



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM  
✉ parlemdecuina@hotmail.com

# Crepes salades

Farcides de marisc amb salsa Nantua

Les crepes són una elaboració que tenim associada a les postres: crepes amb gelat, amb sucre, a la francesa, suzette, amb xocolata; i així fins a assolir un innumerable ventall d'elaboracions. El que molta gent no té habituat és fer-les salades. Doncs avui us proposo de fer crepes un poc diferent de les habituals.

### Crepes

Les creps són originàries de la regió de Bretanya, a l'oest de França, on és un plat consumit diàriament a tot el país, especialment al Chandeleur o Festa de la Candelaria, com a part de la tradició local (habitualment se serveixen acompanyats de sidra). Les crepes solen ésser elaborades amb blat candeal (una farina blanca i amb poc gluten).

Però no sols es fan crepes a França: A Europa Central es diu pala inka (República Txeca, Sèrbia, Croàcia), palatschinken (Àustria), pfannkuchen (Alemanya), palachinca (Bulgària) o palacsinta (Hongria), pankakes (Anglaterra).

Al nostre país també es fan elaboracions semblants com les filloes (Galícia), frixelos o frisuelos (Astúries). I a l'altre costat de l'Atlàntic trobam els 'panqueques', 'tortitas' i altres elaboracions semblants que solen anar farcides de 'dulce de leche'.

I recercant més germans de les cre-

pes, no podem oblidar els Dorayakis japonesos.

L'origen d'aquesta elaboració es troba a l'època de l'Imperi Romà, o per ventura més antigament ja que era habitual pastar amb aigua el blat recent molt i fer masses fines al foc de llenya o al forn.

La massa de les crepes convé deixar-la reposar un parell d'hores abans de cuinar-les. I a l'hora de fer-les mirarem de fer-les el més finetes que puguem. De fet hi ha una dita que diu «les millors crepes són les que tenen forats»; indicant que la quantitat de pasta és tant justeta que just omple el cul de la pella.

### Marisc

Un dels altres ingredients claus d'aquesta elaboració és el marisc. En aquesta ocasió usarem gambes, muscles i alguns escamarlans.

Del marisc convé tenir algunes coses en compte:

- El mariscs són animals invertebrats a que habiten en les aigües de tot el món generalment marines i es caracteritzen per tenir un exosquelet de queratina, més o menys dur. Es poden classificar en dos grans grups: Crustacis i mol·luscs
- Són crustacis. Gambes, llagostes, carabiners, grimalds, galeres i crancs, entre d'altres.
- Son mol·luscs: muscles, vieires, escopinyes, pops, calamars i sípies, entre d'altres.

- L'aigua és l'element més abundant en el marisc i suposa el 80 % del seu pes total.
- El contingut mitjà de proteïnes és de 18 grams per 100 grams d'aliment comestible.
- Aquests nutrients tenen un elevat valor biològic i, a diferència del peix,

aporten més proteïnes, més col·làgens i més fibres que el peix. Per aquest motiu també són més difícils de digerir.

- Per contrari el seu valor energètic és més bé baix, contenen poca quantitat de greix: de 0,5 al 2 % en els mol·luscs i de 2 al 5 % en el dels crustacis. En concret, aporten al voltant de 80 calories per 100 grams.
- El seu contingut d'hidrats de carboni no és rellevant.
- Els minerals més destacables són el fòsfor, potassi, calci, sodi, magnesi, ferro, iode i clor.
- Relatiu a les vitamines, destaquen les hidrosolubles del grup B (B1, B2, B3 i B12) i, en menor proporció, les liposolubles A i D.

### Salsa

En aquesta ocasió farem una salsa Nantua. Aquesta és una derivada de la salsa Americana que refinarem amb nata o llet. A l'hora la salsa Americana és una salsa derivada de la de tomàtiga, a la que afegim closques de marisc al sofregit.

Per a fer una bona salsa americana hem de menester: 1 kilogram de closques i pells de gamba o altres crustacis, dues cullerades d'oli, 1 gra d'all, un tassó de brou de peix, 150 grams de ceba, mitja copa de conyac, 1 cullerada de farina, 1 fulla de llorer, 1 cullerada de julivert picat, 1 mica de pebre vermell dolç, 1 mica de pebre coent, 1 porro, 1 mica de sal, una copa de vi blanc sec i un bon grapat de tomàtigs madures.

Elaboració: En l'oli s'ofeguen les pells de marisc, la ceba, el porro i l'all, tot molt picadet, es va remenant fins que tot aquest sigui tou i que agafi un poc de color (efecte Maillard). Un cop dauratet ho flamejarem amb el cognac. Seguidament s'hi afegeix la farina i el pebre vermell. S'incorporen les tomàtigs pelades i trossejades, el vi, el brou de peix, el llorer, el julivert i una mica de sal. Es deixa coure a foc lent una mitja hora vigilant que no s'aferrí. Es passa aquesta salsa pel túrmix (pells incloses) i posteriorment es cola. Es corregeix el punt de sal i se li dona el punt de picant. Es conserva calent al bany Maria. Si a n'aquesta salsa li afegim un poc de nata líquida just a l'hora de servir passa a anomenar-se salsa Nantua.



## CUINA DE TEMPORADA:

# Pasta

### INGREDIENTS

- 1 litre de llet, 500 grams de farina, 24 ous, un poc sal, pebre bo negre i nou moscada

### ELABORACIÓ:

- Homogeneitzau tots els ingredients i si us queden alguns grums podeu passar-ho per un colador xino.

- Dins una pella fondre un poc de mantega i afegir-hi una fina capa de pasta. Deixau coure per un costat i feis la volta. Un cop feta la podeu farcir.

### Farcit

- Beixamel, trossets de marisc variat com gambes i muscles, julivert, 1 ceba picada, 1 ceba tendre picada, 1 copa de Martini blanc, dues cullerades de nata i formatge rallat per a gratinar. Sal

### ELABORACIÓ:

- Picarem tot el marisc i les verdures i ho sofregirem dins la mantega que hem d'usar per a fer la beixamel. En aquest cas podríem usar mig litre de llet i 60 de farina i 60 de mantega.
- Un cop estigui ben rosset tot, i abans de posar-hi sa farina, ho hem de flamejar amb el Martini. Ara ja podem fer sa beixamel de forma habitual. Abans de deixar-la llesta la assaonarem be, l'hi posarem un poc de julivert picat, rectificam de sabor i la refinarem amb un poc de nata.

Ho deixam refredar i després ja podem omplir les crepes

- Per a acabar el plat posarem les crepes dins una palangana, les regarem amb sa salsa Nantua i les empolsarem amb un poc de formatge per sobre. Ho gratinam un poquet i ja ho podem servir. Podem posar un poc mes de salsa als plats.



## ESCOLA DE CUINA:

- Tan important com conèixer el marisc és saber comprar, així com controlar les presentacions per fer-se amb un gènere de qualitat. Els mariscs han de ser fresquíssims.

- Viu. Aquesta fórmula està reservada a espècies de gran resistència fora de l'aigua. És el cas dels «crustacis caminadors»: llagosta, grimald o llamàntol, cranques, bou de mar i crancs. En tots aquest casos els animals han d'esser ben vius. Per comprovar si estan vius convé tocar-los els ulls i percebre que es mouen. Els que tenen coa la solen tenir recollida sobre el cos. Si el marisc és mort, la cua sol estar estesa.

- Refrigerat. És la denominació del crustaci no viu, cru i sotmès a refrigeració (1 a 2°C). Aquest sistema és l'utilitzat per als «crustacis nedadors», per exemple: llagostins, gambetes...

- Congelat. És la denominació del crustaci no viu, cru o cuit i que ha estat sotmès a un procés de congelació prèvia a la venda. Aquest mètode és l'utilitzat per a espècies d'abundants captures: llagostins, llagosta o llamàntols. En aquest cas ho hem de tenir en compte perquè un cop descongelat no h podem tornar a congelar.

- La millor recepta per a aquest tipus d'aliments és la que conserva el sabor a mar, el gust real del marisc.