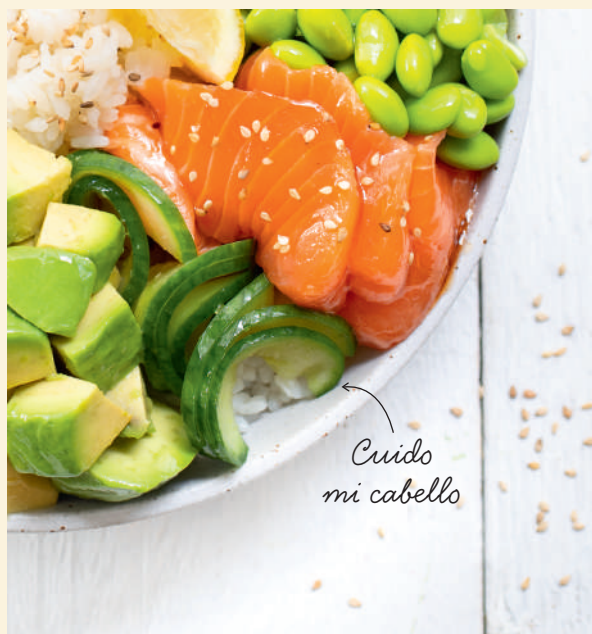


aprenda a cocinar este superalimento

recetas *con* colágeno





Título original *Mes Recettes Collagène*

Diseño Claire Fauvain

Estilismo culinario Séverine Augé

Traducción Sergi Marcó Cuenca

Revisión de la edición en lengua española

Alfredo Carlos Pestana Mota

Profesor de cocina y creador de contenidos gastronómicos

Coordinación de la edición en lengua española

Cristina Rodríguez Fischer

Primera edición en lengua española 2026

© 2026 Naturart, S.A. Editado por BLUME

Carrer de les Alberes, 52, 2.º, Vallvidrera

08017 Barcelona

Tel. 93 205 40 00 e-mail: info@blume.net

© 2026 Hachette Livre, S.A. (Marabout)

I.S.B.N.: 979-13-88023-52-1

Depósito legal: B. 5184-2026

Impreso en China

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, sea por medios mecánicos o electrónicos, sin la debida autorización por escrito del editor.

WWW.BLUME.NET



aprenda a cocinar este superalimento

recetas *con* colágeno

BLUME

Séverine Augé · Elodie Colombel

Fotografías de Fabrice Besse



Contenido

Introducción	6
Programa de colágeno	14
Recetas con colágeno	
Recetas de primavera	30
Recetas de verano	62
Recetas de otoño	90
Recetas de invierno	122
Anexos	152

Gelatina ligera de hibisco y coco



Para **6** personas

Preparación **10** minutos • Cocción **10** minutos • Reposo **6** horas **10** minutos

PARA LA GELATINA DE HIBISCO

2 cucharadas de flores de hibisco secas

6 láminas de gelatina

50 cl de agua

80 g de azúcar en grano fino (opcional)

PARA LA GELATINA DE COCO

4 hojas de gelatina

20 cl de bebida vegetal de coco

5 cl de agua

30 g de azúcar (opcional)

Una pizca de flor de sal

1. En primer lugar, prepare la gelatina de hibisco: ponga las láminas de gelatina en remojo en un recipiente con agua fría.
2. Lleve a ebullición 50 cl de agua y añada las flores de hibisco. Apague el fuego, tape y deje infusionar durante 10 minutos.
3. Filtre y vuelva a calentar con el azúcar para que se disuelva. Mezcle y, fuera del fuego, incorpore la gelatina escurrida.
4. Forre un recipiente rectangular de bordes altos con film transparente. Vierta la preparación y deje enfriar durante 4 horas.
5. Prepare la capa de gelatina de coco: ponga en remojo las láminas de gelatina de la misma manera que antes.
6. Caliente el agua y el azúcar en una cacerola hasta que este último se disuelva bien. Retire del fuego e incorpore la gelatina escurrida y la bebida vegetal de coco.
7. Deje enfriar y vierta lentamente la preparación sobre la gelatina de hibisco bien fría.
8. Vuelva a introducir en la nevera durante al menos 2 horas antes de cortar en cuadrados y degustar.

Consejo

Si desea sustituir la gelatina por un gelificante vegetal como el agar-agar, puede utilizar las siguientes proporciones: 4 g de agar-agar equivalen a unas 6 láminas de gelatina, y 3 g a unas 4 láminas.



Mapo tofu

Para **2** personas

Preparación **15** minutos • Cocción **35** minutos • Reposo **5** minutos



400 g de tofu sedoso
150 g de arroz integral
2 dientes de ajo
10 g de jengibre
2 cucharadas de aceite de sabor neutro (tipo girasol)
1 cucharada de pimienta de Sichuan
2 cucharadas de concentrado de tomate
100 g de alubias blancas, rojas o negras, de bote
40 cl de caldo vegetal (véase receta, página 23)
1 cucharada de maicena
2 cebollas tiernas
Sal fina

- 1.** Cueza el arroz integral siguiendo las instrucciones del paquete.
- 2.** Corte el tofu en dados grandes, póngalos en un bol, cúbralos con agua muy caliente y añada ½ cucharadita de sal fina. Deje reposar 5 minutos y escurra con cuidado.
- 3.** En una cacerola, rehogue durante 1 minuto en aceite caliente el ajo y el jengibre pelados y picados. Incorpore la pimienta y el concentrado de tomate. Prosiga la cocción y remueva durante 1 minuto.
- 4.** Vierta el caldo y agregue las alubias blanca y el tofu escurrido en la sartén. Deje cocer a fuego medio durante unos 15 minutos, sin dejar de remover con cuidado.
- 5.** Ponga unos 10 cl del líquido de cocción en un cuenco y diluya la maicena.
- 6.** Añada poco a poco la mezcla de maicena a la cacerola, hasta que la salsa espese. Esparza unas cuantas cebollas tiernas picadas. Sirva con arroz hervido.

Consejo

Para obtener un guiso aún más tradicional, añada aproximadamente 2 cucharadas de salsa picante al inicio de la cocción.



Tiramisú de *matcha* y frambuesas



Para **6** personas

Preparación **25** minutos • Cocción **5** minutos • Reposo **2** horas

20 bizcochos de soletilla
125 g de frambuesas frescas
2 cucharadas de té *matcha*

PARA LA CREMA DE MASCARPONE Y MATCHA

5 g de gelatina en polvo
(o 3 láminas de gelatina)
1 cucharadita de té *matcha*
60 g de azúcar
1 huevo + 3 yemas
250 g de mascarpone

1. Ponga la gelatina en polvo en un recipiente con agua fría para rehidratarla. En caso de usar láminas de gelatina, siga el mismo proceso. Deje reposar unos 5 minutos.
2. Derrita la gelatina en polvo rehidratada (o las láminas escurridas) en el microondas. Añada el *matcha* tamizado y mezcle bien.
3. Bata en un cuenco grande el azúcar, las yemas de huevo y el huevo entero durante 3 minutos con una batidora eléctrica a velocidad alta hasta obtener una textura espumosa y pálida. Incorpore la preparación al *matcha* sin dejar de batir, esta vez a velocidad baja.
4. En otro cuenco, bata el mascarpone para ablandarlo. Agréguelo a la preparación anterior sin dejar de batir.
5. Vierta 20 cl de agua caliente (80 °C como máximo) sobre el té *matcha* en un cuenco pequeño. Mezcle bien con un batidor y moje rápidamente la mitad de los bizcochos. Distribúyalo en el fondo de un plato rectangular bastante hondo de 20 cm de ancho. Cubra con la mitad de la crema de mascarpone y *matcha*. Repita la operación una segunda vez. Nivele la superficie. Cubra con film transparente y deje reposar al menos 2 horas en el frigorífico.
6. En el momento de servir, espolvoree con *matcha*. Agregue las frambuesas y sirva de inmediato.





recetas *con* colágeno

Descubra con este libro todos los beneficios del colágeno y cómo puede estimularlo a través de una buena alimentación:

- + para una mayor elasticidad e hidratación de la piel
- + para un cabello y unas uñas perfectos
- + para unas articulaciones que resulten menos dolorosas

En el libro hallará caldos y bebidas, pero también platos más completos y pequeñas curas específicas según sus necesidades. Con la edad, la producción natural de colágeno disminuye, **así que siga el programa para aumentar su colágeno con 60 recetas.**



ISBN 979-13-88023-52-1



9 791388 023521