



La misión de Manoir. Para Raymond Blanc, la calidad de los alimentos es clave para la calidad de vida. Su Le Manoir aux Quat'Saisons es una celebración de este principio, tiene dos estrellas Michelin, una escuela de cocina de primer orden y ofrece una lujosa experiencia hotelera. Y para rematar: es 100% orgánico y sirve café Nespresso.



No es ningún secreto que Raymond Blanc desea cambiar nuestra forma de pensar en la comida. Lleva años amonestando a los británicos por sus malos hábitos alimenticios y su desconexión de la cadena alimenticia, un síntoma de que la sociedad occidental trabaja contra sus propios intereses.

En respuesta al malestar de la civilización, el apasionado expatriado ha sido su mejor ejemplo. Mucho antes de hacerse famoso, RB (como se le conoce en la cocina) se propuso utilizar ingredientes orgánicos en su cocina ecléctica y autodidacta. El simposio internacional de Blanc, "The American Food Revolution" (La revolución de la comida americana), celebrado en 2004 adquirió tal relevancia que ya tiene preparado un segundo evento sobre "Slow Food" (Comida lenta, en oposición a la comida rápida).

Y durante los últimos 20 años, Raymond Blanc ha creado el lugar que personifica la síntesis de sus ideales, Le Manoir aux Quat'Saisons.

Ubicado en la opulenta zona situada entre Oxford y Londres, Le Manoir está bien alejado del estrés urbano. Metros de jardines de productos orgánicos y decorativos alegran el alma y llenan la cocina. La escuela de cocina desmitifica la alta cocina ante profesionales y entusiastas no iniciados por igual. Durante todo el año se ofrecen eventos musicales y seminarios sobre alimentación, vino, nutrición y jardinería doméstica. "Con Le Manoir, deseaba crear un lugar al que uno pudiera venir a darse un homenaje, celebrar la vida y las cosas bellas de la vida", explica el chef galardonado con dos estrellas Michelin. "Y para ello se necesitan los ingredientes adecuados. Este valor, la pureza de la comida, es la piedra angular sobre la que se construyó Le Manoir".

La pasión motriz de Blanc se remonta a sus años de formación en Besançon, que se conoce como la ciudad "más verde" de Francia. "Fui un cazador-recopilador desde muy pequeño", presume, recordando como rebuscaba para encontrar ingredientes con los que su madre pudiera preparar un festín. "Éramos de clase media, ¡pero comíamos como reyes!" La experiencia fecundó los valores que alimentaron su visión hasta el día de hoy: la integridad del ciclo de la vida natural, el sabor irremplazable de los productos locales y el ritual de la mesa. A pesar de sus polémicas contra la cultura de la comida rápida, Blanc observa cómo la tendencia está cambiando hacia una nueva conciencia que se refleja en el éxito de su hotel. Los clientes son más jóvenes y más diversos. La ola orgánica ha ayudado a Le Manoir a prosperar; se están llevando a cabo planes para añadir un spa y ampliar las huertas. "¡Dispondremos de nuestro propio mercado agrícola!", dice emocionado.

Puede que el eminente francés Raymond Blanc siempre será considerado un extranjero en Oxford, pero cuando se trata del futuro, este padre de dos niños habla apasionadamente de "nosotros". "Creo que ahora entendemos que la comida está relacionada con la salud, con el medio ambiente y con ese tipo de sociedad que queremos", reflexiona Blanc. "Vamos a volver a una cadena alimenticia más reflexiva, vamos a devolver la inteligencia a la producción mundial. Los valores morales y éticos están empezando a impregnarlo todo. Este es un hecho ya irreversible, ¡y emocionante!"

Los comensales del salón privado de Le Manoir pueden disfrutar de café Nespresso.



PIONERO, ORGÁNICO



SOPA AL PESTO



Notas del chef:

*1 Judías blancas – Cualquier variedad de judías sirve para elaborar este plato.

*2 Aceite de oliva – cuando se cocina con aceite de oliva, la mayor parte de sus moléculas de sabor desaparecen, así que utilice un aceite bueno pero económico. Utilice el aceite de oliva virgen extra sólo para aliños o para añadir en el último momento.

*3 Agua hirviendo – así acortará el proceso de cocinado manteniendo todos los nutrientes, sabores y texturas.

*4 Albahaca – Yo escaldo la albahaca para mantener su color vivo.

*5 Hervir a fuego lento – Una cocción demasiado fuerte destruirá la textura de las delicadas judías, que reventarán y se convertirán en una pasta.

*6 Sudar – el proceso de exudación extraerá el azúcar de las verduras y realzará el sabor de la sopa.

*7 Agua hirviendo – Yo uso agua hirviendo para acortar el proceso de cocinado y preservar tanto los colores vivos como la fragancia de esta sopa.

4 raciones

Tiempo de preparación: 30 minutos **Tiempo de cocinado:** 1 hora
Preparación previa: La sopa puede prepararse con varias horas de antelación. Las judías blancas se pueden cocinar un día antes. La salsa de pesto también se puede preparar con un día de antelación.
Utensilios especiales: Licuadora

Las judías blancas (opcional):

200 gr. de judías blancas (*1)
(poner a remojo durante 12 horas y tirar el agua)
30 gr. (2 cucharadas) de aceite de oliva (*2)
50 gr. de cebolla picada muy fina
30 gr. ó 3 dientes de ajo pelados y enteros
1 manojo de hierbas aromáticas (1 hoja de laurel, 2 ramitas de tomillo, unos tallos de perejil atados formando un manojo)
400 gr. de agua hirviendo (*3)
4 gr. (4 pizcas) de sal marina
1 gr. (1 pizca) de pimienta negra recién molida

Salsa de pesto:

30 gr. (1 puñado) de hojas de albahaca; escaldadas durante 5 segundos y puestas a refrescar (*4)
15 gr. (1 cucharada) de ajo triturado
10 gr. (1 cucharada) de piñones tostados
100 ml. de aceite de oliva virgen extra
3 gr. (3 pizcas) de sal marina
1 gr. (1 pizca) de pimienta blanca

La sopa:

200 gr. de judías blancas recién cocidas o puestas en remojo (véase la receta)
30 ml. (2 cucharadas) de aceite de oliva
100 gr. de cebolla picada muy fina
80 gr. ó 1 zanahoria mediana pelada y picada muy fina
50 gr. (1 rama) de apio, pelado y picado muy fino
50 gr. o un puerro pequeño picado muy fino
50 gr. de hinojo picado muy fino
50 gr. ó 1 calabacín cortado en dados pequeños
50 gr. de guisantes
800 ml. de agua hirviendo
12 gr. de sal marina
1 gr. (1 pizca) de pimienta blanca recién molida

Para terminar:

100 gr. de salsa fresca de pesto
40 gr. de parmesano rallado
40 gr. de picatostes

Cocinar las judías: Ponga a sudar las cebollas, el ajo y el manojo de hierbas aromáticas en aceite de oliva durante 4 minutos. Añada las judías y continúe dejando sudar durante otros dos minutos. Añada el agua y lleve a ebullición; sazone al gusto y deje hervir a fuego lento durante 40 minutos (*5). Continúe cocinando hasta que las judías estén blandas (aprox. 1/2 hora). Enfríe y reserve en su propio líquido.

Hacer la salsa de pesto: Triture todos los ingredientes en la licuadora, pruebe, salpimiente y reserve. Guárdela en el frigorífico hasta que vaya a utilizarla.

Hacer la sopa: En una sartén grande, ponga a sudar las cebollas, el apio, la zanahoria, el puerro y el hinojo en cuatro cucharadas de aceite de oliva durante 2 minutos (*6). Añada el agua hirviendo (*7), salpimiente y cocine durante 2 minutos. En el último momento, añada los guisantes, el calabacín y las judías blancas cocinadas y cocine durante otro minuto. Pruebe y rectifique de sal.

Servir: Presente en una sopera caliente, vierta 100 gr. de salsa de pesto y sirva a sus invitados. Coloque el parmesano y los picatostes en la mesa para que sus invitados se sirvan.

Vino de acompañamiento:

Blanco de Provenza
Vinos Rhône ligeros (blanco)
Viduales Marsanne de California
Viognier/Chardonnay de California

4 raciones

Aceite de limón:

400 gr. de aceite de oliva
30 gr. de zumo de limón

Salmón:

200 gr. de filete de salmón, sin espinas, sin piel y cortado en 4 trozos de 50 gr.
4 gr. (4 pizcas) de sal
4 gr. (4 pizcas) de azúcar glasé
1 gr. (1 pizca) de pimienta blanca
4 gr. de eneldo picado
4 gr. de cáscara de limón picada

Salsa de rábano picante:

60 gr. de puré de rábano picante
20 gr. de agua
40 gr. de crema agria
2 gr. (2 pizcas) de sal
2 gr. (2 pizcas) de azúcar
1 pizca de pimienta cayena

Ensalada de pepino y el aliño de vinagre de vino blanco:

1 pepino, pelado, sin pepitas y cortado en tiras de 12cm x 1cm x 2mm
2 gr. (2 pizcas) de sal marina
2 gr. de eneldo picado

mezclado:

30 gr. de aceite de oliva, 10 gr. de vinagre de vino blanco, 2 gr. (2 pizcas) de sal marina, 1 gr. (1 pizca) de azúcar glasé

Cogollitos de coliflor:

80 gr. de cogollitos de coliflor
200 gr. de agua
5 gr. (5 pizcas) de sal marina
10 gr. de salsa de rábano picante (ver receta arriba)

Ensalada mizuna:

16 gr. (1 puñado) de hojas de mizuna
4 gr. de aliño de vinagre de vino blanco (ver receta arriba)

Preparación previa: La salsa y el aceite de limón pueden prepararse con 24 horas de antelación. El salmón se puede marinar 8 horas antes y cocinarse en el último momento.

Preparar el aceite de limón: Caliente un poco el aceite de oliva a unos 50°C (*1). Añada la cáscara de limón y deje reposar durante 24 horas, cuele el aceite por un tamiz fino y reserve. **Marinar el salmón:** Distribuya homogéneamente el aliño (eneldo y zumo de limón) sobre los filetes de salmón. Marine durante una hora. Elimine la marinada lavando con agua, seque con golpecitos y reserve. **Preparar la salsa de rábano picante:** Mezcle todos los ingredientes y cuele por un tamiz fino. Pruebe y rectifique de sal si es necesario. **Método para elaborar los tagliatelle de pepino:** Sale las tiras de pepino y marínelas durante 25 minutos (*2) Estruje el pepino para eliminar el exceso de agua. Añada el aliño de eneldo y vinagre de vino blanco (reservando un poco para las hojas de la ensalada). Pruebe y rectifique de sal si es necesario. **Método para elaborar los cogollitos de coliflor:** Hierva la coliflor en agua salada durante 5-10 segundos. Refresque en agua helada. Ecurra, eliminando todo exceso de agua. Mezcle con la



SALMÓN SALVAJE CONFITADO, CON ENSALADA DE PEPINO Y SALSA DE RÁBANO PICANTE

salsa de rábano picante y reserve. **Cocinar el salmón:** Caliente el aceite de limón a 42°C, cocine el salmón manteniendo la temperatura durante 10 ó 12 minutos (*3). Saque el salmón, escúrralo y colóquelo sobre papel de cocina absorbente. **Servir:** Coloque los tagliatelle de pepino, los cogollitos de coliflor y algunas hojas de mizuna aliñadas alrededor del plato. Coloque el salmón en el centro y ponga encima huevas de salmón. Vierta la salsa de rábano picante alrededor del plato.

Notas del chef:

*1 El calor ayudará a crear la infusión de sabores.

*2 El pepino contiene mucha agua. La sal extrae el agua del pepino, mejorando la textura de la ensalada.

*3 Aquí empleo la palabra “cocinar” de un modo un tanto vago. Con 42°C el filete de salmón no se cocinará, sino que se desnaturalizarán las proteínas, concediéndole una textura y un sabor exquisitos.



UROGALLO ASADO CON SALSA DE MORAS Y VINO TINTO SAINT EMILION

4 raciones

Ingredientes para el urogallo:

4 urogallos jóvenes (350 gr. cada uno), limpios y preparados para meter en el horno
 15 gr. (1 cucharada) de mantequilla sin sal
 15 gr. (1 cucharada) de aceite no aromatizado
 Sal marina y pimienta negra recién molida

Miga de pan:

200 ml. de leche entera
 1 clavo
 10 gr. de cebolla finamente laminada
 1 ramita de tomillo
 30 gr. de guarnición de beicon ahumado
 10 gr. (2 cucharadas) de mantequilla sin sal
 30 gr. de cebolla bien picada
 30 gr. de brioche/pan, migas (sin corteza)

Salsa de vino tinto

Saint Emilion:

15 gr. (1 cucharada) de mantequilla sin sal
 Huesos del ala del urogallo troceados
 200 gr. de moras maduras marinadas en 20 gr. de azúcar durante 2 horas
 15 g. (1 cucharada) de vinagre de vino tinto reducido a 3/4
 100 ml. de oporto, reducido a la mitad
 1 baya de enebro machacada
 100 ml. de caldo de pollo
 Sal marina y pimienta negra recién molida
 1 pizca de azúcar glasé (opcional)

Tiempo de preparación: 30 minutos **Tiempo de cocinado:** 35 minutos
Preparación previa: Encargue el urogallo con bastante antelación. Debe estar fresco y no llevar colgado más de dos días. Pídale al carnicero que lo desplume, le saque las tripas y lo deshuese.
Utensilios especiales: Batidora o robot de cocina.

Cocinar, dejar reposar y trincar el urogallo (esto puede hacerse media hora antes): Precaliente el horno a 200°C/gas 6. Salpimiente las aves por dentro y por fuera. En una sartén grande, caliente la mantequilla y el aceite a fuego medio hasta que la mantequilla haga espuma; coloque las aves sobre los muslos y dore durante 30 segundos por cada lado. Colóquelas sobre el lomo y cocine en el horno precalentado (7-8 minutos si le gusta poco hecho, 10-12 minutos para hacerlos al punto y 15 minutos si lo prefiere bien pasado). Saque del horno y deje reposar en la bandeja durante 5 minutos. Mientras reposa, el urogallo soltará jugo, resérvelo, cuélelo y añádalo a la salsa.

Preparar la salsa de miga de pan: Hierva a fuego lento la leche, el clavo, la cebolla, el tomillo y el beicon, retírelo del fuego y deje reposar durante 20 minutos. Cuélelo y reserve. Ponga a sudar las cebollas en mantequilla

a fuego medio durante cinco minutos hasta que estén pochadas y transparentes, sin color. Triture con la batidora la cebolla cocinada, las migas de pan o brioche y la leche. Triture hasta lograr una mezcla homogénea, pase por un chino y rectifique de sal.

Preparar la salsa de vino tinto Saint Emilion: Caliente a fuego medio en una sartén pequeña la mantequilla hasta que empiece a hacer espuma y los huesos de las alas del urogallo hasta que adquieran un color dorado. Mezcle el resto de los ingredientes, lleve a ebullición, espume y deje hervir a fuego lento durante 7-10 minutos. Pase la mezcla por un tamiz y extraiga todo el jugo. Pruebe, sazone con sal y pimienta negra recién molida.

Servir: En un plato grande, sirva el urogallo trinchado, adornado con repollo de hoja rizada a la brasa, taquitos de beicon y moras maduras. Vierta alrededor la salsa de miga de pan y la de vino tinto.

Notas del chef: Si el urogallo está colgado durante demasiado tiempo su sabroso sabor se distorsiona y su sabrosura natural se convierte en un sabor demasiado fuerte.

Una fina pasta de empanada caramelizada (especialidad del suroeste de Francia) sobre una rosa de manzanas Braeburn caramelizadas. Servida con una salsa de manzana y vainilla y helado de miel y jengibre.

Tiempo de preparación: 30 minutos **Tiempo de cocinado:** 30 minutos

Hacer la rosa de manzana: Para hacer la mantequilla de calvados, añada en la mantequilla derretida templada el calvados, el azúcar y el zumo de limón; mezcle y reserve. Pele las manzanas y quíteles el corazón (dejándolas enteras) y córtelas en rodajas de unos 2 mm. de grosor. Coloque papel encerado en una bandeja de horno untada con mantequilla de calvados y coloque las rodajas de manzana bien juntas dibujando una rosa de unos 15 cm. de diámetro, unte más mantequilla de calvados en la superficie de la rosa. Hornee durante 40 minutos en el horno precalentado a 200°C hasta que adquiera un color dorado. Reserve hasta que se enfríe cubierto con film.

Hacer la salsa de manzana: Hierva el agua, el azúcar, el zumo de limón y la vainilla, añada las manzanas Granny Smith cortadas en trocitos y cocine durante 2 minutos. Mezcle bien en la batidora y pase la mezcla por un chino fino y reserve.

Hacer la base de empanada caramelizada:

Paso 1: En el robot de cocina, mezcle la harina, la yema de huevo, el agua y el azúcar. Añada la clara de huevo ligeramente batida con una pizca de sal. Añada y mezcle a mano el aceite y deje reposar la masa en el frigorífico durante toda la noche tapada con film.

Paso 2: Caliente la masa de la empanada hasta que alcance una temperatura de 40°C colocándola cerca de un radiador caliente (para manejarla con más facilidad). Sobre un mantel, extienda poco a poco la masa utilizando un poco de harina hasta que pueda ver a través de ella. Con una brocha, unte un poco de mantequilla derretida de manera homogénea y espolvoree un poco de azúcar glasé por la superficie. Corte la masa en cuadrados de 15 cm. de lado y moldee en un molde de 7 cm. de diámetro dejando secar durante toda la noche. Caramelice la pasta al día siguiente en un horno precalentado a 250°C.

Servir: Caliente la rosa de manzana al revés en una bandeja en el horno a 250°C unos 3 ó 4 minutos. Déle la vuelta sobre un plato grande y caliente. Coloque encima la empanada caramelizada, vierta la salsa de manzana alrededor y termine el plato con una cucharada de helado de miel y jengibre sobre la empanada.



4 raciones

Ingredientes para la rosa de manzana:

600 gr. de manzanas Braeburn (5 ó 6 manzanas)
 50 gr. de mantequilla derretida
 5 ml. de calvados
 15 gr. de azúcar glasé
 5 ml. de zumo de limón

Salsa de manzana:

125 gr. de manzanas Granny Smith (1 ó 2 manzanas)
 100 ml. de agua
 50 gr. de azúcar glasé
 12 ml. de zumo de limón
 1/2 rama de vainilla

Base de la empanada caramelizada:

250 gr. de harina, fuerte
 1 clara de huevo (orgánico)
 1 gr. de sal de mesa
 1 gr. de azúcar glasé
 110 ml. de agua caliente
 1 yema de huevo (orgánico)
 18 gr. de aceite de cacahuete