



LES MILLORS RECEPTES DE BOLETS

Jean-Pierre Fombeur

Les millors receptes de
BOLETS

JEAN-PIERRE FOMBEUR

Les millors receptes de
BOLETS

Amb el suport del Departament de Cultura



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Cultura**

Primera edició a França amb el títol: *Les meilleures recettes de champignons*

© 2016 Éditions de La Martinière,
57 Rue Gaston Tessier, 75019 París

Primera edició: setembre del 2021

© del text: Jean-Pierre Fombeur

© de les fotografies: Alain Gelberger

© de les il·lustracions: Bernard Duhem

© de l'edició
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

© de la traducció: Francesc Massana Cabré

Assessorament: Jaume Sané Pons

Disseny i composició: 3 x Tres

Impressió: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-1356-067-0

DL T 697-2021

Índex

9	PRÒLEG
12	ÈPOQUES DE CREIXEMENT DELS BOLETS
15	MÚRGOLES
25	FARINERA VINOSA O CUA DE CAVALL
33	ROSSINYOL
45	XAMPINYONS I CAMPEROLS
55	LLORES I CUALBRES
65	CEPS I SURENYS
83	APAGALLUMS (<i>MACROLEPIOTA</i>)
93	PINETELLS I ROVELLONS
99	GÍRGOLES I ORELLANES
109	TROMPETA (DE LA MORT)
117	CAMAGROC O ROSSINYOL DE PI
127	PIMPINELLA MORADA
143	FREDOLIC I FREDOLIC GROS
151	LLENGUA DE BOU
159	TÒFONA
171	ORELLA DE JUDES
177	BARREJA DE BOLETS
184	CONGELACIÓ
186	TAULA DE RECEPTES

Pròleg

El llibre que teniu a les mans no és pas de micologia, sinó de micogastronomia.

Les receptes que us hi proposem, tret d'algunes excepcions, estan pensades com a receptes familiars i fàcils d'elaborar. D'altra banda, totes les espècies escollides es descriuen seguint la mateixa estructura i, a més, es presenten d'una manera volgutament breu. Si voleu aprofundir en informació de caire botànic, us aconsellem diverses obres editades per Cossetània, entre d'altres: *Guia de bolets dels Països Catalans*, de Ramon Pascual; *Els bolets. Conèixer la natura amb Jaume Sañé*, i *101 bolets de Catalunya que cal conèixer*, de Toni Llobet i Enric Gràcia.

Les receptes tenen al títol el nom comú en català del bolet o bé el de la família i el gènere o l'espècie —per exemple, ceps, pimpinella morada, apagallums...—. A continuació, a la descripció, s'hi indica el nom o noms científics de les espècies proposades, sempre formats per dues paraules, que us permetran trobar fàcilment l'espècie als llibres de referència.

ES POT CONFONDRE AMB...: Aquí es parla d'espècies amb algun tipus de semblança que es podria prestar a confusió; per obtenir-ne més informació, consulteu les obres de referència indicades més amunt.

QUALITATS GUSTATIVES: N'hi ha per a tots els gustos, però això no vol dir que no hi pugui dir la meva...

COMESTIBILITAT: No cal dir que totes les espècies que us presentem són comestibles, però, en alguns casos, hi ha la possibilitat de reaccions en certs individus; i així ho explico. Es poden produir reaccions al·lèrgiques sobtades i imprevisibles amb totes les espècies presentades, així com amb qualsevol aliment, de fet, de manera que fer-ne un consum moderat, sobretot en la primera degustació, sempre és aconsellable.

NETEJA: Us expliquem el procés de neteja més adequat per a cada espècie. Sí, perquè no es neteja igual un cep que un rossinyol ple d'agulles de pi, per posar un exemple.

CONSERVACIÓ: La congelació de bolets cuits és el mètode més ràpid i efectiu i ja ha substituït el de les conserves i l'assecatge.

QUATRE CONSELLS ABANS D'ENTRAR A LA CUINA

- A l'hora de collir-los o caçar-los o com en vulguedir dir, tingueu sempre a mà un ganivet per fer-ho correctament i poder observar el peu, que és un element essencial per poder identificar els bolets en general. El ganivet també us servirà per fer una primera neteja i així no us endureu tanta terra i fulles del bosc amb els bolets. Sigueu respectuosos amb el medi ambient i no colliu ni feu malbé les espècies que no conegueu.
- Feu servir un cistell per als bolets que colliu i, sobretot, eviteu les bosses de plàstic: als bolets no els agrada gens estar enxubats els uns contra els altres i es poden acabar deteriorant molt ràpidament en un espai tancat. Els que colliu, els podeu desar nets a la part baixa de la nevera per conservar-los durant un dia; però tingueu en compte que aquest cop de fred pot reduir-ne una mica les aromes.
- Poseu a cuire únicament bolets que estiguin ben sans i que vosaltres mateixos conegueu perfectament. En cas de dubte, demaneu consell a un farmacèutic o a un amic micòleg. En tot cas, heu d'aprendre a identificar les espècies tòxiques i mortals. Cada any tenim massa desgràcies, accidents provocats per confusions.
- No guardeu gaire temps els bolets; val la pena cuinar-los com més aviat millor, perquè n'hi ha que, per més que siguin comestibles, si es mengen massa vells poden provocar trastorns gastrointestinals de més o menys gravetat. Si us en sobren, els podeu congelar (vegeu la pàgina 184).
- Les proporcions indicades a les receptes d'aquest llibre són vàlides per a quatre persones. Recordeu que més val no fer excessos amb aquest tipus d'aliments i que, per tant, és preferible un consum moderat.
- A l'hora de condimentar, sobretot en el cas de l'all, que us el proposem ben sovint, tot és qüestió de gustos, és clar, però també s'ha de dir que en un cert nombre de les espècies proposades us podeu estalviar d'afegir-hi res.

- I pel que fa a la matèria grassa de cocció, tothom té els seus propis hàbits de cuina i els pot mantenir: podeu triar entre mantega, oli, margarina i margarina 100% vegetal. En les receptes, sovint us proposem de començar a cuinar amb una o dues cullerades grosses d'oli. Però quan indiquem específicament de fer servir mantega, és perquè considerem que és millor per a l'elaboració del plat; exactament el mateix passa amb l'oli d'oliva i la nata líquida.

- L'elecció dels estris de cuina també és important. Bàsicament, el que necessitareu serà
 - una paella antiadherent per evitar que se us puguin aferrar. També us recomanem que tingueu a mà dues paelles de mides diferents, de manera que pugueu coure els bolets en una i fer un sofregit d'escalunyes a l'altra, per exemple;
 - una cassola de ferro colat per sofregir el tall abans d'afegir els bolets;
 - una centrifugadora o un altre estri per escórrer bé els bolets un cop els hagueu rentat;
 - una escorredora gran per deixar escórrer els bolets cuits i que vagin deixant anar la viscositat;
 - una espàtula i una cullera de fusta per remenar.
- I ja per acabar, no cal que us diguem que, a partir de les receptes proposades, podreu deixar anar la imaginació tant com vulgueu... De fet, he de dir que això mateix és el que sempre he intentat fer en els últims trenta anys.

JEAN-PIERRE FOMBEUR

Èpoques de creixement dels bolets

Múrgoles	d'abril a juny
Farinera vinosa o cua de cavall	de juny a novembre
Rossinyol	de juny a novembre
Xampinyons i camperols	de juny a novembre
Llores i cualbres	de juny a les primeres gelades
Ceps i surenys	de setembre a novembre
Apagallums	de setembre a novembre
Pinetells i rovellons	de setembre a novembre
Gírgoles i orellanes	d'octubre a desembre
Trompetes de la mort	de setembre a novembre
Camagroc o rossinyol de pi	d'octubre a desembre
Pimpinella morada	d'octubre a les primeres gelades
Fredolic i fredolic gros	d'octubre a les primeres gelades
Llengua de bou	d'octubre a desembre
Tòfona	desembre, gener i febrer
Orella de Judes	octubre, novembre i desembre

Aquests períodes es proporcionen a títol indicatiu, perquè hi ha moltes variacions segons la regió i el clima. Respecte a l'edició original, ho hem adaptat al cas dels Països Catalans.





Morchella esculenta

MÚRGOLES

Les múrgoles o rabassoles surten a la primavera, tant a la plana com a altituds mitjanes, de març a maig. Són fàcils de reconèixer gràcies al característic peu blanc i solcat i al barret gris o marró alveolat. Totes les espècies de múrgoles són excel·lents i, per tant, és difícil de destacar-ne una. Les més conegudes són la *Morchella rotunda* i la *Morchella esculenta*, totes dues conegudes com a múrgoles o rabassoles.

ES POT CONFONDRE AMB...

Amb exemplars del gènere *Verpa*, com ara l'arigany de didal, que surt a la mateixa època i que té el barret cònic, però sense alvèols, i sobretot amb el gènere *Gyromitra*, com ara el bolet de greix o falsa múrgola, que no s'ha de consumir.

QUALITATS GUSTATIVES

La múrgola és dels bolets més gustosos, però de vegades ens pot donar una sorpresa, ja que hi pot haver exemplars que gairebé no tinguin perfum.

COMESTIBILITAT

Aquest bolet té un component tòxic que s'elimina per acció de l'escalfor; per tant, s'ha de coure bé. De vegades s'han descrit alguns trastorns digestius menors, que sens dubte corresponen a una determinada sensibilitat individual. Per tal d'evitar-los, n'hi ha prou de no abusar d'aquest bolet.

NETEJA

Aquesta operació no sempre és fàcil, especialment en el cas d'exemplars procedents de sòls arenosos. Va bé tallar les múrgoles per la meitat longitudinalment per així obrir-ne els barrets i treure la terra o la sorra dels alvèols. Normalment, s'han de rentar d'una en una i, després, escórrer-les bé amb una centrifugadora d'amanida o amb un altre estri.

Pollastre amb múrgoles

Per a 4 persones

1 pollastre de pagès • 300 g de múrgoles fresques • 50 cl de vi blanc • 2 cullerades d'oli •
50 g de mantega • 20 cl de nata líquida • 1 fulla de llorer • sal i pebre

Al començament, el pollastre i les múrgoles es couen separats.

Aboqueu l'oli en una cassola i daureu el pollastre per tots els costats a foc fort durant 5 minuts. Afegiu-hi un got de vi blanc i la fulla de llorer. Salpebreu. Tapeu la cassola i deixeu-la a foc fluix durant 30 minuts.

Remulleu les múrgoles tallades per la meitat en vi blanc durant 15 minuts. Poseu la mantega en una paella i feu-les a foc fluix durant 20 minuts; aneu-hi afegint una mica de vi blanc, si cal. Salpebreu. Remeneu de tant en tant. Al final de la cocció, afegiu-hi la nata líquida.

Aboqueu els bolets a la cassola al voltant del pollastre. Deixeu-ho tot al foc entre 5 i 10 minuts perquè les múrgoles s'impregnin del suquet del pollastre.



Múrgoles amb crema de llet

Per a 4 persones

300 g de múrgoles fresques • 50 g de mantega • 25 cl de vi blanc • 20 cl de nata líquida •
sal i pebre

Aquesta recepta és una preparació bàsica amb múrgoles que us anirà de perles per acompanyar molts plats de carn o aviram.

Per començar, renteu bé les múrgoles, tal·leu-les per la meitat i deixeu-les en remull 15 minuts en vi blanc.

En una paella, poseu-hi la mantega i, després, les múrgoles i salpebreu. Tapeu la paella i deixeu-la a foc fluix durant 30 minuts i remeneu de tant en tant. En principi, les múrgoles no deixen anar gaire aigua, però si us sembla que queden massa eixutes, podeu anar afegint una mica de vi blanc cada 5 minuts.

Cap al final de tot, afegiu-hi la nata líquida i remeneu amb la paella al foc, perquè tot quedi ben calent.

Arròs amb múrgoles

Per a 4 persones

500 g d'arròs de gra llarg • 250-300 g de múrgoles • 50 g de mantega • 25 cl de vi blanc •
20 cl de nata líquida • sal i pebre

Prepareu la recepta de les múrgoles amb crema de llet. Primer, renteu-les bé, tal·leu-les per la meitat i deixeu-les en remull 15 minuts en vi blanc. En una paella, poseu-hi la mantega i, després, les múrgoles i salpebreu. Tapeu la paella i deixeu-la a foc fluix durant 30 minuts, i remeneu de tant en tant. En principi, les múrgoles no deixen anar gaire aigua; per tant, si penseu que queden massa eixutes, podeu anar afegint cada 5 minuts una mica de vi blanc. Cap al final de tot, afegiu-hi la nata líquida i remeneu amb la paella al foc, perquè tot quedi ben calent. Reserveu-ho en calent.

Passeu l'arròs per aigua freda per treure'n el midó i, a continuació, feu-lo segons el vostre mètode habitual. Tingueu ben present, però, que no s'enganxi, perquè us espatllaria el plat; els grans han de quedar ben separats.

Escorreu l'arròs i serviu-lo ràpidament amb les múrgoles amb crema de llet. Barregeu-ho tot bé i serviu-ho calent.

Puntes d'espàrrecs amb múrgoles

Per a 4 persones

30 puntes d'espàrrecs • 400 g de múrgoles fresques • 40 g de mantega • 20 cl de nata líquida • uns brins de cibulet • sal i pebre

Com que la temporada dels espàrrecs coincideix amb la de les múrgoles, no us serà gaire complicat combinar aquests dos productes frescos junts.

Netegeu les puntes dels espàrrecs i coeu-les 10 minuts en aigua bullent amb sal. Un cop bullides, escorreu-les bé i reserveu-les.

En una paella, sofregiu lleugerament amb mantega les múrgoles tallades per la meitat. Salpebreu.

Tapeu la paella i deixeu-la a foc fluix durant 20 minuts, i remeneu de tant en tant. Afegiu-hi les puntes dels espàrrecs i, tot seguit, la nata líquida. Acabeu la cocció durant 1 o 2 minuts més.

Empolvoreu el plat amb cibulet trinxat abans de servir-lo.



Crostonets amb múrgoles

Per a 4 persones

400 g de múrgoles fresques • 25 cl de vi blanc • 120 g de mantega • 20 cl de nata líquida • uns brins de cibulet • 4 llesques de barreta de quart rústica tallades de biaix • sal i pebre

Prepareu la recepta de les múrgoles amb crema de llet (p. 18). Per començar, renteu-les bé, tal·leu-les per la meitat i deixeu-les en remull 15 minuts en vi blanc. En una paella, afegiu-hi 50 g de mantega i, tot seguit, les múrgoles, i salpebreu. Tapeu la paella i deixeu-la a foc fluix durant 30 minuts i remeneu de tant en tant. En principi, les múrgoles no deixen anar gaire aigua; per tant, si penseu que queden massa eixutes, podeu anar afegint una mica de vi blanc cada 5 minuts. Cap al final de tot, afegiu-hi la nata líquida i remeneu amb la paella al foc perquè tot es barregi en calent.

Torreu les llesques de pa en una torradora i passeu-les per la paella amb mantega durant 1 minut per cada costat. A continuació, col·loqueu-les en una plata de forn i unteu-les amb la preparació de les múrgoles. Cobriu la plata amb paper d'alumini. Poseu-la al forn preescalfat a 210 °C (termòstat al núm. 7) durant 10 minuts.

Serviu els crostonets amb múrgoles decorats amb cibulet.

Aquesta recepta té l'avantatge de poder-se fer amb molt poques múrgoles.





Amanita rubescens

FARINERA VINOSA O CUA DE CAVALL

Aquesta amanita (*Amanita rubescens*) és l'única que us proposem per a les nostres receptes. Altres amanites es poden confondre amb espècies perilloses i, d'altra banda, tot i ser comestibles, tampoc no es mereixen que els fem un llit a la cassola. En principi, però, aquesta espècie és fàcil de reconèixer, perquè el peu i el barret presenten sempre un to vermellós o vinós molt característic i, a més, no té volva. De totes maneres, la seva selecció queda reduïda als experts.

El deliciós ou de reig (*Amanita caesarea*), o senzillament reig, és massa rar en moltes zones per ser objecte de receptes específiques. Ara bé, si en trobeu, els podeu cuinar amb les receptes que us presentem per a la farinera vinosa o cua de cavall.

ES POT CONFONDRE AMB...

Amb altres exemplars del gènere *Amanita* com ara la cua de cavall grossa (*Amanita spissa*), que cal evitar; però sobretot amb el pixacà (*Amanita pantherina*), molt tòxic. Per tant, les primeres vegades que recol·lecteu farineres vinoses, us heu de fer assessorar per un micòleg experimentat.

QUALITATS GUSTATIVES

És una espècie amb un gust ben pronunciat, que desprèn una aroma poc agradable quan es cou, però que, si es daura bé a la paella, té un sabor excel·lent.

COMESTIBILITAT

Conté un producte hemolític (que destrueix els glòbuls vermells), però desapareix completament amb la cocció. Per tant, no heu de menjar mai aquesta espècie crua.

NETEJA

Raspalleu el barret, tal·leu el peu. Si hi ha terra o sorra, passeu-lo ràpidament per l'aigua i escorreu-lo.

Empanada de farinera vinosa

Per a 4 persones

1 dotzena de farineres vinoses • 100 g de cintes de bacó • 2 cullerades d'oli • 4 escalunyes • 4 grans d'all • 2 cullerades de julivert trinxat • fulles d'estragó • 20 cl de nata líquida • sal i pebre

Per a la salsa beixamel: 3 cullerades de farina • 30 g de mantega • 33 cl de llet • nou moscada ratllada • sal i pebre

Per a la pasta brisa: 350 g de farina • 200 g de mantega • 1 culleradeta de cafè de llevat artificial • un pessic de sal • mantega per al motlle • 1 rovell d'ou per daurar

Prepareu la pasta brisa amb 300 g de farina en un bol i la mantega fosa i barrejant-ho tot suaument amb els dits. Aneu-hi afegint la sal, l'aigua i el llevat. Empolseu una superfície plana amb la farina restant i barregeu-hi la pasta brisa. Deixeu-la reposar 1 hora tapada amb un drap. La pasta brisa també la podeu comprar ja preparada.

Talleu a la juliana les escalunyes i enrossiu-les 10 minuts en una paella amb 1 cullerada d'oli. A continuació, afegiu-hi els alls trinxats, el julivert, l'estragó i les cintes de bacó. Barregeu-ho tot bé i reserveu-ho.

Lamineu les farineres vinoses i feu-les 10 minuts a la paella amb 1 cullerada d'oli. Retireu els bolets i llenceu l'aigua que hagin deixat anar amb la cocció. Torneu-los a posar a coure 5 minuts més. Salpebreu, afegiu-hi la nata líquida i, després, la barreja anterior.

Prepareu la beixamel. Deixeu fondre 30 g de mantega a foc flux en una cassola i incorporeu-hi la farina tamisada. Barregeu-ho tot sense parar i afegiu-hi la llet freda, la sal, el pebre i una mica de nou moscada ratllada. Porteu la barreja a ebullició sense parar de remenar. Aboqueu la beixamel sobre els bolets.

Unteu amb mantega un motlle rodó.

Sobre una superfície enfarinada, estireu la massa i, tot seguit, revestiu el motlle. Us n'hauria de quedar aproximadament un terç per a la part superior del pastís.

Feu coure la massa sola durant 10 minuts en un forn preescalfat a 210 °C (termòstat al núm. 7); a continuació, aboqueu-hi la barreja de bolets, tapeu-ho tot amb la resta de la massa i segelleu bé les vores. Amb un pinzell, unteu la superfície amb rovell d'ou. Per deixar que surti el vapor de cocció, feu una xemeneia amb un cartronet enrotllat en forma de cigar i claveu-lo al mig de l'empanada.

Enforneu-la 30 minuts i aneu vigilant la cocció.



Terrina de farineres vinoses

Per a 4 persones

500 g de farineres vinoses • 125 g de fetge d'aviram • 125 g de cap de llom de porc •
4 cullerades d'oli • 30 g de mantega • 20 cl de nata líquida • 2 rovells d'ou • 4 escalunyes •
2 cullerades de conyac • 2 fulles de llorer • 2 branquetes de farigola • 2 cullerades de julivert trinxat
• sal i pebre

Talleu les escalunyes ben fines i feu-les suar en una paella amb 1 cullerada d'oli durant 10 minuts. A continuació, rossegeu-les molt lleugerament i reserveu-les.

Netegeu la paella.

Talleu a daus els fetges d'aviram i el cap de llom i, a continuació, rossegeu-ho tot a la paella, sense parar de remenar, durant 10 minuts. Afegiu-hi les escalunyes cuites i barregeu-ho tot bé. Desglaceu la paella amb el conyac i reserveu-ho en una plata.

Per preparar els bolets, netegeu-los, trossegeu-los i reduïu-los 15 minuts en una paella gran amb 2 cullerades d'oli; rectifiqueu de sal.

Llenceu l'aigua de la cocció i retireu els bolets, netegeu la paella amb paper absorbent i, a continuació, afegiu-hi 1 cullerada d'oli i continueu la cocció fins que els bolets quedin lleugerament daurats.

Afegiu-hi una mica de pebre, el julivert i la farigola. Remeneu-ho tot amb una espàtula de fusta durant 5 minuts més i afegiu-hi la primera preparació.

Passeu la barreja per la batedora i aboqueu-la en un bol o un plat fondo. Afegiu-hi els rovells d'ou i la nata líquida i remeneu bé per homogeneïtzar-ho tot.

Unteu amb mantega una terrina prou gran per a forn, aboqueu-hi la barreja i col·loqueu-hi les fulles de llorer.

La terrina l'heu de posar en una plata més gran amb una mica d'aigua per cuinar-ho al bany maria.

Enforneu-ho (forn preescalfat a 180 °C; termòstat al núm. 6) durant almenys 1 hora.

Comproveu l'estat de cocció amb la punta d'un ganivet petit i serviu la terrina a talls, calents o freds, amb una amanida.