



# Cero grasas 50 recetas ligeras, deliciosas y contrastadas

Las propuestas gastronómicas de Jean-François Piège se centran en la valoración y selección de los ingredientes, su acertada combinación de sabores y texturas y un resultado ligero y compensado en su aporte calórico. Todo ello sumado al propósito del libro: evitar cocinar con grasas (aceite, mantequilla, natas, etc.), para lo cual el autor se ha valido de distintos trucos y técnicas.

En su parte inicial, el autor explica los diferentes métodos, algunos tradicionales y otros más novedosos, de cómo cocinar los alimentos para evitar al máximo la incorporación de ingredientes ricos en calorías:

- Al agua
- A la sal
- Con vinagre
- Con limón
- Cocción al "adoquín"
- Al arroz
- En papillote
- Al vapor
- Con salsa sin grasas

Las recetas se dividen en tres grandes grupos: Salsas, Entrantes y Platos principales. De entre ellas, destacan propuestas muy atractivas, sabrosas y ligeras, tales como: Salsa César sin aceite, Salsa de queso fresco 0 %, Vinagre sin aceite, en el primer grupo; Sopa de tomate a la mostaza, Tortilla de apio, Pastel de verduras, Ensalada de bacalao, judías verdes, cilantro y salsa de soja, en el grupo de los Entrantes; y para Platos principales: Estofado exprés, Solomillo de cerdo al horno con verduras caramelizadas, Merluza cocida entre dos platos con hojas de espinacas o Salmón al vinagre.

**Jean-François Piège** nació en 1970, en la ciudad francesa de Drôme. Su temprana vocación por la cocina se centró en la valoración de los ingredientes de calidad como eje central de sus propuestas. Su formación se completó junto a grandes nombres de la cocina como Bruno Cirino, Christian Constant y Alain Ducasse. En 2009 abrió su propio restaurante, Thoumieux; en 2011 fue proclamado Chef del año por la revista especializada "Le Chef", y en 2014 abrió, con su esposa, el restaurante Clover, un local íntimo en el que el propio chef sirve a sus comensales como si estuvieran en su casa. Posteriormente, en 2015, abrió las puertas de Le Grand Restaurant, su proyecto más ambicioso y con el que en 2016 recibió dos estrellas Michelin. Además de *Cero grasas*, ha escrito diversos libros, entre los que destaca *Manifeste. L'art de manger* (Editions Autrement, 2013).

**Número de páginas:** 128

**Formato:** 22 x 28 cm

**Encuadernación:** Cartoné

**Código:** 2651084

**ISBN:** 978-84-18100-55-0

**Precio:** 22,50 euros

**Edición:** 1.ª edición/ Octubre 2020

**Colección:** Cocina y gastronomía > Cocina

## LAROUSSE