Menú Très Française.

Hace ya algunas semanas que mi chico, tras su paso por la capital francesa, llegó nuevamente cargadito de souvenirs.

Ya sabéis, nada de Chanel o Vuiton, sino una amplia variedad de la oferta gastronómica gala. Un surtido de productos del país vecino con los que preparar una comida très, très française.

El lote estaba compuesto por unos sabrosos y tiernos Espárragos de las arenas de las Landas, altamente apreciados ya que la tierra landesa sobre la que crecen es un suelo arenoso, permeable y profundo que junto con un clima oceánico y suave les confieren unas características únicas, aunque debo decir que nuestros espárragos navarros nada tienen que envidiarle a éstos.

Se les reconoce por su blancura singular debida a su cosecha precoz, antes de que hayan podido ver el sol y son acondicionados para su consumo o venta, siempre en las cuatro horas siguientes a su cosecha.

Un plato delicioso y ligero, con tan sólo 25 calorías por cada 100 g, rico en minerales y vitaminas.

Además de Foiè, Jamón de pato, y Magret, una muestra de quesos que, por fortuna, venían perfectamente empaquetados al vacío pues de lo contrario la maleta habría que haberla tirado por el aroma.

Con todo este material en mis manos y descartando alguno de los ingredientes, para no morir de gula, el menú estuvo compuesto por unos «Espárragos de las Landas templados sobre Mayonesa de Mango», un «Magret de Pato sobre Peras Glaseadas y Salsa Cumberland» y como postre, como no podía ser de otra manera, un «Plato de Quesos Franceses».

Un auténtico festín del que aquí os dejo las recetas.

Espero que os gusten. Besos.

«Espárragos de las Landas templados sobre Mayonesa de Mango»

Ingredientes (Para 4 Personas):
Para la Mayonesa de Mango:
– 4 Cucharadas grandes de Mayonesa Ligera.
– Unas hojas de Albahaca fresca.
– 1 Cucharada grande de mermelada de Mango (si es casera mejor).

Añadimos la mermelada y la albahaca a la mayonesa y trituramos. Reservamos.

Para los espárragos:
– Un Atado de Espárragos de las Landas.También valen los navarros aunque me temo que ya no es temporada.
– Una cucharada de sal.
– Medio Limón.

Limpiamos con un pela verduras los espárragos cuidando quitar las hebras mas duras y cortando la base donde el espárrago no oponga resistencia al cuchillo, así evitaremos que tengas alguna parte menos tiernas.

Los ponemos en abundante agua a cocer con la sal y el zumo del medio limón. Cuando empiecen a hervir contamos entre 40 o 45 minutos a fuego medio y semi-tapados. El tiempo de cocción dependerá del grosor de los espárragos, podéis necesitar menos o más. Comprobamos que están tiernos pinchando con un palito y una vez cocidos escurrimos y dejamos que enfríen un poco antes de servir sobre una cucharada de la salsa mayonesa y espolvoreados si queréis con algún tipo de sal especial. Yo he usado la sal de flores.

Es posible que no los comais todos así que los que el resto lo guardáis en la nevera y los podéis servir al día siguiente con un poco de lechuga y mayonesa.

«Magret de Pato sobre Peras Glaseadas y Salsa Cumberland».

Ingredientes (para 4 personas):

Para las Peras glaseadas:

– 2 Peras Conferencia no demasiado maduras.
– 25 gr. de Mantequilla.
– 1 Cucharada de Miel.
– 1 Cucharada de Salsa de Soja.
– Medio Vasito de Brandi.
– Una pizca de Canela en Polvo.

Lavamos y secamos las peras y sin pelarlas las cortamos en lonchas de algo más de medio centímetro de grosor. Ponemos la mantequilla en una sarten a fuego medio-alto y cuando empiece a dorarse ligeramente echamos la pera. Salteamos un par de minutos y le incorporamos la miel, la soja y la canela. Cocinamos cinco minutos más y le agregamos el brandi dejando que reduzca casi por completo. Retitamos del fuego y reservamos en la sarten, sin dejar que se enfríen, hasta el momento de emplatar.

Para el Magret de pato:

– 2 Magrets o pechugas de Pato.

– Sal y pimienta.

Limpia y seca bien las pechugas y quita, si tuvieran, algún resto de plumitas. Haz cortes en la piel, sin llegar a la carne, en forma de rombos que te servirán para que no se encoja la pechuga y como guía de corte.

Salpimentar y a fuego medio alto, pon en la sartén por la parte de la piel unos 4 minutos, el pato habrá soltado casi toda su grasa dale la vuelta durante un par de minutos y ve moviendo con ayuda de palas de madera para ir sellando también los laterales de la carne. Ponlo un minuto más por la parte de la piel y retira del fuego. Córtalo en lonchas y ya estará listo para servir sobre un abanico de la para glaseada y acompañado de una cucharada de salsa cumberlad de la que puedes encontrar la receta Aquí.

Salsa Cumberland

«Plato de Quesos Franceses».

Ingredientes:

– Surtido de quesos franceses.

– Confitura de Higos.

– Frutos Rojos.

AOP Equivale en francés a nuestra Denominación de Origen.

Cortamos los quesos en pequeñas porciones y disponemos en una bandeja acompañados por una cucharada de la confitura y unos frutos rojos (frambuesas y moras).

Tomados con pan de baguette francesa calentito, untado con un poco de mantequilla se convierten en un festival para los amantes del queso.