

VALENTIN NÉRAUDEAU

PASIÓN POR LOS POSTRES

.....
FOTOGRAFÍAS DE
MASSIMO PESSINA
.....

35 POSTRES

**ULTRA-
DELICIOSOS**

y su
VERSIÓN
LIGHT

LAROUSSE

SUMARIO

7 / ¡ME ENCANTAN LOS POSTRES!

10 / COULIS

13 / MATERIAL

14 / RECETAS DE PRIMAVERA

SABLÉ DE COCO Y FRESA / 16-21

SUCCÈS DE MANGO / 22-27

BIZCOCHO DE POMELO / 28-33

TARTA INVERTIDA DE PIÑA / 34-39

BANOFEE DE PLÁTANO / 42-47

CRUMBLE DE COCO Y MANZANA / 48-51

TARTA FINA DE RUIBARBO / 52-57

58 / RECETAS DE VERANO

PAVLOVA DE FRAMBUESA / 60-63

TARTA DE ALBARICOQUE / 64-69

REFRESCO DE SANDÍA Y FRESA / 70-73

BIZCOCHO DE GROSELLAS / 74-79

TATIN DE MELÓN / 82-85

BIZCOCHO DE NECTARINA / 86-91

BIZCOCHO DE NUECES / AVELLANAS
CON FRUTOS ROJOS / 92-97

PLUM CAKE DE HIGOS A MI MANERA / 98-101

BLACK MELBA / 102-107

TARTA LINZER DE CEREZA / 108-111

PARFAIT HELADO DE CIRUELAS / 112-117

SABLÉ DE ARÁNDANOS / 118-123

MIRLITÓN DE MELOCOTÓN / 124-129

130 / RECETAS DE OTOÑO

BIZCOCHO ESPONJOSO DE PISTACHO Y CASTAÑA / 132-137

TIRAMISÚ DE CIRUELA / 138-143

TARTA DE QUESO Y PERA / 144-149

PASTEL DE MANZANA / 150-155

BIZCOCHO DE AVELLANAS Y CHOCOLATE / 156-161

CLAFOUTIS DE UVA / 164-167

TARTA DE QUESO CON AGUACATE Y LIMA / 168-173

BIZCOCHO DE ARÁNDANOS ROJOS / 174-177

178 / RECETAS DE INVIERNO

VACHERIN DE CLEMENTINA / 179-185

BIZCOCHO DE GRANADA / 186-191

TARTA CREMOSA DE MARACUYÁ / 192-197

TARTA DE LIMÓN / 200-205

ETON MESS DE KIWI / 206-209

BROWNIE DE NUECES DE MACADAMIA / 210-215

MANJAR BLANCO DE COCO Y LIMA / 216-221

222 / ÍNDICE POR INGREDIENTE



Valentin Néraudeau inició desde muy joven su trayectoria como chef. Persona de gran talento y energía, encadenó distintos trabajos que le proporcionaron una gran experiencia con los mejores chefs antes de fundar diferentes establecimientos de renombre en Toulouse y París, mientras consigue brillar durante la tercera temporada de la versión francesa de *Master Chef*. Le interesa en gran medida desarrollar una cocina que sea compatible con su pasión por el deporte y una buena forma física. En la actualidad ejerce como asesor culinario y chef a domicilio.

*Albahaca para dar
un toque fresco*

*Fresas
aromáticas*

Masa sablée

TRADICIONAL

763 calorías

SABLÉ DE CO

Cada año, en los mercados, se esperan con fruición las fresas. Son ricas en vitaminas y minerales, y existen numerosas variedades. Además de poder disfrutar de ellas crudas, resultan ideales en los postres horneados.



*Coco fresco
para aromatizar*

Masa sablée ligera

411 calorías

LIGHT

COCO Y FRESA

SABLÉ DE COCO Y FRESA

TRADICIONAL



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 20 MIN

REFRIGERACIÓN 30 MIN

COCCIÓN 25 MIN

INGREDIENTES

MASA SABLÉE

- 4 yemas de huevo
- 160 g de sirope de arce
 - 230 g de harina
- 6 g de levadura química
- 50 g de coco recién rallado
- 160 g de mantequilla con sal en pomada

NATA

- ½ vaina de vainilla
- 400 g de nata líquida entera muy fría
 - 90 g de azúcar glas

DECORACIÓN

- 600 g de fresas
- unas hojas de albahaca



1. MASA SABLÉE

Bate las yemas de huevo con el sirope de arce con la ayuda de la batidora hasta que obtengas una mezcla blanca muy espumosa. Tamiza la harina y la levadura, y añádelas junto con el coco y la mantequilla. Mezcla lo suficiente para obtener una masa homogénea.



2.

Coloca la masa sobre una lámina de papel sulfurizado, cúbrela con otra lámina y estírala con el rodillo hasta que tenga un grosor de 1,5 cm aproximadamente. Deja que repose 30 min en el frigorífico.



3.

Retira la primera lámina de papel y recorta la masa con el molde cuadrado de 18 cm de lado; desecha la que sobre alrededor del molde. Pon la masa con el papel sobre una bandeja. Hornea 25 min a 180 °C.



4. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Vierte todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata con una textura firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.



5.

Cuando el sablée se haya enfriado, decóralo con la nata. Corónalo con fresas cortadas en cuartos y unas hojas de albahaca.

6.

Sirve de inmediato.



SABLÉ DE COCO Y FRESA

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 20 MIN

REFRIGERACIÓN 30 MIN

COCCIÓN 25 MIN

INGREDIENTES

MASA SABLÉE

- 4 yemas de huevo
 - 40 g de miel
- 2 cucharadas de estevia
 - 225 g de harina
- 6 g de levadura química
- 50 g de coco recién rallado
- 4 cucharadas rasas de aceite de coco

NATA

- ½ vaina de vainilla
- 100 g de nata líquida entera muy fría
 - 1 cucharadita de estevia

DECORACIÓN

- 600 g de fresas
- unas virutas de coco

TRUCO

En esta versión light, la nata se prepara con una pequeña cantidad de nata líquida. Para montarla fácilmente, recomiendo un sifón para nata.



1. MASA SABLÉE

Bate las yemas de huevo con la miel y la estevia con la ayuda de la batidora hasta que obtengas una mezcla blanca muy espumosa. Tamiza la harina y la levadura, y añádelas junto con el coco y el aceite de coco derretido. Mezcla lo suficiente para obtener una masa homogénea.



2.

Coloca la masa sobre una lámina de papel sulfurizado, cúbrela con otra lámina y estírala con el rodillo hasta que tenga un grosor de 1,5 cm aproximadamente. Deja que repose 30 min en el frigorífico.



3. DECORACIÓN

Retira la primera lámina y recorta la masa con el molde cuadrado de 18 cm de lado; desecha la masa que sobre alrededor del molde. Coloca la masa con el papel sobre una bandeja. Hornea durante 25 min a 180 °C.



4. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con la ayuda de un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata con una textura firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.



5.

Cuando el sablée se haya enfriado, decóralo con unas bolitas de nata. Coronalo con fresas cortadas en cuartos y unas virutas de coco.

6.

Sirve de inmediato.



*Nectarinas cortadas
en cuartos*

*Deliciosa nata
montada con
trocitos de
pistacho*

*Bizcocho con trozos
de frutas horneadas*



677 calorías

TRADICIONAL

BIZCOCHO DE

Las nectarinas tienen el mismo color que los melocotones, pero su piel es lisa. De junio a agosto, te permiten tomar muchas vitaminas y antioxidantes con un aporte bajo en calorías. ¡Disfrútalas!

*Nectarinas
en dados*

Bizcocho

158 calorías

LIGHT

E NECTARINA

BIZCOCHO DE NECTARINA

TRADICIONAL



MATERIAL



PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 30 MIN

COCCIÓN 30-40 MIN

INGREDIENTES

BIZCOCHO

- 3 huevos
- 200 g de azúcar en polvo
- 150 g de harina
- ½ sobre de levadura química
- 120 g de mantequilla
- 3 cucharadas de almendras laminadas
- 2 nectarinas

NATA

- ½ vaina de vainilla
- 400 g de nata líquida entera muy fría
- 90 g de azúcar glas

DECORACIÓN

- 6 nectarinas
- dos pizcas de pistachos picados



1. BIZCOCHO

Bate los huevos con 100 g de azúcar en un recipiente hasta que obtengas una mezcla muy espumosa. Añade la harina, la levadura y, a continuación, 90 g de mantequilla derretida y las almendras laminadas.



2.

Pela 2 nectarinas y córtalas en cuartos. Reparte la mantequilla restante en láminas en un molde cuadrado de 18 cm de lado engrasado con mantequilla. Coloca a continuación las nectarinas con el lado de la piel hacia abajo.



3.

Prepara un caramelo con el resto de azúcar en un cazo. Viértelo en el molde sobre las nectarinas y cubre con la masa. Hornea el bizcocho de 30 a 40 min a 180 °C. Deja que se enfríe y dale la vuelta en un plato para desmoldarlo.



4. NATA

Raspa las semillas de la vainilla con un cuchillo. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bate hasta que obtengas una nata firme y cremosa. Llena con ella una manga pastelera.



5. DECORACIÓN

Corta el bizcocho en 6 porciones. Corta las nectarinas en rodajas. Decora el bizcocho con nata, esparce los pistachos picados y corona con las rodajas de nectarina.



6.

Sirve de inmediato.

BIZCOCHO DE NECTARINA

LIGHT



MATERIAL

PARA 6 PORCIONES

PREPARACIÓN 30 MIN

COCCIÓN 30-40 MIN

INGREDIENTES

BIZCOCHO

- 3 huevos
- 50 g de azúcar mascabado
- 120 g de harina de trigo sarraceno
- ½ sobre de levadura química
- 1 cucharada de aceite de coco

DECORACIÓN

- 6 nectarinas



1. BIZCOCHO

Bate los huevos con el azúcar en un recipiente hasta que obtengas una mezcla muy espumosa. Añade la harina, la levadura y, a continuación, el aceite de coco derretido.



2.

Reparte la masa en un molde cuadrado de 18 cm de lado engrasado con mantequilla y enharinado. Hornea el bizcocho de 30 a 40 min a 180 °C. Deja que se enfríe.



3. DECORACIÓN

Pela las nectarinas y córtalas en dados pequeños. Corta el bizcocho en 6 porciones y corónalo con los dados de nectarina.

4.

Sirve de inmediato.



SUGERENCIA

Sirve el bizcocho con un coulis de frambuesa.