

ELLE *gourmet* ELLE

OTOÑO 2019. N.º 22. 3 € (SPAN)
CANARIAS 3,15 €

**Ariadne
Artiles**
ANFITRIONA
HEALTHY

TENERIFE,
MARRUECOS,
TILBURGO
**ESCAPADAS
PARA TODOS
LOS GUSTOS**

67 RECETAS
CON LAS QUE
SORPRENDER

**Otoño
en clave
sweet**

LAS INFLUENCERS
DEL VINO
**REINAS
DE
COPAS**

**Brunch
deluxe**

SÁNDWICHES HAUTE COUTURE
CONSERVAS CON UN TWIST
DULCES CON FRUTOS SECOS



EL EXPERTO

Rodrigo de la Calle se formó con Martín Berasategui, a quien considera su mentor, fundó el concepto de *gastrobotánica* (el estudio de los vegetales aplicado a la cocina) y ha asesorado a Joël Robuchon, entre otros éxitos. Si quieres descubrir su maestría con los productos del huerto, reserva mesa en El Invernadero.

«Las alcachofas de mayor calidad vienen de Tudela; son verde claro (y sin manchas negras), su textura es prieta y las brácteas exteriores -las hojas- están totalmente pegadas».



«El calor es su enemigo. Por eso, aunque también florecen en primavera, las más sabrosas son las recogidas en otoño».

«Se trata de uno de los vegetales más difíciles de limpiar. Hay que hacerlo con destreza: su parte exterior se oxida rápido y adopta un antiestético color negro».

«Un truco para retrasar su oxidación consiste en sumergirlas en agua con perejil, pues este contiene vitamina C y no modifica el sabor».

«Las más tiernas son las pequeñas, perfectas para comerlas crudas, aliñadas sólo con zumo de limón, sal y pimienta».

«Fritas se convierten en un aperitivo ideal. Calienta aceite a 180 °C con un poco de ajo, corta las alcachofas en láminas finas y fríelas hasta que las puntas se vean doradas y el interior esté jugoso. Sirvelas como un *snack* adictivo».



DATE UN FESTIVAL

TriCiclo Las alcachofas son una de las obsesiones del chef. Las cocina a la plancha con *beurre blanc* (una salsa francesa a base de mantequilla), *codium* (el alga que sabe a percebe) y quisquillas fritas (Santa María, 28, Madrid).

El Invernadero Degusta sus platos vegetarianos y maridados con las bebidas fermentadas que hacen allí mismo (Ponzano, 85, Madrid).

Ricard Camarena Prueba en este dos estrellas Michelin la deliciosa *Ensalada de alcachofas, caviar de caviar, aceituna kalamata y canela* (Burjassot, 54, Valencia).

Fismuler Si ya has ido al establecimiento de Madrid, su local en la Ciudad Condal te conquistará por su *decoy* y su cocina de producto. ¿Uno de los platos estrella? Las alcachofas fritas con berberechos y boletus (Rec Comtal, 17, Barcelona).

Casa Tomás Si pasas por la ruta del vino de Navarra, acóstate a este asador tradicional, donde algunos dicen que se comen las mejores alcachofas de España (13 de septiembre, 1, San Martín de Unx).

La Tasquita de Enfrente En el paraíso de los productos de temporada, las joyas llegadas de Tudela marcan la pauta en otoño (Ballesta, 6, Madrid).



Shopping healthy

1. Recipiente para la sal con forma de alcachofa, de Gisela Graham London (10,88 €).
2. Taza dibujada, de Cream Cornwall (15 €).
3. Tote bag para ir al mercado, de Wanderlost & Found (31,50 €).
4. Libro de recetas *Cocina vegana* (Phaidon), de Jean-Christian Jury (39,95 €).
5. Paño de cocina cien por cien algodón, de Nacional Sedera (21 €).
6. Pack de cuchillos (cebollero, utilitario y mandador) de acero inoxidable, de Arcos para Zara Home (59,99 €).
7. Cerveza Cachobeer, elaborada a base de alcachofas (18 €/4 u.).
8. Plato llano de cerámica con forma de alcachofa, de Bordallo Pinheiro (24,60 €).