



GARGOUILLOU

miquel torra catala

INGREDIENTS

0 MINUTES 2 SERVINGS

Boniato
Perejil
Remolacha
Puerro
Chalota
Cebolla
Pimiento rojo
Pimiento verde
Alcachofa
Zanahorias
Ajo tierno
Espárragos verdes
Brócoli
Coliflor
Champiñones
Guisantes
Judías verdes
Pepino
Rábano rosa

TAGS

#de #Deliciosa #receta #verduras





1

Gargouillou La Gargouillou, es un plato del chef francés Michael Bras. Este plato esta compuesto por más de 30 verduras diferentes, cocinadas de distintas formas y presentadas en diferentes texturas, podemos encontrar verduras echas al horno, verduras en puré y verduras escaldadas y salteadas.



2

Para iniciar nuestra Gargouillou, primero de todo vamos a hacer una lista de las verduras que vamos a necesitar, en este caso, no vamos a hacer uso de tantas verduras como la receta original. Es importante utilizar distintos tipos de verduras, es decir, verduras vivaces, verduras de bulbo, verduras de vaina, entre otras. En este caso vamos a hacer uso de las siguientes verduras: 1 alcachofa 1 brócoli 1 coliflor 1 par de espárragos verdes 2 tomates cherri 1 manojo de perejil 1 puerro 2 chalotas 1 cebolla 1 boniato 1 pepino 3 ajos tiernos 3 rábanos rosas 1 remolacha 3 mini zanahorias 50gr de guisantes 4 champiñones 1 pimiento rojo 1 pimiento verde 1 patata 50gr de judías verdes También vamos a tener que comprar: 100 gr de jamón serrano



3





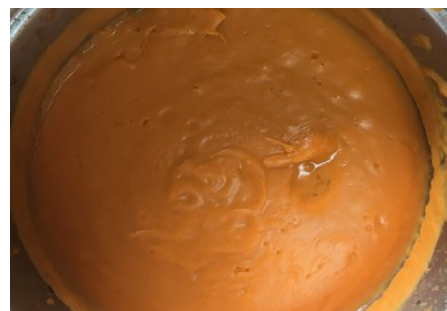
4

Una vez ya tengamos todos los ingredientes necesarios, empezaremos a trabajar. Vamos a cortar el brócoli y la coliflor en trozos pequeños.



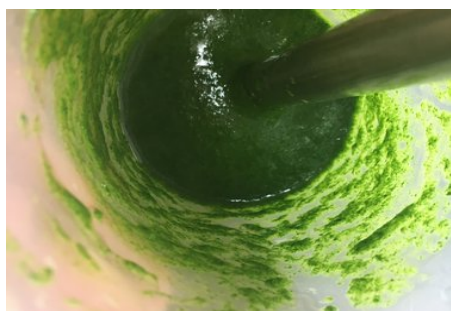
5

Seguidamente nos vamos a encargar de hacer los purés, es lo primero que hacemos, puesto que es lo que más tiempo requiere, en esta caso vamos a realizar 4 purés distintos: Vamos a preparar un puré de boniato, un puré de perejil, un puré de remolacha y un puré de apio. Para realizar el puré de boniato vamos a pelar y trocear el boniato y seguidamente lo vamos a tostar en una olla y para terminar vamos a añadirle agua y lo pasaremos por el túrmix.



6

Resultado del puré de boniato.



7

Para hacer el puré de perejil, vamos a escaldar el perejil en una olla con agua hirviendo durante 1 minuto, seguidamente, vamos a dejarlo en un bol con hielo, de esta forma cortamos la cocción y conseguimos un color más vivo. Una vez ya este frío, lo pasamos por el túrmix.



8

Para hacer el puré de remolacha, primero pelaremos la remolacha y la pondremos con agua hirviendo durante unos 10 minutos hasta que esté blanda. una vez ya esté blanda la pasaremos por el túrmix



9

Para terminar los purés, vamos a realizar el puré de puerro. Para hacer este puré, vamos a cortar a dados el puerro y lo vamos a tostar un poco en una olla, seguidamente, cubrimos con agua y esperamos hasta que empiece a hervir, seguidamente pasamos por el túrmix.





10

Siguiendo con la cocción de los ingredientes, para dar diferentes texturas, vamos a cocer las chalotas, las cebollas y los pimientos en el horno. De esta forma vamos a tener sabores diferentes y texturas diferentes. Los vamos a poner en el horno a 160º durante 15 min.



11

Una vez ya hayamos hecho los purés, seguidamente, trabajaremos las verduras que se tienen que pelar. Para trabajar la alcachofa, haremos un fondo, y seguidamente la reservaremos con agua, limón y perejil, para que no se oxide. Para su cocción, la vamos a poner en una olla con agua hirviendo y la vamos a dejar unos 15 minutos, seguidamente, la ponemos en un bol con hielo y agua fría.



12

En el caso de las mini zanahorias, las vamos a pelar, y a hervir durante 7 minutos, seguidamente la reservaremos en un bol con agua fría y hielo, para que su cocción se corte y consiga un color muy intenso.





13

Ahora toca escaldar todas las verduras que quedan, esté paso es muy importante hacerlo bien, pues si las verduras quedan pasadas no tendrán el color intenso que nos interesa. Para escaldar, es necesario tener una olla con agua hirviendo y un bol con agua fría y hielo. Los tiempos de cocción de las verduras son: Ajo tierno: 10min
Espárrago verde: 4min Brócoli: 5min
Coliflor: 5min Champiñones: 5 min
Puerro: 15min Guisantes: 3 min Judías verdes: 5min



14

Momento en el que enfriamos los espárragos después de escaldarlos.



15

En el plato también en contratemos verduras que estén presentadas crudas, será al caso del pepino, de la remolacha, del rábano rosa y de los tomates Cherry. El pepino irá presentado en finas láminas. La remolacha irá presentada con una fina juliana, El rábano rosa, igual que el pepino, irá presentado a láminas, En el caso de los tomates, los presentaremos enteros, puesto que ya son de dimensiones pequeñas.



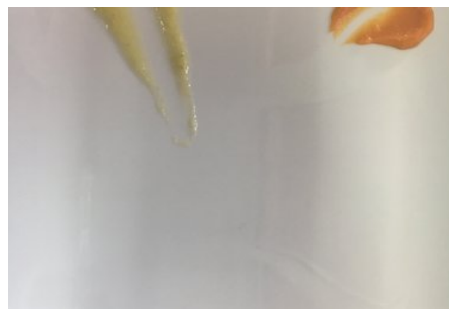
16

Una vez ya tengamos todas las verduras escaldadas, todos los purés hechos y todas las verduras laminadas, vamos a poner en una sartén, unas lonchas de jamón con mantequilla, y lo iremos hidratando con agua. Cuando haya dejado jugos, retiramos el jamón.



17

En la misma sartén en la que hemos cocido el jamón, salteamos las verduras, para que de esta forma tengan un poco de sabor salado y sabor a jamón.



18

Una de las partes mas complicadas de este plato es el empatado. Para hacer el emplatado, primero vamos a hacer lágrimas con los purés.





19



20

Seguidamente, justo en el medio del plato vamos a colocar las verduras que han sido salteadas con los jugos del jamón.



21

Resultado final.



22

