

J.-F. Mallet

SIMPLÍSIMO

EL LIBRO

DE POSTRES

+ FÁCIL

DEL MUNDO

**Recetas ligeras que se entienden de un vistazo,
¡y se preparan en un santiamén!**

LAROUSSE



Este no es un libro de pastelería, sino un recopilatorio de recetas de postres superfáciles, sabrosos y variados para terminar con algo dulce e impresionar a los invitados antes del café. Responde, además, al comentario que mis amigos me hacen a menudo sobre la ausencia de postres en los dos primeros volúmenes de esta colección.

En este tercer libro, encontrarás unas 130 recetas de postres dignos de un chef, pero lejos de los clichés de la gran pastelería tradicional. Hay para todos los gustos y todas las estaciones: tartas, pasteles, cremas, mousses y recetas a base de chocolate, sin olvidar algunas creaciones nuevas y más ligeras con frutas. Aprenderás a preparar no solo dulces originales, sino también helados y sorbetes sin heladora. Para ser fieles al espíritu de la colección, todas las recetas son simplísimas. Requieren entre 3 y 6 ingredientes como máximo y están escritas en 5 o 6 líneas. Este libro está pensado para los que no saben de pastelería. Si no dispones de robot de cocina, no te preocupes con una simple batidora eléctrica y unos moldes para tartas tendrás suficiente.

También te confío algunos trucos que he aprendido en grandes restaurantes: cómo conseguir que suba un suflé, cómo airear una mousse o una crema, cómo elaborar masas para tartas caseras con galletas compradas. Solo me queda desearte que pases unos momentos sensacionales en la cocina. ¿Te tomarás un postre, verdad?

INSTRUCCIONES

Al escribir este libro, he partido del principio de que en casa dispones de lo siguiente: :

- Agua potable
- Una cocina
- Una nevera
- Una cacerola
- Un molde desmontable para bizcochos
- Un molde para tartas
- Un cuchillo (bien afilado)

(Si te falta alguna de estas cosas, ¡consíguela!)

¿Qué ingredientes son indispensables?

- **Comestibles básicos:** harina, azúcar en polvo, levadura química, almendras molidas, azúcar glas, chocolate negro, algunos tarros de mermelada y algunos paquetes de galletas (bizcochos de soletilla o melindros, galletas bretonas, almendrados, merengues y galletas caramelizadas), que te servirán para preparar masas caseras o dar un toque crujiente a tus postres espolvoreándolos.
- **Frutas:** opta preferiblemente por frutas frescas y de temporada; si te apetece unas cerezas o unos albaricoques en pleno mes de diciembre, confórmate con la versión congelada.
- **Hierbas aromáticas frescas:** las hierbas frescas no tienen parangón para realzar un postre. ¡Hay que darles prioridad! Si no dispones de ellas, siempre puedes utilizarlas congeladas (aunque no sean lo mismo).

¿Qué hay que hacer?

- **Cocer al baño María:** esta técnica permite derretir o calentar un alimento sin quemarlo. Coloca el recipiente o el cazo en el que se encuentra la preparación en otro más grande con agua hirviendo. Esta técnica resulta ideal para derretir chocolate; ahora bien, si tienes prisa, también puedes hacer lo mismo en el microondas añadiendo unas gotas de agua.
- **Montar las claras a punto de nieve:** añade una pizca de sal a las claras de huevo y usa una batidora, a la que irás aumentando poco a poco la velocidad. Bate las claras siempre en el mismo sentido para que no se corten.
- **Montar la nata en chantillí:** para lograrlo, la nata y el cuenco deben estar muy fríos (para ello, introduce antes el cuenco en el congelador unos minutos). Utiliza una batidora eléctrica y, sobre todo, solo nata líquida o crema de leche líquida entera, pues no conseguirás el chantillí con una nata líquida ligera, baja en materia grasa.
- **Pelar un cítrico limpiamente:** retira, con la ayuda de un cuchillo, la corteza y la membrana blanca. Corta los dos extremos del cítrico y pélalo poco a poco pasando la hoja del cuchillo entre la corteza y la fruta, de arriba abajo.

- **Obtener los gajos (o supremas) de un cítrico:** cuando hayas pelado el cítrico, separa los gajos de las membranas con la ayuda de un cuchillo bien afilado pasando su hoja entre la suprema y la membrana. Exprime la membrana restante sobre un cuenco para aprovechar el zumo.
- **Reducir:** disminuir el líquido de un zumo por evaporación (es decir, sin tapar), manteniéndolo en ebullición. Este procedimiento permite concentrar los sabores y obtener más cremosidad.
- **Preparar un almíbar:** reducir un líquido (agua, zumo de fruta, ron, vino...) con azúcar.
- **Reblandecer un helado:** si un helado está demasiado duro, introdúcelo unos segundos en el microondas y lo tendrás listo para servirlo en bonitas bolas y saborearlo a la temperatura adecuada.
- **Rallar un limón:** hay tres maneras de rallar un limón. Para los principiantes, y para obtener una ralladura muy fina, pasa un rallador de queso por la corteza del limón, solo una vez, sin llegar a la membrana blanca. Para un acabado profesional, y para obtener una ralladura de tipo fideo, usa un acanalador. Si eres de los que tienen recursos para todo y deseas conseguir una ralladura de tipo viruta, utiliza un pelador.

¿Qué utensilio escoger?

- **La batidora eléctrica:** con sus varillas, es perfecta para montar claras a punto de nieve o nata en chantillí; también se puede sustituir por un batidor y la fuerza del brazo.
- **La batidora de brazo:** también conocida como minipimer, se utiliza para batir las preparaciones líquidas (sopas, smoothies, batidos, etc.). Es muy práctica y económica, ocupa poco espacio y, además, no ensucia demasiados platos porque se emplea directamente en la preparación que se va a batir, sin tener que usar una jarra.
- **La batidora de vaso:** es más cara y más voluminosa que la minipimer, pero con ella se obtiene una mezcla más suave y cremosa, aunque se ensucia más, porque hay que poner en la jarra el líquido que se va a batir.
- **El robot multifunción:** como su nombre indica, es un robot multiusos. Incorpora varias herramientas, como unas cuchillas, un batidor, un cortador, una picadora o un emulsionador.

¿A CUÁNTO PROGRAMAMOS EL TERMOSTATO?

90 °C: 3	150 °C: 5	210 °C: 7	270 °C: 9
120 °C: 4	180 °C: 6	240 °C: 8	300 °C: 10

Y eso es todo.

Para lo demás, ¡basta con seguir las instrucciones de la receta!

MASA AZUCARADA



Harina
250 g



Yema de huevo
x 1 (opcional)



Mantequilla
125 g



Azúcar en polvo
50 g

Para 1 bola de masa

 **Una pizca de sal**



Preparación: 15 min

En reposo: 30 min

• Prepara esta masa el día antes y sácala con antelación para poder extenderla.

- Diluye la **sal** en 5 cl de agua templada. Forma un volcán con la **harina** tamizada, añade la **mantequilla** cortada en trozos y mezcla con las yemas de los dedos.
- Forma un volcán de nuevo, agrega el **agua**, el **azúcar** y la yema de **huevo** y amasa bien aplastando la masa con la palma de la mano para incorporar la **mantequilla**. Envuélvela en film transparente y deja que repose en la nevera durante 30 min antes de utilizarla.



MOUSSE DE CHOCOLATE CRUJIENTE



Chocolate negro
100 g



Huevos
x 3



Gavottes de chocolate
(o barquillos) x 20



Cacahuets
garrapiñados x 20



Preparación: 10 min

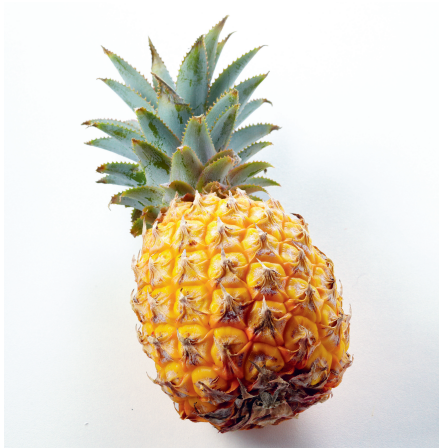
Cocción: 10 min

Refrigeración: 2 h

- Tritura los **cacahuets garrapiñados**. Separa las claras de las yemas de **huevo**. Derrite el **chocolate** y mézclalo con las **yemas**.
- Monta las claras a punto de nieve e incorpóralas en el chocolate derretido. Añade los **cacahuets garrapiñados**.
- Deja que la mousse cuaje 2 h en la nevera. Hunde los **barquillos** repartidos por toda la mousse y sirve.



MACEDONIA DE PIÑA Y SANDÍA



Piña
x 1 (grande)



Sandía
400 g



Cilantro
1 manojo



Miel líquida
4 cucharadas



Preparación: 10 min
Refrigeración: 10 min

• Sirve con sorbete de limón.

- Corta la **piña** por la mitad, obtén la pulpa y córtala en trozos pequeños.
- Corta la **sandía** en dados pequeños y mézclalos con la **piña**. Añade la **miel**, mezcla y deja macerar 10 min en la nevera.
- Llena la **piña** vaciada con las frutas y añade el **cilantro** troceado.

