Las soluciones de Florette para esta Navidad

Para evitar los excesos típicos de la Navidad, Florette presenta su propuesta de recetas basada en vegetales frescos que pretende cautivar hasta a los paladares más exigentes. Y todo ello mediante la reinterpretación de diversas recetas típicas regionales navideñas. El objetivo es concienciar a todos de que en Navidad también se puede comer rico y saludable, como en cualquier época del año.

> Algunas de las recetas están elaboradas bajo el concepto zero waste, un movimiento que lucha contra el desperdicio alimentario, definido por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación como “el conjunto de alimentos o bebidas que, siendo aptos para el consumo humano o habiendo sido comestibles en su momento, terminan por no ser consumidos”.

La ‘Guía práctica para el consumidor: cómo reducir el desperdicio alimentario’, de MAPAMA, indica que 1/3 de la producción mundial se desaprovecha cada año, correspondiendo el 42% de la

comida que se tira al hogar.Miren Aierbe, asesora culinaria de Florette, comparte las tres claves principales para luchar contra el desperdicio alimentario:

1. Comprar de manera inteligente planificando el menú semanal para comprar solo lo necesario y así utilizar productos con la fecha de caducidad más temprana.
2. Conservar los alimentos en su estado óptimo para que no pierdan su frescura natural.
3. Aprovechar los restos de las comidas para elaborar nuevas recetas de forma inteligente. En este sentido, Florette contribuye a la causa ofertando formatos y productos adaptados a las necesidades de los consumidores. Con una única mezcla de brotes se puede elaborar una ensalada, un pesto, un relleno de canelón… A continuación, Aierbe propone 6 ideas para cautivar a los invitados más queridos durante la Navidad.

Ensalada de Navidad del Chef con langostinos y coulís de ajoblanco

El marisco es un clásico en Navidad y el langostino es uno de los grandes protagonistas. La versión más tradicional de esta receta es el cóctel de marisco, y para convertirla en un plato más ligero y saludable, hemos hecho esta reinterpretación con la mezcla de vegetales Gourmet del Chef edición especial de Navidad compuesta por una mezcla de brotes tiernos y vegetales adultos donde destaca la escarola fina, una variedad más sofisticada de la familia de las escarolas. Puede ir acompañada de un ligero coulís de ajoblanco, un entrante frío de lo más clásico en la gastronomía del sur.

Pan de pita con perdiz escabechada y Primeros Brotes Gourmet

La perdiz estofada es uno de los platos estrella de cara a los menús de Navidad, muy popular en la zona de Castilla-La Mancha. Se trata de un ave con carne de sabor intenso muy valorada en la cocina tradicional en los meses de otoño e invierno. Podemos reinterpretar la receta con una perdiz escabechada acompañada de pan de pita y unos brotes con sabores frescos e intensos para alcanzar una diversidad de matices.

Canelón vegetal con Dúo Canónigo

Se trata de un plato muy arraigado en la cultura catalana (es muy típico comerlo por San Esteban el día después de Navidad), que nació como aprovechamiento a las sobras de la cena de Navidad. Nuestra propuesta una versión más saludable y ligera utilizando una base vegetal de espinaca, champiñón portobello, zanahoria y puerro, que acompañamos de una bechamel de Dúo de Canónigo rojo y verde muy ligera y con un toque fresco a frutos que aporta esta combinación.

Spaghettis vegetales al pesto con taco de salmón, crujiente de su piel y toque cítrico de Acedera

En este plato tenemos como protagonista, además de un pescado muy navideño como es el salmón, uno de los productos más innovadores de Florette: los spaghettis de calabacín y calabaza. Los hemos acompañado de un pesto de canónigo y rúcula, taco de salmón con el crujiente de su piel y

un toque cítrico que le aporta la acedera, una materia prima silvestre de alto valor gastronómico.

Pularda al estragón con lombarda y manzana sobre velouté de verduras

Dentro de las carnes de ave, la pularda es un clásico de la navidad y aún más si lo acompañamos de col lombarda, una guarnición navideña versátil, nutritiva y muy saludable. Se trata de un ejemplo de receta zero waste donde hemos aprovechado el sobrante del canelón vegetal para realizar una velouté ligera de verduras que aporta sabor y un toque muy cremoso a nuestra receta. Crumble de manzana con avena, zanahoria, frutos rojos y nueces

El crumble es uno de esos postres perfectos para Navidad. Por ello hemos hecho una versión más saludable del clásico crumble horneado al que hemos añadido zanahoria rallada, manzana, frutos rojos y nueces. Una opción que nos permite disfrutar de este clásico dulce de forma sabrosa y más saludable.