

Delphine de Montalier

Verdure golose



Fotografie di Charlotte Lascève

Guido Tommasi Editore

Sommario



Succo di verdure 6
Passato di verdure 12
Insalate 32
Verdure arrosto morbide 62
Piatti unici 86
Verdure croccanti 112
Salse Conserve 138
Schede pratiche 148
Indici 184





SUCCO DI BARBABIETOLA, CAROTA E ROSMARINO

Per 1 bicchiere
Preparazione / 5 minuti
Per la memoria e la circolazione
sanguigna

- ↳ 1 barbabietola cruda lavata
- ↳ 1 carota grande lavata
- ↳ alcuni rametti di rosmarino lavati

Tagliate la barbabietola e la carota a pezzi. Mettete tutti gli ingredienti nella centrifuga. Bevete subito.

SUCCO DI CAROTA, ARANCIA, ZENZERO E SALVIA

Per 1 bicchiere
Preparazione / 5 minuti
Contro l'influenza

- ↳ 2 carote lavate
- ↳ 1 arancia
- ↳ 1 cm di radice di zenzero pelata
- ↳ 3 fogli di salvia lavate

Sbucciate l'arancia ed eliminate i semi. Tagliate tutti gli ingredienti a pezzi, tranne la salvia, e metteteli nella centrifuga. Spolverate con la salvia tritata. Bevete.

SUCCO DI CETRIOLO, CAROTA E MELA

Per 1 bicchiere
Preparazione / 5 minuti
Depurativo

- ↳ 1 cetriolo piccolo lavato
- ↳ 1 mela lavata
- ↳ 1 carota pelata

Eliminate il picciolo e i semi della mela. Tagliate tutti gli ingredienti a pezzi e metteteli nella centrifuga. Bevete subito.

SUCCO DI CETRIOLO, ARANCIA E PREZZEMOLO

Per 1 bicchiere
Preparazione / 5 minuti
Per gli sportivi

- ↳ 1 cetriolo piccolo lavato
- ↳ 1 arancia
- ↳ 60 g di foglie e steli
di prezzemolo lavato

Sbucciate l'arancia ed eliminate i semi. Tagliate tutti gli ingredienti a pezzi e metteteli nella centrifuga. Bevete subito.



SUCCO DI RAVANELLO, PREZZEMOLO E CAROTA

Per 1 bicchiere
Preparazione / 5 minuti
Diuretico

- 5 ravanelli lavati
- 2 carote grandi lavate
- 30 g di foglie e steli di prezzemolo lavato

Tagliate le carote a pezzi. Mettete tutti gli ingredienti nella centrifuga. Bevete subito.

SUCCO DI POMODORO, CETRIOLO E BASILICO

Per 2 bicchieri
Preparazione / 5 minuti
Rilassante

- 3 pomodori maturi lavati
- 1 cetriolo piccolo lavato
- 10 foglie di basilico lavate
- pepe

Tagliate tutti gli ingredienti a pezzi e metteteli nella centrifuga. Condite con un po' di pepe macinato fresco. Bevete subito.

SUCCO DI FINOCCHIO, PERA E MENTA

Per 1 bicchiere
Preparazione / 5 minuti
Depurativo

- mezzo finocchio lavato
- 2 pere lavate
- 5 foglie di menta lavate

Eliminate il picciolo e i semi delle pere. Tagliate la frutta e il finocchio a pezzi. Metteteli nella centrifuga e spolverate con la menta tritata. Bevete subito.

SUCCO DI CAROTA, MELA E LIMONE

Per 1 bicchiere
Preparazione / 5 minuti

- 3 carote pelate
- 1 mela piccola lavata
- alcune gocce di succo di limone

Eliminate il picciolo e i semi della mela. Tagliatela a pezzi insieme alle carote. Mettete tutto nella centrifuga e unite alcune gocce di succo di limone. Bevete subito.



ZUCCHINE CRUDE AL PARMIGIANO

Per 4 persone

Preparazione / 10 minuti

Zucchine, estate

- 2 zucchine sode
- il succo di mezzo limone
- 25 g di pinoli tostiti
- 1 pezzettino di parmigiano (25 g)
- un terzo di 1 mazzetto di erba cipollina tritata
- olio d'oliva
- fleur de sel, pepe

Lavate bene le zucchine, asciugatele e affettatele sottilmente. Mettetele in un piatto con i pinoli e il parmigiano a scaglie (utilizzate un pelapatate). Irrorate di succo di limone (non versatelo tutto adesso) e condite con 3-4 cucchiaini di olio d'oliva. Cospargete di fleur de sel e di pepe e unite l'erba cipollina tritata. Mescolate con cura. Assaggiate e aggiustate il condimento, unendo se necessario un po' di succo di limone. Se possibile, tenete in frigo per 1 ora prima di servire.

CUBETTI DI BARBIETOLA AL CUMINO

Per 6 persone

Preparazione / 10 minuti

Barbabietole, autunno

- 4 barbabietole cotte
- 1 spicchio d'aglio schiacciato
- 2 cucchiaini di cumino
- 2 cucchiaini di peperoncino dolce
- 2 cucchiaini di aceto di alcool
- 2 cucchiaini di olio di arachidi
- fleur de sel, pepe

Pelate le barbabietole e tagliatele a cubetti. Preparate il condimento in una ciotola mescolando l'aceto, l'aglio, il cumino, il peperoncino e l'olio. Salate leggermente e pepate. Versate sulle barbabietole, assaggiate e aggiustate il condimento. Lasciate raffreddare in frigorifero prima di servire.

VERDURINE CRUDE ALL'AIOLI

Per 6 persone

Preparazione / 40 minuti

- 3 carote
- 1 finocchio
- 1 mazzo di ravanelli
- 1 zuccina soda
- 1 cetriolo piccolo
- 6 spicchi d'aglio
- 1 pizzico di sale
- 1 tuorlo
- 250 ml di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone (o più a seconda dei gusti)
- pepe

Preparate le verdure: lavatele, pelate le carote, eliminate le estremità dei ravanelli, poi tagliate tutte le verdure a bastoncini sottili. Sbucciate gli spicchi d'aglio e apriteli per eliminare il germoglio interno. Metteteli in un mortaio con il sale e pestateli. Incorporate poco a poco l'olio d'oliva. La preparazione deve essere liscia e cremosa. Unite il tuorlo e continuate a sbattere con la frusta aggiungendo, poco per volta, il resto dell'olio d'oliva. Quando la salsa assume la consistenza di una maionese, aggiustate il condimento e unite il succo di limone. Servite con le verdure crude.

L'aioli è molto buono anche con le verdure cotte ma ancora leggermente croccanti, con il pesce o con la carne fredda.





FRITTELLE DI VERDURE

Per 8 persone

Preparazione / 15 minuti

Cottura / 20 minuti

- 500 g di melanzane piccole (nere o bianche), zucchine e fiori di zuccina
- 200 g di farina
- 200 g di fecola
- 8 g di lievito
- 400 ml di latte intero
- olio per friggere, sale, pepe

Mescolate la farina, la fecola e il lievito. Versate il latte mescolando di continuo in modo da ottenere una pastella omogenea. Salate e pepate. Fate riposare per 20 minuti. Lavate e asciugate le verdure. Tagliate le zucchine e le melanzane a rondelle spesse 5 mm. Scaldate l'olio a 180 °C in una friggitrice. Immergete le verdure nella pastella e friggetele per 3-4 minuti, finché sono ben dorate. Scolatele su carta assorbente e servite subito con spicchi di limone giallo o verde.

FRITTO DI ZUCCA

Per 6 persone

Preparazione / 15 minuti

Cottura / 3 minuti

Zucca, inverno

- 1 kg di zucca
- 1 litro di olio di arachidi
- fleur de sel, pepe

Sbucciate la zucca, eliminate i semi e tagliate la polpa prima a fette spesse a poi a bastoncini, come le patatine fritte. Scaldate l'olio a 160 °C. Quando è ben caldo, immergeteci i bastoncini e friggeteli per 3 minuti (procedete in più riprese). Mettetele sulla carta assorbente per farli sgocciolare. Appena prima di servire, immergeteli ancora per 1 minuto nell'olio bollente, poi asciugateli su carta assorbente. Cospargete con il fleur de sel, pepate e servite subito.



SALSE PER INTINGERE LE FRITTELLE

Formaggio bianco ed erbe

4 cucchiaini di formaggio bianco
+ alcune foglie di coriandolo, basilico,
dragoncello, erba cipollina tritati + sale +
pepe.

Salsa thai

1 cucchiaino di aceto di riso
+ 1 cucchiaino di salsa di soia
+ 1 cucchiaino e 1/2 di salsa nuoc-mâm +
1/2 cucchiaino di salsa chili + 1 cucchiaino
di olio di sesamo
+ 1 cucchiaino di zucchero.

Salsa alle arachidi

Frullate 4 cucchiaini di burro di arachidi + 1
cucchiaino di salsa di soia + 2 cucchiaini
di crème fraîche + 1 cucchiaino di zenzero
grattugiato + 1 spicchio d'aglio schiacciato
+ 3 cucchiaini di olio di arachidi
+ 3 cucchiaini di aceto di vino bianco + pepe
macinato fresco.

TEMPURA DI VERDURE

Per 8 persone

Preparazione / 15 minuti

Cottura / 20 minuti

- ↳ 500 g di verdure (melanzane piccole,
zucchine, fiori di zuccina,
peperoni rossi, carote...)
- ↳ 1 tazza di farina
- ↳ 2 tazze d'acqua ghiacciata
- ↳ 2 tuorli
- ↳ olio per friggere
- ↳ sale, pepe

Sbattete i tuorli e mescolateli con l'acqua
ghiacciata. Incorporate poco a poco la
farina con una frusta; la pastella non deve
risultare troppo liquida e sulla superficie
devono formarsi piccole bolle. Lavate e
asciugate le verdure. Tagliatele a rondelle
o a fette. Scaldate l'olio a 180 °C in una
padella per friggere. Immergete le verdure
nella pastella e friggetele per 3-4 minuti
finché sono ben dorate. Scolate su carta
assorbente e servite subito con spicchi di
limone giallo o verde, sale e pepe.

INDICE DELLE VERDURE

→ Aglio

Caviale di melanzane	144
Crema di peperoni fredda	22
Cubetti di barbabietola al cumino	116
Gazpacho, crema d'avocado e parmigiano	22
Il gratin dauphinois della mia mamma	72
Il pollo all'aglio di Clem	94
Insalata di fagioli piatti in stile thai	52
La pasta al finocchio di Tan	104
La zuppa di verdure thai di Tan	28
Minestrone	30
Padellata di funghi di stagione	130
Peperoni marinati all'olio	147
Pesto fatto in casa	142
Pomodori confit	140
Pomodori teneri	68
Salsa di pomodoro per la pasta	145
Spinaci all'indiana	84
Tatin di funghi porcini	90
Torta croccante ai pomodori confit	90
Tzatziki	143
Verdure crude all'aioli	116
Vinaigrette all'aglio	145
Zucca al forno	67
Zuppa di cipolle	26
Zuppa fredda d'avocado molto hot	22
Wok di pollo alla soia	122

→ Asparagi

Asparagi bianchi, olandese cremosa	38
Couscous di primavera	100
Il mio risotto alle verdure di primavera	108
Salsa agli asparagi per pasta o risotto	142

→ Avocado

Carpaccio di carciofi della piccola Marie	120
Gazpacho, crema d'avocado e parmigiano	22
Guacamole	143
Zuppa fredda d'avocado molto hot	22

→ Barbabietole

Chips di verdure	134
Cubetti di barbabietola al cumino	116
Insalata di barbabietole al coriandolo	50
Succo di barbabietola, carota e rosmarino	8
Un bortsch davvero buono	26

→ Broccoli

Broccoli croccanti all'olio d'oliva	130
-------------------------------------	-----

→ Carciofi

Carciofi e vinaigrette asiatica	38
Carciofi ripieni	80
Carpaccio di carciofi della piccola Marie	120

→ Carote

Carote molto morbide	85
Chips di verdure	134
Couscous alle radici	100
Couscous di quinoa alle verdure	100
Il mio risotto al pomodoro	108
Insalata dolce di carote leggermente acidula	50
Manzo alle carote	94
Minestrone	30
Succo di barbabietola, carota e rosmarino	8
Succo di carota, arancia e zenzero	11
Succo di carota, arancia, zenzero e salvia	8
Succo di carota, mela e limone	9
Succo di carota, uva e limone	10
Succo di cetriolo, carota e mela	8
Succo di ravanello, prezzemolo e carota	9

Succo di sedano, carota e rucola	10
Succo di spinaci, carota e arancia	11
Tempura di verdure	137
Un bortsch davvero buono	26
Verdure crude all'aioli	116

→ Castagne

Confit di cavolo rosso alle castagne	110
--------------------------------------	-----

→ Cavolo e cavolfiore

Confit di cavolo rosso alle castagne	110
Insalata di cavolo alla giapponese	55
Succo di pomodoro, cavolo, cerfoglio e prezzemolo	11
Un bortsch davvero buono	26
Vellutata di cavolfiore e sedano	17

→ Ceci

Couscous di quinoa alle verdure	100
Insalata di ceci di Céline	54

→ Cetriolo

Cetrioli noa allo zucchero	44
Gazpacho, crema d'avocado e parmigiano	22
Succo di cetriolo	10
Succo di cetriolo, arancia e prezzemolo	8
Succo di cetriolo, carota e mela	8
Succo di pomodoro, cetriolo e basilico	9
Tzatziki	143
Verdure crude all'aioli	116
Zuppa fredda di cetriolo allo yogurt e menta	18

→ Cipolle

Conchiglie ai fagioli coco	40
Confit di cavolo rosso alle castagne	110
Couscous di quinoa alle verdure	100
Gazpacho, crema d'avocado e parmigiano	22
Gratin con gli avanzi del pot-au-feu	96
Guacamole	143
I piccoli ripieni di Sophie	76
I pomodori ripieni di Dada	82
Il mio risotto...	108
Insalata di ceci di Céline	54
Insalata di fagioli piatti in stile thai	52
Insalata di fave al chorizo	44
Insalata di lenticchie al coriandolo e limone verde	54
Insalata di taccole, riso croccante e salsa di soia	50
La marmellata di cipolle di zia Katerine	147
La ratatouille di Thalie	70
Minestrone	30
Piselli alla francese	84
Salsa di pomodoro per la pasta	145
Spinaci all'indiana	84
Spinaci croccanti alla feta	124
Taboulé libanese	56
Tajine di vitello alle fave	94
Tartare di verdure	120
Un bortsch davvero buono	26
Wok di pollo alla soia	122
Zuppa al crescione	26
Zuppa di cipolle	26

→ Crescione

Zuppa al crescione	26
--------------------	----

→ Erbe

Carciofi e vinaigrette asiatica	38
Carote molto morbide	85
Cetrioli noa allo zucchero	44
Champignon croccanti all'olio d'argan e coriandolo	55

Conchiglie ai fagioli coco	.40
Couscous alle radici	.100
Couscous di quinoa alle verdure	.100
Crema di peperoni fredda	.22
Formaggio fresco alle erbe e agli scalogni	.144
Gazpacho, crema d'avocado e parmigiano	.22
Gratin con gli avanzi del pot-au-feu	.96
Guacamole	.143
I miei due purè	.15
I pomodori ripieni di Dada	.82
Il mio risotto al pomodoro	.108
Il mio risotto alle verdure di primavera	.108
Indivie grigliate al basilico e parmigiano	.64
Insalata di barbabietole al coriandolo	.50
Insalata di ceci di Céline	.54
Insalata di fagioli piatti in stile thai	.52
Insalata di finocchio al limone e coriandolo	.60
Insalata di lenticchie al coriandolo e limone verde	.54
Insalata di manzo alla soia	.46
Insalata di piselli freschi alla menta	.44
Insalata di taccole, riso croccante e salsa di soia	.50
L'insalata al finocchio di Marina	.60
La ratatouille di Thalie	.70
La zuppa di verdure thai di Tan	.28
Le patatine di Tiou	.85
Melanzane grigliate al barbecue	.64
Melanzane ripiene alla «corsa»	.80
Minestrone	.30
Padellata di funghi di stagione	.130
Patate saltate	.130
Peperoni marinati all'olio	.147
Pesto fatto in casa	.142
Pomodoro-mozzarella	.34
Pomodori teneri	.68
Porri alla vinaigrette	.38
Purè di patate dolci al latte di cocco	.15
Salse per intingere le frittelle	.137
Spinaci all'indiana	.84
Spinaci croccanti alla feta	.124
Succo di barbabietola, carota e rosmarino	.8
Succo di carota, arancia, zenzero e salvia	.8
Succo di cetriolo, arancia e prezzemolo	.8
Succo di finocchio, pera e menta	.9
Succo di pomodoro, cavolo, cerfoglio e prezzemolo	.11
Succo di pomodoro, cetriolo e basilico	.9
Succo di ravanello, prezzemolo e carota	.9
Taboulé libanese	.56
Tajine di vitello alle fave	.94
Tartare di verdure	.120
Tatin di funghi porcini	.90
Tzatziki	.143
Un bortsch davvero buono	.26
Vinaigrette all'aglio	.145
Wok di pollo alla soia	.122
Zucca al forno	.67
Zucchine crude al parmigiano	.116
Zuppa fredda d'avocado molto hot	.22
Zuppa fredda di cetriolo allo yogurt e menta	.18
→ Fagioli	
Conchiglie ai fagioli coco	.40
Insalata di fagioli piatti in stile thai	.52
La zuppa di verdure thai di Tan	.28
→ Fave	
Couscous di primavera	.100
Insalata di fave al chorizo	.44
Minestrone	.30
Tajine di vitello alle fave	.94

→ Finocchio

Finocchio arrosto al limone confit	.65
Insalata di finocchio al limone e coriandolo	.60
L'insalata al finocchio di Marina	.60
La pasta al finocchio di Tan	.104
Minestrone	.30
Succo di finocchio, pera e menta	.9
Verdutine crude all'aioli	.116

→ Funghi

Champignon croccanti con olio d'argan e coriandolo	.55
Il mio risotto ai porcini freschi	.108
La zuppa di verdure thai di Tan	.28
Padellata di funghi di stagione	.130
Tatin di funghi porcini	.90
Vellutata di funghi	.17

→ Indivie

Indivie brasate al miele e limone	.76
Indivie grigliate al basilico e parmigiano	.64

→ Lattuga

Piselli alla francese	.84
-----------------------	-----

→ Lenticchie

Insalata di lenticchie al coriandolo e limone verde	.54
Minestrone	.30

→ Mais

Mais grigliato come quando ero piccola	.80
--	-----

→ Melanzane

Caviale di melanzane	.144
Frittelle di verdure	.136
Gratin con gli avanzi del pot-au-feu	.96
La ratatouille di Thalie	.70
La zuppa di verdure thai di Tan	.28
Melanzane grigliate al barbecue	.64
Melanzane ripiene alla «corsa»	.80
Tempura di verdure	.137

→ Pastinaca

Chips di verdure	.134
Couscous alle radici	.100
Insalata di pastinaca cruda	.120

→ Patata

I miei due purè	.15
Il gratin dauphinois della mia mamma	.72
Le patatine di Tiou	.85
Manzo alle carote	.94
Patate saltate	.130
Purè di sedano rapa	.14
Zuppa al crescione	.26

→ Patata dolce

Couscous di quinoa alle verdure	.100
Frittelle di patate dolci	.134
Purè di patate dolci al latte di cocco	.15

→ Peperoncino

Zuppa fredda d'avocado molto hot	.22
----------------------------------	-----

→ Peperoni

Caprini ai peperoni	.146
Crema di peperoni fredda	.22
Gazpacho, crema d'avocado e parmigiano	.22
La ratatouille di Thalie	.70
Peperoni marinati all'olio	.147
Tartare di verdure	.120
Tempura di verdure	.137

→ Piselli

Couscous di primavera	100
Il mio risotto alle verdure di primavera	108
Insalata di piselli freschi alla menta	44
Minestrone	30
Piselli alla francese	84

→ Pomodori

Gazpacho, crema d'avocado e parmigiano	22
Gratin con gli avanzi del pot-au-feu	96
Guacamole	143
L'insalata al finocchio di Marina	60
La ratatouille di Thalie	70
La zuppa di verdure thai di Tan	28
I pomodori ripieni di Dada	82
Il mio risotto al pomodoro	108
Pomodori confit	140
Pomodoro-mozzarella	34
Pomodori teneri	68
Salsa di pomodoro per la pasta	145
Spinaci all'indiana	84
Succo di pomodoro, cavolo, cerfoglio e prezzemolo	11
Succo di pomodoro, cetriolo e basilico	9
Succo di pomodoro, pera e limone	10
Taboulé libanese	56
Tartare di verdure	120
Torta croccante ai pomodori confit	90

→ Porri

Minestrone	30
Porri alla vinaigrette	38
Porri grigliati	65
Un bortsch davvero buono	26

→ Rape

Couscous alle radici	100
Rape glassate al miele e alle spezie	76

→ Ravanello

Chips di verdure	134
Insalata di rafano alla salsa di soia	60
Succo di rafano	11
Succo di ravanello, prezzemolo e carota	9
Verdurine crude all'aioli	116

→ Rucola

Succo di sedano, carota e rucola	10
Torta croccante ai pomodori confit	90

→ Scalogni

Conchiglie ai fagioli coco	40
Confit di scalogni	146
Formaggio alle erbe e agli scalogni	144
I pomodori ripieni di Dada	82
Insalata di manzo alla soia	46
Manzo alle carote	94
Tatin di funghi porcini	90
Vellutata di funghi	17
Wok di pollo alla soia	122

→ Sedano e sedano rapa

Il mio risotto al pomodoro	108
Purè di sedano rapa	14
Succo di sedano, carota e rucola	10
Vellutata di calvolfiore e sedano	17

→ Soia (germogli di)

Insalata di manzo alla soia	46
La zuppa di verdure thai di Tan	28
Tartare di verdure	120
Wok di pollo alla soia	122

→ Spinaci

Spinaci all'indiana	84
Spinaci croccanti alla feta	124
Succo di spinaci, carota e arancia	11

→ Taccole

Insalata di taccole, riso croccante e salsa di soia	50
---	----

→ Topinambour

Couscous alle radici	100
----------------------	-----

→ Zenzero

Carciofi e vinaigrette asiatica	38
Gratin con gli avanzi del pot-au-feu	96
Insalata di fagioli piatti in stile thai	52
Insalata di manzo alla soia	46
Insalata di piselli freschi alla menta	44
La zuppa di verdure thai di Tan	28
Spinaci all'indiana	84
Succo di carota, arancia e zenzero	11
Succo di carota, arancia, zenzero e salvia	8
Tajine di vitello alle fave	94
Wok di pollo alla soia	122

→ Zucca

Couscous alle radici	100
Fritto di zucca	136
Purè di zucca	14
Vellutata di zucca	16
Zucca al forno	67

→ Zucchine

Brick alle zucchine, formaggio di capra e cumino	126
Couscous di quinoa alle verdure	100
Frittelle di verdure	136
I piccoli ripieni di Sophie	76
Il mio risotto alle verdure di primavera	108
L'insalata al finocchio di Marina	60
La ratatouille di Thalie	70
Minestrone	30
Pasta alla crema di zucchine e zafferano	102
Tartare di verdure	120
Tempura di verdure	137
Vellutata di zucchine al formaggio bianco	16
Verdurine crude all'aioli	116
Zucchine crude al parmigiano	116

TAVOLA DELLE RICETTE

↳ Succo di verdure

Succo di barbabietola, carota e rosmarino	.8
Succo di carota, arancia e zenzero	.11
Succo di carota, arancia, zenzero e salvia	.8
Succo di carota, mela e limone	.9
Succo di carota, uva e limone	.10
Succo di cetriolo	.10
Succo di cetriolo, arancia e prezzemolo	.8
Succo di cetriolo, carota e mela	.8
Succo di pomodoro, cavolo, cerfoglio e prezzemolo	.11
Succo di finocchio, pera e menta	.9
Succo di pomodoro, cetriolo e basilico	.9
Succo di pomodoro, pera e limone	.10
Succo di rafano	.11
Succo di ravanello, prezzemolo e carota	.9
Succo di sedano, carota e rucola	.10
Succo di spinaci, carota e arancia	.11

↳ Passato di verdure

Crema di peperoni fredda	.22
Gazpacho, crema d'avocado e parmigiano	.22
I miei due purè	.15
La zuppa di verdure thai di Tan	.28
Minestrone	.30
Purè di sedano rapa	.14
Purè di zucca	.14
Purè di patate dolci al latte di cocco	.15
Un bortsch davvero buono	.26
Vellutata di calvolfiore e sedano	.17
Vellutata di funghi	.17
Vellutata di zucca	.16
Vellutata di zucchine al formaggio bianco	.16
Zuppa al crescione	.26
Zuppa di cipolle	.26
Zuppa fredda d'avocado molto hot	.22
Zuppa fredda di cetriolo allo yogurt e menta	.18

↳ Insalate

Asparagi bianchi, olandese cremosa	.38
Carciofi e vinaigrette asiatica	.38
Cetrioli noa allo zucchero	.44
Champignon croccanti con olio d'argan e coriandolo	.55
Conchiglie ai fagioli coco	.40
Pomodoro-mozzarella	.34
Porri alla vinaigrette	.38
Insalata di barbabietole al coriandolo	.50
Insalata di cavolo alla giapponese	.55
Insalata di ceci di Célinette	.54
Insalata di fagioli piatti in stile thai	.52
Insalata di fave al chorizo	.44
Insalata di finocchio al limone e coriandolo	.60
Insalata di lenticchie al coriandolo e limone verde	.54
Insalata di manzo alla soia	.46
Insalata di piselli freschi alla menta	.44
Insalata di rafano alla salsa di soia	.60
Insalata di taccole, riso croccante e salsa di soia	.50
Insalata dolce di carote leggermente acidula	.50
L'insalata al finocchio di Marina	.60
Taboulé libanese	.56

↳ Verdure arrosto morbide

Carciofi ripieni	.80
Carote molto morbide	.85
Finocchio arrosto al limone confit	.65
I piccoli ripieni di Sophie	.76
I pomodori ripieni di Dada	.82

Il gratin dauphinois della mia mamma	.72
Indivie brasate al miele e limone	.76
Indivie grigliate al basilico e parmigiano	.64
La ratatouille di Thalie	.70
Le patatine di Tiou	.85
Mais grigliato come quando ero piccola	.80
Melanzane grigliate al barbecue	.64
Melanzane ripiene alla «corsa»	.80
Piselli alla francese	.84
Pomodori teneri	.68
Porri grigliati	.65
Rape glassate al miele e alle spezie	.76
Spinaci all'indiana	.84
Zucca al forno	.67

↳ Piatti unici

Confit di cavolo rosso alle castagne	.110
Couscous alle radici	.100
Couscous di primavera	.100
Couscous di quinoa alle verdure	.100
Gratin con gli avanzi del pot-au-feu	.96
Il mio risotto...	.108
... ai porcini freschi	.108
... al pomodoro	.108
... alle verdure di primavera	.108
Il pollo all'aglio di Clem	.94
La pasta al finocchio di Tan	.104
Manzo alle carote	.94
Pasta alla crema di zucchine e zafferano	.102
Tajine di vitello alle fave	.94
Tatin di funghi porcini	.90
Torta croccante ai pomodori confit	.90

↳ Verdure croccanti

Brick alle zucchine, formaggio di capra e cumino	.126
Broccoli croccanti all'olio d'oliva	.130
Carpaccio di carciofi della piccola Marie	.120
Chips di verdure	.136
Cubetti di barbabietola al cumino	.116
Frittelle di patate dolci	.134
Frittelle di verdure	.136
Fritto di zucca	.136
Insalata di pastinaca cruda	.120
Padellata di funghi di stagione	.130
Patate saltate	.130
Salse per intingere le frittelle	.137
Spinaci croccanti alla feta	.124
Tartare di verdure	.120
Tempura di verdure	.137
Verdure crude all'aioli	.116
Wok di pollo alla soia	.122
Zucchine crude al parmigiano	.116

↳ Salse-conserve

Caprini ai peperoni	.146
Caviale di melanzane	.144
Confit di scalogni	.146
Formaggio fresco alle erbe e agli scalogni	.144
Guacamole	.143
La marmellata di cipolle di zia Katherine	.147
Peperoni marinati all'olio	.147
Pesto fatto in casa	.142
Pomodori confit	.140
Salsa agli asparagi per pasta o risotto	.142
Salsa di pomodoro per la pasta	.145
Tzatziki	.143
Vinaigrette all'aglio	.145

Delphine de Montalier
Fotografie di Charlotte Lascève

Verdure golose



Questo è il libro che vi manca, indispensabile per sapere tutto sulle verdure e i metodi per prepararle.

Con più di 110 ricette, suddivise a seconda delle diverse tecniche di preparazione, potrete gustare centrifugati, purè, stufati, arrostiti, insalate e conserve... e fare scorta di vitamine e sali minerali! Preparazioni sane, piatti originali e tradizionali da servire tutto l'anno o in base alle stagioni.

In più, anche una scheda pratica sulle caratteristiche di ogni verdura: la stagione in cui matura, come si prepara, come si conserva e tutti i trucchi per utilizzarla al meglio.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it



9 788867 530731

ISBN 978 88 67530 731

25 € i.i.