

MENU  
COCOTTE

PIÙ DI 100 RICETTE ORIGINALI DI MINI COCOTTE

JOSÉ MARÉCHAL  
Fotografie di Charlotte Lascève  
Food Stylist Élodie Rambaud

In ghisa o in ceramica, colorate o di fattura più rustica, le cocotte si sono aggiudicate un posto sulle nostre tavole. Nelle mini cocotte si possono realmente preparare tantissime ricette: provate ad adattarle ai vostri piatti preferiti o a modificarle in base ai vostri desideri, inventando nuove soluzioni a seconda dei prodotti di stagione o al tema di un pranzo.

Le uova, il pollame, le verdure, le capesante, sono prodotti fondamentali da declinare abilmente come vi propongo nella prima parte di questo libro. Potrete anche utilizzare gli avanzi del frigo in base ai gusti di ognuno e sfornare, all'ultimo minuto, deliziose mini cocotte veloci e personalizzate.

È finito il tempo delle porzioni «a occhio», delle salse che strabordano e dei piatti troppo pieni: le cocotte si servono appena tirate fuori dal forno, calde e saporite. Piccole monoporzioni, soddisfano l'appetito dei vostri ospiti, che non faranno complimenti all'idea di gustare un menu cocotte completo.

All'inizio di un pasto, come mini piatto in versione bistrot oppure esotica, come contorno o anche per dessert, in tavola sono una gradita sorpresa e ci fanno viaggiare per il tempo di un pranzo conviviale.

Tra le pagine di questo libro, scoprirete ricette semplici e golose, i trucchi e le basi per creare ricette nuove ma anche tante idee per servire gustosi piatti unici. Alla fine, ne sono sicuro, sarete voi a comporre i vostri “menu cocotte”.

Allora, alle vostre cocotte... e buon appetito!



*pasta sfoglia*



*fogli di brick*



*pasta fillo*



*pasta kataifi*



*pasta sfoglia*



*pasta kataifi*



*fogli di brick*



*pasta fillo*

# UOVA IN CAMICIA NELLE COCOTTE CON CAPRINO E MENTA

PER 6-8 COCOTTE

preparazione: 20 minuti

cottura: 20 minuti

12-16 uova

3 formaggi freschi tondi di capra

1 mazzetto di menta fresca

1 l di panna liquida

2 cucchiaini di mascarpone

1 bicchiere di aceto bianco

sale e pepe macinato fresco

## La preparazione degli ingredienti

Tirate fuori le uova dal frigorifero 30 minuti prima in modo che siano a temperatura ambiente al momento di utilizzarle. Riempite d'acqua una casseruola a bordi alti e scaldatela con l'aceto finché notate i primi segni di bollore.

Nel frattempo rompete le uova separatamente in alcuni stampini di ceramica. Fate scivolare delicatamente le uova, uno alla volta, nell'acqua bollente, lasciatele immerse per 3 minuti poi tiratele fuori con la schiumarola e fatele raffreddare per 1-2 minuti nell'acqua ben fredda. Scolate le uova e sistematele su carta assorbente.

Scaldare in una casseruola la panna e il mascarpone, salate, pepate e lasciate ridurre a fuoco basso per circa 8 minuti. Lavate, sfogliate e tritate finemente la menta. Tagliate i formaggi a rondelle spesse circa 1 cm.

## Il montaggio delle cocotte

Scaldare il forno e accendete il grill (in modo che il formaggio si possa gratinare meglio) a 220 °C (termostato 7-8). Disponete 2 uova in ogni cocotte, coprite di crema al mascarpone, cospargete di menta e terminate con una rondella di formaggio. Infornate le cocotte e state attenti alla cottura (circa 4-5 minuti). Le uova sono già state cotte in camicia e non devono cuocere ulteriormente! È il caprino a doversi sciogliere nella crema e gratinare leggermente.

## Trucco

Le uova in camicia si possono preparare il giorno prima; conservatele in frigorifero immerse nell'acqua, coperte con la pellicola.



## LE UOVA, DA DECLINARE IN BASE AI PROPRI GUSTI...

A SECONDA DELL'UMORE, DI QUELLO CHE AVETE TROVATO AL MERCATO O DEGLI AVANZI DELLA DOMENICA SERA, L'UOVO IN COCOTTE SI DECLINA IN MILLE MODI!

UNA SOLA RICETTA PER IMPROVVISARE SU QUESTO TEMA SEMPLICISSIMO EPPURE COSÌ GUSTOSO:  
2 UOVA SGUSCIATE NELLA PANNA E UNA GUARNIZIONE A SCELTA, 10 MINUTI IN FORNO CALDISSIMO...  
SE L'ALBUME È APPENA COTTO E IL TUORLO ANCORA LIQUIDO...  
FARANNO LA GIOIA DI GRANDI E PICCINI!

LEGGERE, MOLTO CLASSICHE O PIÙ RAFFINATE, ECCO ALCUNE DELLE MIE RICETTE PREFERITE:



#### POMODORI SECCHI E PESTO:

Generalmente serviti come antipasto o affettati in un'insalata, alcuni pomodori secchi saranno sufficienti per profumare queste uova in cocotte. È difficile non associarle al basilico che, aggiunto appena prima di servire, farà di queste uova una ricetta piena di sole.

#### AL FOIE GRAS:

Questa irrinunciabile delizia unita alle uova le farà diventare un piatto molto chic, e non bisognerà aspettare Natale per goderselo!

#### TRE FORMAGGI E NOCI:

Vanno bene tutti i formaggi o quasi! Di solito si riciclano in una quiche o in una omelette; in una mini cocotte ricopriranno le uova di un vestito cremoso.

#### ASPARAGI VERDI E COPPA:

Le virtù degli asparagi sono note fin dall'antichità; i Greci li consideravano molto afrodisiaci... Quindi un po' d'audacia! Cotti prima, insaporiti con un po' di coppa tagliata a fette sottili, faranno di queste uova un antipasto saporito e raffinato.

#### ALLE ERBE FRESCHE:

Una ricetta «più leggera», finalmente! Finemente tritati, erba cipollina, prezzemolo, coriandolo, dragoncello, menta... profumeranno tutte le vostre varianti di uova in cocotte.

#### PROSCIUTTO E CHEDDAR:

Delle uova in cocotte per i più piccoli, mi chiederete? Sì, ma non solo! Le uova in cocotte permettono di comporre facilmente delle ricette veloci adatte a tutti e di utilizzare gli avanzi del frigo... A ciascuno la sua ricetta!



# il mio menu cocotte brunch

## PANINI IN COCOTTE

+ uova in camicia in cocotte al bacon (vedi ricetta p. 38)

+ zabaione d'arancia alla cannella (vedi ricetta p. 178)

### PER 8-10 COCOTTE

preparazione: 40 minuti

riposo: 1 ora e 30

cottura: 15-20 minuti

625 g di farina di grano  
125 g di farina di segale o di castagne (nei negozi bio)  
15 g di sale  
25 g di lievito di birra fresco  
250 ml di birra chiara  
250 ml d'acqua  
1 cucchiaino di cassonade  
olio delicato (per ungere le cocotte)

### La preparazione dei panini

Versate tutti gli ingredienti nella ciotola del robot. Impastate molto lentamente finché tutto è ben mescolato, poi aumentate la velocità e impastate per circa 10 minuti.

La pasta deve staccarsi dalle pareti della ciotola e formare una massa omogenea.

Mettete la palla di pasta su un piano di lavoro infarinato poi dividetela a metà. Appiattite ogni metà con il palmo della mano poi arrotolatela su se stessa insistendo più volte per allungarla e formare due piccole baguette.

Tagliate ogni baguette a pezzi di circa 80 g. Modellateli con le mani sul piano di lavoro premendo leggermente in modo da ottenere delle palline uniformi e senza bolle d'aria.

### Il montaggio delle cocotte

Spennellate leggermente le cocotte di olio poi mettete in ciascuna una pallina di pasta.

Coprite le cocotte con il loro coperchio e mettete da parte in frigo per almeno 1 ora.

Tirate fuori le cocotte dal frigo, togliete i coperchi poi fate lievitare i panini a temperatura ambiente per 1 ora - 1 ora e 30 (la pasta deve raddoppiare di volume) o in forno preriscaldato a 30°C (termostato 1) poi spento per 15-20 minuti.

Con un setaccio a maglie sottili, spolverate leggermente i panini di farina e poi cuoceteli per 15 minuti in forno a 220°C (termostato 7-8) finché sono ben dorati.

Sfornate e lasciateli raffreddare alcuni minuti prima di servirli, come in questo caso, nel menu cocotte brunch o per accompagnare un'altra ricetta salata in mini cocotte, aromatizzandoli a scelta con pezzettini di olive, pancetta, noci, pomodori secchi, origano...



## COCOTTE DI LENTICCHIE COLORATE E SALSICCIA AFFUMICATA

+ cocotte di carote al curry e pain d'épices (vedi ricetta p. 84)

PER 6-8 COCOTTE

preparazione: 30 minuti

cottura: 55 minuti

80 g di lenticchie verdi

80 g di lenticchie nere

80 g di lenticchie rosse

(nei negozi bio o asiatici)

½ salsiccia di maiale affumicata a grana

grossa

1 cipolla

1 rametto di timo

1 foglia di alloro

2 dadi per brodo di pollo

(circa 750 ml d'acqua)

2 cucchiaini di senape in grani

### La preparazione degli ingredienti

Versate separatamente i 3 tipi di lenticchie in 500 ml d'acqua fredda salata poi cuocete a fuoco medio, 10 minuti per le lenticchie rosse e 20 minuti per le lenticchie verdi e nere.

Nel frattempo, pelate e tritate la cipolla.

Fate bollire il brodo di pollo con la cipolla, il timo, l'alloro e la mezza salsiccia poi cuocete a leggero bollore per 10 minuti circa.

Scolate e raffreddate le lenticchie.

Scaldare il forno a 200°C (termostato 6-7).

Eliminate la pelle e tagliate la salsiccia a rondelle che dividerete e a metà, poi filtrate il brodo con un setaccio a maglie sottili o con un colino cinese e diluiteci la senape.

### Il montaggio delle cocotte

Distribuite il composto di lenticchie nelle cocotte, versate il brodo fino a metà altezza e intercalate le fettine di salsiccia.

Coprite e infornate per 25 minuti.

Servite subito le cocotte come antipasto, calde o fredde, accompagnate dalle carote al curry e pain d'épices (ricetta p. 84), come in questo menu picnic.

