

CHENOT

DETOX A CASA

La scienza in cucina per promuovere
l'invecchiamento in ottima salute



Guido Tommasi Editore





CHENOT

DETOX A CASA

**La scienza in cucina per promuovere
l'invecchiamento in ottima salute**

Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

PREFAZIONE	06	AUTUNNO E INVERNO	166
INTRODUZIONE	08	Colazione	166
		Insalate	178
PRIMAVERA ED ESTATE	24	AUTUNNO	186
Colazione	24	Pranzo	186
Insalate	34	Antipasti	186
PRIMAVERA	42	Piatti principali	202
Pranzo	42	Cena	216
Antipasti	42	Antipasti	216
Piatti principali	56	Zuppe	232
		Piatti principali	244
Cena	70	INVERNO	258
Antipasti	70	Pranzo	258
Zuppe	80	Antipasti	258
Piatti principali	88	Piatti principali	274
ESTATE	102	Cena	286
Pranzo	102	Antipasti	286
Antipasti	102	Zuppe	300
Piatti principali	116	Piatti principali	314
Cena	130	RICETTE DI BASE	328
Antipasti	130	INDICE DELLE RICETTE	334
Zuppe	142	RINGRAZIAMENTI	340
Piatti principali	152	ULTERIORI LETTURE	342



COME USARE QUESTO LIBRO

Divise per stagione, le ricette contenute in questo libro compongono un piano detox di 7 giorni da fare a casa.

PIANO ALIMENTARE GIORNALIERO

Mattino | Colazione

Mezzogiorno | Pranzo

Antipasto

Insalata

Piatto principale

Sera | Cena

Antipasto

Zuppa

Piatto principale

NOTE

Le ricette delle colazioni e delle insalate sono state riunite in due sezioni perché gli ingredienti sono disponibili in entrambe le stagioni:

- primavera-estate pagina 24
- autunno-inverno pagina 166

Tutte le ricette sono da intendersi per 4 persone.



PRIMAVERA ED ESTATE

COLAZIONE
E INSALATE



CROSTATATA DI ALBICOCCHE, LAVANDA E MIRTILLI

INGREDIENTI

Per la pastafrolla

100 g di farina integrale
10 ml di sciroppo d'agave
10 ml d'olio di semi
30 ml di acqua
1/2 cucchiaino di lievito
per dolci
Vaniglia

Per la composta

300 g di albicocche
Fiori di lavanda essiccati
1 cucchiaio di succo
di limone
60 ml di acqua

Mirtilli

Versate tutti gli ingredienti per la pastafrolla nella ciotola di un robot da cucina e lavorate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Avvolgete la pasta nella pellicola e riponetela in frigo per 30 minuti. Foderate una teglia con carta forno, stendete con un mattarello tre quarti dell'impasto e con delicatezza trasferitelo nella teglia. Bucherellate la pasta con i rebbi di una forchetta e fatela cuocere in forno a 180°C per 10 minuti.

Lavate le albicocche, eliminate la buccia e il nocciolo e mettetele insieme agli altri ingredienti in una pentola. Fate cuocere a fuoco lento per 2 ore, mescolando ogni 5-10 minuti.

Versate la composta di albicocche e lavanda nel guscio di frolla, stendete la parte restante di impasto, ricavatene delle strisce lunghe e sottili e adagiatele sulla composta realizzando la tipica griglia da crostata. Poggiate su ogni rombo della crostata un mirtillo e finite la cottura in forno a 180°C per 15 minuti.

PORRIDGE DI GRANO SARACENO E CILIEGIE

INGREDIENTI

2 pere
100 g di grano saraceno
20 g di bacche di goji
200 ml di acqua
100 ml di latte di mandorla
(vedi ricette di base)
1 baccello di vaniglia
Cannella
16 ciliegie
1 cucchiaino di sciroppo
d'agave
1 cucchiaio di succo
di limone

La scorza di 1 limone

Pelate le pere, eliminate il picciolo e tagliatele a cubetti. Mettetele in una pentola insieme a tutti gli altri ingredienti e fate cuocere a fuoco medio. Quando il composto inizia a sobbollire lasciate cuocere 15 minuti, poi spegnete il fuoco.

Dividete a metà le ciliegie ed eliminate il nocciolo. Fate scaldare una padella e versatevi lo sciroppo d'agave, quindi aggiungete subito le ciliegie e il succo di limone. Cuocete a fuoco medio fino a quando le ciliegie saranno morbide; ci vorranno circa 3-4 minuti.

Versate il porridge in una ciotola, distribuite sulla superficie le ciliegie glassate e un po' di scorza di limone grattugiata.

FOTO A P. 28 IN ALTO A SINISTRA



PRIMAVERA

PRANZO

ANTIPASTI

INSALATE

vedi pagg. 34-40

PIATTI PRINCIPALI



CAROTINE IN CROSTA DI QUINOA, POMODORO VERDE E OXALIS

INGREDIENTI

16 carote piccole
Timo
80 g di quinoa
180 ml di brodo vegetale
(vedi ricette di base)

Per la salsa

2 pomodori verdi
1/2 finocchio
1/2 mela
15 foglie di basilico
10 foglie di coriandolo
10 ml d'olio d'oliva
4 cubetti di ghiaccio

Fiori di oxalis

Pelate bene le carote lasciando una parte di ciuffo. Lavatele e insaporitele con un filo d'olio e una spolverata di timo.

Cuocete la quinoa nel brodo vegetale con un pizzico di sale per 14 minuti. Impanate con la quinoa le carote, mettetele su una teglia e cuocetele in forno a 190°C per 10 minuti.

Miscelate tutti gli ingredienti della salsa con un mixer alla massima velocità per 3 minuti e filtrate la salsa con un setaccio a maglia fine.

Servite le carotine su un piatto con punti di salsa di pomodoro verde e decorate con i fiori di oxalis.



CARPACCIO DI SEDANO RAPA COTTO SOTTO SALE CON OLIO ALLA LAVANDA E NOCI BRASILIANE

INGREDIENTI

1 sedano rapa medio
500 g di sale
4 steli di lavanda
50 ml d'olio extravergine
d'oliva

4 noci brasiliane
Fiori di granturco

Lavate il sedano rapa, sistematelo sul fondo di una teglia e ricopritelo completamente con il sale. Scaldate il forno a 180°C e cuocete per 90 minuti, poi sfornate e fate raffreddare a temperatura ambiente. A questo punto sciacquatelo molto bene per eliminare il sale e tagliatelo in fette spesse 1 mm.

Versate l'olio in un pentolino, aggiungete la lavanda e fate scaldare a fiamma bassa per 5 minuti, ma senza superare gli 80°C. Spegnete il fuoco e lasciate in infusione.

Tostate in forno a 170°C le noci brasiliane per 7 minuti, sfornatele e lasciatele raffreddare completamente, poi tagliatele a julienne.

Disponete sul piatto a cerchio il carpaccio, condite con qualche goccia d'olio alla lavanda e decorate con le noci e i fiori.





PRIMAVERA

CENA

ANTIPASTI

ZUPPE

PIATTI PRINCIPALI

LASAGNETTE DI CIME DI RAPA, ZUCCHINE, SPINACI, PINOLI E BASILICO

INGREDIENTI

200 ml di latte di riso
20 g di maizena
Noce moscata
100 g di cime di rapa
1 spicchio d'aglio
Peperoncino
2 zucchine
100 g di spinaci
1 mazzo di cime di rapa
50 g di pinoli tostati
35 g di lievito nutrizionale
in scaglie
Sale
Pepe nero

Pinoli

Versate il latte in un pentolino e aggiungete la maizena, un pizzico di sale e di pepe, quindi la noce moscata mescolando con una frusta. Portate a bollore mescolando spesso perché non si formino grumi. Suddividete la besciamella in 2 ciotole uguali e fatela raffreddare.

Lavate e mondate le cime di rapa. Scaldate bene un filo d'olio in una padella, poi aggiungete l'aglio, il peperoncino e le cime di rapa e fate saltare il tutto.

Lavate le zucchine e tagliatele a rondelle spesse 2 mm, poi sbollentatele per 4 minuti.

Mondate gli spinaci e sbianchiteli in acqua salata per 2 minuti, scolateli e immergeteli subito in acqua e ghiaccio per alcuni minuti. Quando saranno freddi, scolateli e frullateli in un frullatore insieme a metà della besciamella fino a ottenere una crema omogenea.

Pulite le cime di rapa e sbianchitele in acqua salata per 4 minuti, scolatele e immergetele subito in acqua e ghiaccio per alcuni minuti.

Quando saranno fredde scolatele e frullatele con l'altra metà della besciamella fino a ottenere una crema omogenea.

Tostate i pinoli e versateli in un tritatutto, quindi unite il lievito e mixate fino a polverizzarli.

Foderate una teglia con carta forno e posizionatevi 4 coppapasta di 8 cm di diametro. All'interno di ognuno sovrapponetevi nel seguente ordine: le zucchine, le cime di rapa, uno strato di besciamella agli spinaci, poi ancora uno di zucchine, uno di cime di rapa, uno di besciamella alle cime di rapa e finite con un ultimo strato di zucchine e una spolverata di pinoli polverizzati.

Scaldate il forno a 175°C e cuocete le lasagnette per 20 minuti, quindi servitele al centro dei piatti.







ESTATE

PRANZO

ANTIPASTI

INSALATE

vedi pagg. 34-40

PIATTI PRINCIPALI



CARPACCIO DI FICHI, ACETOSELLA E ACETO BALSAMICO TRADIZIONALE DI MODENA

INGREDIENTI

4 fichi bianchi

200 g di acetosella

Aceto balsamico
tradizionale di Modena

4 fichi viola

Sbucciate i fichi bianchi e metteteli aperti su un pezzo di pellicola. Coprite con un altro foglio, schiacciate e con un coppapasta create 4 dischi. Compattate e mettete in freezer per 30 minuti.

Mettete il carpaccio congelato al centro di un piatto (si scongelerà in 2 minuti), copritelo con un po' di acetosella, condite con qualche goccia di aceto balsamico e guarnite con spicchi di fico viola.

FIORI DI ZUCCA

INGREDIENTI

200 g di funghi porcini

1/2 spicchio d'aglio

1 mazzetto di menta

4 fiori con la loro zuccina

2 mini-zucchine

2 porri

100 ml di brodo vegetale
(vedi ricette di base)

1/2 baccello di vaniglia

1 cucchiaino d'olio
extravergine d'oliva

Sale

Lavate i funghi, tagliateli grossolanamente e saltateli in una padella con 1 cucchiaino d'olio caldo insaporito con mezzo spicchio d'aglio senza l'anima. Salate e aggiungete le foglie di menta. Una volta raffreddato, metteteli in un sac à poche.

Eliminate il pistillo dai fiori senza staccarli dalla zuccina e cuoceteli in una vaporiera per 1 minuto insieme alle mini-zucchine tagliate a metà.

Riempite i fiori di zucca con i funghi e metteteli da parte.

Rimuovete la parte più esterna dei porri, tagliateli a metà per il lungo e lavateli bene, quindi riduceteli in striscioline e saltateli a fiamma media con 1 cucchiaino d'olio aggiungendo i semi di vaniglia prelevati dal baccello con un coltello. Aggiustate di sale. Una volta che il porro è appassito, frullate il tutto aggiungendo il brodo vegetale. La crema dovrà risultare liscia e setosa.

Ponete al centro di un piatto un mestolino di salsa di porro, adagiate un fiore di zucca ripieno e decorate mettendo accanto una mezza zuccina.



CAVATELLI

INGREDIENTI

4 peperoni rossi
200 ml di acqua
30 g di arachidi
200 g di farina 00
Sale
20 g di granella di arachidi

Lavate bene i peperoni, asciugateli, mondateli dai semi interni e tagliateli in maniera grossolana. Cuoceteli in padella con 100 ml di acqua, quindi salate e frullateli insieme alle arachidi.

Versate la farina e 100 ml di acqua in una ciotola e lavorate con le mani fino a ottenere un panetto liscio, quindi tagliatelo in 6 parti e stendetelo in sfoglie. Tagliate la pasta in strisce larghe circa 1 cm, quindi ciascuna in pezzi da 2 cm circa e schiacciateli con due dita. Cuocete la pasta in acqua bollente per circa 2 minuti, poi saltatela in padella con la salsa di peperoni.

Servite i cavatelli guarniti con una spolverata di granella di arachidi.





ESTATE

CENA

ANTIPASTI

ZUPPE

PIATTI PRINCIPALI

PEPERONI RIPIENI E SALSA DI VERDURE

INGREDIENTI

6 piccoli peperoni rossi
6 piccoli peperoni gialli
90 g di lenticchie rosse
2 pomodori tondi
100 g di funghi Shiitake
1/2 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 melanzana
1 cucchiaio di uvetta
5 olive taggiasche
denocciate
Prezzemolo
Origano
Cumino
Paprika affumicata
300 ml di brodo vegetale
(vedi ricette di base)
1 cucchiaino di lievito
nutrizionale

Per la salsa

2 carote
1 costa di sedano
1 porro
400 ml di brodo vegetale
(vedi ricette di base)
1 foglia di alloro
1 cucchiaino di tamari
Olio extravergine d'oliva
Pepe nero

Tagliate la parte superiore dei peperoni e rimuovete i semi interni, senza eliminare il picciolo, che servirà per la decorazione del piatto. Bollite le lenticchie per 25 minuti, tagliate tutti i vegetali in piccoli pezzi e saltateli in padella. Una volta cotti, aggiungete le spezie, le lenticchie, le erbe e il brodo vegetale e lasciate ridurre. Riempite i peperoni, spolverateli con il lievito e cuoceteli in forno a 180°C per 20 minuti.

Lavate e tagliate le verdure in pezzi grossolani, saltatele in padella per 7 minuti con 1 cucchiaino d'olio, aggiungete il brodo, l'alloro, il pepe nero, la tamari e fate cuocere a fuoco basso per 30 minuti. Frullate il tutto sino a ottenere una salsa liscia e omogenea.

Servite i peperoni ripieni chiusi con la parte con il picciolo su un piatto piano con delle gocce di salsa a fianco.





AUTUNNO E INVERNO

COLAZIONE
E INSALATE

PANCAKE DI CARRUBA E MOSTO COTTO

INGREDIENTI

50 g di farina di riso
25 g di farina di grano
saraceno
25 g di maizena
25 g di farina di carrube
3 g di cremor tartaro
1 pizzico di bicarbonato
10 g di malto di riso
150 ml di latte di mandorla
(vedi ricette di base)
1/2 cucchiaino d'olio
extravergine d'oliva

20 g di saba
(mosto d'uva cotto)
2 acini di uva bianca
2 acini di uva nera

Mescolate le farine setacciate, il malto, il cremor tartaro, la maizena e il bicarbonato in una ciotola. Aggiungete l'olio, seguito dal latte a filo, e mescolate in modo da ottenere una pastella senza grumi.

Scaldate una padella antiaderente e, con un mestolo, versate un po' di composto senza livellarlo.

Quando inizieranno a formarsi delle bolle e la base risulterà dorata, girate i pancake e fateli cuocere anche sull'altro lato. Proseguite così fino a terminare il composto.

Servite i pancake ricoperti di saba e accompagnati dagli acini d'uva tagliata a spicchi.





LATTUGA GRIGLIATA, ZUCCA E PORRI

INGREDIENTI

4 cespi di lattuga baby
1/2 zucca
1 porro
1/2 peperone verde
1/2 peperone rosso

Per la salsa

1 peperone rosso
2 pomodori
2 spicchi d'aglio
50 g di mandorle
1 cipolla
1 cucchiaio di aceto
di vino bianco
1 cucchiaio d'olio d'oliva
1 pizzico di sale

5 pistacchi tostati

Lavate e tagliate la lattuga in quarti, quindi fatela rosolare 30 secondi per lato in una padella antiaderente ben calda.

Sbucciate e tagliate la zucca a cubetti di 2 cm, fateli bollire per 5 minuti e poi rosolare in una padella antiaderente da tutti i lati.

Dopo aver tagliato il porro e il peperone verde a striscioline sottili, cuoceteli in una padella a fuoco basso con un cucchiaio di acqua per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Fate lo stesso con il peperone rosso.

Dedicatevi ora alla salsa: mondate il peperone rosso, eliminando i semi, e pelate i pomodori e l'aglio.

Mettete tutti gli ingredienti per la salsa su una teglia con l'olio d'oliva e il sale e cuocete per 35 minuti a 180°C, dopodiché frullate sino a ottenere un composto liscio.

Mettete i quarti di lattuga in un piatto piano distanziandoli tra di loro, distribuite i cubetti di zucca tra uno e l'altro e disponete ai lati del piatto le julienne di peperone.

Decorate la lattuga con la salsa distribuita a zig zag e completate con il pistacchio tostato a piacimento.



INSALATA DI FINOCCHI E MANDARINI CINESI

INGREDIENTI

2 finocchi
1 cucchiaino di aceto di mele
1 cucchiaio di semi
di finocchio
1 cucchiaino d'olio
extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
Pepe bianco

12 mandarini cinesi
1 mazzetto di aneto

Lavate i finocchi ed eliminatene le foglie più dure.

Con una mandolina affettateli sottilmente e poneteli in una ciotola con l'olio, l'aceto di mele, i semi di finocchio, il sale e il pepe bianco. Mescolate bene, coprite con pellicola trasparente e lasciate marinare in frigorifero per almeno 2 ore, mescolando di tanto in tanto.

Servite i finocchi marinati con un abbondante trito di aneto e con i mandarini cinesi tagliati a fettine.



AUTUNNO

PRANZO

ANTIPASTI

INSALATE

vedi pagg. 178-184

PIATTI PRINCIPALI





COUS COUS CON SALSA ALLO YOGURT DI MANDORLE, FUNGHI PORTOBELLO E CAVOLETTI DI BRUXELLES

INGREDIENTI

Per lo yogurt di mandorle

75 g di mandorle spellate
250 ml di acqua
Sale

Per il brodo

1 gambo di sedano
2 cipolle
1 l di acqua
1/2 cucchiaino di cumino
1/2 cucchiaino di coriandolo secco
1 cucchiaino di curcuma secca
1/4 di cucchiaino d'aglio secco
1/2 cucchiaino di zafferano
1/2 cucchiaino di zenzero secco
1 cucchiaino di peperoncino
1 cucchiaino di pepe
1/2 cucchiaino di noce moscata
2 pezzi di macis
3 bastoncini di cannella
3 semi di anice
1 cucchiaino di semi di finocchio
2 foglie di alloro

Per il cous cous

150 g di cous cous
200 ml di brodo vegetale
(vedi ricette di base)
1 cucchiaino d'olio extravergine
d'oliva
5 g di sale

Per le verdure

1/2 scalogno
4 cavoletti di Bruxelles
5 ml di sciroppo d'agave
2 funghi portobello
1 cucchiaino di aceto di mele
1 cucchiaino d'olio d'oliva
1 pizzico di sale

Per prima cosa preparate lo yogurt. Mettete le mandorle in ammollo per 2 giorni in un luogo fresco e al riparo dalla luce, quindi scolatele, conservando l'acqua, e frullatele versando l'acqua a filo fino a raggiungere la densità desiderata. Salate a piacere.

Preparate il brodo. Mettete le verdure mondare in una pentola, copritele con acqua fredda e lessatele a fuoco medio per 2 ore, quindi spegnete il fuoco, togliete le verdure e insaporite il brodo con le spezie. Fate riposare coperto per 1 ora.

Versate il cous cous in un contenitore, aggiungete il brodo bollente e lasciatelo riposare coperto per 10 minuti, dopodiché sgranatelo con una forchetta e aggiungete l'olio d'oliva e il sale.

Nel frattempo mondare le verdure e tagliate lo scalogno a brunoise, i cavoletti di Bruxelles a julienne e il portobello a cubetti regolari. Ponete sul fuoco due tegami e scaldatevi un filo d'olio: in uno saltate lo scalogno e, quando avrà preso colore, i funghi e lo sciroppo d'agave, nell'altro aggiungete i cavoletti di Bruxelles e sfumate con l'aceto di mele. Quando tutte le verdure saranno pronte, riunitele in un unico tegame e salatele.

Mettete il cous cous in una ciotola, distribuite sopra le verdure e guarnite con qualche ciuffo di yogurt di mandorle.

FIDEUA VEGETALE

INGREDIENTI

1 scalogno
1/2 porro
1 cipolla
1 peperone verde
100 g di funghi porcini
1 carota
1 cucchiaino di tamari
400 ml di brodo
1 cucchiaino di miso
1 foglia di alloro
1 g di zafferano
2 g di paprika affumicata
160 g di spaghetti integrali
1 cucchiaino d'olio d'oliva
Sale
Pepe

Per il brodo

1 porro
1 cipolla
2 carote
2 l di acqua
1 foglia di alga kombu
2 gambi di sedano
100 g di funghi shiitake secchi
100 g di funghi porcini secchi

Per i funghi glassati

100 g di funghi shiitake
100 g di funghi porcini
100 g di funghi champignon
1 scalogno
1 cucchiaino di tamari
1 cucchiaino di aceto balsamico tradizionale di Modena
10 g di maizena

Per il pesto

1 mela cotogna
100 g di pomodori secchi

Cominciate con il brodo. Tagliate grossolanamente il porro, la cipolla e le carote. Mettete tutti gli ingredienti in una pentola capiente riempita di acqua e fate bollire a fuoco basso per 45 minuti. Trascorso questo tempo, scolate l'alga kombu e proseguite la cottura per un'altra ora. Quando il brodo è pronto, filtratelo.

Tagliate a brunoise lo scalogno, il porro, la cipolla, il peperone verde e i funghi porcini e grattugiate finemente la carota.

Scaldate l'olio in una casseruola bassa e fatevi soffriggere lo scalogno, il porro, la cipolla e il peperone verde per 5 minuti, poi aggiungete la carota grattugiata e i funghi porcini e fate cuocere per altri 5 minuti. Aggiungete la tamari, il brodo, un pizzico di sale, il miso, l'alloro, lo zafferano, la paprika e il pepe.

Cuocete gli spaghetti sminuzzati in una casseruola bassa per 4 minuti, aggiungeteli alle verdure dopo averli scolati e terminate la cottura in forno a 180°C per 10 minuti.

Tagliate i funghi a julienne e lo scalogno a brunoise.

Stemperate bene la tamari, 1 cucchiaino di acqua, l'aceto balsamico e la maizena.

Ungete con un filo d'olio una padella antiaderente e soffriggete lo scalogno a fuoco vivace. Quando il colore inizia a cambiare aggiungete i funghi e, una volta cotti, glassate con il composto di aceto balsamico e tamari.

Cuocete la mela cotogna in forno a 180°C per 45 minuti, quindi sbucciatela, eliminate i semi e frullatela con i pomodori secchi aggiungendo, se necessario, un po' di brodo vegetale e di sale.

Servite direttamente la fideua nella casseruola bassa, guarnita con i funghi glassati e qualche puntino di pesto di mele cotogne.





AUTUNNO

CENA

ANTIPASTI

ZUPPE

PIATTI PRINCIPALI

FUNGO PORTOBELLO RIPIENO DI CAVOLO NERO, UVETTA, BROCCOLI, CRUMBLE DI GRANO SARACENO E ACETO BALSAMICO TRADIZIONALE DI MODENA

INGREDIENTI

Per il ripieno

1 broccolo
150 g di cavolo nero
1 cucchiaio di uvetta

Per i funghi

8 teste grandi di funghi portobello
8 rametti di timo

Per il crumble

30 g di fiocchi di grano saraceno
20 g di farina di grano saraceno
2 noci
1 cucchiaino d'olio di cocco
1 cucchiaio di acqua

Olio extravergine d'oliva
Sale
Pepe nero

1 cucchiaino di aceto balsamico tradizionale di Modena

Lavate e grattugiate il broccolo. Mondate il cavolo nero e tagliatelo a julienne.

Scaldare 1 cucchiaino d'olio d'oliva in una padella e saltate il cavolo, aggiungendo pochissima acqua dopo qualche minuto per non farlo bruciare. Salate, pepate e unite il broccolo. Quando tutti gli ingredienti saranno cotti, spegnete e aggiungete l'uvetta.

Foderate una teglia di carta forno e adagiatevi 4 teste di funghi portobello con la parte spugnosa rivolta verso l'alto. Condite con 1 cucchiaino d'olio, un pizzico di sale e il timo e infornate a 180°C per 10 minuti, dopodiché aggiungete il ripieno sul fungo e coprite con le teste di portobello rimanenti. Completate la cottura per altri 7 minuti.

Per il crumble riunite tutti gli ingredienti in un contenitore e stendete il composto tra due fogli di carta forno. Cuocete a 170°C per 20 minuti, quindi fate raffreddare e rompete il crumble in piccoli pezzi.

Posizionate un fungo al centro di ciascun piatto, cospargetelo con il crumble e terminate con l'aceto balsamico di Modena a filo.





INVERNO

PRANZO

ANTIPASTI

INSALATE

vedi pagg. 178-184

PIATTI PRINCIPALI

TORTA SALATA CON PERA CANDITA

INGREDIENTI

100 g di spinaci
100 g di bietole
1 porro
30 g di olive Kalamata
denocciolate
1 stelo di maggiorana
Noce moscata
Frolla vegana
(vedi ricette base)
2 pere
40 ml di riduzione di aceto
balsamico
1 cucchiaio di acqua
Olio extravergine d'oliva
Sale

Pulite gli spinaci e le bietole rimuovendone la parte più dura. Eliminate la parte esterna e quella più interna del porro, quindi tagliate tutto a julienne. Lavate le olive e tagliatele a rondelle. Scaldate bene 10 ml d'olio in una padella e fatevi appassire il porro e aggiungete le bietole e la maggiorana, quindi fate cuocere per 3-4 minuti. Unite gli spinaci, cuocete ancora per 1 minuto circa e aggiungete 5 grattate di noce moscata, le rondelle di olive e 4 g di sale, infine lasciate insaporire per 1 minuto.

Stendete la frolla tra due fogli di carta forno in una sfoglia spessa circa 2 mm, poi sollevatela delicatamente e foderatevi una tortiera di 15 cm di diametro leggermente oleata. Fatela aderire bene allo stampo e ritagliate la pasta in eccesso. Bucherellate la frolla con i rebbi di una forchetta e farcite la torta con il ripieno di verdure. Infornate a 160°C per circa 25 minuti.

Pelate le pere, eliminate i semi, quindi tagliatele in quattro. Mettetele a bollire per 5-6 minuti e nel frattempo scaldate l'aceto con un cucchiaio di acqua in una padella. Scolate le pere e fatele caramellare su ogni lato nella riduzione di aceto.

Mettete al centro del piatto una tortina e guarnitela con 2 spicchi di pera.



RISOTTO PORTULACA E PINOLI

INGREDIENTI

30 g di pinoli
200 g di portulaca
30 ml di acqua ghiacciata
160 g di riso carnaroli
700 ml di brodo vegetale
(vedi ricette di base)
La scorza di 1 limone
1 cucchiaino d'olio
extravergine d'oliva
Sale
Pepe nero

10 pinoli tostati
Cime di portulaca
Foglie di maggiorana

Tostate i pinoli in una padella antiaderente, poi lasciateli raffreddare completamente. Lavate la portulaca e sbollentatela per pochi secondi, quindi immergetela in acqua e ghiaccio per alcuni minuti. Scolatela, strizzatela e frullatela insieme ai pinoli, all'acqua ghiacciata e a sale e pepe. Lavorate il tutto iniziando con una media velocità, e aumentate gradualmente mentre aggiungete l'olio a filo. Facendo attenzione che il pesto non si surriscaldi, mixate fin quando il composto sarà omogeneo. Tostate in un tegame il riso con un pizzico di sale, versate il brodo in modo che lo copra di 1 cm e mescolate. Portate il riso a cottura unendo poco brodo per volta e mescolando.

Fuori dal fuoco, condite il risotto con il pesto di portulaca, mantecate per alcuni minuti quindi unite la scorza grattugiata.

Versate il risotto al centro del piatto e, per fare in modo che si distribuisca in modo omogeneo, battete delicatamente sotto al piatto con il palmo della mano. Decorate con i pinoli tostati, le cime di portulaca e le foglie di maggiorana.



GNOCCHI DI MAIS

INGREDIENTI

1 tartufo invernale
1 peperoncino secco
300 ml di brodo vegetale
(vedi ricette di base)
100 g di farina di mais
1 spicchio d'aglio
60 g di funghi enoki
100 ml d'olio extravergine
d'oliva
Sale

Lamelle di tartufo
1 mazzetto
di prezzemolo riccio

Rimuovete delicatamente la terra dal tartufo con un pennello. Versate l'olio, il tartufo tagliato a lamelle e il peperoncino in un contenitore di vetro. Lasciate in infusione per 24 ore.

Versate il brodo vegetale in una pentola, portate a bollore, aggiungete 4 g di sale e la farina di mais e fate cuocere a fuoco basso, mescolando continuamente per 30-40 minuti. Foderate una pirofila con pellicola, versatevi la polenta e lasciatela raffreddare. Prelevate piccole quantità di polenta e formate delle palline, poi ricavatele degli gnocchi pressandole su una forchetta o con un rigagnocchi. Quando saranno pronti, scaldare 1 cucchiaino d'olio al tartufo con mezzo spicchio d'aglio in una padella, aggiungete i funghi enoki e, quando saranno cotti, versate gli gnocchi lasciandoli insaporire per alcuni secondi.

Adagiate in un piatto fondo una porzione di gnocchi e decorate con i funghi e le lamelle di tartufo. Ultimate con foglioline di prezzemolo riccio.





INVERNO

CENA

ANTIPASTI

ZUPPE

PIATTI PRINCIPALI





INDICE DELLE RICETTE

PRIMAVERA ED ESTATE

COLAZIONE E INSALATE

Crostata di albicocche, lavanda e mirtilli	27
Porridge di grano saraceno e ciliegie	27
Granita di acai e frutti rossi	29
Crema di pesche tabacchiere e timo	29
Panna cotta al basilico con salsa alle fragole	29
Aspic di anguria e tè affumicato	30
Pera cotta alla malva	33
Agretti marinati al sesamo con gel di limone verdello	34
Indivia belga con clementine e noci	34
Insalata di puntarelle e lamponi	37
Caprese con ricotta di soia	37
Insalata riccia, salsa al pompelmo e kumquat caramellati	39
Salicornia, rucola e anguria	39
Tarassaco e pesche arrostate con riduzione balsamica ai frutti rossi	40

PRIMAVERA

PRANZO | ANTIPASTI

Plumcake di riso, avocado e peperoni	44
Roll di asparagi bianchi ripieni, salsa di melanzana e dragoncello	47
Uramaki di riso nero con salicornia e salsa teriyaki alle ciliegie	48
Asparagi bianchi, alga nori, caviale e salsa olandese	49
Panzanella destrutturata di farro	52
Carotine in crosta di quinoa, pomodoro verde e oxalis	55
Carpaccio di sedano rapa cotto sotto sale con olio alla lavanda e noci brasiliane	55

PRANZO | PIATTI PRINCIPALI

Grano risottato con spinaci, fragole e pomodoro	57
Riso integrale con ortiche e achillea	58
Fettuccine ai funghi	59
Risotto con crema di fave, edamame e asparagi bianchi	63
Spaghetti di farro	64
Orzo mantecato in crema di zucchine con aglio orsino e mandorle a filetti	67
Zuppa di fagioli freschi e aneto	68

CENA | ANTIPASTI

Panissa al tartufo, foglie di senape rossa selvatica e cipolla rossa marinata	73
Patate ratte tornite con salsa brava, olive e pistacchio	74
Bok choy glassato alla salsa di soia con coriandolo e lime	74
Tortino di spugnole e bietola saltata	77
Cavolo rapa ripieno con pesto di foglie verdi	77
Cipolla con il suo brodo ridotto e taccole salate	79
Asparagi selvatici in dashi e pesto rosso di miso	79

CENA | ZUPPE

Zuppa di piselli, zenzero e spuma di mandorla	80
Crema di spinaci e morchelle	80
Zuppa di finocchio, fiori di sambuco, limone e albicocche	83
Crema di asparagi bianchi, rabarbaro e mirtilli rossi	83
Crema di ortiche, aglio orsino e crostini di bulgur	84
Zuppa di cavolfiore	84
Crema di broccolo romanesco, salsa al curry, zafferano e chips di mais	87

CENA | PIATTI PRINCIPALI

Gioco di carciofi, fave, fagiolini e cipollotto con fondo bruno di verdure	88
Capasante di funghi, ciliegie e fagiolini	91
Lasagnette di cime di rapa, zucchine, spinaci, pinoli e basilico	92
Cotoletta di tofu con crema di fave al wasabi e maionese allo yuzu	95
Torta al testo con erbe di campo e limone	96
Giardino di verdure primaverili grigliate	97
Farinata di ceci, confettura di cipolle e pomodorini confit	100

ESTATE

PRANZO | ANTIPASTI

Zucchine in scapece	105
Carpaccio di fichi, acetosella e aceto balsamico tradizionale di Modena	107
Fiori di zucca	107
Ceviche di mango e latte di tigre	108
Roll di zucchine e carote	110
Temaki di quinoa	111
Pinzimonio	115

PRANZO | PIATTI PRINCIPALI

Spaghetti di zucchine	116
Cous cous	119
Pokè	120
Pici al pomodoro	123
Taco	124
Noodles di soba e shiso	127
Cavatelli	128

CENA | ANTIPASTI

Babaganoush	133
Okra arrostiti e salsa di peperone e pomodoro	133

Daikon stufato	135
Tataki di anguria	135
Caponata	136
Bocconcini di melanzane e crema di mais	139
Tartare	140

CENA | ZUPPE

Vellutata di fagiolini, scalogno e ravanelli	143
Gazpacho di melone cantalupo con pesche essiccate	143
Zuppa di edamame	146
Crema di zucchine, menta, maggiorana e lamponi	146
Gazpacho di pomodoro e fragole	149
Zuppa di cetrioli, rucola viola e bacche di goji	150
Zuppa di carote e frutto della passione	150

CENA | PIATTI PRINCIPALI

Verdure al cartoccio e besciamella di funghi	153
Peperoni ripieni e salsa di verdure	154
Burger di barbabietola, germogli di soia e insalatina di germogli	157
Frittelle di pomodori e tzatziki vegetale	158
Seitan alla Wellington	161
Spiedini di tofu	162
Parmigiana	165

AUTUNNO E INVERNO

COLAZIONE E INSALATE

Crème caramel di cachi e castagne	168
Mela con panatura di nocciole e coulis di mirtilli	171
Gelée di chia al profumo di cocco con kiwi e ananas	173

Smoothie di kiwi, mele golden e mandorle	173
Gelo al fico d'india e scaglie di cioccolato di Modica	173
Pancake di carruba e mosto cotto	174
Zuppetta di mele cotogne, anice, cannella e melagrana	177
Insalata di formentino, mele grigliate e senape	178
Cavolo rosso fermentato, cavolfiori e cumino	178
Valeriana e fichi all'aceto balsamico	181
Carpaccio di funghi porcini, spinacini, timo e lime	181
Lattuga grigliata, zucca e porri	183
Insalata di finocchi e mandarini cinesi	183
Insalata di verza con panna acida e riduzione di melagrana	184

AUTUNNO

PRANZO | ANTIPASTI

Tartare di funghi trifolati, cavolo rosso e senape	189
Fagottino di carote, sedano e avocado	190
Sushi tricolore di cavolfiore	194
Hummus di broccoli e cracker di ceci al pimento	195
Budino di nocciole con coulis di mango e frutti di bosco	197
Gioco di verdure colorate, arancia e noci	198
Falafel di beluga con ketchup di nespole	201

PRANZO | PIATTI PRINCIPALI

Cannellone di porro, ricotta vegetale alle olive ed emulsione di erbe	203
Cocotte di farro speziata alle erbe di campo, funghi porcini, carciofi e uva	204
Cous cous con salsa allo yogurt di mandorle, funghi portobello e cavoletti di Bruxelles	207
Fideua vegetale	208
Gnocchi di zucca e variazione di salvia	211

Ravioli alle ortiche	212
Risotto allo zafferano mantecato in burro di castagne con funghi porcini e cacao amaro	215

CENA | ANTIPASTI

Carota brasata e il suo fondo con formaggio leggero di pistacchi	218
Carpaccio di zucca tartufo e cavolo rosso	221
Cavolfiore affumicato tandoori, salsa verde e chips di cedro	222
Fagottino di verza, porri, olive e salsa ai peperoni rossi	225
Fungo portobello ripieno di cavolo nero, uvetta, broccoli, crumble di grano saraceno e aceto balsamico di Modena	226
Polpettine di verdure con salsa muhammara e maionese al sedano	229
Millefoglie di spinaci e funghi shiitake con salsa alla senape	230

CENA | ZUPPE

Vellutata di zucca e cavolo nero	233
Zuppa di radici di prezzemolo e nocciole	233
Minestra di borragine e cicerchie	234
Zuppa di mela cotogna e cavolo rosso	237
Zuppa di sedano rapa, pere e zenzero	238
Dahl di lenticchie verdi	241
Vellutata di funghi ed erbe aromatiche	242

CENA | PIATTI PRINCIPALI

Burger di quinoa, zucca hokkaido e maionese al pepe rosa e lime	244
Ricotta di canapa	245
Tofu in agrodolce	249
Scaloppine di seitan e lenticchie al profumo agrumato di Sicilia e topinambur al rosmarino	250
Strudel di verdure con salsa bearnese di carote e dragoncello	253

Carciofi gratinati ripieni di scorzobianca su crema di topinambur, tartufo nero e cracker di beluga	254
Gateau di patate dolci	257

INVERNO

PRANZO | ANTIPASTI

Cavolfiore al cartoccio	261
Frutta marinata	262
Involentino vietnamita e chutney di mango	265
Ravioli di daikon e cavolo rosso con salsa di mandarino profumata al lime e pepe lungo	266
Shuba vegetale	269
Torta salata con pera candita	270
Zucca arrosto con miso e crescione	273

PRANZO | PIATTI PRINCIPALI

Risotto portulaca e pinoli	274
Gnocchi di mais	274
Ravioli	277
Cannelloni di grano saraceno e carciofi	278
Maltagliati in brodo di miso	281
Tacu tacu	282
Tagliatelle con pesto di zucca e nocciola, crumble di nocciole e finferli	285

CENA | ANTIPASTI

Foie gras vegano	289
Sfilacci di funghi con maionese di jalapeno e lime	290
Ratatouille invernale	290
Crêpes di spinaci con scarola, dementine e noci	293
Fillo croccante con salsa di erbe aromatiche e finocchio grigliato	294
Gratin di cavolfiore, broccolo romanesco e cavolo nero	297
Tatin di cardi	298

CENA | ZUPPE

Crema di broccoli e lemongrass con chips di riso speziate	301
Minestrone con crostini di cous cous	302
Zuppa di castagne	305
Zuppa di cavolo nero al cardamomo con chips di zucca	306
Zuppa di radici	309
Zuppa di topinambur	310
Zuppa pho	313

CENA | PIATTI PRINCIPALI

Rösti di patate dolci con maionese vegana di lamponi e mirtilli	314
Involentini di verza	315
Insalata tiepida invernale con riduzione di mosto	319
Cecina al rosmarino, salsa al sesamo e cavolo nero	320
Dadi di mais	323
Timballo di quinoa	324
Tofu al curry	327

RICETTE DI BASE

Salsa di pomodoro	330
Brodo vegetale	330
Latte di mandorla	330
Ricotta di mandorle	331
Seitan	331
Maionese di mandorle	331
Pasta fillo	332
Tofu bianco	332
Formaggio vegano	333
Frolla vegana (dolce e salata)	333

RINGRAZIAMENTI

La pubblicazione di questo libro è stata possibile grazie al contributo di molte persone, fra cui:

Dominique Chenot, la cui fede nel potere curativo della nutrizione e il cui talento in cucina continuano ad ispirare la storia di Chenot oggi.

Ettore Moliteo, il nostro Executive Chef, che ha coniugato il sapore, la consistenza, il profumo e il colore degli ingredienti per supportare la scienza alla base della Dieta Chenot®, uno dei nostri principali cardini terapeutici. Ettore guida una brigata specializzata, che comprende anche i talentuosi **Jorge Luis Alegre** e **Luca Ottoni**, senza i quali la sua visione non potrebbe essere realizzata.

Simone Gulino, **Tiziana Savarese** e **Maria Anne Gaitanos**, tre dei nostri stimati nutrizionisti presso lo Chenot Palace Weggis, che ogni giorno educano e ispirano i nostri ospiti. Oltre a consigliare Ettore sulla composizione nutrizionale e sulla selezione degli ingredienti, sono stati determinanti nel condensare anni di conoscenza ed esperienza in queste pagine, per spiegare i principi scientifici alla base della Dieta Chenot®.

Stefania Giorgi, che ha viaggiato in ogni stagione per fotografare i piatti preparati con ingredienti freschi, rincorrendo gli immutati ritmi della natura.

Guido Tommasi, il nostro editore, e le sue collaboratrici **Anita Ravasio**, **Carolina Quaresima** e **Leida Federico** per la loro passione e fiducia in questo lavoro.

Federica Amati, che ha messo a disposizione le proprie competenze nell'ambito della scienza della nutrizione, assicurando una presentazione chiara, dettagliata e pratica dei contenuti presenti in questo libro.

George C. Gaitanos, il nostro Chief Operating & Scientific Officer che ha protetto il rinomato Metodo Chenot®, infondendo un innovativo approccio scientifico che ci ha reso leader nel settore del benessere e della salute.

Il team di Chenot offre un ringraziamento incondizionato anche a **tutti gli ospiti** che da anni frequentano i nostri Centri, i quali non hanno mai smesso di lodare l'eccellenza dei nostri servizi, portando con sé per tutta la vita l'ispirazione e l'aspirazione a una esistenza piena e gratificante che il nostro fondatore, **Henri Chenot**, ha sempre professato.

A PROPOSITO DELLO CHEF

Ettore Moliteo Executive Chef, HC International

Ettore Moliteo è nato e cresciuto a Catania, in Sicilia. Da bambino amava guardare sua madre cucinare e ancora oggi il primo ingrediente di tutte le sue ricette è la passione che ha ereditato da lei.

Dopo il liceo, Ettore decide di iscriversi a Ingegneria, ma capisce presto che il suo percorso professionale sarà un altro, e si iscrive alla scuola di cucina del Gambero Rosso di Catania, dove incontra lo chef di fama mondiale Peppe Barone.

Dopo aver lavorato in diversi ristoranti, approda al Joia di Milano, il primo ristorante vegano stellato d'Europa. Sotto la guida del patron Pietro Leemann, Ettore sviluppa un profondo apprezzamento per la cucina bio, e in particolare quella vegetariana.

Accetta il ruolo di Executive Chef presso il ristorante Mater Terrae del Relais & Chateaux Hotel Raphaël di Roma, in cui la sua creatività culinaria si manifesta unendo la sua passione per la cucina naturale, che lui chiama "arte verde", all'amore per la cucina tradizionale siciliana.

Oggi Ettore cucina basandosi sulla convinzione che mangiare in modo consapevole e intelligente sia una forma d'arte e un atto di amor proprio. Traducendo la scienza in prelibate ricette, Ettore assicura che i principi detox della rinomata Dieta Chenot® prendano vita a tavola in un'esperienza che migliora la salute e arricchisce lo spirito, combinando gusto, consistenza, profumo e colore.



CHENOT

L'invecchiamento è inevitabile,
ma il modo in cui invecchiamo è nelle nostre mani.
La Dieta Chenot® è una salutare strategia alimentare che
contribuisce a ottimizzare il nostro stato di salute.

Organizzate per stagione, le gustose ricette presenti in
questo libro compongono un piano nutrizionale detox di 7
giorni che favorisce la salute e la vitalità, rafforzando la re-
silienza dell'organismo e migliorando la durata e la qualità
della nostra vita.

Questo significa l'espressione "scienza in cucina".



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

35 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 412 8



9 788867 534128