



A la venta a partir del 18 de febrero



À TABLE!

RECETAS FÁCILES PARA UNA COCINA INTUITIVA

CHLOÉ SUCRÉE
CREADORA DE BEING BIOTIFUL

Este libro es un nuevo comienzo, una declaración de intenciones y un recordatorio de que siempre es buen momento para empezar.

À table! es la frase que Chloé Sucrée dice todos los días cuando llama a sus hijos a la mesa. La autora a través de este libro, te invita a cocinar platos exquisitos combinando ingredientes que seguro tienes en tu despensa. El objetivo de este libro es convertirte en la mejor “no-chef” en tu casa, ya que no se trata de cocinar a través de la técnica, sino de la intuición y la creatividad, disfrutar de la cocina sin ningún tipo de complicación.

Este recetario, ofrece platos que pueden prepararse en 10, 20 o 30 minutos, recetas one pot, salsas, extras que lo cambian todo y postres irresistibles muy fáciles: un total de más de 90 propuestas con las que reconectar con el placer de comer bien disfrutando del proceso.

Tras más de 10 años dedicada a Being Biotiful, el proyecto que cambió su vida, Chloé Sucrée condensa aquí todo su aprendizaje y toda su pasión, demostrando que, cuando se trata de cocinar, hace falta poco para lograr mucho.

INTRODUCCIÓN

Llevo diez años con Being Biotiful, el proyecto de mi vida. No solo cambió mi forma de cocinar, sino también mi forma de vivir. Durante este tiempo, he aprendido mucho sobre cocina y sobre emprender, pero, especialmente, sobre quién quiero ser. Este libro es una recopilación de lo que he aprendido en mi camino: quiero ayudarte a disfrutar más sin que el tiempo sea un obstáculo. Como todos los buenos inicios empiezan por simplificar, las recetas, los trucos y los atajos que encontrarás aquí están diseñados para hacer tu vida más fácil y sabrosa. La confianza en la cocina se construye poco a poco, y mi deseo es que, gracias a ello, te atrevas a experimentar y a crear platos que reflejen tu propia intuición y personalidad. He tenido que estrujarme la cabecita para crear recetas que cuadren con los tiempos, ingredientes y preparaciones de este libro.

Muchas han nacido improvisando en casa, y sabía que eran perfectas para estas páginas. Espero que te inspiren tanto como a mí y te guíen hacia una cocina fácil, creativa y, sobre todo, intuitiva. A estas alturas, lo que más valoro es simplificarme la vida, pero también evolucionar y crecer sin renunciar al placer de una comida deliciosa. Mi lema: menos, pero mejor. Mis 5 premisas para las recetas de este libro son: en 30 minutos o menos, con alguna pequeña excepción. Pocos ingredientes, fáciles de encontrar. Sencillas y pocos utensilios. Llenas de sabor y de color. Muchos extras para elevar el plato. Además, están divididas de una manera muy práctica.

Cuando el tiempo apremia, también puedes contar con los platos one pot, que ensucian solo una bandeja, sartén u olla: una forma de hacer que la cocina sea aún más fácil sin sacrificar sabor. Una buena salsa te puede salvar un plato, o eso dice mi amiga Pauline, y las de este libro las puedes tener siempre a mano para dar a tus platos un plus de sabor sin complicaciones. A veces el toque final también puede cambiarlo todo; por eso encontrarás una serie de extras para elevar tus platos con preparaciones sencillas pero potentes que se pueden adelantar para añadir las siempre que quieras. Acabamos con el capítulo más dulce, porque una buena comida, al menos para mí, siempre merece terminar con un buen postre.





TENGO 10 MINUTOS

ENSALADA DE LENTEJAS, PERA ASADA, ACHICORIA ROJA, BURRATA Y DUKKAH

Esta ensalada es el ejemplo perfecto de cómo ciertos ingredientes están hechos para encontrarse. En mi opinión, el amargor de la achicoria roja, el dulce de la pera asada, las lentejas y la cremosidad de la burrata combinan maravillosamente para crear una ensalada sencilla, sabrosa y diferente, y que en diez minutos está lista.

PARA 4 PERSONAS 10 MINUTOS

2 peras en su punto
5 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de sirope de arce sal
1 cucharadita de mostaza
2 cucharadas de vinagre de manzana
1 cucharadita de miel
1 achicoria roja
1 puñado de rúcula
1½ cup o 300 g de lentejas cocidas y escurridas (mis preferidas son las beluga o caviar, porque mantienen su forma)
2 cucharadas de cebollino
1 burrata dukkah

Limpia las peras y córtalas en gajos. En una sartén a fuego medio, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva, el sirope de arce y una pizca de sal. Añade las peras y dóralas por ambos lados durante unos 2 minutos, hasta que estén caramelizadas. Resérvalas. En un bol grande, mezcla 3 cucharadas de aceite de oliva, la mostaza, el vinagre de manzana, la miel y una pizca de sal. Bate bien hasta emulsionar. Añade al bol con el aliño las hojas de achicoria roja cortadas en láminas, la rúcula, las lentejas, los gajos de pera asados y el cebollino picado. Mezcla todo bien para que las hojas se impregnen del aliño. Prueba y ajusta a tu gusto. Desmenuza la burrata sobre la ensalada y mezcla con cuidado para no romperla demasiado. Reparte la ensalada en platos individuales. Espolvorea un poco de dukkah por encima para añadir textura y sabor. Una vez aliñada, esta ensalada debe servirse enseguida, ya que las hojas de achicoria roja y rúcula pierden su textura rápidamente.



TENGO 20 MINUTOS

HUMMUS CON BERENJENA CARAMELIZADA, GARBANZOS CRUJIENTES Y MIEL

Un hummus es la receta salvavidas de siempre, pero a mí me gusta darle una vuelta de color y sabor. En esta ocasión lo vamos a preparar con mucho tahini y lo serviremos con berenjena caramelizada, tomates cherry, garbanzos crujientes, eneldo y miel. ¿Y todo eso en veinte minutos? Pues sí.

PARA 4 PERSONAS 20 MINUTOS

1 berenjena
aceite de oliva
sal
2 cups o 360 g de
garbanzos cocidos
y escurridos
2 cucharadas de miel
1 diente de ajo
1 limón
4 cucharadas de
aceite de oliva
6 cucharadas de tahini
½ cucharadita de comino
¼ de cucharadita de
pimentón ahumado
1 puñado de tomates
cherry
eneldo fresco
sésamo

Corta la berenjena en cubitos y dóralos en una sartén con aceite de oliva y sal. Tardará unos 10-12 minutos en total. Añade más aceite si lo absorbe mucho; suele ocurrir con esta verdura. Pasado este tiempo, añade a la sartén 4 cucharadas de garbanzos. Dora unos minutos hasta que estén ligeramente crujientes. Añade 1 cucharada de miel. Reserva. Mientras, en un procesador de alimentos, tritura el resto de los garbanzos con el diente de ajo, el zumo de 1 limón, el aceite de oliva, el tahini, el comino, el pimentón y sal. Si es necesario, añade 1-2 cucharadas de agua fría o cubitos de hielo para ajustar la textura. Debe quedar bien cremoso. Prueba y rectifica a tu gusto. Corta los tomates cherry por la mitad a lo ancho, añádelos a la sartén con las berenjenas y saltea 2 minutos más, hasta que estén dorados pero enteros. Sirve el hummus en un plato, alísalo con una cuchara y añade por encima un poco de aceite de oliva, la berenjena con los garbanzos y los tomates cherry, eneldo fresco, sésamo y la cucharada de miel restante.



T E N G O 3 0 M I N U T O S

CURRY DE GARBANZOS CON ZANAHORIAS ASADAS Y YOGUR

Este plato es de esos que siendo básico te saca de la rutina entre semana. Un guiso sencillo, colorido y versátil. La base es un curry fácil servido con unas zanahorias asadas y una salsita de yogur. Si haces algo de *batch cooking*, puedes adelantar por un lado el curry y por otro las zanahorias horneadas.

PARA 4 PERSONAS 30 MINUTOS

Para las zanahorias

6 zanahorias
aceite de oliva
sal
1 cucharadita de curry
en polvo

Para el curry

aceite de oliva
1 cebolla morada en
rodajas finas
3 dientes de ajo rallados
1 cucharadita de curry
en polvo
½ cucharadita de comino
molido
½ cucharadita de pimentón
ahumado
2 cups o 400 g de
garbanzos cocidos y
escurridos
1½ cups o 400 ml de
leche de coco

Este plato es de esos que siendo básico te saca de la rutina entre semana. Un guiso sencillo, colorido y versátil. La base es un curry fácil servido con unas zanahorias asadas y una salsita de yogur. Si haces algo de *batch cooking*, puedes adelantar por un lado el curry y por otro las zanahorias horneadas. Precalienta el horno a 200 °C. Corta las zanahorias en rodajas en diagonal y colócalas en una bandeja con papel de horno. Añade un chorrito de aceite de oliva, sal y curry. Mezcla bien. Hornea durante 30 minutos, removiendo a mitad de cocción.

Mientras, en una olla, calienta un poco de aceite y añade la cebolla morada. Sofríe 2-3 minutos. Añade los ajos, el curry, el comino y el pimentón. Cocina 2-3 minutos más. Incorpora los garbanzos y mezcla. Añade la leche de coco, baja el fuego y déjalo 10-15 minutos a fuego suave. Mezcla el yogur con el zumo de lima y una pizca de sal. Sirve el curry caliente con las zanahorias asadas por encima. Añade la salsa de yogur y termina con cilantro fresco picado.



CURRY DE GARBANZOS CON ZANAHORIAS ASADAS Y YOGUR

El boniato al horno siempre es fácil y megarreconfortante. En esta receta lo combinamos con otros ingredientes de temporada que se llevan muy bien entre sí, porque lo que crece en la misma época suele combinar naturalmente: shitake, garbanzos y un toque fresco de higos o granada. Una sola bandeja, pero con muchísimo sabor.

PARA 4 PERSONAS 25 MINUTOS

2 boniatos grandes
1½ cups o 250 g de
garbanzos cocidos y
escurridos
aceite de oliva
sal
pimienta recién molida
pimentón ahumado
cayena en escamas
1 puñado de setas
shitake
2 puñados de espinacas
baby
perejil fresco
1 granada desgranada
o higos frescos

Precalienta el horno a 200 °C y prepara una bandeja grande. Lava bien los boniatos y córtalos en cubitos. Coloca los boniatos y los garbanzos en la bandeja, añade un buen chorrito de aceite de oliva, sal, pimienta, pimentón y cayena.

Mezcla bien. Hornea durante 20 minutos. Mientras, corta las shitake en rodajas. Pasados los 20 minutos, añádelas a la bandeja con un poco más de aceite y mezcla.

Hornea 5-8 minutos más. Sirve con espinacas frescas, perejil picado y granos de granada o higos cortados en gajos.



SOBRE LA AUTORA

CHLOÉ SUCRÉE

Chloé Sucrée es autora, emprendedora, creadora de recetas y fundadora de Being Biotiful. Con su aplicación Biotiful App ha ayudado a miles de personas a reconciliarse con la cocina del día a día. Mitad belga y mitad suiza, pero afincada en España desde pequeña, su historia personal está marcada por varias enfermedades autoinmunes que la llevaron a descubrir su pasión por la cocina.

Su enfoque une lo práctico y lo emocional: recetas de temporada, coloridas, creativas e intuitivas que simplifican la cocina sin perder sabor ni disfrute. A lo largo de sus años al frente de Being Biotiful, ha publicado cuatro libros: *Being Biotiful*, *Simply Biotiful*, *Biotiful Kids* y *Biotiful Moments*. **À table!** es su quinto título y una invitación a volver a lo esencial: cocinar sin complicaciones, reconectar con el placer de comer bien y disfrutar del proceso.

www.beingbiotiful.com

Instagram: @beingbiotiful



À TABLE **Chloé Sucrée**

Lunwerg 2026

19 x 23.8 cm

232 páginas

rústica con solapas

PVP c/IVA: 24,90€

A la venta desde el 18 de diciembre de 2026



PARA MÁS INFORMACIÓN A PRENSA:
LOLA ESCUDERO, DIRECTORA DE COMUNICACIÓN DE LUNWERG
619 212 722 // LESCUDERO@PLANETA.ES

DHAL EXPRÉS

Un dhal es, en mi opinión, la comida salvavidas por excelencia. Si tienes tu despensa bien surtida con especias, leche de coco y lentejas rojas, podrás preparar esta cena exprés en cualquier momento de la semana. Dale vida con tus toppings favoritos o con un poco de arroz para un plato completo y reconfortante.

PARA 4 PERSONAS

20 MINUTOS

1 l/2 cups o 800 g de lentejas rojas crudas y limpias
 1.5 litros de agua
 1/4 cup o 180 ml de leche de coco
 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
 1 cucharada de aceite de coco
 1 cebolla morada en rodajas finas
 2 cucharadas de semillas de comino
 una pizca de cayena en escamas (opcional)
 1 cucharadita de curry
 6 dientes de ajo rallados
 80 g de jengibre fresco rallado
 4 tomates en cubitos
 cilantro fresco para servir
 1 chorrito de zumo de lima

En una olla grande, combina las lentejas rojas, el agua, la leche de coco y la cúrcuma. Llévate a ebullición, reduce el fuego, tapa y cocina durante 16-20 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las lentejas estén tiernas y cremosas.

En una sartén, calienta el aceite de coco y dora la cebolla con las semillas de comino. Añade la cayena, el curry, los ajos y el jengibre, y déjalo 1-2 minutos hasta que las especias suelten su aroma.

Agrega los tomates cortados y cocina otros 2 minutos, mezclando bien para que se integren los sabores.

Vierte el sofrito en la olla con las lentejas cocidas. Remueve un minuto más. Sirve con cilantro fresco y un chorrito de zumo de lima.

—
 Puedes ajustar la consistencia añadiendo más agua o leche de coco, según prefieras.

Puedes añadir espinacas al final y acompañar con arroz basmati o naan para un plato más completo.



72 • 73

A TABLET

/ TENGO 20 MINUTOS



OVERNIGHT OATS DE CALABACÍN Y CHOCOLATE

Esto es lo que yo llamo un desayuno inteligente. Lo preparas la noche anterior, por la mañana, tienes una base lista para disfrutar de un desayuno completo y delicioso en minutos. Los *overnight oats* son simplemente copos de avena y semillas que se dejan en remojo en un líquido, como bebida vegetal o incluso zumo de fruta o verdura, aunque yo siempre añado más ingredientes para hacer el plato más completo y saciante.

PARA 4 PERSONAS

15 MINUTOS

1 calabacín rallado
 1/2 cup o 100 g de copos de avena
 2 cucharadas de semillas de chía o cáñamo
 una pizca de sal
 100 g de chocolate negro troceado
 1/2 cucharadita de canela molida
 1 litro de bebida vegetal

Limpia el calabacín y rállalo finamente.

En un bol grande, combina los copos de avena, las semillas de chía o cáñamo, la pizca de sal, el chocolate troceado, la canela y el calabacín rallado.

Añade la bebida vegetal y mezcla bien todos los ingredientes.

Deja reposar al menos 16-20 minutos para que los copos absorban el líquido.

Puedes conservar la mezcla en tarros herméticos en la nevera durante varios días.

—
 Sirve con tu fruta de temporada favorita (pera, arándanos, etc.) y mantequilla de frutos secos.



68 • 69

A TABLET

/ TENGO 20 MINUTOS