir until smooth and even. 3. Add the drained pumpkin and orange zest and mix with a spatula. 4. In a bowl, sift the flour, baking

2. Afegiu-hi l'oli de gira-sol i el suc de taronja, i remeneu-ho fins a obtenir una mescla homogènia i suau.

3. Afegiu-hi la carbassa escorreguda i la ratlladura de taronja, i barregeu-ho amb l'espàtula.

4. En un recipient, tamiseu la farina, el llevat, el bicarbonat, la canyella i el cacau en pols i afegiu-hi la farina d'ametlla i les nous.

5. Barregeu-ho tot i incorporeu-hi a poc a poc la mescla dels ingredients humits mentre ho remeneu amb una espàtula.

6. Finalment, afegiu-hi la llet i remeneu-ho tot fins que s'integri.

7. Cuineu-ho 170 °C durant 45 minuts i després deixeu-ho reposar.

powder, baking soda, cinnamon and cocoa powder, and add the almond flour and walnuts. **5.** Mix everything together and gradually incorporate the mixture of wet ingredients while stirring with a spatula.

6. Finally, add the milk and stir until combined. **7.** Cook at 170°C for 45 minutes and then leave to rest.

Tarte à la courge

Ingédients : 260 g de farine, 80 g de farine d'amande, 1 petite cuillère de cannelle en poudre, 3 petites cuillères de levure chimique, 1 petite cuillère de bicarbonate de soude, 160 g de sucre blanc, 160 g de cassonade, 180 ml d'huile de tournesol, 3 œufs L, 100 ml de lait, 180 g de courge bouillie et égouttée, 200 g de noix, 1 petite cuillère de pâte de vanille, le zeste de deux oranges, 12 g env., 80 ml de jus d'orange, 2 petites cuillères de cacao en poudre, un peu de sel.

Préparation : **1.** Battez les œufs jusqu'à ce qu'ils doublent de volume. Ajoutez la vanille, le sucre et le sel, puis mélangez le tout. **2.** Ajoutez l'huile de tournesol et le jus d'orange et remuez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène et velouté. **3.** Ajoutez la courge égouttée et le zeste d'orange et mélangez le tout avec la spatule. **4.** Dans un bol, tamisez la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude, la cannelle et la poudre de cacao et ajoutez la farine d'amande et les noix. **5.** Mélangez le tout et incorporez progressivement le mélange d'ingrédients humides tout en remuant avec une spatule. **6.** Enfin, ajoutez le lait et remuez le tout jusqu'à ce qu'il soit intégré. **7.** Faites cuire à 170 °C pendant 45 minutes, puis laissez reposer.



Carbassa rostida amb albergínia a la flama amb verat fumat

Temporada de tardor

Ginjoler

Polígon Industrial de Pont-Xetmar, C/ E, 14,

17844 Cornellà del Terri, Girona

972 59 40 41 / 625 69 39 36

www.elginjoler.com

elginjoler@elginjoler.com

Ingredients

- Carbassa
- Verat fumat
- Albergínia
- Mostassa
- Mel
- Vinagre
- Brots tendres

Elaboració

1. Renteu i talleu les carbasses a quarts i rostiu-les al forn amb sal i pebre i un raig d'oli.
2. Refredeu i peleu-les.
3. Escaliveu les albergínies a la brasa, peleu-les, talleu-les en dauets i amaniu amb sal, pebre i oli d'oliva verge.

Calabaza asada con berenjena a la llama con caballa ahumada

Ingredientes: calabaza, caballa ahumada, berenjena, mostaza, miel, vinagre, brotes tiernos.

Elaboración: 1. Lavar y cortar las calabazas a cuartos y asarlas al horno con sal y pimienta y un chorrito de aceite. 2. Enfriar y pelarlas. 3. Escalivar las berenjenas a la brasa, pelarlas, cortarlas en tropezones y aliñar con sal, pimienta y aceite de oliva virgen. 4. Cortar la calabaza en trozos finos y ponerlos sobrepuestos en una servilleta, rellenar con la berenjena y envolver como si de un canelón se tratara. 5. Con las puntas de la calabaza, preparar un puré con miel, vinagre y mostaza para acompañar el canelón. 6. En el momento de emplatar, poner encima el canelón, la caballa ahumada cortada muy fina y acompañarlo con la salsa de calabaza ya preparada y unos brotes tiernos.

Grilled pumpkin with aubergine and smoked mackerel

Ingredients: pumpkin, smoked mackerel, aubergine, mustard, honey, vinegar, tender shoots.

Preparation: 1. Wash and cut the pumpkins into quarters and roast them in the oven with salt and pepper and a dash of oil. 2. Cool and peel them. 3. Grill the aubergines, peel them, cut them into pieces and season with salt, pepper and extra virgin olive oil. 4. Cut the pumpkin into thin pieces and place them on top of a napkin, fill with the aubergine and wrap as if it were a cannelloni. 5. Prepare a puree with honey, vinegar and mustard from the ends of the pumpkin to accompany the cannelloni. 6. When serving, top with the cannelloni, the finely chopped smoked mackerel, the pumpkin sauce that you have prepared and some tender sprouts.

Courge rôtie aux aubergines grillées à la flamme avec maquereau fumé

Ingédients : courge, maquereau fumé, aubergine, moutarde, miel, vinaigre, jeunes pousses.

4. Tal·leu la carbassa en llesques fines i poseu-les sobreposades damunt d'un tovalló, farciu-ho amb l'albergínia i emboliqueu-ho com si fos un caneló.

5. Amb les puntes de la carbassa, prepareu un puré amb mel, vinagre i mostassa per acompanyar el caneló.

6. A l'hora d'emplatar-ho, poseu-hi a sobre el caneló i el verat fumat tallat ben fi, i acompanyeu-ho amb la salsa de carbassa que hem preparat i uns brots tendres.

Préparation : **1.** Lavez et coupez les courges en quartiers et faites-les rôtir au four avec du sel, du poivre et un filet d'huile. **2.** Refroidissez-les et détachez la chair de la peau. **3.** Faites rôtir les aubergines grillées, enlevez la peau, coupez-les en petits dés et assaisonnez de sel, de poivre et d'huile d'olive vierge. **4.** Coupez la courge en fines tranches et placez-les en les superposant sur une serviette, farcissez-les d'aubergines et enveloppez-les comme s'il s'agissait d'un cannelloni. **5.** Avec les bouts de la courge, préparez une purée avec du miel, du vinaigre et de la moutarde pour accompagner le cannelloni. **6.** Au moment de servir, déposez sur le dessus le cannelloni et le maquereau fumé finement coupé, et accompagnez le tout de la sauce à la courge que vous avez préparée et de quelques jeunes pousses.



Crema de carbassa amb ou escumat, parmesà i pipes

Temporada de tardor

Normal

Plaça de l'Oli, 1, 17004 Girona

972 43 63 83

www.restaurantnormal.com

info@restaurantnormal.com

Composició

- Crema de carbassa
- Oli de carbassa i taronja
- Daus de carbassa a la brasa
- Ou escumat
- Rovellons confitats
- Oli de pipes de carbassa
- Caramel de pipes de carbassa
- Fulles de ruca salvatge
- Làmines de parmesà

Daus de carbassa a la brasa

Ingredients

- 1 kg de carbassa
- 10 g de sal fina
- 5 g de pebre negre
- 20 ml d'oli d'oliva verge extra

Crema de calabaza con huevo poché, parmesano y pipas

Composició: crema de calabaza, aceite de calabaza y naranja, dados de calabaza a la brasa, huevo poché, níscalos confitados, aceite de pipas de calabaza, caramelo de pipas de calabaza, hojas de rúcula salvaje y láminas de parmesano.

DADOS DE CALABAZA A LA BRASA

Ingredientes: 1 kg de calabaza, 10 g de sal fina, 5 g de pimienta negra, 20 ml de aceite de oliva virgen extra.

Elaboración: 1. Pelar y cortar la calabaza en dados de 5 x 5 cm. Reservar la piel para otras elaboraciones. 2. Poner los dados de calabaza en una bolsa al vacío con sal, pimienta y aceite. 3. Cerrar la bolsa y cocinar a 100 °C al vapor durante 15 minutos. 4. Enfriar y reservar en la nevera.

ACEITE DE CALABAZA Y NARANJA

Ingredientes: 500 ml de aceite de girasol, 40 g de piel de naranja, 100 g de piel de calabaza (elaboración anterior).

Elaboración: 1. Limpiar la piel y poner en una bolsa al vacío junto con el aceite de girasol. 2. Cerrar la bolsa al vacío y poner a cocinar a 80 °C en un horno a vapor durante 1 hora. 3. Enfriar y reservar en la nevera.

CREMA DE CALABAZA

Ingredientes: 2 kg de calabaza violín, 200 g de cebolla Figueres, 100 g de puerro, 20 g de aceite de oliva, 4 g de sal fina, 500 ml de agua mineral.

Elaboración: 1. Abrir las calabazas por la mitad, salpimentar y taparlas con papel de aluminio en papillote. 2. Ponerlas a la brasa (que no esté muy fuerte) y dejar que se cuezan poco a poco. 3. Mientras, limpiar el puerro y la cebolla y cortar en juliana. Poner la cebolla y el puerro con aceite a pochar hasta que quede cocinado del todo. 4. Cuando las calabazas estén cocidas, retirarlas de la brasa y abrirlas en papillote. 5. Con una cuchara, sacar toda la carne de la calabaza y ponerla en la misma olla donde están la cebolla y el puerro pochado. 6. Añadir el agua y cocinarlo todo durante diez minutos. 7. Tri-

Elaboració

1. Peleu i talleu la carbassa en daus de 5 x 5 cm. Reserveu la pell per a altres elaboracions.
2. Poseu els daus de carbassa en una bossa al buit amb la sal, el pebre i l'oli.
3. Tanqueu la bossa i cuineu a 100 °C al vapor durant 15 minuts.
4. Refredeu i reserveu a la nevera.

Oli de carbassa i taronja

Ingredients

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| -500 ml d'oli de gira-sol | -100 g de pell de carbassa |
| -40 g de pell de taronja | (elaboració anterior) |

Elaboració

1. Renteu les pells i poseu-les en una bossa al buit, juntament amb l'oli de gira-sol.
2. Tanqueu la bossa al buit i poseu-la a cuinar a 80 °C al vapor durant 1 hora.
3. Refredeu i reserveu a la nevera.

Crema de carbassa

Ingredients

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| -2 kg de carbassa violí | -20 g d'oli d'oliva |
| -200 g de ceba | -4 g de sal fina |
| Figueres | -500 ml d'aigua mineral |
| -100 g de porro | |

Elaboració

1. Obriu les carbasses per la meitat, salpebreu-les i tapeu-les amb paper d'alumini en papillota.

turar con la ayuda del robot de cocina, colar y reservar en la nevera.

NÍSCALOS CONFITADOS

Ingredientes: 1 kg de níscales, 500 ml de aceite de oliva, 500 ml de aceite de girasol, 20 g de sal fina, 2 cabezas de ajo, 1 hoja de laurel.

Elaboración: 1. Limpiar las setas con la ayuda de un papel húmedo y sacarles la tierra y las ramas que puedan tener adheridas. 2. Poner los níscales en una olla con los aceites con los dos dientes de ajos aplastados y la hoja de laurel. 3. Poner al fuego y mantener a 80 °C durante 30 minutos. 4. Dejar enfriar en la misma olla hasta que el aceite esté frío. 5. Reservar en un tapper en la nevera.

HUEVO POCHÉ

Ingredientes: 6 huevos ecológicos.

Elaboración: 1. Cocinar los huevos en el Roner a 63 °C durante 35 minutos. 2. Después, revisar que estén bien cocidos (con la clara bien compactada pero no cocinada). 3. Si están bien, enfriar con hielo y agua para detener la cocción y guardar en la nevera.

TOSTADAS DE PAN

Ingredientes: 1 chapata, c/n de sal fina, c/n de aceite de oliva virgen extra.

Elaboración: 1. Congelar el pan y con la ayuda del cortafiambres hacer láminas de 0,5 mm. 2. Estirar las láminas en una bandeja de horno con papel sulfurado y poner aceite y sal por encima. 3. Cocinar a 180 °C en el horno durante 3 minutos o hasta que queden tostadas. 4. Enfriar a temperatura ambiente y reservar en un tupper.

CARAMELO DE PIPAS DE CALABAZA

Ingredientes: 250 g de pipas de calabaza, 200 g de azúcar, 50 g de agua mineral.

Elaboración: 1. Poner el agua y el azúcar en una olla y hacer el caramelo. 2. Poner las pipas dentro y mezclar para que quede una masa homogénea. 3. Estirar encima de un Silpat y dejar enfriar a temperatura ambiente. 4. Una vez frío, pasar el caramelo por el robot de cocina y triturar hasta que quede una textura granulada, pero no en polvo. 5. Reservar en un sitio seco.

PLATO PRINCIPAL

Ingredientes: 4 dados de calabaza, 4 níscales, 1 huevo poché, 10 g de rúcula salvaje, 3 tostadas de pan, 5 g de caramelo de pipas, 2 ml de aceite de pipas de calabaza, crema de calabaza, sal fina, pimienta negra y láminas de parmesano.

Elaboración: 1. Marcar los dados de calabaza y los níscales a la brasa. 2. Calentar la crema y ponerla en un plato soper. Poner los dados de calabaza en una parte del plato con los níscales y el huevo poché. 3. Acabar por encima con las tostadas, unas laminas de parmesano, el caramelo de pipas y el aceite de pipas de calabaza. 4. Para finalizar, poner la rúcula salvaje y salpimentar.

2. Poseu-les a la brasa (no gaire forta) i deixeu que es couguin a poc a poc.

3. Mentre, netegeu el porro i la ceba i tal·leu-ho en juliana. Poseu-hi la ceba i el porro amb oli i escalfeu-los fins que quedin ben cuinats.

4. Quan les carbasses estiguin cuinades, retireu-les de la brasa i obriu la papillota.

5. Amb una cullera, traieu tota la carn de la carbassa i poseu-la a la mateixa olla on hi ha la ceba i el porro escalfats.

6. Afegiu-hi l'aigua i deixeu que es cuini tot durant deu minuts.

7. Tritureu-ho amb l'ajuda del robot de cuina, coleu i reserveu a la nevera.

Rovellons confitats

Ingredients

-1 kg de rovellons	-20 g de sal fina
-500 ml d'oli d'oliva	-2 grans d'all
-500 ml d'oli de gira-sol	-1 fulla de llorer

Elaboració

1. Netegeu els bolets amb l'ajuda d'un paper humit i traieu-ne la terra i les branques que hi pugui haver.

2. Poseu els rovellons en una olla amb els olis, els dos grans d'alls aixafats i la fulla de llorer.

3. Poseu-ho al foc a 80 °C durant 30 minuts.

4. Deixeu-ho refredar a la mateixa olla fins que l'oli estigui fred.

5. Reserveu en un tàper a la nevera.

Pumpkin soup with a poached egg, parmesan and pumpkin seeds

Composition: pumpkin soup, pumpkin and orange oil, grilled pumpkin cubes, poached egg, candied chanterelles, pump-kin seed oil, pumpkin seed caramel, wild rocket leaves and slice of parmesan.

GRILLED PUMPKIN DICE

Ingredients: 1 kg pumpkin, 10 g fine salt, 5 g black pepper, 20 ml extra virgin olive oil. **Preparation:** 1. Peel and cut the pumpkin into 5 x 5 cm cubes. Set aside the skin.

2. Put the pumpkin cubes in a vacuum bag with salt, pepper and oil. 3. Close the bag and steam at 100 °C for 15 minutes. 4. Cool and store in the refrigerator.

PUMPKIN AND ORANGE OIL

Ingredients: 500 ml sunflower oil, 40 g orange peel, 100 g pumpkin skin (see preparation above).

Preparation: 1. Clean the skin and put it in a vacuum bag together with the sunflower oil. 2. Vacuum seal the bag and cook in a steam oven at 80°C for 1 hour. 3. Cool and store in the refrigerator.

PUMPKIN CREAM

Ingredients: 2 kg pumpkin, 200 g Figueres onion, 100 g leek, 20 g olive oil, 4 g fine salt, 500 ml mineral water.

Preparation: 1. Cut the pumpkins in half, season with salt and pepper and cover them with aluminium foil in papillote. 2. Put them on the grill (not too hot) and let them cook slowly. 3. Meanwhile, clean the leek and onion and cut into julienne strips. Put the onion and leek in oil to sauté until fully cooked. 4. When the pumpkins are cooked, remove them from the grill and open them in papillote. 5. Using a spoon, remove all the flesh from the pumpkin and put it in the same pot where the onion and leek are sautéed. 6. Add the water and cook for ten minutes. 7. Blend with the help of the Kitchen robot, strain and put in the fridge.

CANDIED MUSHROOMS

Ingredients: 1 kg of mushrooms, 500 ml of olive oil, 500 ml of sunflower oil, 20 g of fine salt, 2 cloves of garlic, 1 bay leaf.

Preparation: 1. Clean the mushrooms with the help of a damp paper towel, and remove any dirt and branches that may have stuck to them. 2. Put the mushrooms in a pot with the oils with the two crushed garlic cloves and the bay leaf. 3. Put on the heat and keep at 80 °C for 30 minutes. 4. Leave to cool in the same pot until the oil is cold. 5. Store in a container in the fridge.

POACHED EGG

Ingredients: 6 organic eggs.

Preparation: 1. Cook the eggs in the Roner at 63 °C for 35 minutes. 2. Then, check that they are well cooked (with the egg white well compacted but not cooked). 3. If they are well cooked, cool with ice and water to stop the cooking and store in the refrigerator.

Ou escumat

Ingredients

-6 ous ecològics

Elaboració

1. Cuineu els ous al Roner a 63 °C durant 35 minuts.
2. Després, reviseu que estiguin ben cuits (amb la clara ben compactada però no cuinada).
3. Si estan bé, refredeu-los amb aigua i gel per aturar la cocció i guardeu-los a la nevera.

Torrades de pa

Ingredients

-1 u. de xapata -Q/n d'oli d'oliva
-Q/n de sal fina verge extra

Elaboració

1. Congeleu el pa i amb l'ajuda del tallaembotits feu làmines de 0,5 mm.
2. Estireu les làmines en una safata de forn amb paper sulfurat i poseu-hi oli i sal per sobre.
3. Cuineu a 180 °C al forn durant 3 minuts o fins que quedin torrades.
4. Refredeu a temperatura ambient i reserveu en un tàper.

Caramel de pipes de carbassa

Ingredients

-250 g de pipes de -200 g de sucre
carbassa -50 g d'aigua mineral

TOAST

Ingredients: 1 ciabatta, fine salt to taste, extra virgin olive oil to taste.

Preparation: 1. Freeze the bread and with the help of the slicer make 0.5 mm slices. 2. Stretch the slices on a baking tray with greaseproof paper and put oil and salt on top. 3. Cook at 180 °C in the oven for 3 minutes or until they are toasted. 4. Cool to room temperature and store in a Tupperware.

PUMPKIN SEED CARAMEL

Ingredients: 250 g pumpkin seeds, 200 g sugar, 50 g mineral water.

Preparation: 1. Put the water and sugar in a pot and make the caramel. 2. Put the seeds in and mix until it forms a homogeneous mass. 3. Spread it on a Silpat and let it cool to room temperature. 4. Once it has cooled, put the caramel in the Kitchen robot and blend until it becomes grainy, but not powdery. 5. Store in a dry place.

MAIN COURSE

Ingredients: 4 pumpkin cubes, 4 milk-caps, 1 poached egg, 10 g wild rocket, 3 slices of bread, 5 g pumpkin seed caramel, 2 ml pumpkin seed oil, pumpkin soup, fine salt, black pepper and slices of parmesan.

Preparation: 1. Grill the pumpkin cubes and chanterelles. 2. Heat the soup and put it in a soup bowl. Put the pumpkin cubes on one side of the plate with the milk-caps and the poached egg. 3. Top with the toast, a few slices of parmesan, pumpkin seed caramel and pumpkin seed oil. 4. To finish, add the wild rocket and season with salt and pepper.

Velouté de courge à l'œuf poché, au parmesan et aux graines de courge grillées

Composition : velouté de courge, huile de courge et d'orange, cubes de courge grillés, œufs pochés, lactaires délicieux confis, huile de pépin de courge, caramel à graines de courge grillées, feuilles de roquette sauvage et tranches de parmesan.

PETITS CUBES DE COURGE GRILLÉS

Ingredients : 1 kg de courge, 10 g de sel fin, 5 g de poivre noir, 20 ml d'huile d'olive vierge extra.

Préparation : 1. Épluchez et coupez la courge en cubes de 5 × 5 cm. Réservez la peau pour d'autres préparations. 2. Mettez les cubes de courge dans un sac sous vide avec le sel, le poivre et l'huile. 3. Fermez le sac et faites cuire à la vapeur à 100 °C pendant 15 minutes. 4. Refroidissez et réservez au réfrigérateur.

HUILE DE COURGE ET D'ORANGE

Ingredients : 500 ml d'huile de tournesol, 40 g d'écorce d'orange, 100 g de peau de courge (préparation précédente).

Préparation : 1. Lavez les peaux et mettez-les dans un sac sous vide, avec l'huile

Elaboració

1. Poseu l'aigua i el sucre en una olla i feu-ne el caramel.
2. Afegiu-hi les pipes i barregeu perquè quedi una massa homogènia.
3. Estireu-ho sobre un Silpat i deixeu-ho refredar a temperatura ambient.
4. Un cop fred, passeu el caramel pel robot de cuina i tritureu fins que quedi una textura granulada, però no en pols.
5. Reserveu en un lloc sec.

Plat principal

Ingredients

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| - 4 daus de carbassa | - 2 ml d'oli de pipes |
| - 4 rovellons | de carbassa |
| - 1 ou escumat | - Crema de carbassa |
| - 10 g de ruca | - Sal fina |
| salvatge | - Pebre negre |
| - 3 torrades de pa | - Làmines de parmesà |
| - 5 g de caramel de pipes | |

Muntatge i acabat del plat

1. Marqueu els daus de carbassa i els rovellons a la brasa.
2. Escalfeu la crema i poseu-la en un plat fondo. Poseu els daus de carbassa en una part del plat amb els rovellons i l'ou escumat.
3. Per sobre de les torrades acabeu amb unes làmines de parmesà, el caramel de pipes i l'oli de pipes de carbassa.
4. Per acabar, afegiu-hi la ruca salvatge i salpebreu.

de tounesol. **2.** Fermez le sac sous vide et mettez-le à la vapeur à 80 °C pendant 1 heure. **3.** Refroidissez et réservez au réfrigérateur.

VELOUTÉ DE COURGE

Ingrédients : 2 kg de courge violon, 200 g d'oignon de Figueres, 100 g de poireau, 20 g d'huile d'olive, 4 g de sel fin, 500 ml d'eau minérale.

Préparation : **1.** Ouvrez les courges en deux, assaisonnez de sel et de poivre, couvrez de papier d'aluminium en papillote. **2.** Mettez-les sur le gril (pas très fort) et laissez-les lentement cuire. **3.** Pendant ce temps, nettoyez le poireau et l'oignon et coupez-les en julienne. Mettez l'oignon et le poireau dans l'huile et faites-les chauffer jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. **4.** Lorsque les courges sont cuites, retirez-les du gril et ouvrez la papillote. **5.** À l'aide d'une cuillère, retirez toute la chair de la courge et mettez-la dans la même marmite où se trouvent l'oignon et le poireau chauffés. **6.** Ajoutez l'eau et laissez cuire le tout pendant 10 minutes. **7.** Broyez le tout à l'aide du robot de cuisine, filtrez et réservez au réfrigérateur.

LACTAIRES DÉLICIEUX CONFITS

Ingrédients : 1 kg de lactaires délicieux, 500 ml d'huile d'olive, 500 ml d'huile de tournesol, 20 g de sel fin, 2 gousses d'ail, 1 feuille de laurier.

Préparation : **1.** Nettoyez les champignons à l'aide d'un papier humide et retirez la terre et les rameaux qui pourraient s'y trouver. **2.** Mettez les lactaires délicieux dans une marmite avec les huiles, les deux gousses d'ail écrasées et la feuille de laurier. **3.** Mettez le tout sur le feu à 80 °C pendant 30 minutes. **4.** Laissez le tout refroidir dans la même marmite jusqu'à ce que l'huile soit froide. **5.** Réservez dans un tupperware au réfrigérateur.

ŒUF POCHÉ

Ingrédients : 6 œufs bio.

Préparation : **1.** Faites cuire les œufs dans le Roner à 63 °C pendant 35 minutes. **2.** Ensuite, vérifiez qu'ils sont bien cuits (avec le blanc bien compacté, mais pas cuit). **3.** S'ils sont à point, refroidissez-les avec de l'eau et de la glace pour arrêter la cuisson et conservez-les au réfrigérateur.

TARTINE DE PAIN GRILLÉ

Ingrédients : 1 pain ciabatta, quantité nécessaire de sel fin, quantité nécessaire d'huile d'olive vierge extra.

Préparation : **1.** Congelez le pain et, à l'aide de la trancheuse à saucisson, faites des tranches de 0,5 mm. **2.** Étalez les tranches sur un plateau à pâtisserie avec du papier sulfurisé et mettez de l'huile et du sel dessus. **3.** Faites-les cuire au four à 180 °C pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient grillées. **4.** Laissez refroidir à température ambiante et réservez dans un tupperware.

CARAMEL AUX GRAINES DE COURGE GRILLÉES

Ingédients : 250 g de graines de courge grillées, 200 g de sucre, 50 g d'eau minérale.

Préparation : **1.** Mettez l'eau et le sucre dans une marmite et préparez le caramel. **2.** Ajoutez les graines de courge grillées et mélangez le tout afin d'obtenir une pâte homogène. **3.** Étalez-la sur un Silpat et laissez-la refroidir à température ambiante. **4.** Une fois la pâte refroidie, passez le caramel au robot de cuisine et broyez-le jusqu'à ce qu'il ait une texture granuleuse, mais pas de poudre. **5.** Réservez dans un endroit sec.

PLAT PRINCIPAL

Ingédients : 4 cubes de courge, 4 lactaires délicieux, 1 œuf poché, 10 g de roquette sauvage, 3 tartines de pain grillées, 5 g de caramel à graines de courge grillées, 2 ml d'huile de pépin de courge, velouté de courge, sel fin, poivre noir et tranches de parmesan.

Dressage et finition du plat : **1.** Marquez les cubes de courge et les lactaires délicieux sur le gril. **2.** Faites chauffer le velouté et placez-le dans un plat creux. Disposez les cubes de courge dans une partie du plat avec les lactaires délicieux et l'œuf poché. **3.** Garnissez les tartines de pain grillées de quelques tranches de parmesan, du caramel aux graines de courge grillées et de l'huile de pépin de courge. **4.** Pour finir, ajoutez la roquette sauvage et assaisonnez de sel et de poivre.



Guisat de bolets, crema de carbassa, ou a baixa temperatura i papada

Temporada de tardor

Palau Fugit

Carrer Bonaventura Carreras i Peralta, 4,

17004 Girona

872 98 73 62

www.palaufugit.com

hola@palaufugit.com

Composició

- 1 ou a baixa temperatura
- 4/5 daus de papada curada a la planxa
- Guisat de bolets
- Escuma de carbassa

Guisat de bolets

Ingredients

- 200 g de bolets rossinyol
- 1 gra d'all picat
- 1 ceba a la brunesa
- 200 cc de salsa demi-glacé

Elaboració

1. Primer, netegeu els bolets i assequeu-los bé.

Guisado de setas, crema de calabaza, huevo a baja temperatura y papada

Composición: 1 huevo a baja temperatura, 4-5 dados de papada curada a la plancha, guisado de setas, espuma de calabaza.

GUISADO DE SETAS

Ingredientes: 200 g de setas rebozuelos, 1 diente de ajo picado, 1 cebolla brunoise, 200 cc de salsa demi-glacé.

Elaboración: 1. Limpiar las setas y secarlas bien. 2. En una sartén con AOVE, saltear un ajo y la cebolla. Una vez pochado, añadir los rebozuelos, saltearlos y echar un poco de salsa demi-glacé. 3. Dejar que se consuma removiendo suavemente para no romper las setas.

ESPUMA DE CALABAZA

Ingredientes: 300 g de calabaza pelada, 150 g de nata líquida, 10 g de sal, 25 cc de aceite de oliva virgen extra, c/n de agua, 50 cc de caldo vegetal, 1 pizca de mix de especias (canela, comino, cilantro, anís es-trellado).

Elaboración: 1. Cocer la calabaza troceada en agua hirviendo. 2. Triturarla y, si queda muy espesa, añadir agua de la cocción. 3. Mezclar el puré con la nata, llenar el sifón, meterle una carga y refrigerarlo durante una hora. 4. Agitar el sifón, echar un botón de espuma y condimentar.

PLATO PRINCIPAL

Montaje y acabado del plato: 1. En un plato, disponer el guisado de setas, colocar un huevo a baja temperatura o poché, unos dados de papada curada y cubrir con la espuma de calabaza. 2. Decorar con un brote de guisante.

Stewed mushrooms, pumpkin soup, low-temperature egg and jowl

Composition: 1 low-temperature egg, 4-5 cubes of grilled cured jowl, stewed mushrooms, pumpkin foam.

MUSHROOM STEW

Ingredients: 200 g of chanterelle mushrooms, 1 chopped garlic clove, 1 brunoise onion, 200 cc of demi-glacé sauce.

Preparation: 1. Clean the mushrooms and dry them well. 2. In a pan with EVOO, sauté

2. En una paella amb OOVE, salteu un all i la ceba. Quan estigui escalfat, afegiu-hi els rossinyols, salteu-los i poseu-hi una mica de salsa demi-glacé.

3. Deixeu que es consumeixi mentre ho remeneu suaument per no trencar els bolets.

Escuma de carbassa

Ingredients

- | | |
|----------------------------------|--|
| -300 g de carbassa pelada | -50 cc de brou vegetal |
| -150 g de nata líquida | -1 pessic mix d'espècies (canyella, comí, coriandre, anís estrellat) |
| -10 g de sal | |
| -25 cc d'oli d'oliva verge extra | |
| -Q/n d'aigua | |

Elaboració

1. Coeu en aigua bullint la carbassa trossegada.
2. Tritureu-la, i si queda molt espessa, afegiu-hi aigua de la cocció.
3. Barregeu el puré amb la nata, ompliu el sífo, poseu-li una càrrega i refrigereu-lo durant una hora.
4. Agiteu el sífo, tireu-hi un botó d'escuma i condimenteu.

Plat principal

Muntatge i acabat del plat

1. En un plat, poseu-hi el guisat de bolets, col·loqueu-hi un ou a baixa temperatura o escumat, uns daus de papada curada i cobriu-ho amb l'escuma de carbassa.
2. Decoreu amb un brot de pèsol.

a garlic clove and the onion. Once poached, add the chanterelles, sauté them and add a little demi-glacé sauce. **3.** Allow to cook, stirring gently so as not to break the mushrooms.

PUMPKIN FOAM

Ingredients: 300 g peeled pumpkin, 150 g liquid cream, 10 g salt, 25 cc extra virgin olive oil, water to taste, 50 cc vegetable broth, 1 pinch of spice mix (cinnamon, cumin, coriander, star anise).

Preparation: **1.** Boil the chopped pumpkin in boiling water. **2.** Blend it and, if it is too thick, add cooking water. **3.** Mix the puree with the cream, fill the siphon, add a charge and refrigerate for an hour. **4.** Shake the siphon, add a foam button and season.

MAIN COURSE

Assembly and finishing of the dish: **1.** On a plate, arrange the mushroom stew, place a low-temperature or poached egg, some cured jowl cubes and cover with the pumpkin foam. **2.** Decorate with a pea shoot.

Ragoût de champignons, velouté de courge, œuf cuit à basse température et bajoue

Composition : 1 œuf cuit à basse température, 4/5 cubes de bajoue grillée, ragoût de champignons, mousse de courge.

RAGOÛT DE CHAMPIGNONS

Ingrédients : 200 g de girolles, 1 gousse d'ail émincée, 1 oignon coupé en brunoise, 200 cc de sauce demi-glacé.

Préparation : **1.** Tout d'abord, nettoyez les champignons et séchez-les soigneusement. **2.** Dans une poêle avec de l'huile d'olive vierge extra, faites revenir l'ail et l'oignon. Lorsque le tout est chauffé, ajoutez les girolles, faites-les revenir et mettez un peu de sauce demi-glacé sur le dessus. **3.** Laissez réduire le tout en remuant doucement pour ne pas casser les champignons.

MOUSSE DE COURGE

Ingrédients : 300 g de courge épluchée, 150 g de crème liquide, 10 g de sel, 25 ml d'huile d'olive vierge extra, quantité requise d'eau, 50 ml de bouillon de légumes, 1 pincée d'épices mélangées (cannelle, cumin, coriandre, anis étoilé).

Préparation : **1.** Faites cuire la courge coupée en morceaux dans de l'eau bouillante. **2.** Broyez-la, et si elle est trop épaisse, ajoutez de l'eau de cuisson. **3.** Mélangez la purée avec la crème liquide, remplissez le siphon, injectez la cartouche de gaz et réfrigérez-le pendant une heure. **4.** Secouez le siphon, versez un bouton de mousse et assaisonnez.

PLAT PRINCIPAL

Dressage et finition du plat : **1.** Sur une assiette, mettez le ragoût de champignons, placez un œuf cuit à basse température ou poché, quelques dés de bajoues séchées et recouvrez le tout de mousse de courge. **2.** Décorez avec une pousse de petits pois.



Crema de carbassa kabotxa d'Ébio Vegetal amb vieira flamejada i formatge marí de Mas Marcè

Crema de calabaza kabocha de Ébio Vegetal con vieira flameada y queso marino de Mas Marcè

Composició: crema de calabaza, crema de queso marino, vieiras, pipas de calabaza, sal, aceite de girasol, aceite primer prensado Eco de Mas Auró, mezcla de Royal furikake de Colmado Singular.

CREMA DE CALABAZA

Ingredients: 1 kg de calabaza kabocha, 100 g de mantequilla neutra tipo Cadí, 20 g de aceite de oliva suave, 300 g de cebolla de Figueres, 1,5 L de agua filtrada o de botella de mineralización muy débil, sal, pimienta.

Elaboración: 1. Cortar la cebolla en juliana fina y rehogarla con la mantequilla y el aceite. 2. Poner una cucharadita de sal para que la cebolla sude. 3. Dejarla a fuego medio/bajo para que se vaya cocinando, pero sin que coja color (es muy importante para que no quede una crema oscura). 4. Mientras se cuece la cebolla, pelar y cortar la calabaza en dados de 3 x 3 cm. 5. Cuando la cebolla esté bien cocida, añadir la calabaza, rehogarla 3 minutos para que se impregne de los aromas de la cebolla y la mantequilla y añadir el agua (la cantidad es totalmente objetiva, dependerá del tipo de olla que se use, por lo que el agua deberá cubrir la calabaza). 6. Dejar cocer 15/20 minutos, según el corte hecho (pinchar con un cuchillo hasta que esté blanda). 7. Apagar el fuego y tapar la olla para evitar que se pierda líquido por evaporación. 8. Dejar que la mezcla absorba parte del agua durante 30 minutos. 9. Pasar la mezcla por un robot de cocina o batidora eléctrica hasta que quede muy fina. Rectificar de sal y pimienta y pasar por un colador de malla. 10. Reservar la crema.

CREMA DE QUESO MARINO

Ingredients: 1 pieza de queso marino de Mas Marcè, 0,4 g de agar-agar, 230 ml de leche de oveja del Ripollès Eco de Mas Marcè. **Elaboración:** 1. Disolver el agar-agar con la leche y calentarlo en un cazo (es muy

Temporada de tardor

Nexe

Carrer d'Abeuradors, 4, 17004 Girona

972 22 52 30

www.restaurantnexe.com

info@restaurantnexe.com

Composició

- Crema de carbassa
- Crema de formatge marí
- Vieires
- Pipes de carbassa
- Sal
- Oli de gira-sol
- Oli primera premsada Eco de Mas Auró
- Mescla de Royal furikake de Colmado Singular

Crema de carbassa

Ingredients

- 1 kg de carbassa kabocha
- 100 g de mantega neutra tipus Cadí
- 20 g d'oli d'oliva suau
- 300 g de ceba de Figueres
- 1,5 L d'aigua filtrada o d'ampolla de mineralització molt débil
- Sal
- Pebre

Elaboració

1. Talleu la ceba en juliana fina i ofegueu-la amb la mantega i l'oli.
2. Poseu-hi una culleradeta de sal perquè la ceba suï.
3. Deixeu-la a foc mitjà-baix perquè es vagi coent, però sense que agafi color (és molt important perquè no quedi una crema fosca).
4. Mentre es cou la ceba, peleu i talleu la carbassa en daus de 3 x 3 cm.
5. Quan la ceba estigui molt cuita, afegiu-hi la carbassa, ofegueu-la 3 minuts perquè s'impregni de les aromes de ceba i mantega i afegiu-hi l'aigua (la quantitat és totalment objectiva, dependrà del tipus d'olla que utilitzem, per tant, en posarem fins a cobrir tot just la carbassa).
6. Deixeu-la coure 15-20 minuts, segons el tall que s'ha fet (punxeu amb un ganivet fins que estigui ben tova).
7. Apagueu el foc i tapeu l'olla per evitar que es perdi líquid per evaporació.
8. Deixeu que la mescla absorbeixi part de l'aigua durant 30 minuts.
9. Passeu la mescla per un robot de cuina o una batedora elèctrica fins que quedi ben fina. Rectifiqueu de sal i pebre i passeu-la per un colador de malla.
10. Reserveu la crema.

Crema de formatge marí

Ingredients

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| -1 peça de formatge marí de Mas Marcè | -230 ml de llet d'ovella ripollesa |
| -0,4 g d'agar-agar | Eco de Mas Marcè |

important que empeece a hervir para asegurar que el agar-agar tenga efecto).

2. Mientras la leche aumenta de temperatura, rallar el queso marino con un rallador de dientes grandes. 3. Cuando la leche empeece a hervir, retirar del fuego y añadir el queso. Mezclar con la ayuda de unas varillas hasta conseguir una crema lisa, fina y sedosa. 4. Pasar por un colador fino y colocar en un recipiente tapado con film a piel (el film tiene que estar en contacto con la crema para no generar una costra dura debido a la evaporación del líquido superficial de la crema). 5. Dejar en la nevera 4 horas hasta que se enfríe totalmente y el agar haya actuado. 6. Apartar la crema, que será una especie de gelatina dura, y pasarla por una batidora eléctrica hasta obtener una crema fina. 7. Rectificar de sal y reservar.

VIEIRAS

Ingredientes: 2 piezas de vieiras, 1 L de agua, 10 g de sal, 3 g de mirin.

Elaboración: 1. Hacer un baño con el agua, la sal y el mirin. 2. Disolver bien la sal con una batidora eléctrica hasta que quede bien dispersa. 3. Limpiar las vieiras, con lo que se obtendrán dos partes blancas (músculos) desprendidas de la concha y el músculo de cierre (justo al lado del músculo de la vieira). Reservar la parte roja (parte reproductiva) para otra elaboración. 4. Sumergir las vieiras en agua durante 20 minutos. 5. Pasados estos minutos, sacarlas y dejarlas con papel absorbente debajo y sin tapar en la nevera durante 3 horas para que se acaben de curar y se seque la superficie. 6. Una vez curadas, dejarlas en la nevera, pero esta vez tapadas para que no se sequen demasiado con el aire y el frío de la nevera.

PIPAS DE CALABAZA

Ingredientes: aceite de girasol, pipas de calabaza, sal.

Elaboración: 1. Calentar el aceite de girasol a 180 grados y freír las pipas de calabaza. 2. Retirar las pipas a los 6 segundos. 3. Poner encima de papel absorbente y en caliente añadir sal.

PLATO PRINCIPAL

Montaje y acabado del plato: 1. Calentar la crema en una olla pequeña a fuego medio. 2. Cocer las vieiras directamente al fuego con la ayuda de unos pinchos metálicos directamente al contacto de la llama del fuego 8 segundos por ambos lados. Si no se dispone de fuego de gas, se pueden "flamear" con un soplete de cocina. 3. Poner la crema en un plato sopero y añadir las vieiras en el centro y por encima una pizca de la mezcla de Royal furikake. 4. Poner un punto de crema de queso marino junto a la vieira y 3 pipas de calabaza sobre la crema de queso. 5. Rematar el plato con un chorrito de aceite de oliva (verter sobre la crema desde cierta altura para que el aceite no quede sobre la superficie, sino que se cree un agujero).

Elaboració

1. Dissoleu l'agar-agar amb la llet i poseu-ho a escalfar en un cassó (és molt important que arrenqui el bull per assegurar-nos que l'agar-agar faci efecte).
2. Mentre la llet puja de temperatura, ratlleu el formatge marí amb un ratllador de dents grosses.
3. Quan la llet hagi arrencat el bull, retireu-la del foc i afegiu-hi el formatge. Barregeu-ho amb l'ajuda d'unes varetes fins a obtenir una crema llisa, fina i sedosa.
4. Passeu-ho per un colador fi i poseu-ho en un recipient tapat amb film a pell (ha de fer contacte amb la crema per no generar una crosta dura a causa de l'evaporació del líquid superficial de la crema).
5. Deixeu-ho a la nevera 4 hores, fins que es refredi del tot i l'agar-agar hagi actuat.
6. Traieu la crema, que ha de quedar com una mena de gelatina dura i passeu-la per una batedora elèctrica fins a obtenir una crema fina.
7. Rectifiqueu-la de sal i reserveu.

Vieires

Ingredients

- 2 peces de vieires -10 g de sal
- 1 L d'aigua -3 g de mirin

Elaboració

1. Feu un bany amb l'aigua, la sal i el mirin.
2. Dissoleu bé la sal amb una batedora elèctrica fins que quedi ben dispersada.
3. Netegeu les vieires i n'obtindreu 2 parts blanques (músculs) despreses de la clova i el múscul de tancament (just al costat del múscul de la vieira). Reserveu la part vermella (part reproductiva) per a altres elaboracions.

Kabocha of Ebio Vegetal pumpkin soup with flamed scallop and Mas Marcè seafood cheese

Composition: pumpkin soup, seafood cheese cream, scallops, pumpkin seeds, salt, sunflower oil, Mas Auró Eco first-pressed oil, Royal furikake mix from Colmado Singular.

PUMPKIN SOUP

Ingredients: 1 kg kabocha pumpkin, 100 g of Cadi-type neutral butter, 20 g of mild olive oil, 300 g of Figueres onion, 1.5 L of filtered water or from a bottle with very low mineral content, salt, pepper.

Preparation: 1. Cut the onion into thin strips and sauté it with the butter and oil. 2. Add a teaspoon of salt so that the onion sweats. 3. Leave it on a medium/low heat so that it cooks, but without taking on colour (this is very important so that it doesn't become a dark cream). 4. While the onion is cooking, peel and cut the pumpkin into 3 x 3 cm cubes. 5. When the onion is well cooked, add the pumpkin, sauté it for 3 minutes so that it absorbs the aromas of the onion and butter and add the water (enough to barely cover the pumpkin). 6. Leave to cook for 15/20 minutes, depending on the cut made (prick with a knife until soft). 7. Turn off the heat and cover the pot to prevent liquid from being lost through evaporation. 8. Leave the mixture to absorb some of the water for 30 minutes. 9. Put the mixture in a food processor or electric mixer until it is very fine. Adjust the salt and pepper and pass through a mesh strainer. 10. Set the soup aside.

SEA CHEESE CREAM

Ingredients: 1 piece of Mas Marcè sea cheese, 0.4 g of agar-agar, 230 ml of Mas Marcè organic sheep's milk from Ripollès.

Preparation: 1. Dissolve the agar-agar in the milk and heat it in a pan (it is very important that it starts to boil to ensure that the agar-agar takes effect). 2. While the milk is heating up, grate the sea cheese with a large-toothed grater. 3. When the milk starts to boil, remove from the heat and add the cheese. Mix with the help of a whisk until you get a smooth, fine and silky cream. 4. Pass through a fine strainer and place in a container covered with cling film (the cling film must be in contact with the soup to avoid creating a hard crust due to the evaporation of the liquid on the surface of the soup). 5. Leave in the fridge for 4 hours until completely cooled and the agar has served its function. 6. Set aside the soup, which will be a kind of hard gelatin, and blend it in an electric mixer until you obtain a fine cream. 7. Adjust the salt and set aside.

SCALLOPS

Ingredients: 2 pieces of scallops, 1 L of water, 10 g of salt, 3 g of mirin.

4. Submergiu les vieires a l'aigua durant 20 minuts.
5. Passats aquests minuts, traieu-les i deixeu-les amb paper absorbent a sota i sense tapar a la nevera durant 3 hores perquè s'acabin de curar i s'assequi la superfície.
6. Un cop curades, deixeu-les a la nevera, però aquest cop tapades perquè no s'assequin amb l'aire i el fred de la nevera.

Pipes de carbassa

Ingredients

- Oli de gira-sol - Sal
- Pipes de carbassa

Elaboració

1. Escalfeu l'oli de gira-sol a 180 graus i fregiu-hi les pipes de carbassa.
2. Retireu les pipes 6 segons després.
3. Poseu-ho damunt d'un paper absorbent i, en calent, afegiu-hi sal.

Plat principal

Muntatge i acabat del plat

1. Escalfeu la crema en una olla petita a foc mitjà.
2. Coeu les vieires directament a la flama del foc amb l'ajuda d'unes broquetes metàl·liques 8 segons per banda. Si no es té foc de gas, podeu flamejar-les amb un bufador de cuina.
3. Afegiu la crema en un plat fondo, poseu les vieires al centre i a sobre un polsim de la mescla de Royal furikake.
4. Poseu un punt de crema de formatge marí al costat de la vieira i 3 pipes de carbassa a sobre.

Preparation: 1. Bathe the mirin in water and salt. 2. Dissolve the salt well with an electric mixer until it is dispersed. 3. Clean the scallops, which will leave two white parts (muscles) detached from the shell and the closing muscle (right next to the scallop muscle). Reserve the red part (re-productive part) for another preparation. 4. Submerge the scallops in water for 20 minutes. 5. After 20 minutes, take them out and leave them with absorbent paper underneath and uncovered in the refrigerator for 3 hours so that they finish curing and the surface dries. 6. Once cured, leave them in the refrigerator, but this time covered so that they do not dry out too much with the air and the cold of the refrigerator.

PUMPKIN SEEDS

Ingredients: sunflower oil, pumpkin seeds, salt.

Preparation: 1. Heat the sunflower oil to 180 degrees and fry the pumpkin seeds. 2. Remove the seeds after 6 seconds. 3. Place on absorbent paper and add salt while hot.

MAIN COURSE

Assembly and finishing of the dish:

1. Heat the soup in a small pot over medium heat. 2. Cook the scallops directly on the fire with the help of metal skewers directly in contact with the flame for 8 seconds on both sides. If you do not have a gas fire, you can "flambé" them with a kitchen blowtorch. 3. Put the soup in a soup plate and add the scallops in the centre and a pinch of the Royal furikake mixture on top. 4. Place a dollop of cream cheese next to the scallop and 3 pumpkin seeds on top of the cream cheese. 5. Top the dish with a drizzle of olive oil (pour over the cream from a certain height so that the oil does not remain on the surface, but creates a hole).

Velouté de courge kabocha d'Ebio Vegetal aux coquilles Saint-Jacques flambees et fromage de mer de Mas Marcé

Composition : velouté de courge, crème de fromage de mer, coquilles Saint-Jacques, graines de courge, sel, huile de tournesol, huile d'olive première pression Eco de Mas Auró, mélange de Royal furikake de Colmado Singular.

VELOUTÉ DE COURGE

Ingredients : 1 kg de courge Kabocha, 100 g de beurre neutre de type Cadí, 20 g d'huile d'olive douce, 300 g d'oignon de Figueres, 1,5 L d'eau filtrée ou en bouteille faiblement minéralisée, sel, poivre.

Préparation : 1. Emincez l'oignon en fines lamelles et faites-le revenir avec du beurre et de l'huile. 2. Ajoutez une petite cuillère de sel pour que l'oignon sue. 3. Laissez-le cuire à feu moyen-doux, mais en tâchant d'éviter qu'il brûle (c'est très important pour

5. Remateu el plat amb un raig d'oli d'oliva (tireu-lo damunt de la crema des d'una certa altura perquè l'oli no quedi sobre la superfície, sinó que hi faci una mica de forat).

ne pas obtenir un velouté noir). 4. Pendant la cuisson de l'oignon, épluchez et coupez la courge en cubes de 3 × 3 cm. 5. Lorsque l'oignon est très cuit, ajoutez-y la courge, faites-la revenir pendant 3 minutes pour qu'elle soit imprégnée des arômes de l'oignon et du beurre et ajoutez-y l'eau (la quantité est complètement objective, cela dépendra du type de marmite que vous utilisez, donc vous en mettrez jusqu'à ce qu'elle recouvre à peine la courge).

6. Laissez-la cuire pendant 15 à 20 minutes, selon les morceaux (piquez avec la lame d'un couteau jusqu'à ce qu'elle soit très molle). 7. Éteignez le feu et couvrez la marmite pour éviter que le liquide s'évapore.

8. Laissez le mélange absorber une partie de l'eau pendant 30 minutes. 9. Passez le mélange dans un robot de cuisine ou un mixeur électrique jusqu'à ce qu'il soit fin. Rectifiez l'assaisonnement (sel et poivre) et passez-le dans une passoire. 10. Mettez de côté le velouté.

CRÈME DE FROMAGE MARI

Ingrédients : 1 morceau de fromage Mari de lait de brebis Bio Mas Marcè, 0,4 g d'agar-agar, 230 ml de lait de brebis Ripollesa Bio de Mas Marcè.

Préparation : 1. Dissolvez l'agar-agar avec le lait et faites-le chauffer dans une petite casserole (il est très important qu'il commence à bouillir pour s'assurer que l'agar-agar agisse). 2. Pendant que la température du lait augmente, râpez le fromage Mari avec une râpe à dents grossières. 3. Lorsque le lait est parvenu à ébullition, retirez-le du feu et ajoutez-y le fromage. Mélangez-le à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'une crème fine et soyeuse. 4. Passez le tout dans un tamis fin et mettez-le dans un récipient recouvert d'un film alimentaire (il doit entrer en contact avec la crème pour ne pas générer une croûte dure due à l'évaporation du liquide de surface de la crème). 5. Laissez le tout au réfrigérateur pendant 4 heures, jusqu'à ce qu'il refroidisse complètement et que l'agar-agar ait agi. 6. Retirez la crème, qui doit ressembler à une sorte de gelée dure, et passez-la au mixeur électrique jusqu'à l'obtention d'une crème fine. 7. Rectifiez l'assaisonnement (sel et poivre) et mettez la crème de fromage de côté.

COQUILLES SAINT-JACQUES

Ingrédients : 2 coquilles de Saint-Jacques, 1 L d'eau, 10 g de sel, 3 g de mirin.

Préparation : 1. Faites un bain avec l'eau, le sel et le mirin. 2. Dissolvez bien le sel au mixeur électrique jusqu'à ce qu'il soit bien dispersé. 3. Nettoyez les coquilles Saint-Jacques et vous obtiendrez 2 parties blanches (muscles) détachées de la coquille et du muscle adducteur (juste à côté du muscle de la coquille Saint-Jacques). Réservez la partie rouge (partie reproductrice) pour d'autres préparations. 4. Trempez les noix de Saint-Jacques dans l'eau pen-

dant 20 minutes. **5.** Ces minutes écoulées, retirez-les et laissez-les sur du papier absorbant et à découvert au réfrigérateur pendant 3 heures afin qu'elles finissent de mûrir et que la surface sèche. **6.** Une fois mûres, laissez-les au réfrigérateur, mais cette fois couvertes afin qu'elles ne perdent pas trop d'humidité et ne sèchent pas au contact de l'air et du froid du réfrigérateur.

GRAINES DE COURGES GRILLÉES

Ingédients : huile de tournesol, graines de courge, sel.

Préparation : **1.** Chauffez l'huile de tournesol à 180 °C et faites-y revenir les graines de courge. **2.** Retirez les graines de courge grillées 6 secondes plus tard. **3.** Mettez-les sur du papier absorbant et, avant qu'elles refroidissent, ajoutez-y du sel.

PLAT PRINCIPAL

Dressage et finition du plat : **1.** Faites chauffer la crème dans une petite marmite à feu moyen. **2.** Faites cuire les noix de Saint-Jacques directement sur la flamme du feu à l'aide de brochettes en métal pendant 8 secondes de chaque côté. Si vous ne disposez pas de réchaud ou de cuisinière à gaz, vous pouvez les flamber avec un chalumeau de cuisine. **3.** Ajoutez la crème dans un plat creux, placez les noix de Saint-Jacques au centre du plat et sur le dessus une pincée du mélange de Royal furikake. **4.** Mettez un point de crème de fromage Mari à côté de la coquille Saint-Jacques et 3 graines de courge grillées sur le dessus. **5.** Parachevez le plat avec un filet d'huile d'olive (versez-le sur la crème à partir d'une certaine hauteur afin que l'huile ne reste pas à la surface, mais y fasse un petit trou).



Crema de carbassa amb pipes torrades de carbassa i amb un toc de cúrcuma

Temporada de tardor

Baubar

Plaça de la Catedral, 8, 17004 Girona

680 27 50 73

www.baubargirona.com

info@baubargirona.com

Ingredients per a 6 persones

- | | |
|------------|---------------------|
| - Carbassa | - Sal |
| - All | - Cúrcuma |
| - Porro | - Pipes de carbassa |
| - Ceba | |

Elaboració

1. Netegeu la carbassa i escaliveu-la al forn durant 15 minuts a 200 °C.
2. Tot seguit, retireu-ne la cotna i feu-ne daus.
3. Sofregiu una mica d'all, porro i ceba.
4. Un cop tot sofregit, afegiu-hi els daus de la carbassa i acabeu-ho de coure durant 10 minuts.

Crema de calabaza con pipas tostadas de calabaza y un toque de cúrcuma

Ingredientes (6 personas): calabaza, ajo, puerro, cebolla, sal, cúrcuma, pipas de calabaza.

Elaboración: 1. Limpiar la calabaza y esca-livar al horno durante 15 minutos a 200 °C. 2. A continuación, retirar la corteza y hacer dados. 3. Sofreír un poco de ajo, puerro y cebolla. 4. Una vez sofrito, añadir los dados de la calabaza y acabar de cocer durante 10 minutos. 5. Cuando esté todo cocido, triturar, emulsionar y añadir un poco de sal y un toque de cúrcuma. 6. En una sartén, poner las pipas de calabaza y tostar hasta que queden crujientes, y añadirlas en el momento de emplatar.

Pumpkin soup with roasted pumpkin seeds and a touch of turmeric

Ingredients (serves 6): pumpkin, garlic, leek, onion, salt, turmeric, pumpkin seeds.

Preparation: 1. Clean the pumpkin and roast in the oven for 15 minutes at 200°C. 2. Then, remove the rind and cut into cubes. 3. Sauté a little garlic, leek and onion. 4. Once sautéed, add the pumpkin cubes and finish cooking for 10 minutes. 5. When everything is cooked, blend, emulsify and add a little salt and a touch of turmeric. 6. Put the pumpkin seeds in a pan and roast until they are crispy, and add them when serving.

Velouté de courge aux graines de courge grillées et une touche de curcuma

Ingédients (6 personnes) : courge, ail, poireau, oignon, sel, curcuma, graines de courge.

Préparation : 1. Nettoyez la courge et faites-la griller au four pendant 15 minutes à 200 °C. 2. Retirez ensuite la couenne et faites-en des dés. 3. Faites revenir un peu d'ail, de poireau et d'oignon. 4. Une fois que tout est frit, ajoutez les dés de courge et terminez la cuisson pendant 10 minutes.

5. Un cop cuit, tritureu-ho i emulsioneu-ho, i afegiu-hi una mica de sal i un toc de cúrcuma.

6. En una paella, poseu-hi les pipes de carbassa, torreu-les fins que quedin cruixents i afegiu-les a l'hora d'emplatar.

5. Une fois que tout est cuit, broyez et émulsionnez le tout, et ajoutez un peu de sel et une touche de curcuma. **6.** Dans une poêle, mettez les graines de courge, faites-les griller jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et ajoutez-les au moment de dresser le plat.



Amanida de carbassa rostida amb misso i xarop d'auró amb vinagreta de magrana i mel

Recepta de Maria Osuna

Temporada de tardor

Eat, Sleep & Cycle

Carrer de l'Albereda, 15, 17004 Girona

972 34 24 11

www.eatsleepcycle.com/cycling-hubs/

coffe-restaurant/girona

cafe@eatsleepcycle.com

Composició

- Carbassa
- 200 g de xarop d'auró
- Misso
- Escarola
- Enciam Batàvia
- Enciam morat
- Tomàquets cherry
- Magrana
- Vinagreta

Vinagreta

Ingredients

- Magrana
- OOVE
- Mel

Elaboració

1. Tritureu amb una batedora de vas o un processador manual una magrana, 100 g d'OOVE i 2 cullerades soperes de mel.

Ensalada de calabaza asada con miso y sirope de arce con vinagreta de granada y miel. Receta de Maria Osuna

Composició: calabaza, 200 g de sirope de arce, miso, escarola, lechuga Batavia, lechuga morada, tomates cherry, granada, vinagreta.

VINAGRETA

Ingredientes: granada, AOVE, miel.

Elaboración: 1. Con una batidora de vaso o con procesador manual, triturar una granada, 100 g de AOVE y 2 cucharadas soperas de miel. 2. Mezclar bien y pasar por un colador con la ayuda de un mortero.

PLATO PRINCIPAL

Elaboración: 1. Cortar la calabaza en láminas de 3 centímetros y macerar en una mezcla de 200 g de sirope de arce con una cucharada sopera de miso. 2. Dejar macerar entre tres y cinco horas. 3. Precalentar el horno a 150 grados y hornear la calabaza en posición central durante 20 minutos. 4. Retirar la calabaza del horno. 5. Emplatir con una mezcla de hojas de escarola, lechuga Batavia y lechuga morada en la base; por encima, la calabaza asada, y coronar con tomates cherry, granada y vinagreta.

Roasted pumpkin salad with miso and maple syrup with pomegranate and honey vinaigrette. Recipe by Maria Osuna

Composition: pumpkin, 200 g maple syrup, miso, escarole, Batavia lettuce, purple lettuce, cherry tomatoes, pomegranate, vinaigrette.

VINAIGRETTE

Ingredients: pomegranate, EVOO, honey.

Preparation: 1. Using a blender or hand processor, blend a pomegranate, 100 g EVOO and 2 tablespoons of honey. 2. Mix well and strain with a mortar.

MAIN COURSE

Preparation: 1. Cut the pumpkin into 3-centimeter slices and marinate in a mixture of 200 g maple syrup with a ta-

2. Barregeu-ho bé i passeu-ho per un colador amb l'ajuda d'un morter.

Plat principal

Elaboració

1. Talleu la carabassa en làmines de 3 centímetres i macereu-la en una barreja de 200 g de xarop d'auró amb una cullerada sopera de misso.

2. Deixeu-ho macerar entre tres i cinc hores.

3. Preescalfeu-ho el forn a 150 graus i fornegeu la carabassa en posició central durant 20 minuts.

4. Retireu la carabassa del forn.

5. Emplateu amb una barreja de fulles d'escarola, enciam Batàvia i enciam morat a la base, poseu-hi a sobre la carabassa rostida i coroneu-ho amb tomàquets cherry, magrana i la vinagreta.

blespoon of miso. 2. Leave to marinate for three to five hours. 3. Preheat the oven to 150 degrees and bake the pumpkin in the centre position for 20 minutes. 4. Remove the pumpkin from the oven. 5. Serve with a mix of escarole leaves, Batavia lettuce and purple lettuce at the base; top with the roasted pumpkin, and top with cherry tomatoes, pomegranate and vinaigrette.

Salade de courge rôtie au miso et au sirop d'érable avec vinaigrette à la grenade et au miel. Recette de Maria Osuna

Composition : courge, 200 g de sirop d'érable, miso, chicorée scarole, laitue Batavia, laitue violette, tomates cerise, grenade, vinaigrette.

VINAIGRETTE

Ingédients : grenade, huile d'olive vierge extra, miel.

Préparation : 1. Broyez une grenade, 100 g d'huile d'olive vierge extra et 2 cuillères à soupe de miel avec un mixeur ou un robot manuel. 2. Mélangez bien le tout et passez-le à la passoire à l'aide d'un mortier.

PLAT PRINCIPAL

Préparation : 1. Coupez la courge en lamelles de 3 centimètres et faites-la mariner dans un mélange de 200 g de sirop d'érable avec une cuillère à soupe de miso. 2. Laissez macérer le tout pendant 3 à 5 heures. 3. Préchauffez le four à 150 °C et faites cuire la courge en position centrale pendant 20 minutes. 4. Sortez la courge du four. 5. Dressez avec un mélange de feuilles de chicorée scarole, de laitue Batavia et de laitue violette à la base, mettez la courge rôtie sur le dessus et garnissez de tomates cerise, de grains de grenade et de vinaigrette.



Crema de carbassa

Temporada de tardor

La Brasa Grillada

Carretera Provincial, 97, 17244 Cassà de la Selva, Girona

972 46 00 03/ 615 98 50 12

www.labrasagrillada.com

restaurant@labrasagrillada.com

Ingredients per a 6 persones

- | | |
|---------------------|---------------|
| - 3 grans d'all | - Api |
| - 1 ceba | - Porro |
| - 1 carbassó | - Patata |
| - 4 pastanagues | - Sal |
| - 300 g de carbassa | - Oli d'oliva |
| - Poma | |

Elaboració

1. Peleu i trossegeu els ingredients i poseu-los en una olla gran.
2. Apagueu-ho i tritureu-ho amb una batidora.
3. Passeu-ho per un colador fi.
4. Finalment, serviu-ho amb un rajolí d'oli.

Crema de calabaza

Ingredientes (6 personas): 3 dientes de ajo, 1 cebolla, 1 calabacín, 4 zanahorias, 300 g de calabaza, manzana, apio, puerro, patata, sal, aceite de oliva.

Elaboración: 1. Pelar y trocear los ingredientes y ponerlos en una olla grande. 2. Apagar y triturar con una batidora. 3. Pasarlo por un colador fino. 4. Finalmente, servirlo con un chorrito de aceite.

Pumpkin soup

Ingredients (serves 6): 3 cloves of garlic, 1 onion, 1 zucchini, 4 carrots, 300 g pumpkin, apple, celery, leek, potato, salt, olive oil.

Preparation: 1. Peel and chop the ingredients and put them in a large pot. 2. Turn off the heat and blend with a blender or food processor. 3. Pass through a fine sieve. 4. Finally, serve with a splash of oil.

Velouté de courge

Ingédients (6 personnes) : 3 gousses d'ail, 1 oignon, 1 courgette, 4 carottes, 300 g de courge, pomme, céleri, poireau, pomme de terre, sel, huile d'olive.

Préparation : 1. Épluchez et hachez les ingrédients et placez-les dans une grande marmite. 2. Éteignez le feu et mixez le tout avec un mixeur. 3. Passez à la passoire à maille fine. 4. Enfin, servez le velouté avec un filet d'huile.



Crema de carbassa amb crostons

Temporada de tardor

L'Altell

Carrer de Joan Maragall, 3, 17002 Girona

972 41 46 46 / 677 27 83 79

www.laltelldegirona.com

laltelldegirona@gmail.com

Ingredients per a 6 persones

- | | |
|------------|------------------|
| - Ceba | - Oli d'oliva |
| - Carbassa | - 1 llesca de pa |
| - Porro | - Mantega |
| - Patata | - Pebre |
| - Sal | - All |

Crostons

Elaboració

1. Preescalfeu el forn a 175 graus.
2. Talleu el pa en daus petits.
3. En una paella, prepareu la mantega amb el pebre i l'all triturat. Un cop desfet, afegiu-hi el pa.
4. Poseu els crostons al forn uns 10 minuts.

Crema de calabaza con picatostes

Ingredientes (6 personas): cebolla, calabaza, puerro, patata, sal, aceite de oliva, 1 rebanada de pan, mantequilla, pimienta, ajo.

PICATOSTES

Elaboración: 1. Precalentar el horno a 175 grados. 2. Cortar el pan en pequeños dados. 3. En una sartén, preparar la mantequilla con la pimienta y el ajo triturado. Una vez derretido, añadir el pan. 4. Poner los picatostes en el horno unos 10 minutos.

PLATO PRINCIPAL

Elaboración: 1. Pelar y trocear los ingredientes y ponerlos en una olla grande. 2. Hervir en una olla con agua unos 20 minutos. 3. Apagar y triturar con un procesador de alimentos o batidora. 4. Pasarlo por un colador fino. 5. Finalmente, servir la crema de calabaza con los picatostes por encima.

Pumpkin soup with croutons

Ingredients (serves 6): onion, pumpkin, leek, potato, salt, olive oil, 1 slice of bread, butter, pepper, garlic.

CROUTONS

Preparation: 1. Preheat the oven to 175 degrees. 2. Cut the bread into small cubes. 3. In a pan, prepare the butter with the pepper and crushed garlic. Once melted, add the bread. 4. Put the croutons in the oven for about 10 minutes.

MAIN COURSE

Preparation: 1. Peel and chop the ingredients and put them in a large pot. 2. Boil in a pot of water for about 20 minutes. 3. Turn off the heat and blend with a blender or food processor. 4. Pass through a fine sieve. Finally, serve the pumpkin soup with the croutons on top.

Velouté de courge aux croûtons

Ingédients (6 personnes) : oignon, courge, poireau, pomme de terre, sel, huile d'olive, 1 tranche de pain, beurre, poivre, ail.

Plat principal

Elaboració

1. Peleu i trossegeu els ingredients i poseu-ho en una olla gran amb aigua.
2. Feu-ho bullir en una olla amb aigua uns 20 minuts.
3. Apagueu-ho i tritureu-ho amb la batedora.
4. Passeu-ho per un colador fi.
5. Finalment, serviu la crema de carbassa amb els crostons per sobre.

CROÛTONS

Préparation : 1. Préchauffez le four à 175 °C. 2. Coupez le pain en petits dés. 3. Dans une poêle, préparez le beurre avec le poivre et l'ail écrasé. Une fois fondu, ajoutez le pain. 4. Mettez les croûtons au four pendant environ 10 minutes.

PLAT PRINCIPAL

Préparation : 1. Épluchez et hachez les ingrédients et placez-les dans une grande marmite remplie d'eau. 2. Faites-les bouillir dans une marmite remplie d'eau pendant environ 20 minutes. 3. Éteignez le feu et mixez le tout avec un mixeur. 4. Passez à la passoire à maille fine. 5. Enfin, servez le velouté de courge avec les croûtons sur le dessus.



Parmentier de carbassa amb formatge emporità

Temporada de tardor

Formaticum

Carrer de la Cort Reial, 18, 17004 Girona
613 16 42 25

www.calformatger.cat/ca/formaticum/
formaticum.cat@gmail.com

Ingredients per a 2 persones

- 400 g de carbassa
- 300 g de patata
- 250 g de xitake
- 50 g de mantega
- 2 ous
- Sal
- Pebre
- Pipes de carbassa
- Formatge emporità

Elaboració

1. Talleu la carbassa i la patata per la meitat o en talls grans.
2. Poseu els talls de carbassa i patata al forn amb oli, sal i pebre, uns 35-45 minuts, fins que estiguin ben cuits.
3. Un cop tret del forn, talleu els talls en daus, poseu-ho en un bol amb la mantega i tritureu-ho tot.

Parmentier de calabaza con queso emporitano

Ingredientes (2 personas): 400 g de calabaza, 300 g de patata, 250 g de shiitake, 50 g de mantequilla, 2 huevos, sal, pimienta, pipas de calabaza y queso emporitano.

Elaboración: 1. Cortar la calabaza y la patata por la mitad o en tajadas grandes. 2. Poner las tajadas de calabaza y patata al horno con aceite, sal y pimienta unos 35-45 minutos hasta que queden cocidas. 3. Una vez fuera del horno, cortar las tajadas en dados, poner en un bol con la mantequilla y tritarlo todo. 4. Limpiar los shiitakes con agua y saltear en la sartén con un poco de aceite. 5. Para hacer el huevo poché, poner agua a hervir con un poco de vinagre y cuando hierva, poner el huevo dentro y dejarlo 5 minutos. 6. Poner la parmentier en un plato soper o en un bol. 7. Añadir los shiitakes y el queso emporitano por encima junto con el huevo poché. 8. Para acabar, poner algunas pipas de calabaza.

Pumpkin parmentier with Emportit cheese

Ingredients (serves 2): 400 g pumpkin, 300 g potato, 250 g shiitake, 50 g butter, 2 eggs, salt, pepper, pumpkin seeds and Emportit cheese.

Preparation: 1. Cut the pumpkin and potato in half or into large slices. 2. Put the pumpkin and potato slices in the oven with oil, salt and pepper for about 35-45 minutes until cooked. 3. Once out of the oven, cut the slices into cubes, put them in a bowl with the butter and blend everything. 4. Clean the shiitakes with water and sauté them in a pan with a little oil. 5. To make the poached egg, bring water to the boil with a little vinegar and when it boils, put the egg in and leave it for 5 minutes. 6. Put the parmentier in a soup plate or in a bowl. 7. Add the shiitakes and Emportit cheese on top along with the poached egg. 8. To finish, add some pumpkin seeds.

4. Netegeu els xiitakes amb aigua i saltegeu-los a la paella amb una mica d'oli.

5. Per fer l'ou escumat, poseu aigua a bullir amb una mica de vinagre i quan bulli tireu-hi l'ou a dins i deixeu-ho 5 minuts.

6. Poseu la parmentier en un plat fondo o en un bol.

7. Poseu-hi els xiitakes i el formatge emporità per sobre juntament amb l'ou escumat.

8. Per acabar, poseu-hi algunes pipes de carbassa.

Parmentier de courge au fromage Emporità

Ingrédients (2 personnes) : 400 g de courge, 300 g de pomme de terre, 250 g de Shiitake, 50 g de beurre, 2 œufs, sel, poivre, graines de courge et fromage Emporità.

Préparation : 1. Coupez la courge et la pomme de terre en deux ou en gros morceaux. 2. Mettez les morceaux de courge et de pommes de terre au four avec de l'huile, du sel et du poivre, environ 35 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. 3. Une fois sortis du four, coupez les morceaux en dés, mettez-les dans un bol avec le beurre et broyez le tout. 4. Nettoyez les shiitakes avec de l'eau et faites-les revenir dans la poêle avec un peu d'huile. 5. Pour faire l'œuf poché, faites bouillir de l'eau avec un peu de vinaigre et portez à ébullition, puis jetez l'œuf à l'intérieur et laissez-le reposer 5 minutes. 6. Placez le parmentier dans une assiette creuse profonde ou dans un bol. 7. Mettez les shiitakes et le fromage Emporità sur le dessus avec l'œuf poché. 8. Pour finir, mettez-y quelques graines de courge grillées.



Amanida de tardor

Temporada de tardor

Dit i Fet

Carrer dels Calderers, 10, 17004 Girona

872 00 49 95

www.ditifetrestaurant.com

info@ditifetrestaurant.com

Composició

- Enciam fulla de roure
- Carbassa
- Pipes de carbassa
- Formatge Bauma
- Aire de llet de civada i llima
- Mantega
- Lecitina de soja
- Magrana
- Bolets de tardor escabetsats

Aire de llet de civada i llima

Ingredients

- 1 L de llet de civada
- 2 g de lecitina de soja
- Suc de llima (100 g)

Elaboració

1. Poseu a escalfar 1 litre de llet de civada i afegiu-hi el suc de llima (100 g).

Ensalada de otoño

Composició: lechuga hoja de roble, calabaza, pipas de calabaza, queso Bauma, aire de leche de avena y lima, mantequilla, lecitina de soja, granada, setas de otoño escabechadas.

AIRE DE LECHE DE AVENA Y LIMA

Ingredientes: 1 L de leche de avena, zumo de lima (100 g), 2 g de lecitina de soja.

Elaboración: 1. Calentar 1 litro de leche de avena y añadir el zumo de lima (100 g).

2. Una vez mezclado, añadir 1,2 g de lecitina de soja y pasarlo por la batidora.

PLATO PRINCIPAL

Elaboración: 1. Lavar la lechuga hoja de roble y separar las hojas secándolas para que no quede demasiada agua. 2. Quitar la piel de la calabaza y cortarla en dados de 4 x 1 cm. Hervir los dados con agua y sal 2-3 minutos. 3. Con los recortes de calabaza hacer un puré. Hervir hasta que queden blandos. 4. Triturar con un 10% del peso con mantequilla y rectificar de sal y pimienta. 5. Puede guardarse en un biberón de cocina para servir después. 6. Servir el queso Bauma en forma de quenelle. 7. Con una cuchara, quitar la fruta de la granada del interior de la piel. 8. Confitar las setas con vinagre chardonnay y aceite de oliva (180 o 20°). 9. En un plato sopero, añadir las hojas lechuga de roble, los dados de calabaza y las pipas de calabaza. 10. Poner 4 o 5 quenelles del queso Bauma, la granada y el aire de leche de avena emulsionado previamente con la batidora. 11. Finalmente, añadir el puré de calabaza del biberón, aceite de oliva, sal y pimienta.

Autumn salad

Composition: oak leaf, pumpkin, pumpkin seeds, Bauma cheese, lime and oat milk air, butter, soy lecithin, pomegranate, pickled autumn mushrooms.

LIME AND OAT MILK FOAM

Ingredients: 1 L of oat milk, lime juice (100 g), 2 g of soy lecithin.

Preparation: 1. Heat 1 litre of oat milk and add the lime juice (100 g). 2. Once mixed,

2. Un cop tot barrejat, afegiu-hi 1,2 g de lecitina de soja i passeu-ho per la batedora.

Plat principal

Elaboració

1. Renteu l'enciam fulla de roure, separeu-ne les fulles i assequeu-les perquè no hi quedi gaire aigua.
2. Traieu la pell de la carbassa i talleu-la en daus de 4 x 1 cm. Bulliu els daus amb aigua i sal durant 2-3 minuts.
3. Amb els retalls de carbassa, feu-ne un puré i deixeu-los bullir fins que quedin ben tous.
4. Tritureu amb un 10% del pes amb mantega i rectifiqueu de sal i pebre.
5. Podeu guardar-ho en un biberó de cuina per servir després.
6. Serviu el formatge de Bauma en forma de quenelle.
7. Amb l'ajuda d'una cullera, aneu traient la fruita de la magrana de l'interior de la pell.
8. Confiteu els bolets amb vinagre chardonnay i oli d'oliva (180 o 20°).
9. En un plat fondo, afegiu-hi les fulles d'enciam de roure, els daus i les pipes de carbassa.
10. Seguidament, poseu 4 o 5 quenelles del formatge de bauma, la magrana i l'aire de llet de civada que prèviament haureu emulsionat amb la batedora.
11. Finalment, afegiu-hi el puré de carbassa que tenim al biberó, oli d'oliva, sal i pebre.

add 1.2 g of soy lecithin and blend in the blender.

MAIN COURSE

Preparation: 1. Wash the oak leaf lettuce and separate the leaves, drying them so that there is not too much water left. 2. Remove the skin from the pumpkin and cut it into 4 x 1 cm cubes. Boil the cubes with water and salt for 2-3 minutes. 3. Make a purée from the pumpkin scraps. Boil until soft. 4. Blend with 10% of the weight of butter and adjust the salt and pepper. 5. Store in a baby bottle to serve later. 6. Serve the Bauma cheese in the form of a quenelle. 7. Using a spoon, remove the pomegranate fruit from the inside of the skin. 8. Preserve the mushrooms with Chardonnay vinegar and olive oil (180 or 20°). 9. In a soup bowl, add the oak leaves, pumpkin cubes and pumpkin seeds. 10. Put 4 or 5 quenelles of Bauma cheese, the pomegranate and the oat milk air previously emulsified with the blender. 11. Finally, add the pumpkin purée from the bottle, olive oil, salt and pepper.

Salade d'automne

Composition : laitue feuille de chêne, courge, graines de courge, fromage Bauma, air de lait d'avoine et citron vert, beurre, lécithine de soja, grenade, champignons d'automne marinés.

AIR DE LAIT D'AVOINE ET CITRON VERT

Ingrédients : 1 L de lait d'avoine, jus de citron vert (100 g), 2 g de lécithine de soja.
Préparation : 1. Faites chauffer 1 litre de lait d'avoine et ajoutez-y le jus de citron vert (100 g). 2. Une fois que tout est mélangé, ajoutez 1,2 g de lécithine de soja et passez le tout dans le mixeur.

PLAT PRINCIPAL

Préparation : 1. Lavez la laitue feuille de chêne, séparez les feuilles et séchez-les pour qu'il ne reste pas trop d'eau. 2. Retirez la peau de la courge et coupez-la en 4 dés de 1 cm. Faites bouillir les dés avec de l'eau salée pendant 2 à 3 minutes. 3. Avec les restes de courges, réduisez-les en purée et faites-les bouillir jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. 4. Broyez avec 10 % du poids avec du beurre et assaisonnez de sel et de poivre. 5. Vous pouvez conserver le tout dans un biberon de cuisine pour servir plus tard. 6. Servez le fromage Bauma sous forme de quenelle. 7. À l'aide d'une cuillère, retirez les graines de la grenade de l'intérieur de la peau. 8. Macérez les champignons avec du vinaigre de Chardonnay et de l'huile d'olive (180 ou 20°). 9. Dans un plat creux, ajoutez les feuilles de laitue feuille de chêne, les dés et les graines de courge grillées. 10. Ensuite, ajoutez 4 ou 5 quenelles du fromage Bauma, les grains de grenade et l'air de lait d'avoine que vous avez auparavant émulsionné avec le mixeur. 11. Enfin, ajoutez la purée de courge que nous avons gardée dans le biberon de cuisine, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Hivern





Trinxat de col d'hivern d'horta de tramuntana amb cansalada fumada de llavora i sipionets

Temporada d'hivern

Nexe

Carrer d'Abeuradors, 4, 17004 Girona

972 22 52 30

www.restaurantnexe.com

info@restaurantnexe.com

Composició

- Trinxat
- Salsa d'escamarlà
- Sipionets
- Fulles de col Kale Baby (guarnició)
- All i julivert picats (coccio sipionets)
- Oli koroneiki Mas Auró (guarnició)

Trinxat

Ingredients

- 3 patates tipus Monalisa
- 100 g de cansalada llavora
- 3 fulles de col d'hivern (fulles grosses i verdes)

"Trinxat" de col de invierno de huerta de tramontana con panceta ahumada de cerda y sepionitas

Composición: "trinxat", salsa de cigalas, sepionitas, hojas de col Kale Baby (guarnición).

"TRINXAT"

Ingredientes: 3 patatas tipo Monalisa, 100 g de panceta de cerda, 3 hojas de col de invierno (hojas grandes y verdes).
Elaboración: 1. Hervir la patata con la piel en abundante agua con sal y partiendo de frío. Cuando puedan pincharse, retirar las patatas y reservarlas sin pelar. 2. En la misma agua de la cocción de la patata, cocer las hojas de la col. Dejarlas en el punto justo de cocción sin sobrecocerlas y enfriar con agua, hielo y sal (dejarlas unos segundos para que se enfríen y sacarlas para que no absorban más agua). 3. En una cazuela ancha, sofreír con mucho aceite y partir de frío, a fuego lento, la panceta, hasta que se dore. Mientras, pelar las patatas. 4. En el aceite de la panceta caliente, añadir a la panceta las patatas y las hojas de la col, y con la espátula trincar la patata e ir juntándola con la col. Para que coja sabor, es importante hacer lo siguiente: dejar que el fondo de la cazuela se enganche sin que se queme, apagar el fuego y dejar reposar un rato para que se desprenda. Mezclar y después encender de nuevo el fuego para que se enganche otra vez, volver a apagar el fuego y esperar un rato para que vuelva a desprenderse con facilidad (repetir este proceso 4 veces). 5. Retirar el "trinxat" del fogón, comprobar de sal y pimienta y reservar.

SALSA DE CIGALAS

Ingredientes: 500 g de cabezas de cigalas, 1 L de agua, 1 cebolla, 3 tomates pera pelados y sin pepitas, media cabeza de ajos, 4 zanahorias, 50 g de mantequilla, 50 cl de vino blanco, 4 cl de mirin, agente de carga (xantana, Maizena, roux...).

Elaboración: 1. Hacer un sofrito con la cebolla, la zanahoria y los ajos hasta que cojan color (partir solo con los ajos en aceite frío y una vez dorados, sofreír las verduras). 2. Añadir el tomate y acabar de

Elaboració

1. Bulliu la patata amb la pell amb aigua abundant amb sal i partint de fred. Quan es puguin punxar, retireu les patates i reservar-les sense pelar.

2. En la mateixa aigua de la cocció de la patata, coeu les fulles de la col. Deixeu-les en el punt just de cocció sense coure-les gaire i refredeu-les amb aigua, gel i sal (deixeu-les uns segons perquè es refredin i traieu-les perquè no absorbeixin més aigua).

3. En una cassola ampla, sofregiu amb força oli i partiu de fred a foc lent amb la cansalada fins que es dauri. Mentre, peleu les patates.

4. A l'oli de la cansalada calent, afegiu la cansalada, les patates i les fulles de la col, trinxeu amb l'espàtula la patata i aneu ajuntant-ho amb la col. Perquè agafi gust, heu de fer el següent: deixeu que el fons de la cassola s'enganxi sense que es cremi, tanqueu el foc i deixeu-ho reposar una estona perquè es desprengui. Barregeu-ho, després torneu a encendre el foc perquè es torni a enganxar, torneu a apagar el foc i espereu una estona perquè es torni a desprendre amb facilitat (repetiu aquest procés quatre cops).

5. Retireu el trinxat del foc, comproveu de sal i pebre i reserveu.

Salsa d'escamarlans

Ingredients

- 500 g de caps d'escamarlans
- 1 L d'aigua
- 1 ceba
- 3 tomàquets pera pelats i sense llavors
- Mitja cabeça d'all
- 4 pastanagues
- 50 g de mantega
- 50 cl de vi blanc
- 4 cl de mirin
- Agent de càrrega (xantana, Maizena, roux...)

sofreir hasta que no quede agua. **3.** Añadir las cabezas de las cigalas y el agua y dejar cocer 30 minutos. **4.** Colar y reducir hasta el punto de sabor deseado. **5.** Reducir el vino blanco hasta una tercera parte de su volumen inicial y añadir el mirin y la mezcla al caldo de cigalas. **6.** En una sartén, tostar mantequilla hasta que se aprecien aromas a almendra y añadir al caldo de cigalas. **7.** Usar un agente de carga para ligar el caldo. Nosotros en el restaurante utilizamos xantana pura a razón de 2 gramos por litro final para evitar utilizar gluten, pero puede hacerse con el tradicional roux de mantequilla y harina. En caso de no disponer de xantana, con Maizena exprés como una salsa normal (llevar a ebullición y añadir la Maizena hasta que se espese al punto deseado). **8.** Colar de nuevo la salsa con un colador muy fino y reservar.

SEPIONITAS

Ingredientes: 80 g de sepionitas.

Elaboración: **1.** De las sepionitas, limpiarlas de pluma y boca. **2.** Sumergirlas durante 15 minutos en un baño de agua y sal a razón de un 7% de concentración de sal por volumen de agua más el peso del producto (ejemplo: 1 litro de agua con 80 g de sepionitas y 70 g de sal disuelta en el agua). **3.** Quitar las sepionitas y dejarlas secar estiradas encima del papel durante tres horas en la nevera sin el film para que se curen y el aire del ventilador circule y las seque.

PLATO PRINCIPAL

Montaje y acabado del plato: **1.** Calentar el "trinxat" en una sartén y disponerlo en medio del plato con la ayuda de un aro para emplatar y agujerear el centro del "trinxat". **2.** Cuando la sartén esté muy caliente, añadir las sepionitas (previamente rehidratadas en un bol con un poco de aceite durante 3 minutos). **3.** Saltear a fuego vivo durante 15 segundos sin que haya llama (retirar del fuego para que no entre y se incendie). En el último momento de la cocción, añadir el ajo picado con el perejil (ya picado previamente y en crudo con un poco de aceite justo a cubrir para evitar la oxidación y que se enganche), una vuelta más y disponerlas en el agujero del "trinxat". **4.** Calentar en una cazuela la salsa de cigalas y saltear alrededor del "trinxat". **5.** Acabar el plato con un chorrito de aceite de oliva korinek de Mas Auró par "cortar" la salsa de cigalas y coronar con unas hojas de col Kale Baby aliñadas con aceite y sal por encima de las sepionitas.

"Trinxat" of winter cabbage from the Tramontana garden with smoked pork belly and cuttlefish

Composition: "trinxat", crayfish sauce, cuttlefish, baby kale leaves (garnish).

"TRINXAT"

Ingredients: 3 Monalisa type potatoes, 100 g pork belly, 3 winter cabbage leaves (large, green leaves).

Elaboració

1. Feu un sofregit amb la ceba, la pastanaga i els alls fins que agafin color (primer amb l'all en oli fred i un cop rossos, sofregiu-hi les verdures).
2. Afegiu-hi el tomàquet i acabeu de sofregir-ho fins que no hi quedi aigua.
3. Poseu els caps d'escamarlà i l'aigua i deixeu-ho coure 30 minuts.
4. Coleu i reduïu fins al punt de sabor desitjat.
5. Reduïu el vi blanc fins a una tercera part del volum inicial i afegiu el mirin i la mescla al brou d'escamarlà.
6. Torreu la mantega en una paella fins que s'hi apreïin aromes d'ametlla i afegiu-ho al brou d'escamarlà.
7. Utilitzeu un agent de càrrega per lligar el brou. Nosaltres, al restaurant fem anar xantana pura a raó de 2 grams per litre final per evitar usar gluten, però es pot fer amb el tradicional roux de mantega i farina. Si no disposeu de xantana, feu servir Maizena exprés com una salsa normal (feu-ho bullir i afegiu-la fins que s'espesseixi al punt desitjat).
8. Coleu de nou la salsa amb un colador molt fi i reserveu.

Sipionets

Ingredients

- 80 g de sipionets

Elaboració

1. Dels sipionets, netegeu-ne la ploma i la boca.

Preparation: 1. Boil the potato with the skin in plenty of salted water, starting from cold. When they can be pierced, remove the potatoes and set them aside unpeeled. 2. In the same water that was used to cook the potato, cook the cabbage leaves. Cook them until they are just done, but no more, then cool them with water, ice and salt (leave them for a few seconds to cool and remove them so that they do not absorb more water). 3. In a wide saucepan, fry the bacon in plenty of oil (starting from cold) over a low heat until it browns. Meanwhile, peel the potatoes. 4. In the hot bacon oil, add the potatoes and cabbage leaves to the bacon, and use a spatula to cut the potato and add it to the cabbage. To get the flavour, it is important to do the following: Let the bottom of the pan stick together without burning, turn off the heat and let it rest for a while so that it comes off. Mix and then turn the heat back on so that it sticks again, turn off the heat again and wait a while so that it comes off easily (repeat this process 4 times). 5. Remove the "trinxat" from the stove, check for salt and pepper and set aside.

CRAYFISH SAUCE

Ingredients: 500 g of crayfish heads, 1 L of water, 1 onion, 3 pear tomatoes, peeled and seeded, half a head of garlic, 4 carrots, 50 g of butter, 50 cl of white wine, 4 cl of mirin, bulking agent (xanthan, cornstarch, roux...).

Preparation: 1. Sauté the onion, carrot and garlic until they take on colour (start with the garlic in cold oil and once they are golden, fry the vegetables). 2. Add the tomato and continue frying until there is no more water. 3. Add the crayfish heads and the water and cook for 30 minutes. 4. Strain and reduce to the desired flavour. 5. Reduce the white wine to a third of its initial volume and add the mirin and the mixture to the crayfish stock. 6. In a pan, toast the butter until it has almond aromas and add it to the crayfish stock. 7. Use a bulking agent to bind the stock. In the restaurant we use pure xanthan gum at a rate of 2 grams per final litre to avoid using gluten, but you can make it with the traditional roux of butter and flour. If you don't have xanthan gum, use express cornstarch as a normal sauce (bring to the boil and add the cornstarch until it thickens to the desired point). 8. Strain the sauce again with a very fine strainer and set aside.

CUTTLEFISH

Ingredients: 80 g cuttlefish.

Preparation: 1. Clean the cuttlefish of feathers and mouth. 2. Immerse them for 15 minutes in a bath of water and salt at a rate of 7% salt concentration by volume of water plus the weight of the product (example: 1 litre of water with 80 g cuttlefish and 70 g of salt dissolved in the water). 3. Remove the cuttlefish and let them dry stretched out on the paper for three hours

2. Submergiu-los durant 15 minuts en un bany d'aigua i sal a raó de un 7% de concentració de sal per volum d'aigua més el pes del producte (exemple: 1 litre d'aigua amb 80 g de sipionets i 70 g de sal dissolta en l'aigua).

3. Traieu els sipionets i deixeu-los assecar estirats en paper durant tres hores a la nevera sense el film perquè es curin i l'aire del ventilador hi circuli i els assequi.

Plat principal

Muntatge i acabat del plat

1. Escalfeu el trinxat en una paella, col·loqueu-lo al mig del plat amb l'ajuda d'un cèrcol per emplatar i feu un forat al centre del trinxat.

2. Amb la paella molt calenta, afegiu-hi els sipionets (prèviament rehidratats en un bol amb una mica d'oli durant 3 minuts).

3. Salteu-los a foc viu durant 15 segons sense flama (retireu-los del foc perquè no s'incendiï). En l'últim moment de la cocció, afegiu-hi l'all picat amb el julivert (que prèviament haureu picat i deixat en cru amb una mica d'oli que tot just ho cobreixi per evitar l'oxidació i que s'enganxi), feu-ne una altra volta i poseu-ho dins del forat del trinxat.

4. Escalfeu en una cassola la salsa d'escamarlans i salseu pel voltant del trinxat.

5. Acabeu el plat amb un raig d'oli d'oliva koroneiki de Mas Auró per "tallar" la salsa d'escamarlà i coronar amb unes fulles de col Kale Baby amanides amb oli i sal sobre els sipionets.

in the fridge without the film so that they cure and the air from the fan circulates and dries them.

MAIN COURSE

Assembly and finishing of the dish: 1. Heat the "trinxat" in a pan and place it in the centre of the plate with the help of a ring to plate and make holes in the centre of the "trinxat". 2. When the pan is very hot, add the cuttlefish (previously rehydrated in a bowl with a little oil for 3 minutes). 3. Sauté over high heat for 15 seconds without any flame (remove from the heat so that it doesn't catch fire). At the last moment of cooking, add the chopped garlic with the parsley (previously chopped and left raw with a little oil just to cover to prevent oxidation and sticking), one more turn and place them in the hole of the "trinxat".

4. Heat the crayfish sauce in a pan and pour the sauce around the "trinxat". Finish the dish with a splash of Mas Auró Korineki olive oil to "cut" the crayfish sauce and top with some baby kale leaves seasoned with oil and salt on top of the cuttlefish.

<< Trinxat >> de chou d'hiver du jardin potager de tramontane au lard fumé de truie destinée à la reproduction et aux petites seiches

Composition : « trinxat », sauce aux langoustines, petites seiches, feuilles de chou frisé (garniture), ail et persil hachés (cuisson des petites seiches), huile Koroneiki Mas Auró (garniture).

<< TRINXAT >>

Ingrédients : 3 pommes de terre Monalisa, 100 g de lard de truie destinée à la reproduction, 3 feuilles de chou d'hiver (grandes feuilles vertes).

Préparation : 1. Faites bouillir les pommes de terre avec la peau avec abondamment d'eau salée en commençant à froid. Lorsque vous pouvez les piquer, retirez les pommes de terre et mettez-les de côté sans les éplucher. 2. Dans la même eau de cuisson des pommes de terre, faites cuire les feuilles de chou. Laissez-les à point sans trop les cuire et refroidissez-les avec de l'eau, de la glace et du sel (laissez-les refroidir quelques secondes et retirez-les pour qu'elles n'absorbent pas plus d'eau). 3. Dans une grande casserole, faites revenir le lard avec beaucoup d'huile en commençant à froid et à feu doux jusqu'à ce qu'il soit doré. Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre. 4. Dans l'huile chaude du lard, ajoutez les pommes de terre et les feuilles de chou au lard, hachez les pommes de terre avec la spatule et ajoutez-les au chou. Pour lui donner un meilleur goût, procédez comme suit : laissez le fond de la casserole coller sans brûler, éteignez le feu et laissez-le reposer pendant un moment pour qu'il se détache. Mélangez-le, puis rallumez le feu pour qu'il s'adhère de nouveau, éteignez de nouveau le feu et pa-

tientez un moment pour qu'il se détache de nouveau facilement (répétez ce processus quatre fois). **5.** Retirez le « trinxat » du feu, rectifiez l'assaisonnement (sel et poivre) si nécessaire et réservez.

SAUCE AUX LANGOUSTINES

Ingrédients : 500 g de têtes de langoustines, 1 L d'eau, 1 oignon, 3 tomates poires, pelées et épépinées, une demi-tête d'ail, 4 carottes, 50 g de beurre, 50 cl de vin blanc, 4 cl de mirin, agent de remplissage (gomme xanthane, fécule de maïs Maizena, roux...).

Préparation : **1.** Faites revenir l'oignon, la carotte et l'ail jusqu'à ce qu'ils prennent de la couleur (d'abord avec l'ail dans l'huile froide et une fois dorés, faites revenir les légumes). **2.** Ajoutez-y la tomate et terminez de faire revenir le tout jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. **3.** Mettez les têtes de langoustines et l'eau et laissez cuire 30 minutes.

4. Filtrez et réduisez jusqu'au point de saveur désiré. **5.** Réduisez le vin blanc à un tiers du volume initial et ajoutez le mirin et le mélange au bouillon de langoustines.

6. Faites fondre le beurre dans une poêle jusqu'à ce que des arômes d'amande se déploient et ajoutez-le au bouillon de langoustines. **7.** Utilisez un agent de remplissage pour lier le bouillon. Nous, au restaurant, nous utilisons la gomme de xanthane pure à raison de 2 grammes par litre final afin d'éviter d'utiliser du gluten. Mais, on peut recourir au roux traditionnel, mélange de beurre et de farine en quantités égales. Si vous ne disposez pas de gomme de xanthane, utilisez de la fécule de maïs express Maizena comme sauce ordinaire (faites-la bouillir et ajoutez-la jusqu'à ce qu'elle épaississe au point désiré). **8.** Filtrez de nouveau la sauce à travers une passoire à maille très fine et réservez.

PETITES SEICHES

Ingrédients : 80 g de petites seiches.

Préparation : **1.** Nettoyez la plume et la bouche des petites seiches. **2.** Plongez-les pendant 15 minutes dans un bain d'eau et de sel à raison de 7 % de concentration en sel par volume d'eau plus le poids du produit (exemple : 1 litre d'eau avec 80 g de petites seiches et 70 g de sel dissous dans l'eau). **3.** Retirez les petites seiches et laissez-les sécher en les étalant à plat sur du papier absorbant pendant trois heures au réfrigérateur sans film alimentaire afin de pouvoir s'égoutter et que l'air du ventilateur circule et les sèche.

PLAT PRINCIPAL

Dressage et finition du plat : **1.** Faites chauffer le « trinxat » dans une poêle, placez-le au centre du plat à l'aide d'un cercle à dresser et faites un trou au centre du « trinxat ». **2.** Avec la poêle très chaude, ajoutez-y les petites seiches (préalablement réhydratées dans un bol avec un peu d'huile pendant 3 minutes). **3.** Faites-les revenir à feu vif pendant 15 secondes sans flamme (retirez-les du feu pour qu'elles ne prennent

pas feu). Au dernier moment de la cuisson, ajoutez-y l'ail haché avec le persil (que vous aurez précédemment haché et laissé cru avec un peu d'huile qui le recouvre à peine pour éviter qu'il s'oxyde et se colle), retournez-les de nouveau et mettez-les dans le trou du « trinxat ». **4.** Faites chauffer la sauce aux langoustines dans une casserole et faites-la couler autour du « trinxat ». **5.** Terminez le plat avec un filet d'huile d'olive Koroneiki de Mas Auró pour « couper » la sauce aux langoustines et couronnez le tout avec quelques feuilles de chou frisé assaisonnées d'huile et de sel sur les petites seiches.



Col farcida amb dues salses

Temporada d'hivern

Amaranta

Carrer del Riu Güell, 31-33, 17005 Girona

972 94 08 32

www.amarantavegetal.cat

info@amarantavegetal.cat

Composició

- 8 fulles de col de mida mitjana
- 2 cebes
- 2 pastanagues
- 1 branca d'api
- 200 g de pebrot
- 200 g de carbassó
- 200 g de carbassa
- 200 g de porro
- 50 g d'arròs
- 50 g d'ordi
- 50 g de búrgul
- 50 g de mill
- 50 g d'amarant
- Sal
- Pebre
- Cúrcuma
- Comí
- Ras-alhanout
- 250 g de salsa de tomàquet
- 250 g de salsa de formatge
- Llavors de sèsam cru

Salsa de tomàquet

Ingredients

- 500 g de tomàquets
- 1 ceba
- Sal
- Pebre
- Alfàbrega

Col rellena con dos salsas

Composició: 8 hojas de col de tamaño medio, 2 cebollas, 2 zanahorias, 1 rama de apio, 200 g de pimiento, 200 g de calabacín, 200 g de calabaza, 200 g de puerro, 50 g de arroz, 50 g de cebada, 50 g de bulgur, 50 g de mijo, 50 g de amaranto, sal, pimienta, cúrcuma, comino ras al-hanout, 250 g de salsa de tomate, 250 g de salsa de queso, semillas de sésamo crudo.

SALSA DE TOMATE

Ingredientes: 500 g de tomate, 1 cebolla, sal, pimienta, albahaca.

Elaboración: 1. Cortar a trozos medio kilo de tomates y ponerlos en una olla. 2. Añadir una cebolla cortada, sal, pimienta y albahaca, y hervir 30/40 minutos. 3. Triturar para obtener la salsa de tomate.

SALSA DE QUESO

Ingredientes: 125 g de queso fresco, 125 g de nata para cocinar.

Elaboración: 1. En una sartén, poner 125 g de queso fresco y 125 g de nata para cocinar. 2. Remover hasta conseguir una salsa de queso homogénea a punto para servir.

PLATO PRINCIPAL

Elaboración: 1. Hervir las hojas de col unos 8 minutos y apartar. 2. Cocinar los cereales, cada uno según su tiempo de cocción, y apartar. 3. Picar las verduras finas y hacer el sofrito con la cebolla, la zanahoria y el apio hasta que se empiece a dorar. 4. Añadir primero el resto de verduras, también picadas finas; sofreír unos 2 minutos más y poner después los cereales mezclándolos otro par de minutos. 5. Condimentar a placer con sal, pimienta y las especias. 6. Retirar del fuego y triturar de manera que quede una masa homogénea y no tan deshecha. 7. Rellenar la col formando unos rollitos. 8. Finalmente, preparar el plato: primero la salsa de tomate; después dos de los rollitos preparados previamente, y por encima de los rollitos dejar caer la salsa de queso. 9. Para acabar, espolvorear el sésamo por encima del plato.

Elaboració

1. Talleu a trossos mig quilo de tomàquets i poseu-los en una olla.
2. Afegiu-hi una ceba tallada, sal, pebre, alfàbrega i feu-ho bullir 30-40 minuts.
3. Tritureu-ho tot i obtindreu la salsa de tomàquet.

Salsa de formatge

Ingredients

- 125 g de formatge fresc -125 g de nata per cuinar

Elaboració

1. En una paella, poseu 125 g de formatge fresc i 125 g de nata per cuinar.
2. Remeneu-ho fins a aconseguir una salsa de formatge prou homogènia i a punt per servir.

Plat principal

Elaboració

1. Bulliu les fulles de col uns 8 minuts i aparteu.
2. Cuineu els cereals, cadascun segons el seu temps de cocció, i aparteu.
3. Piqueu les verdures fines i feu el sofregit amb la ceba, la pastanaga i l'api fins que es comenci a daurar.
4. Afegiu-hi primer la resta de verdures, també picades fines; sofregiu-ho uns 2 minuts més i poseu després els cereals barrejant-los un parell de minuts més.
5. Condimenteu a plaer amb sal, pebre i les espècies.
6. Retireu del foc i tritureu-ho tot de manera que quedi una massa homogènia i no tan desfeta.

Stuffed cabbage with two sauces

Composition: 8 medium-sized cabbage leaves, 2 onions, 2 carrots, 1 celery stick, 200 g bell pepper, 200 g zucchini, 200 g pumpkin, 200 g leek, 50 g rice, 50 g barley, 50 g bulgur, 50 g millet, 50 g amaranth, salt, pepper, turmeric, ras al-hanout cumin, 250 g tomato sauce, 250 g cheese sauce, raw sesame seeds.

TOMATO SAUCE

Ingredients: 500 g tomato, 1 onion, salt, pepper, basil.

Preparation: 1. Cut half a kilo of tomatoes into pieces and put them in a pot. 2. Add a chopped onion, salt, pepper and basil, and boil for 30/40 minutes. 3. Blend to obtain the tomato sauce.

CHEESE SAUCE

Ingredients: 125 g of fresh cheese, 125 g of cooking cream.

Preparation: 1. In a pan, put 125 g of fresh cheese and 125 g of cooking cream. 2. Stir until you have a smooth cheese sauce ready to serve.

MAIN COURSE

Preparation: 1. Boil the cabbage leaves for about 8 minutes and set aside. 2. Cook the cereals, each one according to its cooking time, and set aside. 3. Chop the vegetables finely and make the stir-fry with the onion, carrot and celery until it starts to brown. 4. First add the rest of the vegetables, also finely chopped; fry for about 2 more minutes and then add the cereals, mixing them for another couple of minutes. 5. Season to taste with salt, pepper and spices. 6. Remove from the heat and mash until the mixture is smooth and not too crumbly. 7. Fill the cabbage into rolls. 8. Finally, prepare the dish: first the tomato sauce; then two of the previously prepared rolls, and pour the cheese sauce over the rolls. 9. To finish, sprinkle the sesame seeds over the dish.

Chou farci aux deux sauces

Composition : 8 feuilles de chou de taille moyenne, 2 oignons, 2 carottes, 1 branche de céleri-branch, 200 g de poivron, 200 g de courgettes, 200 g de courge, 200 g de poireau, 50 g de riz, 50 g d'orge, 50 g de boulgour, 50 g de millet, 50 g d'amarante, sel, poivre, curcuma, cumin, ras el Hanout, 250 g de sauce tomate, 250 g de sauce au fromage, graines de sésame crues

SAUCE TOMATE

Ingredients : 500 g de tomates, 1 oignon, sel, poivre, basilic.

Préparation : 1. Coupez un demi-kilogramme de tomates en morceaux et mettez-les dans une marmite. 2. Ajoutez un oignon haché, du sel, du poivre, du basilic et faites bouillir pendant 30 à 40 minutes. 3. Broyez le tout et vous obtiendrez la sauce tomate.

7. Farciu la col formant uns farcellets.

8. Finalment, prepareu el plat: primer poseu-hi la salsa de tomàquet; després dos del farcellets preparats prèviament, i damunt dels farcellets feu-hi caure la salsa de formatge.

9. Per acabar, empoleu el sèsam per sobre del plat.

SAUCE AU FROMAGE

Ingrédients : 125 g de fromage frais, 125 g de crème de cuisson.

Préparation : 1. Dans une poêle, mettez 125 g de fromage frais et 125 g de crème de cuisson. 2. Remuez le tout jusqu'à ce que vous obteniez une sauce au fromage suffisamment homogène et prête à servir.

PLAT PRINCIPAL

Préparation : 1. Faites bouillir les feuilles de chou pendant environ 8 minutes et réservez. 2. Faites cuire les céréales, chacune selon son temps de cuisson, et réservez. 3. Hachez finement les légumes et faites-les sauter avec l'oignon, la carotte et le céleri jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. 4. Ajoutez d'abord le reste des légumes, finement hachés ; faites revenir pendant approximativement 2 minutes de plus, puis ajoutez les céréales en les mélangeant pendant quelques minutes de plus. 5. Assaisonnez au goût avec du sel, du poivre et des épices. 6. Retirez du feu et broyez le tout de manière à obtenir une pâte homogène et crémeuse. 7. Farcissez le chou pour former de petits paquets. 8. Enfin, dressez le plat : mettez d'abord la sauce tomate ; puis deux des petits paquets précédemment préparés, et faites couler la sauce au fromage sur les petits paquets. 9. Pour finir, saupoudrez des graines de sésame sur le dessus du plat.



Niguri de cols confitades i amanides amb verat, bonítol marinat i maionesa d'anxova

Niguri de cols confitades y aliñadas con caballa y bonito marinado y mayonesa de anchoa

Ingredients: col de Pascua, col de "trinxat", caballa, bonito, anchoas, obleas de arroz, sal, pimienta, azúcar moreno, ralladura de naranja, aceite, vinagre, huevo.

Elaboración: 1. Lavar las coles y escaldar las hojas verdes. 2. Laminar el cogollo de col y aliñarlo con vinagreta 12 horas antes de consumir. 3. Marinar el pescado sin las espinas en una mezcla 2/3 de sal gruesa, 1/3 de azúcar moreno y ralladura de naranja: la caballa entre 30-40 minutos y el bonito, unos 45 minutos. Es necesario ir observando la evolución para que quede tal como os guste. 4. Limpiar y cortar el pescado. 5. Remover ligeramente en agua templada las obleas de arroz, poner las hojas escaldadas y en medio la col aliñada, como si se tratara de un canelón, envolver y apretar bien. 6. Reposar un mínimo de 2 horas y emplatar y acompañar con el pescado cortado y una mayonesa hecha con puré de anchoa.

Nigiri of cabbage confit dressed with marinated mackerel and bonito and anchovy mayonnaise

Ingredients: cabbage, "trinxat" cabbage, mackerel, bonito, anchovies, rice wafers, salt, pepper, brown sugar, orange zest, oil, vinegar, egg.

Preparation: 1. Wash the cabbage and blanch the green leaves. 2. Slice the cabbage head and dress it with vinaigrette 12 hours before eating. 3. Marinate the fish without the bones in a mixture of 2/3 coarse salt, 1/3 brown sugar and orange zest: the mackerel for 30-40 minutes and the bonito for about 45 minutes. You need to keep an eye on how it develops and it will depend on how you like it. 4. Clean and cut the fish. 5. Stir the rice wafers lightly in warm water, put the blanched leaves and the dressed cabbage in the middle, as if it were a cannelloni, wrap and press well. 6. Let it rest

Temporada d'hivern

Ginjoler

Polígon Industrial de Pont-Xetmar, C/ E, 14,

17844 Cornellà del Terri, Girona

972 59 40 41 / 625 69 39 36

www.elginjoler.com

elginjoler@elginjoler.com

Ingredients

- | | |
|----------------------|-----------------|
| - Col de paperina | - Pebre |
| - Col de trinxat | - Sucre morè |
| - Verat | - Ratlladura de |
| - Bonítol | taronja |
| - Anxoves | - Oli |
| - Pa d'àngel d'arròs | - Vinagre |
| - Sal | - Ou |

Elaboració

1. Netegeu les cols i escaldeu les fulles verdes.

2. Lamineu el cabdell de col i amaniu-lo amb vinagreta 12 hores abans de consumir-ho.



3. Marineu el peix desespinat en una barreja de sal grossa, 2/3; sucre morè, 1/3, i ratlladura de taronja: el verat, entre 30-40 minuts, i el bonítol, uns 45 minuts. Aneu observant com evoluciona i feu-ho al vostre gust.

4. Renteu i talleu el peix.

5. Remulleu lleugerament amb aigua tèbia les oblees d'arròs, poseu-hi les fulles escaldades i al mig la col amanida, com si féssiu un caneló, emboliqueu-ho i premeu-ho bé.

6. Deixeu reposar un mínim de 2 hores i ja podeu emplatar i acompanyar-ho amb els peixos tallats i una maionesa feta amb puré d'anxova.

for at least 2 hours and serve and accompany with the cut fish and a mayonnaise made with anchovy puree.

Nigiri de choux confits et salades de maquereau, bonite marinée et mayonnaise aux anchois

Ingrédients : chou cabus, chou de trinxat, maquereau, bonite, anchois, pain des anges au riz, sel, poivre, sucre brun, zeste d'orange, huile, vinaigre, œuf.

Préparation : **1.** Nettoyez les choux et blanchissez les feuilles vertes. **2.** Coupez la pomme de chou en lamelles et assaisonnez-la de vinaigrette 12 heures avant de la déguster. **3.** Faites mariner le poisson après avoir enlevé les arêtes dans un mélange de gros sel, 2/3 ; sucre brun, 1/3, et zeste d'orange : le maquereau, 30-40 minutes, et la bonite, environ 45 minutes. Observez comment il évolue et faites-le à votre goût. **4.** Lavez et coupez le poisson. **5.** Faites tremper légèrement les feuilles de riz dans de l'eau tiède, mettez-y les feuilles blanchies et au milieu le chou assaisonné, comme si vous faisiez un cannelloni, enveloppez-les et pressez-les bien. **6.** Laissez reposer le tout pendant au moins 2 heures et vous pouvez dresser le plat et l'accompagner avec le poisson coupé et une mayonnaise à base de purée d'anchois.



Trinxat de la Cerdanya

Temporada d'hivern

Baubar

Plaça de la Catedral, 8, 17004 Girona

680 27 50 73

www.baubargirona.com

info@baubargirona.com

Ingredients

- Patata
- Cansalada
- Col del país

Elaboració

1. Netegeu la col i retireu la part gruixuda de la fulla, peleu les patates i coeu-ho tot junt.
2. Un cop cuit, escorreu-ho i quan estigui fred, aixafeu-ho i barregeu-ho.
3. En una paella al foc, poseu-hi una cullerada d'OOVE i afegiu-hi la patata i la col, com si féssiu una truita. Un cop cuit, gireu-ho.
4. Coeu la cansalada a la planxa i quan estigui cruixent retireu-la i poseu-la per sobre del trinxat.

"Trinxat" de La Cerdanya

Ingredientes: patata, col del país, panceta.

Elaboración: 1. Lavar la col y retirar la parte gruesa de la hoja, pelar las patatas y cocer. 2. Una vez cocido, escurrir y cuando esté frío, aplastar y mezclar. 3. En una sartén en el fuego, poner una cucharada de AOVE y añadir la mezcla de patata y col, como si fuese una tortilla. Una vez cocido, dar la vuelta. 4. Cocer la panceta a la plancha y cuando esté crujiente retirar y poner por encima del "trinxat".

"Trinxat" from La Cerdanya

Ingredients: potato, cabbage, bacon.

Preparation: 1. Wash the cabbage and remove the thick part of the cabbage leaf, peel the potatoes and cook. 2. Once cooked, drain and when cold, mash and mix. 3. In a pan on the heat, put a tablespoon of EVOO and add the potato and cabbage mixture as if it were an omelette. Once cooked, turn over. 4. Cook the bacon on the grill and when it is crispy remove and place on top of the "trinxat".

Trinxat de Cerdagne

Ingrédients : pommes de terre, chou du pays, lard maigre.

Préparation : 1. Nettoyez le chou et retirez la partie épaisse de la feuille de chou, épluchez les pommes de terre et faites cuire le tout ensemble. 2. Une fois tout cuit, égouttez et laissez refroidir. Puis, écrasez et mélangez. 3. Dans une poêle sur le feu, mettez une cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra et ajoutez le mélange de pommes de terre et de chou, comme si vous faisiez une omelette. Une fois que vous voyez que ça cuit, retournez le mélange. 4. Faites cuire le lard maigre sur le gril et, lorsqu'il est croustillant, retirez-le et disposez-le sur le trinxat. Faites griller le lard maigre jusqu'à ce qu'il soit croustillant, puis disposez-le sur le trinxat avant de servir.



Rotllets de col amb carn i arròs

Temporada d'hivern

Fènix

Travessia de la Creu, 5, 17002 Girona

650 12 76 63 / 872 02 48 75

www.fenixbarrestaurant.es

fenix.barrestaurant@gmail.com

Ingredients

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| -1 col arissada | -Una mica de conyac |
| -½ kg de carn picada de vedella | -Salsa de tomàquet fregit o natural |
| -1 ceba | -Sal |
| -1 pebrot | -Pebre |
| -Tomàquets madurs | -Brou de verdures o de carn |
| -Arròs bomba | |

Elaboració

1. Esfulleu la col, traieu-ne la vena central i escaldeu-la amb aigua bullent uns segons, només perquè sigui més manejable a l'hora de fer el caneló.

2. En una paella, poseu-hi la carn per rostir-la, afegiu-hi la ceba picada, el pebrot i els tomàquets, ofegueu-ho bé i afegiu-hi una mica de conyac, sal i pebre.

Rollos de col con carne y arroz

Ingredientes: 1 col rizada, 1/2 kilo de carne picada de ternera, 1 cebolla, 1 pimiento, tomates maduros, arroz bomba, un poco de coñac, salsa de tomate frito o natural, sal, pimienta, caldo de verduras o carne.

Elaboración: **1.** Deshojar la col y quitar la vena central, escaldarla con agua hirviendo unos segundos para manejarla mejor en el momento hacer el canelón. **2.** En una sartén, poner la carne para asarla, añadir el picadillo de cebolla, el pimiento y los tomates, rehogar bien y añadir un poco de coñac, sal y pimienta. **3.** Tapar y dejar cocinar. **4.** Añadir un poco de salsa de tomate frito, tapar el arroz y dejar cocinar. **5.** Con esta mezcla, preparar los canelones enrollando una cucharada del relleno y doblar para que el relleno no se escape. **6.** Colocar en una fuente grande y añadir un poco de caldo de verduras para cocinar los canelones unos 20 minutos. **7.** Listo para degustar, servir con un poco de caldo y salsa de tomate por encima.

Cabbage rolls with meat and rice

Ingredients: 1 head of curly cabbage, ½ kilo of minced beef, 1 onion, 1 pepper, ripe tomatoes, bomba rice, a little cognac, fried tomato sauce or natural tomato sauce, salt, pepper, vegetable or meat broth.

Elaboración: **1.** Remove the leaves from the cabbage and remove the central vein, blanch it with boiling water for a few seconds to make it easier to handle for making the cannelloni. **2.** In a frying pan, put the meat to roast, add the chopped onion, pepper and tomatoes, sauté well and add a little cognac, salt and pepper. **3.** Cover and let cook. **4.** Add a little tomato sauce, cover the rice and let cook. **5.** With this mixture, prepare the cannelloni by rolling a spoonful of the filling and folding so that the filling does not escape. **6.** Place in a large dish and add a little vegetable broth to cook the cannelloni for about 20 minutes. **7.** Serve with a little broth and tomato sauce on top.

3. Tapeu-ho i deixeu que es cuini.
4. Afegiu-hi una mica de salsa de tomàquet fregit i l'arròs, tapeu-ho i deixeu que es cuini.
5. Amb aquesta barreja, prepareu els canelons enrotllant-hi una cullerada del farcit i gireu-ho bé perquè no se n'escapi el farcit.
6. Col·loqueu-ho en una font gran i afegiu-hi una mica de brou de verdures per cuinar els canelons uns 20 minuts.
7. Ja és a punt per degustar. Serviu-ho amb una mica de brou i salsa de tomàquet per sobre.

Petits rouleaux de chou à la viande et au riz

Ingrédients : 1 chou frisé, 1/2 kg de viande de bœuf hachée, 1 oignon, 1 poivron, tomates mûres, riz bomba, un peu de cognac, sauce tomate frite ou crue, sel, poivre, bouillon de légumes ou de viande.

Préparation : **1.** Effeuillez le chou, retirez la veine centrale et blanchissez-le dans l'eau bouillante pendant quelques secondes, afin de le rendre plus maniable lors de la préparation des cannellonis. **2.** Dans une poêle, mettez la viande à rôtir, ajoutez l'oignon haché, le poivron et les tomates, faites bien revenir le tout et ajoutez un peu de cognac, de sel et de poivre. **3.** Couvrez la poêle et laissez cuire. **4.** Ajoutez un peu de sauce tomate frite et de riz, couvrez de nouveau et laissez cuire. **5.** Avec ce mélange, préparez les cannellonis en les remplissant d'une cuillère à soupe de farce et retournez-les bien pour que la farce ne s'échappe pas. **6.** Placez le tout dans un grand plat et ajoutez-y un peu de bouillon de légumes pour cuire les cannellonis pendant environ 20 minutes. **7.** Servez avec un peu de bouillon et un peu de sauce tomate sur le dessus. Voilà ! C'est prêt ! Il ne vous reste plus qu'à déguster.



Trinxat de la Cerdanya

Temporada d'hivern L'Altell

Carrer de Joan Maragall, 3, 17002 Girona
972 41 46 46 / 677 27 83 79
www.laltelldegirona.com
laltelldegirona@gmail.com

Ingredients

- Patata
- Cansalada
- Col del país

Elaboració

1. Netegeu la col i retireu-ne la part gruixuda de la fulla, peleu les patates i coeu-ho tot junt.
2. Un cop tot cuit, retireu-ho del foc, escorreu-ho i quan estigui fred, aixafeu-ho i barregeu-ho.
3. En una paella al foc, poseu-hi una cullerada d'oli i la barreja de patata i col, com si féssiu una truita. Un cop cuit, gireu-ho.
4. Coeu la cansalada a la planxa i quan estigui cruixent retireu-la i poseu-la per sobre del trinxat.

"Trinxat" de La Cerdanya

Ingredients: patata, col del país, panceta.

Elaboración: 1. Lavar la col y retirar la parte gruesa de la hoja, pelar las patatas y cocer. 2. Una vez cocido, retirar del fuego, escurrir y cuando esté frío, aplastar y mezclar. 3. En una sartén al fuego, poner una cucharada de aceite y añadir la mezcla de patata y col como si de una tortilla se tratara. Una vez cocido, dar la vuelta. 4. Cocer la panceta a la plancha y cuando esté crujiente, retirar y poner por encima del "trinxat".

"Trinxat" from La Cerdanya

Ingredients: potato, cabbage, bacon.

Preparation: 1. Wash the cabbage and remove the thick part of the cabbage leaf, peel the potatoes and cook. 2. Once cooked, remove from the heat, drain and when cold, mash and mix. 3. In a pan on the heat, put a spoonful of oil and add the potato and cabbage mixture as if it were an omelette. Once cooked, turn over. 4. Cook the bacon on the grill and when it is crispy, remove and place on top of the "trinxat".

Trinxat de Cerdagne

Ingédients : pommes de terre, chou du pays, lard.

Préparation : 1. Nettoyez le chou et retirez la partie épaisse de la feuille de chou, épluchez les pommes de terre et faites cuire le tout ensemble. 2. Une fois tout cuit, retirez du feu, égouttez et laissez refroidir. Puis, écrasez et mélangez. 3. Dans une poêle sur le feu, mettez une cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra et ajoutez le mélange de pommes de terre et de chou, comme si vous faisiez une omelette. Une fois que vous voyez que ça cuit, retournez le mélange. 4. Faites cuire le lard sur le gril et lorsqu'il est croustillant, retirez-le et disposez-le sur le trinxat.



Txiscolflete amb gruyère

Temporada d'hivern

Formaticum

Carrer de la Cort Reial, 18, 17004 Girona

613 16 42 25

www.calformatger.cat/ca/formaticum/

formaticum.cat@gmail.com

Ingredients per a 2 persones

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| -500 g de patata | -20 g de nata per cuinar |
| -200 g de col | -Sal |
| -20 g de mantega | -Pebre |
| -20 g de ceba caramel·litzada | -20 g de gruyère |

Elaboració

1. Bulliu les patates uns 30 minuts.
2. Talleu la col i salteu-la a la paella amb oli.
3. Un cop teniu les patates bullides, peleu-les i talleu-les en rodells.
4. En una olla, barregeu les patates, la col i la ceba caramel·litzada, i salteu-ho amb la mantega, la sal i el pebre.

Txiscolflete con gruyer

Ingredientes (2 personas): 500 g de patata, 200 g de col, 20 g de mantequilla, 20 g de cebolla caramelizada, 20 g de nata para cocinar, sal, pimienta, 20 g de gruyer.

Elaboración: 1. Hervir las patatas unos 30 minutos. 2. Cortar la col y saltearla en la sartén con aceite. 3. Una vez hervidas las patatas, pelarlas y cortar en rodajas. 4. Mezclar en una olla las patatas, la col y la cebolla caramelizada y saltear con la mantequilla, la sal y la pimienta. 5. Poner en una cazuela apta para horno. 6. Verter la nata por encima. 7. Rallar el gruyer por toda la superficie. 8. Poner al horno unos 15 minutos hasta que el queso esté fundido.

Txiscolflete with gruyere

Ingredients (serves 2): 500 g of potatoes, 200 g of cabbage, 20 g of butter, 20 g of caramelized onion, 20 g of cooking cream, salt, pepper, 20 g of Gruyere.

Preparation: 1. Boil the potatoes for about 30 minutes. 2. Cut the cabbage and sauté it in a pan with oil. 3. Once the potatoes are boiled, peel them and cut them into slices. 4. Mix the potatoes, cabbage and caramelized onion in a pot and sauté with the butter, salt and pepper. 5. Put in an oven-safe casserole dish. 6. Pour the cream over the top. 7. Grate the Gruyère over the entire surface. 8. Put in the oven for about 15 minutes until the cheese is melted.

Txiscolflete au Gruyère

Ingredients (2 personnes) : 500 g de pommes de terre, 200 g de chou, 20 g de beurre, 20 g d'oignon caramélisé, 20 g de crème de cuisson, sel, poivre, 20 g de Gruyère.

Préparation : 1. Faites bouillir les pommes de terre pendant environ 30 minutes. 2. Coupez le chou et faites-le revenir dans la poêle avec de l'huile. 3. Une fois que vous avez les pommes de terre bouillies, épluchez-les et coupez-les en rondelles. 4. Dans une marmite, mélangez les pommes de terre, le chou et l'oignon caramélisé

- 5.** Poseu-ho en una cassoleta apta per al forn.
- 6.** Aboqueu-hi la nata a sobre.
- 7.** Ratlleu el gruyère per tota la superfície.
- 8.** Poseu-ho al forn uns 15 minuts fins que el formatge estigui ben fos.

et faites-les revenir avec du beurre, du sel et du poivre. **5.** Mettez le tout dans une petite casserole pouvant aller au four. **6.** Versez la crème sur le dessus. **7.** Râpez le gruyère sur toute la surface. **8.** Cuisez au four environ 15 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.



Garri a baixa temperatura amb trinxat

Temporada d'hivern

Normal

Plaça de l'Oli, 1, 17004 Girona

972 43 63 83

www.restaurantnormal.com

info@restaurantnormal.com

Composició

- 150 g de garri cuit
- 60 g de trinxat de col
- 20 g de puntetes de cols
- 30 g de demi-glacé de porc

Garri cuit

Ingredients

- 2,700 kg de ventresca de garri cru
- 60 ml d'oli d'oliva
- 3 L d'aigua mineral
- 300 g de sal fina

Elaboració

1. Netegeu les ventresques i retireu els ronyons que hi pugui haver a la part interior. Si tenen molt pèl, amb l'ajuda d'una ganiveta, retireu-lo.

Cochinillo a baja temperatura con "trinxat"

Composició: 150 g de cochinillo cocido, 60 g de "trinxat" de col, 20 g de puntas de coles, 30 g de demi-glacé de cerdo.

COCHINILLO COCIDO

Ingredientes: 2,700 kg de ventresca de cochinillo crudo, 60 ml de aceite de oliva, 3 L de agua mineral, 300 g de sal fina.

Elaboración: 1. Limpiar las ventrescas y retirar los riñones que puedan quedar en la parte interior. Si tienen mucho pelo, con la ayuda de una cuchilla, retirar. 2. Hacer una salmuera con el agua y la sal, triturar bien para que toda la sal quede disuelta. 3. Sumergir las ventrescas en la salmuera durante 2 horas. 4. Después, sacar, secar bien y poner en bolsas de cocción al vacío en 20 ml de aceite en cada una. Cerrar las bolsas y cocer al vacío a 75 °C al vapor durante 12 horas. 5. Finalizada la cocción, enfriar y reservar en la nevera.

"TRINXAT"

Ingredientes: 330 g de patatas Monalisa cocidas, 120 g de col cocida, 50 g de aceite de ajo, 50 g de panceta y alcachofas.

Elaboración: 1. Poner el aceite de ajo en la sartén, calentar y cocer la panceta y las alcachofas. 2. Cuando estén suficientemente secas, añadir la patata cocida desmenuzada y la col. 3. Con la ayuda de una espátula, desmenuzar la mezcla para que se vayan incorporando todos los ingredientes. 4. Añadir sal. 5. Tiene que dorarse poco a poco.

DEMI-GLACÉ DE CERDO

Ingredientes: 12 kg de espalda de cerdo, 2 kg de pata de cerdo cortada por la mitad, 5 kg de magro de cerdo, 750 ml de oporto, 500 g de bresa.

Elaboración: 1. Extender la carne, excepto las patas, en bandejas Gastronorms. 2. Tostar en horno seco a 220 °C durante 45 minutos, verificar que estén bien tostadas sin necesidad de que coja mal color. 3. Una vez tostadas, decantar la grasa sobrante y poner la carne en una olla, junto con la bolsa de bresa. 4. Desglasar las bandejas con el oporto.

2. Feu una salmorra amb l'aigua i la sal, i tritureu-ho bé perquè tota la sal quedi ben dissolta.

3. Submergiu les ventresques a la salmorra durant 2 hores.

4. Passat el temps, traieu-ho, assequeu-ho bé i poseu-ho en bosses de cocció el buit amb 20 ml d'oli cada una. Tanqueu les bosses i coeu al buit a 75 °C al vapor durant 12 hores.

5. Quan s'acabi la cocció, refredeu i reserveu a la nevera.

Trinxat

Ingredients

- | | |
|---------------------|--------------------|
| -330 g de patates | -50 g d'oli d'all |
| Monalisa cuites | -50 g de cansalada |
| -120 g de col cuïta | -Carxofes |

Elaboració

1. Poseu l'oli d'all a la paella, escalfeu i coeu la cansalada i les carxofes.

2. Quan estiguin ben seques, afegiu-hi la patata cuïta esmicolada i la col.

3. Amb l'ajuda d'una espàtula, esmicoleu la barreja perquè es vagin incorporant tots els ingredients.

4. Afegiu-hi sal.

5. S'ha d'anar daurant a poc a poc.

Demi-glacé de porc

Ingredients

- | | |
|---|-----------------------------|
| -12 kg d'esquena de porc | -5 kg de carn magra de porc |
| -2 kg de pota de porc tallada per la meitat | -750 ml de Porto |
| | -500 g de bresa |

to y poner el resto en la olla. 5. Mojar hasta cubrir la olla y dejar cocinar como mínimo 5 horas, depumar siempre que sea necesario. 6. Colar, enfriar y separar la grasa. 7. En una olla ancha, reducir hasta obtener una textura de demi-glacé. 8. Rectificar la textura con kuzu, si es necesario. 9. Enfriar y reservar en bolsas de vacío en la nevera.

PLATO PRINCIPAL

Montaje y acabado del plato: 1. Marcar la parte de la piel del cochinillo a la plancha con la ayuda de aceite de oliva y un peso por encima. Es importante que quede plano para que la parte de la piel se vea marcada de manera uniforme. 2. En el centro del plato, colocar una cucharada de demi, el trozo de lechón y dos quenelles de "trinxat". 3. Acabar con brotes y las puntas de col marcadas a la plancha con aceite y sal.

Suckling pig cooked at low temperature with "trinxat"

Composition: 150 g of cooked suckling pig, 60 g of cabbage "trinxat", 20 g of cabbage tips, 30 g of pork demi-glacé.

COOKED SUCKLING PIG

Ingredients: 2.700 kg of raw suckling pig belly, 60 ml of olive oil, 3 L of mineral water, 300 g of fine salt.

Preparation: 1. Clean the belly and remove any kidneys that may remain inside. If they have a lot of fur, remove it with the help of a knife. 2. Make a brine with the water and salt, blend well so that all the salt is dissolved. 3. Immerse the belly in the brine for 2 hours. 4. Then, remove, dry well and put in vacuum cooking bags with 20 ml of oil in each one. Close the bags and steam them at 75°C for 12 hours. 5. Once cooked, cool and store in the fridge.

"TRINXAT"

Ingredients: 330 g of cooked Monalisa potatoes, 120 g of cooked cabbage, 50 g of garlic oil, 50 g of bacon and artichokes.

Preparation: 1. Put the garlic oil in the pan, heat and cook the bacon and artichokes. 2. When they are sufficiently dry, add the crumbled cooked potato and cabbage. 3. With the help of a spatula, crumble the mixture so that all the ingredients are incorporated. 4. Add salt. 5. It should brown little by little.

PORK DEMI-GLACÉ

Ingredients: 12 kg pork shoulder, 2 kg pork leg cut in half, 5 kg pork tenderloin, 750 ml port, 500 g brisa.

Preparation: 1. Spread the meat, except the legs, on Gastronorms trays. 2. Toast in a dry oven at 220°C for 45 minutes, checking that they are well toasted without any bad colour. 3. Once toasted, decant the excess fat and put the meat in a pot, together with the bag of brisa. 4. Deglaze the trays with the port and put the rest in the pot. 5. Moisten until the pot is covered and leave to cook for at

Elaboració

1. Esteneu la carn, excepte les potes, en safates Gastronorms.
2. Torreu en forn sec a 220 °C durant 45 minuts i verifiqueu que estiguin ben torrades, però sense que agafin mal color.
3. Un cop torrades, decanteu el greix sobrant i poseu la carn en una olla amb la bossa de bresa.
4. Desglaceu les safates amb el Porto i poseu-ne la resta a l'olla.
5. Mulleu fins que l'olla quedi coberta i deixeu-ho cuinar com a mínim 5 hores, desescumant sempre que calgui.
6. Coleu, refredeu i separeu el greix.
7. En una olla ampla, reduïu fins a obtenir una textura de demi-glacé.
8. Si cal, rectifiqueu la textura amb kuzu.
9. Refredeu i reserveu en bosses al buit a la nevera.

Plat principal

Muntatge i acabat del plat

1. Marqueu la part de la pell del garrí a la planxa amb l'ajuda d'oli d'oliva i un pes per sobre. És important que quedi ben pla, perquè la part de la pell es vegi marcada uniformement.
2. Al centre del plat, col·loqueu-hi una cullerada de demi, el tros de garrí i dues quenelles de trinxat.
3. Acabeu amb brots i amb les puntetes de col marcades a la planxa amb oli i sal.

least 5 hours, skimming off the skim when necessary. **6.** Strain, cool and remove the fat. **7.** In a wide pot, reduce until you obtain a demi-glacé texture. **8.** Adjust the texture with kuzu, if necessary. **9.** Cool and store in vacuum bags in the refrigerator.

Cochon de lait rôti à basse température avec trinxat

Composition : 150 g de cochon de lait rôti, 60 g de trinxat, 20 g de pointes de chou, 30 g de demi-glacé de viande de porc.

COCHON DE LAIT RÔTI

Ingrédients : 2,700 kg de ventrèche de cochon de lait crue, 60 ml d'huile d'olive, 3 L d'eau minérale, 300 g de sel fin.

Préparation : **1.** Nettoyez les ventrèches et retirez tous les reins qui peuvent se trouver à l'intérieur. Si elles ont un nombre important de poils, retirez-les à l'aide d'un couperet. **2.** Préparez une saumure avec l'eau et le sel, et broyez bien pour que tout le sel soit bien dissous. **3.** Trempez les ventrèches dans la saumure pendant 2 heures. **4.** Une fois ce temps écoulé, retirez-les, séchez-les bien et mettez-les dans des sacs de cuisson sous vide avec 20 ml d'huile dans chacun. Fermez les sacs et cuisez sous vide à 75 °C à la vapeur pendant 12 heures. **5.** Une fois la cuisson terminée, laissez refroidir et réservez au réfrigérateur.

TRINXAT

Ingrédients : 330 g de pommes de terre Monalisa cuites, 120 g de chou cuit, 50 g d'huile d'ail, 50 g de lard et artichauts.

Préparation : **1.** Mettez l'huile d'ail dans la poêle, faites chauffer et faites cuire le lard et les artichauts. **2.** Lorsqu'ils sont bien secs, ajoutez les pommes de terre cuites écrasées et le chou. **3.** À l'aide d'une spatule, émiettez le mélange pour que tous les ingrédients soient incorporés. **4.** Ajoutez du sel. **5.** Dorez progressivement.

DEMI-GLACE DE PORC

Ingrédients : 12 kg de dos de porc, 2 kg de patte de porc fendue en deux, 5 kg de viande maigre de porc, 750 ml de porto, 500 g de légumes (carotte, oignon, poireau, céleri-branché, ail).

Préparation : **1.** Étalé la viande, à l'exception des pattes, sur des plateaux GastroNorm. **2.** Faites griller dans un four sec à 220 °C pendant 45 minutes et vérifiez qu'elles sont bien grillées, mais sans prendre une mauvaise couleur. **3.** Une fois grillées, décantez l'excès de gras et mettez la viande dans une marmite avec le contenu du sachet de légumes (carotte, oignon, poireau, céleri-branché, ail). **4.** Déglacez les plateaux avec le porto et mettez le reste dans la marmite. **5.** Mouillez jusqu'à ce que la marmite soit couverte et laissez-la cuire pendant au moins 5 heures, en écumant si nécessaire. **6.** Filtrez, refroidissez et séparez le gras. **7.** Dans une grande marmite, réduisez jusqu'à l'obtention d'une texture

demi-glace. **8.** Si nécessaire, rectifiez la texture avec du kuzu. **9.** Refroidissez et réservez dans des sacs de cuisson sous vide au réfrigérateur.

PLAT PRINCIPAL

Dressage et finition du plat : **1.** Marquez la partie de la peau du cochon de lait crue sur le gril à l'aide d'huile d'olive et d'un poids sur le dessus. Il est important de le poser très plat, afin que la partie de la peau soit uniformément marquée. **2.** Au centre de l'assiette, déposez une cuillère à soupe de demi-glace, le morceau de cochon de lait et deux quenelles de trinxat. **3.** Terminez par des pousses et des pointes de chou marquées à l'huile et au sel.



Perdiu amb farcellets de col

Temporada d'hivern

Escola d'Hostaleria i Turisme de Girona
Carrer Josep Viader i Moliner, 11, 17001 Girona
972 22 01 22
www.agora.xtec.cat/ehgt/restaurants/

Ingredients

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| -4 un. de perdiu | -1 L de brou blanc |
| -1 col | -1 manat d'herbes |
| -200 g de tomàquet | -100 ml d'oli |
| -200 g de pastanagues | -5 g de nou moscada |
| -200 g de cebes | -15 g de sal |
| -20 g d'alls | -3 g de pebre negre |
| -50 ml de vi ranci | -1 ou |
| | -100 g de farina |

Elaboració

1. Repasseu i netegeu les perdius per dins i per fora. Cosiu-les perquè conservin la forma i a l'hora no es desfacin. Salpebreu per dins i per fora.

2. Talleu la ceba, el tomàquet sense la grana, la pastanaga i els grans d'all.

Perdiz con rollitos de col

Ingredientes: 4 un. de perdiz, 1 col, 200 g de tomates, 200 g de zanahorias, 200 g de cebollas, 20 g de ajos, 50 ml de vino rancio, 1 L de caldo blanco, 1 manojo de hierbas, 100 ml de aceite, 5 g de nuez moscada, 15 g de sal, 3 g de pimienta negra, 1 huevo, 100 g de harina.

Elaboración: **1.** Repasar y limpiar las perdices por dentro y por fuera. Bridarlas para que conserven la forma y a su vez no se deshagan. Salpimentar por dentro y por fuera. **2.** Cortar la cebolla, el tomate sin las pepitas, la zanahoria y los dientes de los ajos. **3.** Limpiar la col. Hervir las hojas en agua salada 5 minutos. Escurrir y secar. **4.** Asar las perdices 5 minutos por ambos lados. Retirar. **5.** Añadir las hortalizas con el bouquet y sofreír. **6.** Añadir las perdices, desglasar con el vino y mojar con el caldo. Cocer 1 hora a fuego suave. **7.** Mientras se cuece la perdiz, realizar los rollitos. **8.** Sacar el nervio de la col, envolver retales con hojas enteras, pasarlas en harina y huevo y freír. **9.** Retirar la perdiz y pasar el caldo por el colador chino. **10.** Cocer la perdiz con el caldo a fuego bajo y los rollitos 20 minutos.

Partridge with cabbage rolls

Ingredients: 4 partridges, 1 cabbage, 200 g tomatoes, 200 g carrots, 200 g onions, 20 g garlic, 50 ml rancio wine, 1 L white broth, 1 bunch of herbs, 100 ml oil, 5 g nutmeg, 15 g salt, 3 g black pepper, 1 egg, 100 g flour.

Preparation: **1.** Clean and trim the partridges inside and out. Tie them up so they keep their shape and don't fall apart. Season them inside and out. **2.** Cut the onion, the tomato without the seeds, the carrot and the garlic cloves. **3.** Clean the cabbage. Boil the leaves in salted water for 5 minutes. Drain and dry. **4.** Roast the partridges for 5 minutes on both sides. Remove. **5.** Add the vegetables with the bouquet garni and fry. **6.** Add the partridges, deglaze with the wine and moisten with the broth. Cook for 1 hour on a low heat. **7.** While the partridge is cooking, make the rolls. **8.** Remove the

3. Netegeu la col. Bulliu les fulles en aigua salada 5 minuts. Escorreu-les i eixugueu-les.

4. Rostiu les perdus 5 minuts a banda i banda. Retireu-les.

5. Afegiu-hi les hortalisses amb el manat i sofregiu.

6. Afegiu-hi les perdus, desglaceu amb el vi i mulleu amb brou. Coeu-ho 1 hora a foc suau.

7. Mentre es cou la perdiu, feu els farcelletts.

8. Traieu el nervi de la col, embolcalheu retalls amb fulles senceres, passeu-les per la farina i l'ou i fregiu.

9. Retireu la perdiu i passeu el brou pel colador xinès.

10. Coeu la perdiu amb el brou a foc baix i els farcelletts 20 minuts.

core from the cabbage, wrap the pieces with whole leaves, coat them in flour and egg and fry. **9.** Remove the partridge and strain the broth through a sieve. **10.** Cook the partridge with the broth over a low heat and the rolls for 20 minutes.

Perdrix aux petits paquets de chou

Ingédients : 4 perdrix, 1 chou, 200 g de tomate, 200 g de carottes, 200 g d'oignons, 20 g d'ail, 50 ml de rancio, 1 L de bouillon de volaille, 1 bouquet garni, 100 ml d'huile, 5 g de noix de muscade, 15 g de sel, 3 g de poivre noir, 1 œuf, 100 g de farine.

Préparation : **1.** Examinez et nettoyez les perdrix à l'intérieur et à l'extérieur. Cousez-les afin de conserver leur forme et d'éviter en même temps qu'elles ne se désagrègent pas. Assaisonnez de sel et de poivre à l'intérieur et à l'extérieur. **2.** Coupez l'oignon, la tomate sans les graines, la carotte et les germes d'ail. **3.** Nettoyez le chou. Faites bouillir les feuilles dans de l'eau salée pendant 5 minutes. Égouttez-les et séchez-les. **4.** Faites rôtir les perdrix pendant 5 minutes des deux côtés. Retirez-les. **5.** Ajoutez les légumes avec le bouquet garni et faites-les revenir. **6.** Ajoutez les perdrix, déglacez avec le vin et trempez-les dans le bouillon. Cuisez le tout 1 heure à feu doux. **7.** Pendant la cuisson des perdrix, réalisez les petits paquets. **8.** Retirez la nervure du chou, enveloppez les morceaux de feuilles entières, roulez-les dans la farine et l'œuf et faites-les frire. **9.** Retirez les perdrix et passez le bouillon au chinois. **10.** Faites cuire les perdrix avec le bouillon à feu doux et les petits paquets pendant 20 minutes.



Trinxat de col

Temporada d'hivern

La Brasa Grillada
Carretera Provincial, 97, 17244 Cassà de la Selva, Girona
972 46 00 03/ 615 98 50 12
www.labrasagrillada.com
restaurant@labrasagrillada.com

Ingredients per a 4 persones

- Una col una mica grossa
- Oli d'oliva
- 150 g de cansalada viada
- Sal
- Una mica de pebre

Elaboració

1. Bulliu la col amb aigua i una mica de sal. S'han de treure els trossos del mig més durs.
2. Un cop es refreda, tritureu-ho ben bé i salteu a la paella.
3. Després poseu-hi la cansalada per aprofitar les aromes de la carn.

"Trinxat" de col

Ingredients (4 personas): una col un poco grande, aceite de oliva, 150 g de panceta, sal, un poco de pimienta.

Elaboración: 1. Hervir la col con agua y un poco de sal. Extraer los trozos del medio más duros. 2. Una vez fría, triturar muy bien y saltear en la sartén. 3. Poner la panceta para aprovechar los aromas de la carne.

"Trinxat" Cabbage

Ingredients (serves 4): a slightly large cabbage, olive oil, 150 g of bacon, salt, a little pepper.

Preparation: 1. Boil the cabbage with water and a little salt. Remove the hardest pieces in the middle. 2. Once cold, mash very well and sauté in a pan. 3. Add the bacon to take advantage of the aromas of the meat.

Trinxat de chou

Ingredients (4 personnes) : un chou légèrement gros, huile d'olive, 150 g de lard maigre, sel, un peu de poivre.

Elaboración: 1. Faites bouillir le chou avec de l'eau et un peu de sel. Retirez les morceaux les plus durs du milieu. 2. Une fois refroidi, broyez-le bien écrasé et faites-le revenir dans la poêle. 3. Ajoutez ensuite le lard maigre pour profiter des arômes de la viande.



Farcellet de col farcit d'estofat d'ànec, foie i tòfona sobre bolets i demi-glacé d'ànec

Recepta de César Colfa Collet

Temporada d'hivern

Palau Fugit

Carrer Bonaventura Carreras i Peralta, 4,

17004 Girona

872 98 73 62

www.palaufugit.com

hola@palaufugit.com

Composició

- Estofat d'ànec
- Demi-glacé d'ànec
- Farcit amb foie
- Saltejat de bolets

Estofat d'ànec

Ingredients

- 4 cuixes d'ànec de gla
- 1/5 de manat de farigola desfullat
- 5 cebes de Figueres pelades i tallades en juliana no gaire fines
- 1/5 de manat de romaní desfullat
- 3 fulles de lloret
- 5 grans d'all
- 5 tomàquets madurs tallats en juliana no gaire fins
- Força oli d'oliva
- 2 kg de sal grossa
- 1/2 cullerada de pebre negre molt

Rollito de col relleno de estofado de pato, foie y trufa sobre setas y demi-glacé de pato

Composició: estofado de pato, relleno con foie, demi-glacé de pato, salteado de setas.

ESTOFADO DE PATO

Ingredients: 4 muslos de pato de bellota, 5 cebollas de Figueres peladas y cortadas en juliana no muy finas, 5 tomates maduros cortados en juliana no muy finos, 1/5 de manojo de tomillo deshojado, 1/5 de manojo de romero deshojado, 3 hojas de laurel, 5 dientes de ajo, abundante aceite de oliva, 2 kg de sal gorda, 1/2 cucharada de pimienta negra molida, 8 dientes de ajo machacados, 1/3 de manojo de tomillo, 4 hojas de col grandes y vino blanco.

Elaboración: 1. Mezclar las verduras y hacer una base Gastronorm. 2. Comprobar que no haya plumas en los muslos de pato y marinar en sal gorda con ajo machacado y tomillo durante 45 minutos. 3. Lavar los muslos con agua fría y secar. 4. Dorar en una sartén con aceite de oliva y escurrir. 5. Colocar por encima de las verduras y rociar con abundante aceite de oliva. 6. Asar al horno a 170 °C con la piel mirando hacia arriba durante unos 30 minutos, girar la carne, remover un poco las verduras y hornear 30 minutos más. Finalmente, girar de nuevo la carne, rociar con el vino blanco y hornear los últimos 30 minutos. 7. Sacar del horno y dejar reposar, pero sin que se enfríe demasiado. Si los muslos se han tostado mucho, girarlos y poner la parte más tostada en contacto con las verduras para que se ablanden con la humedad de la verdura. 8. Escurrir los muslos y las alas y deshuesar con cuidado para que no se escapen los huesos. 9. Picar con cuchillo la carne con la piel y reservar. 10. Colocar los huesos en una bandeja Gastronorm y añadir un poco del aceite de asar y de la bresa y tostarlo todo en horno seco a unos 200 °C durante unos 15 minutos. 11. Sacar del horno, traspasar a una olla y cubrir con agua. 12. Hervir el caldo durante unas 4 horas y dejar reposar. 13. Colar y reducir a gasa. 14. Reservar. 15. Escurrir la bresa, retirar las hojas de laurel, coger un poco de aceite que queda en el horno y sofreír

- 8 grans d'all matxucats
- 1/3 de manat de farigola
- 4 fulles de col grans
- Vi blanc

Elaboració

1. Barregeu les verdures i feu una base Gastronorm.
2. Comproveu que no hi hagi plomes a les cuixes d'ànec i marineu en sal grossa amb all matxucat i farigola durant 45 minuts.
3. Renteu els ànecs amb aigua freda i assequeu.
4. Daureu-ho en una paella amb oli d'oliva i escorreu-ho.
5. Col·loqueu-ho sobre les verdures i ruixeu-ho amb força oli d'oliva.
6. Rostiu al forn a 170 °C amb la pell cap amunt durant uns 30 minuts, gireu la carn, removeu una mica les verdures, fornegeu 30 minuts més i, finalment, gireu la carn una altra vegada, ruixeu-ho amb el vi blanc i fornegeu els últims 30 minuts.
7. Traieu-ho del forn i deixeu-ho reposar, però sense que es refredi gaire. Si les cuixes s'han torrat massa, torneu-les a girar i poseu la part més torrada en contacte amb les verdures perquè s'estovin amb la humitat de la verdura.
8. Escorreu les cuixes i les ales i desosseu-ho amb molt de compte perquè no se'ns escapin ossos.
9. Piqueu amb ganivet la carn amb la pell i reserveu-la.
10. Poseu els ossos en una safata Gastronorm i afegiu-hi una mica de l'oli de rostir i una mica de la bresa, i torreu el conjunt al forn sec a uns 200 °C durant uns 15 minuts.
11. Traieu-ho del forn, poseu-ho en una olla i cobriu amb aigua.

a fuego muy lento hasta que haya perdido toda la humedad y cogido mucho color.

16. Triturar y reservar para la mezcla. **17.** En un bol grande, poner encima de una olla con un poco de agua hirviendo a modo baño María, colocar la carne picada en cuchillo del pato y calentar poco a poco. **18.** Cuando este suficientemente caliente, añadir un poco de la bresa triturada y un poco de la salsa reducida —si es necesario, rectificar de una u otra hasta conseguir un sabroso relleno.

RELLENO CON FOIE

Ingredientes: 500 g de relleno de pato, 250 g de foie fresco extra y 40 g de trufa rallada.

Elaboración: **1.** Cortar unas rodajas gruesas de foie-gras y salpimentar. **2.** Dorar el foie por ambos lados en una sartén muy caliente y enfriar con abatidor. **3.** Cortar el foie en dados y mezclar con el relleno de pato templado y la trufa rallada formando una masa homogénea y procurando que el foie no se rompa.

PLATO PRINCIPAL

Elaboración: **1.** Hervir en agua con sal las hojas de la col, cortadas previamente en rectángulos según la medida prevista, durante un par de minutos y enfriar en agua y hielo. Después, ponerlas en paños para secarlas y empezar a hacer rollitos con el relleno de la manga, a la que realizaremos un agujero suficientemente grande. **2.** Procurar que los rollitos queden apretados y envolver con film. **3.** Envasarlos al vacío y regenerar en agua hirviendo en el momento del pase. **4.** Para la salsa de pato, dejar reducir y ligar con kuzu. **5.** Emplatar con base de estofado de setas, colocar el rollito por encima y napar con la demi-glacé de pato.

Cabbage roll stuffed with duck stew, foie gras and truffle on mushrooms and duck demi-glacé

Composition: duck stew, stuffed with foie gras, duck demi-glacé, sautéed mushrooms.

DUCK STEW

Ingredients: 4 acorn-fed duck legs, 5 Figueiras onions peeled and cut into fairly thin julienne strips, 5 ripe tomatoes cut into fairly thin julienne strips, 1/5 bunch of thyme, 1/5 bunch of rosemary, 3 bay leaves, 5 garlic cloves, plenty of olive oil, 2 kg of coarse salt, 1/2 tablespoon of ground black pepper, 8 crushed garlic cloves, 1/3 bunch of thyme, 4 large cabbage leaves and white wine.

Elaboración: **1.** Mix the vegetables and make a Gastronorm base. **2.** Check that there are no feathers on the ducks legs and marinate in coarse salt with crushed garlic and thyme for 45 minutes. **3.** Wash the ducks legs with cold water and dry. **4.** Brown in a pan with olive oil and drain. **5.** Place on top of the vegetables and drizzle with plenty of olive oil. **6.** Roast in the oven at 170°C with the skin facing upwards for about 30 minutes, turn the meat, stir

12. Bulliu el brou durant 4 hores i deixeu-ho reposar.
13. Coleu i reduïu a glaça.
14. Reserveu.
15. Escorreu la bresa, retireu-ne les fulles de llorer, agafeu una mica de l'oli que queda al forn i sofregiu a foc molt lent fins que perdi tota la humitat i hagi agafat molt de color.
16. Triturareu i reserveu per a la barreja.
17. Agafeu un bol gran, poseu-lo sobre una olla amb una mica d'aigua perquè s'escalfi, com un bany maria, col·loqueu-hi la carn de l'ànec picada amb ganivet i escalfeu-ho a poc a poc.
18. Quan estigui ben calenta, afegiu-hi una mica de la bresa triturada i una mica de la salsa reduïda —si cal, rectifiqueu de l'una o de l'altra fins a aconseguir un farcit saborós.

Farcit amb foie

Ingredients

- 500 g de farcit d'ànec
- 40 g de tòfona rallada
- 250 g de foie fresc extra

Elaboració

1. Talleu unes rodanxes gruixudes de foie-gras i salpebreu-les.
2. Daureu bé en una paella ben calenta el foie per ambdós costats i refredeu amb abatedor.
3. Talleu en daus el foie i barregeu-ho amb el farcit d'ànec temperat, juntament amb la tòfona rallada formant una massa homogènia i intentant que el foie no es trenqui.

the vegetables a little and bake for a further 30 minutes. Finally, turn the meat again, drizzle with white wine and bake for the last 30 minutes. **7.** Remove from the oven and leave to rest, but without letting it cool too much. If the duck legs have browned too much, it is a good idea to turn them over and put the browned part in contact with the vegetables so that they soften with the moisture from the vegetables. **8.** Drain the thighs and wings and carefully remove the bones so that the bones do not escape. **9.** Chop the meat with the skin on with a knife and set aside. **10.** On the other hand, place the bones on a Gastronorm tray and add a little of the oil from the roasting and the embers and toast everything in a dry oven at about 200°C for about 15 minutes. **11.** Remove from the oven, transfer to a pot and cover with water. **12.** Boil the broth for about 4 hours and leave to rest. **13.** Strain and reduce to glaze. **14.** Set aside. **15.** Drain the roux, remove the bay leaves, take a little of the oil from the oven and fry over a very low heat until it has lost all its moisture and taken on a lot of colour. **16.** Blend and set aside for the mixture. In a large bowl placed on top of a pot with a little boiling water in a bain-marie style, place the minced duck meat and heat slowly. When it is hot enough, add a little of the crushed roux and a little of the reduced sauce - if necessary, adjust one or the other until you get a tasty filling.

FILLING WITH FOIE-GRAS

Ingredients: 500 g duck stuffing, 250 g extra fresh foie gras and 40 gr grated truffle. **Preparation:** **1.** Cut some thick slices of foie-gras and season with salt and pepper. **2.** Brown the foie on both sides in a very hot pan and cool with a blast chiller. **3.** Cut the foie into cubes and mix with the warm duck stuffing and grated truffle to form a homogeneous mass and make sure that the foie does not break.

MAIN COURSE

Preparation: **1.** Boil the cabbage leaves, previously cut into rectangles according to the agreed size, in salted water for a couple of minutes and cool in water and ice. Then, put them in cloths to dry them and start making rolls with the stuffing in the sleeve, in which we will make a hole large enough. **2.** Make sure that the rolls are tight and wrap them with film. **3.** Vacuum-pack and regenerate in boiling water at the time of serving. **4.** For the duck sauce, reduce and bind with kuzu. **5.** Serve with a base of sautéed mushrooms, place the roll on top and cover with the duck demi-glaze.

Petit paquet de chou farci au canard à l'étouffée, foie gras et truffe sur champignons et demi-glaze de canard

Composition : canard à l'étouffée, farce au foie gras, demi-glaze de canard, champignons sautés.

Plat principal

Elaboració

1. Bulliu en aigua amb sal les fulles de la col, que haureu d'haver tallat en rectangles i de la mida que es vulgui, durant un parell de minuts i refredeu-les amb aigua i gel. Tot seguit, poseu-les en draps perquè s'assequin i comenceu a fer els farcellets amb el farcit que tenim a la mànega i feu-hi un forat que sigui prou gran.

2. Intenteu que els farcellets quedin compactes i embolicats en film.

3. Envaseu cada farcellet al buit i regenereu-los amb aigua bullent en el moment de passar-ho.

4. Per a la salsa d'ànec, deixeu-la reduir i lligueu-la amb kuzu.

5. Emplateu amb una base de bolets saltejats, col·loqueu el farcellet per sobre i napeu amb la demi-glacé d'ànec.

CANARD À L'ÉTOUFFÉ

Ingredients : 4 cuisses de canard nourri aux glands, 5 oignons de Figueres, pelés et coupés en julienne pas très fines, 5 tomates mûres coupées en julienne pas très fines, 1/5 bouquet de thym effeuillé, 1/5 bouquet de romarin effeuillé, 3 feuilles de laurier, 5 gousses d'ail, huile d'olive en abondance, 2 kg de gros sel, 1/2 cuillère à soupe de poivre noir moulu, 8 gousses d'ail écrasées, 1/3 bouquet de thym, 4 grandes feuilles de chou et vin blanc.

Préparation : 1. Mélangez les légumes et faites une base Gastronom. 2. Vérifiez que les cuisses de canards sont dénuées de plumes et faites-les mariner dans du gros sel avec de l'ail et du thym écrasés pendant 45 minutes. 3. Lavez les cuisses à l'eau froide et séchez-les. 4. Faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive et égouttez-les. 5. Placez-les sur les légumes et arrosez-les abondamment d'huile d'olive. 6. Faites-les rôtir au four à 170 °C avec la peau vers le haut pendant environ 30 minutes, retournez la viande, remuez un peu les légumes, faites cuire encore 30 minutes et enfin, retournez de nouveau la viande, arrosez avec le vin blanc et faites cuire au four pendant les 30 dernières minutes. 7. Sortez le tout du four et laissez reposer, mais sans que cela refroidisse trop. Si les cuisses ont été trop rôties, retournez-les de nouveau et mettez la partie la plus grillée en contact avec les légumes afin qu'ils ramollissent avec l'humidité des légumes. 8. D'une part, égouttez les cuisses et les ailes et désossez-les très soigneusement afin de n'oublier aucun os. 9. Piquez à l'aide de la lame d'un couteau la viande avec la peau et réservez. 10. D'autre part, disposez les os sur un plateau Gastronom et ajoutez-y un peu d'huile du rôti et un peu de celle du légumes, et faites griller le tout dans un four sec à environ 200 °C pendant approximativement 15 minutes. 11. Sortez les os du four, mettez-les dans une marmite et couvrez-les d'eau. 12. Faites bouillir le bouillon pendant environ 4 heures et laissez-le reposer. 13. Filtrez et réduisez en glacage. 14. Réservez. 15. Egouttez les légumes, retirez les feuilles de laurier, retirez un peu d'huile du four et faites-le revenir à feu très doux jusqu'à ce qu'il perde toute l'humidité et ait pris beaucoup de couleur. 16. Broyez et réservez pour le mélange. 17. Dans un grand bol, disposez sur une marmite avec un peu d'eau qui chauffe, en guise de bain-marie, placez la viande de canard hachée au couteau et chauffez-la lentement. 18. Une fois la viande de canard soit chaude, ajoutez-y un peu de sauce réduite – si nécessaire, rectifiez de l'un ou de l'autre jusqu'à obtenir une farce savoureuse.

FARCE AU FOIE GRAS

Ingredients : 500 g de farce de canard, 250 g de foie gras frais extra et 40 gr truffe râpée.

Préparation : 1. Coupez quelques rondelles épaisses de foie gras et assaisonnez-les de sel et de poivre. 2. Faites dorer le foie gras des deux côtés dans une poêle chaude et laissez-le refroidir dans une cellule de refroidissement. 3. Coupez le foie gras en cubes et mélangez-les avec la farce de canard tempérée et la truffe râpée en formant une pâte homogène et en essayant de ne pas casser le foie.

PLAT PRINCIPAL

Préparation : 1. Faites bouillir les feuilles de chou, que vous devriez avoir coupées en rectangles et de la taille souhaitée, dans de l'eau salée pendant quelques minutes et refroidissez-les avec de l'eau et de la glace. Ensuite, mettez-les dans des chiffons pour les sécher et commencez à préparer les petits paquets avec la farce que vous avez dans la poche à farcir et faites un trou assez grand. 2. Veillez à ce que les petits paquets soient compactés et enveloppez-les dans du film alimentaire. 3. Emballez sous vide chaque petit paquet et régénérez-les avec de l'eau bouillante au moment du dressage du plat. 4. Pour la sauce de canard, laissez-la réduire et liez-la avec du kuzu. 5. Dressez avec une base de champignons sautés, déposez le petit paquet sur le dessus et nappez avec la demi-glace de canard.



Col a la brasa amb anxoves i tòfona

Temporada d'hivern

Dit i Fet

Carrer dels Calderers, 10, 17004 Girona

872 00 49 95

www.ditifetrestaurant.com

info@ditifetrestaurant.com

Ingredients

- Col
- Anxoves
- Maionesa
- Vinagreta especial Dit i Fet
- Tòfona (*Tuber melanosporum*)
- Cibulet
- Avellanes

Elaboració

1. Poseu a bullir la col fins que estigui tova.
2. Talleu-la a quarts i marqueu aquestes porcions a la brasa.
3. Amaniu la col amb la vinagreta especial Dit i Fet, afegiu-hi la maionesa i 3 anxoves, i ratlleu-hi tòfona per sobre.
4. Per acabar, poseu-hi per sobre avellanes torrades picades i cibulet.

Col a la brasa con anchoas y trufa

Ingredientes: col, anchoas, mayonesa, vinagreta especial Dit i Fet, trufa (*Tuber melanosporum*), cebollino, avellanas.

Elaboración: 1. Hervir la col hasta que esté blanda. 2. Cortar la col a cuartos y marcar estas porciones a la brasa. 3. Aliñar la col con la vinagreta especial Dit i Fet, añadir la mayonesa por encima, tres anchoas y la trufa rallada. 4. Para terminar, tirar por encima avellanas tostadas en picadillo y cebollino.

Grilled cabbage with anchovies and truffle

Ingredients: cabbage, anchovies, mayonnaise, Dit i Fet special vinaigrette, truffle (*Tuber melanosporum*), chives, hazelnuts.

Elaboración: 1. Boil the cabbage until soft. 2. Cut the cabbage into quarters and sear these portions on the grill. 3. Dress the cabbage with the Dit i Fet special vinaigrette, add the mayonnaise on top, three anchovies and the grated truffle. 4. To finish, sprinkle chopped toasted hazelnuts and chives on top.

Chou grillé aux anchois et à la truffe noire

Ingédients : chou, anchois, mayonnaise, vinaigrette spéciale Dit i Fet, truffe noire (*Tuber melanosporum*), ciboulette, noisettes.

Préparation : 1. Faites bouillir le chou jusqu'à ce qu'il soit tendre. 2. Coupez-le en quartiers et marquez ces portions au grill. 3. Assaisonnez le chou avec la vinaigrette spéciale Dit i Fet, ajoutez la mayonnaise et 3 anchois et râpez la truffe noire sur le dessus. 4. Pour finir, mettez des noisettes grillées hachées et de la ciboulette sur le dessus.

Primavera





Pèsols llàgrima al pil-pil de rossinyols i anguila fumada

Temporada de primavera

Normal

Plaça de l'Oli, 1, 17004 Girona

972 43 63 83

www.restaurantnormal.com

info@restaurantnormal.com

Composició

- Anguila fumada
- Brou mare d'anguila
- Ceba tendra
- Rossinyols
- Pèsols llàgrima
- Brots de pèsols

Anguila

Ingredients

- 2 kg d'anguila fresca
- 100 g de sal grossa
- 10 L d'aigua mineral

Elaboració

1. En el moment que tingueu les anguiles, feu una barreja amb aigua i sal grossa en una Gastronorm fonda.

Guisantes llàgrima al pilpil con rebozuelos y anguila ahumada

Composició: anguila ahumada, caldo mare de anguila, cebolla tierna, rebozuelos, guisantes llàgrima, brots de guisantes.

ANGUILA

Ingredients: 2 kg de anguila fresca, 100 g de sal gorda, 10 L de aigua mineral.

Elaboració: 1. Con las anguilas ya a punto, realizar una mezcla de agua y sal gorda en una Gastronorm honda. 2. Colocar las anguilas en esta disolución tapar para que no se escapen. Ponerlas en el abatidor para que se queden dormidas y así poder filetear. 3. Una vez dormidas, sacarlas una a una y, con la ayuda de papel, retirar la baba del cuerpo. 4. Filetear con cuidado, porque es posible que se vayan moviendo. 5. Retirar la sangre que pueda quedar en los filetes, reservar la espina y la cabeza en agua y hielo, y dejar los filetes en la nevera.

CALDO DE ANGUILA MADRE

Ingredients: 200 g de espinas y cabezas desangradas de anguila, 2 L de aigua mineral.

Elaboració: 1. Colocar en una olla las espinas y las cabezas de anguilas desangradas con el aigua mineral. 2. Llevar a ebullición y después retirar del fuego. 3. Dejar infundir durante 1 hora y colar. Aprovecharemos este caldo para cada cocción, cocinando la anguila en un mismo caldo para que cada vez quede más sabroso.

ANGUILA AHUMADA

Ingredients: 1,5 kg de filetes de anguila, 2 L de caldo mare de anguila, 500 g de virutas.

Elaboració: 1. Poner el caldo en una olla ancha y con poca cantidad de aigua, 4-5 dedos. 2. Hervir e introducir los filetes, uno al lado del otro, no sobrepuestos. 3. Cocinar a 80 °C durante 15-20 minutos o hasta que la carne esté blanda. 4. Retirar del caldo con cuidado y enfriar en una Gastronorm. 5. Un vez frío, ahumar los filetes en el Jospier con las virutas. 6. Reservar en la nevera una vez ahumado. 7. Cuando esté de nuevo frío, retirar la piel de las anguilas y reservar. 8. Retirar las espinas laterales de los filetes y reservar en bolsas de vacío.

2. Col·loqueu les anguiles en aquesta dissolució i tapeu-les perquè no s'escapin. Poseu-ho a l'abatedor perquè es quedin adormides i puguem filetejar-les.

3. Un cop adormides, aneu-les traient una a una i amb l'ajuda de paper retireu-los la bava del cos.

4. Filetegeu-les amb molt de compte, perquè és possible que es vagin movent.

5. Retireu la sang que pugui quedar als filets i reserveu l'espina i el cap en aigua i gel, i deixeu els filets a la nevera.

Brou d'anguila mare

Ingredients

-200 g d'espines i caps dessagnats d'anguila -2 L d'aigua mineral

Elaboració

1. Col·loqueu en una olla les espines i els caps d'anguiles dessagnades juntament amb l'aigua mineral.

2. Feu-ho bullir i després retireu-ho del foc.

3. Deixeu-ho infundir durant 1 hora i coleu-ho. Amaniú aquest brou aprofitant cada cocció i cuineu l'anguila en un mateix brou, així cada cop quedarà més saborós.

Anguila fumada

Ingredients

-1,5 kg de filets d'anguila -2 L de brou mare d'anguila
-500 g d'encenalls

Elaboració

1. Poseu el brou en una olla ampla i amb poca quantitat d'aigua, 4-5 dits.

GUISADO DE REBOZUELOS CON CEBOLLA TIERNA

Ingredientes: 300 g de rebozuelos limpios a cuartos, 30 g de cebolla tierna filateada, 50 g de piel de anguila cortada (elaboración anterior), 30 ml de vino manzanilla, 200 ml de caldo madre de anguila, 20 ml de aceite de oliva, 1 g de sal fina.

Elaboración: 1. En un cazo, sofreír las setas con la cebolla tierna hasta que queden cocidas. 2. Salpimentar. 3. Añadir la piel de la anguila en dados y cocinar. 4. Cuando haya perdido el agua, desglasar con el vino manzanilla. Evaporar y mojar con el caldo de anguila, dejar que se cocine todo junto y rectificar, si es necesario. La textura tiene que quedar densa, como de pilpil.

PLATO PRINCIPAL

Ingredientes: 60 g de guisado de rebozuelos, 6 unidades de dados de anguila de 2,5 x 2,5, 45 g de guisantes, 3 g de aceite de oliva, 1 g de sal fina, 1 g de brotes de guisantes.

Montaje y acabado del plato: 1. Poner en el fondo del plato dos cucharadas del guisado muy caliente. 2. Marcar los guisantes en el Jospier en una parrilla muy caliente con aceite y sal. Una vez marcados, poner encima del guisado. 3. Calentar la anguila en la salamandra y colocar por encima de los guisantes. 4. Acabar con los brotes de guisantes, aceite de oliva y sal Maldon.

Teardrop peas in pilpil sauce with chanterelles and smoked eel

Composition: smoked eel, eel broth, spring onion, chanterelles, teardrop peas, pea shoots.

EEL

Ingredients: 2 kg of fresh eel, 100 g of coarse salt, 10 L of mineral water.

Preparation: 1. Once you have the eels, make a mixture of water and coarse salt in a deep Gastronorm. 2. Place the eels in this solution and cover so they don't escape. Put them in the blast chiller so they fall asleep and can be filleted. 3. Once asleep, take them out one by one and, with the help of paper, remove the slime from the body. 4. Fillet carefully, because they may move around. Remove any blood that may remain in the fillets, reserve the spine and head in water and ice, and, on the other hand, the fillets in the refrigerator.

MOTHER EEL BROTH

Ingredients: 200 g of eel spines and heads drained of blood, 2 L of mineral water.

Elaboración: 1. Place the spines and heads of the drained eels in a pot with the mineral water. 2. Bring to the boil and then remove from the heat. 3. Leave to infuse for 1 hour and strain. We will use this broth for each cooking, cooking the eel in the same broth and it will be tastier each time.

SMOKED EEL

Ingredients: 1.5 kg of eel fillets, 2 L of mother eel broth, 500 g of sawdust.

Preparation: 1. Put the stock in a wide

2. Bulliu-ho i després poseu-hi els filets, els uns al costat dels altres, no per sobre.
3. Cuineu-ho a 80 °C durant 15-20 minuts o fins que la carn quedi tova.
4. Retireu-ho del brou amb molt de compte i refredeu en una Gastronorm.
5. Un cop fred, fumeu els filets al Jospè amb els encenalls.
6. Reserveu a la nevera un cop fumats.
7. Quan estigui fred, retireu la pell de les anguilles i reserveu-les.
8. Retireu les espines laterals dels filets i reserveu en bosses al buit.

Guisat de rossinyols amb ceba tendra

Ingredients

- | | |
|--|---------------------------------|
| - 300 g de rossinyols nets a quarts | - 30 ml de vi mançanilla |
| - 30 g de ceba tendra filatejada | - 200 ml de brou mare d'anguila |
| - 50 g de pell d'anguila tallada (elaboració anterior) | - 20 ml d'oli d'oliva |
| | - 1 g de sal fina |

Elaboració

1. En un cassó, sofregiu els bolets amb la ceba tendra fins que quedin cuits.
2. Salpebreu-ho.
3. Afegiu-hi la pell de l'anguila en daus i cuineu-ho.
4. Quan hagi perdut l'aigua, desglaceu amb el vi mançanilla. Evaporeu i mulleu amb el brou d'anguila, deixeu-ho cuinar tot junt i rectifiqueu de sal, si cal. La textura ha de ser densa, com la del pil-pil.

pot with a small amount of water, 4-5 fingers deep. **2.** Bring to the boil and add the fillets, one next to the other, not overlapping. **3.** Cook at 80°C for 15-20 minutes or until the meat is tender. **4.** Carefully remove from the stock and cool in a Gastronorm. **5.** Once cold, smoke the fillets in the Jospè with the serrations. **6.** Put them in the fridge once they are smoked. **7.** When cold again, remove the skin from the eels and set aside. **8.** Remove the side bones from the fillets and set aside in vacuum bags.

CHANTERELLE MUSHROOM STEW WITH SPRING ONION

Ingredients: 300 g of quartered, cleaned chanterelle mushrooms, 30 g of sliced spring onion, 50 g of chopped eel skin (preparation above), 30 ml of Manzanilla wine, 200 ml of eel stock, 20 ml of olive oil, 1 g of fine salt.

Preparation: **1.** In a pan, fry the mushrooms with the spring onion until cooked. **2.** Season with salt and pepper. **3.** Add the diced eel skin and cook. **4.** When the water has evaporated, deglaze with the Manzanilla wine. Evaporate and moisten with the eel stock, let everything cook together and adjust, if necessary. The texture should be thick like pilpil.

MAIN COURSE

Ingredients: 60 g of chanterelle stew, 6 pcs. of 2.5 x 2.5 eel cubes, 45 g of peas, 3 g of olive oil, 1 g of fine salt, 1 g of pea shoots.

Assembly and finishing of the dish: **1.** Put two tablespoons of the very hot stew on the bottom of the plate. **2.** Sear the peas in the Jospè on a very hot grill with oil and salt. Once seared, place on top of the stew. **3.** Heat the eel in the salamander and place on top of the peas. **4.** Finish with the pea shoots, olive oil and Maldon salt.

Petits pois larmes au pil pil et à l'anguille fumée

Composition : anguille fumée, bouillon d'anguille, oignons tendres, girolles, petits pois larmes, pousses de petits pois.

ANGUILLE

Ingédients : 2 kg d'anguilles fraîches, 100 g de gros sel, 10 L d'eau minérale.

Préparation : **1.** Lorsque vous disposez des anguilles, faites un mélange avec de l'eau et du gros sel dans un Gastronorm profond. **2.** Placez les anguilles dans cette solution et couvrez-les pour qu'elles ne s'échappent pas. Mettez-les dans la cellule de refroidissement rapide pour qu'elles s'endorment et que vous puissiez les fileter. **3.** Une fois endormies, retirez-les une par une et, à l'aide de papier, le mucus de leur corps. **4.** Coupez-les très soigneusement en filets, car elles peuvent continuer à bouger. **5.** Retirez le sang qui pourrait rester sur les filets et réservez l'arête et la tête dans de l'eau glacée, puis laissez les filets au réfrigérateur.

Plat principal

Ingredients

- | | |
|--|---------------------------|
| - 60 g de guisat de rossinyols | - 45 g de pèsol |
| - 6 un. de daus d'anguila de 2,5 x 2,5 | - 3 g d'oli d'oliva verge |
| | - 1 g de sal fina |
| | - 1 g de brots pèsols |

Muntatge i acabat del plat

1. Poseu al fons del plat dues cullerades del guisat ben calent.
2. Marqueu els pèsols al Jospier en una graella ben calenta amb oli i sal. Un cop marcats, poseu-hi el guisat a sobre.
3. Escalfeu l'anguila a la salamandra i poseu-la sobre els pèsols.
4. Acabeu amb els brots de pèsols, oli d'oliva i sal de Maldon.

BOUILLON D'ANGUILLE

Ingredients : 200 g d'arrêtes et de têtes d'anguille saignées, 2 L d'eau minérale.
Préparation : 1. Placez les arêtes et les têtes des anguilles saignées dans une marmite avec de l'eau minérale. 2. Portez le tout à ébullition puis retirez du feu. 3. Laissez infuser pendant 1 heure et filtrez. Assaisonnez ce bouillon en profitant de chaque cuisson et faites cuire l'anguille dans le même bouillon, afin qu'elle soit de plus en plus savoureuse.

ANGUILLE FUMÉE

Ingredients : 1,5 kg de filets d'anguille, 500 g de sciure de bois, 2 L de bouillon d'anguille.
Préparation : 1. Mettez le bouillon dans une grande marmite avec une petite quantité d'eau, 4-5 doigts. 2. Faites-le bouillir, puis disposez les filets, les uns à côté des autres, et non pas les uns sur les autres. 3. Faites cuire le tout à 80 °C pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. 4. Retirez les filets du bouillon en faisant très attention et laissez-les refroidir dans un Gastronorm. 5. Une fois froids, fumez les filets dans le Jospier avec la sciure de bois. 6. Réservez les filets au réfrigérateur une fois fumés. 7. Lorsque les anguilles sont froides, retirez-leur la peau et réservez. 8. Retirez les arêtes latérales des filets et mettez-les de côté dans des sacs sous vide.

LAGOÛT DE GIROLLES AUX OIGNONS NOUVEAUX

Ingredients : 300 g de girolles propres coupées en quartiers, 30 g d'oignon nouveau coupé en filets, 50 g de peau d'anguille coupée (Préparation précédente), 30 ml de vin manzanilla, 200 ml de bouillon d'anguille, 20 ml d'huile d'olive, 1 g de sel fin.

Préparation : 1. Dans une casserole, faites revenir les champignons avec les oignons nouveaux jusqu'à ce qu'ils soient cuits. 2. Assaisonnez-les de sel et de poivre. 3. Ajoutez la peau d'anguille coupée en carrés et faites cuire le tout. 4. Lorsque la peau a perdu son eau, déglacez avec le vin manzanilla. Évaporez et mouillez avec le bouillon d'anguille, laissez cuire le tout ensemble et rectifiez, si nécessaire, l'assaisonnement (sel). La texture doit être dense, comme celle du pil pil.

PLAT PRINCIPAL

Ingredients : 60 g de ragoût de girolles, 6 cubes d'anguille de 2,5 x 2,5 cm, 45 g de petits pois, 3 g d'huile d'olive vierge, 1 g de sel fin, 1 g de pousses de petits pois.

Dressage et finition du plat : 1. Mettez deux cuillères à soupe de ragoût bien chaud au fond du plat. 2. Marquez les petits pois dans le Jospier sur un gril bien chaud avec de l'huile et du sel. Une fois les petits pois marqués, posez le ragoût dessus. 3. Faites chauffer l'anguille dans la salamandre et disposez-la sur les petits pois. 4. Terminez avec des pousses de petits pois, de l'huile d'olive et du sel de Maldon.



Suquet de pèsols amb cloïsses

Temporada de primavera

Escola d'Hostaleria i Turisme de Girona
Carrer Josep Viader i Moliner, 11, 17001 Girona
972 22 01 22
www.agora.xtec.cat/ehgt/restaurants/

Ingredients

- 800 g de pèsols
- 400 g de cloïsses
- 100 g d'api
- 100 g de porro
- 100 g de ceba
- 100 g de pastanaga
- 100 g de tripa de bacallà
- 500 ml de fumet de peix
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra

Elaboració

1. Tallem i remullem la tripa de bacallà una hora.
2. Netegeu i piqueu les hortalisses.
3. Ofeguem les verduretes amb oli d'oliva.
4. Afegiu-hi la tripa, ofeguem-ho, mullem-ho amb el fumet i coeu-ho 10 minuts a foc lent.

"Suquet" (guiso) de guisantes con almejas

Ingredients: 800 g de guisantes, 400 g de almejas, 100 g de apio, 100 g de puerro, 100 g de cebolla tierna, 100 g de zanahorias, 100 g de tripa de bacalao, 500 ml de "suquet" (caldo de pescado), 50 ml de aceite de oliva.

Elaboración: 1. Cortar y remojar la tripa de bacalao una hora. 2. Lavar y picar las hortalizas. 3. Rehogar las verduritas con el aceite de oliva. 4. Añadir la tripa, rehogar, mojar con el caldo de pescado y cocer 10 minutos a fuego lento. 5. Añadir los guisantes, hervirlos cinco minutos, añadir las almejas y esperar a que se abran 6. Aliñar con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Pea stew with clams

Ingredients: 800 g peas, 400 g clams, 100 g celery, 100 g leek, 100 g spring onion, 100 g carrots, 100 g cod tripe, 500 ml fish stock, 50 ml olive oil.

Preparation: 1. Cut and soak the cod tripe for one hour. 2. Wash and chop the vegetables. 3. Sauté the vegetables in olive oil. 4. Add the tripe, sauté and moisten with the fish stock, and cook for 10 minutes on a low heat. 5. Add the peas, boil them for five minutes, add the clams and wait for them to open. 6. Dress with a dash of extra virgin olive oil.

Ragoût de petits pois aux palourdes

Ingredients : 800 g de petits pois, 400 g de palourdes, 100 g de céleri, 100 g de poireau, 100 g d'oignon nouveau, 100 g de carotte, 100g de tripes de morue, 500 ml de fumet de poisson, 50 ml d'huile d'olive extra vierge.

Préparation : 1. Coupez et faites tremper les tripes de morue pendant 1 heure. 2. Nettoyez et hachez les légumes. 3. Faites revenir les légumes avec de l'huile d'olive. 4. Ajoutez les tripes, faites-les revenir et mouillez-les avec le fumet de poisson et faites cuire le tout pendant 10 minutes à feu doux. 5. Ajoutez les petits pois, fai-

5. Afegiu-hi els pèsols, bulliu-los cinc minuts, poseu-hi les cloïsses i espereu que s'obrin.

6. Amaniu amb un raig d'oli d'oliva verge extra.

tes-les bouillir pendant 5 minutes, mettez les palourdes et attendez qu'elles s'ouvrent.

6. Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive vierge extra.



Amanida de col llombarda, favetes, oli de menta i encenalls de pernil

Temporada de primavera

L'Altell

Carrer Joan Maragall, 3, 17002 Girona

972 41 46 46 / 677 27 83 79

www.laltelldegirona.com

laltelldegirona@gmail.com

Ingredients

- Col llombarda
- Favetes
- Oli d'oliva
- Menta
- Encenalls de pernil ibèric

Elaboració

1. Netegeu i bulliu la col llombarda.
2. En un altre recipient, bulliu-hi les favetes.
3. Talleu la menta i tritureu-la.
4. Macereu la menta amb oli d'oliva.
5. Agafeu tant la col com les favetes per emplatar i poseu-hi l'oli de menta i els encenalls de pernil ibèric.

Ensalada de col lombarda, habitas, aceite de menta y virutas de jamón ibérico

Ingredientes: col lombarda, habitas, aceite de oliva, menta y virutas de jamón ibérico.

Elaboración: 1. Lavar y hervir la col lombarda. 2. En otro recipiente, hervir las habitas. 3. Cortar la menta y triturar. 4. Macerar la menta con el aceite de oliva. 5. Para emplatar, coger tanto la col como las habitas y añadir el aceite de menta y las virutas de jamón ibérico.

Salad with red cabbage, broad beans, mint oil and Iberian ham shavings

Ingredients: red cabbage, broad beans, olive oil, mint and Iberian ham shavings.

Preparation: 1. Wash and boil the red cabbage. 2. In another container, boil the broad beans. 3. Cut the mint and blend. 4. Marinate the mint with the olive oil. 5. To serve, take both the cabbage and broad beans and add the mint oil and the Iberian ham shavings.

Salade de chou rouge, fèves, huile de menthe et copeaux de jambon ibérique

Ingédients : chou rouge, petites fèves, huile d'olive, menthe, copeaux de jambon ibérique.

Préparation : 1. Nettoyez et faites bouillir le chou rouge. 2. Dans un autre récipient, faites bouillir les petites fèves. 3. Coupez la menthe et hachez-la. 4. Faites macérer la menthe avec de l'huile d'olive. 5. Prenez à la fois le chou et les petites fèves pour dresser le plat et ajoutez l'huile de menthe et les copeaux de jambon ibérique.



Estofat de coll de xai amb pèsols

Estofado de cuello de cordero con guisantes

Ingredientes: cuello de cordero, guisantes, 2 cebollas, 2 zanahorias, 2 tomates, caldo de verduras, sal, aceite, pimienta, tomillo, ajedrea, orégano.

Elaboración: 1. Desosar el cuello del cordero, salpimentar y aliñar con hierbas: tomillo, ajedrea, orégano... 2. Atarlo como un redondo de ternera, dorarlo en una cazuela con aceite, añadir dos cebollas y dos zanahorias cortadas pequeñas y estofar unos 29 minutos tapado (dar la vuelta de vez en cuando). 3. Añadir dos tomates cortados pequeños y seguir con la cocción —se puede añadir un chorro de vino rancio— y dejar evaporar. 4. Añadir un cucharón de agua o caldo de verduras. 5. Dejar enfriar, cortar la carne, triturar y colar la salsa, en la que se pondrán a cocer los guisantes, salsear y servir. El cordero con guisantes es una receta tradicional y la temporalidad de los guisantes coincide con una de las mejores épocas del cordero.

Lamb neck stew with peas

Ingredients: lamb neck, peas, 2 onions, 2 carrots, 2 tomatoes, vegetable stock, salt, oil, pepper, thyme, winter savoury, oregano.

Preparation: 1. Remove the bones from the lamb neck, season with salt and pepper and season with herbs: thyme, winter savoury, oregano... 2. Tie it up like a round of beef, brown it in a pan with oil, add two onions and two carrots cut into small pieces and stew for about 29 minutes, covered (turn from time to time). 3. Add two small chopped tomatoes and continue cooking (you can add a splash of rancid wine) and allow to evaporate. 4. Add a ladle of water or vegetable stock. 5. Allow to cool, cut the meat, mash and strain the sauce, in which you have to cook the peas, add the sauce and serve. Lamb with peas is a traditional recipe and the peas are in season at the same time as one of the best seasons for lamb.

Temporada de primavera

GINJOLER

Polígon Industrial de Pont-Xetmar, C/ E, 14,

17844 Cornellà del Terri, Girona

972 59 40 41 / 625 69 39 36

www.elginjoler.com

elginjoler@elginjoler.com

Ingredients

- | | |
|--------------------|------------|
| - Coll de xai | - Sal |
| - Pèsols | - Oli |
| - 2 cebes | - Pebre |
| - 2 pastanagues | - Farigola |
| - 2 tomàquets | - Sajolida |
| - Brou de verdures | - Orenga |

Elaboració

1. Desosseu el coll de xai, salpebreu-lo i amaniu-lo amb herbes: farigola, sajolida, orenga...

2. Lligueu-lo com un tall rodó i rossegeu-lo en una cassola amb oli, després afegiu-hi dues cebes i dues pastanagues tallades petites i estofeu-ho uns 29 minuts tapat, i aneu remenant de tant en tant.

3. Afegiu-hi dos tomacons tallats petits i continueu la cocció —hi podeu posar un raig de vi ranci— i deixeu-ho evaporar.

4. Afegiu-hi un cullerot d'aigua o brou de verdures.

5. Deixeu-ho refredar, talleu la carn, tritureu i coleu la salsa, amb la qual posareu a coure els pèsols, salseu i serviu.

El xai amb pèsols és una recepta tradicional i la temporalitat dels pèsols coincideix amb una de les millors èpoques del xai.

Ragoût de cou d'agneau aux petits pois

Ingrédients : cou d'agneau, petits pois, 2 oignons, 2 carottes, 2 tomates, bouillon de légumes, sel, huile, poivre, thym, sarriette, origan.

Préparation : 1. Désossez le cou d'agneau, salez et poivrez et assaisonnez-le d'herbes : thym, sarriette, origan... 2. Attachez-le comme un faux-filet et faites-le revenir dans une casserole avec de l'huile, puis ajoutez deux oignons et deux carottes coupés en petits morceaux et faites-les mijoter pendant environ 29 minutes à couvert et remuez le tout de temps en temps. 3. Ajoutez deux petites tomates coupées en petits morceaux et poursuivez la cuisson – vous pouvez y ajouter un peu de rancio – et laissez-le s'évaporer. 4. Ajoutez une louche d'eau ou de bouillon de légumes. 5. Laissez refroidir le tout, coupez la viande, et broyez et filtrez la sauce avec laquelle vous ferez cuire les petits pois, sautez et servez. L'agneau aux petits pois est une recette traditionnelle et la saisonnalité des petits pois coïncide avec l'une des meilleures périodes de l'agneau.



Faves i pèsols a la catalana

Temporada de primavera

La Brasa Grillada

Carretera Provincial, 97, 17244 Cassà de la Selva, Girona

972 46 00 03/ 615 98 50 12

www.labrasagrillada.com

restaurant@labrasagrillada.com

Ingredients per a 6 persones

- | | |
|--------------------------------------|--------------------|
| -1,800 kg de faves
sense tavella | -100 g de llard |
| -600 g de cansalada
viada | -Mitja copa d'anís |
| -600 g de botifarra
negra o bisbe | -3 grans d'all |
| -2 cebes | -Fulla de llorer |
| -5 tomàquets
madurs | -Ramet de farigola |
| | -Ramet de menta |
| | -Ramet de marduix |
| | -Sal |
| | -Pebre |

Elaboració

1. Prepareu la cansalada tallada en tres trossos en una cassola de terrissa amb el llard i a foc roent.

Habas y guisantes a la catalana

Ingredientes (6 personas): 1,800 kg de habas sin vaina, 600 g de panceta, 600 g de butifarra negra o obispo, 2 cebollas, 5 tomates maduros, 100 g de manteca de cerdo, media copa de anís, 3 dientes de ajo, hoja de laurel, manojito de tomillo, manojito de menta, manojito de mejorana, sal, pimienta.

Elaboración: **1.** Preparar la panceta cortada en tres trozos en una cazuela de barro con la manteca de cerdo y a fuego al rojo vivo. **2.** Añadir los ajos, las cebollas cortadas muy finas y freír junto con el manojito de hierbas atado con la hoja de laurel, el tomillo, la menta y la mejorana. **3.** Una vez sofritos los ajos y las cebollas, añadir los tomates pelados y picados muy finos. **4.** Agregar las habas lavadas en agua fría y cubrir con agua o con caldo de carne, si tenéis. **5.** Agregar el anís y la butifarra negra. **6.** Tapar, dejar cocer poco a poco y, una vez está a punto la butifarra negra, retirar el manojito de hierbas y rectificar de sal y pimienta al gusto. **7.** Servir colocando el obispo cortado en rodajas y la panceta por encima de las habas y decorar con hojas de menta.

Catalan-style broad beans and peas

Ingredients (serves 6): 1,800 kg of broad beans without pods, 600 g of bacon, 600 g of Catalan sausage, 2 onions, 5 ripe tomatoes, 100 g of lard, half a glass of anise, 3 cloves of garlic, bay leaf, bunch of thyme, bunch of mint, bunch of marjoram, salt, pepper.

Preparation: **1.** Prepare the bacon cut into three pieces in a clay pot with the lard and over a red-hot heat. **2.** Add the garlic and finely chopped onions and fry together with the bunch of herbs tied with the bay leaf, thyme, mint and marjoram. **3.** Once the garlic and onions are fried, add the peeled and finely chopped tomatoes. **4.** Add the broad beans washed in cold water and cover with water or meat stock, if you have it. **5.** Add the anise and the black sausage. **6.** Cover, let it cook little by little and, once

2. Afegiu-hi els alls i les cebes tallades ben fines i fregiu-ho amb el manat d'herbes lligat amb la fulla de llorer, la farigola, la menta i el marduix.

3. Un cop sofregits els alls i les cebes, afegiu-hi els tomàquets pelats i picolats ben fins.

4. Tireu-hi les faves netejades amb aigua freda i cobriu amb aigua o brou de carn, si en teniu.

5. Afegiu-hi l'anís i la botifarra negra.

6. Tapeu i deixeu caure a poc a poc. Traieu la botifarra negra un cop estigui cuita, retireu el manat d'herbes i rectifiqueu de sal i pebre el gust.

7. Serviu col·locant el bisbe tallat en rodanxes i la cansalada damunt de les faves i decoreu amb fulles de menta.

the Catalan sausage is ready, remove the bunch of herbs and adjust the salt and pepper to taste. **7.** Serve by placing the bishop's cut into slices and the bacon on top of the broad beans and decorate with mint leaves.

Fèves et petits pois à la catalane

Ingrédients (6 personnes) : 1,800 kg de fèves écossées, 600 g de lard maigre, 600 g de boudin noir ou de gros boudin, 2 oignons, 5 tomates mûres, 100 g de saindoux, un demi-verre d'anis, 3 gousses d'ail, feuille de laurier, petit bouquet de thym, petit bouquet de menthe, petit bouquet de marjolaine, sel, poivre.

Elaboración: **1.** Préparez le lard maigre coupé en trois morceaux dans une terrine avec le saindoux et à feu vif. **2.** Ajoutez l'ail et les oignons finement hachés et faites-les revenir avec le bouquet d'herbes aromatiques attaché avec la feuille de laurier, le thym, la menthe et la marjolaine. **3.** Une fois l'ail et les oignons sautés, ajoutez les petites tomates pelées et finement hachées. **4.** Ajoutez les fèves nettoyées avec de l'eau froide et couvrez d'eau ou de bouillon de viande, si vous en avez. **5.** Ajoutez l'anis et le boudin noir. **6.** Couvrez et laissez lentement cuire. Retirez le boudin noir une fois cuit, retirez le bouquet d'herbes aromatiques et assaisonnez de sel et de poivre selon le goût. **7.** Servez en disposant le gros boudin coupé en rondelles et le lard maigre sur les fèves et décorez avec des feuilles de menthe.



Amanida tèbia de faves tendres i bolets

Temporada de primavera

Amaranta

Carrer del Riu Güell, 31-33, 17005 Girona

972 94 08 32

www.amarantavegetal.cat

info@amarantavegetal.cat

Ingredients

- 400 g de faves tendres
- 4/6 unitats de maduixots
- 1/2 unitat de porro
- 80 g de bolets
- 20 g de fruita seca
- All tendre
- Julivert
- Oli d'oliva
- Vinagre balsàmic
- Sal
- Pebre

Elaboració

1. Escalduu les faves i refredeu-les per poder-les pelar.
2. Salteu els xampinyons en una paella fins que estiguin cuits.
3. Feu una picada amb l'all tendre, el julivert, l'oli i la fruita seca.

Ensalada templada de habas tiernas y setas

Ingredientes: 400 g de habas tiernas, 4/6 unidades de fresones, 1/2 unidad de puerro, 80 g de setas, 20 g de frutos secos, ajo tierno, perejil, aceite de oliva, vinagre balsámico, sal, pimienta.

Elaboración: 1. Escaldar las habas y enfriar para poder pelarlas. 2. Saltear los champiñones en una sartén hasta que estén cocidos. 3. Hacer un picadillo con el ajo tierno, el perejil, el aceite y los frutos secos. 4. En una sartén con un chorrito de aceite, saltear todos los ingredientes con el picadillo elaborado anteriormente. 5. Por último, añadir los fresones cortados en trozos. 6. Servir en el plato y aliñar con la vinagreta de balsámico.

Warm green broad bean and mushroom salad

Ingredients: 400 g green broad beans, 4/6 strawberries, 1/2 leek, 80 g mushrooms, dried fruit: 20 g, garlic, parsley, olive oil, balsamic vinegar, salt, pepper.

Preparation: 1. Blanch the broad beans and cool them so you can peel them. 2. Sauté the mushrooms in a pan until they are cooked. 3. Make a mince with the garlic, parsley, oil and dried fruit. 4. In a pan with a dash of oil, sauté all the ingredients with the previously prepared mince. 5. Finally, add the strawberries cut into pieces. 6. Serve on a plate and dress with the balsamic vinaigrette.

Salade tiède de fèves tendres et de champignons

Ingrédients : 400 g de fèves tendres, 4-6 grosses fraises, 1/2 poireau, 80 g de champignons, 20 g de noix, ail tendre, persil, huile d'olive, vinaigre balsamique, sel, poivre.

Préparation : 1. Ébouillantez les fèves et refroidissez-les pour pouvoir les écosser. 2. Faites revenir les champignons dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient cuits. 3. Préparez un hachis avec l'ail tendre, le persil, l'huile et les noix. 4. Dans une poêle avec un filet d'huile, faites revenir tous les ingréd-

4. En una paella amb un raig d'oli, salteu tots els ingredients amb la picada elaborada anteriorment.

5. Finalment, afegiu-hi els maduixots tallats en trossets.

6. Serviu al plat i amaniu amb la vinagreta de balsàmic.

dients avec le hachis concocté ci-dessus.

5. Enfin, ajoutez les grosses fraises coupées en petits morceaux. **6.** Servez sur une assiette et assaisonnez avec la vinaigrette balsamique.



Minestra de temporada

Temporada de primavera

Palau Fugit

Carrer Bonaventura Carreras i Peralta, 4,

17004 Girona

872 98 73 62

www.palauaufugit.com

hola@palauaufugit.com

Composició

- 90 g de velouté d'espínacs
- 105 g de pèsols frescos
- 46,5 g de carxofes
- 13,5 g de fesols perona
- 50 g d'ou escumat
- 32 g d'espàrrecs blancs
- 3,5 g de tòfona laminada (en temporada)
- 2 g de germinat de pèsols

Velouté d'espínacs

Ingredients

- 200 g de clorofil·la d'espínacs
- 400 g de brou de verdures
- 6 g de sal
- 100 g d'oli d'oliva suau
- 50 g de farina comuna

Menestra de temporada

Composició: 90 g de velouté de espínacs, 105 g de guisants frescos, 46,5 g de alcachofas, 13,5 g de judias peronas, 32 g de espàrragos blancos, 50 g de huevo poché, 3,5 g de trufa laminada (en temporada) y 2 g de germinado de guisantes.

VELOUTÉ DE ESPINACAS

Ingredients: 200 g de clorofila de espínacs, 400 g de caldo de verduras, 100 g de aceite de oliva suave, 50 g de harina común, 6 g de sal.

Elaboración: 1. En una cazuela, añadir un poco de aceite y la harina y trabajarlo sin que queden grumos para formar un "roux in situ". 2. Agregar el caldo y la clorofila poco a poco hasta conseguir textura.

CLOROFILA DE ESPINACAS

Ingredients: 400 g de espínacs en crudo (150 g cocidas), 500 g de caldo de verduras.

Elaboración: 1. Procesar y reservar.

PLATO PRINCIPAL

Elaboración: 1. Lavar las verduras y pelar los guisantes y los espàrragos. 2. Cocer al dente las verduras y reservar. 3. Cocer el huevo poché durante 5 minutos. 4. Una vez elaborada la velouté muy fina, añadir las verduras y unificar. 5. Emplatar la menestra con un huevo y acabar con láminas de trufa y germinado de guisantes.

Seasonal soup

Composition: 90 g spinach velouté, 105 g fresh peas, 46.5 g artichokes, 13.5 g kidney green beans, 32 g white asparagus, 50 g poached egg, 3.5 g slices of truffle and 2 g pea sprouts.

SPINACH VELOUTÉ

Ingredients: 200 g spinach chlorophyll, 400 g vegetable stock, 100 g mild olive oil, 50 g plain flour, 6 g salt.

Preparation: 1. In a pan, add a little oil and flour and work it in without leaving lumps to form a roux in situ. 2. Add the stock and chlorophyll little by little until you get the texture.

Elaboració

1. En una cassola, afegiu-hi una mica d'oli i la farina i trebal·leu-ho sense que es facin grumolls per formar un "roux in situ".
2. Aneu afegint-hi a poc a poc el brou i la clorofil·la fins que agafin textura.

Clorofil·la d'espínacs

Ingredients

-400 g d'espínacs en cru (150 g de cuits) -500 g de brou de verdures

Elaboració

1. Processeu i reserveu.

Plat principal

Elaboració

1. Netegeu les verdures i peleu els pèsols i els espàrrecs.
2. Coeu al dente les verdures i reserveu.
3. Coeu l'ou escumat durant 5 minuts.
4. Un cop elaborada la velouté molt fina, afegiu-hi les verdures i unifiqueu.
5. Emplateu la minestra amb un ou i acabeu amb làmines de tòfona i germinat de pèsols.

SPINACH CHLOROPHYLL

Ingredients: 400 g raw spinach (150 g cooked), 500 g vegetable stock.

Preparation: 1. Process and set aside.

MAIN COURSE

Preparation: 1. Wash the vegetables and peel the peas and asparagus. 2. Cook the vegetables al dente and set aside. 3. Cook the poached egg for 5 minutes. 4. Once the fine velouté has been made, add the vegetables and mix together. 5. Serve the stew with an egg and finish with slices of truffle and pea sprouts.

Minestrone de saison

Composition : 90 g de velouté d'épinards, 105 g de petits pois frais, 46,5 g d'artichauts, 13,5 g de fèves fraîches, 50 g d'œuf poché, 32 g d'asperges blanches, 3,5 g de truffe noire laminée (en saison), 2 g de graines germées de petits pois.

VELOUTÉ D'ÉPINARDS

Ingédients : 200 g de chlorophylle d'épinards, 400 g de bouillon de légumes, 6 g de sel, 100 g d'huile d'olive douce, 50 g de farine de blé ordinaire.

Préparation : 1. Dans une casserole, ajoutez un peu d'huile et de farine et pétrissez sans faire de grumeaux pour former un roux sur place. 2. Ajoutez progressivement le bouillon et la chlorophylle jusqu'à ce que le tout prenne de la texture.

CHLOROPHYLLE D'ÉPINARDS

Ingédients : 400 g d'épinards crus (150 g d'épinards cuits), 500 g de bouillon de légumes.

Préparation : 1. Réalisez et réservez.

PLAT PRINCIPAL

Préparation : 1. Nettoyez les légumes et épluchez les petits pois et les asperges. 2. Faites cuire les légumes al dente et réservez. 3. Faites cuire l'œuf poché pendant 5 minutes. 4. Une fois que vous avez le velouté très fin, ajoutez-y les légumes et unifiez. 5. Dressez le minestrone avec un œuf et terminez par des tranches de truffe noire et des graines germées de petits pois.



Pèsols garrofals d'Horta i pera amb botifarra negra de Can Rovira i cocotxa

Temporada de primavera

Nexe

Carrer d'Abeuradors, 4, 17004 Girona

972 22 52 30

www.restaurantnexe.com

info@restaurantnexe.com

Composició

- Pèsols
- Oli d'all
- Brou de pèsols
- Cocotxes
- Germinat de pèsols
- Botifarra negra de Can Rovira
- Oli koroneiki de Mas Auró

Pèsols

Ingredients

- 500 g de pèsols garrofals

Elaboració

1. Peleu els pèsols i separeu-los (el temps de cocció pot ser d'1 minut en el moment d'escaldar-los a 2, si són molt grans).

Guisantes garrofales de Huerta y pera con botifarra negra de Can Rovira y cococha

Composició: guisantes, aceite de ajo, caldo de guisantes, cocochas, botifarra negra de Can Rovira, germinado de guisantes, aceite koroneiki de Mas Auró.

GUISANTES

Ingredientes: 500 g de guisante garrofales.

Elaboración: **1.** Pelar los guisantes y separar según su tamaño (el tiempo de cocción puede ir de 1 minuto en el momento de escaldar a 2, si son muy grandes).

ACEITE DE AJO

Ingredientes: 3 cabezas de ajos enteras, 300 ml de aceite de girasol.

Elaboración: **1.** Cortar los ajos por la mitad. **2.** Sumergir en una bolsa al vacío con el aceite de girasol a 55 grados durante 6 horas.

CALDO DE GUISANTES

Ingredientes: 200 g de piel de botifarra negra, 200 g de tendón de ternera, 1 kg de vainas de los guisantes, 1 cebolla de Figueres, 20 g de mantequilla, 50 ml de vino fino, 20 ml de hon mirin, 10 g de alga wakame seca, 3 hojas de salvia, 2 L de agua, 20 ml de aceite de ajo, 3 g de xantana.

Elaboración: **1.** Cortar la cebolla en juliana fina y rehogarla con la mantequilla sin que coja color. **2.** Partir las vainas con las manos en 2 o 3 partes cada una. **3.** Reservar. **4.** Hidratar el alga wakame en agua y reservar. **5.** Cuando la cebolla se vea translúcida, subir el fuego y añadir el chorrito de vino fino y dejar que el alcohol se evapore (la mitad de su volumen inicial). **6.** Añadir las vainas de los guisantes y dejar rehogar 1 minuto. **7.** Agregar las tripas de las butifarras y los 2 litros de agua. **8.** Añadir el alga wakame rehidratada y la salvia. **9.** Dejar cocer a partir del primer hervor durante 25 minutos a fuego lento (no tiene que hacer burbujas e infusionar a 90 grados). **10.** Pasar por un colador de malla fina. **11.** Probar y, si es necesario, reducir hasta encontrar un pronunciado gusto a guisante (debería resultar, aproximadamente, 1,2 L de caldo). **12.** Añadir

Oli d'all

Ingredients

- 3 cabeces d'all sencers
- 300 ml d'oli de gira-sol

Elaboració

1. Talleu els alls per la meitat.
2. Submergiu-los en una bossa al buit amb l'oli de gira-sol a 55 graus durant 6 hores.

Brou de pèsols

Ingredients

- 200 g de pell de botifarra negra
- 200 g de tendó de vedella
- 1 kg de tavelles dels pèsols
- 1 ceba de Figueres
- 20 g de mantega
- 50 ml de vi fino
- 20 ml de hon mirin
- 10 g d'alga wakame seca
- 3 fulles de sàlvia
- 2 L d'aigua
- 20 ml d'oli d'all
- 3 g de xantana

Elaboració

1. Talleu la ceba en juliana fina i ofegueu-la amb la mantega sense que agafi color.
2. Trenqueu les tavelles amb les mans en 2 o 3 parts.
3. Reserveu.
4. Hidrateu l'alga wakame en aigua i reserveu.
5. Quan la ceba estigui translúcida, apugeu el foc, afegiu-hi el raig de vi fino i deixeu que s'evapori l'alcohol (la meitat del volum inicial).
6. Afegiu-hi les tavelles dels pèsols i deixeu-ho ofegar durant 1 minut.
7. Afegiu-hi les tripes de les botifarres i els 2 litres d'aigua.

el hon mirin. **13.** Guardar 200 ml de este caldo y reservar para cocer los guisantes. **14.** Mezclar la xantana con el aceite de ajo e incorporar al caldo que queda. **15.** Pasar la batidora, rectificar de sal y reservar.

COCOCHAS

Ingredientes: 4 un. de merluza salvaje entera, 100 g de sal, 1 L. de agua, 100 g de hielo.

Elaboración: **1.** Extraer las cocochas de la merluza. **2.** Hacer una mezcla de agua con la sal (para una disolución más rápida, puede servir una batidora eléctrica). **3.** Añadir el hielo a esta agua. **4.** Sumergir las cocochas durante 15 minutos. **5.** Sacar las cocochas, pasarlas por agua para retirar el exceso de sal y dejar madurar 8 horas en la nevera envueltas en papel absorbente y film. **6.** Envasar en una bolsa al vacío las cocochas de tres en tres con un chorrito de aceite de ajo.

BUTIFARRA

Ingredientes: butifarra negra de Can Rovira.

Elaboración: **1.** Cortar transversalmente las butifarras para poder pelarlas. Utilizar las pieles para hacer el caldo de guisantes. **2.** Cortar las butifarras en dados de 0,5 cm. **3.** Reservar en la nevera las butifarras cortadas.

PLATO PRINCIPAL

Elaboración: **1.** En un baño con temperatura de termoregulador programada a 58 grados, sumergir la bolsa con las cocochas. **2.** Calentar 160 ml de la salsa de guisantes a fuego lento y tapar el cazón con papel film para que no se evapore. **3.** Hervir el caldo reservado para cocer los guisantes. Cuando hierva, añadir los guisantes (los pequeños, 1 minuto, y los medianos y grandes, 2). **4.** Agregar los dados de butifarra a los guisantes (calcular la cocción de la butifarra en 20 segundos, es decir, si son guisantes pequeños, añadir la butifarra a los 40 segundos de haber agregado los guisantes). **5.** Pasar los guisantes con la butifarra por un colador de malla e incorporarlos a la salsa de guisante ya caliente. **6.** Retirarla del fuego para que no se cuezan más los guisantes. Dejarlos en esta salsa 1 minuto antes de emplatar. **7.** Mientras los guisantes descansan en la salsa, sacar las cocochas de la bolsa al vacío y ponerlas sobre un papel absorbente para que pierdan el exceso de aceite. **8.** En un plato soper, incorporar la mezcla de guisantes, la butifarra y la salsa de guisantes. Con unas pinzas, emplatar de modo que los dados de butifarra queden en la superficie. **9.** Añadir las cocochas por encima de los guisantes y la butifarra. **10.** Regar el plato con un chorrito de aceite koroneiki y rematar con germinado de guisantes.

Garden peas, pear with Can Rovira Catalan sausage and barbel

Composition: peas, garlic oil, pea broth, barbel, Can Rovira Catalan sausage, pea sprouts, Mas Auró koroneiki oil.

8. Poseu-hi l'alga wakame rehidratada i la sàlvia.
9. Deixeu-ho coure a partir del primer bull durant 25 minuts a foc baix (no ha de fer bombolles i ha d'infusionar a 90 graus).
10. Passeu-ho per un colador de malla fina.
11. Tasteu-ho i, si cal, reduïu-lo fins a trobar un gust pronunciat de pèsol (aproximadament hauria de ser d'1,2 litres de brou).
12. Afegiu-hi el hon mirin.
13. Guardeu 200 ml d'aquest brou i reserveu-lo per coure els pèsols.
14. Barregeu la xantana amb l'oli d'all i incorporeu-hi el brou restant.
15. Passeu-hi la batedora, rectifiqueu de sal i reserveu.

Cocotxes

Ingredients

- 4 un. de lluç
- 1 L d'aigua
- salvatge sencer
- 100 g de gel
- 100 g de sal

Elaboració

1. Traieu les cocotxes del lluç.
2. Feu una barreja d'aigua amb la sal (us podeu ajudar amb la batedora elèctrica perquè es dissolgui més ràpid).
3. Afegiu el gel a aquesta aigua.
4. Submergeix-hi les cocotxes durant 15 minuts.
5. Traieu les cocotxes, passeu-les per aigua per retirar l'excés de sal i deixeu madurar durant 8 hores a la nevera embolicades amb paper absorbent i film.
6. Envaseu en una bossa al buit les cocotxes de tres en tres amb un raig d'oli d'all.

PEAS

Ingredients: 500 g of garden peas.

Preparation: 1. Peel the peas and separate them according to their size (the cooking time can range from 1 minute when blanching to 2, if they are very large).

SPINACH CHLOROPHYLL

Ingredients: 400 g of raw spinach (150 g cooked), 500 g of vegetable broth.

Preparation: 1. Process and set aside.

GARLIC OIL

Ingredients: 3 whole heads of garlic, 300 ml of sunflower oil.

Preparation: 1. Cut the garlic in half.

2. Soak in a vacuum bag with sunflower oil at 55 degrees for 6 hours.

PEA BROTH

Ingredients: 200 g of Catalan sausage skin, 200 g of beef tendon, 1 kg of pea pods, 1 Figueres onion, 20 g of butter, 50 ml of fine wine, 20 ml of hon mirin, 10 g of dried wakame seaweed, 3 sage leaves, 2 L of water, 20 ml of garlic oil, 3 g of xanthan.

Preparation: 1. Cut the onion into thin julienne strips and sauté it with the butter without letting it take on any colour. 2. Break the pods into 2 or 3 parts each by hand.

3. Set aside. 4. Hydrate the wakame seaweed in water and set aside. 5. When the onion becomes translucent, turn up the heat and add a splash of fine wine and allow the alcohol to evaporate (half of its initial volume). 6. Add the pea pods and allow to sauté for 1 minute. 7. Add the sausage casings and 2 litres of water. 8. Add the rehydrated wakame seaweed and sage. 9. Allow to cook from the first boil for 25 minutes on a low heat (it should not bubble and should infuse at 90 degrees). 10. Strain through a fine mesh strainer. 11. Taste and, if necessary, reduce until you find a pronounced pea flavour (this should result in approximately 1.2 L of broth). 12. Add the hon mirin.

13. Reserve 200 ml of this broth and set aside to cook the peas. 14. Mix the xanthan gum with the garlic oil and add to the remaining broth. 15. Blend, adjust the salt and set aside.

BARBEL

Ingredients: 4 whole wild barbel, 100g salt, 1L water, 100g ice.

Elaboración: 1. Remove the barbel from the hake. 2. Make a mixture of water and salt (for faster dissolution, an electric blender can help). 3. Add ice to this water. 4. Submerge the barbel for 15 minutes. 5. Remove the barbel, rinse them with water to remove excess salt and leave to mature for 8 hours in the refrigerator wrapped in absorbent paper and film. 6. Vacuum-pack the barbel three at a time with a dash of garlic oil.

BLACK SAUSAGE

Ingredients: Catalan sausage from Can Rovira.

Botifarra

Ingredients

- Botifarra negra de Can Rovira

Elaboració

1. Feu un tall transversal a les botifarres per poder-les pelar. Guardeu la pell per fer el brou dels pèsols.
2. Talleu les botifarres en daus de 0,5 cm.
3. Reserveu les botifarres tallades a la nevera.

Plat principal

Elaboració

1. En un bany amb temperatura de termoregulador programat a 58 graus, submergeix-hi la bossa amb les cocotxes.
2. Poseu a escalfar 160 ml de la salsa de pèsol a foc baix i tapeu el cassó amb paper film perquè no s'evapori.
3. Poseu a bullir el brou que heu reservat per coure els pèsols. Quan bulli, tireu-hi els pèsol (els petits els farem 1 minut i els mitjans o grans, 2).
4. Tireu els daus de botifarra als pèsols (calculeu la cocció de la botifarra en 20 segons, és a dir, si són pèsols petits, haurem d'afegir la botifarra 40 segons després d'haver-hi afegit els pèsols).
5. Coleu amb un colador de malla els pèsols amb la botifarra i incorporeu-los a la salsa de pèsols, que ja està calenta.
6. Retireu-la del foc perquè no es coguin més els pèsols. Deixeu-los en aquesta salsa 1 minut abans d'emplatat.

Preparation: 1. Cut the sausages crosswise to be able to peel them. Use the skins to make the pea broth. 2. Cut the sausages into 0.5 cm cubes. 3. Keep the cut sausages in the fridge.

MAIN COURSE

Preparation: 1. In a bath with a thermostat set at 58 degrees, immerse the bag with the barbel. 2. Heat 160 ml of the pea sauce over a low heat and cover the pan with cling film so that it does not evaporate. 3. Boil the broth reserved for cooking the peas. When it boils, add the peas (for the small ones, leave for 1 minute, and for the medium and large ones, 2). 4. Add the diced sausage to the peas (cook the sausage in 20 seconds, that is, if they are small peas, add the sausage 40 seconds after adding the peas). 5. Strain the peas and sausage through a mesh strainer and add them to the hot pea sauce. 6. Remove from the heat so that the peas do not cook any further. Leave them in this sauce for 1 minute before serving. 7. While the peas are resting in the sauce, remove the barbel from the vacuum bag and place them on absorbent paper to remove excess oil. 8. In a soup plate, add the mixture of peas, sausage and pea sauce. Using tongs, plate so that the diced sausage are on the surface. 9. Add the barbel on top of the peas and sausage. 10. Drizzle the dish with a little koroneiki oil and top with pea sprouts.

Petits pois caroubel d'Horta et poire au boudin noir de Can Rovira et joues de merlu

Composition : pois, huile d'ail, bouillon de petits pois, joues de merlu, graines germées de petits pois, boudin noir de Can Rovira, huile koroneiki de Mas Auró.

PETITS POIS

Ingredients : 500 g de pois caroubel.

Elaboración: 1. Épluchez les petits pois et séparez-les (le temps de cuisson peut aller d'une minute au moment de les ébouillanter à deux minutes, s'ils sont énormes).

HUILE D'AIL

Ingredients : 3 têtes d'ail entières, 300 ml d'huile de tournesol.

Préparation : 1. Coupez les ails en deux. 2. Trempez-les dans un sac sous vide avec l'huile de tournesol à 55 °C pendant 6 heures.

BOUILLON DE PETITS POIS

Ingredients : 200 g de peau de boudin noir, 200 g de tendon de veau, 1 kg de cosses de petits pois, 1 oignon de Figueres, 20 g de beurre, 50 ml de vin Fino, 20 ml de Hon Mirin, 10 g d'algue wakame séchée, 3 feuilles de sauge, 2 L d'eau, 20 ml d'huile d'ail, 3 g de gomme de xanthane.

Préparation : 1. Coupez l'oignon en fines juliennes et faites-le revenir avec du beurre sans qu'il prenne de couleur. 2. Cassez les cosses avec vos mains en 2 ou 3 parties. 3. Réservez. 4. Hydratez l'algue wakame

7. Mentre els pèsols descansen a la salsa, traieu les cocotxes de la bossa al buit i poseu-les sobre un paper absorbent perquè perdin l'excés d'oli.

8. En un plat fondo, incorporeu-hi la barreja dels pèsols, la botifarra i la salsa de pèsols. Amb unes pinces, emplateu de manera que els daus de botifarra quedin a la superfície.

9. Afegiu les cocotxes per sobre dels pèsols i la botifarra.

10. Regueu el plat amb un raig d'oli ko-rooneki i remateu-ho amb un germinat de pèsols.

dans de l'eau et réservez. **5.** Lorsque l'oignon est translucide, augmentez le feu, ajoutez-y un peu de vin Fino et laissez l'alcool s'évaporer (la moitié du volume initial). **6.** Ajoutez les cosses de petits pois et faites revenir le tout pendant 1 minute. **7.** Ajoutez les boyaux des boudins noirs et les 2 litres d'eau. **8.** Mettez l'algue wakame réhydratée et la sauge. **9.** Laissez cuire le tout dès la première ébullition pendant 25 minutes à feu doux (ça ne doit pas bouillonner et ça doit infuser à 90 °C). **10.** Passez le tout à la passoire à maille fine. **11.** Goûtez et, si nécessaire, laissez réduire jusqu'à ce que vous trouviez un goût intense de petits pois (environ 1,2 litre de bouillon). **12.** Ajoutez l'Hon Mirin. **13.** Conservez 200 ml de ce bouillon et réservez-le pour la cuisson des petits pois. **14.** Mélangez la gomme de xanthane avec l'huile d'ail et incorporez le reste du bouillon. **15.** Passez par le mixeur, rectifiez l'assaisonnement (sel) et réservez.

JOUES DE MERLU

Ingrédients : 4 merlus sauvages entiers, 100 g de sel, 1 L d'eau, 100 g de glace.

Préparation : **1.** Retirez les joues de merlu du merlu. **2.** Faites un mélange d'eau et de sel (vous pouvez vous aider avec le mixeur électrique pour le faire dissoudre plus vite). **3.** Ajoutez la glace à cette eau. **4.** Faites-y tremper les joues de merlu pendant 15 minutes. **5.** Retirez les joues de merlu, rincez-les à l'eau pour enlever l'excès de sel et laissez-les mûrir pendant 8 heures au réfrigérateur, enveloppées dans du papier absorbant et du film alimentaire. **6.** Emballez les joues de merlu dans un sac sous vide trois par trois avec un filet d'huile d'ail.

BOUDIN NOIR

Ingrédients : boudin noir Can Rovira.

Préparation : **1.** Faites une incision transversale sur les boudins noirs afin de pouvoir retirer le boyau. Conservez la peau pour faire le bouillon de petits pois. **2.** Coupez les boudins noirs en dés de 0,5 cm. **3.** Réservez les boudins noirs coupés au réfrigérateur.

PLAT PRINCIPAL

Préparation : **1.** Dans un bain avec une température thermorégulatrice réglée à 58 °C, plongez le sac avec les joues de merlu. **2.** Faites chauffer 160 ml de sauce aux petits pois à feu doux et couvrez la casserole d'une pellicule de film alimentaire pour qu'elle ne s'évapore pas. **3.** Portez à ébullition le bouillon que vous avez réservé pour la cuisson des petits pois. Lors de l'ébullition, ajoutez les petits pois (vous allez cuire les petits pois pendant 1 minute et les pois moyens ou gros, 2 minutes). **4.** Ajoutez-les dés de boudin noir aux petits pois (calculez la cuisson du boudin noir en 20 secondes, c'est-à-dire que s'il s'agit de petits pois, il faudra y ajouter le boudin noir 40 secondes après avoir ajouté les petits pois). **5.** Egouttez les petits pois avec le

boudin noir à l'aide d'une passoire à maille fine et incorporez-les à la sauce aux petits pois, qui est déjà chaude. **6.** Retirez-la du feu pour que les petits pois ne cuisent pas trop. Laissez-les dans cette sauce 1 minute avant de dresser le plat. **7.** Pendant que les petits pois reposent dans la sauce, retirez les joues de merlu du sac sous vide et disposez-les sur du papier absorbant afin qu'elles perdent l'excès d'huile. **8.** Dans un plat creux, ajoutez le mélange de petits pois, de boudin noir et de sauce aux petits pois. À l'aide de pincettes, dressez une assiette de manière que les dés de boudins noirs soient à la surface. **9.** Ajoutez les joues de merlu sur les petits pois et le boudin. **10.** Arrosez le plat d'un filet d'huile korooneki et parachevez le tout avec quelques graines germées de petits pois.



Amanida de primavera

Temporada de primavera

Dit i Fet

Carrer dels Calderers, 10, 17004 Girona

872 00 49 95

www.ditifetrestaurant.com

info@ditifetrestaurant.com

Composició

- Favetes baby
- Consomé vegetal
- Pèsol llàgrima
- Brots de pèsol i faves
- Espàrrec de marge
- Fulles de menta
- Carxofes
- Oli de llimona
- Ceba envinagrada

Consomé vegetal

Ingredients

- Nap
- Porro
- Col
- Aigua
- Pastanaga

Elaboració

1. Per a 1 kg de verdura, afegiu-hi 1 litre d'aigua.

Ensalada de primavera

Composició: habitas baby, guisantes lágrimas, espárrago silvestre, alcachofas, cebolla encurtida, consomé vegetal, brotes de guisantes y habas, hojas de menta, aceite de limón.

CONSOMÉ VEGETAL

Ingredientes: nabo, col, zanahoria, puerro, agua.

Elaboración: 1. Para 1 kg de verdura, añadir 1 litro de agua. 2. Hervir a baja temperatura y envasar al vacío a 85 °C durante 12 horas.

CEBOLLA ENCURTIDA

Ingredientes: cebolla, 1 L de agua, 200 ml de vinagre de chardonnay y 50 g de azúcar.

Elaboración: 1. Cortar la cebolla en juliana 2. Poner todos los ingredientes juntos en un tarro de cristal y guardar.

PLATO PRINCIPAL

Elaboración: Las habitas y los guisantes, en crudo. Es importante que sean pequeños. 1. Escaldar en agua el espárrago silvestre. 2. Pelar las alcachofas y hervirlas. 3. En un plato sopero, añadir un poco de consomé y un puñado de guisantes y habitas. 4. Cortar los espárragos en tres cortes y añadirlos a la ensalada. 5. Cortar las alcachofas en octavos y añadir las con un poco de cebolla tierna encurtida. Aliñar con el aceite de limón y decorar con los brotes de guisantes, de habitas y las hojas de menta.

Spring salad

Composition: baby broad beans, teardrop peas, wild asparagus, artichokes, pickled onion, vegetable broth, pea and broad bean sprouts, mint leaves, lemon oil.

VEGETABLE BROTH

Ingredients: turnip, cabbage, carrot, leek, water.

Preparation: 1. For 1 kg of vegetables, add 1 litre of water. 2. Boil at a low temperature and vacuum-pack at 85 °C for 12 hours.

PICKLED ONION

Ingredients: onion, 1l of water, 200ml of Chardonnay vinegar and 50 gr of sugar.

Preparation: 1. Cut the onion into julienne

2. Poseu-ho a bullir a baixa temperatura i envaseu al buit a 85 °C durant 12 hores.

Ceba envinagrada

Ingredients

- Ceba en juliana
- 1 L aigua
- 1 L aigua
- 50 g de sucre
- 200 ml de vinagre chardonnay

Elaboració

1. Talleu la ceba en juliana
2. Poseu tots els ingredients en un pot de vidre i guardeu-ho.

Plat principal

Elaboració

Les favetes i els pèsols, en cru. És important que siguin petits.

1. Escaldeu en aigua l'espàrrec de marge.
2. Peleu les carxofes i bulliu-les.
3. En un plat fondo, afegiu-hi una mica de consomé i un grapat de pèsols i favetes.
4. Talleu els espàrrecs en tres talls i afegiu-los a l'amanida.
5. Talleu les carxofes en vuitens i afegiu-les amb una mica de ceba tendra ja envinagrada. Amaniu amb l'oli de llimona i decoreu-ho amb els brots de pèsols, les faves i les fulles de menta.

strips. 2. Mix everything together and store in a glass jar.

MAIN COURSE

Preparation: Prepare the raw broad beans and peas - they must be small. 1. Blanch the wild asparagus in water. 2. Peel the artichoke and boil. 3. In a soup bowl, add a little consommé and a handful of peas and broad beans. 4. Cut the asparagus into 3 slices and add to the salad. 5. Cut the artichokes into eighths and add them with a little pickled spring onion. Dress it with lemon oil with the pea shoots, broad beans and mint leaves.

Salade de printemps

Composition : petites fèves, petits pois larmes, asperges sauvages, artichauts, oignon au vinaigre, consommé végétal, pousses de petits pois et de fèves, feuilles de menthe, huile de citron.

CONSUMÉ VÉGÉTAL

Ingredients : navet, chou, carotte, poireau, eau.

Préparation : 1. Pour 1 kg de légumes, ajoutez 1 litre d'eau. 2. Portez à ébullition à basse température et emballez sous vide à 85 °C pendant 12 heures.

OIGNON AU VINAIGRE

Ingredients : oignon, 1 litre d'eau, 200 ml vinaigre de chardonnay et 50 gr de sucre.

Préparation : 1. Coupez l'oignon en julienne. 2. Rassemblez le tout et conservez-le dans un bocal en verre

PLAT PRINCIPAL

Préparation : petites fèves et petits pois crus. Il est important qu'ils soient de petite taille. 1. Blanchir les asperges sauvages dans l'eau. 2. Épluchez l'artichaut et faites-le bouillir. 3. Dans un plat creux, ajoutez un peu de consommé et une poignée de petits pois et de petites fèves. 4. Coupez les asperges sauvages en trois morceaux et ajoutez-les à la salade. 5. Coupez les artichauts en huit et ajoutez-les avec un peu d'oignon nouveau déjà mariné. Assaisonnez avec huile de citron et décorez avec des graines germées de petits pois et de petites fèves et des feuilles de menthe.



Crema de pèsols

Temporada de primavera

La Llotja de Sils

N-2, km 698, 17410 Sils, Girona

972 85 32 29

Composició

- 600 g de pèsols en conserva
- 30 g de mantega
- 30 g de farina
- 1 L de fumet de peix
- 2 cebes de Figueres
- Pernil salat
- Menta
- Vi blanc
- Aigua
- Sal
- Pebre blanc

Fumet de peix

Ingredients

- Peix per fer sopa
- 1 porro
- 1 pastanaga

Elaboració

1. Talleu el porro i la pastanaga.
2. Aboqueu el peix, el porro i la pastanaga en una cassola amb aigua freda.

Crema de guisantes

Composició: 600 g de guisantes en conserva, 30 g de mantequilla, 30 g de harina, 1 litro de caldo de pescado, 2 cebollas de Figueres, jamón serrano, menta, vino blanco, agua, sal, pimienta blanca.

CALDO DE PESCADO

Ingredientes: pescado para hacer sopa, 1 puerro, 1 zanahoria.

Elaboración: 1. Cortar el puerro y la zanahoria. 2. Verter el pescado, el puerro y la zanahoria en una cazuela con agua fría. 3. Hervir 25 minutos, aproximadamente. 4. Dejar reposar 25 minutos más.

PLATO PRINCIPAL

Elaboración: 1. Escurrir los guisantes y saltearlos en una sartén con un poco de mantequilla. 2. Retirar los guisantes. 3. En la misma sartén, añadir la cebolla cortada en brunoise y dorar. Cuando empiece a ser transparente, añadir un poco de vino blanco. 4. Una vez evaporado el vino, añadir la harina tamizada y remover. 5. Agregar los guisantes, mezclar bien y añadir el caldo de pescado. 6. Triturar y colar. 7. Poner sal y pimienta blanca. 8. Servir con jamón serrano (en una bandeja con papel de cocina y ponerlo en el horno hasta que quede crujiente). 9. Poner la crema en el plato sopero con el crujiente de jamón serrano y unas hojas de menta.

Pea soup

Composition: 600 g of canned peas, 30 g of butter, 30 g of flour, 1 litre of fish stock, 2 Figueres onions, Serrano ham, mint, white wine, water, salt, white pepper.

FISH BROTH

Ingredients: fish for soup, 1 leek, 1 carrot.

Preparation: 1. Cut the leek and carrot. 2. Pour the fish, leek and carrot into a pan with cold water. 3. Boil for approximately 25 minutes. 4. Leave to rest for another 25 minutes.

MAIN COURSE

Preparation: 1. Drain the peas and sauté them in a pan with a little butter. 2. Remo-

3. Feu-ho bullir 25 minuts, aproximadament.
4. Deixeu-ho reposar 25 minuts més.

Plat principal

Elaboració

1. Escorreu els pèsols i salteu-los en una paella amb una mica de mantega.
2. Retireu els pèsols.
3. A la mateixa paella, afegiu-hi la ceba tallada a la brunesa i enrossiu-la. Quan comenci a ser transparent, poseu-hi una mica de vi blanc.
4. Un cop s'evapori el vi, afegiu-hi la farina tamisada i remeneu.
5. Afegiu-hi els pèsols, barregeu-ho bé i poseu-hi el fumet de peix.
6. Tritureu-ho i coleu-ho tot.
7. Poseu-hi sal i pebre blanc.
8. Serviu-ho amb pernil salat (el farem en una safata amb paper de cuina i al forn fins que quedi cruixent).
9. Poseu la crema al plat fondo amb el cruixent de pernil salat i unes fulles de menta.

ve the peas. **3.** In the same pan, add the onion cut into brunoise and brown. When it starts to become transparent, add a little white wine. **4.** Once the wine has evaporated, add the sifted flour and stir. **5.** Add the peas, mix well and add the fish stock. **6.** Blend and strain. **7.** Add salt and white pepper. **8.** Serve with Serrano ham (on a tray with kitchen paper and put it in the oven until it becomes crispy). **9.** Put the cream in the soup plate with the crunchy Serrano ham and some mint leaves.

Crème de petits pois

Composition : 600 g de petits pois en conserve, 30 g de beurre, 30 g de farine, 1 L de fumet de poisson, 2 oignons de Figueres, jambon sec, menthe, vin blanc, eau, sel, poivre blanc.

FUMET DE POISSON

Ingrédients : poisson pour faire le fumet de poisson, 1 poireau, 1 carotte.

Préparation : **1.** Coupez le poireau et la carotte. **2.** Mettez le poisson, le poireau et la carotte dans une casserole d'eau froide. **3.** Faites bouillir le tout pendant environ 25 minutes. **4.** Laissez reposer encore 25 minutes.

PLAT PRINCIPAL

Préparation : **1.** Égouttez les petits pois et faites-les revenir dans une poêle avec un peu de beurre. **2.** Retirez les petits pois. **3.** Dans la même poêle, ajoutez l'oignon coupé en brunoise et faites-le dorer. Lorsqu'il commence à devenir transparent, ajoutez un peu de vin blanc. **4.** Une fois le vin évaporé, ajoutez la farine tamisée et remuez. **5.** Ajoutez les petits pois, mélangez bien et ajoutez le fumet de poisson. **6.** Broyez et filtrez tout. **7.** Mettez du sel et du poivre blanc. **8.** Servez avec du jambon sec (vous le ferez sur un plateau avec du papier absorbant et vous le ferez cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant). **9.** Mettez la crème dans le plat creux avec le jambon sec croustillant et quelques feuilles de menthe.

Estiu





Amanida de tomàquet

Temporada d'estiu

Normal

Plaça de l'Oli, 1, 17004 Girona

972 43 63 83

www.restaurantnormal.com

info@restaurantnormal.com

Composició

- Vinagreta llima passió
- Gel cogombre
- Aigua de tomàquet
- Oli d'alfàbrega
- Tomàquets
- Tomàquets cherry semisecs
- Cogombres envinagrats
- Làmines de cogombre
- Brots de coriandre
- Brots d'alfàbrega

Vinagreta llima passió

Ingredients

- 80 ml de suc de llima
- 130 g de poma Granny Smith (sense el cor)
- 120 ml de suc de llimona
- 80 g de pebrot verd
- 30 ml d'aigua mineral

Ensalada de tomate

Composició: vinagreta lima passió, gel pepino, agua de tomate, aceite de albahaca, tomates, tomates Cherry semisecs, pepinos encurtidos, láminas de pepino, brotes de cilantro, brotes de albahaca.

VINAGRETA LIMA PASIÓN

Ingredientes: 80 ml de zumo de lima, 120 ml de zumo de limón, 130 g de manzana Granny Smith (sin el corazón), 80 g de pimiento verde (limpio), 30 ml de agua mineral, 16 g de azúcar, 10 g de sal fina, 4 g de jengibre limpio, 50 g de Boiron fruta de la pasión, 24 g de cebolla de Figueres blanqueada, 2 g de ralladura de lima, c/n de xantana.

Elaboración: 1. Calentar el agua, la sal y el azúcar hasta que se disuelva. 2. Pasar por la licuadora los elementos enteros y juntar. 3. Rectificar la textura, si es necesario, con xantana. 4. En el momento de utilizar la vinagreta, añadir la ralladura de lima.

GEL PEPINO

Ingredientes: 10 un. de pepino, c/n de xantana.

Elaboración: 1. Lavar y limpiar bien los pepinos. Con un cuchillo, retirar la piel y reservar parte de carne, sobre todo no coger el corazón con pepitas. Utilizar el corazón para otras elaboraciones. 2. Pasar la piel por la licuadora. 3. Rectificar de sal y de textura con xantana. 4. Reservar en la nevera.

AGUA DE TOMATE

Ingredientes: 2 kg de tomate pera, c/n de sal fina, c/n de pimienta negra molida, c/n de xantana.

Elaboración: 1. Lavar y cortar los tomates en cuartos. 2. Triturar con la ayuda de un robot de cocina. 3. Guardar en bloque en el congelador. 4. Una vez congelado, dejar descongelar en un colador con papel de pescado hasta que quede el agua transparente por un lado y la pulpa de tomate por el otro. 5. Rectificar de sabor y de textura con xantana. 6. Reservar en la nevera.

ACEITE DE ALBAHACA

Ingredientes: 6 manojos de albahaca, c/n de aceite de girasol.

- 16 g de sucre
- 10 g de sal fina
- 4 g de gingebre net
- 50 g de Boiron
- fruita de la passió
- 2 g de ratlladura de llima
- 24 g de ceba
- Figueres
- emblanquida
- Q/n de xantana

Elaboració

1. Escalfeu l'aigua, la sal i el sucre fins que es dissolguin.
2. Passeu per la liquidadora els elements sencers i ajunteu-ho tot.
3. Rectifiqueu la textura, si cal, amb xantana.
4. Quan utilitzeu la vinagreta, afegiu-hi la ratlladura de llima.

Gel cogombre

Ingredients

- 10 un. de cogombre
- Q/n de xantana

Elaboració

1. Netegeu bé els cogombres. Amb un ganivet, retireu la pell del cogombre, agafant part de la carn, sobretot sense el cor amb llavors. Feu servir el cor per a altres elaboracions.
2. Passeu la pell per la liquidadora.
3. Rectifiqueu de sal i de textura amb xantana.
4. Reserveu a la nevera.

Aigua de tomàquet

Ingredients

- 2 kg de tomàquet
- Q/n de pebre negre
- pera
- molt
- Q/n de sal fina
- Q/n de xantana

Elaboració: 1. Deshojar la albahaca quitant els tallos més durs. 2. Escaldar en aigua hirviendo y enfriar rápidamente en agua y hielo. 3. Secar con papel y colocar en la deshidratadora sin que la temperatura exceda de 45 °C. 4. Una vez seco, triturar con un robot de cocina hasta que quede en polvo y añadir aceite de girasol. 5. Triturar durante 5 minutos a 50 °C. 6. Pasar por el colador y el papel y reservar envasado y congelado.

TOMATES CHERRY ASADOS

Ingredientes: 500 g de tomates Cherry variados, c/n de sal fina, c/n de azúcar, c/n de pimienta negra molida, c/n de aceite de oliva, 1 rama de tomillo, 2 dientes de ajo.

Elaboración: 1. Lavar los tomates Cherry y colocarlos en bandeja de horno. 2. Machacar los ajos y aliñar los tomates con las especias. 3. Cocinar al horno a 180 °C durante 20 minutos. Si tenemos el Jospir encendido, realizarlo en brasa. 4. Reservar a temperatura ambiente.

PEPINILLO ENCURTIDO

Ingredientes: 1 kg de pepinillos, 50 g de eneldo, 330 g de vinagre de vino blanco, 250 g de cebolla de Figueres en brunoise, 65 g de sal fina, 110 g de azúcar, 23 g de mostaza en grano seco.

Elaboración: 1. Juntar todos los ingredientes, excepto el pepinillo, y llevar a ebullición. 2. Retirar del fuego, dejar enfriar y juntar con los pepinillos. 3. Envasar al vacío y reservar en cámara. No utilizar antes de una semana.

PLATO PRINCIPAL

Montaje y acabado del plato: 1. Limpiar y cortar gajos de tomate en un bol. 2. A la hora del pase, aliñar una parte de tomates con la vinagreta de lima. 3. En el fondo del plato, poner tres puntos de salsa, gel pepino, agua de tomate y vinagreta. 4. Colocar los tomates encima. 5. Poner 4 láminas de pepino snack, un pepinillo encurtido, 4 tomates asados y acabar con el aceite de albahaca y los brotes.

Tomato salad

Composition: passion lime vinaigrette, cucumber gel, tomato water, basil oil, tomatoes, semi-dried cherry tomatoes, pickled gherkins, cucumber slices, coriander sprouts, basil sprouts.

PASSION LIME VINAIGRETTE

Ingredients: 80 ml lime juice, 120 ml lemon juice, 130 g Granny Smith apple (cored), 80 g green pepper (clean), 30 ml mineral water, 16 g sugar, 10 g fine salt, 4 g clean ginger, 50 g Boiron passion fruit, 24 g blanched Figueres onion, 2 g lime zest, xanthan gum.

Preparation: 1. Heat the water, salt and sugar until dissolved. 2. Blend the whole ingredients and combine. 3. Adjust the texture, if necessary, with xanthan gum. 4. When using the vinaigrette, add the lime zest.

CUCUMBER GEL

Ingredients: 10 cucumbers, xanthan gum to taste.

Elaboració

1. Netegeu i tal·leu a quarts els tomàquets.
2. Tritureu-ho amb el robot de cuina.
3. Guardeu-ho en bloc al congelador.
4. Un vegada congelat, deixeu-ho descongelar damunt d'un colador amb paper de peix fins que l'aigua quedi transparent per una banda i la polpa de tomàquet per l'altra.
5. Rectifiqueu de sabor i textura amb xantana.
6. Reserveu a la nevera.

Oli d'alfàbrega

Ingredients

- 6 manats d'alfàbrega
- Q/n d'oli de gira-sol

Elaboració

1. Desfulleu l'alfàbrega i aparteu els trossos més durs.
2. Escal·deu en aigua bullent i refredeu ràpidament amb aigua i gel.
3. Assequeu amb paper i col·loqueu-ho a la deshidratadora sense que excedeixi de 45 °C.
4. Una vegada seca, tritureu-ho amb un robot de cuina fins que quedi en pols i afegiu-hi oli de gira-sol.
5. Tritureu durant 5 minuts a una temperatura de 50 °C.
6. Passeu-ho per un colador i per paper i reserveu envasat i congelat.

Tomàquet Cherry rostit

Ingredients

- 500 g de tomàquet cherry variat
- Q/n de sal fina
- Q/n de sucre

Preparation: 1. Wash and clean the cucumbers well. Using a knife, remove the skin, taking some of the flesh, especially without taking the core with the seeds. Use the core for other preparations. 2. Blend the skin. 3. Adjust the salt and texture with xanthan gum. 4. Store in the fridge.

TOMATO WATER

Ingredients: 2 kg of pear tomatoes, to taste fine salt, to taste ground black pepper, xanthan gum to taste.

Preparation: 1. Wash and cut the tomatoes into quarters. 2. Blend with the help of a blender. 3. Store in a block in the freezer. 4. Once frozen, allow to defrost on a strainer lined with fish paper until the water is clear on one side and the tomato pulp on the other. 5. Adjust the flavour and texture with xanthan gum. 6. Store in the fridge.

BASIL OIL

Ingredients: 6 bunches of basil, to taste sunflower oil.

Preparation: 1. Remove the leaves from the basil, removing the hardest stems. 2. Blanch in boiling water and cool quickly in water and ice. 3. Dry with paper and place in the dehydrator without the temperature exceeding 45°C. 4. Once dry, blend with a blender until it becomes a powder and add sunflower oil. 5. Blend for 5 minutes at 50°C. 6. Pass through the strainer and paper and set aside, packaged and frozen.

ROASTED CHERRY TOMATOES

Ingredients: 500 g of assorted cherry tomatoes, to taste fine salt, to taste sugar, to taste ground black pepper, to taste olive oil, 1 sprig of thyme, 2 cloves of garlic.

Preparation: 1. Wash the cherry tomatoes and place on a baking tray. 2. Crush the garlic and season the tomatoes with the spices. 3. Bake in the oven at 180°C for 20 minutes. If you have the Jospier on, cook it on the embers. 4. Set aside at room temperature.

PICKLED GHERKINS

Ingredients: 1 kg of gherkins, 50 g of dill, 330 g of white wine vinegar, 250 g of bruise Figueres onions, 65 g of fine salt, 110 g of sugar, 23 g of dry grain mustard.

Elaboración: 1. Combine all the ingredients, except the gherkin, and bring to the boil. 2. Remove from the heat, let cool and add the gherkins. 3. Vacuum-seal and store in a refrigerator. Do not use before a week.

MAIN COURSE

Assembly and finishing the dish: 1. Clean and cut tomato wedges in a bowl. 2. When serving, dress a portion of the tomatoes with the lime vinaigrette. 3. On the bottom of the plate, put three dots of sauce, cucumber gel, tomato water and vinaigrette. 4. Place the tomatoes on top. 5. Put 4 slices of cucumber snack, a pickled gherkin,

- Q/n de pebre negre molt
- Q/n d'oli d'oliva
- 1 branca de farigola
- 2 grans d'all

Elaboració

1. Netegeu els cherrys i col·loqueu-los en una safata al forn.
2. Aixafeu els alls i assaoneu els tomàquets amb les espècies.
3. Cuineu al forn a 180 °C durant 20 minuts. Si teniu el Jospè encès, podeu fer-ho a la brasa.
4. Reserveu a temperatura ambient.

Cogombret envinagrat

Ingredients

- 1 kg de cogombrets
- 50 g de fonoll
- 330 g de vinagre de vi blanc
- 250 g de ceba de Figueres brunoise
- 65 g de sal fina
- 110 g de sucre
- 23 g de mostassa en gra seca

Elaboració

1. Ajunteu tots els ingredients, llevat del cogombret, i feu-ho bullir.
2. Retireu-ho del foc, deixeu-ho refredar i ajunteu-ho amb els cogombrets.
3. Envaseu al buit i reserveu en càmera. No ho feu servir abans d'una setmana.

Plat principal

Muntatge i acabat del plat

1. Netegeu, talleu grillons de tomàquet i poseu-los en un bol.
2. A l'hora del servei, assaoneu una part dels tomàquets amb la vinagreta de llima.

4 roasted tomatoes and finish with the basil oil and sprouts.

Salade de tomates

Composition : vinaigrette au citron passion, gel de concombre, eau de tomate, huile au basilic, tomates, tomates cerises semi-séchées, cornichons marinés, lamelles de concombre, pousses de coriandre, pousses de basilic.

VINAIGRETTE AU CITRON PASSION

Ingrédients : 80 ml de jus de citron vert, 130 g de pomme Granny Smith (sans le cœur), 120 ml de jus de citron, 80 g de poivron vert, 30 ml d'eau minérale, 16 g de sucre, 10 g de sel fin, 4 g de gingembre propre, 50 g de Boiron fruit de la passion, 2 g de zeste de citron vert, 24 g d'oignon de Figueres blanchi, quantité nécessaire de gomme de xanthane.

Préparation : 1. Faites chauffer l'eau, le sel et le sucre jusqu'à dissolution. 2. Passez tous les éléments dans le mixeur et mettez le tout ensemble. 3. Rectifiez la texture, si nécessaire, avec de la gomme de xanthane. 4. Lors de l'utilisation de la vinaigrette, ajoutez le zeste de citron vert.

GEL DE CONCOMBRE

Ingrédients : 10 concombres, quantité nécessaire de gomme de xanthane.

Préparation : 1. Nettoyez soigneusement les concombres. À l'aide d'un couteau, retirez la peau du concombre en prenant une partie de la viande, surtout sans le cœur avec les graines. Utilisez le cœur pour d'autres préparations. 2. Passez la peau dans la mixer. 3. Rectifiez le sel et la texture avec de gomme de xanthane. 4. Réservez au réfrigérateur.

EAU DE TOMATE

Ingrédients : 2 kg de tomate poire, quantité nécessaire de sel fin, quantité nécessaire de poivre noir moulu, quantité nécessaire de gomme de xanthane.

Préparation : 1. Nettoyez et coupez les tomates en quartiers. 2. Broyez-les avec le robot de cuisine. 3. Conservez-les en bloc au congélateur. 4. Une fois congelées, laissez-les décongeler dans une passoire avec du papier de poisson jusqu'à ce que l'eau soit transparente d'un côté et que la pulpe de tomate reste de l'autre. 5. Rectifiez la saueur et la texture avec de gomme de xanthane. 6. Réservez au réfrigérateur.

HUILE AU BASILIC

Ingrédients : 6 poignées de basilic, quantité nécessaire d'huile de tournesol.

Préparation : 1. Retirez les feuilles du basilic et réservez les morceaux les plus durs. 2. Blanchissez-les dans de l'eau bouillante et refroidissez-les aussitôt avec de l'eau et de la glace. 3. Séchez-les avec du papier absorbant et placez-les dans le déshydrateur sans dépasser 45 °C. 4. Une fois sèches, broyez-les avec le robot de cuisine

3. Al fons del plat, poseu-hi tres punts de salsa, gel cogombre, aigua de tomàquet i vinagreta.

4. Col·loqueu-hi els tomàquets a sobre.

5. Poseu-hi 4 làmines de cogombre snack, un cogombret envinagrat, 4 tomàquets rostits i acabeu amb l'oli d'alfàbrega i els brots.

jusqu'à ce qu'elles soient réduites en poudre et ajoutez l'huile de tournesol.

5. Mélangez-les pendant cinq minutes à une température de 50 °C. **6.** Passez-les à la passoire et au papier et réservez-les emballées et congelées.

TOMATES CERISE RÔTIES

Ingrédients : 500 g de tomates cerise assorties quantité nécessaire de sel fin, quantité nécessaire de sucre, quantité nécessaire de poivre noir moulu, quantité nécessaire d'huile d'olive, 1 branche de thym, 2 gousses d'ail.

Préparation : **1.** Nettoyez les tomates cerise et disposez-les sur un plateau à pâtisserie. **2.** Ecrasez l'ail et assaisonnez les tomates avec les épices. **3.** Faites-les cuire au four à 180 °C pendant 20 minutes. Si vous avez allumé le Josper, vous pouvez les rôtir à la braise. **4.** Réservez-les à température ambiante.

CORNICHONS MARINÉS

Ingrédients : 1 kg de cornichons, 50 g de fenouil, 330 g de vinaigre de vin blanc, 250 g d'oignon de Figueres coupé en brunoise, 65 g de sel fin, 110 g de sucre, 23 g de moutarde en grains à l'ancienne.

Préparation : **1.** Rassemblez tous les ingrédients, à l'exception des cornichons, et portez-les à ébullition. **2.** Retirez le tout du feu, laissez refroidir et mélangez avec les cornichons. **3.** Emballez le mélange sous vide et réservez-le dans la chambre froide. Ne l'utilisez pas pendant une semaine.

PLAT PRINCIPAL

Dressage et finition du plat : **1.** Nettoyez, coupez les tomates cerise en quartiers et mettez-les dans un bol. **2.** Lors du dressage du plat, assaisonnez une partie des tomates cerise avec la vinaigrette au citron vert. **3.** Au fond du plat, mettez trois points de sauce, du gel de concombre, de l'eau de tomate et de la vinaigrette. **4.** Disposez les tomates cerise dessus. **5.** Mettez 4 lamelles de concombre snack, un cornichon mariné, 4 tomates cerise rôties et terminez avec l'huile de basilic et les pousses.



Tàrtar de tomàquet amb xips de moniato i torraderes

Temporada d'estiu

L'Altell

Carrer Joan Maragall, 3, 17002 Girona

972 41 46 46 / 677 27 83 79

www.laltelldegirona.com

laltelldegirona@gmail.com

Ingredients

- 2 tomàquets cor de bou
- Xips de moniato
- Torraderes
- 1/4 de ceba picada
- 1/2 cullerada de mostassa antiga en gra
- 8 olives negres
- picades
- 1/4 cullerada de salsa Perrins
- 1/8 cullerada de tabasco
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre

Elaboració

1. Tallem els tomàquets en forma "concasé".
2. Barregeu tots els ingredients per macerar els tomàquets.
3. Per decorar, feu servir els tomàquets amb les xips de moniato i les torraderes.

Tartar de tomate con chips de boniato y tostadas

Ingredientes: 2 tomates corazón de buey, chips de boniato, tostadas, 1/4 de cebolla picada, 8 aceitunas negras picadas, 1/2 cucharada de mostaza antigua en grano, 1/4 cucharada de salsa Perrins, 1/8 cucharada de tabasco, aceite de oliva, sal, pimienta.

Elaboración: 1. Cortar los tomates en forma "concasé". 2. Mezclar los ingredientes para macerar los tomates. 3. Para decorar, servir los tomates con las chips de boniato y las tostadas.

Tomato tartar with sweet potato chips and toast

Ingredients: 2 ox heart tomatoes, sweet potato chips, toast, 1/4 chopped onion, 8 chopped black olives, 1/2 tablespoon of old grain mustard, 1/4 tablespoon of Perrins sauce, 1/8 tablespoon of Tabasco, olive oil, salt, pepper.

Preparation: 1. Cut the tomatoes into "concasé" shapes. 2. Mix the ingredients to marinate the tomatoes. 3. To decorate, serve the sweet potato chips and toast.

Tartare de tomates avec chips de patates douces et petits pains grillés

Ingédients : 2 tomates cœur de bœuf, chips de patates douces, petits pains grillés, 1/4 oignon haché, 1/2 cuillère à soupe de moutarde en grains à l'ancienne, 8 olives noires hachées, 1/4 cuillère à soupe de sauce Lea & Perrins, 1/8 cuillère à soupe de sauce Tabasco, huile d'olive, sel, poivre.

Préparation : 1. Concassez les tomates. 2. Mélangez tous les ingrédients pour faire macérer les tomates. 3. Pour décorer, utilisez les tomates avec les chips de patates douces et les petits pains grillés.



Tomàquet i burrata

Temporada d'estiu

Palau Fugit

Carrer Bonaventura Carreras i Peralta, 4,

17004 Girona

872 98 73 62

www.palaufugit.com

hola@palaufugit.com

Composició

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| - Formatge burrata | - Taperots |
| - Tomàquets madurs variats | - Pistatxos |
| - Ruca | - Pesto de alfàbrega, pinyons i ruca |
| - Micromesclum | - Oli d'oliva verge extra |
| - Arençada fumada | - Sal de Maldon |
| - Caviar d'arençada | |

Pesto de ruca i pinyons

Ingredients

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| - 30 g de pinyons | - 30 g de formatge parmesà |
| - 100 g de ruca | - 150 g d'oli de gira-sol |
| - 100 g d'alfàbrega | - Q/s de julivert fresc |
| - 30 g d'aigua | - Q/s de sal |
| - 1/2 gra d'all | |

Tomate y burrata

Composición: queso burrata, tomates maduros variados, rúcula, micromesclun, arenque ahumado, caviar de arenque, alcáparrones, pistachos, pesto de albahaca, piñones y rúcula, aceite de oliva virgen extra, sal Maldon.

PESTO DE RÚCULA Y PIÑONES

Ingredientes: 30 g de piñones, 100 g de rúcula, 100 g de albahaca, 30 g de agua, 1/2 diente de ajo, 30 g de queso parmesano, 150 g de aceite de girasol, c/n de perejil fresco, c/n de sal.

Elaboración: 1. Tostar en el horno los piñones a 160 grados. 2. Escaldar las hojas de perejil en agua hirviendo con sal durante 10 segundos y enfriarlas rápidamente en agua con hielo. 3. Escurrir el perejil y triturar con los ingredientes emulsionándolo todo con aceite de girasol. 4. Rectificar de sal.

PLATO PRINCIPAL

Montaje y acabado del plato: 1. Lavar los tomates, excepto uno, que hay que reservar, y cortarlos en gavottes. 2. Montar en un plato soper. Primero la burrata, troceada, por encima de los tomates cortados, unas hojas de rúcula y el micromesclun, y añadir el arenque ahumado, los pistachos, el pesto, los alcáparrones y el caviar de arenque. 3. Finalmente, agregar un chorrito de aceite de oliva virgen extra y sal.

Tomato and burrata

Composition: burrata cheese, assorted ripe tomatoes, rocket, micromix, smoked herring, herring caviar, capers, pistachios, basil pesto, pine nuts and rocket, extra virgin olive oil, Maldon salt.

ROCKET AND PINE NUT PESTO

Ingredients: 30 g pine nuts, 100 g rocket, 100 g basil, 30 g water, 1/2 clove garlic, 30 g parmesan cheese, 150 g sunflower oil, salt and fresh parsley to taste.

Preparation: 1. Toast the pine nuts in the oven at 160 degrees. 2. Blanch the parsley leaves in boiling salted water for 10 seconds and cool quickly in ice water. 3. Drain the

Elaboració

1. Torreu al forn els pinyons a 160 graus.
2. Escaldej les fulles de julivert en aigua bullent amb sal durant 10 segons i refredeu-les ràpidament en aigua amb gel.
3. Escorreu bé el julivert, tritureu-lo amb els ingredients i emulsioneu-ho tot amb oli de gira-sol.
4. Rectifiqueu de sal.

Plat principal

Muntatge i acabat del plat

1. Renteu els tomàquets, excepte un, que cal que reserveu, i tal·leu-los en "gavottes".
2. Munteu-ho en un plat fondo. Primer, la burrata, trencada, a sobre els tomàquets tallats, unes fulles de ruca i el micromesclum, i afegiu-hi l'arengada fumada, els pistatxos, el pesto, els taperots i el caviar d'arengada.
3. Finalment, afegiu-hi un raig d'oli d'oliva verge extra i sal.

parsley and blend with the ingredients, emulsifying everything with sunflower oil.

4. Adjust the salt.

MAIN COURSE

Assembly and finishing the dish:

1. Wash the tomatoes, except for one, which must be set aside, and cut them into gavottes. 2. Assemble in a soup bowl. First, place the burrata, broken up, on top of the chopped tomatoes, a few rocket leaves and the micromix, and add the smoked herring, pistachios, pesto, capers and herring caviar. 3. Finally, add a dash of extra virgin olive oil and salt.

Tomates et burrata

Composition : fromage burrata, assortiment de tomates mûres, roquette, micro-mesclum, hareng fumé, caviar de hareng, câpres, pistaches, pesto de basilic, pignons de pin et roquette, huile d'olive vierge extra, sel de Maldon.

PESTO DE ROQUETTE ET PIGNONS DE PIN

Ingédients : 30 g de pignons de pin, 100 g de roquette, 100 g de basilic, 30 g d'eau, 1/2 gousse d'ail, 30 g de parmesan, 150 g d'huile de tournesol, quantité suffisante de persil frais, quantité suffisante de sel.

Préparation : 1. Faites griller les pignons de pin au four à 160 °C. 2. Faites blanchir les feuilles de persil dans de l'eau bouillante salée pendant 10 secondes et faites-les refroidir aussitôt dans de l'eau glacée.

3. Égouttez bien le persil, écrasez-le avec les ingrédients et émulsionnez le tout avec de l'huile de tournesol. 4. Rectifiez l'assaisonnement (sel).

PLAT PRINCIPAL

Dressage et finition du plat : 1. Lavez les tomates, sauf une, que vous devez mettre de côté, et coupez-les en gavotes. 2. Dressez dans un plat creux. Tout d'abord, la burrata, cassée, sur les tomates coupées, quelques feuilles de roquette et le micromesclum, et ajoutez-y le hareng fumé, les pistaches, le pesto, les câpres et le caviar de hareng. 3. Enfin, ajoutez un filet d'huile d'olive vierge extra et du sel.



Sopa de tomàquet d'horta de tramuntana amb verat, oliva de kalamata i gelat de vinagre merlot de Fòrum

Sopa de tomate de huerta de tramontana con caballa, aceituna de kalamata y helado de vinagre merlot de Fòrum

Composició: sopa de tomate, caballa, ensalada de tomate, helado de vinagre merlot Fòrum, sésamo de umeshu, ajo tierno, aceite de oliva.

SOPA DE TOMATE

Ingredients: 1 kg de tomates maduros y jugosos tipo de colgar, 100 ml de aceite de oliva arbequina virgen extra, 20 ml de aceite de albahaca, 5 ml de hon mirin, c/n de pimienta negra Parameswaran's de Colmado Singular, 50 ml de vinagre merlot Fòrum.

Elaboración: 1. Poner a hervir una olla de agua y escaldar los tomates para pelarlos (cortar previamente en forma de cruz en el culo del tomate). Sumergirlos 10 segundos y cortar la cocción retirándolos del agua hirviendo y ponerlos en un baño de agua y hielo. 2. Pelar los tomates, cortarlos por la mitad y retirar las pepitas. 3. Poner los tomates con el resto de ingredientes en un robot de cocina y triturar durante 3 minutos a máxima velocidad sin temperatura. 4. Reservar en la nevera un tomate entero sin pepitas para hacer una ensalada. 5. Pasar la mezcla por un colador fino de malla. 6. Rectificar de sal y pimienta y reservar.

CABALLA

Ingredients: 1 caballa de 800 g/1 kg, 100 g de sal, 1 L de agua, 30 g de katsuobushi, 100 ml de aceite de oliva arbequina virgen extra de Mas Auró.

Elaboración: 1. En una bolsa al vacío, poner el katsuobushi con el agua y la sal y cocer en un baño con termoregulador a 78 grados durante 35 minutos. 2. Sacar la bolsa y, sin abrir, sumergirla en un baño de agua y hielo que alcance la temperatura. 3. Abrir la bolsa, colar el caldo y reservar (procurar que toda la sal quede disuelta —puede ayudar remover la bolsa antes de abrirla). 4. Sacar los 2 filetes de caballa y hacer 2 cortes a lo largo y por el lado de las espinas para obtener 2 menos anchos y sin espinas de cada lomo. 5. Sumergir la caballa en el

Temporada d'estiu

Nexe

Carrer d'Abeuradors, 4, 17004 Girona

972 22 52 30

www.restaurantnexe.com

info@restaurantnexe.com

Composició

- Sopa de tomàquet
- Amanida de tomàquet
- Gelat de vinagre Fòrum merlot
- Verat
- Sèsam d'umeshu
- All tendre
- Oli d'oliva

Sopa de tomàquet

Ingredients

- 1 kg de tomàquets madurs i sucosos de penjar
- 100 ml d'oli d'oliva arbequina verge extra
- 20 ml oli d'alfàbrega
- 5 ml hon mirin
- Q/s de pebre negre Parameswaran's de Colmado Singular
- 50 ml de vinagre Fòrum merlot



Elaboració

1. Poseu una olla amb aigua a bullir i esclau els tomàquets per pelar-los (prèviament haureu fet uns talls en forma de creu al cul del tomàquet). Submergiu-los 10 segons, talleu la cocció, retireu-los de l'aigua bullent i poseu-los en un bany d'aigua i gel.
2. Peleu els tomàquets, talleu-los per la meitat i retireu-ne les llavors.
3. Poseu els tomàquets amb la resta d'ingredients en un robot de cuina i tritureu-ho durant 3 minuts a màxima velocitat i sense temperatura.
4. Reserveu a la nevera un tomàquet sense sense llavors per fer-ne una amanida.
5. Passeu la barreja per un colador fi de malla.
6. Rectifiqueu de sal i pebre, i reserveu.

Verat

Ingredients

- 1 verat de 800 g/1 kg
- 100 ml d'oli d'oliva
- 100 g de sal
- 1 L d'aigua
- 30 g de katsuobushi
- arbequina verge
- extra de Mas Auró

Elaboració

1. En una bossa al buit, poseu-hi el katsuobushi amb l'aigua i la sal, i coeu-ho en un bany amb termoregulador a 78 graus durant 35 minuts.
2. Traieu la bossa i, sense obrir-la, submergiu-la en un bany d'aigua i gel perquè assoleixi la temperatura.
3. Obriu la bossa, coleu el brou i reserveu (mireu que tota la sal s'hagi dissolt —ho podeu fer remenant la bossa abans d'obrir-la).
4. Traieu els 2 filets de verat i feu-ne dos talls a cada un per la part de les espines perquè de cada llom en surtin dos de menys amples i sense espines.

caldo de katsuobushi (dashi) durante 12 minutos. **6.** Retirar el exceso de sal con un chorro ligero de agua y dejar madurar durante 8 horas envuelto en papel absorbente y film en la nevera. **7.** Reservar los filetes envasados en una bolsa al vacío con aceite de arbequina virgen extra en la nevera (el aceite tiene que ser bueno para que quede compacta cuando se enfrie).

ENSALADA DE TOMATE Y KALAMATA

Ingredientes: 1 tomate pelado y sin pepitas cortado en dados, 20 ml de aceite de oliva arbequina de Mas Auró, c/n de sal, 5 ml de vinagre, 2 aceitunas kalamata, 1 parte verde de la cebolla tierna (la parte interior más tierna del tallo).

Elaboración: **1.** Cortar el tomate antes reservado en dados pequeños y en un bol incorporar 2 aceitunas kalamata cortadas en 6 cortes a lo largo, la parte interior y tierna del tallo de la cebolla tierna en juliana fina, una punta de sal, una pizca de pimienta, un chorrito de aceite y unas gotas de vinagre merlot. **2.** Reservar la ensalada (guardarla solo 1 o 2 horas. Si se deja más, el tomate empezará a perder el agua interior y no servirá).

HELADO DE VINAGRE MERLOT FÒRUM

Ingredientes: 450 ml de agua filtrada, 10 g de miel, 65 g de dextrosa, 30 g de maltodextrina, 0,3 g de xantana, 240 g de vinagre merlot Fòrum.

Preparación: en el restaurante utilizamos otra receta de helado porque aparte de la Pacojet también disponemos de una mantecadora de helados, pero para esta edición creemos que es más sencillo y más al alcance del lector de este libro usar una Pacojet o similar. **1.** Mezclar todos los ingredientes con la ayuda de una batidora y llenar un vaso de Pacojet. **2.** Congelar a -20 grados como mínimo durante 24 horas. **3.** Poner el bloque de hielo en la Pacojet y reservar a una temperatura de -12 grados. Esta mezcla durará, con una textura ideal de helado, durante 4 horas, y a partir de aquí empezará a endurecerse y a perder cremosidad.

PLATO PRINCIPAL

Montaje y acabado del plato: **1.** Poner la ensalada de tomate y la kalamata en el centro de un plato sobero con la ayuda de un aro de emplatar. **2.** Cortar la caballa en forma de sashimi y un poco gruesa (4 mm) y ponerla por encima de la ensalada de tomate y kalamata. **3.** Espolvorear un poco de sésamo de cereza de umeshu por encima de la caballa y colocar un poco de ajo tierno cortado muy fino. **4.** Coronar la ensalada y la caballa con una quenelle de helado de vinagre merlot Fòrum. **5.** Regar el conjunto con un chorrito de aceite de oliva supremo de arbequina koroinaki de Mas Auró. **6.** Rematar el plato con unos brotes de albahaca. **7.** Llenar una jarra con la sopa de tomate muy fría y, en el momento de

5. Submergiu el verat al brou del katsuobushi (dashi) durant 12 minuts.

6. Retireu-ne l'excés de sal amb un raig lleuger d'aigua i deixeu que maduri durant 8 hores embolicat amb paper absorbent i film a la nevera.

7. Reserveu a la nevera els filets envasats en una bossa al buit amb oli d'arbequina verge extra (l'oli ha de ser bo perquè quedi compacte quan es refredí).

Amanida de tomàquet i kalamata

Ingredients

- | | |
|--|--|
| -1 tomàquet pelat i sense llavors tallat en daus | -5 ml de vinagre |
| -20 ml d'oli d'oliva d'arbequina de Mas Auró | -2 olives de kalamata |
| -Q/s de sal | -1 part verda de la ceba tendra (la part interior més tendra de la tija) |

Elaboració

1. Tal·leu el tomàquet que abans heu reservat en daus petits, poseu-lo en un bol i afegiu-hi dues olives kalamata tallades en 6 talls al llarg, la part interior i tendra de la tija de la ceba en juliana fina, una punta de sal, un polsim de pebre, un raig d'oli i unes gotes de vinagre merlot.

2. Reserveu l'amanida (només podrem guardar-la una o dues hores. Si la hi deixem més, el tomàquet començarà a perdre l'aigua interior i no servirà).

Gelat de vinagre merlot Fòrum

Ingredients

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| -450 ml d'aigua filtrada | -0,3 g de xantana |
| -65 g de dextrosa | -10 g de mel |
| -30 g de maltodextrina | -240 g de vinagre Fòrum merlot |

servir en mesa delante del cliente, dejar caer un chorro fino en un lado de la ensalada hasta cubrir los dados de tomate y dejar la caballa a la vista.

Tomato soup from Huerta de Tramontana with mackerel, Kalamata olives, and Forum Merlot vinegar ice cream

Composition: tomato soup, mackerel, tomato salad, Fòrum Merlot vinegar ice cream, umeshu sesame seeds, spring garlic, olive oil.

TOMATO SOUP

Ingredients: 1 kg ripe and juicy hanging tomatoes, 100 ml extra virgin Arbequina olive oil, 20 ml basil oil, 5 ml hon mirin, Parameswaran's black pepper from Colmado Singular, 50 ml Fòrum Merlot vinegar.

Preparation: 1. Boil a pot of water and blanch the tomatoes to peel them (cut a cross at the bottom of the tomato beforehand). Immerse them for 10 seconds and stop the cooking by removing them from the boiling water and placing them in a bath of water and ice. 2. Peel the tomatoes, cut them in half and remove the seeds. 3. Put the tomatoes with the rest of the ingredients in a food processor and blend for 3 minutes at maximum speed without temperature. 4. Keep a whole tomato without seeds in the fridge to make a salad. 5. Strain the mixture through a fine mesh strainer. 6. Adjust the salt and pepper and set aside.

MACKEREL

Ingredients: 1 mackerel weighing 800 g/1 kg, 100 g salt, 1 L water, 30 g katsuobushi, 100 ml Mas Auró extra virgin arbequina olive oil.

Preparation: 1. Put the katsuobushi in a vacuum bag with the water and salt and cook in a thermoregulatory bath at 78 degrees for 35 minutes. 2. Remove the bag and, without opening it, immerse it in a bath of water and ice to reach the temperature. 3. Open the bag, strain the broth and set aside (make sure that all the salt is dissolved- it may help to stir the bag before opening it). 4. Remove the 2 fillets from the mackerel and make 2 cuts along the length and on the side with the bones to obtain 2 narrower, boneless fillets from each fillet. 5. Immerse the mackerel in the katsuobushi (dashi) broth for 12 minutes. 6. Remove excess salt with a light stream of water and leave to mature for 8 hours wrapped in absorbent paper and film in the refrigerator. 7. Store the fillets in a vacuum bag with extra virgin Arbequina olive oil in the fridge (the oil has to be good so that it remains compact when it cools).

TOMATO AND KALAMATA SALAD

Ingredients: 1 peeled and seeded tomato, diced, 20 ml Mas Auró Arbequina olive oil, salt, 5 ml vinegar, 2 Kalamata olives, 1 green part of the spring onion (the softer inner part of the stem).

Elaboració

Al restaurant utilitzem una altra recepta de gelat perquè, a part de la Pacojet, també tenim una gelatera, però per a aquesta edició creiem que és més senzill i més a l'abast del lector d'aquest llibre fer servir una Pacojet o similar.

1. Barregeu tots els ingredients amb una batedora i ompliu un got de Pacojet.
2. Congeleu a -20 graus com a mínim durant unes 24 hores.
3. Poseu el bloc de gel a la Pacojet i reserveu a una temperatura de -12 graus.

Amb una textura ideal de gelat, aquesta barreja durarà 4 hores, i a partir d'aquí es començarà a endurir i a perdre cremositat.

Plat principal

Muntatge i acabat del plat

1. Poseu l'amanida de tomàquet i kalamata al mig d'un plat fondo amb l'ajuda d'un cercol d'emplatjar.
2. Talleu el verat en forma de sashimi una mica gruixut (4 mm) i poseu-lo sobre l'amanida de tomàquet i kalamata.
3. Empolseu amb una mica de sèsam de cirera d'umeshu sobre el verat i poseu-hi una mica d'all tendre tallat molt fi.
4. Coroneu l'amanida i el verat amb quenelle de gelat de vinagre merlot Fòrum.
5. Regueu-ho tot amb un raig d'oli d'oliva suprem d'arbequina koroineki de Mas Auró.
6. Remateu el plat amb uns brots d'alfabrega.
7. Ompliu una gerra amb la sopa de tomàquet ben freda, serviu-la quan arribeu a taula davant del client deixant caure un raig fi de sopa en un costat de l'amanida fins que cobreixi els daus de tomàquet i deixeu el verat a la vista.

Preparation: 1. Cut the previously reserved tomato into small cubes and in a bowl add 2 kalamata olives cut into 6 lengthwise cuts, the inner and tender part of the stem of the spring onion cut into fine julienne strips, a pinch of salt, a pinch of pepper, a splash of oil and a few drops of Merlot vinegar. 2. Set the salad aside (keep it for only 1 or 2 hours. If you leave it longer, you will see how the tomato starts to lose its internal water and it will not be usable).

FÒRUM MERLOT VINEGAR ICE CREAM
Ingredients: 450 ml of filtered water, 10 g of honey, 65 g of dextrose, 30 g of malto-dextrin, 0.3 g of xanthan, 240 g of Fòrum Merlot vinegar.

Preparation: In the restaurant, we use another ice cream recipe because apart from the Pacojet we also have an ice cream maker, but for this edition we believe that it is simpler and more accessible to the reader of this book to use a Pacojet or similar. 1. Mix all the ingredients with the help of a blender and fill a Pacojet glass. 2. Freeze at -20 degrees for at least 24 hours. Put the ice block in the Pacojet and set aside at a temperature of -12 degrees. This mixture will last, with an ideal ice cream texture, for 4 hours, and from then on it will begin to harden and lose its creaminess.

MAIN COURSE

Assembly and finishing the dish: 1. Put the tomato and kalamata salad in the centre of a soup plate with the help of a plating ring. 2. Cut the mackerel into sashimi shapes (4 mm) and place it on top of the tomato and kalamata salad. 3. Sprinkle a little umeshu cherry sesame over the mackerel and place a little finely chopped tender garlic. 4. Top the salad and mackerel with a quenelle of Fòrum Merlot vinegar ice cream. 5. Drizzle with a dash of Mas Auró Koroineki supreme Arbequina olive oil. 6. Top the dish with a few basil sprouts. 7. Fill a jug with the very cold tomato soup and, when serving it to the customer, let a thin stream of soup fall on one side of the salad until it covers the tomato cubes and leaves the mackerel visible.

Soupe de tomates du jardin potager de tramontane avec maquereau, olives de Kalamata et glace au vinaigre Forum merlot

Composition : soupe de tomates, salade de tomates, glace au vinaigre Forum merlot, maquereau, sésame à l'umeshu, ail, huile d'olive.

SOUPE DE TOMATES

Ingredients : 1 kg de tomates à suspendre, mûres et juteuses, 100 ml d'huile d'olive vierge extra Arbequina, 20 ml d'huile de basilic, 5 ml de Hon Mirin, quantité suffisante de poivre noir Parameswaran's de Colmado Singular, 50 ml de vinaigre Forum merlot.

Préparation : 1. Mettez une casserole d'eau à ébullition et blanchissez les tomates pour les éplucher (auparavant, faites quelques entailles en forme de croix à la base de la tomate). Trempez-les pendant 10 secondes, coupez la cuisson, retirez-les de l'eau bouillante et mettez-les dans un bain d'eau et de glace. 2. Épluchez les tomates, coupez-les en deux et retirez les graines. 3. Mettez les tomates avec le reste des ingrédients dans un robot culinaire et mixez le tout pendant 3 minutes à vitesse maximale et sans température. 4. Réservez une tomate entière sans graines au réfrigérateur pour faire une salade. 5. Passez le mélange dans une passoire à maille fine. 6. Rectifiez l'assaisonnement (sel et poivre) et réservez.

MAQUEREAU

Ingrédients : 1 maquereau de 800 g-1 kg, 100 ml d'huile d'olive, 100 g de sel, 1 L d'eau, 30 g de katsuobushi (bonite séchée et fumée), 100 ml d'huile d'olive vierge extra Arbequina de Mas Auró.

Préparation : 1. Dans un sac sous vide, mettez le katsuobushi avec l'eau et le sel, et faites cuire le tout dans un bain avec un thermorégulateur à 78 °C pendant 35 minutes. 2. Retirez le sac et, sans l'ouvrir, plongez-le dans un bain d'eau et de glace pour atteindre la température. 3. Ouvrez le sac, filtrez le bouillon et réservez (vérifiez que tout le sel est dissous – vous pouvez le faire en remuant le sac avant de l'ouvrir). 4. Retirez les 2 filets de maquereau et faites 2 entailles le long et sur le côté des arêtes pour obtenir 2 filets moins larges et sans arêtes de chaque longe. 5. Trempez le maquereau dans le bouillon de katsuobushi (dashi) pendant 12 minutes. 6. Retirez l'excès de sel avec un léger filet d'eau et laissez-le mûrir pendant 8 heures, enveloppé dans du papier absorbant et du film alimentaire au réfrigérateur. 7. Réservez les filets emballés dans un sac sous vide avec de l'huile d'olive vierge extra Arbequina au réfrigérateur (l'huile doit être d'excellente qualité pour qu'elle soit compacte une fois refroidie).

SALADE DE TOMATES ET OLIVES DE KALAMATA

Ingrédients : 1 tomate pelée et épépinée, coupée en dés, 20 ml d'huile d'olive vierge extra Arbequina de Mas Auró, quantité suffisante de sel, 5 ml de vinaigre, 2 olives de Kalamata, 1 partie verte de l'oignon nouveau (la partie intérieure la plus tendre de la tige).

Préparation : 1. Coupez la tomate que vous avez réservée au préalable en petits dés, mettez-la dans un bol et ajoutez deux olives de Kalamata coupées en 6 morceaux dans le sens de la longueur, la partie intérieure et tendre de la tige d'oignon en fine julienne, une pincée de sel, une pincée de poivre, un filet d'huile et quelques gouttes de vinaigre Forum merlot. 2. Mettez de côté la salade (vous ne pouvez la garder qu'une

ou deux heures. Si vous l'y laissez plus longtemps, la tomate commencera à perdre l'eau intérieure et ne sera plus utilisable).

GLACE AU VINAIGRE FORUM MERLOT

Ingédients : 450 ml d'eau filtrée, 65 g de dextrose, 30 g de maltodextrine, 0,3 g de gomme de xanthane, 10 g de miel, 240 g de vinaigre Forum merlot.

Préparation : au restaurant, nous utilisons une autre recette de glace, car, en plus du Pacojet, nous avons également une sorbetière, mais pour cette édition, vous conviendrez qu'il est plus simple et plus accessible au lecteur de ce livre d'utiliser un Pacojet ou similaire. **1.** Mélangez tous les ingrédients avec un mixer et remplissez un verre de Pacojet. **2.** Congelez à -20 °C pendant au moins 24 heures. **3.** Mettez le bloc de glace dans le Pacojet et mettez-le de côté à une température de -12 °C. Avec une texture de crème glacée idéale, ce mélange durera 4 heures, et à partir de là, il commencera à durcir et à perdre de son onctuosité.

PLAT PRINCIPAL

Dressage et finition du plat : **1.** Disposez la salade de tomates et de Kalamata au milieu d'un plat creux à l'aide d'un cercle à dresser. **2.** Coupez le maquereau en forme de sashimi légèrement épais (4 mm) et placez-le sur la salade de tomates et de Kalamata. **3.** Saupoudrez un peu de sésame à la prune umeshu sur le maquereau et mettez un peu d'ail tendre très finement haché dessus. **4.** Couronnez la salade et le maquereau avec de la quenelle de glace au vinaigre Forum merlot. **5.** Arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive vierge extra Arbequina koroineki de Mas Auró. **6.** Décorez le plat avec quelques pousses de basilic. **7.** Remplissez une cruche avec la soupe de tomates très froide, servez-la lorsque vous arrivez à la table devant le client, en laissant tomber un mince filet de soupe sur un côté de la salade jusqu'à ce qu'il recouvre les dés de tomates et laissez le maquereau en vue.



Tàrtar de tomàquet

Temporada d'estiu

Dit i Fet

Carrer dels Calderers, 10, 17004 Girona

872 00 49 95

www.ditifetrestaurant.com

info@ditifetrestaurant.com

Ingredients

- Tomàquet pera
- Seitons
- Oli de julivert
- Brots d'alfàbrega
- Brots de coriandre
- Crostonets de pa
- Salmorejo
- Bitxo d'Ibarra
- Cogombrets
- Mostassa hidratada

Elaboració

1. Peleu i talleu els tomàquets en quarts i poseu-ho a coure al forn amb una mica de sal, sucre i oli d'oliva (180 °C, 15-20 minuts).

2. Un cop cuit el tomàquet, coleu-lo i reserveu-ne el suc que ha anat deixant durant la cocció.

3. Piqueu el tomàquet en forma de tàrtar.

Tàrtar de tomate

Ingredientes: tomate pera, boquerones, aceite de perejil, brotes de albahaca, brotes de cilantro, tropezones de pan, salmorejo, guindilla de Ibarra, pepinillos, mostaza hidratada.

Elaboración: 1. Pelar y cortar los tomates en dados y poner a cocer al horno con un poco de sal, azúcar y aceite de oliva (180 °C o 15-20 minutos). 2. Una vez cocido el tomate, colar y reservar el jugo que ha ido dejando durante la cocción. 3. Picar el tomate en forma de tartar. 4. Añadir al jugo de tomate reservado, añadir el ajo pelado y un toque de vinagre para hacer el salmorejo. Triturar y colar de nuevo para que quede muy fino. 5. Para hacer el aceite de perejil, escaldar en agua las hojas y enfriar con agua y hielo, y, una vez frías, triturar las hojas (sin agua) con el aceite de girasol. 6. Para los tropezones de pan, cortar en dados y tostar en una sartén con mantequilla hasta que se doren. 7. Para la mostaza hidratada, ponerla en agua a hervir en un tarro de cristal y dejarla durante 24 horas. 8. En un plato plano y un molde redondo, centrar el tartar de tomate. 9. Rellenar los bordes del plato con el salmorejo y el aceite de perejil y añadir los boquerones, los tropezones de pan, los brotes, la guindilla de Ibarra, los pepinillos y la mostaza hidratada.

Tomato tartar

Ingredients: pear tomatoes, anchovies, parsley oil, basil sprouts, coriander sprouts, bread crumbs, salmorejo, pickled green chili, gherkins, hydrated mustard.

Preparation: 1. Peel and cut the tomatoes into cubes and bake in the oven with a little salt, sugar and olive oil (180°C or 15-20 minutes). 2. Once the tomato is cooked, strain and reserve the juice that it has left during cooking. 3. Chop the tomato into a tartar. 4. Add the peeled garlic and a touch of vinegar to the reserved tomato juice to make the salmorejo. Blend and strain again to make a very fine mixture. 5. To make the parsley oil, blanch the leaves in water and cool with wa-

4. Per fer el salmorejo, afegiu-hi al suc de tomàquet que heu reservat, l'all pelat i un toc de vinagre. Tritureu-ho i torneu-ho a colar perquè quedi ben fi.

5. Per fer l'oli de julivert, escaldeu en aigua les fulles i refredeu amb aigua i gel. Un cop fredes, tritureu-les (sense aigua) amb oli de gira-sol.

6. Per fer els crostonets de pa, tal·leu el pa en daus i torreu-lo en una paella amb mantega fins que quedin ben daurats.

7. Per fer la mostassa hidratada, hidrateu-la posant-la en aigua a bullir dins d'un pot de vidre i deixeu-ho durant 24 hores.

8. En un plat pla i un motllo rodó, centreu el tàrtar de tomàquet.

9. Empleneu les vores del plat amb el salmorejo i l'oli de julivert, i afegiu-hi els seitons, els crostonets de pa, els brots, el bitxo d'Ibarra, els cogombrets i la mostassa hidratada.

ter and ice, and, once cold, blend the leaves (without water) with the sunflower oil. **6.** For the bread crumbs, cut into cubes and toast in a pan with butter until golden. **7.** For the hydrated mustard, put it in boiling water in a glass jar and leave it for 24 hours. **8.** In a flat plate and a round mould, centre the tomato tartar. **9.** Fill the edges of the plate with the salmorejo and parsley oil and add the anchovies, bread crumbs, sprouts, pickled green chili, gherkins and hydrated mustard.

Tartare de tomates

Ingrédients : tomate poire, anchois frais, huile de persil, pousses de basilic, pousses de coriandre, croûtons de pain, salmorejo, piment d'Ibarra, cornichons, moutarde préparée.

Préparation : **1.** Pelez et coupez les tomates en quartiers et faites-les cuire au four avec un peu de sel, de sucre et d'huile d'olive (180 °C, 15 à 20 min). **2.** Une fois la tomate cuite, égouttez-la et réservez le jus obtenu pendant la cuisson. **3.** Hachez la tomate sous forme de tartare. **4.** Ajoutez l'ail pelé et une touche de vinaigre pour faire le salmorejo au jus de tomate que vous avez réservé. Broyez-le et filtrez-le de nouveau pour qu'il soit fin. **5.** Pour faire l'huile de persil, blanchissez les feuilles dans l'eau et refroidissez-les avec de l'eau et de la glace. Une fois refroidies, broyez-les (sans eau) avec de l'huile de tournesol. **6.** Pour faire les croûtons, coupez le pain en dés et faites-le griller dans une poêle avec du beurre jusqu'à ce qu'il soit doré. **7.** Pour faire de la moutarde préparée, hydratez-la en la mettant dans de l'eau bouillante dans un bocal en verre et laissez reposer 24 heures. **8.** Dans une assiette plate et un moule rond, centrez le tartare de tomates. **9.** Remplissez les bords de l'assiette avec le salmorejo et l'huile de persil, et ajoutez les anchois, les croûtons, les pousses, le piment d'Ibarra, les cornichons et la moutarde préparée.



Tomàquet farcit amb búrgul, mató i nous amb salsa verda

Temporada d'estiu

Amaranta

Carrer del Riu Güell, 31-33, 17005 Girona

972 94 08 32

www.amarantavegetal.cat

info@amarantavegetal.cat

Composició per a 4 persones

- | | |
|------------------|--------------|
| -200 g de búrgul | -4 tomàquets |
| -100 g de mató | -Sal |
| -50 g de parmesà | -Pebre |
| -50 g de nous | -Salsa verda |

Salsa verda

Ingredients

- | | |
|-----------------|-----------------|
| - Julivert | -1 raig d'aigua |
| - Menta | -Sal |
| -1 llesca de pa | -Pebre al gust |

Elaboració

1. Amb una batedora, piqueu el julivert, la menta, el pa, la sal i el pebre al gust (afegiu-hi un raig d'aigua perquè sigui més fàcil).

Tomate relleno con bulgur, requesón y nueces con salsa verde

Composició (4 personas): 200 g de bulgur, 100 g de requesón, 50 g de nueces, 50 g de parmesano, 4 tomates, sal, pimienta, salsa verde.

SALSA VERDE

Ingredientes: perejil, menta, 1 rebanada de pan, 1 chorrito de agua, sal, pimienta al gusto.

Elaboración: **1.** Con una batidora, picar el perejil, la menta, el pan, la sal y la pimienta al gusto (añadir un chorrito de agua para facilitar la operación). **2.** Siempre con la ayuda de la batidora, montar la salsa añadiendo el aceite poco a poco hasta conseguir una textura densa y espumosa.

PLATO PRINCIPAL

Elaboración: **1.** Hervir el bulgur (tarda unos 15-20 minutos), colar y enfriar. **2.** Una vez a temperatura ambiente, mezclar con el resto de ingredientes, es decir, el requesón, el parmesano y las nueces picadas. **3.** Aparte, escaldar los tomates en agua hirviendo durante uno o dos minutos, sacar, enfriar, pelar y vaciar. **4.** Rellenar los tomates con la mezcla del bulgur y los otros ingredientes anteriores. **5.** Para acabar, aliñar con la salsa verde. **6.** Servir y disfrutar.

Stuffed tomatoes with bulgur, cottage cheese and walnuts with green sauce

Composition (serves 4): 200 g bulgur, 100 g cottage cheese, 50 g walnuts, 50 g parmesan, 4 tomatoes, salt, pepper, green sauce.

GREEN SAUCE

Ingredients: parsley, mint, 1 slice of bread, 1 splash of water, salt, pepper to taste.

Preparation: **1.** Using a blender, chop the parsley, mint, bread and salt and pepper to taste (add a splash of water to make the operation easier). **2.** Still using the blender, whip the sauce, adding the oil little by little until you get a thick and foamy texture.

MAIN COURSE

Preparation: **1.** Boil the bulgur (it takes about 15-20 minutes), strain and cool.

2. Sempre amb l'ajuda de la batedora, munteu la salsa afegint-hi l'oli a poc a poc fins a obtenir una textura densa i escumosa.

Plat principal

Elaboració

1. Bulliu el búrgul (tarda uns 15-20 minuts), coleu-lo i refredeu-lo.

2. Una vegada a temperatura ambient, barregeu la resta d'ingredients, és a dir, el mató, el parmesà i les nous picades.

3. A part, escaldeu els tomàquets en aigua bullint durant un o dos minuts, traieu-los, refredeu-los, peleu-los i buideu-los.

4. Farciu els tomàquets amb la barreja del búrgul i la resta d'ingredients.

5. Per acabar, amaniu amb la salsa verda.

6. Serviu i gaudiu-lo.

2. Once at room temperature, mix the rest of the ingredients, that is, the cottage cheese, parmesan and chopped walnuts.

3. Separately, blanch the tomatoes in boiling water for one or two minutes, remove, cool, peel and empty. 4. Fill the tomatoes with the mixture of bulgur and the other ingredients above. 5. Finally, dress with the green sauce. 6. Serve and enjoy.

Tomates farcies au boulgour, fromage blanc et noix à la sauce verte

Composition (4 personnes) : 200 g de boulgour, 100 g de fromage blanc, 50 g de parmesan, 50 g de noix, 4 tomates, sel, poivre, sauce verte.

SAUCE VERTE

Ingédients : persil, menthe, 1 tranche de pain, 1 filet d'eau, sel, poivre à votre goût.

Préparation : 1. À l'aide d'un mixeur, hachez le persil, la menthe, le pain, salez et poivrez selon le goût (ajoutez un peu d'eau pour faciliter la tâche). 2. Toujours à l'aide du mixeur, dressez la sauce en ajoutant l'huile progressivement jusqu'à obtenir une texture dense et mousseuse.

PLAT PRINCIPAL

Préparation : 1. Faites bouillir le boulgour (cela prend environ 15 à 20 minutes), égouttez-le et laissez-le refroidir. 2. Une fois à température ambiante, incorporez le reste des ingrédients, c'est-à-dire le fromage blanc, le parmesan et les noix hachées.

3. Séparément, blanchissez les tomates dans de l'eau bouillante pendant une 1 ou 2 minutes, retirez-les, refroidissez-les, pelez-les et videz-les. 4. Farcissez les tomates avec le mélange de boulgour et le reste des ingrédients. 5. Pour finir, assaisonnez avec la sauce verte. 6. Servez et dégustez.



Lluna de sang

Temporada d'estiu

Ginjoler

Polígon Industrial de Pont-Xetmar, C/ E, 14,

17844 Cornellà del Terri, Girona

972 59 40 41 / 625 69 39 36

www.elginjoler.com

elginjoler@elginjoler.com

Ingredients

- Tomàquets madurs
- Oli d'oliva
- Pa
- Ceba tendra
- All
- Ventresca

Elaboració

1. Agafeu tants tomàquets madurs com comensals, escaldeu-los, refredeu-los amb aigua i gel, peleu-los, buideu-los amb cura i deixeu-los cap per avall perquè s'escorrin.

2. Amb altres tomàquets, prepareu un salmorejo, que és una sopa malaguenya amb tomàquet, pa, all i oli d'oliva: serà la base del plat.

Luna de sangre

Ingredientes: tomates maduros, pan, ajo, aceite de oliva, cebolla tierna, ventresca.

Elaboración: 1. Contar con tantos tomates maduros como comensales, escaldar, enfriar con agua y hielo, pelar, vaciar con cuidado y dejar al revés para que se escurran. 2. Con otros tomates, preparar un salmorejo, que es una sopa malagueña elaborada con tomate, pan, ajo y aceite de oliva: será la base del plato. 3. Preparar una ensalada con tomate cortado pequeño, cebolla tierna y ventresca de atún, rellenar los tomates y emplatar con la base de salmorejo y ponerlos boca abajo. ¡Sorprenderéis a todo el mundo!

Blood Moon

Ingredients: ripe tomatoes, bread, garlic, olive oil, spring onion, tuna belly.

Preparation: 1. Have as many ripe tomatoes as there are diners, blanch, cool with water and ice, peel, carefully empty and leave upside down to drain. 2. With the tomatoes, prepare a salmorejo, which is a Malaga soup made with tomato, bread, garlic and olive oil: it will be the base of the dish. 3. Prepare a salad with small cut tomatoes, spring onions and tuna belly, stuff the tomatoes and plate them with the salmorejo base and turn them upside down. You will surprise everyone!

Lune de sang

Ingrédients : tomates mûres, pain, ail, huile d'olive, oignon tendre, ventrèche.

Préparation : 1. Prenez autant de tomates mûres qu'il y a de convives, blanchissez-les, refroidissez-les avec de l'eau et de la glace, épluchez-les, videz-les soigneusement et laissez-les à l'envers pour les égoutter. 2. Avec d'autres tomates, préparez un salmorejo, qui est une soupe de Malaga avec de la tomate, du pain, de l'ail et de l'huile d'olive : ce sera la base du plat. 3. Concoctez une salade avec de petits morceaux de

3. Prepareu una amanida amb tomàquet tallat petit, ceba tendra i ventresca de tonyina, farciu els tomàquets i emplateu-los amb la base del salmorejo. Poseu-los cap per avall i sorprendreu tothom!

tomate, d'oignon nouveau et de ventrèche de thon, farcissez les tomates et servez-les avec la base du salmorejo. Retournez-les et vous surprendrez tout le monde !

Tallers gastronòmics





Blinis dolços i salats d'aprofitament

Tallers gastronòmics

Ada Parellada

Composició

- Blinis
- Poma saltada
- Mousse de iogurt
- Crema de formatge
- 1 botifarra negra
- Branques de farigola fresca
- Brots de pèsol o menta fresca

Blinis

Ingredients

- 2 ous
- 40 g de farina
- Una culleradeta de sucre
- 50 g de llet
- 1 poma Golden
- 5 g de llevat químic

Elaboració

1. Dels ous, separeu les clares dels rovells.
2. Barregeu els rovells amb la resta d'ingredients.
3. Bateu les clares a punt de neu.

Blinis dolços y salados, de aprovechamiento

Composició: blinis, manzana salteada, mousse de yogur, crema de queso, 1 butifarra negra, ramas de tomillo fresco, brotes de guisantes o menta fresca.

BLINIS

Ingredientes: 2 huevos, 40 g de harina, 1 cucharadita de azúcar, 50 g de leche, 1 manzana Golden, 5 g de levadura química.

Elaboración: 1. De los huevos, separar las claras de las yemas. 2. Mezclar las yemas con el resto de ingredientes. 3. Batir las claras a punto de nieve. 4. Integrar las claras en la mezcla anterior con delicadeza para que no se bajen. 5. Los blinis pueden cocerse en la sartén con un chorrito de aceite o en el horno a 180 °C durante diez minutos.

MANZANA SALTEADA

Ingredientes: 1 manzana Golden, 20 g de zumo de limón, aceite de oliva, 20 g de azúcar.

Elaboración: 1. Saltear la manzana cortada en pequeños dados en una sartén con un chorrito de aceite, el zumo de limón y el azúcar hasta que la manzana adquiera un bonito color dorado.

MOUSSE DE YOGUR

Ingredientes: 250 g de yogur griego, 150 g de nata líquida del 35% de materia grasa, 2 claras de huevo, 50 g de azúcar glas, 2 hojas de gelatina.

Elaboración: 1. Hidratar la gelatina en un bol con agua fría durante 10 minutos. 2. Mezclar el yogur con el azúcar glas. 3. Montar las claras de huevo a punto de nieve y reservar. 4. Separar 50 g de nata y calentar en el microondas. 5. Escurrir la gelatina y disolver con la nata caliente. 6. Añadir un par de cucharadas de yogur para atemperar la mezcla. 7. Añadir a la mezcla de yogur y remover de nuevo. 8. Montar el resto de la nata muy fría e incorporar al yogur con movimientos suaves. 9. Poner las claras de huevo batidas, también con movimientos suaves, para evitar que se bajen. 10. Colocar en una manga pastelera y reservar.

4. Integreu les clares a la barreja anterior amb delicadesa perquè no s'abaixin.

5. Podeu coure els blinis a la paella amb un raig d'oli o al forn a 180 °C durant deu minuts.

Poma saltada

Ingredients

- 1 poma Golden
- 20 g de suc de llimona
- Oli d'oliva
- 20 g de sucre

Elaboració

1. En una paella amb un raig d'oli, salteu la poma tallada en dauets petits, el suc de llimona i el sucre fins que la poma adquireixi un color daurat bonic.

Mousse de iogurt

Ingredients

- 250 g de iogurt grec
- 150 g de nata líquida del 35% de matèria grassa
- 2 clares d'ou
- 50 g de sucre de llustre
- 2 fulles de gelatina

Elaboració

1. Hidrateu la gelatina en un bol amb aigua freda durant uns 10 minuts.

2. Barregeu el iogurt amb el sucre de llustre.

3. Munteu les clares d'ou a punt de neu i reserveu-les.

4. Separeu 50 g de nata i escalfeu-la al microones.

5. Escorreu bé la gelatina i dissoleu-la amb la nata calenta.

CREMA DE QUESO

Ingredients: 300 g de recortes de quesos de todo tipo, 400 g de nata líquida.

Elaboración: 1. Poner los trozos de queso, cortados lo más pequeños posible, con la nata líquida y cocer a baja temperatura hasta que la nata quede reducida a la mitad. 2. Triturar bien y poner en la manga pastelera.

PLATO PRINCIPAL

Montaje y acabado del plato: 1. Saltear la butifarra negra cortada en pequeños dados en una sartén con un chorrito de aceite, a temperatura media, hasta que quede dorada por fuera y tierna por dentro. 2. Saldos: por encima de los blinis, poner una pequeña bola de crema de queso y acabar con butifarra negra y tomillo. 3. Dulces: por encima de los blinis, poner una pequeña bola de mousse de yogur y acabar con manzana salteada y brotes de guisante o menta fresca.

Sweet and savoury blinis

Composition: blinis, sautéed apple, yoghurt mousse, cream cheese, 1 black sausage, fresh toadillo branches, pea shoots or fresh mint.

BLINIS

Ingredients: 2 eggs, 40 g flour, 1 teaspoon sugar, 50 g milk, 1 Golden apple, 5 g baking powder.

Preparation: 1. Separate the egg whites from the yolks. 2. Mix the egg yolks with the rest of the ingredients. 3. Beat the egg whites until stiff. 4. Gently fold the egg whites into the mixture so that they don't collapse. 5. The blinis can be cooked in a pan with a dash of oil or in the oven at 180°C for ten minutes.

SAUTEED APPLE

Ingredients: 1 Golden apple, 20 g lemon juice, olive oil, 20 g sugar.

Preparation: 1. Sauté the apple, cut into small cubes, in a pan with a dash of oil, the lemon juice and the sugar until the apple turns a nice golden colour.

YOGURT MOUSSE

Ingredients: 250 g Greek yoghurt, 150 g 35% fat liquid cream, 2 egg whites, 50 g icing sugar, 2 gelatin sheets.

Preparation: 1. Soak the gelatin in a bowl with cold water for 10 minutes. 2. Mix the yoghurt with the icing sugar. 3. Beat the egg whites until stiff and set aside. 4. Separate 50 g of cream and heat in the microwave. 5. Drain the gelatin and dissolve with the hot cream. 6. Add a couple of tablespoons of yoghurt to temper the mixture. 7. Add to the yoghurt mixture and stir again. 8. Whip the rest of the very cold cream and add to the yoghurt with gentle movements. 9. Add the beaten egg whites, also with gentle movements, to prevent them from collapsing. 10. Place in a pastry bag and set aside.

6. Afegiu a la barreja un parell de cullerades de iogurt per temperar.
7. Afegiu-ho a la barreja de iogurt i remeneu un altre cop.
8. Munteu la resta de la nata ben freda i incorporeu-la al iogurt amb moviments suaus.
9. Ara, poseu-hi les clares d'ou batudes, també amb moviments suaus per evitar que s'abaixin.
10. Introduïu-ho en una mànega pastissera i reserveu.

Crema de formatge

Ingredients

- | | |
|--|------------------------|
| -300 g de retalls de tot tipus de formatge | -400 g de nata líquida |
|--|------------------------|

Elaboració

1. Poseu els trossos de formatge tallats tan petits com us sigui possible amb la nata líquida i coeu-ho a baixa temperatura fins que la nata es redueixi a la meitat.
2. Triturem bé i poseu-ho dins la mànega de pastisseria.

Plat principal

Muntatge i acabat del plat

1. Salteu la botifarra negra tallada en dauets petits en una paella amb un raig d'oli, a temperatura mitjana, fins que quedi enrossida per fora i tendra per dins.
2. Salats: per sobre dels blinis, poseu-hi una boleta de crema de formatge i acabeu amb botifarra negra i farigola.

CHEESE CREAM

Ingredients: 300 g of all types of cheese trimmings, 400 g of liquid cream.

Preparation: 1. Simply put the pieces of cheese, cut as small as possible, with the liquid cream and cook at a low temperature until the cream is reduced by half. 2. Blend well and put into the pastry bag.

MAIN COURSE

Assembly and finishing the dish: 1. Sauté the Catalan sausage, cut into small cubes in a pan with a dash of oil, at a medium temperature, until it is golden on the outside and tender on the inside. 2. Savoury: on top of the blinis, put a small ball of cream cheese and finish with Catalan sausage, and thyme. 3. Sweet: on top of the blinis, put a small ball of yoghurt mousse and finish with sautéed apple and pea shoots or fresh mint.

Blinis sucrés et salés, de profit

Composition : blinis, pomme sautée, mousse au yaourt, fromage à la crème, 1 boudin noir, brins de thym frais, pousses de petits pois ou menthe fraîche.

BLINIS

Ingredients : 2 œufs, 40 g de farine, une cuillère à café de sucre, 50 g de lait, 1 pomme Golden, 5 g de levure chimique.

Préparation : 1. Séparez les blancs des jaunes des œufs. 2. Mélangez les jaunes d'œufs avec le reste des ingrédients. 3. Battez les blancs d'œufs en neige ferme. 4. Intégrez délicatement les blancs d'œufs dans le mélange précédent afin qu'ils ne s'affaissent pas. 5. Vous pouvez faire cuire les blinis dans une poêle avec un filet d'huile ou au four à 180 °C pendant 10 minutes.

POMME SAUTÉE

Ingrédients : 1 pomme Golden, 20 g de jus de citron, huile d'olive, 20 g de sucre.

Préparation : 1. Dans une poêle avec un filet d'huile, faites revenir la pomme coupée en petits dés, le jus de citron et le sucre jusqu'à ce que la pomme acquière une belle couleur dorée.

MOUSSE AU YAOURT

Ingrédients : 250 g de yaourt grec, 150 g de crème liquide à 35 % de matière grasse, 2 blancs d'œufs, 50 g de sucre glace, 2 feuilles de gélatine.

Préparation : 1. Hydratez la gélatine dans un bol d'eau froide pendant environ 10 minutes. 2. Mélangez le yaourt avec le sucre glace. 3. Fouettez les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient fermes et réservez-les. 4. Réservez 50 g de crème et faites-la chauffer au micro-ondes. 5. Egouttez bien la gélatine et dissolvez-la avec la crème chaude. 6. Ajoutez 2 cuillères à soupe de yaourt au mélange pour tempérer. 7. Ajoutez l'ensemble au mélange de yaourt et remuez de nouveau. 8. Fouettez le reste de la crème très froide et ajoutez-la au yaourt avec des mouvements souples. 9. Maintenant, mettez les blancs d'œufs battus,

3. Dolços: sobre els blinis, poseu-hi una boleta de mousse de iogurt i acabeu amb poma saltada i brots de pèsol o menta fresca.

également avec des mouvements souples pour éviter qu'ils ne s'affaissent. **10.** Introduisez le tout dans une poche pâtissière et réservez.

FROMAGE À LA CRÈME

Ingrédients : 300 g de morceaux de tous types de fromage, 400 g de crème liquide.

Préparation : **1.** Il vous suffit de mettre les morceaux de fromage coupés le plus petit possible avec la crème liquide et de les cuire à basse température jusqu'à ce que la crème soit réduite de moitié. **2.** Broyez bien et mettez le mélange dans la poche pâtissière.

PLAT PRINCIPAL

Dressage et finition du plat : **1.** Faites revenir le boudin noir coupé en petits cubes dans une poêle avec un filet d'huile, à température moyenne, jusqu'à ce qu'il soit doré à l'extérieur et tendre à l'intérieur. **2.** Salés : sur les blinis, déposez une petite boule de fromage frais et terminez par du boudin noir et du thym. **3.** Sucrés : sur les blinis, déposez une petite boule de mousse au yaourt et terminez par des pommes sautées et des pousses de petits pois ou de la menthe fraîche.



Crumble

Tallers gastronòmics

La Galeta Artesana

Carrer Bisbe Lorenzana, 22 17002 Girona

972 09 24 03

www.lagaletaartesana.cat

info@lagaletaartesana.es

Ingredients

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| -200 g de farina de
blat | -150 g de sucre de
llustre |
| -150 g de farina
d'ametlla | -200 g de mantega |

Elaboració

1. Barregeu tots els ingredients, estireu la massa sobre una plata de forn i enforneu a 180 graus durant 12 minuts.
2. Un cop surt del forn, i amb la massa encara calenta, però que no cremi, esmolleu-ho amb les mans o amb una espàtula perquè quedi com un granulat.
3. Aquest granulat de galeta es pot fer servir per adornar i donar un toc cruixent tant als plats dolços com als salats.

Crumble

Ingredients: 200 g de farina de trigo, 200 g de mantquilla, 150 g de farina de almendra, 150 g de azúcar glas.

Elaboración: 1. Mezclar todos los ingredientes, estirar la masa en una bandeja de horno y hornear a 180 grados durante 12 minutos. 2. Al salir del horno, y aún con la masa caliente, pero que no queme, desmigalar con las manos o con la ayuda de una espátula para que quede como un granulado. 3. Este granulado de galleta puede utilizarse para adornar y dar un toque crujiente tanto a platos dulces como salados.

Crumble

Ingredients: 200 g of wheat flour, 200 g of butter, 150 g of almond flour, 150 g of icing sugar.

Preparation: 1. Mix all the ingredients, spread the dough on a baking tray and bake at 180 degrees for 12 minutes. 2. When it comes out of the oven, and while the dough is still hot, but not burning, crumble it with your hands or with the help of a spatula so that it becomes granulated. 3. This biscuit granulated can be used to decorate and give a crunchy touch to both sweet and savoury dishes.

Crumble

Ingredients : 200 g de farine de blé, 150 g de farine d'amande, 150 g de sucre glace, 200 g de beurre.

Préparation : 1. Mélangez tous les ingrédients, étalez la pâte sur une plaque à pâtisserie et enfournez à 180 °C pendant 12 minutes. 2. Une fois sortie du four et avec la pâte encore chaude, mais pas brûlante, émiettez-la avec vos mains ou avec une spatule pour qu'elle ressemble à du granulé. 3. Ce granulé de biscuit peut être utilisé pour décorer et donner une touche croquante aux plats sucrés et salés.



Brou de xampinyons amb pa i formatge

Tallers gastronòmics

Divinum

Carrer de l'Albereda, 7, 17004 Girona

872 08 02 18

www.dvnum.com

divinum@divinum.cat

Composició

- Brou de xampinyons
- Cruixent de pa
- Crema de formatge

Brou de xampinyons

Ingredients

-1 kg de xampinyons -10 g de sal

Elaboració

1. Envaseu els xampinyons i la sal al 100%, i cuineu-los a 75 graus durant 5 hores.
2. Un cop ja ha passat el temps, deixeu-los refredar a la nevera durant 24 hores i passeu-ho per un colador fi.
3. Reserveu-los a la càmera.

Caldo de champiñones con pan y queso

Composició: caldo de champiñones, cruixent de pan, crema de queso.

CALDO DE CHAMPIÑONES

Ingredients: 1 kg de champiñones, 10 g de sal.

Elaboración: 1. Envasar los champiñones y la sal al 100%, y cocinar a 75 grados durante 5 horas. 2. Dejar enfriar en la nevera durante 24 horas y pasar por un colador fino. 3. Reservar en la cámara.

CRUJIENTE DE PAN

Ingredientes: 100 g de harina floja, 100 g de agua, 10 g de sal, 7 g de levadura fresca, 2 g de azúcar.

Elaboración: 1. Colocar todos los ingredientes en un bol y mezclar bien con unas varillas hasta que la levadura quede disuelta. 2. Extender la masa en dos bandejas con la ayuda de una espátula. 3. Cocinar a 180 grados durante 2 minutos. 4. Cortar la masa en rectángulos y acabar de cocinar durante 5-7 minutos más, hasta que quede crujiente.

CREMA DE QUESO

Ingredientes: 500 g de queso curado de vaca, 550 g de nata.

Elaboración: 1. Cortar el queso y triturar en el robot de cocina. 2. Una vez triturado, añadir la nata y calentar hasta 90 grados. 3. Al alcanzar los 90 grados, dejar reposar 5 minutos para que se deshaga bien el queso y triturar al máximo durante 2 minutos. 4. Pasarlo por un colador fino y reservar en la nevera cubierto con film.

Mushroom broth with bread and cheese

Composition: mushroom broth, crispy bread, cream cheese.

MUSHROOM BROTH

Ingredients: 1 kg of mushrooms, 10 g of salt.

Preparation: 1. Pack the mushrooms and 100% salt, and cook at 75 degrees for 5 hours. 2. Leave to cool in the fridge for 24 hours and strain through a fine sieve. 3. Store in the freezer.

Cruixent de pa

Ingredients

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| -100 g de farina fluixa | -10 g de sal |
| -100 g d'aigua | -7 g de llevat fresc |
| | -2 g de sucre |

Elaboració

1. Poseu tots els ingredients en un bol i barregeu-los bé amb unes varetes fins que es dissolgui el llevat.
2. Escampeu la massa en dues safates amb l'ajuda d'una espàtula.
3. Cuineu a 180 graus durant 2 minuts.
4. Passat aquest temps, tal·leu la massa en rectangles i acabeu de cuinar-la durant 5-7 minuts més, fins que quedi cruixent.

Crema de formatge

Ingredients

- | | |
|----------------------------------|----------------|
| -500 g de formatge curat de vaca | -550 g de nata |
|----------------------------------|----------------|

Elaboració

1. Tal·leu el formatge i tritureu-lo al robot de cuina.
2. Afegiu-hi la nata i escalfeu-ho fins a 90 graus.
3. Quan arribi als 90 graus, deixeu-ho reposar 5 minuts perquè el formatge es desfaci bé i tritureu-ho al màxim durant 2 minuts.
4. Passeu-ho per un colador fi i reserveu-ho a la nevera tapat amb film.

CRUNCHY BREAD

Ingredients: 100 g of soft flour, 100 g of water, 10 g of salt, 7 g of fresh yeast, 2 g of sugar.

Preparation: 1. Place all the ingredients in a bowl and mix well with a whisk until the yeast is dissolved. 2. Spread the dough on two trays with the help of a spatula. 3. Cook at 180 degrees for 2 minutes. 4. Cut the dough into rectangles and finish cooking for another 5-7 minutes, until it is crispy.

CHEESE CREAM

Ingredients: 500 g of cured cow's cheese, 550 g of cream.

Preparation: 1. Cut the cheese and blend in the kitchen robot. 2. Once blended, add the cream and heat to 90 degrees. 3. When it reaches 90 degrees, let it rest for 5 minutes so that the cheese melts well and blend at maximum for 2 minutes. 4. Pass it through a fine strainer and store in the refrigerator covered with film.

Bouillon de champignons de Paris avec du pain et du fromage

Composition : bouillon de champignons de Paris, pain croustillant, fromage à la crème.

BOUILLON DE CHAMPIGNONS DE PARIS

Ingredients : 1 kg de champignons de Paris, 10 g de sel.

Elaboración: 1. Mettez dans un récipient les champignons de Paris et le sel à 100 % et faites-les cuire à 75 °C pendant 5 heures. 2. Une fois le temps écoulé, laissez-les refroidir au réfrigérateur pendant 24 heures. 3. Mettez-les de côté dans la chambre froide.

PAIN CROUSTILLANT

Ingredients : 100 g de farine faible (moins de 10 % de protéines), 100 g d'eau, 10 g de sel, 7 g de levure fraîche, 2 g de sucre.

Préparation : 1. Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez-les bien avec un fouet jusqu'à ce que la levure se dissolve. 2. Étalez la pâte sur deux plateaux à l'aide d'une spatule. 3. Faites cuire à 180 °C pendant 2 minutes. 4. Après ce temps, coupez la pâte en rectangles et terminez la cuisson pendant encore 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.

FROMAGE À LA CRÈME

Ingredients : 500 g de fromage de vache affiné, 550 g de crème.

Préparation : 1. Coupez le fromage et broyez-le dans le robot de cuisine. 2. Ajoutez la crème et chauffez-la à 90 °C. 3. Lorsque le mélange atteint 90 °C, laissez-le reposer pendant 5 minutes pour que le fromage fonde bien et écrasez-le au maximum pendant 2 minutes. 4. Passez-le à la passoire à maille fine et réservez-le au réfrigérateur recouvert d'un film alimentaire.



Escalivada dolça

Tallers gastronòmics

Divinum

Carrer de l'Albereda, 7, 17004 Girona

872 08 02 18

www.dvnum.com

divinum@divinum.cat

Composició

- Infusió de pell de ceba
- Crema de pell de ceba
- Shot de gelat de pebrot escalivat
- Puré d'albergínia fumada
- Laminadura d'oli d'oliva
- Crumble d'avellana
- Pols d'anxova

Infusió de pell de ceba

Ingredients

- 500 g de pell de ceba escalivada
- 1.200 g de nata

Elaboració

1. En una safata de forn, poseu-hi cebes de Figueres i escaliveu-les a 180 graus durant 40 minuts.

Escalivada dulce

Composició: infusió de pell de cebolla, crema de pell de cebolla, shot de helado de pimienta escalivado, puré de berenjena ahumada, golosina de aceite de oliva, crumble de avellana, polvo de anchoa.

INFUSIÓN DE PIEL DE CEBOLLA

Ingredientes: 500 g de piel de cebolla escalivada, 1.200 g de nata.

Elaboración: 1. Poner en una bandeja para horno cebollas de Figueres y escalivar a 180 grados durante 40 minutos. 2. Una vez escalivadas, pelar las cebollas y reservar la piel. 3. Poner la piel en una olla con la nata y calentar hasta que hierva. 4. Una vez hervida, cubrir la olla con papel film y dejar en la nevera durante 24 horas. 5. Colar la nata y guardarla para la siguiente elaboración.

CREMA DE PIEL DE CEBOLLA

Ingredientes: 15 g de harina, 20 g de Maizena, 75 g de azúcar, 500 g de infusión de piel de cebolla, 100 g de yema de huevo, 40 g de mantequilla ahumada.

Elaboración: 1. Calentar la infusión en un cazo. 2. Mientras se va calentando, poner el resto de ingredientes, excepto la mantequilla, en un bol y mezclar bien con unas varillas. 3. Una vez caliente la infusión, verterla en un bol y mezclar bien con las varillas. 4. Llevar toda la mezcla al fuego y cocinarla a unos 85 grados, sin dejar de remover con las varillas, como si se tratara de una crema pastelera. 5. Al alcanzar los 85 grados, añadir la mantequilla ahumada y triturar con la batidora para que se emulsione bien. 6. Dejar enfriar la crema en la nevera. 7. Una vez fría, con ayuda de una batidora KitchenAid, montar la crema con las varillas y ponerla en una manga pastelera.

SHOT DE HELADO DE PIMIENTO ESCALIVADO

Ingredientes: 600 g de leche, 50 g de azúcar, 26 g de dextrosa, 100 g de procrema, 50 g de glicerina, 400 g de pimiento rojo escalivado, 1 g de sal.

Elaboración: 1. En una bandeja para horno, poner el pimiento rojo a escalivar durante 35 minutos a 180 grados. 2. Sacar el pimiento del horno, pelar y quitar las pepitas.

2. Una vegada escalivades, peleu-les i quedeu-vos només la pell.
3. Agafeu la pell, poseu-la en una olla amb la nata i escalfeu-la fins que bulli.
4. Una vegada bullida, tapeu l'olla amb paper film i deixeu-la a la nevera durant 24 hores.
5. Passat aquest temps, coleu la nata i guardeu-la per a la següent elaboració.

Crema de pell de ceba

Ingredients

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| -15 g de farina | -100 g de rovell d'ou |
| -20 g de Maizena | -40 g de mantega |
| -500 g d'infusió de pell de ceba | fumada |
| | -75 g de sucre |

Elaboració

1. Escalfeu la infusió en un cassó.
2. Mentre es va escalfant, poseu la resta d'ingredients, excepte la mantega, en un bol i barregeu-ho bé amb unes varetes.
3. Un cop calenta la infusió, aboqueu-la al bol i barregeu-ho bé amb les varetes.
4. Poseu tota la barreja al foc i cuineu-la a uns 85 graus, sense deixar de remenar amb les varetes, com si fos una crema pastissera.
5. Quan s'arribi als 85 graus, afegiu-hi la mantega fumada i tritureu-ho amb la batidora perquè emulsióni bé.
6. Deixeu refredar la crema a la nevera.
7. Una vegada freda, amb una batidora KitchenAid, munteu la crema amb les varetes i poseu-la en una mànega de pastisseria.

3. En el robot de cocina, poner todos los ingredientes y triturar durante 3 minutos a máxima velocidad. 4. Colar la base de helado con un colador fino y ponerla en un biberón. 5. Con ayuda de nitrógeno, hacer pequeñas bolas de helado de pimienta y guardar en el congelador.

PURÉ DE BERENJENA AHUMADA

Ingredients: 740 g de berenjena asada, 45 g de zumo de limón, 30 g de aceite ahumado, 60 g de azúcar, 3 g de sal.

Elaboración: 1. Asar la berenjena en el horno durante 30 minutos a 180 grados. 2. Pelar la berenjena y ponerla con el resto de los ingredientes en un vaso para la batidora. 3. Triturar hasta obtener un puré homogéneo, colar y poner en un biberón para que se enfríe.

GOLOSINA DE ACEITE DE OLIVA

Ingredients: 495 g de azúcar, 22,5 g de sosa pectina Jaune, 135 g de glucosa líquida de sosa, 6 g de ácido cítrico de sosa, 350 g de aceite de oliva, 450 g de agua, 1 g de sal, 8 g de sosa Natur Emul.

Elaboración: 1. Mezclar el azúcar con la pectina Jaune. 2. Aparte, calentar el agua con la glucosa a 40 °C. 3. Incorporar la mezcla de azúcar y pectina en forma de lluvia, sin dejar de remover para asegurar una disolución correcta. 4. Mantener al fuego. 5. En una jarra, mezclar el aceite con el ácido cítrico, la sal y la Natur Emul. 6. Dejar reducir los azúcares con la pectina hasta llegar a 105 °C. Es necesario ir removiendo cada 5 minutos, pero no constantemente. 7. Añadir la mezcla de aceite y emulsionar con la batidora para que no entre aire y así evitar burbujas. 8. Verter la mezcla sobre una bandeja y tapar con una hoja de guitara para evitar el secado. 9. Dejar reposar a temperatura ambiente durante una noche. 10. Cortar a la medida deseada y utilizar.

CRUMBLE DE AVELLANA

Ingredients: 160 g de azúcar, 240 g de mantquilla, 160 g de pasta pura de avellana, 240 g de harina, 260 g de harina de almendras.

Elaboración: 1. Poner todos los ingredientes en la KitchenAid con la pala y amasar la mezcla. 2. Una vez hecha la masa, colocar en una bandeja con papel de horno y cocinarla durante 30 minutos a 170 grados, mezclando con una espátula cada 10 minutos para que quede bien cocida. 3. Dejar enfriar a temperatura ambiente y triturar en el robot de cocina hasta obtener textura de arena.

POLVO DE ANCHOA

Ingredients: 300 g de anchoa de L'Escala.

Elaboración: 1. Colocar los filetes de anchoa en papel para quitarles el aceite. 2. Poner los filetes en la deshidratadora durante 24 horas para que queden bien secos. 3. Una vez secos, triturar con las manos hasta obtener polvo de anchoa.

PLATO PRINCIPAL

Montaje y acabado del plato: 1. En un plato gris, hacer un círculo en el centro con el puré de berenjena. 2. Dentro del círculo,

Shot de gelat de pebrot escalivat

Ingredients

- | | |
|---------------------|---------------------|
| - 600 g de llet | - 50 g de glicerina |
| - 50 g de sucre | - 400 g de pebrot |
| - 26 g de dextrosa | vermell escalivat |
| - 100 g de procrema | - 1 g de sal |

Elaboració

1. En una safata de forn, poseu-hi el pebrot vermell a escalivar durant 35 minuts a 180 graus.
2. Passat aquest temps, traieu el pebrot del forn, peleu-lo i extraieu-ne les llavors.
3. Al robot de cuina, poseu-hi tots els ingredients i tritureu-ho durant 3 minuts a màxima velocitat.
4. Coleu la base de gelat amb un colador fi i poseu-la en un biberó.
5. Amb l'ajuda de nitrogen, feu boles petites de gelat de pebrot i guardeu-les al congelador.

Puré d'albergínia fumada

Ingredients

- | | |
|----------------------|--------------------|
| - 740 g d'albergínia | - 30 g d'oli fumat |
| rostida | - 60 g de sucre |
| - 45 g de suc de | - 3 g de sal |
| llimona | |

Elaboració

1. Rosti l'albergínia al forn durant 30 minuts a 180 graus.
2. Peleu l'albergínia i poseu-la amb la resta d'ingredients en un vas de batidora.
3. Tritureu-ho fins a obtenir un puré homogeni, coleu-ho i poseu-ho en un biberó perquè es refredi.

rellenar con la crema de piel de cebolla.

3. Por encima de la crema, colocar tres puntos en triángulo de puré de berenjena.

4. Espolvorear un poco de polvo de anchoa sobre la crema y cubrir el círculo con el crumble. **5.** Finalmente, distribuir cinco dados pequeños de golosina de aceite de oliva sobre el círculo y cubrir con el shot de helados de pimienta escalivado.

Sweet escalivada

Composició: onion skin infusion, onion skin cream, shot of escalivado pepper ice cream, smoked aubergine puree, olive oil candy, hazelnut crumble, anchovy powder.

ONION SKIN INFUSION

Ingredients: 500 g of escalivado onion skin, 1,200 g of cream.

Preparation: **1.** Place the Figueras onions on a baking tray and roast at 180 degrees for 40 minutes. **2.** Once roasted, peel the onions and set aside the skin. **3.** Put the skin in a pot with the cream and heat until boiling. **4.** Once boiling, cover the pot with cling film and leave in the fridge for 24 hours. **5.** Strain the cream and save it for the next preparation.

ONION SKIN CREAM

Ingredients: 15 g flour, 20 g cornstarch, 75 g sugar, 500 g onion skin infusion, 100 g egg yolk, 40 g smoked butter.

Preparation: **1.** Heat the infusion in a saucepan. **2.** While it is heating, put all the other ingredients, except the butter, in a bowl and mix well with a whisk. **3.** Once the infusion is hot, pour it into a bowl and mix well with the whisk. **4.** Bring the whole mixture to the heat and cook it until it reaches 85 degrees, stirring constantly with the whisk, as if it were a pastry cream. **5.** When it reaches 85 degrees, add the smoked butter and blend with the blender so that it emulsifies well. **6.** Leave the cream to cool in the refrigerator. **7.** Once cold, with the help of a KitchenAid mixer, whip the cream with the whisk and put it in a pastry bag.

ROASTED PEPPER ICE CREAM SHOT

Ingredients: 600 g milk, 50 g sugar, 26 g dextrose, 100 g procrema, 50 g glycerin, 400 g roasted red pepper, 1 g salt.

Preparation: **1.** On a baking tray, roast the red pepper for 35 minutes at 180 degrees.

2. Remove the pepper from the oven, peel and remove the seeds. **3.** In the Kitchen robot, put all the ingredients and blend for 3 minutes at maximum speed. **4.** Strain the ice cream base with a fine strainer and put it in a bottle. **5.** Using nitrogen, make small balls of pepper ice cream and store in the freezer.

SMOKED EGGPLANT PUREE

Ingredients: 740 g roasted eggplant, 45 g lemon juice, 30 g smoked oil, 60 g sugar, 3 g salt.

Preparation: **1.** Roast the eggplant in the oven for 30 minutes at 180 degrees. **2.** Peel the eggplant and put it with the rest of the

Llaminadura d'oli d'oliva

Ingredients

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| -495 g de sucre | -350 g d'oli d'oliva |
| -22,5 g de sosa pectina Jaune | -450 g d'aigua |
| -135 g de glucosa líquida de sosa | -1 g de sal |
| -6 g d'àcid cítric de sosa | -8 g de sosa Natur Emul |

Elaboració

1. Barregeu el sucre amb la pectina Jaune.
2. Aparteu i escalfeu l'aigua amb la glucosa a 40 °C.
3. Incorporeu la barreja de sucre i pectina en forma de pluja, sense deixar de remenar per assegurar una dissolució correcta.
4. Mantingueu el foc.
5. En una gerra, barregeu l'oli amb l'àcid cítric, la sal i la Natur Emul.
6. Deixeu reduir els sucres amb la pectina fins a arribar a 105 °C. Aneu remenant cada 5 minuts, però no constantment.
7. Afegiu-hi la barreja d'oli i emulsioneu amb la batidora perquè no hi entri aire i, per tant, que no es facin bombolles.
8. Aboqueu la barreja en una safata i tapeu-ho amb una fulla de gitarra per evitar que s'assequi.
9. Deixeu-ho reposar a temperatura ambient durant una nit.
10. Talleu-ho a la mida que vulgueu i serviu-ho.

ingredients in a blender. **3.** Blend until you obtain a smooth puree, strain and put in a bottle to cool.

OLIVE OIL SWEET

Ingredients: 495 g sugar, 22.5 g yellow pectin soda, 135 g liquid glucose soda, 6 g citric acid soda, 350 g olive oil, 450 g water, 1 g salt, 8 g Natur Emul soda.

Preparation: **1.** Mix the sugar with the yellow pectin. **2.** Separately, heat the water with the glucose to 40°C. **3.** Add the sugar and pectin mixture in small increments, stirring constantly to ensure proper dissolution. **4.** Keep on the heat. **5.** In a jug, mix the oil with the citric acid, salt and Natur Emul. **6.** Allow the sugars to reduce with the pectin until they reach 105°C. Stir every 5 minutes, but not constantly. **7.** Add the oil mixture and emulsify with the blender so that it does not enter and thus to avoid bubbles. **8.** Pour the mixture onto a tray and cover with a guitar sheet to prevent drying. **9.** Leave to rest at room temperature for one night. Cut to the desired size and use.

HAZELNUT CRUMBLE

Ingredients: 160 g of sugar, 240 g of butter, 160 g of pure hazelnut paste, 240 g of flour, 260 g of almond flour.

Preparation: **1.** Put all the ingredients in the KitchenAid with the paddle and knead the mixture. **2.** Once the dough is made, place it on a tray with baking paper and cook it for 30 minutes at 170 degrees, mixing with a spatula every 10 minutes so that it is well cooked. **3.** Leave to cool at room temperature and blend in the kitchen robot until it has a sandy texture.

ANCHOVY POWDER

Ingredients: 300 g anchovy from L'Escala.

Preparation: **1.** Place the anchovy fillets on paper to remove the oil. **2.** Put the fillets in the dehydrator for 24 hours to dry them well. **3.** Once dry, crush them with your hands until you obtain anchovy powder.

MAIN COURSE

Assembly and finishing the dish: **1.** On a grey plate, make a circle in the centre with the aubergine puree. **2.** Inside the circle, fill with the onion skin cream. **3.** On top of the cream, place 3 triangle dots of aubergine puree. **4.** Sprinkle a little anchovy powder over the cream and cover the circle with the crumble. **5.** Finally, distribute 5 small cubes of olive oil candy over the circle and cover with the shot of roasted pepper ice cream.

Escalivade sucré douce

Composition : infusion de pelure d'oignon, crème de pelure d'oignon, shot de glace aux poivrons grillés, purée d'aubergines fumées, bonbons à l'huile d'olive, crumble aux noisettes, poudre d'anchois.

INFUSION DE PELURE D'OIGNON

Ingredients : 500 g de pelure d'oignon grillée, 1.200 g de crème.

Crumble avellana

Ingredients

- 160 g de sucre
- 240 g de farina
- 240 g de mantega
- 260 g de farina
- 160 g de pasta pura d'avellana
- d'ametlles

Elaboració

1. Poseu tots els ingredients a la KitchenAid amb la pala i pasteu la barreja.
2. Una vegada feta la massa, poseu-la en una safata amb paper de forn i cuineu-la durant 30 minuts a 170 graus. Aneu barrejant-ho amb una espàtula cada 10 minuts perquè quedi ben cuita.
3. Deixeu-ho refredar a temperatura ambient i tritureu-ho al robot de cuina fins a aconseguir textura d'arena.

Pols d'anxova

Ingredients

- 300 g d'anxova de l'Escala

Elaboració

1. Poseu els filets d'anxova en paper perquè els marxi l'oli.
2. Col·loqueu els filets a la deshidratadora durant 24 hores perquè quedin ben secs.
3. Una vegada secs, tritureu-los amb les mans fins a obtenir pols d'anxova.

Plat principal

Muntatge i acabat del plat

1. En un plat gris, feu un cercle al centre amb el puré de l'albergínia.

Préparation : 1. Sur une plaque à pâtisserie, mettez les oignons de Figueres et faites-les rôtir à 180 °C pendant 40 minutes. 2. Une fois rôtis, épluchez-les et ne gardez que la peau. 3. Prenez la peau, mettez-la dans une casserole avec la crème et faites-la chauffer jusqu'à ébullition. 4. Une fois bouillie, couvrez la casserole d'un film alimentaire et laissez-la au réfrigérateur pendant 24 heures. 5. Après ce temps, filtrez la crème et conservez-la pour la prochaine préparation.

CRÈME DE PELURE D'OIGNON

Ingrédients : 15 g de farine, 20 g de fécule de maïs Maizena, 500 g d'infusion de pelure d'oignon, 100 g de jaune d'œuf, 40 g de beurre fumé, 75 g de sucre.

Préparation : 1. Faites chauffer l'infusion dans une casserole. 2. Pendant qu'elle chauffe, mettez le reste des ingrédients, sauf le beurre, dans un bol et mélangez bien le tout avec un fouet. 3. Une fois l'infusion chaude, versez-la dans le bol et mélangez bien avec le fouet. 4. Mettez tout le mélange sur le feu et faites-le cuire à environ 85 °C en remuant constamment avec le fouet, comme s'il s'agissait d'une crème pâtissière. 5. Lorsqu'il atteint 85 °C, ajoutez-y le beurre fumé et écrasez-le avec le mixeur pour qu'il s'émulsionne bien. 6. Laissez refroidir la crème au réfrigérateur. 7. Une fois refroidie, à l'aide d'un mixeur plongeant KitchenAid, battez la crème avec les fouets et placez-la dans une poche pâtissière.

SHOT DE GLACE AUX POIVRONS GRILLÉS

Ingrédients : 600 g de lait, 50 g de sucre, 26 g de dextrose, 100 g de Procrema, 50 g de glycérine, 400 g de poivron rouge grillé, 1 g de sel.

Préparation : 1. Sur une plaque à pâtisserie, mettez le poivron rouge à rôtir pendant 35 minutes à 180 °C. 2. Après ce temps, sortez le poivron du four, épluchez-le et extrayez les graines. 3. Dans le robot de cuisine, mettez tous les ingrédients et mixez pendant 3 minutes à vitesse maximale. 4. Filtrez la base de glace à l'aide d'une passoire à maille fine et mettez-la dans un biberon de cuisine. 5. À l'aide d'azote liquide, faites de petites boules de glace au poivre et conservez-les au congélateur.

PURÉE D'AUBERGINE FUMÉE

Ingrédients : 740 g d'aubergine rôtie, 45 g de jus de citron, 30 g d'huile fumée, 60 g de sucre, 3 g de sel.

Préparation : 1. Faites rôtir les aubergines au four pendant 30 minutes à 180 °C. 2. Épluchez l'aubergine et placez-la avec le reste des ingrédients dans un verre de mixeure. 3. Broye le tout jusqu'à obtenir une purée homogène, filtrez-la et mettez-la dans un biberon de cuisine pour qu'elle refroidisse.

BONBONS À L'HUILE D'OLIVE

Ingrédients : 495 g de sucre, 22,5 g de pectine jaune Sosa, 135 g de glucose liqui-

2. Dins del cercle, farciu-ho amb la crema de pell de ceba.
3. A sobre de la crema, poseu-hi 3 punts en triangle de puré d'albergínia.
4. Empolseu una mica de pols d'anxova a la crema i tapeu el cercle amb el crumble.
5. Finalment, distribuïu 5 quadrets petits de laminadura d'oli d'oliva damunt del cercle i tapeu-ho amb els shots de gelats de pebrot escalivat.

de Sosa, 6 g d'acide citrique Sosa, 350 g d'huile d'olive, 450 g d'eau, 1 g de sel, 8 g de Natur Emul Sosa.

Préparation : 1. Mélangez le sucre avec la pectine jaune. 2. Réservez le mélange et chauffez l'eau avec le glucose à 40 °C. 3. Ajoutez le mélange de sucre et de pectine jaune sous forme de pluie, en remuant constamment pour assurer une dissolution correcte. 4. Gardez le feu allumé. 5. Dans un bocal, mélangez l'huile avec l'acide citrique, le sel et le Natur Emul. 6. Laissez réduire les sucres avec la pectine jaune jusqu'à ce qu'ils atteignent 105 °C. Remuez toutes les 5 minutes, mais pas constamment. 7. Ajoutez le mélange d'huile et émulsionnez avec le mixeur afin qu'aucun air n'y pénètre et, par conséquent, qu'aucune bulle ne s'y forme. 8. Versez le mélange sur un plateau et couvrez-le avec une feuille guitare pour éviter qu'il ne se dessèche. 9. Laissez-le reposer à température ambiante pendant la nuit. 10. Coupez le mélange à la taille souhaitée et servez les bonbons.

CRUMBLE AUX NOISETTES

Ingédients : 160 g de sucre, 240 g de beurre, 160 g de pâte de noisette pure, 240 g de farine de blé, 260 g de farine d'amande.

Préparation : 1. Mettez tous les ingrédients dans le KitchenAid avec la palette et pétrissez le mélange. 2. Une fois la pâte cuite, mettez-la sur une plaque avec du papier sulfurisé et faites-la cuire pendant 30 minutes à 170 °C. Mélangez-la avec une spatule toutes les 10 minutes pour qu'elle soit bien cuite. 3. Laissez-la refroidir à température ambiante et broyez-la au robot de cuisine jusqu'à ce qu'elle ait une texture sableuse.

POUDRE D'ANCHOIS

Ingédients : 300 g d'anchois de L'Escala.

Préparation : 1. Disposez les filets d'anchois sur du papier pour que l'huile s'en aille. 2. Mettez les filets dans le déshydrateur pendant 24 heures pour qu'ils sèchent. 3. Une fois secs, broyez-les avec vos mains jusqu'à obtenir de la poudre d'anchois.

PLAT PRINCIPAL

Dressage et finition du plat : 1. Sur une assiette grise, faites un cercle au centre avec la purée d'aubergines. 2. À l'intérieur du cercle, remplissez avec la crème de pelure d'oignon. 3. Sur la crème, placez 3 points triangulaires de purée d'aubergines. 4. Saupoudrez un peu de poudre d'anchois sur la crème et couvrez le cercle avec le crumble. 5. Enfin, répartissez 5 petits carrés de bonbons à l'huile d'olive sur le dessus du cercle et couvrez-les avec des shots de glace aux poivrons rôtis.



All i mel

Tallers gastronòmics

Divinum

Carrer de l'Albereda, 7, 17004 Girona

872 08 02 18

www.dvnum.com

divinum@divinum.cat

Composició

- Gelat d'all rostit
- Punt de mel
- logurt de pol·len
- Infusió de la pell de l'all
- All fals
- Bresca de mel cruixent

Gelat d'all rostit

Ingredients

- 100 g d'all confitat
- 375 g d'aigua
- 37 g de llet
- 63 g de llet en pols
- 100 g de sucre
- 5,3 g d'estabilitzant per a gelat
- 82 g de mel

Ajo y miel

Composició: helado de ajo asado, punto de miel, yogur de polen, infusión de la piel del ajo, falso ajo, panal de miel crujiente.

HELADO DE AJO ASADO

Ingredientes: 100 g de ajo confitado, 375 g de agua, 37 g de leche, 63 g de leche en polvo, 100 g de azúcar, 5,3 g de estabilizante para helado, 82 g de miel.

Elaboración: 1. Asar los ajos en el horno durante 30 minutos a 180 grados. 2. Pasado ese tiempo, cortar en la base de cada ajo y presionar para extraer toda la pulpa asada. 3. Poner todos los ingredientes en el robot de cocina, excepto el estabilizante, y triturar. 4. Calentar la mezcla hasta alcanzar 85 grados. 5. Al llegar a la temperatura, añadir el estabilizante, triturar de nuevo y guardar en la nevera hasta el día siguiente. 6. Cuando el helado esté frío, pasarlo por la mantecadora hasta que esté completamente congelado. 7. Transferirlo a un táper y guardar en el congelador.

PUNTO DE MIEL

Ingredientes: 400 g de miel mil flores, 300 g de agua, 7 g de agar.

Elaboración: 1. Poner todos los ingredientes en una olla y hervir. 2. Una vez hervidos, guardar en la nevera hasta que cuajen. 3. Cuando estén fríos, triturar con la batidora y poner en un biberón.

YOGUR DE POLEN

Ingredientes: 200 g de yogur, 50 g de miel, 50 g de polen.

Elaboración: 1. Mezclar todos los ingredientes con una cuchara y dejar hidratar el polen. 2. Mezclar de nuevo y congelar la mezcla. 3. Una vez congelado, colocar en un colador para que se descongele poco a poco, de este modo el suero se separará del yogur. 4. Cuando esté bien descongelado, poner el yogur en una manga pastelera.

INFUSIÓN DE PIEL DEL AJO

Ingredientes: 300 g de piel de ajo, 900 g de nata.

Elaboración: 1. Poner los ajos en una bandeja para horno y escalfar a 180 grados durante 40 minutos. 2. Una vez asados,

Elaboració

1. Rostiu els alls al forn durant 30 minuts a 180 graus.
2. Feu un tall a la base de cada all i premeu per extraure'n tota la polpa rostida.
3. Poseu tots els ingredients al robot de cuina, excepte l'estabilitzant, i tritureu-los.
4. Escalfeu la barreja fins a assolir 85 graus.
5. Afegiu-hi l'estabilitzant, tritureu novament i guardeu-ho a la nevera fins a l'endemà.
6. Quan el gelat estigui fred, passeu-lo per la geladora fins que estigui completament congelat.
7. Transferiu-lo a un tàper i guardeu-lo al congelador.

Punt de mel

Ingredients

- 400 g de mel de mil flors
- 300 g d'aigua
- 7 g d'agar

Elaboració

1. Poseu tots els ingredients en una olla i bulliu-los.
2. Guardeu-los a la nevera fins que hagin quallat.
3. Quan estiguin freds, tritureu-los amb la batedora i poseu-los en un biberó.

logurt de pol·len

Ingredients

- 200 g de iogurt
- 50 g de mel
- 50 g de pol·len

pelarlos y reservar la piel. **3.** Colocar la piel en una olla con la nata y calentar hasta que hierva. **4.** Al hervir, cubrir la olla con papel film y dejar en la nevera durante 24 horas. **5.** Colar la nata y guardarla para la siguiente elaboración.

FALSO AJO

Ingredientes: 412 g de infusión de piel de ajo, 2,5 g de lola, 55 g de trehalosa, 50 g de azúcar, 20 g de ajo confitado.

Elaboración: **1.** Poner todos los ingredientes en una olla y triturar con la batidora. **2.** Calentar la mezcla hasta que hierva.

3. Una vez hervido, verter en el molde de ajo y congelar. **4.** Cuando esté completamente congelado, sacar del molde y dejar en una bandeja para que se descongele.

PANAL DE MIEL CRUJIENTE

Ingredientes: 75 g de miel, 100 g de clara de huevo, 50 g de harina, 50 g de mantequilla.

Elaboración: **1.** Poner todos los ingredientes en un vaso de batidora y triturar hasta obtener una masa homogénea. **2.** Extender la masa en el molde en forma de panal de abejas y cocinar a 180 grados durante 7 minutos. **3.** Sacar del molde rápidamente para evitar que se enfríe y guardar en un táper.

PLATO PRINCIPAL

Montaje y acabado del plato: **1.** En un plato alargado, colocar dos cabezas de ajo en paralelo, ligeramente separadas. **2.** Entre ellas, poner una quenelle de helado de ajo y cubrirlo con una línea de puré de miel. **3.** Distribuir algunos puntos de yogur de polen y de puré de miel por el plato. **4.** Finalmente, colocar el panal crujiente de miel por encima del helado de ajo.

Garlic and honey

Composition: roasted garlic ice cream, honey, pollen yogurt, garlic skin infusion, fake garlic, crunchy honeycomb.

ROASTED GARLIC ICE CREAM

Ingredients: 100 g of candied garlic, 375 g of water, 37 g of milk, 63 g of milk powder, 100 g of sugar, 5.3 g of ice cream stabiliser, 82 g of honey.

Preparation: **1.** Roast the garlic in the oven for 30 minutes at 180 degrees. **2.** After this time, cut into the base of each garlic and press to extract all the roasted pulp. **3.** Put all the ingredients in the kitchen robot, except the stabiliser, and blend. **4.** Heat the mixture until it reaches 85 degrees. **5.** When it reaches the right temperature, add the stabiliser, blend again and store in the fridge until the following day. **6.** When the ice cream is cold, put it in the ice cream maker until it is completely frozen. **7.** Transfer it to a container and store in the freezer.

HONEY POINT

Ingredients: 400 g of multi-flower honey, 300 g of water, 7 g of agar.

Elaboració

1. Barregeu tots els ingredients amb una cullera i deixeu que el pol·len s'hidrati.
2. Torneu a barrejar i congeleu-ho.
3. Un cop congelat, poseu-ho en un colador perquè es descongeli a poc a poc, així el sèrum se separarà del iogurt.
4. Quan estigui ben descongelat, poseu el iogurt en una mànega de pastisseria.

Infusió de pell d'all

Ingredients

-300 g de pell d'all -900 g de nata

Elaboració

1. Poseu els alls en una safata de forn i escaliveu-los a 180 graus durant 40 minuts.
2. Una vegada rostits, peleu-los i quedeu-vos només amb la pell.
3. Col·loqueu la pell en una olla amb la nata i escalfeu-la fins que bulli.
4. Mentre bull, tapeu l'olla amb paper film i deixeu-la a la nevera durant 24 hores.
5. Passat aquest temps, coleu la nata i guardeu-la per a la següent elaboració.

All fals

Ingredients

-412 g d'infusió de pell d'all -55 g de trehalosa
-2,5 g de lota -50 g de sucre
-20 g d'all confitat

Elaboració

1. Poseu tots els ingredients en una olla i tritureu-los amb la batedora.

Preparation: 1. Put all the ingredients in a pot and boil. 2. Once boiled, store in the refrigerator until they set. 3. When they are cold, blend with the blender and put in a bottle.

POLLEN YOGURT

Ingredients: 200 g of yogurt, 50 g of honey, 50 g of pollen.

Preparation: 1. Mix all the ingredients with a spoon and let the pollen hydrate. 2. Mix again and freeze the mixture. 3. Once frozen, place in a strainer to defrost slowly; this way the whey will separate from the yogurt. 4. When it is well defrosted, put the yogurt in a pastry bag.

GARLIC SKIN INFUSION

Ingredients: 300 g garlic skin, 900 g cream.

Preparation: 1. Put the garlic on a baking tray and roast at 180 degrees for 40 minutes. 2. Once roasted, peel them and reserve the skin. 3. Place the skin in a pot with the cream and heat until boiling. 4. When boiling, cover the pot with cling film and leave in the fridge for 24 hours. Strain the cream and save it for the next preparation.

FAKE GARLIC

Ingredients: 412 g garlic skin infusion, 2,5 g lota, 55 g trehalose, 50 g sugar, 20 g candied garlic.

Preparation: 1. Put all the ingredients in a pot and blend with the blender. 2. Heat the mixture until it boils. 3. Once boiled, pour into the garlic mould and freeze. 4. When completely frozen, remove from the mould and leave on a tray to defrost.

CRUNCHY HONEYCOMB

Ingredients: 75 g honey, 100 g egg white, 50 g flour, 50 g butter.

Preparation: 1. Put all the ingredients in a blender and blend until you obtain a homogeneous dough. 2. Spread the dough in the honeycomb mould and cook at 180 degrees for 7 minutes. 3. Remove from the mould quickly to prevent it from cooling and store in a container.

MAIN COURSE

Assembly and finishing the dish: 1. On an elongated plate, place two heads of garlic in parallel, slightly separated. 2. Place a quenelle of garlic ice cream between them and cover the ice cream with a line of honey purée. 3. Spread a few dots of pollen yoghurt and honey purée over the plate. 4. Finally, place the crunchy honeycomb on top of the garlic ice cream.

Ail et miel

Composition : glace à l'ail rôti, point de miel, yaourt au pollen, infusion de pelure d'ail, faux ail, rayon de miel croustillant.

GLACE À L'AIL RÔTI

Ingredients: 100 g d'ail confit, 375 g d'eau, 37 g de lait, 63 g de lait en poudre, 100 g de sucre, 5,3 g de stabilisateur pour glace, 82 g de miel.

2. Escalfeu la barreja fins que bulli.
3. Aboqueu-ho al motllo d'all i congeleu-ho.
4. Quan estigui completament congelat, traieu-ho del motllo i deixeu-ho en una safata perquè es descongeli.

Bresca de mel cruixent

Ingredients

- 75 g de mel
- 50 g de farina
- 100 g de clara d'ou
- 50 g de mantega

Elaboració

1. Poseu tots els ingredients en un vas de batedora i tritureu-los fins a obtenir una massa homogènia.
2. Escampeu la massa al motllo en forma de bresca d'abelles i cuineu-la a 180 graus durant 7 minuts.
3. Traieu-ho del motllo ràpidament per evitar que es refredi i guardeu-ho en un tàper.

Plat principal

Muntatge i acabat del plat

1. En un plat allargat, col·loqueu dues cabeces d'all en paral·lel, lleugerament separades.
2. Enmig, poseu-hi una quenella de gelat d'all i cobriu-lo amb una línia de puré de mel.
3. Distribuiu pel plat alguns punts de iogurt de pol·len i de puré de mel.
4. Finalment, col·loqueu la bresca cruixent de mel per sobre del gelat d'all.

Préparation : 1. Faites rôtir l'ail au four pendant 30 minutes à 180 °C. 2. Faites une entaille à la base de chaque ail et pressez-le pour extraire toute la pulpe rôtie. 3. Mettez tous les ingrédients dans le robot de cuisine, à l'exception du stabilisateur, et broyez-les. 4. Faites chauffer le mélange jusqu'à ce qu'il atteigne 85 °C. 5. Ajoutez le stabilisateur, broyez de nouveau le mélange et conservez-le au réfrigérateur jusqu'au lendemain. 6. Lorsque la glace est froide, mettez-la dans la sorbetière jusqu'à ce qu'elle soit complètement glacée. 7. Transférez-la dans un récipient et conservez-la au congélateur.

POINT DE MIEL

Ingrédients : 400 g de miel de mille fleurs, 300 g d'eau, 7 g d'agar-agar.

Préparation : 1. Mettez tous les ingrédients dans une marmite et faites-les bouillir. 2. Conservez-les au réfrigérateur jusqu'à ce qu'ils aient pris. 3. Une fois froids, broyez-les avec le mixeur et mettez-les dans un biberon de cuisine.

YAOURT AU POLLEN

Ingrédients : 200 g de yaourt, 50 g de miel, 50 g de pollen.

Préparation : 1. Mélangez tous les ingrédients à l'aide d'une cuillère et laissez le pollen s'hydrater. 2. Mélangez de nouveau le mélange et congelez-le. 3. Une fois congelé, passez le mélange dans une passoire pour le décongeler petit à petit, afin que le lactosérum se sépare du yaourt. 4. Lorsqu'il est bien décongelé, mettez le yaourt dans une poche pâtissière.

INFUSION DE PELURE D'AIL

Ingrédients : 300 g de pelure d'ail, 900 g de crème.

Préparation : 1. Disposez les gousses d'ail sur une plaque à pâtisserie et faites-les rôtir à 180 degrés pendant 40 minutes. 2. Une fois rôtis, épluchez-les et ne gardez que la peau. 3. Placez la peau dans une casserole avec la crème et faites-la chauffer jusqu'à ébullition. 4. Durant l'ébullition, couvrez la marmite d'un film alimentaire et laissez-la au réfrigérateur pendant 24 heures. 5. Après ce temps, filtrez la crème et conservez-la pour la préparation suivante.

FAUX AIL

Ingrédients : 412 g d'infusion de pelure d'ail, 2,5 g d'Iota, 55 g de tréhalose, 50 g de sucre, 20 g d'ail confit.

Préparation : 1. Mettez tous les ingrédients dans une marmite et broyez-les avec le mixeur. 2. Faites chauffer le mélange jusqu'à ébullition. 3. Versez le mélange dans le moule à ail et congelez-le. 4. Une fois complètement congelé, démoulez-le et laissez-le décongeler sur un plateau.

RAYON DE MIEL CROUSTILLANT

Ingrédients : 75 g de miel, 100 g de blanc d'œuf, 50 g de farine, 50 g de beurre.

Préparation : 1. Mettez tous les ingrédients dans un verre de mixeur et broyez-les jus-

qu'à obtenir une pâte homogène. **2.** Étalez la pâte dans le moule en forme de rayon de miel et faites cuire à 180 degrés pendant 7 minutes. **3.** Retirez-la aussitôt du moule pour éviter qu'elle ne refroidisse et conservez-la dans un tupperware.

PLAT PRINCIPAL

Dressage et finition du plat : **1.** Dans un plat allongé, disposez deux têtes d'ail en parallèle, légèrement écartées. **2.** Au milieu, mettez une quenelle de glace à l'ail et recouvrez la glace d'un trait de purée de miel. **3.** Répartissez quelques points de pollen, de yaourt et de purée de miel autour du plat. **4.** Enfin, placez le rayon de miel croustillant sur la glace à l'ail.

Tallers d'horticultura





Truita amb plantes culinàries i silvestres

Tallers d'horticultura

EspaCuinarSa

Carrer Universitat Montpellier, 12 2n 1a,
17003 Girona

972 22 41 04 / 605 98 92 19

www.espaicuinarsa.com

info@espaicuinarsa.com

Ingredients

- 6 ous
- 1 ceba mitjana tallada a daus
- 1 pastanaga ratllada
- 100 g de bledes trossegades
- 1 manat d'ortigues (*Urtica dioica*) tallades fines
- Fulles de dent de lleó picades
- Fulles de parietària picades
- 2 grans d'all picats
- Julivert fresc picat
- Oli d'oliva verge extra
- Sal al gust
- Pebre al gust

Elaboració

1. Renteu bé totes les plantes silvestres i culinàries.

Tortilla con plantas culinarias y silvestres

Ingredientes: 6 huevos, 1 cebolla mediana, cortada en dados, 1 zanahoria rallada, 100 g de acelgas troceadas, 1 manojo de ortigas (*Urtica dioica*) cortadas finas, hojas de diente de león picadas, hojas de parietaria picadas, 2 dientes de ajo picados, perejil fresco picado, aceite de oliva virgen extra, sal al gusto, pimienta al gusto.

Elaboración: 1. Lavar bien todas las plantas silvestres y culinarias. 2. Trocear las acelgas, la ortiga (con cuidado de no tocarla directamente con las manos descubiertas), las hojas de diente de león y la parietaria. 3. En una sartén grande, calentar un chorrito de aceite de oliva y sofreír la cebolla cortada en dados hasta que quede transparente. 4. Añadir la zanahoria rallada, las acelgas y el ajo picado. 5. Saltear durante unos 5 minutos. 6. Agregar a la sartén las ortigas, las hojas de diente de león, la parietaria y el perejil. 7. Saltear hasta que las plantas se reblandezcan y queden cocidas. 8. Batir los huevos en un bol grande, añadir la sal y la pimienta al gusto, e incorporar la mezcla de verduras y plantas ya sofridas. 9. Mezclar para que se distribuyan uniformemente. 10. Calentar de nuevo la sartén con un poco más de aceite de oliva y verter la mezcla de huevos y verduras. 11. Cocinar a fuego medio hasta que la tortilla esté casi cuajada. 12. Girarla con la ayuda de un plato y cocinar el otro lado durante 2-3 minutos más. 13. Cortar la tortilla en porciones y servir caliente o a temperatura ambiente. Ideal acompañarla con una ensalada fresca o unas tostadas de pan.

Omelette with culinary and wild plants

Ingredients: 6 eggs, 1 medium sized onion diced, 1 grated carrot, 100 g of chopped chard, 1 bunch of finely chopped nettles (*Urtica dioica*), chopped dandelion leaves, chopped pellitory leaves, 2 chopped garlic cloves, chopped fresh parsley, extra virgin olive oil, salt to taste, pepper to taste.

2. Trossegeu les bledes, l'ortiga (amb cura de no tocar-la directament amb les mans nues), les fulles de dent de lleó i la parietària.
3. En una paella gran, escalfeu un raig d'oli d'oliva i sofregiu la ceba tallada en daus fins que sigui transparent.
4. Afegiu-hi la pastanaga ratllada, les bledes i l'all picat.
5. Salteu durant uns 5 minuts.
6. Afegiu a la paella les ortigues, les fulles de dent de lleó, la parietària i el julivert.
7. Salteu-ho tot junt fins que les plantes s'estovin i quedin ben cuites.
8. Bateu els ous en un bol gran, afegiu-hi sal i pebre al gust, i incorporeu-hi la barreja de verdures i plantes ja sofregides.
9. Remeneu bé perquè es distribueixin de manera uniforme.
10. Torneu a escalfar la paella amb una mica més d'oli d'oliva i aboqueu-hi la barreja d'ous i verdures.
11. Cuineu a foc mitjà fins que la truita estigui gairebé quallada.
12. Després, gireu-la amb l'ajuda d'un plat i cuineu l'altre costat durant 2-3 minuts més.
13. Talleu la truita en porcions i serviu-la calenta o a temperatura ambient. És ideal acompanyar-la amb una amanida fresca o unes torrades de pa.

Preparation: 1. Wash all the wild and culinary plants well. 2. Chop the chard, nettle (being careful not to touch it directly with your bare hands), dandelion leaves and pellitory. 3. In a large pan, heat a splash of olive oil and fry the diced onion until transparent. 4. Add the grated carrot, chard and chopped garlic. 5. Sauté for about 5 minutes. 6. Add the nettles, dandelion leaves, pellitory and parsley to the pan. 7. Sauté until the plants soften and are cooked. 8. Beat the eggs in a large bowl, add salt and pepper to taste, and add the mixture of vegetables and plants already sautéed. 9. Mix to distribute evenly. 10. Heat the pan again with a little more olive oil and pour in the egg and vegetable mixture. 11. Cook over medium heat until the omelette is almost set. Turn it over with the help of a plate and cook the other side for 2-3 more minutes. Cut the omelette into portions and serve hot or at room temperature. Ideal with a fresh salad or some toast.

Omelette aux plantes culinaires et sauvages

Ingrédients : 6 œufs, 1 oignon moyen, coupé en dés, 1 carotte râpée, 100 g de blettes hachées, 1 botte d'orties (*Urtica dioica*) hachées finement, feuilles de pissenlit hachées, feuilles de pariétaire hachées, 2 gousses d'ail hachées, persil frais haché, huile d'olive vierge extra, sel à votre goût, poivre à votre goût.

Préparation : 1. Lavez soigneusement toutes les plantes sauvages et culinaires. 2. Hachez les blettes, les orties (en prenant soin de ne pas les toucher directement à mains nues), les feuilles de pissenlit et la pariétaire. 3. Dans une grande poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites revenir l'oignon coupé en dés jusqu'à ce qu'il soit translucide. 4. Ajoutez la carotte râpée, les blettes et l'ail émincé. 5. Faites revenir pendant environ 5 minutes. 6. Ajoutez les orties, les feuilles de pissenlit, la pariétaire et le persil dans la poêle. 7. Faites sauter le tout jusqu'à ce que les plantes ramollissent et soient bien cuites. 8. Battez les œufs dans un grand bol, salez et poivrez à volonté et incorporez le mélange de légumes et de plantes déjà frits. 9. Remuez bien pour qu'ils soient uniformément répartis. 10. Réchauffez la poêle avec un peu plus d'huile d'olive et versez le mélange d'œufs et de légumes. 11. Cuisez à feu moyen jusqu'à ce que l'omelette soit presque prise. 12. Après cela, retournez-la à l'aide d'une assiette et faites cuire l'autre côté pendant encore 2 à 3 minutes. 13. Coupez l'omelette en portions et servez-la chaude ou à température ambiante. Accompagnez-la d'une salade fraîche ou de pain grillé.



Fideuà amb plantes aromàtiques, culinàries i silvestres

Tallers d'horticultura

EspaiCuinarSa

Carrer Universitat Montpellier, 12 2n 1a,
17003 Girona

972 22 41 04 / 605 98 92 19

www.espaicuinarsa.com

info@espaicuinarsa.com

Ingredients per a 4 persones

- 200 g de fideus torrats
- 2 cebes tallades en daus
- 2 pastanagues tallades en mitja lluna
- 100 g de bolets tallats
- 2 grans d'all picats
- Julivert picat
- Fulles verdes de plantes silvestres: bleida borda, dent de lleó, parietària...
- Plantes aromàtiques al gust: romaní, farigola, llorer, orenga...
- Fulles de plantes silvestres (de l'hort): ruca, calèndula, menta...)
- Oli d'oliva verge extra
- 50 ml de vi blanc
- Brou vegetal calent
- Sal marina al gust

Fideuà con plantas aromáticas, culinarias y silvestres

Ingredientes (4 personas): 200 g de fideos tostados, 2 cebollas cortadas en dados, 2 zanahorias cortadas en media luna, 100 g de setas cortadas, 2 dientes de ajo picados, perejil picado, hojas verdes de plantas silvestres: acelga silvestre, diente de león, parietaria..., plantas aromáticas al gusto: romero, tomillo, laurel, orégano..., hojas de plantas silvestres (del huerto): rúcula, caléndula, menta..., aceite de oliva virgen extra, 50 ml de vino blanco, caldo vegetal caliente, sal marina al gusto.

Elaboración: 1. Preparar un caldo vegetal para la cocción. 2. Tostar los fideos en una sartén hasta que cojan un color dorado. 3. Reservar. 4. Lavar, pelar y cortar las verduras y las plantas aromáticas. 5. Añadir las zanahorias cortadas, las setas, el perejil y el ajo picado. 6. Saltear durante 5 minutos. 7. Salar, desglasar con los 50 ml de vino blanco y dejar que se reduzca. 8. Añadir caldo y cocinar las verduras a fuego lento durante 5 minutos. 9. Incorporar los fideos tostados en la cazuela junto con las hojas verdes de plantas silvestres. 10. Cocinar hasta que los fideos estén hechos y añadir más caldo, si es necesario. 11. Ajustar con sal marina al gusto y servir inmediatamente.

Fideuà with aromatic, culinary and wild plants

Ingredients (serves 4): 200 g of toasted noodles, 2 onions cut into cubes, 2 carrots cut into half-moons, 100 g of chopped mushrooms, 2 chopped garlic cloves, chopped parsley, green leaves of wild plants: wild chard, dandelion, pellitory..., aromatic plants to taste: rosemary, thyme, bay leaf, oregano..., leaves of wild plants (from the garden): rocket, marigold, mint..., extra virgin olive oil, 50 ml of white wine, hot vegetable broth, sea salt to taste.

Preparation: 1. Prepare a vegetable broth for cooking. 2. Toast the noodles in a pan until they turn golden. 3. Set aside. 4. Wash, peel

Elaboració

1. Prepareu un brou vegetal per a la cocció.
2. Torreu els fideus en una paella fins que agafin un color daurat.
3. Reserveu.
4. Renteu, peleu i tal·leu les verdures i les plantes aromàtiques.
5. Afegiu-hi les pastanagues tallades, els bolets, el julivert i l'all picat.
6. Salteu-ho tot durant 5 minuts.
7. Saleu i desglaceu amb els 50 ml de vi blanc, i deixeu que es redueixi.
8. Afegiu-hi brou i cuineu les verdures a foc baix durant 5 minuts.
9. Incorporeu-hi els fideus torrats a la cassola juntament amb fulles verdes de plantes silvestres.
10. Cuineu-ho fins que els fideus estiguin fets i, si cal, aneu-hi afegint més brou.
11. Ajusteu amb sal marina al gust i serviu immediatament.

and cut the vegetables and aromatic plants. **5.** Add the chopped carrots, mushrooms, parsley and chopped garlic. **6.** Sauté for 5 minutes. **7.** Add salt, deglaze with 50 ml of white wine and allow to reduce. **8.** Add stock and simmer the vegetables for 5 minutes. **9.** Add the toasted noodles to the casserole along with the green leaves of wild plants. **10.** Cook until the noodles are done and add more stock, if necessary. **11.** Adjust with sea salt to taste and serve immediately.

Fideuà aux plantes aromatiques, culinaires et sauvages

Ingrédients (4 personnes) : 200 g de pâtes sèches vermicelle, 2 oignons coupés en dés, 2 carottes coupées en demi-lune, 100 g de champignons hachés, 2 gousses d'ail hachées, persil haché, feuilles vertes de plantes sauvages : blette sauvage, pissenlit, pariétaire..., plantes aromatiques à votre goût : romarin, thym, laurier, origan..., feuilles de plantes sauvages (du potager) : roquette, souci, menthe..., huile d'olive vierge extra, 50 ml de vin blanc, bouillon végétal chaud, sel marin, au goût.

Préparation : **1.** Préparez un bouillon de légumes pour la cuisson. **2.** Faites griller les nouilles dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées. **3.** Réservez le tout. **4.** Lavez, épluchez et coupez les légumes et les plantes aromatiques. **5.** Ajoutez les carottes hachées, les champignons, le persil et l'ail émincé. **6.** Faites revenir le tout pendant 5 minutes. **7.** Salez et déglacez avec les 50 ml de vin blanc et laissez réduire. **8.** Ajoutez le bouillon et faites cuire les légumes à feu doux pendant 5 minutes. **9.** Incorporez les vermicelles dans la marmite avec les feuilles vertes des plantes sauvages. **10.** Cuisez jusqu'à ce que les vermicelles soient faits et, éventuellement, ajoutez davantage de bouillon. **11.** Ajustez avec du sel marin à votre guise et servez aussitôt.



Conserva de mongeta tendra al natural

Tallers d'horticultura

EspaCuinarSa

Carrer Universitat Montpellier, 12 2n 1a,
17003 Girona

972 22 41 04 / 605 98 92 19

www.espaicuinarsa.com

info@espaicuinarsa.com

Ingredients

- 1 kg de mongetes tendres
- 1 cc de bicarbonat per cada pot
- Sal
- Aigua

Elaboració

1. Netegeu i talleu les mongetes tendres.
2. Bulliu-les en aigua salada durant 5 minuts.
3. Escorreu-les i refredeu-les en aigua freda.
4. Torneu-les a escórrer i poseu-les en pots esterilitzats de vidre de 800 ml amb aigua i una culleradeta de bicarbonat i una mica de sal.
5. Tapeu els pots.

Conserva de judías verdes al natural

Ingredients: 1 kg de judías verdes, sal, 1 cc de bicarbonato por cada tarro, agua.

Elaboración: 1. Lavar y cortar las judías verdes. 2. Hervir en agua salada durante 5 minutos. 3. Escurrir y enfriar en agua fría. 4. Escurrir de nuevo y poner en tarros esterilizados de cristal de 800 ml con agua y una cucharadita de bicarbonato y un poco de sal. 5. Tapar los tarros. 6. En una olla a presión, poner un trapo grueso que cubra el fondo para que los tarros no se estropeen. 7. Poner los tarros protegidos con trapos y con agua que llegue hasta la mitad de la olla. 8. Cerrar la olla y esterilizar los tarros durante 30 minutos a presión. 9. Pasado el tiempo de hervir, apagar el fuego y dejar que el vapor salga. 10. Abrir la olla y sacar los tarros para que se enfríen sin cambios de temperatura bruscos. 11. Guardar los tarros durante 2 días boca abajo en una bandeja y observar si pierden líquido. Si no es así, pueden guardarse etiquetados en un armario de 6 a 12 meses.

Canned green beans

Ingredients: 1 kg of green beans, salt, 1 cc of bicarbonate per jar, water.

Preparation: 1. Wash and cut the green beans. 2. Boil in salted water for 5 minutes. 3. Drain and cool in cold water. 4. Drain again and put into sterilised 800 ml glass jars with water and a teaspoon of bicarbonate and a pinch of salt. 5. Cover the jars. 6. In a pressure cooker, place a thick cloth covering the bottom so that the jars do not get damaged. 7. Place the jars protected with cloths and with water that reaches halfway up the pot. 8. Close the pot and sterilise the jars under pressure for 30 minutes. 9. After boiling, turn off the heat and let the steam escape. 10. Open the pot and take out the jars so that they cool without sudden changes in temperature. 11. Store the jars upside down on a tray for 2 days and observe whether they lose liquid. If not, they can be stored labelled in a cupboard for 6 to 12 months.

6. En una olla de pressió, poseu un drap gruixut que cobreixi el fons perquè els pots no es facin malbé.

7. Poseu els pots protegits amb draps i amb aigua que arribi fins a la meitat de l'olla.

8. Tanqueu l'olla i esterilitzeu els pots durant 30 minuts a pressió.

9. Un cop ha passat el temps de bullir, apagueu el foc i deixeu que surti tot el vapor.

10. Obriu l'olla i traieu els pots per refredar-los sense canvis de temperatura bruscos.

11. Guardeu els pots durant 2 dies de cap per avall en una safata i aneu observant que no perdin líquid. Si no en perden, guardeu-los etiquetats en un armari de 6 a 12 mesos.

Haricots verts au naturel en conserve

Ingredients : 1 kg de haricots verts, sel, 1 cuillère à café de bicarbonate de soude pour chaque bocal, eau.

Préparation : **1.** Nettoyez et coupez les haricots verts. **2.** Faites-les bouillir dans de l'eau salée pendant 5 minutes. **3.** Égouttez-les et refroidissez-les dans de l'eau froide. **4.** Égouttez-les de nouveau et mettez-les dans des bocaux en verre stérilisés de 800 ml avec de l'eau et une cuillère à café de bicarbonate de soude et un peu de sel. **5.** Fermez les bocaux. **6.** Dans un autocuiseur, mettez un chiffon épais couvrant le fond afin que les bocaux ne soient pas endommagés. **7.** Placez les bocaux protégés par des chiffons fins et de l'eau qui monte jusqu'au milieu de l'autocuiseur. **8.** Fermez l'autocuiseur et stérilisez les bocaux pendant 30 minutes sous pression. **9.** Une fois le temps d'ébullition écoulé, éteignez le feu et laissez sortir toute la vapeur. **10.** Ouvrez l'autocuiseur et retirez les bocaux pour les refroidir sans changements brusques de température. **11.** Conservez les bocaux pendant 2 jours à l'envers sur un plateau et assurez-vous qu'ils ne fuient pas. S'ils ne perdent pas de liquide, rangez-les étiquetés dans un placard pendant 6 à 12 mois.



Verdures premsades (pickles)

Verduras prensadas (pickles)

Ingredientes: verduras del huerto: pepino, rabanillo, zanahoria, col..., 1 cucharada de sal marina por cada kg de verduras.

Elaboración: 1. Lavar y cortar o rallar muy finas las verduras. 2. En un bol, mezclar muy bien todas las verduras cortadas o ralladas con la sal. 3. Colocar en una prensa para hacer pickles. 4. Dejar como mínimo 30 minutos bajo presión en la prensa antes de servir —aunque no estarán fermentados. 5. Dejar fermentar durante 2 o 3 días las verduras en la cocina en un lugar oscuro. 6. Conservar en la nevera los pickles, en la prensa o en un tarro de cristal. Es importante que las verduras queden tapadas con el líquido para que la conservación sea más segura. Este líquido normalmente no se consume porque contiene la sal. 7. Antes de consumirlos, comprobar si huele mal y controlar que no contengan hongos.

Pressed (pickled) vegetables

Ingredients: vegetables from the garden: cucumber, radish, carrot, cabbage..., 1 tablespoon of sea salt for every kg of vegetables.

Preparation: 1. Wash and cut or grate the vegetables very finely. 2. In a bowl, mix all the cut or grated vegetables with the salt very well. 3. Place in a pickle press. 4. Leave under pressure in the press for at least 30 minutes before serving – although they will not be fermented. 5. Leave the vegetables to ferment in the kitchen in a dark place for 2 or 3 days. 6. Store the pickles in a refrigerator, in the press or in a glass jar. It is important that the vegetables are covered with the liquid for safer storage. This liquid is not normally consumed because it contains salt. 7. Before eating, smell them to see if they smell bad and check that they do not contain fungi.

Pickles de légumes

Ingédients : légumes du potager : concombre, petit radis, carotte, chou..., 1 cui-

Tallers d'horticultura

EspaiCuinarSa

Carrer Universitat Montpellier, 12 2n 1a,
17003 Girona

972 22 41 04 / 605 98 92 19

www.espaicuinarsa.com

info@espaicuinarsa.com

Ingredients

- Verdures de l'hort: cogombre, ravenet, pastanaga, col...
- 1 cullerada de sal marina per cada kg de verdures

Elaboració

1. Netegeu i talleu o ratlleu les verdures ben fines.
2. En un bol, barregeu molt bé totes les verdures tallades o ratllades amb la sal.
3. Poseu tot en una premsa per fer pickles.
4. Deixeu-ho com a mínim 30 minuts sota pressió a la premsa abans de servir-ho — no estarà, però, fermentat.

5. Durant 2 o 3 dies, deixeu que les verdures fermentin a la cuina en un lloc fosc.

6. Conserveu els pickles a la nevera, a la premsa o en un pot de vidre. És important que les verdures quedin tapades amb el líquid perquè la conservació sigui més segura. Aquest líquid normalment no es consumeix perquè conté la sal.

7. Abans de consumir-les, comproveu que no facin pudor i controleu que no hi hagi fongs.

llera a soupe de sel marin pour chaque kg de légumes.

Préparation : **1.** Nettoyez et coupez ou râpez finement les légumes. **2.** Dans un bol, mélangez bien tous les légumes coupés ou râpés avec le sel. **3.** Mettez le tout dans une presse à pickles. **4.** Laissez le tout sous pression pendant au moins 30 minutes dans la presse à pickles avant de servir, mais il ne sera pas fermenté.

5. Pendant 2 à 3 jours, laissez fermenter les légumes dans la cuisine dans un endroit sombre. **6.** Conservez les pickles au réfrigérateur, dans la presse ou dans un bocal en verre. Il est important que les légumes soient recouverts de liquide afin que la conservation soit plus sûre. Ce liquide n'est normalement pas consommé, car il contient du sel. **7.** Avant de les consommer, sentez-les pour qu'ils ne sentent pas mauvais et vérifiez l'absence de toute moisissure.



Melmelada amb fruites vermelles

Tallers d'horticultura

EspaCuinarSa

Carrer Universitat Montpellier, 12 2n 1a,
17003 Girona

972 22 41 04 / 605 98 92 19

www.espaicuinarsa.com

info@espaicuinarsa.com

Ingredients

- 1 kg de fruites vermelles: maduixes, morels, gerds, grosella negra o vermella... (si voleu, podeu barrejar-les)
- De 500 a 700 g de sucre (hi ha sucre per gelificar —de vegades també es pot utilitzar agar-agar)

Elaboració

1. Netegeu bé les fruites i traieu-ne les possibles fulles o branques.
2. Si cal, talleu-les en trossets.
3. Barregeu les fruites amb el sucre en una cassola alta i deixeu-les reposar 2 hores.

Mermelada con frutos rojos

Ingredientes: 1 kg de frutos rojos: fresas, moras, frambuesas, grosella negra o roja... (mezclar, si se desea), de 500 a 700 g de azúcar (hay azúcar para gelificar, a veces también puede utilizarse agar-agar).

Elaboración: 1. Limpiar bien las frutas y eliminar las posibles hojas o ramas. 2. Si es necesario, cortarlas en trozos. 3. Mezclar las frutas con el azúcar en una cazuela alta y dejar reposar 2 horas. 4. Hervir y cocinar a fuego lento removiendo constantemente de 5 a 30 minutos (según las frutas que utilizemos: los frutos rojos, de 5 a 10 minutos, y las fresas, 30 minutos). 5. Al inicio, retirar la espuma. 6. Lavar y esterilizar los tarros, los tapones y el material que vaya a usarse. 7. Poner en tarros la mermelada todavía muy caliente. Tapar acto seguido. 8. Girar los tarros boca abajo y dejar enfriar. 9. Anotar en los tarros la fecha y los ingredientes, y almacenar la mermelada en un espacio seco y oscuro.

Red fruits jam

Ingredients: 1 kg of red fruits: strawberries, blackberries, raspberries, black or red currants... (mix if desired), 500 to 700 g of sugar (there is sugar for gelling, sometimes agar-agar is also used).

Preparation: 1. Clean the fruit well and remove any leaves or branches. 2. If necessary, cut them into pieces. 3. Mix the fruit with the sugar in a tall saucepan and leave to rest for 2 hours. 4. Boil and cook over low heat, stirring constantly, for 5 to 30 minutes (depending on the fruit used: 5 to 10 minutes for red fruits, 30 minutes for strawberries). 5. Remove the foam at the beginning. 6. Wash and sterilize the jars, lids and used material. 7. Pour the jam into the jars while it is still very hot. Cover immediately. 8. Turn the jars upside down and allow to cool. 9. Write the date and ingredients on the jars and store the jam in a dry, dark place.

4. Poseu-les a bullir i cuineu-les a foc baix remenant constantment de 5 a 30 minuts (segons les fruites que utilitzem: les vermelles, de 5 a 10 minuts, i les maduixes, 30 minuts).

5. Al començament, retireu-ne l'escuma.

6. Renteu i esterilitzeu els pots, els taps i el material que utilitzeu.

7. Empoteu la melmelada encara molt calenta. Tapeu de seguida.

8. Gireu els pots de cap per avall i deixeu-los refredar.

9. Anoteu als pots la data i els ingredients, i emmagatzemeu la melmelada en un espai sec i fosc.

Confiture de fruits rouges

Ingredients : 1 kg de fruits rouges : fraises, mûres, framboises, groseilles noires ou rouges... (si vous le souhaitez, vous pouvez les mélanger), 500 à 700 g de sucre (il existe du sucre gélifiant, parfois on peut aussi utiliser de l'agar-agar).

Préparation : **1.** Nettoyez soigneusement les fruits et retirez les feuilles ou les rameaux.

2. Si nécessaire, coupez-les en petits morceaux.

3. Mélangez les fruits avec le sucre dans une casserole haute et laissez-les reposer pendant 2 heures.

4. Portez-les à ébullition et faites-les cuire à feu doux en remuant constamment pendant 5 à 30 minutes (selon les fruits utilisés : fruits

rouges, 5 à 10 minutes, et fraises, 30 minutes).

5. Dans un premier temps, retirez la mousse.

6. Lavez et stérilisez les bocaux, les bouchons et le matériel utilisé.

7. Mettez la confiture dans les bocaux pendant qu'elle est encore très chaude. Fermez-les aussitôt.

8. Retournez les bocaux et laissez-les refroidir.

9. Inscrivez la date et les ingrédients sur les bocaux et conservez la confiture dans un endroit frais, sec et sombre.



Batut diürètic

Tallers d'horticultura

Associació Milfulles

Carrer Major, 303, 17190 Salt, Girona

www.milfulles.cat

milfulles.associacio@gmail.com

Ingredients

- Un grapat de fulles tendres de dent de lleó
- Un tall de penca d'api i, si voleu, també algunes fulles
- 2 pomes (o peres)
- Un grapat de fulles de fonoll
- El suc de mitja llimona
- 1 got d'aigua solaritzada

Elaboració

1. Poseu la fruita al got de la batedora juntament amb el suc de llimona i les fulles ben netes de dent de lleó.
2. Tritureu-ho bé en sec i, un cop estigui ben triturat, aneu-hi afegint l'aigua.
3. Per fer-lo més atractiu encara, podeu posar-hi pètals de la flor de la dent de lleó, que també són comestibles i donaran un magnífic toc de color groc brillant al batut.

Batido diurético

Ingredientes: un puñado de hojas verdes de diente de león, 2 manzanas (o peras), un trozo de tajada de apio y, si se desea, también algunas hojas, un puñado de hojas de hinojo, el zumo de medio limón, 1 vaso de agua solarizada.

Elaboración: 1. Poner la fruta en el vaso de la batidora junto con el zumo de limón y las hojas limpias de diente de león. 2. Triturar en seco y añadir el agua. 3. Para que sea más atractivo, poner pétalos de la flor de la diente de león, que también son comestibles y darán un magnífico toque de color amarillo brillante al batido.

Diuretic smoothie

Ingredients: a handful of green dandelion leaves, 2 apples or pears, a piece of celery slice and, if desired, some leaves, a handful of fennel leaves, the juice of half a lemon, 1 glass of solarized water.

Preparation: 1. Put the fruit in the blender glass together with the lemon juice and the clean dandelion leaves. 2. Blend dry and add water. 3. To make it more attractive, add some dandelion flower petals, which are also edible and will give a magnificent touch of bright yellow to the smoothie.

Smoothie diurétique

Ingredients : une poignée de feuilles de pissenlit tendres, 2 pommes ou 2 poires, un morceau de pétiole de céleri-branche et, si vous le souhaitez, également quelques feuilles, une poignée de feuilles de fenouil, le jus d'un demi-citron, 1 verre d'eau solarisée.

Préparation : 1. Mettez les fruits dans le verre du mixeur avec le jus de citron et les feuilles de pissenlit bien nettoyées. 2. Broyez le tout bien à sec et, une fois bien broyé, ajoutez-y l'eau. 3. Pour le rendre encore plus attrayant, vous pouvez y mettre des pétales de fleurs de pissenlit, qui sont également comestibles et apporteront une magnifique touche de couleur jaune vif au smoothie.



Parietària amb llet d'ametlles

Tallers d'horticultura

Associació Milfulles

Carrer Major, 303, 17190 Salt, Girona

www.milfulles.cat

milfulles.associacio@gmail.com

Ingredients

- Un bon grapat de parietària
- 2 pomes (o peres)
- 1 pastanaga (opcional)
- Un got de llet d'ametlla
- Un raig de suc de llimona
- Unes fulles de menta o de tarongina

Elaboració

1. Poseu tots els ingredients al got de la batedora, excepte la poma i la llet.
2. Feu una primera passada amb la batedora i després afegiu-hi la poma.
3. Torneu a fer una passada i, finalment, aneu-hi afegint la llet a poc a poc, fins que quedi tot ben integrat.

Parietaria con leche de almendras

Ingredientes: un puñado de parietaria, 2 manzanas (o peras), 1 zanahoria (opcional), un vaso de leche de almendra, un chorrito de zumo de limón, unas hojas de menta o de toronjil.

Elaboración: 1. Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora, excepto la manzana y la leche. 2. Hacer una primera pasada con la batidora y después añadir la manzana. 3. Hacer una nueva pasada y, finalmente, añadir la leche poco a poco hasta que quede todo bien integrado. 4. Para dar mayor dulzor a este batido y hacerlo más atractivo aún, sobre todo para los más pequeños de la casa, puede añadirse una cucharada de concentrado de manzana. También puede hacerse otra variación de la receta poniendo yogur vegetal en lugar de leche de almendras, o cambiarla por cualquier otro tipo de leche vegetal. ¡Es cuestión de gustos y de ir experimentando!

Parietaria with almond milk

Ingredients: a handful of parietaria, 2 apples (or pears), 1 carrot (optional), a glass of almond milk, a splash of lemon juice, some mint or lemon balm leaves.

Preparation: 1. Put all the ingredients in the blender except the apple and milk. 2. Blend once and then add the apple. 3. Blend again and finally add the milk little by little until everything is well combined. 4. To make this smoothie sweeter and more appealing, especially for the little ones in the house, you can add a tablespoon of apple concentrate. You can also make another variation of the recipe by putting vegetable yogurt instead of almond milk, or changing it for any other type of vegetable milk. Just experiment!

Pariétaire au lait d'amande

Ingédients : une bonne poignée de parietaire, 2 pommes (ou 2 poires), 1 carotte (optionnel), un verre de lait d'amande, un filet de jus de citron, quelques feuilles de menthe ou de mélisse.

Préparation : 1. Mettez tous les ingrédients dans le verre du mixeur, à l'exception de la

4. Perquè el batut sigui més dolç i més atractiu, sobretot per als petits de casa, podeu afegir-hi una cullerada de concentrat de poma, fer una altra variació de la recepta posant-hi iogurt vegetal en comptes de llet d'ametlles o canviar-la per qualsevol altre tipus de llet vegetal. És qüestió de gustos i d'anar experimentant!

pomme et du lait. **2.** Faites un premier passage au mixeur, puis ajoutez-y la pomme. **3.** Faites de nouveau un passage et, enfin, ajoutez progressivement le lait, jusqu'à ce que tout soit bien intégré. **4.** Pour rendre le smoothie plus sucré et plus attrayant, surtout pour les enfants, vous pouvez y ajouter une cuillère à soupe de concentré de pomme, faire une autre variante de la recette en mettant du yaourt végétal à la place du lait d'amande ou le changer pour tout autre type de lait végétal. C'est une question de goût et d'expérimentation !



Paté mil i una nits d'ortiga amb tofu marinat i comí

Tallers d'horticultura

Associació Milfulles

Carrer Major, 303, 17190 Salt, Girona

www.milfulles.cat

milfulles.associacio@gmail.com

Ingredients

- Un bon manat de fulles i tiges de malva
- 1/2 bloc de tofu marinat amb genmai misso
- El suc de mitja llimona
- 2 c/p de comí
- Sal d'herbes
- Unes olives per acompanyar

Elaboració

1. Marineu el tofu i deixeu-lo durant unes 12 hores com a mínim.
2. A part, prepareu l'ortiga. Per fer-ho, renteu bé les fulles en un colador sota l'aixeta i escaldeu-la.
3. Tot seguit, salteu-les en una paella amb oli calent i un all.

Paté mil y una noches de ortiga con tofu marinado y comino

Ingredientes: un manojo de hojas y tallos de malva, 1/2 bloque de tofu marinado con genmai miso, el zumo de medio limón, 2 c/p de comino, sal de hierbas, unas aceitunas para acompañar.

Elaboración: 1. Marinar el tofu y dejar durante unas 12 horas como mínimo. 2. Preparar la ortiga aparte. Para hacerlo, lavar bien las hojas en un colador bajo el grifo y escaldar. 3. Saltear en una sartén con aceite caliente y un ajo. 4. Una vez se ha enfriado un poco, pasar por la batidora con el resto de ingredientes (el tofu, el zumo de limón, el pellizco de comino y la sal de hierbas). 5. Esta receta puede hacerse con las hojas que más os gusten o que encontréis en función de la temporada, tales como malvas, bleado blanco o negro...

Arabian Nights nettle pate with marinated tofu and cumin

Ingredients: a bunch of mallow leaves and stems, 1/2 block of tofu marinated with genmai miso, the juice of half a lemon, 2 tbsp cumin, herb salt, some olives to accompany.

Preparation: 1. Marinate the tofu and leave for at least 12 hours. 2. Prepare the nettle separately. To do this, wash the leaves well in a strainer under the tap and blanch. 3. Sauté in a pan with hot oil and garlic. 4. Once cooled a little, blend with the rest of the ingredients (tofu, lemon juice, pinch of cumin and herb salt). This recipe can be made with the leaves you like best or that you find depending on the season. It can be made with mallow, white or black pigweed...

Pâté d'ortie des mille et une nuits au tofu mariné et au cumin

Ingédients : une belle poignée de feuilles et de tiges de mauve, 1/2 bloc de tofu mariné au genmai miso, le jus d'un demi-citron, 2 cuillères à dessert de cumin, sel aux herbes, quelques olives pour accompagner.

4. Quan s'hagin refredat una mica, passeu-les per la batedora juntament amb la resta d'ingredients (tofu, suc de llimona, pessic de comí i sal d'herbes).

5. Aquesta recepta es pot fer amb les fulles que més us agradin o que trobeu en funció de la temporada, com ara malves, blet blanc o negre...

Préparation : **1.** Faites mariner le tofu et laissez-le pendant au moins 12 heures. **2.** Séparément, préparez l'ortie. Pour ce faire, lavez soigneusement les feuilles dans une passoire sous le robinet et blanchissez-les. **3.** Ensuite, faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile chaude et de l'ail. **4.** Lorsqu'elles ont un peu refroidi, passez-les au mixeur avec le reste des ingrédients (tofu, jus de citron, pincée de cumin et sel aux herbes). **5.** Cette recette peut être réalisée avec les feuilles que vous aimez le plus ou que vous trouvez selon la saison. Elle peut être réalisée avec des mauves, avec du maïs blanc ou noir...



Pesto d'ortigues

Tallers d'horticultura

Associació Milfulles

Carrer Major, 303, 17190 Salt, Girona

www.milfulles.cat

milfulles.associacio@gmail.com

Ingredients

- Un bon grapat de caps tendres d'ortigues
- Un grapat d'ametlles torrades (o pipes o pinyols)
- Un all
- Un pessic de farigola (millor si teniu alfàbrega fresca) - opcional
- Una mica de sal
- Un bon raig d'oli

Elaboració

1. Netegeu bé les fulles d'ortiga, i amb compte de no pessigar-vos gaire.
2. Poseu tots els ingredients secs al morter.
3. Piqueu-ho tot fins que es faci una pasta i aneu-hi afegint a poc a poc l'oli mentre remeneu suaument amb la mà del morter.

Pesto de ortigas

Ingredients: un puñado de cabezas tiernas de ortigas, un puñado de almendras tostadas (o pipas o piñones), un ajo, un pellizco de tomillo (mejor con albahaca fresca), un poco de sal, un chorro de aceite.

Elaboración: 1. Lavar bien las hojas de ortiga y con cuidado de no pellizcarnos demasiado. 2. Poner todos los ingredientes secos en el mortero. 3. Picar hasta que quede una pasta, ir añadiendo poco a poco el aceite y removiendo suavemente con la mano del mortero. 4. Para hacer esta receta os recomiendo utilizar el mortero, porque es la forma óptima de preparar un buen pesto. Pesto in italiano significa precisamente "triturar en un mortero". Si se quiere dar un toque parecido al que le confiere el queso parmesano al pesto original, puede añadirse una cucharadita de levadura de cerveza a la salsa. Es ideal para acompañar pasta, ensaladas, verduras al vapor o al horno, para comer con una rebanada de pan o en un bocadillo... ¡Os sorprenderá!

Nettle pesto

Ingredients: a handful of tender nettle heads, a handful of toasted almonds (or sunflower seeds or pine nuts), a garlic clove, a pinch of thyme (preferably with fresh basil), a little salt, a splash of oil.

Preparation: 1. Wash the nettle leaves carefully so as not to pinch them too much. 2. Put all the dry ingredients in a mortar. 3. Chop until it becomes a paste, gradually adding the oil and stirring gently with the pestle. 4. To make this recipe, I recommend that you use a mortar, because it is the best way to prepare a good pesto. Pesto in Italian means to crush in a mortar. If you want to recreate what Parmesan cheese does to classic pesto, you can add a teaspoon of brewer's yeast to the sauce. It is ideal to accompany pasta, salads, steamed or baked vegetables, to eat with a slice of bread or in a sandwich... You'll be surprised!

4. Per fer aquesta recepta us recomanem que utilitzeu el morter, perquè és la forma òptima de fer un bon pesto. La paraula pesto en italià vol dir precisament “triturar en un morter”. Si voleu donar-li un toc semblant al que confereix el formatge parmesà al pesto original, podeu afegir una culleradeta de llevat de cervesa a la salsa. És ideal per acompanyar pasta, amanides, verdures al vapor o al forn, per menjar amb una llesca de pa o en un entrepà... Us sorprendrà!

Pesto d'ortie

Ingredients : une belle poignée de têtes d'ortie tendres, une poignée d'amandes grillées (ou de graines de tournesol grillées ou de pignons de pin), un ail, une pincée de thym (préférez du basilic frais, si vous en avez) – optionnel, un peu de sel, un bon filet d'huile.

Préparation : **1.** Nettoyez soigneusement les feuilles d'ortie et prenez garde de ne pas trop vous faire piquer. **2.** Mettez tous les ingrédients secs dans le mortier. **3.** Pilez le tout jusqu'à obtenir une pâte et ajoutez-y progressivement l'huile en remuant doucement avec le pilon du mortier. **4.** Pour réaliser cette recette, nous vous recommandons d'utiliser un mortier, car c'est le moyen optimal de faire un bon pesto. Le mot pesto en italien signifie précisément « piler dans un mortier ». Si vous voulez lui apporter une touche semblable à celle que le parmesan apporte au pesto original, vous pouvez ajouter une cuillère à café de levure de bière à la sauce. Le pesto est idéal pour accompagner des pâtes, des salades, des légumes cuits à la vapeur ou au four, à déguster sur une tranche de pain ou dans un sandwich... Un condiment dont la saveur surprendra vos sens !



menja't
Girona