

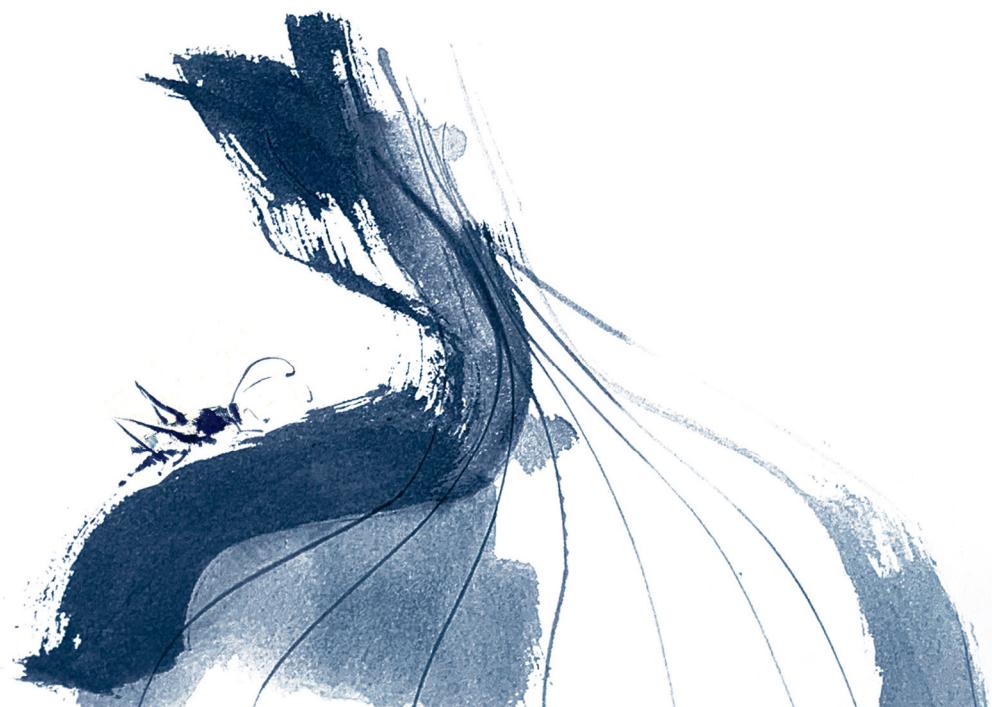
Guido Tommasi Editore

CLAIRE VALLÉE

Origine non animale.

PER UNA CUCINA VEGETALE

FOTOGRAFIE
DAVID JAPY





Sommario.

Autunno p. 10

Inverno p. 58

Primavera p. 120

Estate p. 186

DNA culinario p. 248

Appendici e indice p. 272

Autunno.

PRELUDIO

Cedro, finferli, citronella.

Ravioli di zucca butternut, ricotta vegana agli aromi thailandesi, finferli saltati, brodo alla citronella e cedro.

p. 14

Mele cotogne, castagne, Sauternes.

Foie gras vegano alle spezie dolci, palet di mele cotogne al Sauternes, gelatina acidulata di mele cotogne e sidro fatto in casa, trasparenza di mela cotogna.

p. 16

Porcini, carciofi, tartufo.

Fettine di carciofi grigliate, porcini confit e in carpaccio, olio di tulbaghia rinfrescato con finger lime, croccante alle mandorle.

p. 20

SOSTANZA

Barbabietole, sudachi, daikon.

Barbabietole gialle confit in crosta di sale, nastri di daikon al koji di riso, pesto di sudachi, purè di pastinaca alla nocciola.

p. 22

Ravanello blue meat, coriandolo, galanga.

Tom kha gai con palline di verdure di stagione, cipollotti ripieni, crema al coriandolo e barbe di carota.

p. 24

Zucca Patidou, mandarini, pepe bianco di Kampot.

Zucca Patidou confit allo sciroppo d'acero, crocchette di topinambour e pepe bianco di Kampot, salsa acidulata al mandarino.

p. 28

Scorzonerà, nocciole, salicornia.

Brasato di seitan, risotto di sedano rapa all'aroma di mandorle tostate, scorzonera glassata.

p. 30

Autunno.

Ying e yang di gnocchi al tartufo nero, panna acida vegana aromatizzata agli aghi di pino, cubetti di mozzarella vegana affumicata, funghi di bosco rosolati.

p. 34

DOLCEZZA

Fichi, limone nero, zafferano.

Basbousa allo zafferano, sciroppo leggero di fiori d'arancio, cremoso al limone nero persiano, coulis di fichi e uva al pepe lungo di Giava, fichi arrostiti allo sciroppo d'acero.

p. 38

Cacao, litchi, violetta.

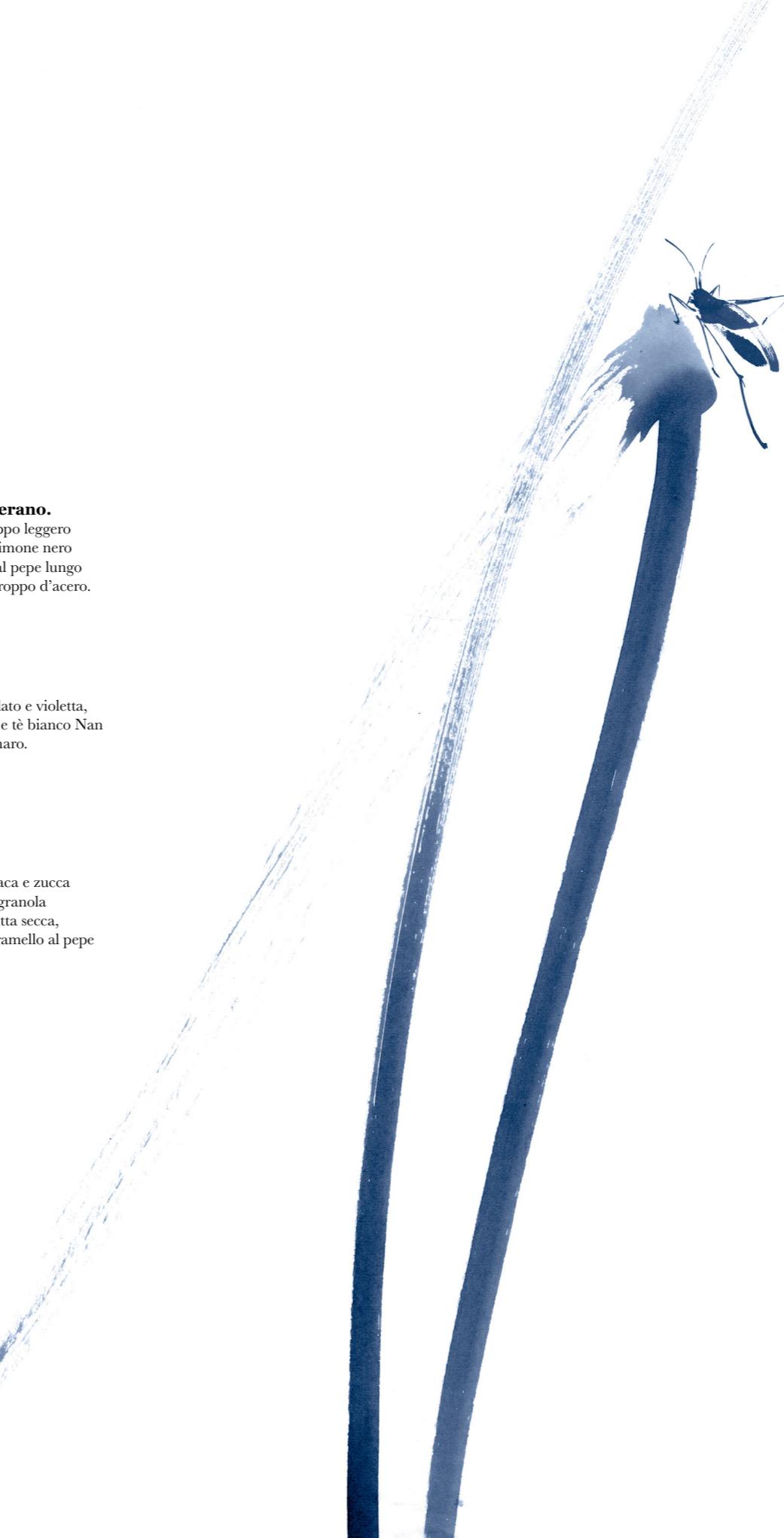
Mousse leggerissima al cioccolato e violetta, litchi frullati al pepe di Assam e tè bianco Nan Mei, tuile dentelle al cacao amaro.

p. 40

Zucca, pastinaca, grano saraceno tostato.

Pastinaca alla vaniglia di Oaxaca e zucca Potiron al cardamomo verde, granola al grano saraceno tostato e frutta secca, lingue di gatto alla zucca e caramello al pepe rosso di Penja.

p. 44



MANICARETTI

Ibisco, uva nera, pepe Andaliman.

Granita all'ibisco e uva nera, pepe Andaliman macinato, fiori di zenzero.

p. 46

Kombucha, honeybush, mele cotogne.

Cocktail ai frutti autunnali con kombucha all'honeybush, sciroppo allo zafferano, un goccio di champagne blanc de blancs.

p. 48

Bevanda confortante al miglio come nello Yunnan.

Bevanda calda al miglio infusa con tè dello Yunnan e spezie dolci, mousse vaporosa.

p. 50

Mele, papavero, zucchero di canna.

Purea di mele Dalinco aromatizzata al papavero.

p. 52

Tempeh, micromeria, kokum.

Lecca lecca croccanti di tempeh al kokum con due salse, al coriandolo vietnamita e ai pomodori secchi e micromeria.

p. 56



Cedro, finferli, citronella.

PREPARAZIONE 40 MIN | COTTURA 1 H 10 MIN | PER 4 PERSONE

ravioli di zucca

1 zucca butternut
olio
fior di sale

ricotta vegana agli aromi thailandesi

200 g di tofu compatto
½ radice di zenzero pelato
1 peperoncino rosso
½ mazzo di coriandolo
3 scalogni piccoli
40 ml di tamari (o salsa di soia)
30 ml di olio neutro

brodo alla citronella e cedro

1 l di brodo vegetale (p. 263)
6 steli di citronella
1 cucchiaino di trucioli di legno
di cedro non trattato
0,5 g di pistilli di zafferano

presentazione

300 g di finferli
1 ravanello rosso cinese
qualche stelo di cerfoglio
olio
fior di sale
pepe

UNA FORESTA IN AUTUNNO

Uso il legno di cedro per le sue note acidule e legnose, che si sposano meravigliosamente con i funghi e la zucca, esaltando il carattere autunnale e di sottobosco che evoca questo piatto. Una nota di resina che mi piace particolarmente e che mi ricorda le pinete che mi circondano.

Ravioli di zucca

Preriscaldate il forno a 140°C. Sbucciate la zucca e con una mandolina tagliate 40 fettine spesse 2 mm, quindi utilizzando un tagliabiscotti di 2,5 cm di diametro ricavate dalla zucca diversi dischi. Disponeteli su un tappetino in silicone, condite con sale e olio, infornate e cuocete per 4 minuti. Lasciate raffreddare.

Ricotta vegana agli aromi thailandesi

Sbriciolate il tofu in un'insalatiera. Sbucciate gli scalogni e tritateli finemente, quindi procedete nello stesso modo con lo zenzero e infine sminuzzate il coriandolo e il peperoncino. Incorporate il tutto al tofu, aggiungete l'olio e il tamari e mescolate bene.

Brodo alla citronella e cedro

Tagliate grossolanamente le carote, i porri, la rapa, la cipolla, il sedano rapa e la citronella. Metteteli in 2 litri di acqua bollente salata e cuocete per 45 minuti a fuoco dolce. Filtrate e aggiungete lo zafferano e i trucioli di legno di cedro. Rimettete sul fuoco e lasciate ridurre il brodo per 15 minuti.

Presentazione

Salate metà dei funghi in una padella con olio, sale e pepe e nel frattempo tagliate il ravanello a fettine sottili con una mandolina. Formate i ravioli mettendo una fettina di zucca sul piatto, un po' di ricotta vegana al centro e sigillando con un'altra fettina di zucca. Ripetete l'operazione, quindi disponete i funghi crudi e cotti, le fettine di ravanello e il cerfoglio e poi versate il brodo ben caldo.





1 PEPE ANDALIMAN
 agrumi
 anestetizzante
 2 PEPE DELLA TASMANIA
 floreale e fruttato
 intenso
 3 PEPE DI SICHUAN
 agrumi
 anestetizzante
 4 MACERONE
 sottobosco e violetta
 5 PEPE DI TIMUT
 pompelmo
 agrumi
 6 PEPE DI MAC HUNG
 clementina
 floreale
 7 PEPE DI MAGAO
 verbena
 rotondità
 8 PEPE ROSA
 note floreali
 amaro
 9 BOCCIOLO DI CANNELLA
 cannella + legno
 dolce



10 PEPE BIANCO DI KAMPOT
erbe fresche e agrumi

11 PEPE DI SELIM
eucalipto e resina dolce

12 PEPE ROSSO LUNGO DI KAMPOT
pan di spezie e fava tonka
rotondità

13 PEPE BIANCO DEL MADAGASCAR
dolce e fruttato

14 PEPE NERO TCHULI
citronella
leggermente affumicato

15 PEPE VOATSIPERIFERY
agrumi
legnoso e floreale

16 PEPE NERO DI SARAWAK
sottobosco e liquirizia
calore

17 PEPE BIANCO DI PENJA
nota muschiata
intensità

18 PEPE DI ASSAM
affumicato
fresco e piccante

19 PEPE NERO MALABAR
note dolci e tostate

(NOMI E SAPORI)

Pepi e bacche.



Inverno.

PRELUDIO

Rape gialle Golden Ball, segale, cardamomo nero indiano.

Rape gialle Golden Ball confit al cardamomo nero, pane di segale, carbone ed erba d'orzo, succo acidulato di rape gialle e capsule di cardamomo, crema di cavoli navoni.

p. 62

Cerfoglio, prezzemolo, nasturzio tuberoso.

Nastri di verdure tuberose preparate come un'insalata indiana, chips di tapioca croccantissime al rafano.

p. 64

Ravanelli arcobaleno, arancia amara, Sichuan.

Tartare di ravanelli arcobaleno con salsa leche de tigre, salsa di arancia amara, mousse di bevanda al cocco e zenzero, chips di riso soffiato alla curcuma fresca.

p. 66

Cavolfiore, wakame, grano saraceno.

Palet di cavolfiore arrostito allo zaatar, tartare di alghe alle palline di polpa di finger lime, succo al wakame e sakè, tuile di grano saraceno.

p. 70

Scorzobianche, crespino, tetragonia.

Tempura di scorzobianche alla tetragonia e aglio orsino, salsa al cespino.

p. 74

SOSTANZA

Cavolo riccio, tuberina, menta.

Piccolo cavolo riccio ripieno di laap thailandese vegetale, crema di spinaci al levistico, caramello al vino, tuberina saltata in olio di nocciole, tuile di manioca al cedro mano di Buddha.

p. 76

Patate dolci bianche, erba cristallina, Triguisar.

Palet di patate dolci e sedano rapa confit alle spezie Triguisar, pesto di erba cristallina, riduzione al caffè, palet di topinambour crudo.

p. 80

Couscous vegetale.

Proprio come un couscous: cubetti di verdura di stagione, salsicce vegane e harissa fatta in casa, semola di cavolfiore e frutta secca, consommé speziato rinfrescato con arancia sanguinello, tuile di semola al cumino nero.

p. 82

Funghi eryngii, navone, arancia amara.

Funghi eryngii marinati in un succo giapponese e poi glassati, palline di navone glassate all'arancia amara, purè di patate blu d'Artois con olio di noci, salsa barbecue allo champagne.

p. 86

DOLCEZZA

Pere, sciroppo d'acero, fave tonka.

Purea di pere con sciroppo d'acero e pepe Tellicherry, brunoise di pere alle fave tonka, tuile al caramello e trasparenze di pera.

p. 88

Azuki, mango, pepe.

Cubetti d'ananas sciroppati, palet di mango al pepe della Tasmania, succo acidulato di mango e ananas al lime, crema di fagioli azuki, arepas al cocco e peperoncino Baniwa.

p. 90

Carote, frutto della passione, yuzu.

Carote confit al frutto della passione e peperoncino Ñora, crema allo yuzu, piccoli palet breton, gelatina di carote acidulata al mandarino Satsuma, meringa al cedro.

p. 96

Nocciole, vodka, bergamotto.

Curd al bergamotto, sablé alla noccia, granita di lime e vodka alla quinoa, limoni confit al pepe Tchuli, meringa al lime.

p. 104

MANICARETTI

Kumquat, cocco, agave.

Gelato cremoso al kumquat, bevanda al cocco e un accenno di amazake.

p. 106

Ceci n'est pas un café.

Brodo thai al carbone, nuvola di bevanda al cocco, madeleine salate al limone confit e coriandolo, zolle di tofu affumicato croccanti al rafano come fosse zucchero.

p. 108

Clementine, cannella, anice stellato.

Vin brûlé bianco speziato con miele di tarassaco fatto in casa e clementine.

p. 110

Kalamansi, pepe Mac Khen, finger lime.

Piccoli coni croccanti, olio alle carote selvatiche aromatizzato al pepe Mac Khen, mousse di carote e kalamansi, qualche pallina di polpa di finger lime.

p. 114

Pepe di Magao, curcuma, fieno.

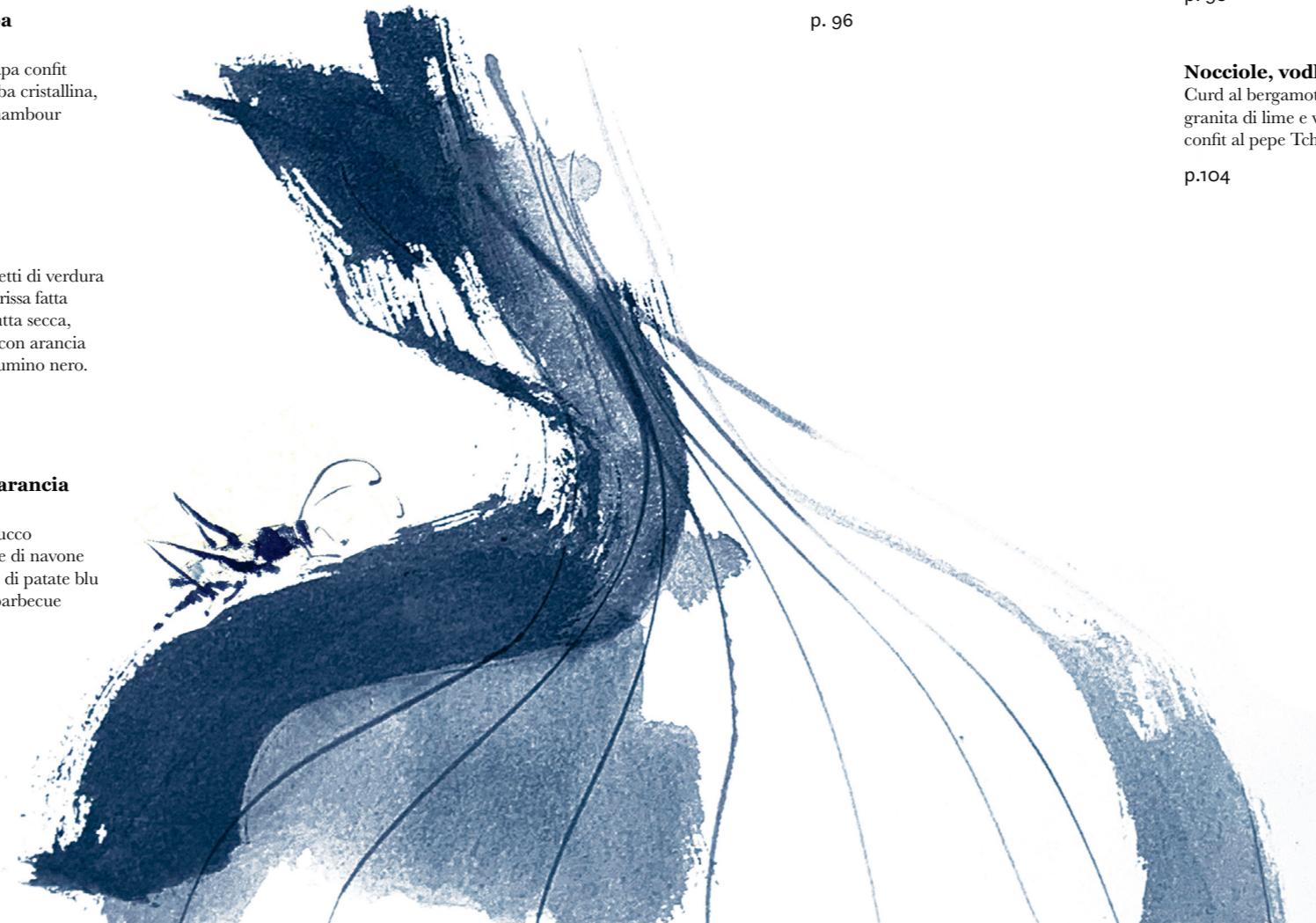
Brodo vegetale di stagione con succo di curcuma fresca, fieno e pepe di Magao.

p. 116

Cioccolato, zenzero, geranio.

Tartufi al cioccolato e zenzero confit, meringhe al geranio.

p. 118



Inverno.

PREPARAZIONE 2 H | COTTURA 2 H | RIPOSO 2 H 50 MIN | RAFFREDDAMENTO 48 H + 2 H | PER 4 PERSONE

palline di barbabietola

4 barbabietole grandi crude
700 ml di vino rosso
300 ml di acqua
100 g di zucchero rapadura
150 ml di miele di tarassaco (p. 264)
2 cucchiaini di boccioli di cannella
2 stecche di cannella
1 pezzetto di zenzero di 2 cm
2 chiodi di garofano
2 anici stellati
1 cucchiaio di trucioli di legno di tuta
qualche grano di pepe nero di Putumayo
1 arancia

financier alle noci

100 g di burro vegano (p. 258)
100 g di farina tipo 0
65 g di noci in polvere
60 g di panna acida vegana (p. 258)
60 ml di bevanda alla soia (p. 258)
65 g di zucchero
3,5 g di lievito in polvere
fior di sale
2 manciate di gherigli di noce tritati

crema di castagne

trucioli di legno alimentare
200 ml di bevanda alla soia (p. 258)
300 ml di bevanda al cocco
20 g di farina
10 g di maizena
100 g di purè di castagne non dolcificato
120 g di zucchero
50 ml di olio neutro
fior di sale

Palline di barbabietola (48 h prima)

Pelate le barbabietole e ricavate le palline con uno scavino. Mettete da parte e conservate gli scarti per utilizzarli successivamente. Versate il vino, l'acqua, lo zucchero, le spezie e l'arancia tagliata a spicchi in una casseruola e lasciate ridurre di un quarto. Aggiungete i trucioli di legno a fine cottura e lasciate in infusione per 10 minuti, poi filtrate. Rimettete il vino sul fuoco basso, immergete le palline di barbabietola e lasciate in infusione per 40 minuti. Conservate in frigorifero nel liquido per 48 ore in modo che assorbano l'aroma del vino caldo.

Financier alle noci

Preriscaldate il forno a 180°C. Scaldate il burro vegano in una casseruola finché diventa color nocciola. Mescolate tutti gli ingredienti e il burro vegano nocciola in una ciotola per ottenere una pasta liscia e senza grumi, quindi aggiungete i gherigli di noce.

Rivestite una teglia con un foglio di carta forno e versateci l'impasto per financier, quindi infornate per 30 minuti. L'impasto è cotto quando la punta di un coltello ne esce asciutta. Fate raffreddare, quindi tagliate i financier con un tagliabiscotti a goccia e tenete da parte.

Crema di castagne

Per affumicare la bevanda alla soia, versate un fondo di trucioli di legno alimentare in una casseruola a bordi alti, mettetela sul fuoco medio e coprite: il legno arderà leggermente e rilascerà il fumo. Versate la bevanda alla soia in un recipiente in acciaio inox e adagiatelo nella casseruola per 15 minuti. Togliete dal fuoco, mescolate gli ingredienti rimasti e la bevanda alla soia affumicata utilizzando un frullatore a immersione finché ottenete una pasta liscia. Cuocete il composto a fuoco medio, mescolando continuamente: se si addensa troppo, aggiungete un po' di bevanda alla soia. Quando è densa, mettete in frigorifero per almeno 2 ore. Ammorbidite la crema con una frusta e versatela in una sac à poche.



→ LA RICETTA CONTINUA A PAGINA 100

Inverno.

(continua)

salsa all'ibisco
 metà degli scarti delle barbabietole
 50 g di zucchero
 una manciata di fiori di ibisco
 essiccati
 acqua

caramello di barbabietola
 gli scarti rimasti delle barbabietole
 100 g di zucchero
 un pizzico di pepe di Timut

trasparenze di barbabietola
 1 barbabietola cruda
 sciroppo
 il succo di 1 limone

Salsa all'ibisco

Cuocete a fuoco dolce metà degli scarti delle barbabietole con lo zucchero e i fiori di ibisco, coprendoli di acqua e lasciadola evaporare quasi completamente. Le barbabietole devono intenerirsi bene, in caso contrario aggiungete un po' di acqua e continuate la cottura.

Versate il composto nella ciotola di un robot da cucina e frullate per ottenere un coulis liscio, quindi filtratelo con un colino cinese rivestito con una garza e lasciate raffreddare. Versate in una sac à poche o in una pipetta e conservate in frigorifero.

Caramello di barbabietola

Estraete il succo dagli scarti di barbabietole utilizzando un estrattore e mettete da parte. Preparate un caramello con lo zucchero a fuoco medio, poi diluite con il succo di barbabietola e incorporate il pepe di Timut. Aggiungete un po' di acqua se il caramello è troppo denso e mettete da parte a temperatura ambiente.

Trasparenze di barbabietola

Preparate la trasparenza di barbabietola seguendo la ricetta di pagina 260.

Presentazione

Disponete i financier alle noci decorati con crema di castagne in un piatto. Aggiungete qualche pallina di barbabietola confit, la salsa all'ibisco e qualche goccia di caramello di barbabietola. Terminate con le trasparenze di barbabietola.



Primavera.

PRELUDIO

Primavera.

Caldo-freddo di asparagi di Blaye di due colori, fragole Marquette affumicate agli aghi di pino, vinaigrette cremosa al pompelmo abbrustolito e pepe di Mac Hung, crema fermentata alle fragole bianche Pineberry, fiori di mimosa, papadum ai pistacchi.

p. 124

Porro, caprifoglio turchino, liquirizia.

Porro al sale grosso cotto al carbone binchotan, riduzione di bacche di caprifoglio turchino, clorofilla in polvere al pepe verde Tamata, tempura di radici al kinako.

p. 128

Obione, kiwi, piselli.

Involtini di cetriolo e zucchine marinate con salsa ceviche, maionese vegana al frutto della passione, tartare di kiwi alla tulbaghia, salsa alla scorza di limone di Mentone, piselli in salamoia con pepe Andaliman e cialda di piselli croccante, foglie d'obione sottaceto.

p. 130

Deforestazione.

Barbabietole confit con fave di cacao fermentate e in riduzione al caffè, gelatina acidulata di kumquat al limone nero persiano, crumble al legno di sequoia e sesamo nero, cenere commestibile, cialda di cicoria.

p. 134

Tenerezza.

Gusci di meringa salata, spuma di cavolfiore e cocco aromatizzata al fieno, uovo vegano al pepe nero del Vietnam, salsa all'aglio e vaniglia di Oaxaca, caramello di aceto balsamico bianco, cialda azzima croccante all'olio d'argan.

p. 138

SOSTANZA

Amaranto, aglio orsino, tonburi.

Involtini vegani agli shiitake, fagioli di Tarbes e yuba, foglie di amaranto in padella e pop corn, panna acida vegana affumicata e tapioca all'olio all'aglio orsino, gelatina di agresto acidulata, ramo di pelle nera, tonburi.

p. 142

Finocchio marino, cavolo rapa, Mertensia maritima.

Due proposte di ravioli, crudi al cavolo rapa con ripieno all'arancia e cotti con ripieno di castagne nere e finocchio marino, tempura di *Mertensia maritima*, cialda al ponzu, consommé al finocchio marino, qualche goccia di olio al coriandolo.

p. 146

Malva, soba, kimchi.

Asparagi bianchi di Blaye grigliati, palline di kimchi di ravanello green meat aromatizzate al bergamotto, panna cotta vegana agli asparagi e chaga, salsa olandese profumata con olio al pistacchio, soba soffiati, insalata di malva all'aceto di pino.

p. 150

Licheni, bietole marittime, iyokan.

Terrina di carote e bietole marittime marinate ai licheni, salsa ACE, crema di carote all'iyokan, crumble di farina di ghiande, cime sottaceto, spuma di succo verde all'aglio arrostito.

p. 154

Fichi, alga dulce, paleo odoroso.

Perle di mandorle ai fiori d'arancio, mele verdi fermentate al wakame, granita con note sottili di foglie di fico e spirulina verde, ciottoli al paleo odoroso, sablé all'alga dulce, trompe l'œil di alga alla mela verde, sakè e spirulina.

p. 170

DOLCEZZA

Riso, calamondino, amazake.

Asparagi verdi confit all'oabika, mousse di riso alla vaniglia di Tahiti, pan di Spagna agli asparagi verdi, crema all'amazake, pralinato croccante di riso e pinoli, gelatina acidulata al calamondino, noci macadamia caramellate.

p. 160

Lievito, pistacchi, rosa.

Petali di rosa cristallizzati, tartare di rabarbaro all'agastache e polline, biscotti al pistacchio cotti al vapore, panna acida vegana al lievito, coulis di fragole aromatizzato al pepe Malabar, perle di fragole e rabarbaro al pimenton de la Vera.

p. 162

Lo spirito delle erbe.

Gelatina di piselli e limone vetiver, spicchi di mandarino pelati a vivo con sciroppo di erbe del giardino, curd di kabosu al pepe di Timut, base per cheesecake con zucchero muscovado, crema alle gemme di pino, foglia croccante di piselli e calendula di Lemmon.

p. 166



MANICARETTI

Limone, miso, yuba.

Sorbetto al limone Meyer e miso chiaro di ceci, tuile di yuba dolce.

p. 174

Mele, ibisco, macerone.

Sidro di mele aromatizzato all'ibisco bianco e semi di macerone.

p. 175

L'albero della vita.

Rievocazione di un albero: rami di bretzel e chaga in polvere, fiori di chips di verdure, foglie di tuile di clorofilla e miso di ceci al pino, chips di kale con peperoncino Baniwa, foglie di erbe aromatiche e fiori freschi.

p. 176

Macis, polline, mikan.

Marshmallow aromatizzati al mikan e polline, financier al macis, marmellata al succo di kalamansi, zucchero frizzante.

p. 180

Fava tonka, chaga, pepe di Assam.

Rievocazione della pigna: burro vegano aromatizzato con una miscela di pepe di Assam e fave tonka spolverato di chaga.

p. 182

Kefir, linfa di betulla, tuia.

Kefir di frutta con linfa di betulla e sciroppo di legno di tuia.

p. 184

Cavolfiore melone, menta indiana.

PREPARAZIONE 20 MIN | RAFFREDDAMENTO 6 H | PER 4 PERSONE

**palline di melone
al vermut Lillet® blanc**

1 melone
200 ml di vermut Lillet® blanc
150 ml di kombucha al tè verde
(p. 256)
10 foglie di geranio rosa

taboulé di cavolfiore

1 cavolfiore piccolo
1 scalogno tritato finemente
 $\frac{1}{2}$ mazzo di menta indiana
tritata finemente
il succo di 3 sudachi
un filo di olio extravergine di oliva
un filo di olio di mandorle tostate
fior di sale

presentazione
fiori di campo

BOUQUET RINFRESCANTE

Non esitate a guarnire questa insalata con tutte le erbe aromatiche disponibili nel vostro giardino per una freschezza unica e ineguagliabile.

**Palline di melone
al vermut Lillet® blanc**

Sbucciate il melone e ricavate le palline dalla polpa con uno scavino. Mettetele in una ciotola e irrorate con il Lillet® blanc, il kombucha e aggiungete il geranio. Le palline devono restare in infusione per mezza giornata in frigorifero.

Taboulé di cavolfiore

Pulite il cavolfiore, tagliatelo con una mandolina in fettine sottili che ricordano il taboulé tradizionale. Incorporate lo scalogno, la menta indiana, il fior di sale, il succo di sudachi, l'olio di oliva e l'olio di mandorle per ottenere un composto omogeneo, quindi terminate aggiungendo le palline di melone marinate.

Presentazione

Distribuite il taboulé su un piatto. Decorate con erbe e fiori del vostro giardino: menta indiana, elicriso, oxalys, malva, borragine, nasturzio, salvia peruviana, pianta dell'immortalità ecc.





Panna acida vegana.



PER UN VASETTO DI 250 G

PREPARAZIONE 10 MIN
RIPOSO 2 H
FERMENTAZIONE 12 H

130 g di pinoli non tostati
250 ml di acqua
1,25 g di fermenti lattici per preparazioni vegetali
un pizzico di fior di sale

Lasciate in ammollo i pinoli in abbondante acqua per 2 ore, scolateli e sciacquateli, conservando l'acqua.

Frullate i pinoli in modo da ottenere un composto liscio, aggiungete i fermenti lattici mescolando bene con un cucchiaino e coprite il recipiente con un pezzo di stoffa per proteggere il preparato. Lasciate fermentare per 12 ore a temperatura ambiente. La crema deve diventare acida. Aggiungete un pizzico di fior di sale e conservate in frigorifero al massimo per 1 settimana.

Burro vegano.



PER CIRCA 350 G

PREPARAZIONE 15 MIN

200 ml di olio di cocco deodorato sciolto

40 ml di olio neutro

100 ml d'aquafaba o di yumgo bianco

40 g di panna acida vegana (a sinistra)

1 cucchiaino di succo di limone

40 g di farina di nocciole setacciata, leggermente tostata

un pizzico di curcuma per colorare
fior di sale

Mescolate l'olio neutro e l'olio di cocco e mettete da parte. Frullate tutti gli ingredienti e aggiungete lentamente la miscela di oli, continuando a frullare, per emulsionare il composto. Il burro vegano si conserva in frigorifero per 3 settimane.

Bevanda al miglio.



PER 500 ML

PREPARAZIONE 10 MIN

RIPOSO 12 H

100 g di semi di miglio

500 ml di acqua

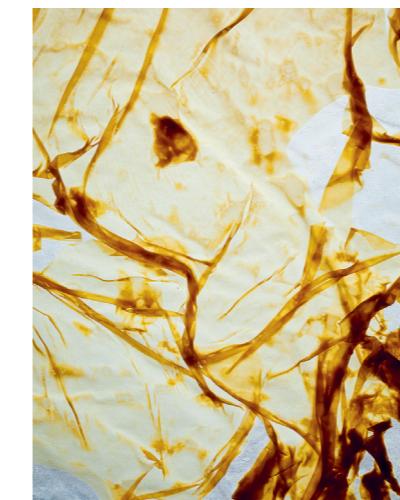
Lasciate in ammollo i semi per una notte e poi eliminate via l'acqua. Sciacquate i semi e frullateli con 500 ml di acqua, poi lasciate scolare la pasta in un recipiente attraverso una garza, per recuperare il liquido. Si conserva in frigorifero per 3 giorni.

NOTE

Non eliminate ciò che rimane nella garza. In Giappone si chiama "okara" e viene riutilizzato e può servire anche per preparare dolci.

Potete procedere nello stesso modo per realizzare una bevanda alle noci, alle nocciole, alle mandorle, alle noci macadamia ecc. Per la bevanda alla soia, seguite lo stesso procedimento ma bollite il liquido ottenuto prima di consumarlo perché le fave di soia crude sono indigeste.

Yuba. (pellicola della bevanda alla soia)



PREPARAZIONE 5 MIN

COTTURA 45 MIN

1 l di bevanda alla soia fatta in casa

Scaldate la bevanda alla soia in una casseruola con bordi alti, poi trasferite la pentola in un bagnomaria. La bevanda deve continuare a scaldarsi e a evaporare ed è necessaria una temperatura ottimale di 80°C per produrre correttamente lo yuba. Si formerà una pellicola sulla superficie del liquido: recuperatela con una paletta di legno e adagiatela su un piatto. Ricominciate il procedimento finché terminate la bevanda alla soia (considerate qualche minuto di tempo fra uno strato e l'altro di yuba).

NOTA

Non buttate via il liquido rimasto, detto "amayuba". In Giappone si beve ma si può utilizzare in pasticceria come un latte dolce o per preparare una cioccolata calda.

Seitan.



PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 10 MIN

RIPOSO 20 MIN

RAFFREDDAMENTO 12 H

300 ml di acqua a temperatura ambiente
20 ml di salsa tamari forte
20 ml di olio extravergine di oliva
2 cucchiaini di miso d'orzo bruno
200 g di glutine di grano
20 g di maizena
20 g di lievito alimentare maltato
2,5 l di brodo vegetale (p. 263)

Mescolate l'acqua, il tamari, l'olio di oliva e il miso in un recipiente. Versate gli ingredienti secchi nella ciotola di una planetaria con frusta a foglia e incorporate poco alla volta il composto liquido. Quando l'impasto diventa omogeneo, trasferite su un piano di lavoro, coprite con un canovaccio e lasciate riposare per 20 minuti, poi tagliate la pasta a pezzetti e immergeteli nel brodo vegetale. Cuocete per circa 1 ora, quindi lasciate raffreddare nel brodo e mettete tutto in frigorifero per una notte. Conservate il seitan nel liquido fino al suo utilizzo.

Caviale vegano.



PREPARAZIONE 5 MIN

COTTURA 15 MIN

RAFFREDDAMENTO 24 H

4 fogli di alga nori disidratati
150 ml di acqua
120 ml di salsa tamari forte
50 g di tapioca
Frullate l'alga nori, l'acqua e la salsa tamari, quindi lasciate in infusione per 2 ore a temperatura ambiente, poi filtrate. Cuocete la tapioca in acqua bollente in una casseruola finché diventa traslucida, scolate la sciacquatela sotto acqua corrente per eliminare quanto più amido possibile e mescolatela nella salamoia dell'alga nori. Lasciate marinare in frigorifero per almeno 24 ore e mettete da parte al fresco.

Indice delle ricette.

PRELUDIO

Autunno

Cedro, finferli, citronella p. 14
Mele cotogne, castagne, Sauternes p. 16
Porcini, carciofi, tartufo p. 20

Inverno

Rape gialle Golden Ball, segale, cardamomo nero indiano p. 62
Cerfolgio, prezzemolo, nasturzio tuberoso p. 64
Ravanelli arcobaleno, arancia amara, Sichuan p. 66
Cavolfiore, wakame, grano saraceno p. 70
Scorzobianche, cespino, tetragonia p. 74

Primavera

Primavera p. 124
Porro, caprifoglio turchino, liquirizia p. 128
Obione, kiwi, piselli p. 130
Deforestazione p. 134
Tenerezza p. 138

Estate

Mais, curry bengalese, cipolla dolce p. 192
Ribes, arachidi, papavero p. 194
Ortica, cetrioli, wakame p. 196
Cavolfiore, melone, menta indiana p. 200
Nasturzio, zucchine gialle, shiitake p. 202
Nero pepe p. 204

SOSTANZA

Autunno

Barbabietole, sudachi, daikon p. 22
Ravanello blue meat, coriandolo, galanga p. 24
Zucca Patidou, mandarini, pepe bianco di Kampot p. 28
Scorzonera, nocciole, salicornia p. 30
Autunno p. 34

Inverno

Cavolo riccio, tuberina, menta p. 76
Patate dolci bianche, erba cristallina, Triguisar p. 80
Couscous vegetale p. 82
Funghi eryngii, navone, arancia amara p. 86

Primavera

Amaranto, aglio orsino, tonburi p. 142
Finocchio marino, cavolo rapa, *Mertensia maritima* p. 146
Malva, soba, kimchi p. 150
Licheni, bietole marittime, iyokan p. 154

Estate

Estate p. 206
Sommacco, Retsina, vite p. 210
Rabarbaro, zucchine, levistico p. 212

DOLCEZZA

Autunno

Fichi, limone nero, zafferano p. 38
Cacao, litchi, violetta p. 40
Zucca, pastinaca, grano saraceno tostato p. 44

Inverno

Pere, sciroppo d'acero, fave tonka p. 88
Azuki, mango, pepe p. 90
Carote, frutto della passione, yuzu p. 96
Inverno p. 98

Nocciole, vodka, bergamotto p. 104
Fichi, lime kaffir, vodka p. 106

Primavera

Riso, calamondino, amazake p. 160
Lievito, pistacchi, rosa p. 162
Lo spirito delle erbe p. 166
Fichi, alga dulce, paleo odoroso p. 170

Estate

Pesche, sambuco, liquirizia p. 214
Zafferano, nettarine, pomodori ananas p. 220
Shiso, pomodori, dragoncello messicano p. 222
Ananas, salvia, sedano p. 226
Albicocche, tanaceto, mandorle p. 228

MANICARETTI

Autunno

Ibisco, uva nera, pepe Andaliman p. 46
Kombucha, honeybush, mele cotogne p. 48
Bevanda confortante al miglio come nello Yunnan p. 50
Mele, papavero, zucchero di canna p. 52
Tempeh, micromeria, kokum p. 56

DOLCEZZA

Kumquat, cocco, agave p. 106
Ceci n'est pas un café p. 108
Clementine, cannella, anice stellato p. 110
Kalamansi, pepe Mac Khen, finger lime p. 114
Pepe di Magao, curcuma, fieno p. 116
Cioccolato, zenzero, geranio p. 118

Primavera

Limone, miso, yuba p. 174
Mele, ibisco, macerone p. 175
L'albero della vita p. 176

Macis, polline, mikan p. 180
Fava tonka, chaga, pepe di Assam p. 182
Kefir, linfa di betulla, tuia p. 184

Estate

Melone, lime kaffir, vodka p. 230
Acqua alla *Clitoria ternatea* aromatizzata al gelso p. 234
Gin, menta verbena, melagrana p. 238
Peperoni, gemme di abete, aceto balsamico bianco p. 240
Bao, limone confit, erba pepata p. 242
Anguria, lamponi, pepe Voatsiperifery p. 244

Glossario delle alternative vegetali.

Bevanda vegetale: bevanda a base di cereali o semi oleosi.

Burro vegano: materia grassa vegetale emulsionata con aquafaba.

Capesante vegane: gambi di funghi Eryngii marinati in kombu e miso che ricordano le capesante.

Caviale vegano: tapioca in salamoia con alga nori e salsa tamari.

Cremoso vegano: dessert vegano a base di bevande vegetali comprate o realizzate in casa con una yogurtiera e fermenti vegetali.

Fiocchi di formaggio vegano: panna acida vegana e bevanda alla soia cagliate con l'aceto di sidro o con il limone.

Foie gras vegano: crema di castagne e funghi con spezie e armagnac, montata con burro di cacao.

Maionese vegana: emulsione a base di patate e olio.

Mozzarella vegana: panna acida vegana addensata.

Panna acida: pasta di semi o di semi oleosi fermentata con fermenti vegetali.

Panna cotta vegana: panna acida vegana e bevanda vegetale addensate. In versione salata o dolce.

Ricotta vegana: tofu sminuzzato e condito usato come base per diverse ricette di ripieno vegano.

Salsa BB: salsa a base di scalogno deglassata con champagne e montata con burro vegano.

Salsa olandese vegana: salsa acidula montata con burro vegano.

Salsicce vegane: preparazione a base di pomodoro, lenticchie corallo e glutine di grano, con spezie e harissa, modellata in salsicce e poi cotta.

Uovo vegano: preparazione vegetale che ricorda l'uovo nell'aspetto e nelle sue caratteristiche.

Yuba: pellicola che si forma sulla superficie della bevanda alla soia, molto ricca di proteine.

Yumgo: alternativa all'uovo sviluppata da Rodolphe Landemaine e Anne Vincent dell'azienda Tamago Food.

Indice degli ingredienti.

A

ACETO BALSAMICO BIANCO 64, 138, 194, 240
ACETO DI MALTO 202
ACETO DI PINO 124, 152, 154, 182, 253
ACETOSA 146
ACHILLEA MILLEFOGLIE 210
ACQUA DI FIORI D'ARANCIO 38, 170, 228
ACQUA DI KOJI LATTOFERMENTATA 20, 22, 34, 56, 62, 70, 86, 128, 130, 254
AGAR-AGAR 16, 34, 96, 136, 144, 150, 160, 166, 172, 180, 224, 226
AGASTACHE 162
AGHI DI PINO 34, 124, 134, 154, 240, 253
AGLIO AFFUMICATO 24, 212, 252
AGLIO DELLE VIGNE 202, 240
AGLIO FRESCO 138
AGLIO ORSINO 74, 142
AGRESTO 144
ALBICOCCHE 84, 228
ALCHECHENGI 38
ALLORO 30, 212, 261
AMARANTO 113, 144
AMAZAKE 106, 160, 254
ANGURIA 196, 244
AQUAFABA 44, 138, 152, 162, 172, 180, 192, 222, 224, 258, 264
ARACHIDI 103, 194
ARANCE AMARE 66, 86
ARANCE SANGUINELLO 84
AZUKI, FAGIOLI 92, 94

CAVOLO RAPA

CAVOLO RICCIO 76
CECI 16, 20, 56, 74, 76, 94, 124, 146, 174, 176, 212, 242, 256
CEDRO MANO DI BUDDHA 76, 168
CERFOGLIO 14, 64, 155
CETRIOLI 130, 196
CHAGA 150, 176, 182
CHIA 44, 159
CHIODI DI GAROFANO 16, 64, 98, 110, 194, 263
CILIEGIE 202, 226
CIOCCHIATO 118
CIPOLLA DI LÉZIGNAN 192
CIPOLLA EGIZIANA 124
CIPOLLOTTI 24, 154, 176, 202
CITRONELLA 14, 76, 108, 263
CLEMINTINE 110
CLITORIA TERNATEA 234
CORIANDOLO 14, 24, 64, 66, 74, 76, 82, 84, 108, 132, 148, 216, 262
CORIANDOLO VIETNAMEITA 11, 56, 196, 242
CREMOSO DI SOIA 38, 114, 134, 210, 220, 228, 281
CRESPINO 44, 74
CRISANTEMI CAMPESTRI 212
CUMINO 80, 82, 84, 262, 263
CUMINO DEI PRATI 64
CUMINO NERO 82
CURRY DEL KERALA 204

D

DAIKON 22, 66, 252
BACCHE DI CANNELLA 26, 98, 166, 226
BACCHE DI GOJI 44, 84, 210
BACCHE DI SAMBUCO 214

E

EDERA TERRESTRE 194
ELIANTO 82
ERBA CRISTALLINA 80
ERYNGII, FUNGHI 86

F

FAGIOLI DI TARBES 142
FARINA DI CECI 56, 124, 212
FARINA DI GHIANDE 154, 262
FARINELLO 176, 202, 242
FAVE 94, 206
FAVE TONKA 40, 88, 182
FECOLA DI PATAKE 30, 34, 38, 96, 108, 152, 172, 176, 228
FICHI 38, 84, 170, 255
FIENO 116, 138, 268
FIENO GRECO 202, 262
FINFERLI 14, 34, 202
FINGER LIME 20, 70, 114
FINOCCHIO 82, 216

G

CACAO 30, 40, 118, 134, 268
CAFFÈ 80, 134, 136
CALAMONDINO 160
CALENDULA DI LEMMON 168, 196
CANNELLA 16, 50, 84, 90, 98, 100
CAPESENTE VEGANE 86, 281
CAPRIFOLIO 220
CAPRIFOLIO TURCHINO 128
CARDAMOMO NERO 62, 110
CARDAMOMO VERDE 44, 50, 104
CAROTE 24, 30, 82, 96, 114, 154, 155, 263
CAROTE GIALLE 24
CAROTE VIOLA 24
CARRAGENINA 148, 150, 159, 170, 172, 194, 196, 222, 240
CASTAGNE 16, 98, 146, 252
CAVIALE VEGANO 70, 196, 259
CAVOLIORE 70, 84, 138, 200, 210

CAVOLIORE

GLUCOSIO IN POLVERE 106, 174, 220
GLUTINE DI GRANO 30, 82, 259
GOMMA DI GUAR 159, 192
GOMMA DI XANTANO 82, 106, 134, 138, 150, 159, 170, 176, 220, 228
GRANO SARACENO TOSTATO 44, 70, 152
GRUÉ DI CACAO 192

H

HOUTTUYNIA CORDATA (PIANTA CAMALEONTE) 166, 196

I

IBISCO 46, 100, 175
ISSOPO 166
IYOKAN 155

K

KABOSU 168
KEFIR 184, 255
KIMCHI 150, 252
KINAKO 128, 148, 222
KIWI 130, 132
KOJI 170, 194, 254, 256
KOKUM 56
KOMBU 86, 146, 199
KOMBUCHA 48, 200, 256
KUMQUAT 106, 136
KUZU 159, 168

L

LAMPONI 222, 224, 244
LATTUGA 212
LATTUGA DI MARE 70
LECTINA DI SOIA 34, 44, 88, 138, 155, 170, 182
LEGNO DI CEDRO 14
LEGNO DI SEQUOIA 134
LEGNO DI TUIA 98, 184
LEVISTICO 76, 142, 176, 212, 263
LICHENI 120, 154
LIEVITO ALIMENTARE MALTATO 16, 30, 80, 146, 176, 194, 242, 244, 259
LIME 24, 66, 70, 90, 104, 162, 206, 222, 238, 240
LIME KAFFIR 24, 76, 108, 206, 230, 263
LIMONE MEYER 174
LIMONE NERO 38, 136
LIMONE VETIVER 86, 166
LINFA BETULLA 184
LINO 44, 159, 176, 268
LIQUIRIZIA 128, 214

M

MACERONE 26, 175
MACIS 121, 180
MAIONESE VEGANA 130, 281
MAIS 92, 192
MAIZENA 28, 40, 44, 96, 98, 104, 160, 163, 168, 180, 192, 226, 259
MANDARINI 28, 110
MANDARINI SATSUMA 96, 166
MANDORLE 20, 24, 38, 44, 80, 84, 96, 103, 172, 180, 200, 204, 220, 222, 228, 244
MANGO 90, 220
MARANTA 34, 88
MELAGRANA 124, 238
MELANZANE 204, 210
GERANIO ROSA 200

MELE COTOGNE

MELE COTOGNE 16, 48
MELISSA 206
MELONE 200, 230
MENTA 58, 76, 90, 242
MENTA INDIANA 200, 202, 244
MENTA VERBENA 238
MERTENSIA MARITIMA 146, 148, 196
MICROMERIA 56
MIKAN 180
MIMOSA 124
MIRIN 80, 86, 146
MIRTILLI ROSSI 44
MISO 16, 20, 24, 30, 56, 74, 76, 80, 86, 108, 128, 142, 146, 148, 174, 176, 194, 202, 242, 256, 259
MONARDA 155, 166
MOZZARELLA VEGANA 34, 281

N

NASTURZIO 194, 200, 202
NASTURZIO TUBEROSO 64
NAVONI 62, 82, 86
NEMESIA 138
NESPOLE 216
NETTARINE 220
NOCE MOSCATA 110
NOCI MACADAMIA 103, 160, 206
NORI, ALGA 196, 199, 259

O

OBIONE 130, 132
OCA DEL PERÙ 194
OLIO D'ARGAN 138, 202, 206, 244
OLIO Di oliva 20, 22, 28, 30, 34, 56, 70, 80, 82, 84, 124, 130, 134, 142, 148, 152, 176, 194, 196, 200, 202, 204, 206, 210, 212, 228, 240, 242, 244, 259, 262
OLIO DI COCCO 20, 28, 34, 40, 104, 118, 134, 154, 163, 166, 168, 170, 182, 194, 240, 258
OLIO DI MANDORLE 30, 80, 200
OLIO DI NOCCIOLE 22, 76
OLIO DI SEMI DI ZUCCA 62, 146
ONTANO NERO 30
ORIGANO 142
ORTICA 186, 196
ORZATA 228
OXALYS 200

P

PALEO ODOROSO 170
PANDANO 206
PANKO 28, 108
PANNA ACIDA VEGANA 22, 24, 30, 34, 40, 66, 98, 114, 118, 144, 146, 150, 152, 155, 162, 166, 170, 212, 226, 258, 281
PANNA COTTA VEGANA 150, 281
PAPAVERI 52, 113, 194
PASTA DI PISTACCHI 124, 162, 163
PASTINACA 22, 44
PATATE DOLCI BIANCHE 80
PATATE VITELOTTE 82
PECTINA 52, 159, 162, 214, 222
PEPE ANDALIMAN 26, 46, 130, 226
PEPE CUBEDE 142, 202
PEPE BIANCO DEL MADAGASCAR 22, 27, 144, 220
PEPE CUBEDE 142, 202
PEPE DELLA TASMANIA 26, 90, 212
PEPE DI ASSAM 27, 40, 182
PEPE DI MAC HUNG 26, 124
PEPE DI MAGAO 26, 116
PEPE DI SARAWAK 27, 146, 212, 261

SENAPE NERA

SENAPE NERA 64, 113
SHIITAKE, FUNGHI 16, 30, 76, 86, 108, 142, 148, 176, 202, 256
SHISO 222
SHOUYU-KOJI 16, 28, 80, 134, 142, 176, 254
SOBA 150
SOBASIO 114, 262
SOMMACCO 210
SPAGHETTI DI MARE 199
SPINACI 76, 146, 176, 202, 242
SPIRULINA VERDE 170, 172, 199
STABILIZZANTE PER GELATO 106, 174, 220
SUDACHI 22, 200

T

TAHINA 82
TAMARI, SALSA 14, 24, 30, 70, 76, 108, 128, 144, 154, 196, 202, 240, 242, 252, 254, 259
TAMARINDO 142
TANACETO 228
TAPIOCA 64, 144, 202, 224, 259
TÈ BIANCO 40, 202
TÈ NERO 50
TEMPEH 56
TETRAGONIA 74
TIMO 20, 30, 212, 228, 263
TOFU 14, 108, 146, 206, 240, 242
TONBURI 144
TOPINAMBOUR 28, 64, 80
TRIGUISAR, MISCELA DI SPEZIE 80
TRIMOLINA 174
TULBAGHIA 20, 130, 155, 202, 206, 242

U-V

UMEBOISHI 196
VANIGLIA 44, 90, 138, 160, 226

W-Y-Z

WAKAME 70, 148, 170, 196, 199
WASABI 146, 242
YUBA 142, 174, 259, 281
YUMGO 44, 138, 152, 162, 172, 222, 224, 258, 264, 281
YUZU 96, 146, 196
ZAATAR 70, 210
ZAFFERANO 14, 38, 48, 50, 84, 130, 212, 220
ZENZERO 14, 46, 66, 90, 98, 110, 118, 130, 146, 166, 216, 252
ZUCCA, SEMI DI 44, 112
ZUCCA BLU D'UNGHERIA 82
ZUCCA BUTTERNUT 14
ZUCCA PATIDOU 28
ZUCCA POTIRON 44
ZUCCA SPAGHETTI 142
ZUCCHERO AZTECO 141, 162
ZUCCHERO DI BETULLA 162
ZUCCHERO DI COCCO 55, 108, 110, 170, 220
ZUCCHERO MUSCOVADO 55, 104, 166
ZUCCHINE 130, 202, 204, 206, 212

La ricchezza del mondo vegetale è infinita.

Claire Vallée ha conseguito un dottorato in archeologia.
Chef autodidatta, nel 2021 ha ottenuto una stella Michelin
assegnata per la prima volta in Francia per una cucina 100% vegana
e una stella verde per il suo impegno eco-responsabile.
Origine non animale. è il suo primo libro.

35 € IVA inclusa
ISBN 978 88 6753 433 3

9 788867 534333



Guido Tommasi Editore
www.guidotommasi.it