



LE CORDON BLEU®

# Alta cocina en tu mesa

APRENDE A COCINAR  
CON LOS CHEFS DE LE CORDON BLEU



  
ESPASA

# Índice

Portada

Prólogo

Introducción

## Entrantes

Ensalada de sémola de trigo, tomates y aguacate

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

Caballa marinada en jugo de remolacha, puré de cítricos y ensalada de hinojo

Gamba de Denia con alcachofa al estilo barigoule

Steak tartar con yema inyectada y chips de vegetales

Foie gras de pato marmolado con puré de ciruelas pasas

Tartaleta fina de champiñones

Codornices en escabeche

Gazpacho de fresas, almendras, nata agria y cítricos

## De la huerta

Risotto de espárragos y guisantes

Tartaleta de tomates, queso de cabra y pesto

Tortellini de ricotta y espinacas con crema de parmesano

Gnocchi de patata, pilpil de setas y fideo de ajo negro

Crema de zanahoria, queso idiazábal y teja de pan

## De corral y campo

Jarrete de ternera en cocotte lutée

Lomo de cordero con habas, berenjena y cebolla

Pollo de corral en salsa de mostaza, bok-choy y trigo

Manitas de cerdo con trufa y lentejas beluga

Conejo con aceitunas negras, flor de calabacín en tempura y concassé de tomate

## Pulpo con carrilleras y garbanzos

### Del mar

Merluza en salsa verde intensa con dúo de espárragos

Vieiras con chirivía, vainilla y salsa de lima kaffir

Filete de salmonete a la plancha, hinojo, salsa con azafrán y patata soufflé

Chipirones y cigalas en jugo de berberechos y salicornia

Atún rojo a la plancha con caviar de quinoa, pepino y algas

### Postres y meriendas

Macarons de capuchino

Croissants Le Cordon Bleu

Brioche de mantequilla

Milhojas con crema de vainilla y salsa de caramelo

Panna cotta con queso crema y fruta de la pasión

Mousse de chocolate negro y naranja con calabaza

Bizcocho de chocolate Paludier

Magdalenas con miel de acacia

Soufflé al champagne

Finger de té matcha y chocolate con leche

Charlotte de frambuesas

Crujiente de merengue con crema de lichis y agua de rosas

Tartaleta de chocolate

Cake de limón

Chocolate en texturas con peras al azafrán

### Panes

Pan de tomate y albahaca

Corona bordelesa

Pan vitalis

Pan de cacao con trozos de chocolate

Pan de cereales

### Técnicas saladas

Tomate escaldado y concassé

Bouquet garni

Cebolla o chalota laminada (émincer)

Cebolla o chalota picada (ciseler)

Pelado de espárragos  
Blanqueado de espárragos  
Gajos de cítricos  
Dados de pimiento rojo  
Picado de hierbas frescas  
Clorofila  
Pesto de rúcula  
Cartouche de papel  
Masa quebrada y cocción a blanco  
Gnocchi de patata  
Masa de pasta fresca  
Fideo de ajo negro  
Ricotta fresca  
Habillage y corte de ave  
Deshuese del carré de cordero  
Deshuese de un conejo  
Cocción de un pulpo  
Salmuera  
Jugo de cordero  
Fondo blanco de ave  
Fondo oscuro de ternera  
Fumet de pescado

#### Técnicas dulces

Atemperado del chocolate  
Merengue francés  
Crema inglesa  
Masa de hojaldre  
Avellanas caramelizadas

Glosario

Agradecimientos

Créditos

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

Gracias por adquirir este EBOOK

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

# Pr ó- lo- go



La experiencia de acercarse a la alta cocina por primera vez es apasionante.

Nuestros libros, al igual que nuestra propuesta formativa, comparten una visión de la cocina donde el dominio de la técnica es el eje del aprendizaje.

Conocer los códigos y la base de la cocina es lo que nos ha permitido evolucionar y perseguir nuevos retos, adaptándonos a las necesidades del sector y dando respuesta a los desafíos de la gastronomía en cada momento.

Le Cordon Bleu lleva más de 120 años contando con los mejores para poner toda su experiencia y conocimiento al servicio de los profesionales del sector; recuperando los fundamentos de la cocina como punto de partida y apostando por la investigación como garantía de desarrollo.

La alianza con instituciones universitarias, como la Universidad Francisco de Vitoria en España, ha permitido a Le Cordon Bleu convertirse en líder internacional en formación culinaria y conseguir uno de sus objetivos más ambiciosos: llevar la gastronomía al ámbito universitario mediante la

creación de diferentes programas de grado, posgrado e investigación. La búsqueda de la excelencia y una visión de desarrollo personal basada en el emprendimiento y el servicio a la sociedad son esenciales en nuestro compromiso con la gastronomía.

Como parte de este compromiso, Le Cordon Bleu propone un nuevo reto a aquellas personas que quieren aprender a cocinar a otro nivel, de forma práctica y real.

Bienvenido al mundo de la técnica y el saber culinario de la mano de *Alta cocina en tu mesa*.

André J. Cointreau

*Presidente de Le Cordon Bleu Internacional*

# Introducción



## LE CORDON BLEU, PASADO Y PRESENTE DE LA COCINA

Fundado en París en el año 1895, Le Cordon Bleu es el grupo educativo líder en gastronomía, restauración y hotelería en el mundo. Actualmente cuenta con más de treinta y cinco escuelas en más de veinte países y una comunidad estudiantil de más de veinte mil alumnos de un centenar de nacionalidades.

Sus programas, orientados a las exigencias de la alta cocina internacional, enseñan a los estudiantes una base sólida que les permite desarrollar su potencial y su creatividad en una de las etapas más importantes de su carrera: la formación.

## EL EQUIPO DE CHEFS

Le Cordon Bleu cuenta con un equipo internacional de más de doscientos chefs profesores con una extensa trayectoria. Todos ellos comparten un objetivo, todavía más ambicioso que los premios y reconocimientos obtenidos en sus carreras: formar a los grandes profesionales del futuro de la cocina. De alguna forma, han contribuido a convertir Le Cordon Bleu en lo que es hoy: una escuela internacional líder en alta cocina con más de ciento veinte años de historia.

Los equipos de Madrid, París y Londres han desarrollado las recetas que vas a encontrar aquí, para que puedas dis-



frutar de una experiencia de alta cocina a tu medida.

Durante meses, la sede de Le Cordon Bleu Madrid se ha convertido en el laboratorio de este libro. Los chefs que han dado vida a los platos son: Erwan Poudoulec, Yann Barraud, David Millet, Franck Plana, Víctor Pérez, Carlos Collado, Natalia Vázquez, José Enrique González, Jean-Charles Boucher y Amandine Finger.

## CÓMO USAR ESTE LIBRO

*Alta cocina en tu mesa* te propone un recorrido por cuarenta y cinco recetas que recoge entrantes, platos principales, postres, meriendas y panes.

Existen técnicas de base comunes a muchas elaboraciones. Podrás consultarlas en el apartado Técnicas, a partir de la página 289. Cada vez que una de ellas aparezca en una receta, encontrarás una llamada para ampliar la información.

Además, si dudas con algunos términos menos coloquiales, más utilizados en la alta cocina profesional, siempre puedes acudir al Glosario que encontrarás también en el libro para aclarar conceptos.

Asimismo te resultarán útiles algunos consejos que ahondarán en tu aprendizaje:

### 1 En las preparaciones previas

¿Has oído hablar de la *mise en place*? Se trata de una expresión francesa que se traduce literalmente por 'puesta en el lugar' y hace alusión a las preparaciones previas de los productos y utensilios. Si te acostumbras a organizarte y tener todos los ingredientes limpios, cortados y, en algunos casos, precocinados, ahorrarás mucho tiempo en los fogones.

### 2 En los tiempos que marcan las recetas

Nada mejor que utilizar los sentidos y probar para encontrar el punto ideal de las preparaciones. Los tiempos de cocción que te facilita este libro son solo una guía. El tamaño de los alimentos, la calidad del producto, la humedad del ambiente, la potencia del horno... Existen muchos condicionantes que pueden alterarlos. Entrena tus sentidos y aprende a fiarte de tus percepciones.

### 3 En los aliados que tienes en tu despensa

Te hemos puesto el listón bastante alto para que saques lo mejor de ti, pero no olvides tu instinto. Si no encuentras algunos de los ingredientes que hemos escogido, pon a prueba tu creatividad y sustitúyelos por otros más fáciles de conseguir. Puede que el resultado no sea el mismo, pero sin duda te servirá para ir educando poco a poco el paladar.

### 4 ¡No tengo un utensilio!


Tómate el tiempo necesario para analizar cada receta y buscar alternativas. A veces la alta cocina requiere de materiales específicos que no siempre están a nuestro alcance. No te bloques y busca una forma ingeniosa de acercarte al resultado. En la página 342 puedes consultar qué utensilios debería contener tu kit básico de alta cocina.

### 5 Sin miedo pero con delicadeza

La cocina requiere firmeza y seguridad en muchas de sus tareas. No tengas miedo a equivocarte. No olvides que el error no es un fracaso, sino una forma de aprender, y que solo se aprende practicando. A medida que vayas puliendo la técnica serás capaz de afinar el resultado y perfeccionar tus presentaciones. Recuerda que lo más importante es el sabor.

Sabemos que te surgirán dudas y que poco a poco querrás llegar más lejos. Si es así, nada mejor que preguntar a los

chefs de Le Cordon Bleu. Esperamos tus dudas y comentarios a través de:

-  LeCordonBleuMadrid
-  @lcbmadrid
-  [www.cordonbleu.edu/madrid](http://www.cordonbleu.edu/madrid)

# Entrantes





# Ensalada de sémola de trigo, tomates y aguacate



**Dificultad:** ◆

**Comensales:** 4

**Utensilios:**

Batería de cacerolas

Set de cuchillos

Tabla de cortar

Estameña

Varillas

Colador

Batidora de mano o vaso americano

Boles

Aro o molde

Bandeja

Manga pastelera con boquilla



### Ingredientes principales

250-300 g de gazpacho  
200 g de sémola de trigo duro

### Guarnición vegetal