

Adrien Zedda

Culina Hortus

CUCINA VEGETARIANA
GOURMET E CREATIVA



FOTOGRAFIE DI MARIE-PIERRE MOREL

Guido Tommasi Editore

Adrien Zedda

Culina Hortus

CUCINA VEGETARIANA
GOURMET E CREATIVA

Ai miei genitori Jean-Marc e Margaretha,
alle mie sorelle Anna e Emma,
a mio fratello David e alla mia compagna Claire.
Thomas

Ai miei genitori Marc e Isabelle,
a mio fratello Arnaud e a mia sorella Laura,
alla mia compagna Mawrgaux, per il sostegno,
e a mia figlia Louise che dal 24 febbraio 2020,
giorno in cui è nata, mi incanta tutti i giorni.
Adrien

FOTOGRAFIE
DI MARIE-PIERRE MOREL

Guido Tommasi Editore



*Adrien Zedda, in cucina, e Thomas Bonanich,
proprietario del ristorante.*

Tutti i nostri piatti nascono da una lunga riflessione. Innanzitutto c'è la scelta e la fornitura dei prodotti: Thomas e io non amiamo la cucina che assembla 10 sapori e 20 texture diverse. Preferiamo una cucina sincera, che non inganna e che mette in risalto il prodotto così com'è. È per questo che tutte le nostre creazioni contengono al massimo 3 ingredienti principali, che sono gli unici protagonisti della ricetta, valorizzati attraverso un gioco di cottura e di texture.

Abbiamo la straordinaria fortuna di lavorare con frutta e verdura con sapori, texture e aspetti diversi 365 giorni all'anno. Una ricchezza che ci permette di interpretare la cucina delle verdure tutto l'anno e offrire ai nostri clienti la nostra visione culinaria. Sapori e creazioni inediti si rivelano attraverso una cucina dell'orto, una cucina che desideriamo sia la più sincera possibile.

Da noi, a volte è difficile distinguere un antipasto da un piatto principale, forse perché ci è stato inculcato che il piatto principale deve necessariamente contenere carne o pesce, mentre noi vogliamo proprio ribaltare questo principio. Oggi vogliamo che il vegetale torni a essere protagonista del piatto, non più un semplice contorno. Diventa il piatto principale e non viene più mangiato per ultimo, quando c'è ancora un po' di spazio. La nostra riflessione non si basa sull'apologia di una dieta specifica, ma più ampiamente su una presa di coscienza globale del mondo che ci circonda, sull'impatto che può avere un piccolo cambiamento nelle nostre abitudini alimentari, nel modo in cui ci riforniamo e cuciniamo, e sul trasmettere queste considerazioni ecologiche alle nuove generazioni.



SOMMARIO

8

PRIMAVERA

primo raccolto

68

ESTATE

secondo raccolto

134

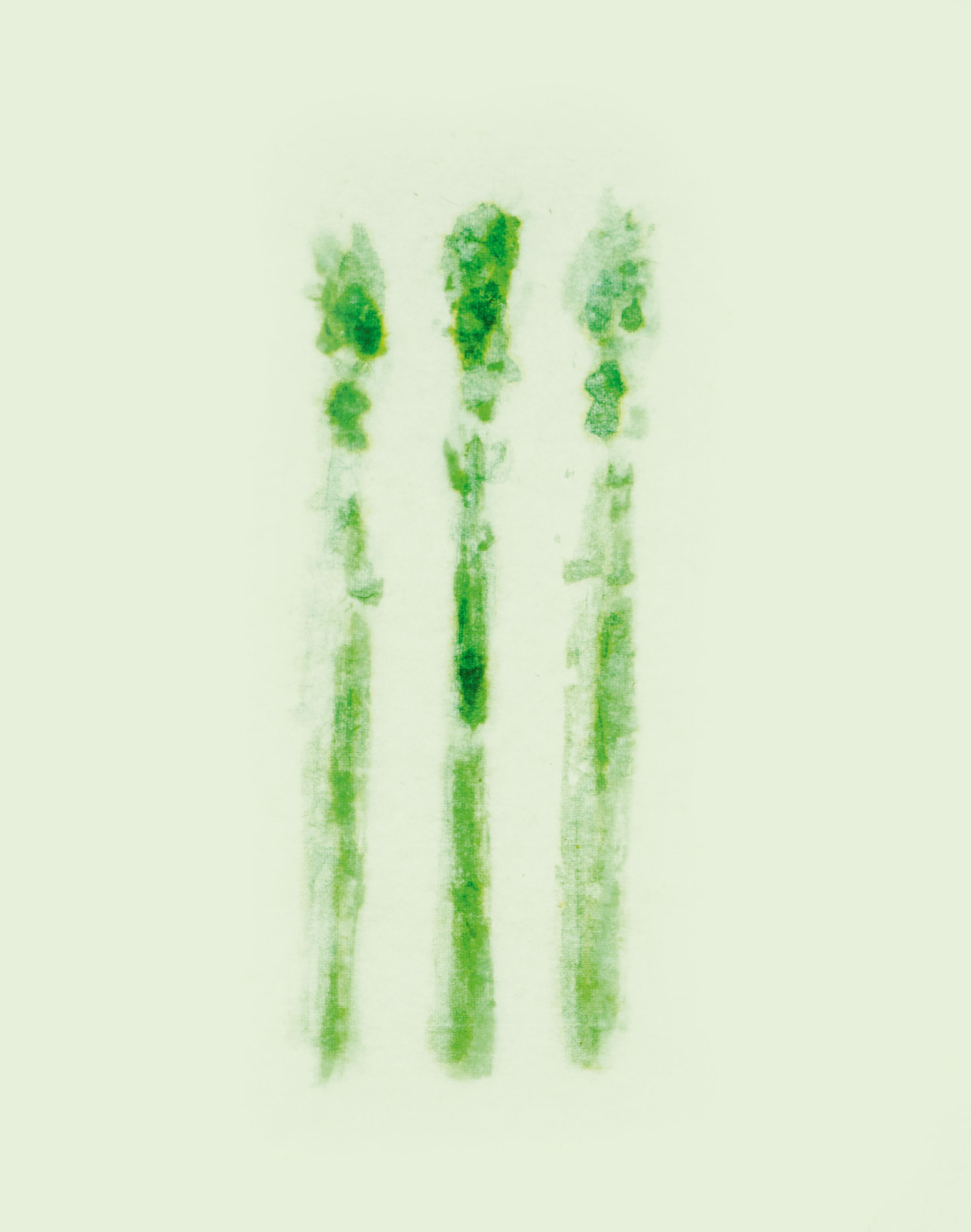
AUTUNNO

terzo raccolto

194

INVERNO

quarto raccolto



PRIMAVERA

primo raccolto

TECNICA

cottura in crosta di sale	12
tagli di base	10

RICETTE

asparago bianco <i>con prugnoli e prezzemolo</i>	14
asparago verde <i>con enoki e pankò</i>	16
asparago verde <i>con piselli e calendula</i>	18
asparago verde <i>con spugnone e cipolla</i>	22
avocado <i>con cioccolato e gallette</i>	24
carciofo <i>con cedro e salicornia</i>	26
carciofo <i>con gnocchi e savagnin</i>	28
carota <i>con fiore d'arancio e labneh</i>	30
carota <i>con mandorle e olive</i>	32
carota <i>con spugnone e grano saraceno</i>	34
cavolo nero <i>con cipolla di Roscoff e pecorino</i>	36
cavolfiore <i>con bergamotto e achillea</i>	38
cavolfiore <i>con grano saraceno e caffè</i>	40
ciliegia <i>con spuma di brie alla vaniglia</i>	42
fungo <i>con cioccolato e caramello</i>	44
pesca <i>con timo e nettarina</i>	46
puntarella <i>con ricotta e arancia</i>	50
puntarella <i>con salsa di soia e sesamo</i>	52
rabarbaro <i>con melissa e meringa</i>	54
radice di prezzemolo <i>con cavoletto di Bruxelles e pastinaca</i>	56
ravanello <i>con avocado e lime</i>	60
ravanello <i>con gelsomino e carota</i>	62
yuzu <i>con lamponi e verbena</i>	64
zucchina <i>con fiori di zucca e curry</i>	66

SCHEDA PRODOTTI

agrumi	58
piante selvatiche	20
puntarelle	48

asparago verde

con piselli e calendula

PER 4 PERSONEPREPARAZIONE **30 MIN**RIPOSO **2 H**COTTURA **10 MIN****ASPARAGI CROCCANTI**

8 ASPARAGI VERDI
SALE

MOUSSELINE DI PISELLI

400 G DI PISELLI SGRANATI

30 G DI OLIO
EXTRAVERGINE
D'OLIVA

1 LIMONE SPREMATO
SALE E PEPE

INSALATA DI ASPARAGI VERDI

4 ASPARAGI VERDI
30 G DI OLIO
EXTRAVERGINE
D'OLIVA

1 SCORZA DI LIMONE

ASPARAGI SOTTACETO

4 ASPARAGI VERDI
200 ML D'ACQUA

100 ML DI ACETO BIANCO
100 G DI ZUCCHERO

SALE E PEPE

PER SERVIRE

OLIO EXTRAVERGINE
D'OLIVA
PETALI
DI CALENDULA

Lavate e pelate gli asparagi dal basso, eliminando le squame sul fusto con un coltello a lama sottile. Prelevate la scorza del limone e spremetelo.

Staccate le punte degli asparagi, quindi sbianchitele in acqua bollente salata per 1 min e raffreddatele in acqua ghiacciata.

Sbianchite i piselli in acqua bollente salata per 4 min e raffreddateli immergendoli in acqua ghiacciata.

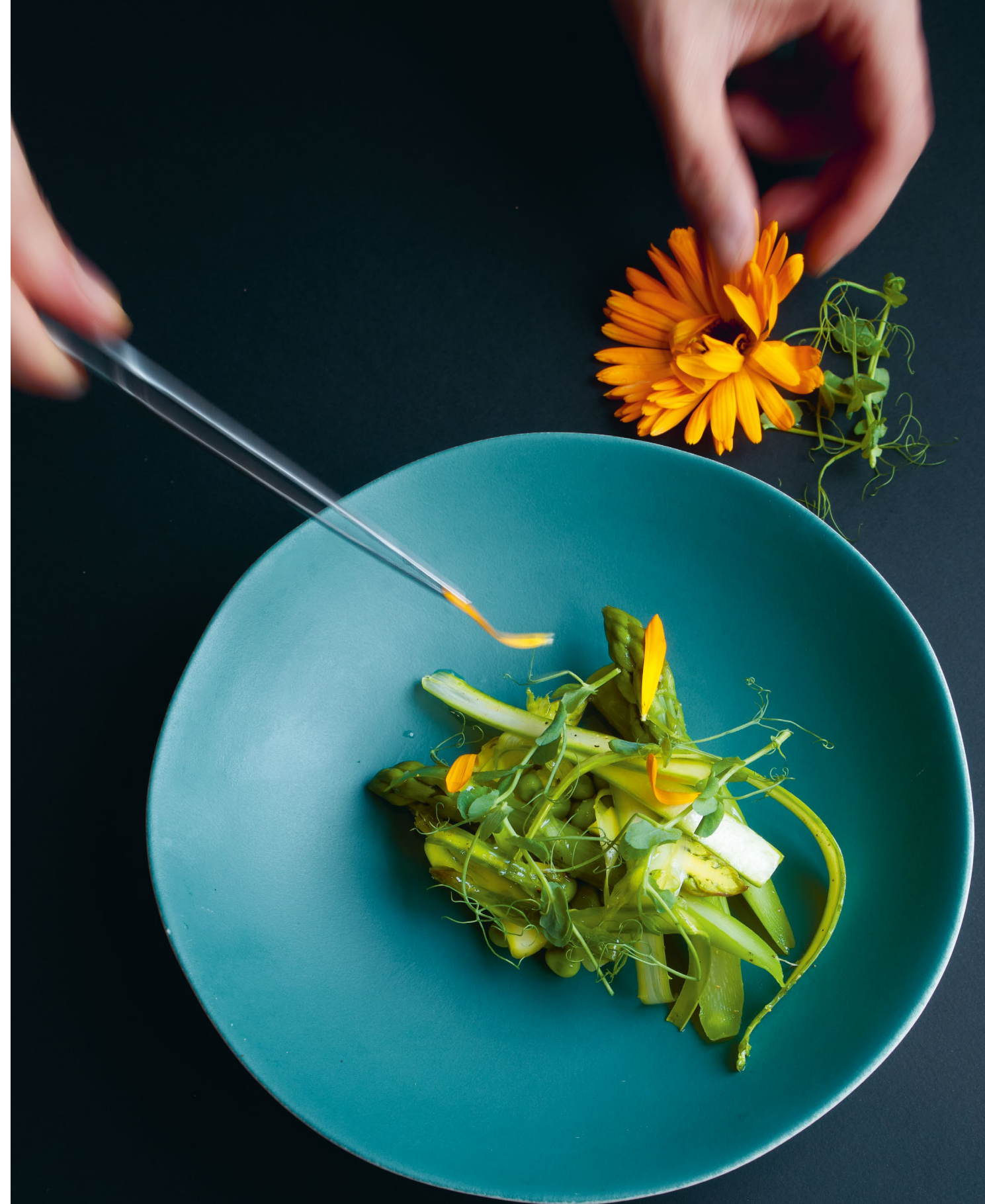
Dividete i piselli in due parti uguali. Frullate una parte con l'olio d'oliva e il succo di limone e condite con sale e pepe.

Passate il tutto in un colino conico fine.

Tagliate gli asparagi a fette sottili nel senso della lunghezza con una mandolina, condite con la scorza di limone, l'olio extravergine d'oliva, il sale e il pepe.

Tagliate gli asparagi in due nel senso della lunghezza, poi di sbieco a pezzi di 3 cm. Versate l'acqua, l'aceto e lo zucchero in una casseruola, portate a ebollizione e irrorateci gli asparagi, coprite con la pellicola e trasferite in frigorifero per 2 h.

Appoggiate sul fondo del piatto un coppapasta di 35 mm di diametro, distribuite all'interno due cucchiaini di mousseline di piselli, i piselli sbollentati, l'insalata di asparagi verdi, gli asparagi sottaceto, irrorate con un filo di olio extravergine d'oliva e guarnite con qualche petalo di calendula.



carota

con spugnone e grano saraceno

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MIN
COTTURA 30 MIN

JULIENNE DI CAROTE
400 G DI CAROTE
OLIO EXTRAVERGINE
D'OLIVA
GRANO SARACENO
SOFFIATO*
SALE E PEPE

SUCCO DI CAROTA
400 G DI CAROTE
300 ML DI FONDO BRUNO**

SPUGNONE FRESCHE
12 SPUGNONE
1 SCALOGNO
BURRO
BRODO VEGETALE***
SALE E PEPE

ESTRATTO DI SPUGNONE
150 G DI SPUGNONE FRESCHE
100 ML DI BRODO VEGETALE***
40 ML DI SALSA DI SOIA
2 G DI AGAR AGAR
SALE E PEPE

PER SERVIRE
CHICCHI
DI GRANO SARACENO
CIUFFI DI CAROTA

Lavate bene e pelate le carote. Mondate e sciacquate con cura le spugnone.

Tagliate le carote a julienne**** e saltatele in una padella calda con l'olio d'oliva finché diventano leggermente morbide. Condite con sale e pepe. Aggiungete il grano saraceno soffiato e tenete da parte.

Ricavate il succo di carota con un estrattore di succo. Riducete il liquido di 4 volte il suo volume e mescolatelo con il fondo bruno.

Stufate lo scalogno tritato e le spugnone tagliate in due in una padella ben calda con il burro. Deglassate con un po' di brodo vegetale, coprite e cuocete per 5 min. Condite con sale e pepe. Attenzione: le spugnone devono essere ben cotte altrimenti sono tossiche.

Cuocete le spugnone al vapore per 2 min, quindi ricavate il succo con un estrattore. Versate il brodo vegetale e la salsa di soia nel succo ottenuto, aggiungete l'agar agar e bollite per 1 min (al fine di attivare il potere gelificante dell'agar agar). Lasciate raffreddare finché la gelatina si rapprende. Frullate a freddo fino a ottenere una texture semi densa. Condite con sale e pepe e trasferite il composto in una pipetta.

Disponete in un piatto una corona di carote tagliate a julienne. Distribuitevi sopra qualche spugnola tagliata a metà e aggiungete alcune gocce di estratto di spugnola intorno al piatto. Versate al centro il succo di carota e cospargete con i chicchi di grano saraceno e qualche ciuffo di carota.

TRUCCO
Per soffiare i chicchi di grano saraceno, immergeteli alcuni secondi nell'olio di frittura molto caldo.



* Vedi trucco
.. Vedi fondo bruno p. 72
... Vedi brodo vegetale p. 198
.... Vedi tagli di base p. 10

fungo

con cioccolato e caramello

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 2 H
RIPOSO E DISIDRATAZIONE 12 H + 12 H
COTTURA 12 H + 30 MIN

POLVERE DI CHAMPIGNON
(GIORNO PRIMA)

200 G DI FUNGHI CHAMPIGNON

CREMOSO AL CIOCCOLATO
(GIORNO PRIMA)

4 TUORLI
40 G DI ZUCCHERO
120 ML DI LATTE
125 ML DI PANNA FRESCA
50 G DI TROMBETTE
DEI MORTI SECCHIE
3 G DI AGAR AGAR
160 G DI CIOCCOLATO
FONDENTE

CARAMELLO AI FUNGHI

220 ML DI PANNA FRESCA
50 G DI FUNGHI SHIITAKE
100 G DI GLUCOSIO
100 G DI ZUCCHERO
90 G DI BURRO
1 PIZZICO DI SALE

DISCHI DI CIOCCOLATO E CHAMPIGNON

2 FUNGHI CHAMPIGNON
100 G DI CIOCCOLATO
FONDENTE

GAVOTTE AL CACAO E FUNGHI

60 G DI ZUCCHERO A VELO
60 G DI BURRO MORBIDO
50 G DI FARINA
5 G DI CACAO
5 G DI POLVERE
DI FUNGHI
50 G DI ALBUME

PER SERVIRE

POLVERE
DI FUNGHI

Lavate con cura gli shiitake e pelateli.

Tagliate i funghi a fette e disidratateli a 70°C per 12 h, in un essiccatore o in un forno statico, e riduceteli in polvere.

Sbattete i tuorli con lo zucchero finché il composto è chiaro. Portate a bollore il latte e la panna con le trombette dei morti ridotte in polvere, aggiungete l'agar agar e lavorate bene. Preparate una crema inglese versando il liquido bollente sui tuorli sbattuti, mescolate, versate il tutto nella casseruola e cuocete per 5-10 min finché la crema si addensa, senza superare gli 85°C. Irrorate il cioccolato fondente con la crema, mescolate finché il composto è omogeneo e trasferitelo in frigorifero per 12 h. Quando il cremoso è freddo, lavoratelo con uno sbattitore fino a ottenere una consistenza molto liscia e trasferitelo in una sac à poche.

Scaldate la panna con gli shiitake. Cuocete a fuoco dolce per 10 min e frullate. Cuocete il glucosio e lo zucchero finché assumono un bel colore bruno. Deglassate fuori dal fuoco con la crema di shiitake. Lasciate riposare a temperatura ambiente finché il liquido è tiepido (circa 45°C). Aggiungete il burro, il sale e lavorate con un frullatore a immersione. Quando il caramello è freddo, trasferitelo in una sac à poche.

Tagliate i funghi con la mandolina e ricavate dei dischi con un coppapasta di 3 cm di diametro. Scaldate il cioccolato a bagnomaria e stendetelo su un foglio di acetato. Quando inizia a solidificarsi, ritagliate dei dischi con un coppapasta di 4 cm di diametro.

Tagliate una sagoma di fungo usando un foglio di plastica spesso (per esempio una foderina per raccoglitori). Ritagliate la sagoma e tenete quella vuota. Sbattete energicamente lo zucchero con il burro in una ciotola, aggiungete la farina, il cacao, la polvere di funghi e l'albume. Quando il composto è omogeneo, versatelo nello stencil posto su carta forno. Ripetete l'operazione quattro volte e cuocete in forno a 165°C per 7 min.

Mettete al centro di un piatto piano un mucchietto di cremoso al cioccolato e adagiatevi sopra una gavotte a forma di fungo. Aggiungete su ciascun lato due mucchietti di cremoso al cioccolato e appoggiate sopra uno un disco di cioccolato e sull'altro due dischi di champignon leggermente sovrapposti. Decorate con qualche goccia di caramello ai funghi e cospargete con la polvere di funghi.





ESTATE

secondo raccolto

TECNICA

fondo bruno	72
sottaceti	70

RICETTE

albicocca con lavanda e nocciola	74
carota con canapa e cime di rapa	76
cetriolo con aneto e anguria	80
erbe dell'orto con farro spelta e agresto	82
fagiolino con nettarina e gemme di abete	84
fava con ravanello e aneto	86
finocchio con carvi e porto bianco	88
fragola con fragoline di bosco e agastache	90
kale con salvia e formaggio di capra	92
kale con scamorza e cipolla	94
lampone con dragoncello e meringa	96
lampone con rosa e mandorle	98
melanzana bianca con menta piperita e acqua di pomodoro	100
melanzana con feta e pomodoro	102
melone con menta piperita e lime	104
patata con porcini e spinaci	106
pisello con levistico e mandorla	108
pomodoro con mascarpone e menta piperita	110
pomodoro con peperone e oxalis	112
porro con patata e tartufo	114
prezzemolo con uovo e ravanello	116
prugna con crema frangipane al pistacchio	118
rapa con cipolla e alga nori	122
tarassaco con fragole e ravanello	124
tarassaco con maionese al carbone e pecorino	126
zucca con risotto al carvi	130
zucca con sedano e verza	132

SCHEDA PRODOTTI

alghe	120
canapa	78
fiori selvatici	128

sottaceti

I sottaceti sono condimenti e aromi conservati in salamoia o in un liquido a base di aceto.
I sottaceti più conosciuti sono senz'ombra di dubbio i cetriolini!
Oggi stanno vivendo un grande ritorno e sono molto apprezzati, tanto meglio perché oltre a essere deliziosi conferiscono colore e texture ai piatti.

INGREDIENTI

- 200 G DI VERDURE
(RAVANELLI ROSSI E VIOLA
PER QUESTA RICETTA)
- 100 G DI ZUCCHERO
- 300 ML D'ACQUA
- 200 ML DI ACETO DI SIDRO
- 1 PIZZICO DI SALE
- 1 PIZZICO DI PEPE NERO
- 1 PIZZICO DI PEPE DI KAMPOT
- 1 PIZZICO DI SEMI DI CORIANDOLO
- 1 RAMETTO DI TIMO



CONSIGLIO

Molto semplice da realizzare, è la famosa ricetta 1/2/3: 1 parte di zucchero/2 parti di aceto/3 parti d'acqua. Basta ricordare queste proporzioni che potete declinare all'infinito!



STEP 1

Lavate e tagliate le verdure a fette sottili (circa 2 mm di spessore) e mettetele in un barattolo pigiandole bene.



STEP 2

Condite con sale e aromi.



STEP 3

Preparate il liquido mescolando lo zucchero, l'acqua e l'aceto.



STEP 4

Portate il liquido a ebollizione e versatelo ancora caldo nel barattolo.



STEP 5

Chiudete ermeticamente il barattolo e lasciate riposare a temperatura ambiente per 2 h. Le verdure cuoceranno lentamente per effetto della salamoia calda. Conservate a temperatura ambiente. Dopo l'apertura si mantengono in frigorifero per qualche settimana.

carota

con canapa e cime di rapa

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 50 MIN
COTTURA 45 MIN

MOUSSELINE DI CAROTE

500 G DI CAROTE
100 G DI BURRO
100 G DI SEMI DI CANAPA
DECORTICATI
400 ML DI BRODO VEGETALE*
150 G DI PANNA DENSA
SALE E PEPE

CIME DI RAPA

400 G DI CIME DI RAPA
125 G DI BURRO
SALE E PEPE

CAROTE BABY

20 CAROTE BABY
80 ML DI OLIO DI SEMI
DI GIRASOLE
40 G DI BURRO
SALE E PEPE

LAMELLE DI CAROTA ALL'ACETO

4 CAROTE BABY
100 ML DI ACETO BALSAMICO
BIANCO
20 G DI MIELE
15 G DI OLIO
DI CANAPA

PER SERVIRE

SEMI DI CANAPA
TOSTATI
PETALI DI GAROFANO
PETALI DI CALENDULA

Lavate le carote e le cime di rapa e pelate le carote.

Tagliate le carote a mirepoix**. Stufatele con il burro in un tegame basso, aggiungete i semi di canapa, irroratele con il brodo vegetale e cuocete finché il liquido evapora. Unite la panna e frullate, quindi condite con sale e pepe e filtrate la mousseline con un colino conico fine.

Sbianchite le cime di rapa in acqua bollente salata per 2 min e immergetele in acqua ghiacciata per raffreddarle. Fate fondere il burro in una padella ben calda fino a quando diventa nocciola, ovvero dorato e sprigiona un buon profumo di tostatura. Saltate le cime di rapa in questo burro nocciola e condite con sale e pepe.

Sbianchite le carote in acqua bollente per 5 min e scolate. Scaldate l'olio di semi di girasole e il burro in una padella ben calda, poi unite le carote e cuocete finché assumono una bella colorazione. Condite con sale e pepe.

Tagliate le carote a lamelle con la mandolina. Preparate la vinaigrette miscelando l'aceto balsamico, il miele e l'olio, quindi condite le carote.

Disegnate una virgola di mousseline su un lato di un piatto fondo. Distribuite armoniosamente le cime di rapa, qualche carota, le lamelle di carota e cospargete con i semi di canapa tostati. Decorate con i petali di garofano e di calendula.



* Vedi brodo vegetale p. 198
** Vedi tagli di base p. 10

fava

con ravanello e aneto

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE **1 H 15 MIN**
RIPOSO **24 H + 2 H**
COTTURA **10 MIN**

MOUSSELINE DI FAVE (GIORNO PRIMA)
300 G DI FAVE SGRANATE
15 G DI OLIO
EXTRAVERGINE D'OLIVA
50 ML DI BRODO VEGETALE*
SALE E PEPE

SORBETTO ALLE FAVE (GIORNO PRIMA)
500 ML DI LATTE
30 ML DI LATTE SCREMATO
IN POLVERE
12 G DI GLUCOSIO IN POLVERE
3 G DI AGAR AGAR
60 G DI ZUCCHERO
180 G DI MOUSSELINE DI FAVE

GEL D'ANETO
1 MAZZETTO D'ANETO
400 ML D'ACQUA
4 G DI AGAR AGAR
6 G DI SALE E PEPE

RONDELLE DI RAVANELLO E ANETO
½ MAZZETTO
DI RAVANELLI ROSA
½ MAZZETTO D'ANETO
6 G DI OLIO
EXTRAVERGINE D'OLIVA
SALE E PEPE

FAVE FRESCHE
150 G DI FAVE SGRANATE
6 G DI OLIO
EXTRAVERGINE D'OLIVA
SALE E PEPE

Sbianchite la fave in acqua bollente salata per 6 min e immergetele in acqua ghiacciata per raffreddarle. Scolate e togliete la pellicina. Frullatele con l’olio extravergine d’oliva e il brodo vegetale, poi aggiustate di sale e pepe. Tenete da parte 180 g di mousseline di fave per il sorbetto e la rimanente per impiattare.

Versate il latte, il latte in polvere e il glucosio in una casseruola e portate a bollore, quindi incorporate l’agar agar e lo zucchero mescolando energicamente. Mantenete in ebollizione per 1 min per attivare l’agar agar. Aggiungete la mousseline di fave e mescolate con cura. Trasferite la preparazione nel congelatore per almeno 24 h. Il giorno dopo trasferite nella gelatiera. Al ristorante usiamo un Pacojet al momento di servire.

Tritate molto finemente l’aneto. Versate l’acqua in una casseruola e portatela a ebollizione con il sale e il pepe. Aggiungete l’agar agar mescolando energicamente. Mantenete in ebollizione per 1 min per attivare l’agar agar, e unite l’aneto tritato. Trasferite in frigorifero per almeno 2 h. Quando la gelatina è fredda e compatta, frullatela fino a ottenere un gel cremoso. Filtrate con un colino conico fine e tenete da parte.

Tagliate i ravanelli con la mandolina a fettine sottili ma sode e immergetele in acqua ghiacciata in modo da mantenere la texture croccante. Al momento di servire, condite con l’olio, il sale e il pepe. Staccate qualche ciuffetto di aneto e tenetelo sulla carta assorbente leggermente bagnata fino al momento di servire .

Sbianchite le fave sgranate in acqua bollente salata per 4 min e immergetele in acqua ghiacciata per raffreddarle. Scolate ed eliminate la pellicina. Condite con l’olio extravergine d’oliva, il sale e il pepe.

Mettete un bel cucchiaino di mousseline di fave in un piatto fondo. Aggiungete il composto di fave fresche e qualche rondella di ravanello. Completate con alcune gocce di gel d’aneto, i ciuffetti d’aneto e una quenelle di sorbetto alle fave.



• Vedi brodo vegetale p. 198

kale

con salvia e formaggio di capra

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 1 H
RIPOSO 30 MIN
COTTURA 20 MIN

CIPOLLE CONFIT

2 CIPOLLE
1 SPICCHIO D'AGLIO
80 G DI BURRO
40 G DI ZUCCHERO
SALE E PEPE

FORMAGGIO DI CAPRA

200 G DI FORMAGGIO
DI CAPRA FRESCO
15 G DI OLIO
EXTRAVERGINE D'OLIVA
12 G DI SUCCO DI LIMONE
SALE E PEPE

KALE SALTATO IN PADELLA

300 G DI KALE
50 G DI BURRO
15 G DI OLIO DI SEMI
DI GIRASOLE
1 SPICCHIO D'AGLIO
SALE E PEPE

CHIPS DI KALE

200 G DI KALE
OLIO PER FRIGGERE
SALE E PEPE

CIPOLLE ROSSE SOTTACETO

2 CIPOLLE ROSSE
100 ML D'ACQUA
150 ML DI ACETO DI VINO ROSSO
50 G DI ZUCCHERO
4 FOGLIE DI SALVIA

TARTINE

4 FETTE DI PANE
AI CEREALI DI 10 X 5 CM
E SPESE 0,5 CM
80 G DI BURRO

PER SERVIRE

PETALI DI MARGHERITE
ROSA E VIOLA
GERMOGLI DI CAVOLO

Tagliate a fettine le cipolle e l'aglio. Stufatele nel burro, spolverate il tutto con lo zucchero e lasciate caramellare a fuoco dolce fino a ottenere un confit di cipolle traslucido. Condite con sale e pepe e tenete da parte finché si raffredda completamente.

Mettete il formaggio di capra fresco, l'olio extravergine d'oliva, il succo di limone, il sale e il pepe in una ciotola, quindi mescolate.

Staccate le foglie del kale ed eliminate la nervatura centrale con un coltello affilato. Sbianchite le foglie per 5 min in acqua bollente salata e immergetele in acqua ghiacciata per raffreddarle. Stufate l'aglio tagliato a fettine in una padella ben calda con il burro e l'olio. Aggiungete il kale raffreddato e scolato e proseguite la cottura finché è tenero. Condite con sale e pepe.

Sbianchite le foglie del kale per 4 min in acqua bollente salata e immergetele in acqua ghiacciata per raffreddarle. Scolatele e asciugatele con carta assorbente o con un canovaccio. Assicuratevi che siano perfettamente asciutte prima di friggerle. Immergete le foglie di kale in abbondante olio a 160°C per 2 min. Scolatele su carta assorbente e condite con sale e pepe.

Tagliate le cipolle a fette grossolane. Portate a bollore l'acqua, l'aceto, lo zucchero e la salvia. Aggiungete la cipolla, togliete dal fuoco e coprite con la pellicola. Lasciate riposare per 30 min. Trasferite in frigorifero lasciandole nel liquido di cottura.

Imburrate le tartine e tostale in forno a 180°C per 5 min.

Mettete al centro del piatto la tartina imburrata e tostata. Distribuite la crema di formaggio di capra marinato a mucchietti e guarnite con cipolle confit alternando il kale saltato in padella. Cospargete con le chips di kale e le cipolle rosse sottaceto. Coprite con i petali di margherite e qualche germoglio di cavolo.



fiori selvatici

PELARGONIO ROSA

Questa pianta dai fiori rosa molto profumati è frutto di un incrocio. Spesso utilizzata per gli oli essenziali, la coltivazione del pelargonio rosa era molto diffusa nell’area di Grasse, nel sud della Francia. Oggi si trova in tantissimi giardini e cucine, il profumo inimitabile e fortemente floreale è ideale in pasticceria. In infusione o macerazione, il gusto, che ricorda la rosa, è molto intenso, bastano pochi fiori per profumare piatti dolci o salati.

LAVANDA

Arbusto rustico facile da coltivare, la lavanda cresce spontaneamente nelle garighe del bacino mediterraneo. Riconoscibile per i lunghi steli sottili e le infiorescenze color malva, la lavanda sprigiona un odore molto aromatico. Secca o fresca, si può utilizzare in qualsiasi modo, in infusione, disidratata e ridotta in polvere ecc. Usata spesso nelle ricette dolci, è altrettanto interessante nei piatti salati, per esempio in infusione in un fondo bruno o un brodo, o incorporata nel pangrattato.

GAROFANO COMUNE

Pianta da fiore, il garofano comune fiorisce nei giardini, ricchi della sua varietà di specie e colori. Il fiore commestibile fiorisce tutto l’anno e decora perfettamente i piatti grazie ai colori vivaci e al sapore leggermente erbaceo con una nota acidula. Si sposa bene con tutti i piatti, salati o dolci, e conferisce una nota distintiva di originalità.

VIOLETTA

Conosciuta fin dall’antichità per le proprietà medicinali e il profumo inconfondibile, accompagna molti dei nostri dessert sotto forma di sciroppo, caramelle, infusi, oli o semplicemente fresca. Fiorisce spontaneamente dalla fine dell’inverno all’inizio dell’estate. La varietà più conosciuta è quella di Tolosa. Il colore intenso, il petalo delicato e la fragranza inebriante la rendono l’ingrediente ideale per incantare i vostri ospiti.

CALENDULA

Questo bel fiore giallo e arancione è molto apprezzato per le proprietà medicinali oltre che per i colori vivaci che abbelliscono i giardini. In alcuni paesi è utilizzata come pigmento. Nei pascoli le vacche ne vanno matte, cosa che conferisce al loro burro un buon sapore e un bel colore. Nei piatti aggiunge una nota esplosiva, che sia sotto forma di infuso, essiccata o fresca

PRATOLINA

Questa pianta perenne, che si trova da marzo a giugno e da settembre a novembre, produce fiori molto belli che si schiudono al sole durante il giorno, mentre si richiudono di notte. Presente in molti bouquet di fiori di campo, ha petali molto sottili e delicati che conferiranno una nota piacevolmente rustica ai piatti. Il sapore dolce e acidulo al tempo stesso è molto gradevole.

PRIMULA

Ogni parte di questo fiore selvatico, dal colore giallo pallido, è commestibile, compresa la radice che ha un vago sapore di anice e si può usare come una spezia. Le foglie e i gambi sono deliziosi in insalata o in una zuppa; il fiore è perfetto fresco ma anche in infusione. Sprigiona un leggero sapore di miele e di bergamotto. Inizia a sbocciare a febbraio e fiorisce fino all’inizio dell’estate.

SALVIA ANANAS

Chiamata anche salvia porpora, questa pianta aromatica originaria del Messico è nota per i bei fiori rossi e per le foglie il cui sapore ricorda, appunto, quello dell’ananas. Si sviluppa dalla primavera all’estate e sprigiona un profumo inebriante. Il fiore ha un sapore dolce, sottile e profumato. Grazie al colore rosso vivo può essere utilizzata come colorante naturale in alcune preparazioni, per esempio una crema o un latte infuso.



AUTUNNO

terzo raccolto

TECNICA

affumicatura al fieno	136
lattofermentazione	138

RICETTE

barbabietola tricolore <i>con scamorza e citronella</i>	140
bietola <i>con brocciu e sommacco</i>	142
bietola <i>con cipolla e fondo bruno</i>	144
broccolo <i>con mandorle e rafano</i>	146
cardo <i>con comté stagionato e panna affumicata</i>	148
cardo <i>con spinaci e cedro</i>	150
cavoletto di Bruxelles <i>con cipolla e ricotta</i>	152
cicoria <i>con panace e funghi</i>	154
cotogna <i>con miele e polline</i>	156
crescione <i>con tapioca e yuzu</i>	158
crescione <i>con uovo croccante e pastinaca</i>	160
indivia <i>con salsa olandese al carbone vegetale</i>	164
mango <i>con zafferano e formaggio fresco</i>	166
mela <i>con salvia e sfoglia</i>	168
mirtillo <i>con vaniglia e formaggio fresco</i>	170
mora <i>con bacche di açai e latte</i>	172
oca del perù <i>con aglio e peperoncino</i>	176
pak choi <i>con shiitake e sesamo</i>	178
patata <i>con aneto e mascarpone affumicato</i>	180
patata viola <i>con risotto di patate al beaufort</i>	182
pera <i>con spugnole e fava tonka</i>	184
porro <i>con mimolette e cenere di porro</i>	186
topinambur <i>con salicornia e alga</i>	190
topinambur <i>con tuorlo confit ed erbe dell'orto</i>	192

SCHEDE PRODOTTO

aglio nero	188
carbone vegetale	162
oca del perù	174

lattofermentazione

La lattefermentazione è un processo universale, che permette la conservazione degli alimenti preservandone i benefici e le vitamine. Si tratta della trasformazione degli zuccheri in acido lattico per l'assenza di ossigeno (non ha nulla a che vedere con il lattosio, non preoccupatevi se siete intolleranti).

INGREDIENTI

PREPARAZIONE 20 MIN

COTTURA 1 H 30 MIN

1 KG DI LIMONI NON TRATTATI
TAGLIATI IN 4
1 L D'ACQUA
30 G DI SALE
(3 % DI SALE MARINO
PER OGNI LITRO D'ACQUA)



CONSIGLIO

Paul Bocuse diceva: “Non può esserci una buona cucina senza un buon prodotto”, allora dedicatevi alla fermentazione quando i prodotti sono di stagione e maturi al punto giusto. Per quanto ci riguarda abbiamo usato dei limoni Meyer della Pépinière Bachès di Perrine e Étienne.



STEP 1

Lavate e tagliate i limoni in 4, poi metteteli in un barattolo sterilizzato.



STEP 2

Preparate dell'acqua salata: versate il sale nell'acqua e sbattete.



STEP 3

Versate l'acqua salata coprendo a filo i limoni.



STEP 4

Pigiate con un mattarello, è necessario che all'interno del barattolo ci sia meno aria possibile.



STEP 5

Chiudete il barattolo ermeticamente. Lasciatelo a temperatura ambiente e nel giro di 10 giorni saranno visibili i primi cambiamenti. Trasferite il barattolo a 15°C per circa 20 giorni.



Sono pronti! Potete conservare i limoni per qualche anno oppure qualche mese. Per avere un'idea di come si conservano, i limoni fermentati di questo barattolo hanno già 2 anni!

crescione

con uovo croccante e pastinaca

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 1 H
COTTURA 45 MIN

UOVA BARZOTTE CROCCANTI

4 UOVA
200 G DI FARINA
1 UOVO SBATTUTO
200 G DI PANGRATTATO
SALE E PEPE
OLIO PER FRIGGERE

BURRO AL CRESCIONE

100 G DI CRESCIONE
125 G DI BURRO
75 ML DI PANNA FRESCA
SALE E PEPE

PASTINACA ARROSTO

1 PASTINACA GRANDE
100 ML D'ACQUA
20 G DI PASTA D'AGLIO NERO
100 ML DI SALSA TERIYAKI*

MOUSSELINE DI PASTINACA

300 G DI PASTINACA
80 ML DI PANNA FRESCA
80 G DI BURRO
SALE E PEPE

PER SERVIRE

GERMOGLI DI CRESCIONE
PETALI DI CALENDULA

Preparate le uova barzotte cuocendole per 5 min in acqua bollente. Scolatele su carta assorbente e sgusciatele con molta delicatezza. Impanatele all'inglese passandole prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. Friggetele in abbondante olio a 180°C per meno di 1 min. Scolate su carta assorbente e condite con sale e pepe.

Sbianchite il crescione per 4 min in acqua bollente salata e immergetelo in acqua ghiacciata per raffreddarlo. Sciogliete il burro con la panna e portate a ebollizione. Versate il composto nel frullatore e azionate alla massima velocità. Condite con sale e pepe e infine filtrate il composto con un colino conico.

Pelate la pastinaca, tagliatela a fette spesse circa 1,5 cm e ritagliate dei dischi perfetti con un coppapasta. Eliminate con un levatorsoli la parte fibrosa nella parte centrale del disco di polpa. Il foro sarà perfetto per appoggiare l'uovo. Versate l'acqua, la pasta d'aglio nero e la salsa teriyaki in una padella, aggiungete gli anelli di pastinaca e cuocete a fuoco dolce per 15 min fino a quando sono cotti ma sodi. Verificate la cottura con la punta di un coltello.

Pelate e tagliate la pastinaca a mirepoix**. Mettete il tutto in una casseruola, coprite a filo con l'acqua e portate a ebollizione. Cuocete a fuoco medio per almeno 20 min. Quando la pastinaca è tenera, scolatela e frullatela con la panna, il burro, il sale e il pepe. Passate il composto con un colino conico e tenete da parte.

Distribuite un cucchiaino di mousseline in un piatto fondo, appoggiate sopra un anello di pastinaca confit, condite con il burro al crescione e mettete al centro l'uovo croccante. Decorate l'uovo con qualche goccia di mousseline di pastinaca, germogli di crescione e petali di calendula.

TRUCCO

Mettete le uova barzotte in acqua fredda subito dopo la cottura per non rovinarle.



* Vedi salsa teriyaki p. 56
** Vedi tagli di base p. 10



INVERNO

quarto raccolto

TECNICA

brodo vegetale	198
disidratazione	197
infusioni	196

RICETTE

banana con erba di San Benedetto e caramello	200
bergamotto con Earl Grey e biancomangiare	202
carota con quinoa e kumquat	204
cerfoglio tuberoso con miele e pepe di Kampot	206
clementina con mandarino e acetosella	208
fungo con spinaci e raviolo	210
kumquat con brownie e cremoso al cioccolato	212
limone con meringa e combava	214
litchi con geranio e gavoite	216
mandarino con wasabi e mandorla	218
nasturzio tuberoso con carota e foglie di nasturzio	222
pastinaca con granola e fondo bruno vegetale	224
pastinaca con nasturzio e yogurt	226
pastinaca con panatura vegetale e consommé di erbe	228
pastinaca con uovo e aglio nero	230
patata dolce con pecorino e soia	232
porcino con gemme di abete e aglio	234
porcino con noci e dragoncello	236
porcino con uovo e cipolla rossa	238
scorzobianca con bergamotto e nocciola	240
sedano rapa con alga nori e vadouvan	242
sedano rapa con comté e tartufo	244
sedano rapa con soba e zafferano	246
sedano rapa con soia e tahina	248
sedano rapa con tuorlo confit e miso	252
tuberina con castagna e zucca butternut	254
tuberina con champignon ed erbe dell'orto	256
yacon con patata e tartufo	260
zucca butternut con formaggio di capra e pinoli	262
zucca butternut con nasturzio e risotto	264

SCHEDA PRODOTTO

miso	250
nasturzio tuberoso	220
yacon	258

clementina

con mandarino e acetosella

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE **1 H**
RIPOSO **12 H + 2 H**

**GELATO AL LATTE E ACETOSELLA
(GIORNO PRIMA)**

250 ML DI LATTE
85 ML DI PANNA FRESCA
24 G DI GLUCOSIO
50 G DI ZUCCHERO
2 G DI STABILIZZANTE
1 MAZZETTO DI ACETOSELLA

CLEMENTINE E MANDARINI

4 CLEMENTINE
4 MANDARINI

GEL DI MANDARINO

200 ML D'ACQUA
20 G DI ZUCCHERO
SCORZE DI UNA CLEMENTINA
2,5 G DI AGAR AGAR

**MASCARPONE ALLE SCORZE
DI CLEMENTINA**

100 G DI MASCARPONE
SCORZE DI UNA CLEMENTINA

PER SERVIRE

SCORZE DI UNA CLEMENTINA
FOGLIE DI OXALIS
PETALI DI CALENDULA
PEZZETTI DI BISCOTTO
BRETONNE
GERMOGLI
DI ACETOSELLA ROSSA

Portate a ebollizione il latte, la panna e il glucosio.
Aggiungete lo zucchero mescolato con lo stabilizzante.
Lasciate riposare in frigorifero per 12 h.
Trascorso il tempo di riposo, frullate con il mazzetto di acetosella.
Trasferite il composto nella gelatiera.
Al ristorante usiamo un Pacojet al momento di servire.

Mondate le clementine e i mandarini cercando di eliminare
la pellicina bianca.
Fiammate gli spicchi con un cannello e tagliateli a fettine sottili.

Portate a ebollizione l'acqua, lo zucchero e le scorze della clementina.
Aggiungete l'agar agar, mantenete la temperatura per 1 min, mescolate
bene e trasferite in frigorifero per almeno 2 h.
Quando la gelatina è ben fredda e addensata, frullatela e passatela
al setaccio.
Trasferite il gel in un sac a poche con bocchetta, una siringa o una pipetta.

Lavorate il mascarpone e le scorze di clementina finché la consistenza
diventa morbida e liscia.

Disegnate una striscia di mascarpone sul bordo di un piatto fondo.
Grattugiatevi sopra le scorze di clementina e distribuite qualche foglia
di oxalis, petali di calendula e un po' di biscotto bretonne sbriciolato.
Disponete nel piatto un misto di clementine e di mandarini fiammati
e qualche germoglio di acetosella rossa.
Aggiungete qualche goccia di gel e completate appoggiando una quenelle
di gelato sugli agrumi.



pastinaca

con nasturzio e yogurt

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 30 MIN
COTTURA 55 MIN

FOGLIE DI NASTURZIO

16 FOGLIE DI NASTURZIO

YOGURT AL NASTURZIO

200 G DI YOGURT
40 G DI FOGLIE DI NASTURZIO
¼ SPICCHIO D'AGLIO
15 G DI OLIO
EXTRAVERGINE D'OLIVA
SALE E PEPE

MOUSSELINE DI PASTINACA

300 G DI PASTINACA
200 ML DI LATTE
200 ML DI PANNA FRESCA
50 G DI BURRO
SALE E PEPE

PASTINACHE MINI ARROSTO

12 PASTINACHE MINI
80 G DI BURRO
10 G DI ZUCCHERO
200 ML DI BRODO VEGETALE*
SALE E PEPE

PER SERVIRE

2 FIORI DI TAGETE
FOGLIE DI NASTURZIO

Ritagliate dei dischi dalle foglie di nasturzio con un coppapasta.
Per ridurre gli scarti, variate la dimensione del coppapasta in funzione della dimensione della foglia.
Conservate gli scarti per lo yogurt al nasturzio.

Frullate tutti gli ingredienti a velocità massima per 30 sec.
Trasferite in un contenitore e tenete da parte.

Pelate le pastinache e tagliatele a fettine.
Cuocetele nel latte e la panna per 40 min a fuoco dolce. Verificate la cottura con la punta di un coltello, devono essere morbide.
Frullatele con il burro e condite con sale e pepe.
Passate il composto attraverso un colino conico e tenete da parte la mousseline.

Lavate e pelate le pastinache e tagliatele a metà nel senso della lunghezza.
Saltatele in una padella ben calda con il burro spumeggiante. Quando iniziano a prendere colore, spolverate con lo zucchero per caramellarle.
Versate il brodo vegetale e cuocete a fuoco dolce per circa 15 min.
Scolatele o riducete il liquido in modo da ottenere delle pastinache laccate e lucide.

Mettete un mestolino di yogurt al nasturzio su un lato di un piatto fondo.
Aggiungete un bel cucchiaino di mousseline di pastinaca e distribuite qualche pastinaca mini, le foglie di nasturzio e i petali di tagete.



• Vedi brodo vegetale p. 198

yacon

DENOMINAZIONE

Il nome latino dello yacon è *Smallanthus sonchifolius*, conosciuto anche come pera di terra o patata dei diabetici. Questo ortaggio assomiglia alla patata dolce ma presenta in genere un colore grigio o marrone scuro.

ORIGINE

Questo ortaggio a radice originario del sud America è imparentato con il girasole e il topinambur. È stato importato nel XIX secolo senza grande successo. In effetti, presentato come un potenziale sostituto della patata, disorientava per il sapore e la texture molto diversi.

STAGIONALITÀ

Lo yacon teme il gelo e deve essere piantato in aprile per raccoglierlo in autunno o alla fine dell'anno. Si coltiva con molta facilità.

ALLA VISTA E AL GUSTO

Di forma lunga e affusolata, ha un sapore molto dolce, con una texture croccante (che mantiene anche dopo la cottura) con note di mela e pera, ma anche anguria.

COME SCEGLIERLO

Scegliete yacon ben sodi e integri, senza macchie né ammaccature.

COME CONSERVARLO

Conservatelo intero in un luogo asciutto al riparo dalla luce. Una volta pelato si ossida alla luce, quindi va conservato in acqua acidulata con limone, esattamente come le pere o le mele.

COME PREPARARLO E CUCINARLO

Il sapore sottile e dolce permette di utilizzarlo nelle ricette salate o dolci, crudo o cotto. Gli ortaggi a radice sono molto interessanti poiché si prestano a tutte le tecniche di cottura, al barbecue o al vapore, oppure fritti come le patate: una delizia!

CONSIGLI PER L'USO

Ritengo che il sapore sia particolarmente gradevole dopo la cottura. Mi piace cuocerlo sotto forma di vellutata o tagliato a dadini e cotto come un risotto. Nelle ricette dolci, lo abbino a frutti come la mela, per esempio in una torta, alternando i pezzi. Il prezzo è ragionevole ed è molto poco conosciuto: potete colpire facilmente i vostri ospiti spendendo poco. Non esitate a organizzare una degustazione alla cieca, c'è da scommettere che nessuno sarà in grado di capire di cosa si tratta!



Abete ⁸⁴
Abete rosso ²³⁴
Açaì ¹⁷²
Acetosella ^{144, 208}
Achillea ^{21, 38}
Acqua di pomodoro ¹⁰⁰
Agastache ^{90, 166}
Aglìo ^{14, 22, 26, 28, 30, 38, 40, 56, 60, 62, 66, 72, 82, 92, 100, 102, 106, 110, 112, 114, 130, 132, 142, 150, 154, 176, 178, 182, 190, 198, 204, 210, 222, 224, 226, 230, 234, 236, 238, 240, 244, 248, 252, 254, 260, 262, 264}
Aglìo nero ^{40, 56, 72, 114, 132, 150, 160, 164, 178, 189, 190, 210, 224, 230, 234, 236, 238, 240, 244, 248, 252, 260}
Agresto ⁸²
Albicocca ⁷⁴
Alga ^{121, 122, 190, 242}
Aneto ^{80, 82, 86, 180, 192, 197, 228, 256}
Anguria ⁸⁰
Arancia ⁵⁰
Asparago bianco ¹⁴
Asparago verde ^{16, 18, 22}
Avocado ^{24, 60}
Banana ²⁰⁰
Barbabietola tricolore ¹⁴⁰
Beaufort ¹⁸²
Bergamotto ^{38, 59, 202, 240}
Biancomangiare ²⁰²
Bietola ^{142, 144}
Brie ⁴²
Brocciu ¹⁴²
Broccoli ¹⁴⁶
Brownie ²¹²
Caffè ⁴⁰
Calendula ^{18, 40, 42, 52, 56, 62, 76, 82, 88, 90, 104, 116, 118, 124, 126, 129, 140, 142, 144, 146, 154, 158, 160, 164, 168, 176, 180, 202, 208, 212, 214, 216, 218, 228, 230, 232, 246, 256}
Canapa ^{76, 79}
Caramello ^{44, 104, 156, 200}
Carbone ^{32, 126, 163, 164}
Carciofo ^{26, 28}
Cardo ^{148, 150}
Carota ^{28, 30, 32, 34, 40, 56, 62, 72, 76, 114, 132, 150, 178, 190, 198, 204, 210, 222, 224, 230, 234, 236, 238, 240, 244, 248, 252, 260}
Carvì ^{88, 130}
Castagna ²⁵⁴
Cavoletto di Bruxelles ^{56, 152}
Cavolfiore ^{12, 38, 40}
Cavolo ^{92, 132}
Cavolo nero ³⁶
Cedro ^{26, 59, 150}
Cenere ¹⁸⁶
Cerfoglio tuberoso ^{82, 197, 206}
Cetriolo ⁸⁰
Champignon ^{44, 154, 210, 234, 236, 238, 256}

Cicoria ¹⁵⁴
Ciliegia ⁴²
Cime di rapa ⁷⁶
Cioccolato ^{24, 44, 212}
Cipolla ^{22, 26, 28, 36, 40, 56, 60, 62, 66, 72, 82, 88, 92, 94, 110, 112, 114, 122, 130, 132, 144, 148, 150, 152, 154, 178, 190, 198, 204, 210, 222, 224, 230, 234, 238, 240, 244, 248, 252, 254, 260, 262, 264}
Cipolla di Roscoff ^{36, 144}
Cipolla rossa ^{60, 110, 112, 238}
Citronella ^{110, 178}
Clementina ²⁰⁸
Combava ²¹⁴
Comté ^{148, 244}
Comté stagionato ¹⁴⁸
Cotogna ¹⁵⁶
Crema frangipane ¹¹⁸
Crescione ^{28, 150, 158, 160, 224, 240}
Curry ^{66, 80}
Dragoncello ^{82, 96, 197, 236, 252, 256}
Earl Grey ²⁰²
Enoki ¹⁶
Erba di San Benedetto ^{21, 200}
Erbe dell'orto ^{82, 192, 256}
Fagiolini ⁸⁴
Fava ^{86, 184}
Fava tonka ^{184, 200}
Feta ¹⁰²
Finocchio ^{30, 88, 114}
Fiori d'arancio ³⁰
Fiori di zucca ⁶⁶
Foglia di nasturzio ^{110, 222, 226, 238, 264}
Fondo bruno ^{26, 28, 34, 40, 56, 72, 114, 132, 144, 150, 178, 190, 210, 224, 230, 234, 236, 240, 244, 248, 252, 260}
Formaggio di capra ^{92, 262}
Formaggio fresco ^{166, 170, 202}
Fragola ^{90, 124}
Fragola di bosco ⁹⁰
Gavotte ^{24, 44, 184, 200, 212, 216}
Gelsomino ⁶²
Geranio ²¹⁶
Gnocchi ^{28, 260}
Granola ²²⁴
Grano saraceno ^{32, 34, 40, 158, 246}
Indivia ¹⁶⁴
Kale ^{92, 94}
Kumquat ^{196, 204, 212}
Labneh ³⁰
Lampone ^{96, 98}
Latte ^{22, 24, 26, 30, 32, 40, 42, 44, 46, 54, 56, 62, 64, 66, 74, 86, 94, 98, 114, 116, 132, 146, 166, 168, 170, 172, 192, 200, 202, 204, 222, 234, 248, 252, 262, 264}
Lavanda ^{74, 129, 196}
Levistico ¹⁰⁸

Lime ^{56, 60, 104, 140, 214}
Limone ^{18, 50, 60, 92, 104, 142, 164, 172, 214, 218}
Litchi ²¹⁶
Mandarino ^{208, 218}
Mandorla ^{32, 46, 98, 108, 218}
Mango ¹⁶⁶
Mascarpone ^{24, 36, 66, 96, 110, 140, 146, 180, 184, 190, 208, 214, 218, 244}
Mela ^{135, 168}
Melanzana ¹⁰²
Melanzana bianca ¹⁰⁰
Melissa ⁵⁴
Melone ¹⁰⁴
Menta ^{104, 100, 110}
Menta piperita ^{100, 104, 110}
Meringa ^{54, 64, 96, 214}
Miele ^{50, 52, 56, 64, 74, 76, 82, 84, 156, 184, 206, 214, 222, 224, 248, 262}
Mimolette ¹⁸⁶
Mirtillo ¹⁷⁰
Miso ^{56, 251, 252}
Mora ¹⁷²
Nasturzio ^{221, 222, 226, 264}
Nettarina ^{46, 84}
Nocciola ^{74, 240}
Noce ^{28, 260}
Nori (alga) ^{121, 122, 190, 242}
Oca del Perù ^{175, 176, 221}
Oliva ³²
Oxalis ^{21, 102, 112, 154, 180, 208, 254}
Pak choi ¹⁷⁸
Panace ¹⁵⁴
Panko ^{16, 36}
Panna affumicata ¹⁷⁸
Pastinaca ^{56, 160, 224, 226, 228, 230}
Patata ^{106, 114, 180, 182, 232, 260}
Patata dolce ²³²
Patata viola ¹⁸²
Pecorino ^{36, 126, 232}
Pepe di Kampot ^{40, 56, 70, 72, 114, 132, 150, 178, 190, 198, 206, 210, 224, 230, 234, 236, 238, 240, 244, 248, 252, 260}
Peperoncino ^{56, 60, 80, 176}
Peperone ¹¹²
Pera ¹⁸⁴
Pesca ⁴⁶
Pinoli ²⁶²
Piselli ^{18, 108}
Pistacchio ^{118, 212, 224}
Porcino ^{106, 210, 234, 236, 238}
Pomodoro ^{100, 102, 110, 112}
Porro ^{114, 186}
Porto bianco ⁸⁸
Prezzemolo ^{14, 56, 82, 108, 116, 146, 192, 197, 214, 228, 256}
Prugna ¹¹⁸
Prugnoli ¹⁴
Puntarelle ^{48, 50, 52}
Quinoa ²⁰⁴

Rabarbaro ⁵⁴
Radici di prezzemolo ^{56, 116}
Rafano ¹⁴⁶
Rapa ¹²²
Ravanello ^{50, 60, 62, 86, 116, 124}
Raviolo ^{26, 140, 210}
Ricotta ^{50, 152}
Rosa ⁹⁸
Salicornia ^{26, 190}
Salvia ^{28, 88, 92, 129, 168}
Savagnin ²⁸
Scamorza ^{94, 140}
Scorzobianca ²⁴⁰
Sedano/sedano rapa ^{28, 72, 132, 148, 198, 242, 244, 246, 248, 252}
Sesamo ^{38, 52, 140, 178, 190, 248}
Shiitake ^{44, 178}
Soba cha ²⁴⁶
Soia ^{26, 34, 38, 52, 56, 114, 140, 144, 154, 164, 186, 190, 222, 232, 234, 248, 252, 262}
Sommacco ^{142, 144, 148}
Spelta/farro spelta ⁸²
Spinaci ^{106, 150, 210}
Spugnole ^{22, 34, 184}
Tahina ²⁴⁸
Tapioca ¹⁵⁸
Tarassaco ^{21, 124, 126, 154}
Tartufo ^{94, 114, 244, 260}
Timo ^{28, 40, 46, 56, 70, 72, 100, 102, 110, 114, 132, 150, 178, 190, 198, 210, 224, 230, 234, 236, 238, 240, 244, 248, 252, 260, 264}
Topinambur ^{190, 192, 206}
Tuberina ^{254, 256}
Tuorlo confit ^{192, 252}
Uovo ^{26, 36, 40, 94, 98, 116, 118, 160, 170, 210, 224, 230, 238, 252}
Vadouvan ²⁴²
Vaniglia ^{42, 170}
Verbena ⁶⁴
Wasabi ²¹⁸
Yacon ^{258, 260}
Yuzu ^{64, 58, 59, 158}
Zafferano ^{166, 246}
Zucca ^{130, 132}
Zucca butternut ^{254, 262, 264}
Zucchina ⁶⁶



PRIMAVERA

primo raccolto

tagli di base, <i>tecnica</i>	10
cottura in crosta di sale, <i>tecnica</i>	12
asparago bianco <i>con prugnoli e prezzemolo</i>	14
asparago verde <i>con enoki e panko</i>	16
asparago verde <i>con piselli e calendula</i>	18
piante selvatiche, <i>scheda prodotto</i>	20
asparago verde <i>con spugnole e cipolla</i>	22
avocado <i>con cioccolato e gavotte</i>	24
carciofo <i>con cedro e salicornia</i>	26
carciofo <i>con gnocchi e savagnin</i>	28
carota <i>con fiore d'arancio e labneh</i>	30
carota <i>con mandorle e olive</i>	32
carota <i>con spugnole e grano saraceno</i>	34
cavalo nero <i>con cipolla di Roscoff e pecorino</i>	36
cavolfiore <i>con bergamotto e achillea</i>	38
cavolfiore <i>con grano saraceno e caffè</i>	40
ciliegia <i>con spuma di brie alla vaniglia</i>	42
fungo <i>con cioccolato e caramello</i>	44
pesca <i>con timo e nettarina</i>	46
puntarelle, <i>scheda prodotto</i>	48
puntarella <i>con ricotta e arancia</i>	50
puntarella <i>con salsa di soia e sesamo</i>	52
rabarbaro <i>con melissa e meringa</i>	54
radice di prezzemolo <i>con cavoletto di Bruxelles e pastinaca</i>	56
agrumi, <i>scheda prodotto</i>	58
ravanello <i>con avocado e lime</i>	60
ravanello <i>con gelsomino e carota</i>	62
yuzu <i>con lamponi e verbena</i>	64
zucchina <i>con fiore di zucca e curry</i>	66

ESTATE

secondo raccolto

sottaceti, <i>tecnica</i>	70
fondo bruno, <i>tecnica</i>	72
albicocca <i>con lavanda e nocciola</i>	74
carota <i>con canapa e cime di rapa</i>	76
canapa, <i>scheda prodotto</i>	78
cetriolo <i>con aneto e anguria</i>	80
erbe dell'orto <i>con farro spelta e agresto</i>	82
fagiolino <i>con nettarina e gemme di abete</i>	84
fava <i>con ravanello e aneto</i>	86
finocchio <i>con carvi e porto bianco</i>	88
fragola <i>con fragoline di bosco e agastache</i>	90
kale <i>con salvia e formaggio di capra</i>	92
kale <i>con scamorza e cipolla</i>	94
lampone <i>con dragoncello e meringa</i>	96
lampone <i>con rosa a mandorle</i>	98
melanzana bianca <i>con menta piperita e acqua di pomodoro</i>	100
melanzana <i>con feta e pomodoro</i>	102
melone <i>con menta piperita e lime</i>	104
patata <i>con porcini e spinaci</i>	106
pisello <i>con levistico e mandorla</i>	108
pomodoro <i>con mascarpone e menta piperita</i>	110
pomodoro <i>con peperone e oxalis</i>	112
porro <i>con patata e tartufo</i>	114
prezzemolo <i>con uovo e ravanello</i>	116
prugna <i>con crema frangipane al pistacchio</i>	118
alghe, <i>scheda prodotto</i>	120
rapa <i>con cipolla e alga nori</i>	122
tarassaco <i>con fragole e ravanello</i>	124
tarassaco <i>con maionese al carbone e pecorino</i>	126
fiori selvatici, <i>scheda prodotto</i>	128
zucca <i>con risotto al carvi</i>	130
zucca <i>con sedano e verza</i>	132

AUTUNNO

terzo raccolto

affumicatura al fieno, <i>tecnica</i>	136
lattofermentazione, <i>tecnica</i>	138
barbabietola tricolore <i>con scamorza e citronella</i>	140
bietola <i>con brocciu e sommacco</i>	142
bietola <i>con cipolla e fondo bruno</i>	144
broccolo <i>con mandorle e rafano</i>	146
cardo <i>con comté stagionato e panna affumicata</i>	148
cardo <i>con spinaci e cedro</i>	150
cavoletto di Bruxelles <i>con cipolla e ricotta</i>	152
cicoria <i>con panace e funghi</i>	154
cotogna <i>con miele e polline</i>	156
crescione <i>con tapioca e yuzu</i>	158
crescione <i>con uovo croccante e pastinaca</i>	160
carbone vegetale, <i>scheda prodotto</i>	162
indivia <i>con salsa olandese al carbone vegetale</i>	164
mango <i>con zafferano e formaggio fresco</i>	166
mela <i>con salvia e sfoglia</i>	168
mirtillo <i>con vaniglia e formaggio fresco</i>	170
mora <i>con bacche di açai e latte</i>	172
oca del Perù, <i>scheda prodotto</i>	174
oca del Perù <i>con aglio e peperoncino</i>	176
pak choi <i>con shiitake e sesamo</i>	178
patata <i>con aneto e mascarpone affumicato</i>	180
patata viola <i>con risotto di patate al beaufort</i>	182
pera <i>con spugnole e fava tonka</i>	184
porro <i>con mimolette e cenere di porro</i>	186
aglio nero, <i>scheda prodotto</i>	188
topinambur <i>con salicornia e alga</i>	190
topinambur <i>con tuorlo confit ed erbe dell'orto</i>	192

INVERNO

quarto raccolto

infusioni, <i>tecnica</i>	196
disidratazione, <i>tecnica</i>	197
brodo vegetale, <i>tecnica</i>	198
banana <i>con erba di San Benedetto e caramello</i>	200
bergamotto <i>con Earl Grey e biancomangiare</i>	202
carota <i>con quinoa e kumquat</i>	204
cerfoglio tuberoso <i>con miele e pepe di Kampot</i>	206
clementina <i>con mandarino e acetosella</i>	208
fungo <i>con spinaci e raviolo</i>	210
kumquat <i>con brozonia e cremoso al cioccolato</i>	212
limone <i>con meringa e combava</i>	214
litchi <i>con geranio e gavotte</i>	216
mandarino <i>con wasabi e mandorla</i>	218
nasturzio tuberoso, <i>scheda prodotto</i>	220
nasturzio tuberoso <i>con carota e foglie di nasturzio</i>	222
pastinaca <i>con granola e fondo bruno vegetale</i>	224
pastinaca <i>con nasturzio e yogurt</i>	226
pastinaca <i>con panatura vegetale e consommé di erbe</i>	228
pastinaca <i>con uovo e aglio nero</i>	230
patata dolce <i>con pecorino e soia</i>	232
porcino <i>con gemme di abete e aglio</i>	234
porcino <i>con noci e dragoncello</i>	236
porcino <i>con uovo e cipolla rossa</i>	238
scorzobianca <i>con bergamotto e nocciola</i>	240
sedano rapa <i>con alga nori e vadouvan</i>	242
sedano rapa <i>con comté e tartufo</i>	244
sedano rapa <i>con soba e zafferano</i>	246
sedano rapa <i>con soia e tabina</i>	248
miso, <i>scheda prodotto</i>	250
sedano rapa <i>con tuorlo confit e miso</i>	252
tuberina <i>con castagna e zucca butternut</i>	254
tuberina <i>con champignon ed erbe dell'orto</i>	256
yacon, <i>scheda prodotto</i>	258
yacon <i>con patata e tartufo</i>	260
zucca butternut <i>con formaggio di capra e pinoli</i>	262
zucca butternut <i>con nasturzio e risotto</i>	264

ADRIEN ZEDDA

Forte di dieci anni di esperienza nel settore della ristorazione, ho appreso le basi della mio mestiere attraverso una formazione classica. Lo chef che mi ha trasmesso la sua passione e il suo know-how è il cuoco Julien Thomasson, 1 stella Michelin. Ho lavorato per due anni nel suo ristorante a Saint-Chamond, Les Ambassadeurs. È il mio mentore, colui che mi ha incoraggiato a partecipare a concorsi, a superare i miei limiti e a diventare il cuoco che sono oggi.

Poi ho proseguito il mio percorso lavorando a La Maison Ocre, a Saint-Just-Saint-Rambert e al Royal Mail Hotel (2 cappelli, l'equivalente di 2 stelle Michelin) in Australia. Questa esperienza, in uno dei dieci migliori ristoranti del paese, mi ha permesso di imparare a padroneggiare una cucina totalmente nuova, vegetale, vegetariana e moderna, ecosostenibile e attenta all'ambiente. È lì che ho scoperto una vera e propria vocazione per questa cucina.

Al mio ritorno in Francia, ho incontrato Thomas Bouanich, che stava aprendo un ristorante e desiderava difendere gli stessi valori che mi ispiravano, attraverso una cucina improntata alla condivisione, creativa, fatta di prodotti freschi e di stagione. Così è nato Victoire & Thomas che ha ottenuto 1 assiette Michelin oltre ai titoli di Maître Restaurateur e di membro del Collège Culinaire de France.

Thomas e Maxime mi hanno parlato poi di un altro progetto: un ristorante più intimo, gastronomico, basato sulla valorizzazione dei prodotti locali e delle filiere corte. Ben presto si è imposta l'idea di un ristorante vegetariano, come un'evidenza, e coniugare la gastronomia con il vegetariano mi ha entusiasmato. Abbiamo voluto rompere con i canoni tradizionali e le idee preconcrete, proponendo piatti di qualità, ricercati e pensati per inserirsi in una produzione responsabile e consapevole. Alcuni mesi dopo, i nostri sforzi sono stati premiati con il titolo di Miglior Ristorante Vegetariano del mondo, seguito da 2 cappelli della Guida Gault & Millau e 1 assiette della Guida Michelin.

THOMAS BOUANICH

Nato da padre marocchino e madre svedese, Thomas Bouanich cresce nel sud de la Drôme a Nyons. Dopo aver conseguito un master in management alberghiero all'istituto Vatel di Lyon, arricchisce la sua formazione con esperienze professionali all'estero (Madrid, Hong Kong) e in prestigiosi hotel francesi, tra cui l'Hôtel du Palais a Biarritz, al fianco di Jean-Marie Gauthier, e il K2 a Courchevel con Gatien Demczyna. Nel 2016 apre Victoire & Thomas, per poi associarsi a Maxime Rémond e dare vita a Culina Hortus nella stessa via, con Adrien Zedda alla guida della cucina.



Adrien Zedda e Thomas Bouanich
con il team del ristorante Culina Hortus.

*Tutto il know-how dello chef del migliore ristorante
vegetariano del mondo racchiuso in un libro*



La cucina vegetariana di Adrien Zedda in 105 ricette gourmet, raffinate e declinate secondo le stagioni. Dalla primavera all'inverno, dal salato al dolce, lo chef lavora in armonia con i cicli di produzione della natura per creare i menu del suo ristorante Culina Hortus.

Approfondimenti passo dopo passo offrono le chiavi per padroneggiare i gesti corretti e assimilare tecniche come la cottura in crosta di sale o l'affumicatura al fieno.

Le schede prodotto mettono in evidenza ingredienti eccezionali o poco conosciuti, offrendo consigli su come sceglierli e usarli in cucina.

272 pagine per imparare a realizzare una cucina da chef gourmet, con consigli di impiattamento per esaltare le vostre creazioni.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

€ 39,90 IVA inclusa



ISBN 978 88 6753 452 4