LA CUINA

de Etnia Eyewear Culture

mychef
CHARVET
INDUCTION
CE

LA CUINA

de Etnia Eyewear Culture

LA CUINA

de Etnia Eyewear Culture

Editor: Etnia Eyewear Culture
Art Direction & Graphic Design: Joaquín Díaz Ferrer
Texts: Etnia Eyewear Culture Creative Team
Recipes: Borja Oller Flores, Laura López Guerrero, Aitana Modolell Ossandón
Photography: Beatriz Janer, Eva Carasol
Printing: Agpograf

All rights reserved: No part of this book may be reproduced in any form by an electronic or mechanical means, including information storage and retrieval systems, without permission in writing from the publisher, except by a reviewer who may quote brief passages in a review.

Printed in Spain.

Copyright © Etnia Eyewear Culture, 2022
@etniabarcelona /www.etniabarcelona.com

SILVER
ECOCOOK
Certified Sustainable Restaurant

ZE PE'

Nous sommes une famille.

Une grande famille, de celles qui ont des membres dans le monde entier. De celles qui s'efforcent de garder le contact jour après jour et attendent avec impatience le moment de se retrouver.

Et comme toutes les familles, dès que nous le pouvons nous trouvons un moment pour nous voir, parler et profiter tous ensemble autour de la table. Autour d'un bon repas, les problèmes semblent moins importants. C'est un espace où, entre le dessert et le café, naissent les meilleures idées et la créativité à l'état pur.

Il faut toujours prendre le plus grand soin de la famille.

2003
2004

Philosophie

Chez Etnia Eyewear Culture, nous nous battons jour après jour pour être une organisation plus durable et plus éthique. Nous sommes une entreprise qui génère un impact positif sur la planète. Et notre objectif est de devenir une version encore plus responsable de nous-mêmes.

C'est ainsi que La Cuina est née : un espace où nous reflétons cette philosophie. Un espace où nous favorisons les habitudes saines grâce à une cuisine écologique et de proximité.

La Cuina est un projet qui va plus loin, c'est un mode de vie nécessaire à un moment où ont lieu de grands changements, où il est plus important que jamais de miser sur l'équilibre et la durabilité. Et de ne jamais se résigner. Nous avons foi en l'avenir et la seule manière de le préserver est de respecter la terre, de revenir à nos racines. Manger en fonction des saisons, sans forcer la planète.

Bien que nous nous efforcions de manger sainement, sommes-nous vraiment conscients de l'impact environnemental et social de nos choix alimentaires ?

L'industrie alimentaire est l'un des facteurs décisifs quant à l'avenir de la planète, et nous pensons que nous devons commencer à changer nos habitudes de consommation.

Telle est notre philosophie, notre mode de vie, qui repose sur :

Respect

De l'environnement et des écosystèmes.

Amélioration

De la santé des gens et de l'encouragement aux modes de vie sains.

Promotion

Du respect des animaux.

Réalisation

D'une production alimentaire responsable et de systèmes de gestion durables.

Pour intégrer ces principes, nous avons conçu un plan de travail dans lequel nous mesurons tout ce que nous entreprenons : de l'origine du premier ingrédient qui entre dans notre cuisine, à la gestion du dernier déchet qui la quitte.

etnia
BARCELONA

etnia
BARCELONA

individuality and encouraging everyone to unapologetically be themselves.

2020

IGNASI MONREAL

Launch of a capsule in collaboration with Ignasi Monreal, the "enfant terrible" of 21st-century culture. The brand also expanded its production plant at its HQ. This important step for Etnia Barcelona sped up innovation and opened a new period of experimentation and increased production capacity.

NOUS UTILISONS LES MEILLEURES MATIÈRES PREMIÈRES

À La Cuina, nous nous engageons à privilégier les produits biologiques, locaux et de proximité.

Nous utilisons des ingrédients de saison qui excluent les espèces menacées et/ou génétiquement modifiées.

Pour obtenir ces aliments, nous travaillons avec de petits fournisseurs de proximité qui privilégient des pratiques responsables en matière d'agriculture, d'élevage et de pêche.

SCAN TO
WATCH
FULL FILM

NOUS PROPOSONS DES MENUS ET DES PORTIONS ÉQUILIBRÉS

Nos menus sont conçus de manière équilibrée pour garantir une alimentation variée et saine, à base de produits frais et sans additifs. Nous ne travaillons pas avec des aliments transformés, tout est cuit et préparé le jour même.

La priorité est donnée aux protéines végétales. Nous proposons une grande variété de plats végétariens et vous trouverez toujours une alternative végétalienne dans nos menus.

De plus, les portions des menus sont conçues pour être satisfaisantes sans gaspiller de nourriture. Nous disposons de quelques denrées non périssables au cas où le nombre de convives serait plus élevé que prévu et, si nous avons un surplus de matériel, nous lui donnons toujours une seconde vie afin de ne pas le gaspiller.

menú del
ensalada de
crema

2005
2006
EXTINTOR

NOUS RÉSERVONS LES MENUS SUR UNE BASE HEBDOMADAIRE

Notre système de réservation nous permet de planifier nos menus sur une base hebdomadaire afin de pouvoir acheter exactement la quantité d'ingrédients dont nous avons besoin. De cette manière, nous parvenons à minimiser les déchets et à éviter le gaspillage alimentaire.

Les employés peuvent choisir leurs plats grâce à l'application interne d'Etnia Eyewear Culture, et c'est également là que le tableau des allergènes peut être consulté.

La Cuina

Semana del 24 al 28 de octubre

Apostamos por productos ecológicos, de proximidad y de temporada

Lunes

Ensalada verde con lechuga y pepino km0, tomate Cherry,
pera km0 y vinagreta de encurtidos
Crema de brócoli
-
Estofado de lenteja pardina ECO al curry con verduras de temporada
Tortilla de patatas y calabacín con huevos ECO

Martes

Escabeche de verduras de temporada
Crema de remolacha km0
-
Espaguetis ECO al pesto de col kale km0 y albahaca
Rodaballo ECO con patata panadera

Miércoles

Trinxat con col del país km0 panceta de cerdo ECO
Ensalada con lechuga km0, pera, membrillo y vinagreta de almendra
-
Huevos ECO con pak choy km0-ECO
Arroz del Delta con calabaza km0 y azafrán

Jueves

Crema de zanahoria ECO y cúrcuma
Endivias al Josper con vinagreta de queso azul
-
Quinoa ECO salteada con verduras de temporada
Butifarra ECO al Josper con mongetes del ganxet D.O.

Viernes

Kale km0 salteada con puré de boniato
Crema de nabo y chirivía
-
Macarrones ECO con calabaza km0, tomillo y bechamel de castaña
Tortilla de setas de temporada

La Cuina

Semana del 31 de octubre al 4 de noviembre

En La Cuina cocinamos cada día los menús con producto fresco

Lunes

Endibias con aguacate ECO, manzana km0-ECO y almendra
Crema de zanahoria ECO, naranja y brotes de cebolla
-
Macarrones integrales ECO, brócoli y albahaca
Tortilla de espinacas km0-ECO a la catalana

Martes

FESTIVO

Miércoles

Menestra de verduras de temporada
Crema de calabacín, puerro ECO y semillas de calabaza
-
Bulgur ECO con berenjena y yogur ECO al limón
Arroz con bacalao, ñora y azafrán

Jueves

Ensalada de tomates Cherry km0, pepino, semillas de lino
y vinagreta de mostaza
Crema calabaza km0 y boniato con brotes de soja
-
Patata ECO, boloñesa de lenteja pardina y huevo
Espaguetis ECO a la carbonara con panceta ECO

Viernes

Acelgas km0-ECO a la vasca
Ensalada de berros km0, champiñones y pipas de girasol
-
Huevos ECO revueltos con pisto
Fabada asturiana

La Cuina

Semana del 7 al 11 de noviembre

No dudéis en contactar si tenéis alguna intolerancia, alergia o dieta estricta

Lunes

Ensalada de hinojo km0, naranja y vinagreta de nuez pecana
Crema de coliflor km0 con semillas de sésamo
-
Estofado de verdura y lentejas ECO
Tortilla de calabacín km0-ECO

Martes

Pak Choi km0-ECO al vapor con salsa de soja y sésamo
Sopa de cebolla ECO
-
Marmitako de salmón ECO
Macarrones ECO con salsa puttanesca

Miércoles

Ensalada con mini verduras km0-ECO encurtidas
Coliflores km0 al horno con bechamel
-
Huevos ECO revueltos con setas de temporada
Garbanzos ECO estofados con alcachofa del Prat y calabaza km0

Jueves

Crema de calabaza km0 al curry con pipas de calabaza
Col País km0 asada con alcaparras y vinagreta de limón
-
Entraña de ternera ECO al Josper
Pasta integral ECO con tomates Cherry pera km0 caramelizados,
espinacas km0-ECO y albahaca

Viernes

Achicoria km0 salteada con ajo y guindilla
Hummus de remolacha con tostaditas
-
Tortilla de bacalao
Arroz integral ECO vegetariano estilo asiático

La Cuina

Semana del 14 al 18 de noviembre

Excluimos especies en peligro de extinción y alimentos transgénicos

Lunes

Ensalada con lechuga y rúcula km0, pera ECO, membrillo
y vinagreta de almendras
Crema de hinojo km0, puerro ECO y naranja con brotes de cebolla
-
Espaguetis ECO con calabaza violín km0 y queso de cabra
Huevos ECO con espinacas km0-ECO y tomates cherry km0

Martes

Trinxat de la Cerdanya con col kale km0-ECO
Crema de zanahoria km0-ECO y comino con semillas de girasol
-
Arroz cremoso del Delta con radicchio km0
Pescado del día ECO/MSC

Miércoles

Acelgas km0-ECO con puré de boniato km0-ECO
Sopa minestrone
-
Tortilla de huevos ECO con cebolla ECO y tomillo
Dhal de lenteja pardina ECO del Vallés Oriental

Jueves

Crema de coliflor verde km0-ECO y sésamo
Zanahoria ECO y chirivía al Josper con yogur ECO de la Selvatana
-
Macarrones integrales ECO con setas de temporada, romero y nueces
Cap i pota de ternera con garbanzos ECO

Viernes

Ensalada de cogollos con kimchi casero
-
Bibimbap (Bol de arroz con verduras ECO,
carne de cerdo marinada y huevo)
Bibimbap veggie (con o sin huevo)

BARCELONA

FOOD WASTE • CONSCIOUS COOKING •

NOUS EXPLOITONS TOUTE L'ÉNERGIE

Chez Etnia Eyewear Culture, nous sommes contre l'utilisation irrationnelle de l'énergie, nous n'utilisons que ce qui est strictement nécessaire. Pour y parvenir, nous mettons en œuvre différentes mesures :

→ Nous utilisons des types de cuisson qui nécessitent peu d'énergie, tout en obtenant des résultats plus sains.

→ Nous n'utilisons pas de friteuses ; nous renonçons à tout type de friture.

→ Nous utilisons l'eau de manière responsable grâce à des systèmes automatiques. Nous ne la polluons pas en y déversant des huiles usées.

→ Nous éteignons les lumières dans la salle à manger en dehors des heures de repas. Notre système d'éclairage se compose de lampes LED et de détecteurs de mouvement.

→ Nous utilisons des sources d'énergie renouvelables et des appareils à haut rendement, pour garantir des économies d'énergie.

La Crima

NOUS RÉDUISONS, RÉUTILISONS ET RECYCLONS

Nous essayons de générer un impact environnemental minimal. Aucun plastique ou papier à usage unique n'est accepté à La Cuina ! Nos fournisseurs nous livrent les produits sans emballage, en vrac. De plus, nous avons éliminé les serviettes en papier. Vous n'imaginez pas la quantité de papier que nous économisons et l'impact positif qu'a ce petit changement dans nos habitudes !

Nous veillons à recycler tous les déchets alimentaires, à les transformer en biogaz et en compost. Nous utilisons également des produits de nettoyage biodégradables portant des écolabels reconnus.

2015
2016
La Cuina

OTTOLENGHI
cocina
SIMPLE
OCÉANO AMBAR
Delicias veganas
Toni Rodríguez
LA COCINA SOSTENIBLE
ADA PARELLADA
MARTÍN
BERASATEGUI
LAS 1150
RECETAS
DEFINITIVAS
ADA PARELLADA

LE CERTIFICAT ECOCOOK®, L'ÉTOILE MICHELIN DE LA DURABILITÉ

À La Cuina, nous cherchons à nous améliorer jour après jour. Soucieux de toujours rechercher l'excellence, les projets auxquels nous participons partagent notre philosophie de vie.

Le certificat EcoCook® est le premier programme de conseil et de certification en matière de durabilité destiné à la restauration. Il permet d'optimiser les performances globales et de reconnaître les pratiques durables à tous les niveaux. Ce certificat consiste en un audit qui mesure, à travers 200 critères d'évaluation, le niveau de durabilité de La Cuina.

En décembre 2022, nous avons reçu le certificat en reconnaissance de notre philosophie et de notre travail et nous sommes la première et la seule société au monde à avoir obtenu la distinction argent. Nous continuerons à améliorer et à transmettre ces connaissances pour que le style de vie que représente La Cuina franchisse les murs d'Etnia Eyewear Culture.

Aidez-nous à faire partie du changement !

Aliments de saison

Consommer des aliments de saison est bon pour votre santé et pour l'environnement, et nous ne nous lasserons jamais de le répéter. Ils contiennent tous les nutriments et ont un bien meilleur goût. De plus, vous soutenez ainsi le commerce local. Ce ne sont que des avantages !

À La Cuina, nous prenons cela très au sérieux. Nous avons mis en place un plan de communication avec toutes les informations sur les produits du mois, que nous partageons à La Cuina et maintenant, à travers ce livre.

Semana del 28 de febrero al 4 de marzo

LA CALABAZA

Bon Appétit!

2021 . La Cuina . Etnia Eyewear Culture

PRODUCTE FRESC

Beneficios nutricionales

• Contiene muchas vitaminas y minerales.
• Protege al corazón, tiene efectos antiinflamatorios y también se utiliza para afrontar problemas de próstata.
• Ayuda a prevenir problemas de retención de líquidos y la hipertensión arterial.

Curiosidades

La calabaza tiene más de 800 variedades diferentes y la violín es muy apreciada por su textura cremosa y su sabor dulce.
Un estudio reciente ha demostrado que la población de Uganda, que tiene la calabaza como uno de los alimentos principales en su dieta, prácticamente no sufre enfermedades cardiovasculares.

PRODUCTO ECOLÓGICO • PRODUCTO ECOLÓGICO

KM 0

PRODUCTE LOCAL

Temporada de consumo

De septiembre a marzo.

Ciclo de cultivo

La plantada comienza en el mes de mayo y la cosecha comienza en octubre.

Semana del 21 al 25 de febrero

EL BRÓCOLI

Bon Appétit!

2021 . La Cuina . Etnia Eyewear Culture

PRODUCTE LOCAL

Beneficios nutricionales

• Como todas las crucíferas, su consumo protege de diferentes tipos de cáncer como el de estómago, colon, recto, mama y próstata.
• Contiene proteínas, carbohidratos, fibra, calcio, hierro y vitamina C.
• Tiene un componente calórico muy bajo.
• Mejora el sistema inmunológico y la regeneración ósea.
• Tiene un ligero efecto laxante.
• Contribuye a la salud ocular.

Curiosidades

Es más rústico que la coliflor, especialmente en la resistencia al frío, pero no soporta el calordel verano.
Se diferencia del broquil por su color verde oscuro, a veces incluso azulado.

PRODUCTO ECOLÓGICO • PRODUCTO ECOLÓGICO

KM 0

PRODUCTE FRESC

Temporada de consumo

Entre octubre y mayo

Ciclo de cultivo

La plantada del brócoli comienza en julio y la cosecha se inicia seis meses más tarde, a partir de noviembre.

Semana del 14 al 18 de febrero

LOS CALÇOTS

2021 . La Cuina . Etnia Eyewear Culture

Bon Appétit!

PRODUCTE LOCAL

Beneficios nutricionales

• Son muy ricos en agua y fibra.
• Tienen efectos antioxidantes y ayudan a eliminar productos nocivos.
• También limpian las arterias y retardan el crecimiento de virus, hongos, bacterias y otrosorganismos patógenos.
• Se usan para mejorar enfermedades como la hipertensión, la arterioesclerosis, la angina depecho y otras relacionadas con la mala circulación.
• Tienen un efecto dilatador del intestino y por lo tanto, conviene no abusar.

Curiosidades

Es una hortaliza típica de la gastronomía catalana. El calçot es cada uno de los brotes de una cebolla blanca que ha sido replantada. Los brotes, a medida que van creciendo se "calzan" de aquí surge su nombre. Se comen a la brasa y siempre con salsa romesco.

PRODUCTE FRESC

PRODUCTO ECOLÓGICO • PRODUCTO ECOLÓGICO

KM 0

Temporada de consumo

De febrero a abril

Ciclo de cultivo

La plantada de los calçots empieza en agosto.
El ciclo desde que se planta hasta que se recogen, dura unos tres meses.

Os presentamos:

EL NÍSPERO

Bon Appétit!

RESPON—SABLE

SOSTE NIBLE

ECO

2021 . La Cuina . Etnia Eyewear Culture

PRODUCTE FRESC

Beneficios nutricionales

Esta fruta es ideal durante todas las etapas de la vida debido a sus propiedades nutricionales.
El níspero nos aporta vitaminas C, E, B1, B6, B2, A (carotenos) y B9
Los nísperos tienen acción astringente, diurética, antiinflamatoria, antidiabética, saciante, antidiarréica, hepatoprotectora, antiácida, digestiva, antioxidante.

Curiosidades

Los nísperos son los frutos del árbol que recibe el mismo nombre y que pertenece a la familia botánica de las Rosáceas, igual que otras frutas como la pera, la ciruela, las cerezas o la manzana.

HEALTHY

ECO COOK

KM 0

PRODUCTO Local

FRESH

Vegan

PRODUCTO ECOLÓGICO • PRODUCTO ECOLÓGICO

Temporada de consumo

Primavera

Lugares de cultivo

Las principales regiones productoras de nísperos en España son Alicante (donde destaca el níspero de Callosa d'En Sarrià, que cuenta con denominación de origen), Cataluña y Andalucía.

2011
GLOBAL PROFESIONALIZATION AND FIRST SUNGLASS COLLECTION
2005
2006
Bon Appetit!
EL TOMATE
HEALTHY

@Cristina Menjar a la Cuina és simplement BRUTAL ;)

@Susanne Love it 👍🤩.

@Aida La Cuina es CASA.

@Ana Para mí La Cuina ha sido mejorar en calidad de vida. ¡Gracias por hacerme el día a día más sano y bueno!

@Jaume Comer en La Cuina es sencillamente maravilloso: La comida es deliciosa, el trato y el servicio es más que excelente, pero sobre todo la propuesta, el concepto y la ejecución son inverosímiles para lo que serían muchos restaurantes y es flipante para comedor de empresa... es un grandísimo lujo poder disfrutarlo. ¡Mil gracias por existir!

@Elías Mejor que comer en casa de mi abuela.

@Miquel Comer (y estar en La Cuina) es un placer para los sentidos y un punto de inflexión positivo en la jornada diaria, ¡esperamos que sigáis con nosotros muchos años alegrándonos los paladares!

@Pere Para mí comer en La Cuina es un evento. Laura y Borja son unos cracks que cada día nos preparan una comida deliciosa y saludable. Todo lo que hacen está riquísimo 😊

@Dreyer Everything is perfekt with the Cucina ;)

@Núria Entre cucharada y cucharada, te abrazan Borja y Laura con unos platos que te llevan a volar por el mundo.

@Martín 50 BEST RESTAURANTS IN BARCELONA:
1. Disfrutar
2. Alkimia
3. Gresca
4. Koi Shunka
5. La Cuina

@Eric Lecker lecker lecker 👍👍👍 Mit freundlichen Grüßen

@Ines Buena comida y ambiente espectacular. Muy práctica y bonita.

@Rebecca Delicious, healthy, energizing!

@Miguel Saludable.

@Panagiotis The best place of the HeadQuarters!

@Bruno Repas variés Bien équilibrés avec légumes et fruits frais dans un bel endroit aéré et accueillant… malheureusement nous ne pouvons pas y venir si souvent 👌 Un régal pour tous les sens !

@Denise The food is so good and the environment is warm and fun!

@Mireia Es como comer en casa.

@Scabini Buonissima.

@Karin Perfekt 🤩

@David Me encanta La Cuina, hacía mucho que no comía tan bien… la calidad de los alimentos y el cariño que le ponen al cocinar es espectacular!

@Silvia Como en casa.

@Raphael Exquisito como siempre.

@Aitana La Cuina has the best quality in every way! It's the place to be.

@Enric Buena calidad y variedad de alimentos. Está genial.

@Heidi War immer total zufrieden! 👌

@Katrien Pure, authentic and full of taste!

@Gianmaria Feels like home: cozy place and lovely food 🤩❤️

@Leopoldo Ottima!

@Andrea La Cuina properly exemplifies Etnia Eyewear Culture through it's farm to table sustainability and menu, which is as thoughtfully crafted as their frames 10/10.

@Jose Comida sana, variada y con muy buen gusto. Sumándole el lugar y la gente es la excelencia. Gracias por cuidarnos tan bien cuando estamos en Barcelona.

@Antonio Eccellente.

@Giacomini Strepitosa!

@Melanie La Cuina is quality, sustainability, delicious, and something for everyone - just like their eyewear!

@Mike It was amazing.

@Luca Cucina Ottima in ambiente caldo ed accogliente! Super!

@Karine Un régal pour les papilles :)

@Jerome Ambiente amistoso, platos variados de muy buena calidad… ¡una gran experiencia con un buen momento de relax!

@Zachary La Cuina was such an amazing experience! Beautiful atmosphere and food! Incredibly delicious!

@Marylin Mi experiencia cuando visité La Cuina fue muy placentera. Me encantó la comida. La decoración y estilo es bello y con muy buena vibra y energía. La Cuina personifica muy bien el Brand de Etnia Eyewear Culture.

@Joaquin La Cuina es lo mejor del día, ¡no me he perdido ninguna! Borja y Laura son uno más de la familia.

@Marco Excellent! I like the accent on mostly vegetarian and local products that goes with company ethos.

@Mercè El placer de comer de primera, con una atención súper amable, buena compañía y en un espacio muy agradable!

@Pili Comer en la Cuina es como comer en casa de mamá. Comida sana y muy rica donde se ve puesto todo el cariño hacia la familia. Un sitio donde aprender nuevas recetas, descubrir nuevos sabores y productos además de descansar y desconectar con los compañeros sin salir de Etnia.

@Benatti Molto buona!

@Andrea Accogliente come a casa! Cozy like at home!

@Desiree Comer en la cuina es darle salud y sabor al cuerpo, qué mejor que eso!

@Paola Todo el mundo sabe que el mejor momento de los lunes es recibir el mail de LA CUINA con el delicioso menú de la semana… (y por supuesto comerlo al cabo de unas horas) 😉

@Andrea Buonissima e sana!

@Kathleen Es el momento de felicidad.

@Laurence Un momento de felicidad por los sabores y el ambiente, bravo y merci! 😊

@Fermin Como en casa. Mi dieta es similar, aunque no tan sabrosa ni elaborada y el ambiente me hace sentir muy cómodo. Creo que es uno de los grandes aciertos de EB, uno más! Gracias a todos los que lo habéis hecho posible.

@Chris Amazing food and environment!

@Mireille Wow, La Cuina and the food is amazing!

@Soraya La Cuina es esperar con ilusión que sea mediodía para subir a poner la mesa, comer un plato riquísimo hecho con mucho mimo y compartir ese momento con los mejores compañeros de trabajo.

@Cristina Garantía de dieta saludable a la vez que sabrosa!!

@Marta El pescado fresco del día y las verduras son mis favoritos, se nota que son productos con una calidad increíbleee!

@Gisela ¡Que viva San "Josper"!

@Quim Comer en La Cuina es calidad, es buen rollo, alegría, disfrute, oasis… es Laura, es Borja, es familia… ¡es confort zone!

@Marta Soy vegana y siempre tienen una alternativa para mí. 😊

@Antonio A kind of magic!

La Cuina Fridays

Après un voyage au Pérou, nous sommes revenus avec une valise pleine d'ingrédients dans l'idée de partager des plats typiquement péruviens avec toute l'équipe.

L'expérience s'est avérée être un véritable succès, et nous a inspiré ce qui est devenu une coutume : LA CUINA FRIDAYS.

La Cuina Fridays est l'excuse parfaite pour dire au revoir à la semaine et partir en voyage autour du monde, en mangeant et en découvrant ensemble différentes cultures. Nous élaborons les différents menus en respectant nos principes et avec beaucoup d'amour, pour rendre hommage aux cultures de chaque lieu que nous « visitons ».

LA CUINA FRIDAYS PRESENTS

VENEZUELA

SÓLO EL 23/09

PABELLÓN CRIOLLO

La Cuina Fridays *presenta...*

17.06

TAPAS

- PAN CON TOMATE
- PATATAS BRAVAS
- CROQUETA DE POLLO RUSTIDO
- TORTILLA DE PATATA TRUFADA
- "CAP I POTA" DE TERNERA
- MEJILLONES A LA MARINERA

¡OLE, OLE Y OLE!

HOT&FRESH!

HOME-MADE

Pizza

Squisita!

ONLY IN LA GUINA

TODAY'S APPETIZER

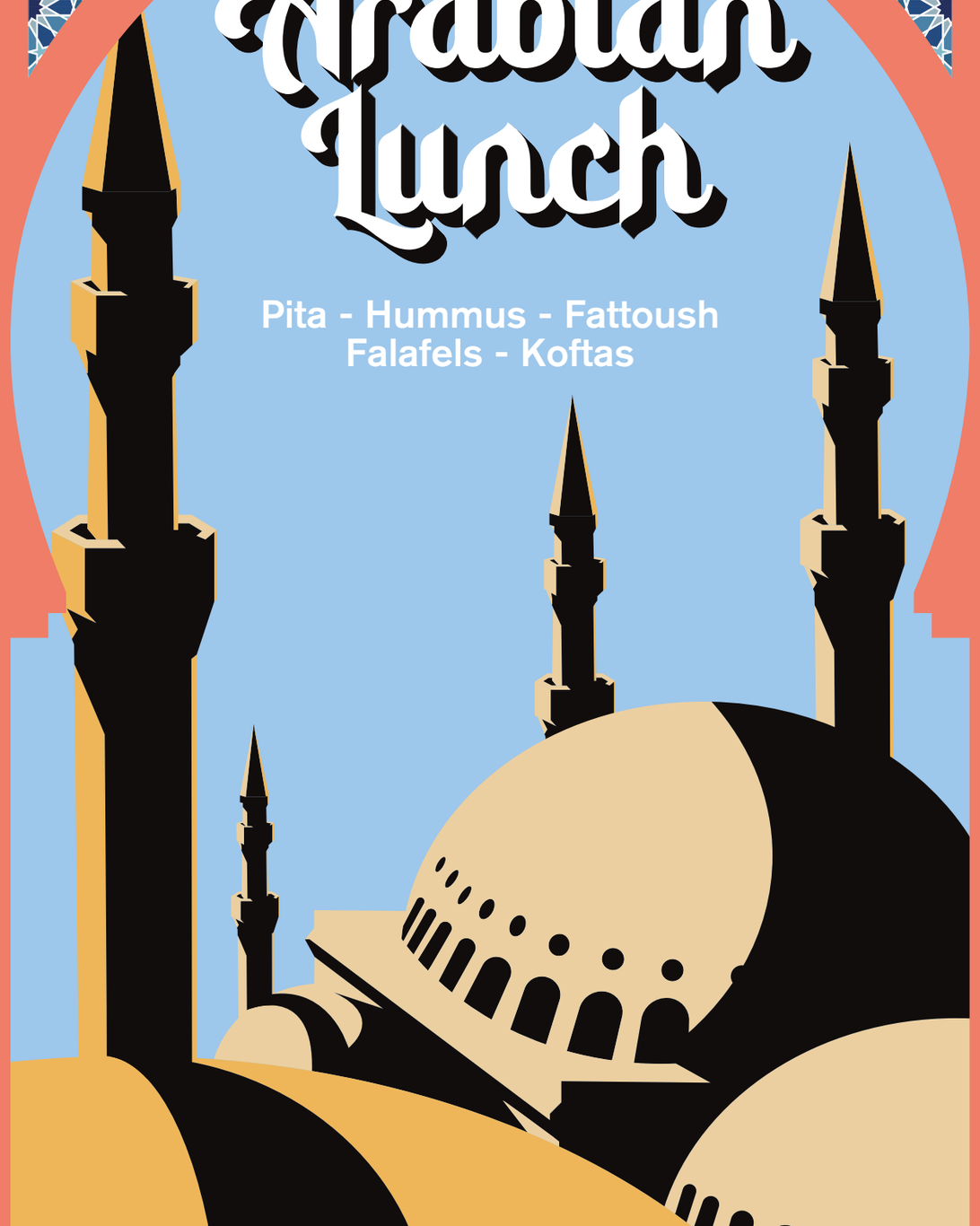
Burrata Salad

07-10-2022

Viernes 8

Arabian Lunch

Pita - Hummus - Fattoush
Falafels - Koftas



1 DE JULIO

OKONOMIYAKI DE VERDURAS

野菜お好み焼き

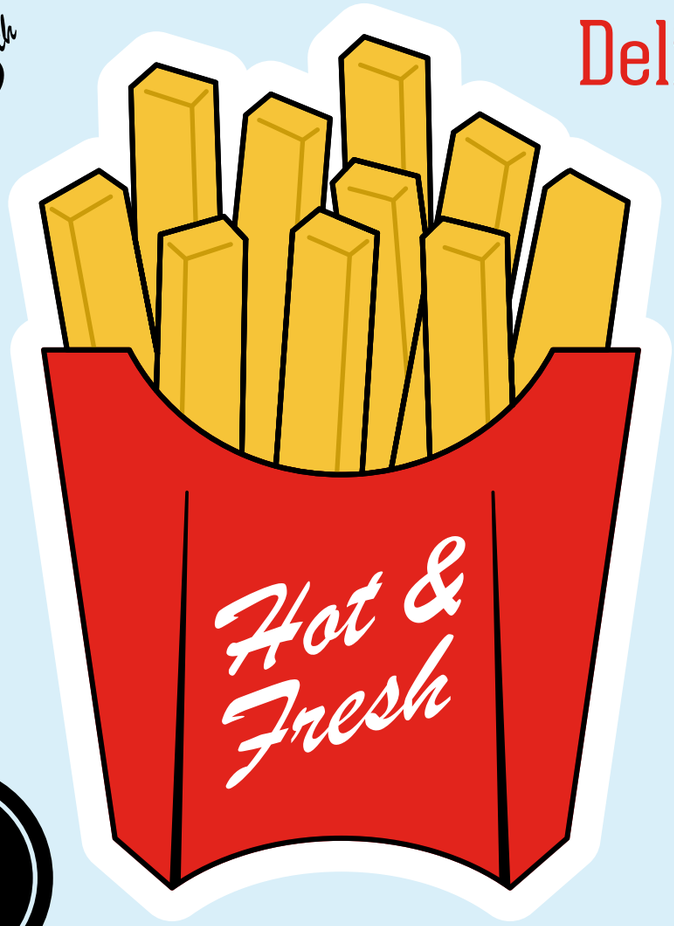
2021 · La Cuina · Etnia Eyewear Culture

No other quite like this

FOR **fluffy**
MACARONI WITH
fine
CHEESE FLAVOR

Only on July 15th

Delicious



$2

FRENCH FRIES

MADE FROM HANDPICKED
PREMIUM QUALITY POTATOES

Best eco-burguer in town!

ALL AMERICAN BEEF

– Only available on July 15th –

2019
2020
COURAGE

Recettes

Tous les jours, nous recevons de nombreuses questions sur les plats que nous consommons à La Cuina. Nous avons donc pensé qu'il serait sympa (et nécessaire) de partager les recettes les plus emblématiques : les coups de cœur, les plats favoris, et ceux qui ont le plus marqué les esprits.

Nous vous présentons ici 24 recettes regroupées en fonction des 4 saisons de l'année. Tous en cuisine, *bon profit !*

HIVER

Menu

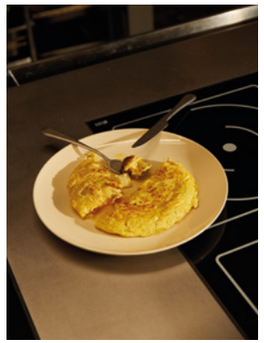
Salade de fenouil, orange et amandes avec vinaigrette à la moutarde.
p. 108

Rigatoni aux artichauts, brocoli, fromage bleu et noix.
p. 110

Gâteau aux carottes végétalien.
p. 112

Plats

JANVIER. Crème de chou-fleur et gingembre avec croûtons et huile aromatisée au romarin.
p. 115



FÉVRIER. Omelette aux calçots confits à l'ail et au thym.
p. 117

MARS. Riz au rouget, ñoras et asperges vertes.
p. 119

PRINTEMPS

Menu

Haricots verts sautés, purée de pommes de terre et citron vert.
p. 122

Maquereau mariné aux agrumes.
p. 124

Cheesecake de mató.
p. 126

Plats

AVRIL. Petits pois de Llavaneres accompagnés de canana, amandes hachées et safran.
p. 129

MAI. Œufs brouillés aux fèves et à la menthe.
p. 131

JUIN. Salade de pommes de terre, pommes et céleri.
p. 133

ÉTÉ

Menu

Carpaccio de courgettes, parmesan, pignons de pin et huile aromatisée au thym.
p. 136

Josper et sauce romesco.
p. 138

Fraises, Luisa et crème.
p. 140

Plats

JUILLET. Salmorejo au potiron.
p. 143

AOÛT. Salade d'épinards, figues et fromage mató avec vinaigrette à la noisette.
p. 145

SEPTEMBRE. Taboulé de boulgour à la grenade, olives noires, persil et menthe.
p. 147

AUTOMNE

Menu

« Trinxat de la Cerdanya » à la poitrine de porc.
p. 150

Boulettes mijotées aux champignons des bois.
p. 152

Poires au vin.
p. 154

Plats

OCTOBRE. « Mongetes del ganxet » au potiron, patate douce et chou kale .
p. 157

NOVEMBRE. Notre carbonara aux champignons des bois.
p. 159

DÉCEMBRE. Trio de houmous.
p. 161

HIVER

I.

Menu de saison

Salade de fenouil, orange et amandes avec vinaigrette à la moutarde

Rigatoni aux artichauts, brocoli, fromage bleu et noix

Gâteau aux carottes végétalien

.....

Plats de saison

Crème de chou-fleur et gingembre avec croûtons et huile aromatisée au romarin

-

Omelette aux calçots confits à l'ail et au thym

-

Riz au rouget, ñoras et asperges vertes

MENU HIVER
ENTRÉE

4 PERSONNES 30 MIN DIFFICULTÉ ●○○○○

Nous sommes bien conscients d'être en hiver. Mais cette salade de fenouil à l'orange vous aidera à soigner n'importe quel rhume !

Salade de fenouil, orange et amandes avec vinaigrette à la moutarde

- 4 oranges
- 1 fenouil
- 1 laitue trocadéro
- 300 g de roquette
- 100 g d'amandes grillées
- 200 ml d'huile d'olive extra vierge
- 50 ml de vinaigre
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- Sel
- Poivre

1. Lavez la laitue et coupez-la avec les mains.
2. À l'aide d'une mandoline ou d'un économe, coupez très finement le fenouil et réservez-le dans de l'eau froide. Astuce : Conservez les feuilles s'il en a.
3. Épluchez 3 oranges et coupez-les en quartiers.
4. Pour la vinaigrette, mélangez l'huile, le vinaigre, la moutarde, le jus d'une demi-orange, le sel et le poivre.
5. Mettez la laitue et la roquette dans un saladier. Assaisonnez, mélangez et servez.
6. Ajoutez par-dessus les quartiers d'orange et le fenouil préalablement séché avec du papier absorbant.
7. Décorez l'assiette avec les amandes et les feuilles de fenouil que vous avez réservées et que vous venez d'assaisonner. Voilà !

MENU HIVER
PLAT PRINCIPAL

4 PERSONNES 1 H DIFFICULTÉ ●●●●○

La Cuina
Top Recipe

Nous sommes super motivés pour cette recette explosive ! La préférée de la famille !

Rigatoni aux artichauts, brocoli, fromage bleu et noix

- 400 g de rigatoni
- 6 artichauts
- ½ brocoli
- 1 poireau
- 2 ails tendres
- 50 ml d'huile d'olive extra vierge
- 100 g de fromage bleu*
- Une poignée de noix
- 1 citron

1. Dans cette recette, nous voulons le cœur d'artichaut. Comment le préparer ?
2. Retirez les feuilles extérieures de l'artichaut pour arriver jusqu'aux feuilles les plus tendres et d'aspect jaunâtre. Coupez la pointe et la queue. Coupez l'artichaut en deux et enlevez le foin qui se trouve à l'intérieur. Coupez chaque moitié en 2 ou 3 morceaux et couvrez-les d'eau et de jus de citron dans un saladier pour qu'ils ne noircissent pas pendant le processus. Si vous y arrivez, c'est parfait, car ce n'est pas facile du tout !
3. Ensuite, coupez le poireau et l'ail tendre en brunoise. Faites-les revenir dans une grande casserole avec l'huile d'olive extra vierge à feu très doux. Après deux minutes, ajoutez les artichauts et couvrez la casserole pour qu'ils cuisent avec votre préparation, en remuant de temps en temps. Laissez cuire pendant environ 15 minutes.
4. Faites bouillir une casserole d'eau salée qui vous servira à blanchir le brocoli mais également pour les pâtes.
5. Coupez les « petits arbres » du brocoli et plongez-les dans l'eau bouillante pendant deux minutes. Sortez-les, et voici notre astuce : pour conserver la couleur et arrêter la cuisson, plongez le brocoli dans un saladier d'eau avec des glaçons, il gardera ainsi sa couleur bien verte et restera croquant.
6. Réutilisez l'eau pour faire bouillir les rigatoni. Astuce : Faites-les cuire 1 minute de moins que le temps indiqué pour qu'ils restent al dente. NE JAMAIS les refroidir à l'eau froide une fois bouillis.
7. Attention : réservez un petit verre d'eau de cuisson pour l'ajouter à la casserole avec les artichauts, le fromage bleu et le brocoli.
8. Maintenez la cuisson à feu doux encore deux minutes jusqu'à ce que l'eau soit pratiquement évaporée et que vous ayez une sauce crémeuse. Remuez pour qu'elle n'attache pas.
9. Hachez les noix grossièrement et parsemez-en les rigatoni. Voilà ! Comme promis, votre assiette de pâtes est : EXPLOSIVE.

*Nous vous recommandons d'utiliser un fromage bleu régional à pâte molle.

L'artichaut est un aliment indispensable dans n'importe quel régime grâce à ses nombreux bienfaits ! Il favorise la digestion, est riche en fibres, antioxydant, faible en cholestérol et protège des maladies cardiovasculaires. Et en plus, il est délicieux !

MENU HIVER
DESSERT

4 PERSONNES 45 MIN DIFFICULTÉ ●●○○○

Cette recette est facile. Vous n'avez besoin que de 2 saladiers pour placer les ingrédients secs dans l'un et les ingrédients humides dans l'autre. Ensuite mélangez et au four ! Ce gâteau est si bon et moelleux qu'il n'a pas besoin de glaçage. Il se conservera deux jours au frigo et pourra être servi aussi bien en dessert qu'au petit-déjeuner. Qui ne voudrait pas se resservir ?

Gâteau aux carottes végétalien

- 300 g de farine complète
- 250 g de sucre de canne complet
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- ½ sachet de levure
- 300 g de carottes râpées crues
- 200 ml de lait végétal
- 180 ml d'huile de tournesol
- 140 g de noix décortiquées

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Dans un grand saladier versez la farine, le sucre, le sel, la cannelle, le bicarbonate et la levure. Ensuite, mélangez à l'aide d'une cuillère.
3. Dans un autre saladier, mélangez les carottes, le lait végétal et l'huile.
4. À l'aide d'une spatule, remuez peu à peu jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés.
5. Ajoutez les noix préalablement concassées et mélangez de nouveau.
6. Versez la pâte dans un moule d'environ 22 cm recouvert de papier cuisson et enfournez pour 20 minutes. Après 20 minutes, piquez avec un cure-dent pour vérifier la cuisson. S'il n'est pas assez cuit, laissez-le 10 minutes de plus. Enfin, éteignez le four et laissez reposer le gâteau encore 5 minutes sans ouvrir la porte du four pour qu'il ne retombe pas.

4 PERSONNES 1 H DIFFICULTÉ ●●○○○

À tous ceux qui n'aiment pas le chou-fleur, cette recette vous fera sans aucun doute changer d'avis !

Crème de chou-fleur et gingembre avec croûtons et huile aromatisée au romarin

Pour la crème :

- 1 chou-fleur
- 2 oignons
- 50 g de gingembre
- 20 ml d'huile d'olive extra vierge
- Sel
- Poivre

Pour les croûtons :

- 2 tranches de pain de campagne
- Quelques branches de romarin
- 30 ml d'huile d'olive extra vierge
- 1 gousse d'ail

1. Coupez les oignons en julienne et faîtes-les revenir dans l'huile à feu moyen, en ajoutant une pincée de sel.
2. Épluchez et coupez le gingembre en fines tranches puis ajoutez-le aux oignons.
3. Pendant qu'ils cuisent, coupez le chou-fleur en petits morceaux de 2 ou 3 cm.
4. Lorsque les oignons sont translucides, ajoutez le chou-fleur dans la casserole et couvrez avec de l'eau. Couvrez et poursuivez la cuisson à feu moyen pendant 20 minutes.*
5. Dans une petite casserole, ajoutez l'huile, l'ail écrasé et le romarin. Laissez infuser pendant 10 minutes à feu très doux, sans arriver à ébullition. Égouttez et réservez.
6. Pour réaliser les croûtons, coupez les tranches de pain en dés d'environ 2 cm. Préparez une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé et placez le pain recouvert d'un peu d'huile et de sel. Enfournez à 160° pendant 8 minutes et réservez.
7. Égoutter le chou-fleur et mixez-le au thermomix ou avec un mixeur plongeant. Ajoutez l'eau peu à peu pour obtenir la consistance désirée, pas trop liquide.
8. Versez la crème dans un bol et ajoutez les croûtons par-dessus avec quelques gouttes d'huile aromatisée au romarin (attention, juste avant de manger, pour qu'ils restent croustillants).

*Astuce : ce n'est pas la peine de remplir la casserole d'eau, juste ce qui est nécessaire. Vous obtiendrez ainsi une meilleure consistance et un goût plus prononcé !

Le chou-fleur est source d'une longue liste de nutriments, de vitamines et d'antioxydants indispensables pour notre santé. De plus, il contribue au bon fonctionnement musculaire et aide, entre autres, à prévenir les maladies cardiovasculaires.

4 PERSONNES 30 MIN DIFFICULTÉ ●●●○○

Confire peut sembler être un processus compliqué, mais ce n'est pas le cas. Lorsque vous y prendrez goût, vous vous surprendrez à appliquer cette technique de cuisson plus souvent dans d'autres plats. En fin de compte, il s'agit simplement de plonger un aliment dans l'huile et de le chauffer sans faire bouillir l'huile.

Omelette aux calçots confits à l'ail et au thym

- 8 œufs
- 1 botte de calçots
- 1 l d'huile d'olive extra vierge
- Quelques branches de thym
- 2 gousses d'ail
- Sel
- Poivre

1. Nettoyez les calçots, enlevez la première couche et la terre, coupez-le juste 1 cm au-dessus de la partie verte.
2. Pour les confire, mettez-les dans une cocotte large et recouvrez-les d'huile, ajoutez le thym et l'ail. Faîtes cuire à feu moyen pendant 30 minutes.
3. Une fois confits, égouttez les calçots et placez-les sur du papier absorbant pour éliminer l'excès de gras.*
4. Le moment arrive de faire l'omelette. Attention : il est important d'utiliser une poêle anti-adhésive pour toute recette à base d'œufs. L'omelette sera plus jolie avec une petite poêle.
5. Prenez un saladier, ajoutez les œufs et battez-les. Ajoutez un peu de sel, de poivre, les calçots coupés en tranches d'environ 5 cm et quelques branches de thym en plus.
6. Ajoutez dans la poêle un peu d'huile du confit que vous avez réservé et mettez à feu moyen-vif. Quand elle commence à fumer, ajoutez votre mélange, remuez rapidement dans la poêle pour qu'elle commence à prendre puis baissez un peu le feu. Remuez la poêle en faisant des mouvement circulaires pour éviter que l'omelette n'attache.
7. C'est le moment de retourner l'omelette, et il faut avoir le « coup de main ». Pendant que l'omelette attend sur l'assiette pour être remise dans la poêle, n'oubliez pas de remettre de l'huile et attendez qu'elle soit chaude. Après 2-3 minutes, faîtes cuire l'omelette de l'autre côté et dressez soigneusement sur l'assiette. Si vous l'aimez baveuse, deux minutes suffiront.

*Astuce : conservez l'huile qu'il vous reste pour de futures préparations, elle donnera un très bon goût à vos plats.

Le calçot est le « niveau expert » des amoureux de la Catalogne. Mais il reste un simple oignon blanc, vous pouvez donc réaliser ce plat avec d'autres variétés ! L'oignon a des effets antioxydants, antiseptiques, dépuratifs et antibiotiques. De plus, grâce à ses vertus diurétiques, il favorise l'élimination des liquides. Alors, profitez des premiers mois de l'année, ils sont parfaits pour faire une « calçotada » !

4 PERSONNES 2 H DIFFICULTÉ ●●●●●

La préférée du patron ! Si vous apprenez à faire celle-ci, vous oserez préparer toutes les recettes à base de riz du monde !

Riz au rouget, ñoras et asperges vertes

- 400 g de riz à grains ronds du Delta de l'Èbre
- 1 l de fumet de poisson*
- 4 filets de poisson (100 g/personne)
- 4 ñoras séchées (petits piments rouges)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 poivrons verts italiens
- 1 botte d'asperges vertes
- 3/4 tomates mûres
- 50 ml d'huile d'olive extra vierge
- Quelques branches de persil
- Sel
- Poivre

1. Coupez l'ail et les oignons en petits morceaux et faîtes-les revenir jusqu'à ce que les oignons aient pris une couleur brune, environ 30 minutes.
2. Ajoutez les poivrons coupés et 10 minutes plus tard la tomate râpée, une pincée de sel et de poivre.
3. Faîtes cuire les ñoras séchées dans de l'eau chaude pendant 10 minutes, et à l'aide d'une cuillère retirez l'intérieur, hachez-les et ajoutez-les au mélange pendant encore 15 minutes.
4. Faîtes bouillir les asperges pendant 1 minute, n'oubliez pas le saladier d'eau avec des glaçons pour les refroidir. Retirez la partie dure et coupez en morceaux de 5 cm.
5. Faîtes frire les filets de poisson à la poêle, uniquement côté peau. L'idée est de faire dorer la peau sans cuire les filets.
6. Faîtes bouillir le fumet.
7. Ajoutez le riz au mélange et nacrez-le.
8. Pour que le résultat soit bon, les quantités doivent être respectées. Pour 2 tasses de riz, vous aurez besoin de 5 tasses de fumet.
9. Momentum : mouillez le riz avec le fumet bouillant, remuez un peu et faîtes cuire à feu vif pendant 5 minutes. Baissez ensuite au minimum pendant encore 10 minutes.
10. 5 minutes avant la fin, placez les asperges et les rougets dans la poêle pour qu'ils finissent de cuire ensemble.
11. Laissez reposer 5 minutes et à table !

*Attention : ce riz sera bien meilleur si vous le préparez avec votre fumet maison. Suivez la recette que vous trouverez en annexe.

Le riz à grains ronds du Delta de l'Èbre est excellent pour ce type de préparations car il prend toutes les saveurs et ne sera jamais trop cuit. C'est le meilleur riz de ce type que l'on trouve en Catalogne.

Les asperges sont riches en fibres, en acide folique et en bêta-carotène, importants pour lutter contre les maladies cardiovasculaires ou l'hypertension. Elles ont des propriétés rajeunissantes, aident à avoir une bonne vision et génèrent des changements dans le métabolisme de l'organisme avec des effets amincissants.

PRINTEMPS

II.

Menu de saison

Haricots verts sautés, purée de pommes de terre et citron vert

Maquereau mariné aux agrumes

Cheesecake de mató

.....

Plats de saison

Petits pois de Llavaneres accompagnés de canana, amandes hachées et safran

-

Œufs brouillés aux fèves et à la menthe

-

Salade de pommes de terre, pommes et céleri

MENU PRINTEMPS
ENTRÉE

4 PERSONNES 1 H DIFFICULTÉ ●●●○○

Fini d'entendre « Encore des légumes ? ». Avec cette recette, vous séduirez même les plus petits de la famille.

Haricots verts sautés, purée de pommes de terre et citron vert

- 500 g d'haricots verts
- 4 pommes de terre
- 250 ml de lait
- 100 g de beurre
- 2 citrons verts
- 20 ml d'huile d'olive extra vierge
- 1 gousse d'ail
- Quelques branches de ciboulette
- Sel
- Poivre

1. Remplissez une casserole avec beaucoup d'eau salée et portez à ébullition. Lorsque l'eau commence à bouillir, ajoutez les haricots verts et faites-les blanchir pendant 6 minutes. Retirez-les de la casserole et refroidissez-les dans un récipient avec de l'eau et des glaçons. Lorsqu'ils sont refroidis, égouttez-les et réservez. Astuce : il est important que les haricots verts soient al dente, ils conserveront ainsi leur jolie couleur verte.*
2. Dans la même casserole qui contient l'eau, ajoutez un peu de sel et faîtes bouillir les pommes de terre avec la peau à feu moyen-doux pendant 45 minutes. Astuce : piquez avec un cure-dent pour savoir si elles sont cuites !
3. Pendant ce temps, dans une autre casserole portez le lait à ébullition.
4. Épluchez les pommes de terre encore chaudes, passez-les au presse-purée et remettez-les dans la casserole. Mettez la casserole sur le feu pendant 2 minutes pour sécher la purée, en remuant sans arrêt.
5. Coupez le beurre en petits dés et ajoutez-le à la purée en remuant jusqu'à ce qu'il soit absorbé.
6. Versez le lait chaud dans la casserole tout en remuant avec une cuillère jusqu'à obtention d'une purée onctueuse.
7. Ajoutez à la purée le zeste et le jus d'un citron et un peu de poivre.
8. Maintenez la purée à feu doux, en faisant attention qu'elle n'attache pas, puis placez du film alimentaire sur le dessus pour qu'elle ne se dessèche pas.
9. Coupez une gousse d'ail en fines lamelles et mettez-la dans une poêle avec de l'huile à feu moyen. Lorsque l'ail commence à dorer, ajoutez les haricots verts et augmentez le feu. Faîtes revenir pendant 1 minute puis éteignez.
10. Déposez 2 cuillères de purée dans une assiette et quelques haricots verts par-dessus.
11. Décorez avec encore quelques zestes de citron vert et un peu de ciboulette fraîchement coupée pour la petite touche du chef !

* L« astuce pour les légumes » est la suivante : blanchir et arrêter la cuisson à l'eau froide. Vous conserverez ainsi la couleur et la consistance.

MENU PRINTEMPS
PLAT PRINCIPAL

4 PERSONNES 1 H + 24 H DIFFICULTÉ ●●●○○

Ce plat nécessite un temps de repos d'une journée.

Maquereau mariné aux agrumes

- 4 filets de maquereau
- 2 oignons
- 2 carottes
- 350 ml d'huile d'olive extra vierge
- 125 ml de vinaigre de Xérès
- 125 ml de vin blanc
- 4 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 2 branches de thym
- 1 citron
- 1 citron vert
- 1 orange
- 10 g de poivre noir
- Quelques branches de persil
- Sel

1. Rendez-vous chez votre poissonnier habituel et demandez les maquereaux les plus beaux et les plus fermes qu'il ait. Ne vous compliquez pas la vie ! Demandez-lui de vous les nettoyer et de les découper en filets. Une fois à la maison, assaisonnez-les avec une pincée de sel et de poivre et placez-les sur une plaque du four d'au moins trois centimètres de hauteur.
2. Coupez les oignons en julienne et l'ail en lamelles. Mettez-les dans une casserole assez large et mouillez avec l'huile d'olive extra vierge. Ajoutez également les feuilles de laurier, le thym, les grains de poivre et faîtes cuire pendant 15 minutes.
3. Coupez les carottes en fines lamelles et faîtes cuire encore 5 minutes.
4. Ajoutez le vin et le vinaigre, et laissez cuire encore 5 minutes à feu doux.
5. Retirez la casserole du feu et ajoutez la peau des agrumes coupée en julienne.
6. Versez votre marinade sur les maquereaux et enfournez à 180° pendant 6 ou 7 minutes.
7. Laissez mariner pendant une journée et servez à température ambiante.

Recette alternative : si vous préférez, vous pouvez également faire cette recette avec des moules. Faîtes-les cuire à la vapeur et ajoutez-les à la marinade !

Les poissons bleus sont importants dans le régime méditerranéen car ils sont une excellente source de protéines et de bonnes graisses. Chez La Cuina, nous préférons le maquereau, car contrairement aux autres gros poissons bleus, il contient moins de mercure et est très riche en oméga-3. Pour cette recette, vous pouvez utiliser n'importe quel poisson bleu de votre zone géographique qui respecte l'environnement, ainsi vous protégez les espèces menacées comme le thon !

MENU PRINTEMPS
DESSERT

4 PERSONNES 1 H 15 MIN + 3 H DIFFICULTÉ ●●○○○

Ayez un peu de patience car cette tarte doit reposer ! Mais, ça vaudra le coup.

Cheesecake de mató

- 5 œufs
- 200 g de sucre de canne
- 700 g de fromage mató
- 700 g de crème
- 25 g de farine
- 50 g de maïzena
- 1 citron
- Une pincée de sel

1. Préchauffez le four à 170°.
2. Dans un grand récipient, versez les œufs, la crème et le fromage et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Ajoutez le sucre, la farine, la maïzena et la pincée de sel et mélangez de nouveau.
4. Râpez la peau du citron et mélangez.
5. Tapissez le moule avec du papier cuisson et versez la pâte.
6. Enfournez à 170° pendant 50 minutes.
7. Éteignez le four et laissez reposer à l'intérieur du four pendant encore 15 minutes.
8. Enfin, laissez refroidir et réservez au réfrigérateur au minimum 3 heures avant de le servir.

Pour cette recette, vous aurez besoin d'un moule rond de 22 cm.

4 PERSONNES 1 H 30 MIN DIFFICULTÉ ●●●○○

Maintenant que vous savez faire un bon fumet, voici une autre recette pour mettre en pratique ce que vous avez appris !

Petits pois de Llavaneres accompagnés de canana, amandes hachées et safran

Pour les petits pois :

- 1 kg de petits pois avec leurs cosses
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 800 g de canana
- 0,5 l de fumet de poisson*
- 50 ml d'huile d'olive extra vierge
- Sel
- Poivre

Pour la picada :

- 1 gousse d'ail
- 1 tranche de pain
- Une poignée d'amandes
- Quelques brins de safran
- Une branche de persil

1. Commencez par couper les oignons et l'ail en brunoise. Mettez-les dans une casserole avec l'huile et ajoutez une pincée de sel. Faîtes revenir jusqu'à ce que les oignons soient bien caramélisés.
2. Pendant que les oignons cuisent, retirez les petits pois de leurs cosses et réservez.
3. Nettoyez les cananas et coupez-les en morceaux d'environ 2 cm. Lorsque les oignons sont cuits à point, ajoutez les cananas et faîtes revenir le tout encore 30 minutes.
4. Préparez la picada. Faîtes griller l'ail, le pain et les amandes dans une poêle, sans les faire brûler ! Ensuite, l'idéal est d'écraser tous les ingrédients dans un mortier ou avec un pilon. Mélangez tout ensemble avec le safran et le persil. Ajoutez quelques gouttes de fumet chaud afin d'obtenir une pâte homogène et mélangez.
5. Tous les éléments sont maintenant prêts ! Ajoutez les petits pois au mélange, mouillez avec le fumet et ajoutez la picada. Laissez cuire à feu moyen pendant 3 ou 4 minutes, tout dépend de la taille des petits pois. Astuce : il est important de ne pas trop les faire cuire et qu'ils conservent leur jolie couleur verte.
6. Si vous avez gardé des cananas entiers, vous pouvez les faire griller pour décorer l'assiette.

*Attention : ce plat sera bien meilleur si vous le préparez avec votre fumet maison. Suivez la recette que vous trouverez en annexe.

La canana est un céphalopode très abondant sur la côte catalane et, bien qu'il ne soit pas aussi populaire que le calamar, il possède des caractéristiques très similaires.

La picada est traditionnellement utilisée en Catalogne pour épaissir une préparation et est constituée de pain, de fruits secs ainsi que d'autres ingrédients épaississants. Contrairement à la farine, elle apporte un goût supplémentaire au plat.

Les petits pois de Llavaneres est un produit avec une IGP (Indication géographique protégée). Ils sont principalement commercialisés au niveau local. Les petits pois sont une source d'hydrates de carbone et de protéines. Leur teneur en fibres améliore le transit et favorise la satiété.

4 PERSONNES 30 MIN DIFFICULTÉ ●●○○○

Cette recette est une recette « détente ». Prenez votre temps et profitez d'écosser vous-mêmes les fèves. Expérience de détente assurée.

Œufs brouillés aux fèves et à la menthe

- 8 œufs
- 600 g de fèves avec leurs cosses
- Quelques branches de menthe
- 50 ml d'huile d'olive extra vierge
- 1citron
- Sel
- Poivre

1. Écossez les fèves et réservez-les.
2. Faîtes bouillir beaucoup d'eau dans une casserole et ajoutez une pincée de sel. Lorsque l'eau arrive à ébullition, ajoutez les fèves et laissez cuire pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et mettez-les dans un récipient avec de l'eau et des glaçons.
3. Faîtes revenir légèrement les fèves dans une poêle et ajoutez la menthe finement hachée. Réservez.
4. Dans la même poêle (astuce : anti-adhésive chaque fois que vous cuisinez des œufs), mettez à feu vif et lorsqu'elle commence à fumer, ajoutez l'huile et les œufs légèrement battus. Mélangez avec une cuillère en bois et servez dans les assiettes. Les œufs brouillés doivent être onctueux ! Disposez sur les œufs brouillés quelques cuillères de fèves entières avec des feuilles de menthe et des zestes de citron.

Les fèves sont hautement nutritives. Le fer est le minéral le plus abondant. De plus, la présence de vitamine C entraîne une absorption plus rapide que la normale. Elles sont recommandées pour les femmes enceintes, à l'adolescence, chez les sportifs et pendant la convalescence lors de maladies infectieuses ou d'intervention chirurgicales.

4 PERSONNES 1 H DIFFICULTÉ ●●●○○

Cette salade, avec la salade russe, est un « must » à La Cuina. C'est un plat frais et original qui surprendra vos amis.

Salade de pommes de terre, pommes et céleri

Pour la salade :

- 500 g de pommes de terre Monalisa
- 2 pommes Granny Smith
- 4 branches de céleri
- 1 oignon jeune
- 1 citron
- Sel
- Poivre

Pour la mayonnaise :

- 2 œufs
- 500 ml d'huile d'olive douce
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- Quelques brins d'aneth frais

1. Versez beaucoup d'eau salée dans une grande casserole et faîtes bouillir les pommes de terre avec la peau à feu moyen-doux pendant 45 minutes. Astuce : faîtes bouillir les pommes de terre jusqu'à ce que vous puissiez planter un cure-dent, cela veut dire qu'elles sont cuites. Égouttez, épluchez et laissez refroidir à température ambiante.
2. À l'aide d'un économe, enlevez la première couche du céleri et coupez-le en brunoise.
3. Coupez les pommes en dés et réservez dans un saladier avec le jus d'un citron, pour qu'elles ne noircissent pas.
4. Coupez l'oignon jeune en brunoise et réservez.
5. Pour la mayonnaise. Prenez le verre du mixeur, ajoutez un œuf et le jaune de l'autre œuf. Ajoutez ensuite l'huile d'olive, la moutarde, une pincée de sel. Émulsionnez peu à peu et de bas en haut avec le mixeur plongeant, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
6. Une fois les pommes de terre refroidies, coupez-les en dés de 1 ou 2 cm. Ajoutez le reste des légumes, la mayonnaise et l'aneth ciselé. Mélangez le tout de façon homogène.
7. Mettez-la dans une assiette de façon désinvolte, c'est plus joli, et décorez-la avec des feuilles d'aneth. Vous pouvez également la déguster avec des gressins, et pour les personnes qui évitent le gluten, avec des petits morceaux de pommes.

La pomme de terre offre de nombreux bienfaits, et elle est plus légère que vous ne le pensez ! Elle est composée à 75 % d'eau. Riche en glucides, elle nous donne donc beaucoup d'énergie. C'est une grande source de nutriments, elle soulage les problèmes gastro-intestinaux et contrôle le sucre et les graisses, entre autres.

ÉTÉ

III.

Menu de saison

Carpaccio de courgettes, parmesan, pignons de pin et huile aromatisée au thym

Josper et sauce romesco

Fraises, Luisa et crème

.....

Plats de saison

Salmorejo au potiron

-

Salade d'épinards, figues et fromage mató avec vinaigrette à la noisette

-

Taboulé de boulgour à la grenade, olives noires, persil et menthe

MENU ÉTÉ
ENTRÉE

4 PERSONNES 30 MIN DIFFICULTÉ ●●○○○

C'est un plat très simple à réaliser, qu'il faudra dresser tout en finesse.

Carpaccio de courgettes, parmesan, pignons de pin et huile aromatisée au thym

- 2 courgettes
- 150 g de parmesan
- 1 branche de thym frais
- 1 gousse d'ail
- 50 g de pignons de pin grillés
- 100 ml d'huile
- Ciboulette
- 1 citron
- Sel
- Poivre
- 50 g de roquette

1. Dans une casserole, ajoutez l'huile, l'ail écrasé et le thym. À feu très doux, laissez l'huile s'imprégner des arômes. Retirez, filtrer et réservez.
2. À l'aide d'un économe, coupez la courgette crue en fines lamelles, et disposez-la dans une assiette en lui donnant du volume. La présentation est importante, vos talents culinaires surprendront ainsi vos proches !
3. Assaisonnez la courgette avec l'huile aromatisée au thym, le sel et le poivre.
4. À l'aide d'une râpe très fine, ajoutez le parmesan et le zeste de citron.
5. Ajoutez des pignons de pin et la ciboulette.
6. Terminez avec quelques feuilles de roquette.

MENU ÉTÉ
PLAT PRINCIPAL

4 PERSONNES 1 H 30 MIN DIFFICULTÉ ●●●○○

Le jeudi est généralement une bonne journée au bureau pour nous. L'odeur du charbon de bois se faufile dans les recoins grâce à notre cher Josper. C'est le jour de la viande à La Cuina.
Mais... Savez-vous ce qu'est le Josper ? C'est une combinaison entre un four et un grill à charbon, qui sert également pour fumer les aliments.
Personne (ou presque) n'a de Josper chez soi, mais nous vous proposons une version « maison » pour que vous puissiez profiter de cette recette avec votre four ou votre barbecue traditionnel.
Mais ce que nous pouvons égaler, c'est son ingrédient secret : le romesco. La sauce emblématique des Catalans pour accompagner vos viandes, vos légumes et vos poissons.

Josper et sauce romesco

Pour la viande :
- 1 pièce de viande
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 pomme de terre
- 1 carotte
- 1 oignon
- 2 petites branches de romarin
- 30 ml d'huile d'olive extra vierge
- Sel
- Sel de Maldon
- Poivre

Pour la sauce romesco :
- 2 tomates mûres
- 3 gousse d'ail
- 50 g de noisettes
- 2 ñoras (petits piments rouges)
- 200 ml d'huile d'olive extra vierge
- 30 ml de vinaigre de vin blanc
- 1 cuillère à soupe de paprika doux
- Sel

Astuces pour cuire la viande

1. Pour bien cuire une pièce de viande, il est important qu'elle soit à température ambiante, et non tout juste sortie du frigo. Nous recommandons de la laisser à température ambiante au minimum 4 ou 5 heures.
2. Cuisez-la à feu vif. La cuisson se fait uniquement en deux temps : d'un côté, puis de l'autre pour marquer la viande. Ensuite, laissez-la reposer pour qu'elle reste juteuse et tendre.
3. Accompagnez votre viande de légumes coupés au four ou grillés. Ajoutez-y un peu d'huile d'olive, de sel et de poivre.

Recette de la sauce romesco

1. Prenez les ñoras (petits piments rouges) et enlevez le pédoncule et les graines. Faîtes-les bouillir dans une casserole avec de l'eau pendant 5 minutes, égouttez et laissez refroidir.
2. Disposez les tomates et les gousses d'ail sur une plaque avec un filet d'huile et enfournez à 200° pendant 15 minutes.
3. Émondez les tomates et épluchez les gousses d'ail, retirez la pulpe des ñoras et mixez le tout avec le reste des ingrédients. Réservez dans un récipient.

☞ Le romesco est, sans aucun doute, la sauce préférée des Catalans. En plus d'améliorer vos plats, il offre de nombreux bienfaits grâce à ses ingrédients ! Il est diurétique, riche en fibres, antibactérien et aide à contrôler l'hypertension.

MENU ÉTÉ
DESSERT

4 PERSONNES 1 H DIFFICULTÉ ●●○○○

Pour vous lécher les babines et laisser l'assiette immaculée.

Fraises, Luisa et crème

- Environ 12 fraises
- Quelques feuilles de Luisa
- 100 ml d'eau
- 200 g de sucre de canne
- 250 g de crème à 35 % de matière grasse
- 80 g de sucre blanc

1. Faîtes infuser la Luisa ou une autre herbe aromatique (basilic, romarin, menthe…) dans une casserole d'eau. (Astuce : réservez quelques feuilles pour décorer).
2. Retirez les feuilles et ajoutez le sucre. Portez à ébullition pendant 10 minutes pour obtenir un sirop.
3. Retirez du feu et laissez reposer.
4. Pour monter la crème, assurez-vous qu'elle soit à 35 % de matière grasse et bien froide. versez la crème dans un saladier et à l'aide d'un fouet (de préférence électrique), commencez à monter la crème tout en ajoutant petit à petit le sucre jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
5. Coupez les fraises en 4 et ajoutez-les au sirop pendant au moins 1 heure, ou même une journée.
6. Pour le dressage, disposez les fraises égouttées sur la crème, et décorez avec les feuilles de Luisa. Exquis !

Astuce : vous pouvez faire cette recette avec n'importe quelle herbe aromatique.

4 PERSONNES 1 H DIFFICULTÉ ●●○○○

La chaleur arrive et le salmorejo est l'un de nos plats estivaux préférés. Voici notre version ANARTIST du salmorejo classique !

Salmorejo au potiron

Pour le salmorejo :

- 5 tomates mûres
- ½ potiron
- 150 ml d'huile d'olive extra vierge
- 1 gousse d'ail
- 200 g de miche de pain
- Sel
- Poivre

Pour la garniture :

- 1 oignon jeune
- 1 poivron vert italien
- 1 poivron rouge
- 30 ml d'huile d'olive extra vierge
- 1 branche de basilic frais (pour décorer)

1. Lavez les tomates, enlevez les pédoncules et mixez-les dans le thermomix ou autre, peu importe le mixeur que vous avez !
2. Coupez le potiron en dés d'environ 2 cm et enfournez à 180° pendant 20 minutes. Astuce : si vous mettez sur la plaque du papier sulfurisé, le potiron n'accrochera pas.
3. Disposez dans un récipient le pain coupé en morceaux, l'ail sans les germes et le potiron et recouvrez avec la purée de tomates et l'huile. Laissez reposer au moins 30 minutes puis mixez le tout pour obtenir une crème homogène.
4. Réservez le salmorejo au frigo.
5. Pour faire la garniture, coupez vos légumes en brunoise (voir le glossaire), mélangez et ajoutez l'huile, une pincée de sel et de poivre. Vous pouvez maintenant déguster le salmorejo. Olé !

Le potiron est un aliment typiquement automnal, non seulement pour les décorations d'Halloween, mais il renforce également nos défenses et nous protège de la grippe et des rhumes de saison. Riche en vitamine C, E et bêta-carotène, il est bon pour la santé des yeux.

4 PERSONNES 30 MIN DIFFICULTÉ ●○○○○

Profitez de la (très courte) saison des figues, elles sont excellentes. Nous adorons cette salade pour son goût, ses couleurs et ses nutriments, parfaite pour les jours où vous n'avez pas envie de cuisiner.

Salade d'épinards, figues et fromage mató avec vinaigrette à la noisette

Pour la salade :

- 8 figues
- 500 g de mató
- 100 g de pousses d'épinards
- 1 salade feuille de chêne

Pour la vinaigrette :

- 60 ml d'huile d'olive extra vierge
- 20 ml de vinaigre de Xérès
- Une poignée de noisettes
- Sel
- Poivre

1. Lavez, séchez et coupez la salade à la main en morceaux pas trop grands. Dans un saladier, mélangez-la avec les épinards.
2. Coupez les figues en 6 morceaux chacune.
3. Pour la vinaigrette. Concassez grossièrement les noisettes à l'aide d'un couteau. Ajoutez-les dans un saladier avec l'huile d'olive, le vinaigre de Xérès, une pincée de sel et de poivre.
4. Avant de servir, assaisonnez le mélange de salades avec la vinaigrette et dressez. Ajoutez les figues et le mató émietté avec un peu de sel et de poivre. Pour terminer, rajoutez une goutte de vinaigrette.

La figue est riche en sucres naturels, minéraux, fibres et calcium, entre autres nutriments. De plus, elle aide à réduire la pression artérielle, apporte des antioxydants et favorise une bonne digestion.

4 PERSONNES 1 H 30 MIN DIFFICULTÉ ●●○○○

Encore une recette « veggie » à ajouter à votre liste !

Taboulé de boulgour à la grenade, olives noires, persil et menthe

- 400 g de blé boulgour
- 1 l d'eau ou de bouillon de légumes
- 500 g de tomates poire
- 1 botte de persil
- 1 grenade
- 1 oignon jeune
- 1 poignée d'olives noires Kalamata
- Quelques branches de menthe
- 2 feuilles de laurier
- 2 citrons verts
- 25 ml d'huile d'olive extra vierge
- Sel
- Poivre

1. Portez à ébullition l'eau ou le bouillon de légumes.
2. Dans une grande casserole, mettez l'huile d'olive extra vierge, le boulgour, une pincée de sel, le poivre et le laurier. Faîtes cuire pendant deux minutes sans cesser de remuer.
3. Ajoutez le bouillon ou l'eau chaude, remuez, couvrez et faîtes cuire à feu doux environ 15 minutes jusqu'à évaporation de tout le liquide. Une fois cuit, étalez-le sur une plaque et laissez refroidir à température ambiante.
4. Lavez et coupez les tomates en 4. Enlevez les graines, et coupez en dés de 1 cm. Réservez dans un grand saladier.
5. Hachez les olives et l'oignon jeune en petits morceaux.
6. Égrainez la grenade.
7. Hachez les herbes très finement et mettez-les ensemble dans un saladier.
8. Une fois le boulgour refroidi, assaisonnez-le avec le jus des citrons verts, le sel et le poivre. Ajoutez-le dans le saladier, mélangez et laissez reposer 15 minutes avant de servir.

Le boulgour est un aliment préparé à partir de blé dur à haute teneur en nutriments et vitamines.

La grenade a été utilisée tout au long de l'histoire comme médicament. Elle tire sa couleur des polyphénols, qui en font l'un des fruits les plus riches en antioxydants. Elle est diurétique et riche en minéraux.

AUTOMNE

IV.

Menu de saison

« Trinxat de la Cerdanya » à la poitrine de porc

Boulettes mijotées aux champignons des bois

Poires au vin

.....

Plats de saison

« Mongetes del ganxet » au potiron, patate douce et chou kale

-

Notre carbonara aux champignons des bois

-

Trio de houmous

4 PERSONNES 1 H 15 MIN DIFFICULTÉ ●●●○○

Le bonheur est dans les choses simples… et sinon, demandez une augmentation.

« Trinxat de la Cerdanya » à la poitrine de porc

- 4 pommes de terre
- 1 chou
- 200 g de poitrine de porc
- 30 ml d'huile d'olive extra vierge
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de paprika doux
- Sel
- Poivre

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés de 2 ou 3 cm.
2. Effeuillez le chou, retirez la partie dure de la moitié de la feuille et coupez-la en lanières pas trop fines.
3. Dans une casserole, ajoutez les pommes de terre et couvrez-les d'eau sur environ 3 cm. Lorsque l'eau commence à bouillir, attendez 5 minutes puis ajoutez le chou. Couvrez et faîtes cuire à feu moyen pendant encore 10 minutes. (Les pommes de terre doivent être cuites et le chou tendre.)
4. Égouttez et écrasez le chou et les pommes de terre à l'aide d'une fourchette.
5. Coupez la poitrine de porc en dés de 1 cm et l'ail en fines lamelles, et faîtes revenir dans une poêle à feu moyen. Lorsqu'ils sont dorés, réservez quelques dés de poitrine, ajoutez le mélange chou, pommes de terre (trinxat) et mélangez bien avec la poitrine de porc et l'ail.
6. Astuce : vous pouvez utiliser un moule et marquer le « trinxat » dans la poêle des deux côtés.
7. Prenez une autre poêle et ajoutez l'huile d'olive extra vierge, l'autre gousse d'ail coupée en lamelles puis ajoutez une petite cuillère de paprika. Faîtes revenir à feu doux jusqu'à ce que l'ail soit doré.
   Dressez le trinxat et décorez avec les dés de poitrine de porc que vous avez réservés et l'huile à l'ail et au paprika.

Le « trinxat de la Cerdanya » est idéal pour l'hiver ; c'est un plat typique de la Cerdagne et des hautes Pyrénées catalanes qui se devait d'être présent à La Cuina. C'est un plat calorique à base de pommes de terre et de chou, et il tire son nom de la façon dont il est préparé, en broyant et mélangeant les aliments d'une certaine manière et selon une méthode définie. « Trinxar », c'est tout un art !

MENU AUTOMNE
PLAT PRINCIPAL

4 PERSONNES 2 H 30 MIN DIFFICULTÉ ●●●●●

N'oubliez pas que la cuisine requiert de la patience, du temps, de l'amour et de l'amusement. C'est pourquoi, pour cette recette, nous vous recommandons de mettre une bonne musique, d'ouvrir une bouteille de vin et de vous amuser à vous salir les mains !

Boulettes mijotées aux champignons des bois

Pour les boulettes :

- 450 g de viande hachée
- 150 g de bajoue de porc hachée
- 1 oignon jeune
- 1 œuf
- 1 gousse d'ail
- Quelques branches de persil
- 10 g de mie de pain
- 25 ml de lait
- Sel
- Poivre
- 500 ml d'huile d'olive douce
- 100 g de farine

Pour la sauce :

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 50 ml d'huile d'olive extra vierge
- 50 g de farine
- 2 carottes
- 250 ml de vin rouge
- 1 l d'eau/de bouillon de viande/de bouillon de poulet
- 400 g de champignons des bois
- 1 branche de romarin
- Sel
- Poivre

1. Pour faire les boulettes, mettez la viande dans un saladier. Coupez très finement l'oignon jeune, l'ail et le persil puis ajoutez-les au saladier.
2. Dans un autre saladier, ajoutez la mie de pain et versez le lait. Laissez reposer pendant 5 minutes.
3. Ajoutez le pain trempé et l'œuf dans le premier saladier et mélangez avec les mains.
4. Formez des boulettes de 35 grammes puis farinez-les.
5. Ajoutez de l'huile dans une poêle et chauffez à feu moyen fort.
6. Faîtes revenir les boulettes pendant 2 minutes pour qu'elles soient dorées à l'extérieur et crues à l'intérieur.
7. Pour préparer la sauce, commencez par couper l'oignon et l'ail en brunoise. Mettez-les dans une grande casserole avec de l'huile d'olive, et laissez mijoter à feu doux pendant 1 heure.
8. Lorsque l'oignon est caramélisé et de couleur foncée, ajoutez les carottes coupées en brunoise. Laissez cuire 15 minutes de plus.
9. Mettez le feu un peu plus fort, puis ajoutez le vin rouge et la branche de romarin.
10. Laissez évaporer l'alcool pendant 3 ou 4 minutes.
11. Ajoutez la farine à la sauce et laissez mijoter 1 minute.
12. Ajoutez l'eau (ou le bouillon) et les boulettes.
    Faîtes chauffer une poêle à feu vif. Lorsqu'elle commence à fumer, mettez-y les champignons avec quelques gouttes d'huile, faîtes revenir et ajoutez une pincée de sel.
13. Ajoutez les champignons à la casserole. Laissez mijoter le tout en remuant pendant encore 30 à 45 minutes. Laissez reposer 15 minutes et servez. Hummmmmm !

MENU AUTOMNE
DESSERT

4 PERSONNES 1 H DIFFICULTÉ ●●○○○

Un classique de La Cuina qui est toujours un succès ! Si vous osez, faîtes un pas de plus vers la durabilité et lancez-vous dans les vins biodynamiques.

Poires au vin

- 4 poires (pas très mûres)
- 200 g de sucre de canne
- 800 ml de vin rouge
- 1 bâton de cannelle
- 1 anis étoilé
- 4 clous de girofle
- 1 orange
- 1 citron

1. Épluchez les poires, coupez-les en deux dans la longueur et enlevez les pépins.
2. Placez les poires dans une grande casserole et ajoutez le zeste de l'orange, le citron, la cannelle, l'anis, les clous de girofle, le sucre et le vin.
3. Couvrez la casserole et faîtes cuire à feu doux pendant environ 20 minutes. Nous saurons si les poires sont cuites en les piquant avec un cure-dent. Si elles ne sont plus fermes, c'est bon.
4. Retirez les poires soigneusement et placez-les dans un récipient large. Laissez refroidir.
5. Filtrez le liquide et jetez tous les résidus solides (cannelle, anis, etc.).
6. Versez de nouveau le liquide dans une casserole et préparez le sirop. Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que la moitié du liquide s'évapore et qu'il épaississe. Vous pouvez laisser les poires quelques heures dans le sirop pour qu'elles prennent plus de goût et de couleur.
7. Servez les poires dans une petite assiette, recouvrez-les d'un peu de sirop et râpez des zestes d'orange. Astuce : elles peuvent être accompagnées d'une base de yaourt grec !

*Nous recommandons la variété de vin grenache.

4 PERSONNES 1 H + 12 H DIFFICULTÉ ●●●○○

Uniques au monde, les haricots « ganxet » sont cultivés dans une petite région de la Catalogne. Le lundi, c'est repas végétarien à La Cuina et nous ne pouvons pas résister à cette recette !

« Mongetes del ganxet » au potiron, patate douce et chou kale

- 400 g de « mongeta del ganxet »
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 poireau
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 50 ml d'huile d'olive extra vierge
- ½ potiron
- 2 patates douces
- ½ botte de chou kale
- Quelques branches de persil
- Sel
- Poivre

1. Mettez les haricots nettoyés, réhydratés (au minimum 12 heures) et égouttés dans une casserole et couvrez-les de deux centimètres d'eau minérale. Ajoutez l'oignon et le poireau coupés en deux, la carotte et les gousses d'ail entières, ainsi que la feuille de laurier. Couvrez la casserole et faîtes chauffer à feu doux. Lorsque l'eau bout, laissez cuire à feu doux 30 minutes de plus.
2. Pendant que les haricots cuisent, coupez le potiron et les patates douces en dés de 2 cm. Déposez-les sur une plaque allant au four avec du papier sulfurisé, quelques gouttes d'huile et assaisonnez de sel et de poivre. Préchauffez le four à 180°. Lorsqu'il est chaud, enfournez et laissez cuire pendant 10 minutes. Le résultat idéal : des légumes dorés mais al dente.
3. Les haricots sont déjà presque prêts ! Prenez maintenant l'oignon, la carotte, les gousses d'ail et un peu d'eau de cuisson et mixez le tout.
4. Incorporez ce mélange à la préparation, ajoutez le potiron, les patates douces et un peu de persil ciselé. Lorsque les haricots sont prêts, laissez reposer environ 15 minutes.
5. Pendant ce temps, coupez le chou kale le plus finement possible et faîtes-le revenir dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile.
6. Dressez les haricots dans une assiette creuse et décorez avec le chou kale bien croustillant.

*Au préalable : la veille au soir, faîtes tremper les haricots dans un récipient avec de l'eau.

C'est la saison des patates douces ! Ce tubercule se distingue par sa valeur nutritive, digestive, antioxydante et son goût délicieux. Elle offre un excellent apport énergétique, ce qui en fait un aliment idéal pour les sportifs et les femmes enceintes.

4 PERSONNES 1 H DIFFICULTÉ ●●●○○

Cette recette nous est venue en cherchant une alternative à la viande ! Et vous verrez, cette dernière ne va pas vous manquer.

Notre carbonara aux champignons des bois

- 400 g de spirales complètes
- 4 œufs
- 150 g de parmesan
- 400 g de champignons (trompettes de la mort et rovellons)
- 20 ml d'huile d'olive extra vierge
- Quelques branches de ciboulette
- Sel
- Poivre

1. Préparez les champignons. Nettoyez-les et coupez les rovellons (ou Lactaires délicieux) en fines lamelles. Laissez les chanterelles jaunes et les trompettes de la mort entières. Réservez.
2. Faîtes bouillir de l'eau dans une casserole avec une pincée de sel. Lorsque l'eau bout, ajoutez les pâtes et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
3. Pendant ce temps, mettez les jaunes d'œufs dans un saladier et réservez les blancs pour une autre préparation. Ajoutez 100 g de parmesan râpé très finement aux jaunes d'œufs, fouettez et ajoutez sel et poivre. C'est là que tout se joue !
4. Lorsque les pâtes sont al dente, égouttez-les et, sans les refroidir, versez-les dans le saladier avec les jaunes et le parmesan pour les en imprégner.
5. Rapidement, faîtes chauffer une poêle sur feu très vif. Lorsqu'elle commence à fumer, mettez-y les champignons avec quelques gouttes d'huile. Faîtes revenir en remuant sans arrêt et ajoutez une pincée de sel. Astuce : le sel doit être ajouté à la fin pour que les champignons ne perdent pas leur eau.
6. Dressez les pâtes dans une assiette creuse et disposez les champignons sautés par-dessus. Râpez le reste du parmesan et décorez avec un peu de ciboulette.

Vous avez le droit de vous resservir !

Les rovellons sont composés d'eau, de fibres, de vitamines et de minéraux. Ils sont parfaits pour le bon fonctionnement des intestins, ne contiennent pas de graisse, génèrent des anticorps, éliminent le stress et les maux de tête et activent les défenses. Allez, nous on va aux champignons (en catalan, « collir bolets ») tout de suite !

4 PERSONNES 1 H 30 MIN DIFFICULTÉ ●●●○○

Trio de houmous

Pour le houmous de base
- 400 g de pois chiches cuits
- 100 ml d'huile
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de tahini (ou des graines de sésame grillées)
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe de cumin
- Sel

Pour décorer :
- 10 tomates cerises
- 2 cuillères à soupe de sucre
- Quelques branches de romarin
- 1 cuillère à café de paprika fumé

Pour le houmous de betterave
- Houmous de base
- 2 betteraves cuites
- Une branche de persil

Pour le houmous vert
- Houmous de base
- Quelques feuilles de basilic
- Quelques feuilles de coriandre
- 80 g d'épinards
- 50 g de roquette
- 20 graines de sésame

Houmous de base avec tomates cerises caramélisées

La petite astuce pour faire notre houmous, c'est de préparer une huile à base d'ail confit au lieu d'utiliser de l'ail cru. Elle lui donne un goût différent, il est plus doux et se digère mieux.

1. Pour cela, mettez dans une casserole l'huile et les gousses d'ail épluchées avec la branche de romarin. Laissez confire 15 minutes à feu très doux, puis laissez refroidir.
2. Mettez les pois chiches, l'huile avec les gousses d'ail confites, la tahini ou les graines de sésame, le jus de citron, le cumin et le sel dans un récipient. Mélangez bien et mixez avec le mixeur plongeant.
3. Vous pouvez ajouter de l'eau petit à petit si vous souhaitez obtenir une consistance plus crémeuse. Notre houmous de base est prêt !
4. Pour décorer, sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, déposez les tomates cerises coupées en deux, face vers le haut et ajoutez un peu de sucre, de sel et de poivre.
5. Enfournez à 160° pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient caramélisées.
6. Servez le houmous dans un bol, déposez les tomates cerises sur le côté et ajoutez une cuillère à café de paprika et un filet d'huile.

Houmous de betterave

Cet houmous est plus léger car la betterave lui apporte de l'eau.

1. Dans ce cas, la recette est la même que celle du houmous de base, mais nous ajoutons les betteraves cuites coupées en morceaux au moment de mixer.
2. Vous pouvez décorer avec des zestes de citron et du persil haché. Soyez créatif/ve !

Houmous vert

1. Dans une casserole d'eau salée, blanchissez toutes les feuilles vertes pendant 1 minute, retirez-les de l'eau et faîtes-les refroidir dans un saladier d'eau avec des glaçons.
2. Mixez le tout et décorez avec quelques feuilles de basilic, quelques feuilles de coriandre et des graines de sésame.

Connue pour être un aliment détox, la betterave a bien plus de bienfaits qu'on ne le croit. Ce légume améliore la circulation sanguine, est un excellent anti-inflammatoire, a une teneur élevée en fibres et représente une excellente source énergie !

La Cuina

HOROSCOPE

WHICH RECIPE ARE YOU ACCORDING TO YOUR ZODIAC SIGN?

ARIES
Daring flavor, strong textures
PAGE: 143

TAURUS
Warm plate, cosy combination
PAGE: 157

GEMINI
Contrast of textures, versatile ingredients
PAGE: 115

CANCER
Emotional combination, intuitive textures
PAGE: 133

LEO
Dramatic presentation, vivacious ingredients
PAGE: 147

VIRGO
Modest flavor, practical ingredients
PAGE: 159

LIBRA
Charming plate, diplomatic combination
PAGE: 117

SCORPIO
Magnetic taste, misterious textures
PAGE: 129

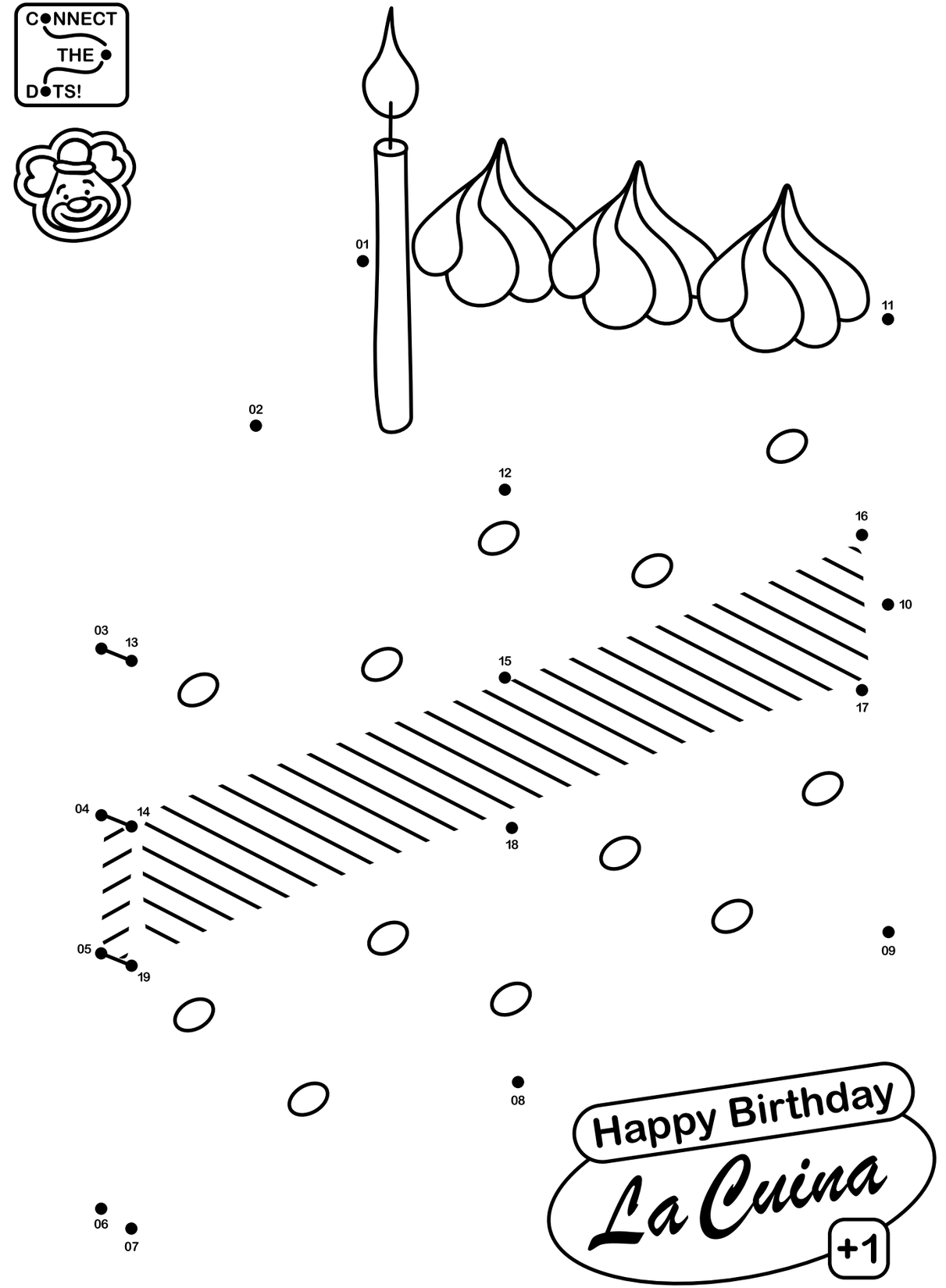
SAGITTARIUS
Jovial combination, fun ingredients
PAGE: 145

CAPRICORN
Emotional combination, intuitive textures
PAGE: 161

AQUARIUS
Dramatic presentation, vivacious ingredients
PAGE: 119

PISCIS
Modest taste, practical ingredients
PAGE: 131

CONNECT THE DOTS!



GLOSSAIRE

A

Al dente : retirer les pâtes 2 à 3 minutes plus tôt que ce qui est recommandé sur le paquet. Certains Italiens disent que l'on digère mieux les aliments « al dente ».

ANARTIST : combinaison des mots « artiste » et « anarchiste ». C'est le slogan qui accompagne Etnia Barcelona depuis 2017. Notre façon de dire « rebellez-vous à travers l'art ».

B

Blanchir : submerger et retirer rapidement des aliments dans l'eau bouillante. Leur mettre un coup de pression, quoi.

Brunoise : tailler en petits cubes de 1 à 2 millimètres.

C

Chanterelles jaunes : Cantharellus lutescens, appelés camagrocs en Catalogne. Type de champignon catalan. Vous cuisinez avec celui que vous avez sous la main.

Couper en « julienne » : couper en lanières fines et allongées.

Croûtons : morceaux de pain croustillants (environ 1 cm²), généralement cuits au four ou frits.

E

Émulsion : le fait de réunir deux liquides qui ne semblent pas vouloir se mélanger. Si vous fouettez longtemps, vous y arriverez ! C'est ça, l'émulsion.

F

Faire revenir : cuire un aliment dans l'huile à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit légèrement bruni.

Fromage mató : fromage frais typique de la Catalogne et des îles Baléares. Très polyvalent. Il est excellent dans les salades, et avec du miel, c'est un dessert divin.

Fumet : bouillon de poissons et de fruits de mer, généralement préparé à partir des arêtes et des restes. On ne gaspille rien ici !

G

Garniture (picadillo) **:** tout plat dont les ingrédients sont finement hachés, typique des pays hispaniques.

Glaçage : crème normalement utilisée pour couvrir ou fourrer les gâteaux.

M

Mandoline : ustensile de cuisine utilisé pour couper et trancher à la main. Vous pouvez vivre sans… mais ça vous facilite la vie. Mais faites attention à vos doigts !

Mariner : pour ajouter de la saveur à un aliment. Le plus commun : mariner avec du soja, avec des fruits, etc.

Marquer : cuire à feu vif, saisir des deux côtés.

N

Nacrer : une étape essentielle dans tous les plats à base de riz ! Faire revenir le riz avant de le cuire, afin qu'il absorbe mieux les saveurs.

O

Onctueux : texture « tartinable », comme le houmous ou le romesco que nous faisons à La Cuina.

P

Pain de campagne : pain catalan appelé « pa de pagès ». Frottez-y une tomate et ajoutez un peu d'huile pour faire un « pa amb tomàquet » (pain à la tomate).

Papier sulfurisé : le papier utilisé dans le four. Celui qui n'est pas argenté !

Piler : écraser, broyer ou briser.

Presse-purée : ustensile pour faire de la purée. Un gadget apparemment préhistorique qui fonctionne très bien.

S

Sofregit (sauce chaude à base de tomates râpées et oignons revenus dans l'huile d'olive) **:** Du sofregit pour donner du goût à vos plats ! Faire cuire à feu doux les oignons, l'ail, les poivrons et les tomates. Plus vous le faites cuire longtemps, mieux c'est.

Sirop : sucre dissous dans l'eau et cuit à feu vif jusqu'à l'obtention d'une texture caramel.

T

« Trinxar » (tailler en catalan) **:** écraser ou « chafar » dans le style catalan !

V

Vin biodynamique : un vin biodynamique est appelé ainsi en raison de la façon dont le raisin a été cultivé. La biodynamie est plus qu'une simple agriculture biologique, c'est une éthique de travail, une philosophie. C'est prendre en compte tous les facteurs pour cultiver de manière holistique, en parfaite harmonie avec la terre et l'univers.

ANNEXE

P. 119, P. 129

1 H 30 MIN DIFFICULTÉ ●●○○○

Recette indispensable et basique pour de nombreuses préparations et ainsi oublier une fois pour toutes le fumet de poisson déjà préparé. Faites-le vous-même et vous en serez très fier.

Fumet de poisson

- 2 kg de poisson de roche
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 poireau
- 2 tomates mûres
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 50 ml d'huile d'olive extra vierge
- 4 l d'eau

1. Placez le poisson sur une plaque de cuisson avec quelques gouttes d'huile d'olive extra vierge, une pincée de sel et faites-le cuire au four à 200 °C pendant 20 minutes.
2. Pendant que le poisson rôtit, coupez les légumes en julienne et en tranches de 2 cm et faites-les revenir dans une poêle.
3. Lorsque le poisson est prêt, ajoutez-le dans la poêle avec la cuillère à soupe de paprika. Remuez pendant 1 minute et couvrez d'eau.
4. Une fois qu'elle arrive à ébullition, baissez le feu au minimum et laissez cuire pendant 45 minutes.
5. Laissez reposer pendant 15 minutes supplémentaires et filtrez.

Conseil : vous pouvez en faire plus et le congeler pour de futures recettes !

2015
VINTAGE COLLECTION
2016
JEAN-MICHEL BASQUIAT & ETNIA BARCELONA FOUNDATION
etnia
FEEL THE RHYTHM

La Cuina est un hommage à la grande famille de Etnia Eyewear Culture.
Aux efforts de toutes ces années, à la lutte pour être plus conscients,
plus éthiques, plus durables. Meilleurs.
C’est notre mode de vie. C’est nous. Notre famille.

mychef
CHARVET
INDUCTION
CE

Créer les meilleures lunettes du monde est et sera toujours l'objectif d'Etnia Eyewear Culture. Notre mission en tant qu'entreprise est d'être inclusifs et de nous intéresser à la vision des personnes de tous âges, races et sexes. Nous ne voulons pas nous conformer mais viser l'excellence, commettre des erreurs, apprendre et, surtout, aller de l'avant, évoluer et grandir.

Tout cela avec une vision claire : réaliser un meilleur présent et un meilleur avenir. Nous voulons un monde plus solidaire, plus durable, plus efficace, plus respectueux de la vie et plus cohérent avec cette urgence évidente.

Etnia Eyewear Culture défend une philosophie de groupe qui vise à dépasser la sphère de l'entreprise pour devenir un projet qui place les personnes et la planète au centre.

C'est ainsi que nous avons envisagé ce projet, et c'est ainsi qu'il s'est défini au cours de ces 20 dernières années, à partir de petites et grandes décisions qui ont construit une manière de faire : une production responsable à la création de notre Fondation Etnia Barcelona, en 2016.

Aujourd'hui, nous continuons à avancer dans cette direction et, en franchissant une nouvelle étape, nous avons créé La Cuina de Etnia Eyewear Culture. Un espace où nous promouvons des modes de vie sains grâce à une cuisine écologique et locale. Cette initiative nous permet de donner forme à une idée de l'avenir et de la responsabilité individuelle et collective pour construire un meilleur lendemain.Un lendemain dans lequel nous voulons continuer à être une force motrice du changement.

C'est avec ces raisons et cette façon de sentir que ce livre présente le projet La Cuina. Un projet réalisé par des personnes pour des personnes. Une initiative fondée sur la vision du bien-être. Un vœu devenu réalité qui nous permet de continuer à exprimer notre passion pour la créativité ainsi que notre engagement en faveur de la durabilité et notre amour pour l'équipe et toutes les personnes qui font partie de ce rêve.

Etnia
Eyewear
Culture