

DELPHINE DE MONTALIER

Crudo

CARPACCIOS, TARTARES, TATAKIS, CEVICHES Y OTRAS...

115 recetas llenas de vida

FÓTOGRAFÍAS DE DAVID JAPY

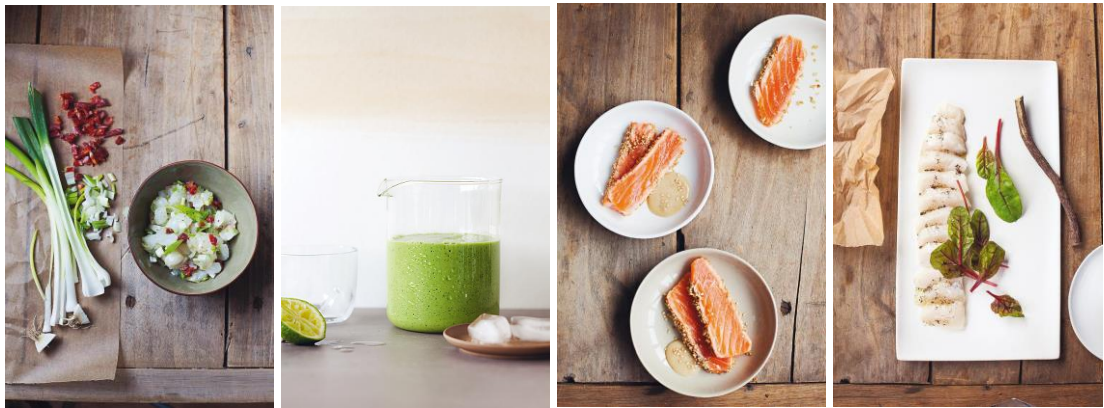


Crudo

Carpaccios, tartares, tatakis, ceviches y otras...

115 recetas llenas de vida

Delphine De Montalier
Con fotografías de David Japy



- Recetas a base de ingredientes crudos: una nueva y original forma de comer que nos aporta todo lo mejor de cada alimento para **una alimentación llena de vida**. *Crudo* incluye 115 recetas para paladares curiosos elaboradas con la colaboración de algunos de los chefs franceses más en auge del momento.
- *Crudo*, un libro de exquisita edición que incluye las **últimas tendencias en comida elaborada con ingredientes crudos o apenas cocidos**, además de las direcciones de los locales parisinos de moda donde degustar este tipo de cocina.
- Carpaccio de remolachas multicolores, tartar de bacalao y chorizo, ternera y verduras al regaliz, son algunas de las recetas que podremos preparar con este libro. Incluye preparaciones caseras, crudas o apenas cocidas, y numerosas ideas de recetas para quedarnos con lo mejor de los alimentos. **115 recetas** de sopas, zumos, pescados, carnes, postres, pasteles y dips caseros.
- *Crudo* es un libro ideal para aquellas personas que desean comer de manera sana y equilibrada sin necesidad de acercarse a los fogones. Demi Moore, Natalie Portman o Uma Thurman ya conocen los beneficios de comer alimentos menos procesados y son seguidores del crudismo.

CRUDO, UN LIBRO PARA VOLVER A LO NATURAL

La alimentación sana no es sólo una tendencia, una moda, es mucho más que eso: se trata de nuestra **salud**, nuestro **cuerpo** y nuestro **planeta**. Este libro es un primer paso hacia lo mejor, algunas ideas para cambiar de hábitos, **recetas vivas para llenarse de vitaminas, nutrientes y otros beneficios que nos brinda la naturaleza**. La autora nos invita a cambiar de hábitos al hacer la compra, a fijarse en lo que se compra y a comer productos locales y, sobre todo, de temporada. ¡Hay que pensar en los pequeños productores!

Este libro es para todos. Los **amantes de lo crudo** encontrarán recetas, marcadas con el logo “puro crudo”, hechas únicamente con productos crudos. Para los **comilones** se han concebido algunas recetas crudas con un pequeño plus “no del todo crudo”: queso, nata, chorizo... En cuanto a los **carnívoros**, ¡encontrarán todo lo necesario para darse un atracón de proteínas! Y quienes todavía se resisten a consumir crudo también serán felices con algunas recetas de aperitivos o de calditos para recalentar.

Además de recetas, el libro incluye un **cuaderno práctico** con una lista de ingredientes asociados a los alimentos crudos, el material que necesitamos, cómo cultivar nuestras propias semillas y trucos sobre cómo elegir y preparar verduras, pescado y carne crudos.



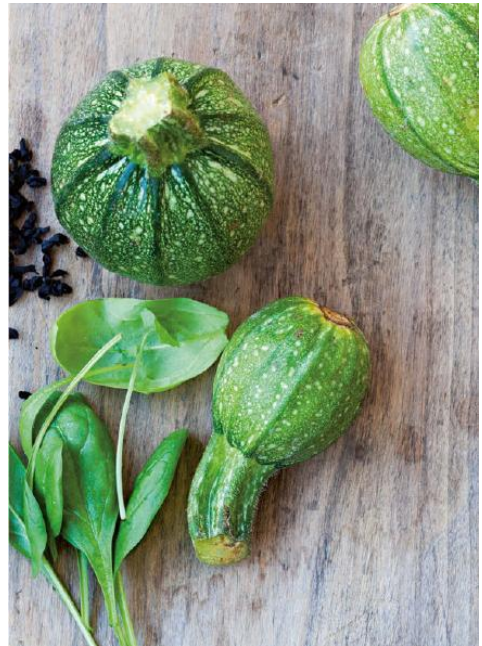
Si te gusta alimentarte de forma sana, buscar los mejores ingredientes, redescubrir el verdadero sabor de la fruta y la verdura, en pocas palabras, volver a lo natural, este es el libro perfecto para ti.

ÍNDICE

- Cuaderno práctico
- Sopa
- Ensalada
- Zumo
- Pescado
- Carne
- Apenas cocido
- Casero
- Sweet
- Anexos

CÓMO COCINAR PLATOS CRUDOS

- **La despensa de lo crudo:** una lista con **ingredientes** para preparar recetas crudas. Algunos de los imprescindibles son el aceite de oliva extra virgen prensado en frío, la salsa de soja bio, la crema de sésamo (tahini), comino, jengibre, semillas de sésamo o dátiles.
- **El material:** hay que seguir algunas reglas para aprovechar de la mejor manera esta alimentación viva y beneficiarse de todas las vitaminas, oligoelementos, etc., que encontramos en estos productos brutos. Para **batir y mezclar** es bueno contar con una buena batidora, túrmix, licuadora y extractor de zumos. Para **cortar y picar** nos propone un robot de cocina, un rallador multifunción, un buen cuchillo y un pelador de verduras. Para **deshidratar** necesitaremos un deshidratador o un horno.
- **Semillas germinadas:** consumir las semillas que hemos hecho crecer nosotros mismos es un placer. Las **vitaminas**, los **minerales** y los **aminoácidos** esenciales se ven multiplicados y se obtiene un concentrado de vitalidad. El libro nos enseña cómo germinar nuestras propias semillas en un frasco de cristal o con un germinador.
- **Las verduras crudas:** rebosantes de vitaminas, minerales y antioxidantes. Pero cuidado, al calentarlas a más de 43°C, los destruimos o perdemos. Es recomendable consumirlas en **sopa, zumos o smoothies** para extraer toda su riqueza. Lo mejor es elegir hortalizas frescas, de temporada y en pequeñas cantidades.
- **El pescado crudo:** es importante elegir un pescadero de confianza, elegir pescado de temporada y fresco y consumirlo en el mismo día que ha sido comprado. Si te dan miedo las bacterias, el truco es dejar el pescado en el congelador 48 horas. Las técnicas para prepararlo son el **sashimi, el carpaccio y el tartar**.
- **La carne cruda:** las carnes más recomendables para comer crudas son **el buey, la ternera o el pato**. El cerdo jamás se debe comer crudo. El libro también descarta el conejo, el cordero, las aves o el caballo. La fresca es primordial, por lo que es importante elegir una carnicería de confianza. El **carpaccio** y el **tartar** son las mejores formas para tomarlo crudo.



¿QUÉ RECETAS ENCONTRAMOS EN ESTE LIBRO?

Sopa: sopas llenas de color y sabor, revitalizantes y apetitosas a la vista y al gusto. Algunas recetas son la sopa de india, preparada con pepino, calabacines y tomates; o la sopa energética, hecha con espinacas, calabacín, pepino y algas wakame.

Ensalada: una gran variedad de vistosas ensaladas, tanto 100% vegetales como el carpaccio de verduras, el taboulé de semillas germinadas o los rollitos de col y salsas; como ensaladas que incluyen carne o pescado como la de algas, con atún rojo.

Zumo: recetas de zumos de hierbas y *smoothies* cargados de vitaminas. Uno de ellos es el **Zumo Tónico de Maud**, un pequeño *delicatessen* bio de París, que se prepara con kiwi, manzanas *pirouette*, hojas de espinaca, una blanca, perejil y almendras.

Pescado: atrevete a disfrutar de una explosión de sabor con deliciosas recetas de pescado crudo como el ceviche de escórpora, el sashimi de atún y limón o la original propuesta del tartar de bacalao y chorizo.

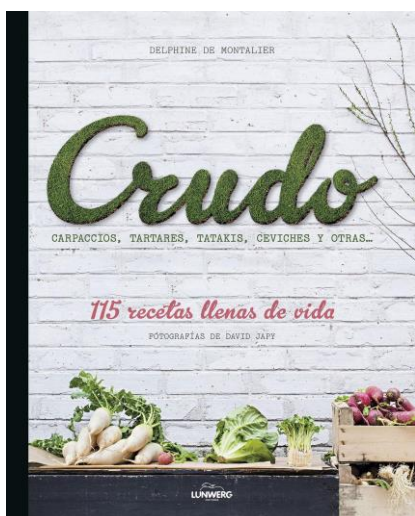


Carne: algunas recetas que encontraremos son el tartar de buey, ternera, queso parmesano y rúcula, el carpaccio de ternera y pesto o la receta de cecina, pera y coliflor.

Apenas cocido: el libro incluye recetas que conllevan algo de cocción para aquellas personas a las que no les gusten los productos 100% crudos. Por ejemplo, el **Tataki de salmón**, que se marina en nuoc mam, jengibre y ajo; se dora 30 segundos por cada lado; y se reboza en semillas de sésamo.

Casero: recetas para preparar salsas, vinagretas, guacamole, dips, leches o pastas para untar.

Sweet: no falta la sección de recetas dulces como el pastel crudo a las finas hierbas, que lleva como base piñones, almendras, dátiles y miel; también propuestas para preparar refrescantes helados y sorbetes.



Ficha Técnica

CRUDO

115 recetas llenas de vida

Delphine De Montalier

Fotografías de *David Japy*

Lunberg. 2015

19,5 x 24,5 cm. / 256 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 22,50 €

A la venta desde el 8 de junio de 2022

MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA E IMÁGENES:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunberg

Tel.: 619 212 722 - lescudero@planeta.es

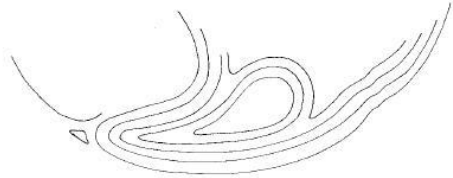
Facebook.com/lunberg @lunbergfoto

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

CUADERNO PRÁCTICO

**EL PESCADO CRUDO:
TRUCOS Y TÉCNICAS
DE PROFESIONALES**

Si tuviera que dar un consejo, sería este: ¡solo pescado fresco! A título de información: el pescado fresco no huele mal, no desprende ningún olor a amoníaco y, si huele, huele a mar ¡y punto!



MIS PEQUEÑOS TRUCOS

■ **Antes de comprar el pescado,** hay que elegir el pescadero. Yo sé que el mio me aconsejará lo mejor y tengo plena confianza en él. No dudéis en pedirle que limpie el pescado, lo corte en filetes, le quite la piel... Si sabe hacerlo y, sin duda alguna, cuenta con mejores utensilios que tú.

■ **En general,** con la ayuda de mi pescadero, suelo elegir un buen pescado de temporada y solo después decido la receta. Si se hace al revés, tendemos a conformarnos con un pescado «medio», que compramos sin estar convencidos del todo... Nos damos que ya venamos, ¡y el final te receta nos decepciona!

■ **Para comer pescado fresco,** hay una regla elemental: debe pasar directamente del mostrador de la pescadería a la nevera y luego al plato ese mismo día. No esperes unos días para comértelo: antes de colocarlo en la parte alta de la nevera, lavado y escurrido en papel absorbente.

■ **Cuidado con las bacterias!** cada vez se encuentran más en el pescado crudo. Si tienes miedo de las bacterias, un pequeño truco consiste en dejar el pescado en el congelador durante 48 horas. Luego bastará descongelarlo lentamente colocándolo en la parte baja de la nevera (48 horas para los filetes).

LAS TÉCNICAS

■ **SASHIMI**

Lavad el pescado, secadlo y, con ayuda de unas pinzas, quitad todas las espinas. Utilizad un buen cuchillo, muy bien afilado, para cortar los filetes o los lomos de pescado de arriba abajo, en trozos de la anchura de cuatro dedos. Cortad cada trozo, en sentido inverso a las fibras del pescado, en láminas más o menos finas al gusto de cada uno.

■ **CARPACCIO**

Incluso con un súper cuchillo, es casi imposible cortar el pescado en láminas finas, ya que la carne es demasiado blanda, pero hay un truco: envolvad el trozo de pescado y metedlo en el congelador una hora antes de cortarlo. Utilizad un cuchillo que corte bien, de hoja más o menos larga según el grueso del pescado. Cortad el pescado en láminas finas y disponedlas

directamente en los platos o en la fuente de servir.

Cubrid con film transparente y reservad en la nevera hasta el momento de comerlo. En general, aderezad los carpaccios en el último momento, sobre todo si la salsa contiene limón y, si no, añadid únicamente limón en el momento de servir.

■ **TARTAR**

Sobre todo nada de picadora, a menos que queráis hacer papilla de pescado... Dos buenos cuchillos bien afilados serán suficientes. Cortad el pescado en trozos grandes, luego picad cada trozo a mano cruzando los dos cuchillos. Si no os sale bien (se necesita cierta práctica), cortad cada trozo en láminas de un centímetro de grueso y, después, cada lámina en pequeños dados. Al igual que el carpaccio, los tartares pueden sacconarse y conservarse en la nevera, pero en este caso no añadáis zumo de limón hasta el último momento.



PEPINO NOA Y MENTA

PARA 4 PERSONAS - PREPARACIÓN: 10 MINUTOS

- 2 pepinos noa
- 2 ramitas de menta (solo las hojas)
- 2 cucharadas soperas de azúcar moreno
- 2 cucharadas soperas de vinagre balsámico blanco
- pimienta de molinillo

Peled los pepinos y cortadlos gruesos. Metedlos en el vaso de la batidora o en el turmix con las hojas de menta, el vinagre, el azúcar y unas pizcas de molinillo de pimienta. Triturad, probad y rectificad de sal si es necesario.

VARIANTE

Si encontras crema de vinagre balsámico blanco, las todavia mejor: si no tienes ni uno ni otro, utilizad simplemente vinagre de alcohol.

■ Esta sopa es muy refrescante para los calidos dias de verano.

SMOOTHIE VERDE ER34

PARA 2 VASOS - PREPARACIÓN: 5 MINUTOS

- 3 manzanas
- 50 g de arándanos rojos frescos o congelados
- la carne de 1/2 aguacate
- 20 g de verdolaga
- 2 ramitas de menta
- 15 cl de agua mineral

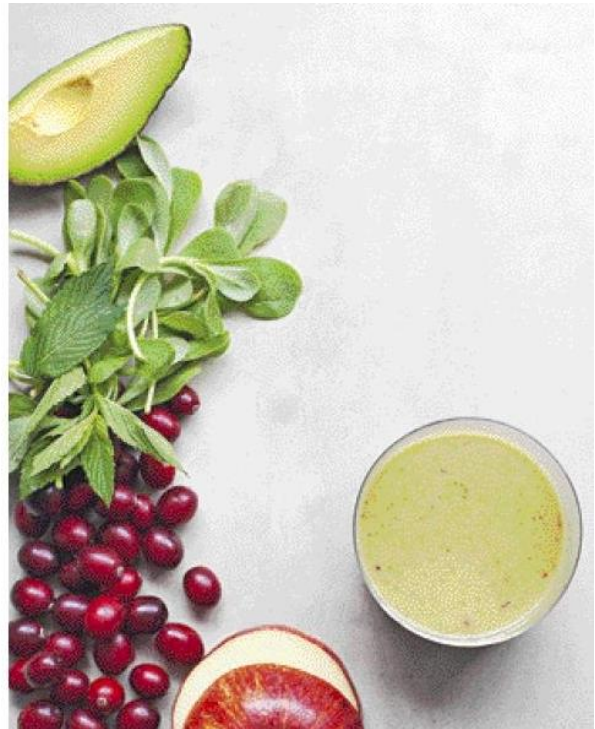
Quita el corazón de las manzanas. Pasa las manzanas cortadas en dos por la licuadora y después los arándanos. Verted los zumos obtenidos en el túrmix o en la batidora y mezclad con los demás ingredientes. Degustad inmediatamente con o sin hielo.

NOTA
Si no tenéis licuadora, meted los ingredientes en el túrmix o en la batidora y batid poco a poco para obtener una mezcla licuada.

VARIANTES
Puede reemplazarse la verdolaga por los canónigos, así como los arándanos por zumo puro (unas cinco cucharadas soperas).

■ La bebida preferida de una atractiva chica con vestido de lunares.

98 - ZUMOS 



LA DIRECCIÓN DE LO CRUDO

KAROTI BUDO - NANASHI
Una permeabilización de la gran actitud!
Karoti mezcla vida y naturaleza en sus platos con un talento prodigioso.

TARTAR DE PATO Y CAQUI

PARA 4 PERSONAS
PREPARACIÓN: 20 MINUTOS - MARINADA: 1 HORA

- 1 magret de pato sin piel
- 2 caqui bien maduro
- 2 ramilletes de romanesco
- 8 yemas de huevo
- 6 ramitas de cilantro
- 1 cucharada soperas de avellanas picadas y tostadas

- PARA LA MARINADA**
- 1 lima
 - 2 cucharadas soperas de miso fuerte
 - 1 pequeño diente de ajo rallado
 - 1 cm de jengibre rallado
 - 1 chile verde
 - 1 cucharada soperas de azúcar de caña integral Rapadura®
 - 2 cucharadas soperas de aceite de sésamo

Peled y rallad el ajo y el jengibre. Quitad las semillas del chile verde y cortadlo a trocitos. Reservad la mitad de la corteza de la lima y exprimid el fruto. Preparad la marinada mezclando la ralladura y el zumo de lima, el miso, el ajo y el jengibre rallados, un poco de chile verde (definid el gusto), el azúcar y el aceite de sésamo.

Cortad el magret en dados de unos cinco milímetros de lado. Mezcladlos con la marinada, mezclad y reservad en la nevera durante una hora.

Durante este tiempo, quitad la piel del caqui y cortadlo en pequeños dados. Peled el helianto. Lavad los ramilletes de romanesco. Con ayuda de una mandolina, cortad el helianto y la col en láminas muy finas. Pica el cilantro.

Distribuid el tartar en los platos y añadid en el centro una yema de huevo. Espolvoread con cilantro y avellanas, añadid unos dados de caqui y láminas de helianto y de romanesco.

NANASHI
57 rue Charlot 31 rue de Paradis
75003 París 75010 París