

JULIE  
ANDRIEU

— LAS —  
**RECETAS**  
— DE —  
**JULIE**

150 ideas para cocinar  
en tu día a día

 Planeta



*Julia  
Andrieu*

LAS  
RECETAS DE  
JULIE



Este libro no sería posible sin...

Mis heroicos catadores: Stéphane, Hadrien, Gaïa, Emma y Thomas.

Alain Ducasse, ese amigo demiurgo.

El alegre y brillante equipo editorial:

Aurore Charoy,  
Alice Gouget,  
Fanny Morgensztern,  
Camille Gonnet,  
Lucie Lefebvre,  
Pierre Tachon,  
Sophie Brice,  
Camille Demaimay.

El talento de Ayumi para el estilismo y de Amélie para la fotografía.

Mathilde Petitjean, la imprescindible.  
Y Solenn de la Croix, ¡una nueva y valiosa incorporación!



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *La meilleure façon de manger*

© Ducasse Édition, 2017

© de la traducción, Lara Cortés Fernández, 2022

Dirección creativa y diseño gráfico: Pierre Tachon, Sophie Brice y Camille Demaimay

Fotografías: Amélie Roche

Estilismo: Ayumi Iida

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: noviembre de 2022

Depósito legal: B. 18.567-2022

ISBN: 978-84-08-26439-2

Preimpresión: Safekat, S. L.

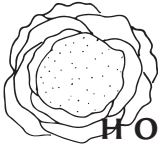
Impresión: Macrolibros

Printed in Spain – Impreso en España



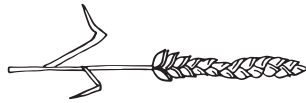
El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

# ÍNDICE



## HORTALIZAS, LEGUMBRES

Y SETAS ..... 009



CEREALES ..... 107

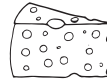


PRODUCTOS DEL MAR ..... 125

## CARNES, AVES



Y HUEVOS ..... 169

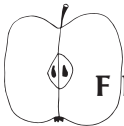


PRODUCTOS LÁCTEOS ..... 235



## ESPECIAS

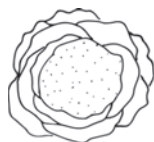
Y FRUTOS SECOS ..... 255



FRUTAS ..... 281



# HORTALIZAS, LEGUMBRES Y SETAS



Desde que descubrí esta receta en China me resulta difícil preparar las gambas de otra manera. Adoro esta forma de sazonar y cocinar al mismo tiempo, regando los condimentos con aceite hirviendo en lugar de ponerlos directamente en la sartén. Así conservan su textura y su frescor y desarrollan toda su paleta de aromas. Además, de esta manera ganamos tiempo... ¡y evitamos los malos olores en la cocina! Esta técnica es especialmente adecuada para el ajo, porque elimina cualquier riesgo de que se fría en exceso y, por tanto, de que se vuelva demasiado picante. En cualquier caso, independientemente de cómo cocines este alimento, recuerda retirarle su germen y, una vez picado, enjuagarlo con un chorro de agua fría para rebajar su intensidad. ¡Una solución rápida y sumamente eficaz!

## GAMBAS, AJO Y JENGIBRE

<i>4 dientes de ajo</i>	<i>1 terrón de azúcar</i>
<i>800 g de gambas grandes crudas, con su caparazón</i>	<i>1 cucharada de vinagre de arroz</i>
<i>2 o 3 cebolletas (según tamaño)</i>	<i>1 cucharada de salsa de soja</i>
<i>2 chalotas</i>	<i>20 cl de aceite de girasol</i>
<i>2 cm de jengibre fresco</i>	<i>Unas gotas de zumo de limón o lima (opcional)</i>
<i>Un poco de guindilla fresca</i>	

Pela y pica con un cuchillo los ajos, las cebolletas (incluyendo una parte de sus tallos) y las chalotas. A continuación, mezcla estos ingredientes. Ralla el jengibre y pica la guindilla. Disponlos en un cuenco, junto con el azúcar, el vinagre y la salsa de soja. Calienta el aceite en una cazuela (entre 160 y 170 °C) y viértelo después sobre los condimentos del cuenco para cocinarlos ligeramente. Reserva ese aceite. Precalienta el horno en función *grill*. Forra una bandeja con papel para hornear. Corta las gambas a lo largo, en dos partes, y colócalas en la bandeja, unas junto a otras, con el caparazón hacia abajo. Riégalas con el aceite condimentado. Cocina las gambas al *grill*, justo hasta que estén en su punto (unos 3 minutos). Sírvelas cuando estén aún muy calientes y cómetelas con los dedos.

PARA 4 PERSONAS  
PREPARACIÓN: 15 MIN  
COCCIÓN: 10 MIN

LA MEJOR FORMA DE COCINAR

AJO

# EN SALSA





LA MEJOR FORMA DE COCINAR

ALCACHOFA

---

# A LA MEDITERRÁNEA



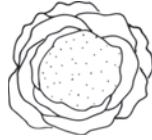
---

## MI CONSEJO PARA LA COCCIÓN

---

*Puedes preparar tus propios tomates confitados horneándolos durante 1 hora a 75 °C. En esta receta, el toque de miel compensa la astringencia de las alcachofas.*





Una receta que me confió un chef cuyo trabajo siempre he admirado: Jean-Marie Amat. Aunque es originario de Burdeos, en esta creación culinaria ha conseguido concentrar los sabores del Mediterráneo. Es cierto que la preparación de este entrante es un poco laboriosa, pero el resultado es espectacular. ¡El trío alcachofas-berenjenas-aceitunas funciona de maravilla!

## TARTAR DE ALCACHOFA Y BERENJENA

6 alcachofas violetas	40 g de aceitunas negras conservadas en aceite (si es posible, de la variedad taggiasca)
2 berenjenas pequeñas (400 g)	
3 o 4 cucharadas de aceite de oliva	40 g de tomates confitados
3 ramitas de albahaca (o una mezcla de perifollo y menta)	Miel de castaño líquida
1 cucharada de vinagre balsámico	Sal
	Pimienta

Limpia las alcachofas: corta el extremo del tallo, retira las hojas externas que estén más oscuras y corta también una buena parte de la punta dura. Cuécelas en agua hirviendo con sal durante 15 minutos, aproximadamente. Para comprobar si ya están lo suficientemente blandas, pínchales el corazón. Una vez cocidas, escúrrelas y colócalas en posición invertida sobre un papel absorbente. Pícalas en forma de dados.

Mientras se van haciendo las alcachofas, lava las berenjenas y pícalas en dados de 1 centímetro, aproximadamente. A continuación, sofríelas a fuego medio, durante 12 minutos, en una sartén con 2 cucharadas de aceite y cubierta con una tapadera. Recuerda removerlas con frecuencia.

Pica la albahaca, corta en trozos grandes las aceitunas y añade ambos ingredientes al tartar, junto con el vinagre y 2 cucharadas de aceite de oliva. Condimenta con sal y pimienta, mezcla todos los ingredientes y esparce sobre el plato los tomates confitados, previamente picados, y unas hojas de albahaca. Riega con unos hilos de miel líquida.

PARA 6 PERSONAS  
PREPARACIÓN: 20 MIN  
COCCIÓN: 30 MIN

LA MEJOR FORMA DE COCINAR

ESPÁRRAGO

# EN TARTA



**UN TRUCO SOBRE EL MATERIAL**

*Utiliza un molde rectangular para tartas.*



Un homenaje a Emmanuel Renaut, que me dio la idea de cocinar los espárragos en tarta.

## TARTA TATIN DE ESPÁRRAGOS CON ALMENDRAS Y PARMESANO

<i>700 g de espárragos</i>	<i>Aceite de oliva</i>
<i>50 g de mantequilla</i>	<i>20 g de parmesano en escamas</i>
<i>20 g de azúcar moreno</i>	<i>5 tomates cherri</i>
<i>20 g de almendras molidas</i>	<i>1 ramita de tomillo</i>
<i>20 g de parmesano rallado</i>	<i>Sal</i>
<i>1 huevo</i>	<i>Pimienta</i>
<i>50 g de harina</i>	

Saca la mantequilla del frigorífico. Retírales a los espárragos sus extremos fibrosos, enjuégalos y córtalos en dos, a la mitad de su altura, para que quepan en el molde. Cuece la parte inferior de los espárragos en una cazuela con agua salda hirviendo durante 2 minutos. A continuación, añade las puntas de los espárragos y cuécelos durante 6 minutos más. Escurre todos los espárragos y enjuégalos con agua fría. Resérvalos.

En un cuenco grande, mezcla la mantequilla, previamente reblandecida, con el azúcar, la almendra molida y el parmesano. Añade el huevo. Condimenta con pimienta y un poco de sal. Incorpora la harina progresivamente y mezcla los ingredientes hasta que obtengas una masa homogénea. Coloca los espárragos, bien pegados entre sí, en el molde, que previamente habrás untado de aceite. Dispón la masa en grandes trozos sobre los espárragos (para facilitar esta operación, recuerda humedecerte las manos antes). Deja reposar el molde en el frigorífico durante al menos 1 hora.

Precalienta el horno a 220 °C, en modo ventilador.

Hornea la tarta durante 10 minutos. En cuanto la saques del horno, dale la vuelta sobre la bandeja en la que vayas a servirla. Para que la presentación sea más estética, recórtale los bordes.

Sirve esta tarta Tatin regada con un chorrito de aceite de oliva y decorada con escamas de parmesano, tomates cherri troceados en forma de dados y tomillo fresco.

PARA 4 PERSONAS  
PREPARACIÓN: 15 MIN  
COCCIÓN: 20 MIN  
REPOSO: 1 H





Un clásico de la cocina nipona. En Japón, cada cual tiene su propia versión personal de esta receta. La combinación de berenjena confitada —a la que el *miso* le aporta un toque dulce— y de crujiente cebolleta es irresistible. Este plato se puede preparar con antelación, ¡lo cual es una gran ventaja cuando hay que organizarse para una cena! En cualquier caso, sea cual sea la receta que elijas, utiliza siempre berenjenas pequeñas y de carne muy firme, para evitar el riesgo de que el plato amargue.

## BERENJENAS A LA PARRILLA CON MISO

<i>6 berenjenas pequeñas</i>	<i>1 o 2 cucharadas de salsa de soja</i>
<i>6 cucharadas de aceite de girasol</i>	<i>1 cucharada de zumo de limón</i>
<i>150 g de miso</i>	<i>Semillas de sésamo</i>
<i>5 cl de mirin</i>	<i>3 tallos de cebolleta</i>
<i>1 cucharada de azúcar moreno</i>	

Precalienta el horno a 180 °C, sin ventilación. Lava las berenjenas, sécalas y retírales el pedúnculo. Córtalas en dos partes a lo largo y, con un buen cuchillo, traza cuadrados en su carne, teniendo cuidado de no perforarles la piel. Vierte un poco de aceite en una sartén grande, coloca en ella las berenjenas con el lado de la carne hacia abajo y cocínalas a fuego medio durante 5 minutos. De cuando en cuando, presiónalas con un tenedor para que se doren de manera uniforme. Pon en una cazuela el *miso*, el *mirin*, el azúcar y la salsa de soja. Caliéntalos hasta que el azúcar se diluya. A continuación, añade el zumo de limón. Con un pincel de cocina, aplica esta salsa sobre la carne de las berenjenas. Después, disponlas en una bandeja forrada con papel para hornear. Hornéalas durante 30 minutos. Comprueba con la punta de un cuchillo si están lo suficientemente blandas. Cuando estén listas, sácalas del horno, espolvoréalas con las semillas de sésamo y vuelve a introducirlas en el horno durante 10 minutos. Sírvelas tibias, decoradas con tallos de cebolleta cortados en rodajas y acompañadas de ensalada (si las vas a tomar como entrante) o de carnes de ave o pescado (si las vas a presentar como guarnición).

PARA 6 PERSONAS  
PREPARACIÓN: 5 MIN  
COCCIÓN: 50 MIN