

CLASE 15 / PASTELERIA



TEMA

Harina con almendras, Macarrons, Tarta Pavlova, Isla flotante y Salsa sabayón

OBJETIVOS

- ✓ Aprender las características y la preparación de la harina de almendras.
- ✓ Conocer los orígenes y la preparación de los macarrons.
- ✓ Seguir conociendo preparaciones con merengue: postre pavlova e isla flotante.
- ✓ Conocer los orígenes y la preparación de la salsa sabayón.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase explicaremos todas las propiedades de la **harina de almendras** con todos sus beneficios; con la misma harina vamos a preparar unos riquísimos **macarrons**, típicos de la pastelería francesa.

Por otro lado, concluimos nuestro recorrido por el mundo de los merengues con las preparaciones de la **tarta pavlova** y la **isla flotante**. Finalmente, veremos la elaboración de la **salsa sabayón**, que nos sirve para armar nuestra isla flotante.



HARINA DE ALMENDRAS

¿Qué es la harina de almendra?



La **harina de almendras** es de alimentación saludable. Te contamos que entre sus propiedades se destacan un bajo contenido calórico y la presencia de nutrientes tales como *vitamina E, hierro, proteínas, fibras*. Es por ello que se reconocen sus aportes a desde la belleza del pelo, la piel y las uñas, hasta su ayuda sobre la memoria.

Su alto contenido en *vitamina E* la convierte en un potente antioxidante. En su composición se encuentran grasas no saturadas, por lo que es un alimento sano para las personas con colesterol alto. No contiene gluten y su índice glucémico es bajo, por lo que también es una excelente opción para celíacos, diabéticos o personas que quieran regular sus niveles de azúcar en sangre.



¿Qué tenemos que hacer para elaborar nuestra propia harina de almendra?

Muy fácil, colocamos en una cacerolita un poco de agua y le agregamos 120 gramos de almendras, la dejamos cocinar durante 1 minuto. Las retiramos, colocamos sobre papel absorbente y le sacamos la piel. Luego, colocamos la preparación en una placa y la ponemos a tostar en el horno por 5 minutos. Transcurrido ese tiempo las sacamos y las dejamos enfriar totalmente. Para finalizar, las ponemos en una procesadora y las molem lo más posible.

Listo, **¡ya tenemos nuestra harina de almendras! Que la vamos a reservar para hacer los macarrons.**





MACARRONS

Su verdadero origen se sitúa Italia a comienzos del siglo XVI. Ingresaron a Francia en 1581 por la reina Catalina de Medici con motivos de la boda del Duque de Joyeuse y desde allí comenzó su verdadera expansión.

Los macarrons tienen la particularidad de ser crujientes por fuera y suaves y cremosos por dentro. Se rellenan con distintas cremas como ganache, crema de vainilla, de frutos rojos, crema chantilly de chocolate, o también con crema de queso.



Ingredientes

claras de huevo 110 gramos ;
harina de almendras 100 gramos ;
azúcar impalpable 200 gramos;
azúcar común 40 gramos; esencia
vainilla; colorante en gel y papel
manteca.

Preparación:

- Colocamos en un bol las claras y empezamos a espumar. Agregamos en forma de lluvia el azúcar común, cuando esté bien montado agregamos la esencia, el colorante y seguimos batiendo bien.
- Tamizamos nuestra azúcar impalpable por lo menos en dos ocasiones y la mezclamos con la harina de almendra. La vamos a ir incorporando en por lo menos 4 veces con espátula de goma (no batidora) en forma envolvente para no bajar la preparación, hasta terminar de integrar todo.

- Preparamos una placa, colocamos manteca y, aparte, como ya lo hicimos en el papel manteca, dibujamos círculos de aproximadamente 3 de diámetro (si no tenemos el molde de macarrons). Colocamos el papel escrito para abajo (por la tinta), enmantecamos, colocamos la preparación en una manga con pico liso y hacemos botoncitos tratando de no pasarnos de los bordes.
- El horno ya debe estar precalentado 150° (recordar que si el horno es alto, conviene dejar entreabierta la puerta del horno). Su cocción es de alrededor de 15 minutos.
- Dejar enfriar antes de despegar del papel (con cuidado), recordar que son crocantes por fuera pero suaves por dentro. Una vez fríos rellenar con la crema que más les guste.

Rellenos posibles: crema de vainilla, ganache de chocolate, crema de frutos rojos, crema de queso o alguna que prefieran.

Cantidad de macarrons: con esta receta salen aproximadamente 30 macarrons.

Video de la preparación: <https://www.youtube.com/watch?v=sVtV7phxt-c>





TARTA PAVLOVA

Su origen es incierto ya que existen varias versiones sobre cuál fue el país que lo inventó. Estos países son: Nueva Zelanda y Austria, lugares en donde es un postre muy conocido. En lo que se está de acuerdo es que la hicieron en su oportunidad en honor a la famosa bailarina rusa **Anna Pavlova**. Uno de los relatos dice que la bailarina visitó Nueva Zelanda y que el chef del hotel donde se hospedaba, como una manera de homenajearla, prepara este sabroso y famoso postre.

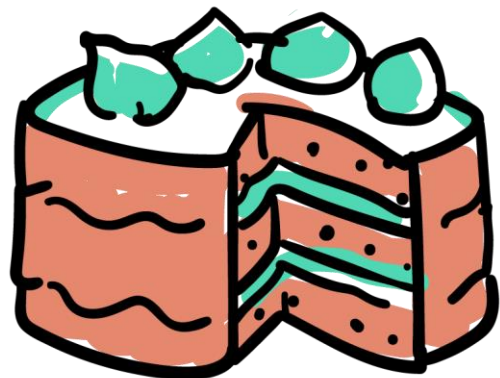
La tarta Pavlova consiste en una base de merengue sobre el cual se coloca crema chantilly y frutos rojos variados (arándanos, frutillas, frambuesas). Resulta crocante por fuera y muy húmedo por dentro, más la frescura y acidez que le otorga la fruta.



Preparación:

- Colocamos las claras en una batidora, agregamos media cucharadita de cremor tártaro y la pizca de sal. Batimos a velocidad baja, cuando empieza a espumar, agregamos el azúcar común en forma de lluvia y subimos la velocidad de la batidora.
- Una vez que esté montado, bajamos la velocidad e incorporamos de a cucharadas el azúcar impalpable. Batimos por aproximadamente 5 minutos, paramos la máquina, agregamos el vainillín, la cucharada de maicena y mezclamos despacio con espátula.
- Tenemos que tener el horno precalentado a 150°. Preparamos una placa y sobre papel manteca formamos un círculo con la ayuda de un plato y una lapicera para marcar. Luego damos vuelta el papel (por la tinta), enmantecamos nuestro papel manteca, volcamos nuestro merengue y con la espátula o con una cuchara le damos forma de nido, (más alto en los bordes y más bajo en el centro).
- Llevamos a horno 140° y cocinamos por lo menos una hora y media. Retiramos y dejamos enfriar. Es preferible para que quede bien, tener el nido hecho y frío, y también tener listos la crema chantilly, los frutos y un almíbar (o se puede usar cualquier abrillantador para las frutas). Preparar a último momento para que la crema y las frutas no le saquen crocantes al nido (merengue).

Video de la preparació: <https://www.youtube.com/watch?v=nfKQVYnxOaU>





ISLA FLOTANTE

La isla flotante es un postre de origen francés que consiste en merengue flotando sobre una salsa inglesa o un buen sabayón.



Ingredientes

4 claras; 140 gramos de azúcar común; 1 cucharadita de polvo leudante; 1 cucharada colmada maicena.

Preparación:

- Se baten las claras a nieve, se le agrega en forma de lluvia el azúcar y, por último, la cucharadita de polvo para hornear y la cucharada de maicena.
- Por otro lado, acaramelamos un molde savarin (en lo posible alto) y colocamos en el mismo la preparación, cuidando que no quede aire.
- De a cucharadas, luego se lo alisa bien y se le dan dos golpecitos para asegurarnos de no tener aire. Se cocina a baño maría en un horno a 160° por 45 minutos a una hora, se desmolda enseguida ya que tiene caramelo (con cuidado).se deja enfriar en la heladera hasta el momento de servir. y normalmente es acompañado por una salsa inglesa o una salsa de sabayón.

Video de la preparación: <https://www.youtube.com/watch?v=8T3GZrXEE08>



SABAYÓN

No podía faltar la historia del sabayon que es típica de Italia (*zabaglione* o *zabaione*). Es una crema hecha con yema de huevo, azúcar y vino. La popularidad de esta salsa se ha extendido a buena parte de los países europeos desde el siglo XVI. Algunas leyendas cuentan que el origen del *zabaione* podría deberse a la muy antigua costumbre de consumir bebidas reconstituyentes a base de vino y de yema de huevo. Se recomendaba a personas debilitadas por sus trabajos muy duros y para mujeres que acababan de dar a luz.



Ingredientes

4 yemas; 4 cucharadas de azúcar;
4 cucharadas soperas de oporto.

Preparación:

Colocar en un bol las 4 yemas con el azúcar y las 4 cucharadas de oporto. Llevar a baño maría, batir con batidor de alambre mientras estamos cocinando las yemas y a la vez se disuelven los cristales de azúcar. Con este proceso va a ir espesando y aclarando el color (batir bien hasta lograr una crema). Se utiliza para salsear postres, también es oportuno aclarar que se puede usar tibio o frío.

Video de la preparación: <https://www.youtube.com/watch?v=nTvts7OEDWM>

Actividad

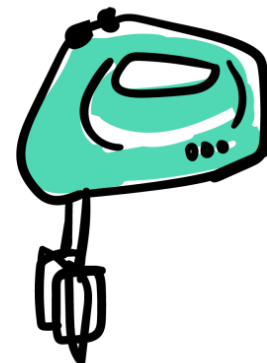


La siguiente actividad tiene el objetivo de recuperar los contenidos de las **fichas 12, 13 y 14**, trabajando principalmente sobre los temas “merengues y almíbar”.

La entrega de la actividad será de manera privada, por única vez, a través de un mensaje de whatsapp a la docente y a la tutora del curso.

- 1) ¿Qué tipos de merengues existen? Menciona cada uno de ellos.
- 2) Si los ingredientes para prepararlos son los mismos en cada uno de ellos (clara, azúcar), ¿cuál es la diferencia que existe entre ellos? Hacé referencia a cada una de las fórmulas o preparaciones. Cuando hagas referencia sobre cada preparación, indicá cómo te das cuenta cuando “está a punto” y profundizá en sus características.
- 3) ¿En qué merengue utilizas almíbar y a qué temperatura? ¿Cómo identificás que el almíbar está a punto para agregar a las claras, si no tenés termómetro?
- 4) Menciona al menos dos preparaciones y/o recetas en la cual podemos emplear cada uno de los merengues. Elegí una de las preparaciones y dale tu toque personal: ¿cómo le darías tu toque personal? ¿qué le agregarías y por qué?
- 5) A raíz de las conversaciones que hemos tenido sobre los temas que recogen las **fichas 12,13,14**, mencioná al menos tres dificultades o problemas que han surgido en las elaboraciones de los productos y comentá cuál fue el error en cada uno de ellos y cuál sería la forma correcta de proceder.

¡Nos leemos en el celular!





Recomendaciones para la resolución de la actividad

- ✓ Repasá las fichas de clase 12, 13, 14 y tomá algunas notas aparte, en una hoja o cuaderno.
- ✓ Con las notas que tomaste armá tu respuesta. Podés escribirla en el cuaderno, sacarle una foto de calidad y enviarla, y/o compartirla en formato digital.
- ✓ Recordá que, por esta vez, el envío de la actividad se hace a la profesora y a la tutora del curso de manera privada (no por el grupo).
- ✓ No dejes de preguntar todas las dudas que te surjan.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase trabajamos principalmente las propiedades y la forma de preparación de la harina con almendras. Esto nos sirvió de base para aprender a realizar unos ricos macarrons.

Por otro lado, seguimos viendo otras preparaciones que contienen merengue: la tarta pavlova y la isla flotante. Concluimos la clase con la salsa sabayón, que nos sirve de base para armar nuestra isla flotante.

¡Nos vemos en una semana!

¡Hasta la clase siguiente!