



*La cucina di un popolo, è la sola esatta testimonianza della sua civiltà!*

## **PATATE DAUPHINE**

DOSI PER 4 PERSONE: 1 kg di patate, 60 gr di burro, 125 gr di farina, 4 uova intere, sale, pepe, una grattugiata di noce moscata, olio per friggere ( consigliato arachide).

Pelare le patate e tagliarle in pezzi piuttosto grossi in modo che non si riempino d'acqua durante la cottura. Mettetele quindi a cuocere in abbondante acqua salata. A cottura ultimata scolate bene le patate e lasciatele asciugare nel forno ad una temperatura moderatamente calda (lo sportello del forno deve rimanere aperto). Quindi schiacciate le patate per ridurle in purè. In una pentola a fondo spesso mettete l'acqua, il burro, il sale, il pepe e una spruzzata di noce moscata grattugiata. Lasciate sciogliere completamente il burro e aggiungete nel liquido bollente la farina a pioggia, lavorate con un cucchiaio di legno fino ad ottenere una pasta omogenea che si stacchi facilmente dalle pareti della pentola. Il fuoco deve essere mantenuto moderato. Ritirate il composto dal fuoco, incorporate una ad una le quattro uova intere ed aggiungete il purè già preparato. Ponete una friggitrice sul fuoco, quando il liquido è in ebollizione, lasciate cadere con un cucchiaio di legno l'impasto di patate della grossezza di un mandarino. Rigirate le "patate dauphine" per farle dorare da tutte le parti. Ritirate la frittura e asciugate su un foglio di carta assorbente.

## **Risotto al melograno**

### **Ingredienti**

500 g riso carnaroli o vialone nano  
1 cipolla tritata  
il succo di un melograno  
1 melograno  
un litro e mezzo di brodo vegetale  
1/2 bicchiere vino bianco secco  
olio di oliva  
sale q.b.  
burro  
4 cucchiaini parmigiano grattugiato

### **Procedimento**

In una capiente padella fate imbiondire nell'olio e a fuoco basso la cipolla tritata. Poi tostateci il riso e sfumate con il vino bianco. Versate il sugo di melograno e poi cominciate ad aggiungere, poco per volta, il brodo. Procedete come per fare il risotto e, dopo circa 15 minuti di cottura, salate, aggiungete i chicchi del melograno e continuate la cottura mescolando di tanto in tanto.

Quando il riso è cotto mantecatelo fuori dal fuoco con una bella noce di burro ed il parmigiano.

Servite subito.



*La cucina di un popolo, è la sola esatta testimonianza della sua civiltà!*

## **Biancomangiare ai pinoli**

### **Ingredienti**

Per 6 persone

1 litro di latte

200 g di zucchero

70 g di maizena

2 cucchiaini di cannella in polvere

la buccia grattugiata di un limone

50 g di pinoli

### **Procedimento**

Mescolate la maizena con un cucchiaino di cannella e versatele in una pentola. Aggiungete la buccia di limone, il latte e, a fuoco basso, fate cuocere senza mai smettere di mescolare fino quando la crema si sarà ben rappresa. Togliete la buccia di limone e versate il bianco mangiare in una ciotola di coccio e fate raffreddare in frigorifero per qualche ora.

Prima di servire, spolverizzate con la cannella avanzata e decorate con i pinoli.

## **SCALOPPINE DI SEITAN**

Ingredienti: 400 gr. di seitan, 8 noci di burro, 6 foglie di salvia, 2 cucchiai di farina bianca, 3 cucchiai di tamari, 1 bicchiere d'acqua, alcuni spicchi di limone, sale. Tagliate il seitan a fettine sottili e passatele nella farina. Sciogliete 4 noci di burro in una teglia o padella e fatevi rinvenire la salvia. Aggiungete le fette di seitan e fatele rosolare lentamente da tutte e due le parti a fuoco lento per circa 10 minuti, salando e avendo cura di non far bruciare la farina e il burro. Quando sono rosolate toglietele dalla teglia e mettetele da parte. Sciogliete nella teglia il resto del burro e aggiungete 2 cucchiai di farina, facendola rosolare a fuoco molto basso e mescolando sempre con un cucchiaio di legno. Quando la farina sarà dorata aggiungete lentamente l'acqua sempre mescolando per formare una salsina che deve bollire per qualche minuto, e alla fine aggiungete il tamari. Se la salsa è troppo densa aggiungete un po' d'acqua, mescolate e riportate a ebollizione. Spengete, e al momento di servire mettetle nella salsa le fette di seitan tenute da parte. Servite ben caldo con qualche spicchio di limone prima che raffreddando la salsa s'addensi.

## **SLVIA FRITTA IN PASTELLA**

per la pastella

Birra 125 ml

Farina 100 gr

Olio di oliva 1 cucchiaio

Sale q.b.

Salvia foglie fresche e sane 20 gr

Uova 1 albume

per friggere

Olio di oliva abbondante

Preparazione

Versate la farina in una ciotola e aggiungete la birra ben fredda mescolando con una frusta; aggiungete il sale, l'olio e dopo aver ottenuto un composto omogeneo, coprite la ciotola con un canovaccio e lasciate riposare la pastella per almeno 30 minuti.

Lavate e asciugate per bene le foglie di salvia. Trascorsa la mezz'ora, montate a neve fermissima un albume d'uovo assieme ad un pizzico di sale e incorporatelo delicatamente alla pastella, stando attenti a non farlo smontare.

Intingetele le foglie di salvia una per una nel composto ottenuto e poi friggetele in abbondante olio caldo rigirandole su entrambi i lati.

Quando le foglie di salvia in pastella saranno dorate, toglietele dall'olio con una schiumarola e ponetele a scolare su della carta assorbente da cucina. Salate le foglie di salvia in pastella e servite immediatamente.

Consiglio

La pastella può essere preparata anche con l'acqua gassata al posto della birra, ma quest'ultima (contenendo lieviti) aiuterà a far gonfiare la pastella durante la frittura.



*La cucina di un popolo, è la sola esatta testimonianza della sua civiltà!*

### **Plum cake allo yogurt**

#### **Ingredienti**

250 g yogurt alla frutta

250 g farina 00

160 g zucchero

2 uova intere

30 ml olio di semi

40 ml latte

1 bustina di lievito per dolci

1 pizzico di sale

Scorza di mezzo limone per aromatizzare

#### **Procedimento**

Sbattere le uova con lo zucchero ed un pizzico di sale fino ad ottenere un composto ben montato e di colore chiaro. Aggiungere mescolando con una spatola da cucina lo yogurt, l'olio, il latte, la scorza del limone e la farina miscelata con il lievito e passata con un colino per evitare grumi.

Mettere in uno stampo da plum cake antiaderente o opportunamente unto ed infarinato e cuocere in forno ben caldo per circa 50 minuti a 180 gradi.

### **Schiacciata con l'uva**

La classica ricetta toscana della schiacciata con l'uva fatta con la pasta di pane.

#### **Ingredienti**

700 g di pasta di pane

1300 g di uva nera

6 cucchiaini di zucchero

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

olio e farina per ungere la teglia

#### **Procedimento**

Dividere in due pezzi la pasta di pane e stenderne uno in modo da ricoprire completamente una teglia precedentemente unta ed infarinata.

Disporre sopra la pasta metà dell'uva precedentemente lavata e fatta asciugare.

Cospargere l'uva con tre cucchiaini di zucchero semolato e due cucchiaini di olio extravergine di oliva.

Stendere la pasta rimanente e ricoprire la schiacciata sigillandola ai lati. Finire con la restante uva mettendo anche lo zucchero e l'olio rimanenti.

Cuocere in forno ben caldo per circa 40 minuti a 200 gradi.



*La cucina di un popolo, è la sola esatta testimonianza della sua civiltà!*

## **Calamari ripieni**

### **Ingredienti**

8 calamari (media grandezza freschi)  
50 g di mollica di pane bagnata e ben strizzata dal latte  
1 cucchiaino di timo e maggiorana freschi tritati finemente  
prezzemolo  
1 porro (solo il bianco)  
2 pomodori concassè ( a dadini piccoli)  
1 pomodoro ( servirà per il ripieno)  
un ciuffo di origano fresco  
3-4 foglie lattuga  
1 mazzetto di boragine(sbollentato)  
parmigiano  
50 gr ricotta  
3 uova  
olio extravergine d'oliva  
sale

### **Preparazione**

Pulire bene i calamari, sviscerarli, privarli del becco, degli occhi, della cartilagineo, staccate i sacchetti dai ciuffi. I ciuffi saltateli in padella con poco vino bianco; metteteli nel mixer con la lattuga, il pomodoro e la boragine e passate il tutto. ( all'occasione aggiungete un po' di olio extravergine).

Versate il trito in una ciotola capace e aggiungeteci la metà del trito di erbe, un cucchiaino di prezzemolo, la ricotta, il parmigiano, le uova, aggiustate di sale. Se l'impasto vi risulta troppo morbido potete rassolarlo aggiungendo poco alla volta del pane grattugiato.

Riempite i calamari con l'impasto aiutandovi con una sacca da pasticciere e chiudeteli con uno stecchino.

In una casseruola fate rosolare il porro tritato con olio, bagnate e sfumate con vino bianco, aggiungete i pomodori concassè il restante trito di erbe, una manciata di prezzemolo e un po' dell'impasto (se avanzato).

Cuocete per 6-7 minuti.

Disponete i calamari nella casseruola aggiungete 2 mestoli di acqua aggiustate di sale e fate stufare coperti a fuoco medio per circa 35-40 minuti circa.

Serviteli caldi con crostini di pane abbrustolito.



*La cucina di un popolo, è la sola esatta testimonianza della sua civiltà!*

## **Lasagne Portofino**

### **Ingredienti**

#### **Per 6 persone**

700 g di lasagne fresche  
250 g di pesto  
sale  
1 litro di salsa Béchamel  
noce di burro  
parmigiano grattugiato  
200 gr fagiolini finissimi  
4 patate media grandezza

### **Procedimento**

Prendete una teglia, riempitela a 3/4 di acqua leggermente salata, mettetela sul fuoco e quando l'acqua comincia a bollire, fate bollire le lasagne per circa 1 minuto per parte. Scolatele, e fatele asciugare su uno strofinaccio da cucina senza però sovrapporre altrimenti si incollano.

Fate lessare al dente i fagiolini e le patate e lasciateli raffreddare; tagliate poi il tutto a dadini e tenete da parte in una cocotte.

Preparate ora la salsa Béchamel, fatela intiepidire prima di mescolarla al pesto e accendete il forno a 190 gradi. Imburrate una pirofila di circa 25x35 cm e ricoprite la base con Béchamel al pesto; adagiatevi sopra uno strato di lasagne, poi spalmate ancora un po' di salsa Béchamel aggiungete una manciata o due di fagiolini e patate a dadini, spolverate con parmigiano grattugiato. Formate altri strati seguendo quest'ordine e finendo con un ultimo strato di lasagne ricoperte con la salsa Béchamel, un paio di cucchiari di pesto (distribuito sopra la béchamel), parmigiano grattugiato e, qualche pinolo. Infornate per circa mezz'ora o finché la superficie risulti gratinata e, prima di servire, fate riposare le lasagne per almeno dieci minuti.

Consiglio: non aggiungete fiocchi di burro in quanto durante la cottura l'olio del pesto che avrete distribuito sulla superficie viene fuori e aiuta la graninatura.

Aggiungendo i fiocchetti di burro si rischia di rendere le lasagne troppo...unte!



*La cucina di un popolo, è la sola esatta testimonianza della sua civiltà!*

## **Il Tronchetto di Natale (Bûche de Noël)**

è un dolce tipico della tradizione natalizia francese,.

Il ceppo doveva ardere fino a Capodanno, per questo motivo generalmente si estraeva da alberi da frutto come la quercia o il castagno, che assicuravano una lenta combustione.

con le ceneri ormai arse del ceppo, durante l'anno si compivano riti propiziatori atti a proteggere il raccolto e la famiglia dalle negatività.

### **Per la pasta biscotto**

Burro 60 gr

Farina manitoba 160 gr

Sale 1 pizzico

Uova 8

Vanillina 1 bustina

Zucchero 160 gr

### **Per la crema pasticcera**

Cacao in polvere 50 gr

Farina 70 gr

Latte 500 ml

Uova 6 (solo tuorli)

Vaniglia 1 baccello

Zucchero 180 gr

### **Per la crema ganache**

Burro 50 gr

Cioccolato fondente 400 gr

Panna 400 ml

### **Preparazione**

Preparate la pasta biscotto seguendo le istruzioni dettagliate qui riportate, ma con le dosi indicate in questa ricetta adatte ad una teglia (o leccarda) di cm 40 x 35.

Preparate la crema pasticcera aggiungendo il cacao amaro setacciato e lasciatela raffreddare.

Farcite il rotolo di pasta biscotto, spalmando la crema su tutta la superficie ma lasciando qualche cm vuoto sui bordi.

Arrotolate con cura il dolce, avvolgetelo con della carta forno e ponetelo almeno un'ora nel frigorifero a raffreddare.

Nel frattempo preparate la crema ganache seguendo le indicazioni dettagliate qui riportate ma con le dosi indicate in questa ricetta.

Quando il rotolo si sarà raffreddato e compattato, togliete la carta forno che lo riveste e adagiatelo sul piatto (o vassoio) da portata; tagliate trasversalmente le due estremità del rotolo, e tenetele da parte: con la crema ganache ricoprite interamente il dolce (tranne la parte sottostante!) e fate aderire alla crema le due estremità precedentemente tagliate, ponendone una sopra il dolce e l'altra a lato, per dargli la caratteristica forma di tronchetto.

Ad aderire al tronchetto devono essere le parti opposte a quelle tagliate in diagonale.

Ricoprite di crema ganache le superfici laterali dei pezzi appena attaccati e lasciate ben visibili le parti tagliate in diagonale a forma di spirali, che rappresentano la sezione del tronco tagliato di un albero.

Ora, con una forchetta, praticate delle righe sulla crema da un'estremità all'altra, per simulare la corteccia del tronco.

Decorate a vostro piacimento.



*La cucina di un popolo, è la sola esatta testimonianza della sua civiltà!*

### **Code di Gamberoni alla cantonese**

Ingredienti

Per 6 persone

30 gamberoni, sgusciati

2 cipollotti, a rondelle sottili

10 cucchiari di brodo

5 cucchiari di salsa di soia

5 cucchiari di sherry

2 cucchiari di zucchero

4 cucchiari di olio di semi

4 pomodori, sbucciati e tagliati a fettine sottili

4 cucchiari di cipolla tritata

2 spicchi di aglio, tritati

2 cucchiaini di sale

Procedimento

Pulite i gamberoni togliendo il loro filamento nero con l'aiuto di uno stuzzicadenti e sciacquateli bene.

In una ciotola mescolate i cipollotti con il brodo, la salsa di soia, lo sherry e lo zucchero.

Scaldare nel wok 4 cucchiari di olio, aggiungete la cipolla e l'aglio tritati e frigeteli a fuoco alto per circa 1/2 minuto.

Aggiungete i gamberoni, salateli e fateli cuocere – mescolando sempre – per circa 2 minuti. Aggiungete i pomodori, saltateli per un minuto e per ultima aggiungete la salsa di soia, zucchero e sherry scolata dai cipollotti che terrete da parte. Continuate la cottura per circa 2 minuti, aggiungete i cipollotti e fate cuocere ancora per 1 minuto.

Servite subito.

### **CINGHIALE AL CIOCCOLATO**

#### **INGREDIENTI ( x 6 persone)**

polpa di cinghiale kg 1 - cioccolato fondente amaro g 70 - sedano - carote - cipolla - aglio - rosmarino - vino rosso - olio extravergine d'oliva - sale – polenta di castagne

#### **Preparazione**

Legare la carne a mo' di arrosto e lasciarla marinare per 8 ore coperta di vino rosso, con un gambo di sedano, una carota, una cipolla a pezzetti e 3 spicchi di aglio. Scolare la carne marinata e rosolarla uniformemente in un velo di olio caldo. Trasferirla poi in un tegame con un gambo di sedano, una carota, una cipolla a tocchi, uno spicchio di aglio e un rametto di rosmarino. Salarla, irrorarla di olio, portarla sul fuoco dolce e cuocerla per 40 minuti circa, bagnandola via via che si asciuga con vino rosso (non quello della marinata), in modo che si formi un sughetto. A fine cottura filtrate il fondo e fatelo sobbollire con il cioccolato, fino a quando questo non sarà sciolto.



*La cucina di un popolo, è la sola esatta testimonianza della sua civiltà!*

### **Branzino al cartoccio**

Ingredienti:

(6 persone)

1500 g - branzini, 1,5 - limoni, 3 cucchiaini - olio d'oliva, 3 cucchiaini - vino bianco, 4 spicchi - aglio, 1 mazzetto - prezzemolo, q.b. – sale q.b..

#### **Preparazione:**

Pulite i pesci, lasciandone solo le carni.

Sciacquateli e asciugateli bene con carta assorbente.

Regolate il pesce di sale & pepe, sia internamente che esternamente.

Lavate il prezzemolo, rimuovete le foglie più piccole e inseritelo nel ventre dei pesci.

Tagliate l'aglio a fettine, e mettetene circa metà insieme al prezzemolo all'interno dei pesci.

Tagliate a fettine sottili il limone, poi create dei solchi nel fianco dei pesci con un coltello, e infilatevi le fettine di limone.

Prendete un foglio di carta stagnola grande, mettetelo su una placca da forno, e ungetelo abbondantemente d'olio (usate circa metà).

Adagiate i pesci al centro del foglio.

Attorniate il pesce con la seconda metà delle fette di aglio, doratelo con l'olio rimasto e infine irroratelo con il vino.

Chiudete bene il cartoccio schiacciandone un poco i bordi.

Mettete in forno per 25 minuti.

Servite direttamente il cartoccio in un vassoio, saranno i vostri ospiti ad aprirlo e scoprire la deliziosa sorpresa...

### **Ravioles (specialità valli Occitane)**

(Testo dello chef Bruno Cantamessa estratto dal volume: La Cucina Storica "Percorsi alimentari dal Medioevo al XX secolo")

**Le Ravioles sono tradizionali delle zone montane, in particolare in Valle Maira e Valle Varaita**

#### **Ingredienti**

1 Kg patate, 150 gr farina, 500 gr toma, 1 uovo, 100 gr di burro, sale e pepe.

#### **Preparazione**

Cuocere le patate (con la buccia) in acqua salata. farle raffreddare, sbucciarle e schiacciarle. Impastarle con la farina, l'uovo, il sale, la toma (300 gr), fino ad ottenere un composto omogeneo. Su un asse infarinato tirare la pasta formando dei bastoncini della lunghezza di circa 4 cm. Cuocerli in acqua bollente salata, quando i "Ravioles" vengono in superficie, scolarli e disporli in una pirofila alternando allo strato di gnocchi, uno strato di toma; cospargerli di pepe macinato, del burro fuso e far gratinare per 10 minuti.



*La cucina di un popolo, è la sola esatta testimonianza della sua civiltà!*

## **Cappone ripieno**

### **Ingredienti**

cappone 3 kg

Ingredienti per il ripieno

200 gr castagne

200 gr salsiccia fresca

100 gr macinato magro

2 uova

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

1 cipolla piccola

40 gr uva passa

20 gr pinoli

4 gherigli di noce

1 pizzico di noce moscata

4 fette di pan carré

latte qb

sale qb

pepe qb

1 ciuffo di prezzemolo

1 rametto di rosmarino

3 spicchi d'aglio

½ bicchiere di vino bianco

### **Preparazione**

1. Per il ripieno rosolare in 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva la salsiccia, la carne e la cipolla tritata fine. Aggiungere il vino, lasciare evaporare. Nel frattempo far bollire per 10 minuti le castagne intere con la buccia dopo aver fatto un piccolo taglio.

2. Dopo averle scolate, sbuciarle e sminuzzarle e, a questo punto, unire al composto le due uova intere, l'uvetta, i pinoli, le noci tritate, la noce moscata, il pan carré precedentemente imbevuto nel latte, il sale, il pepe e il prezzemolo tritato.

3. A questo punto riempire il cappone con il ripieno e cucire l'apertura e metterlo in una casseruola, spennellare con olio la superficie esterna, aggiungere il rosmarino e l'aglio a spicchi. Mettere nel forno a fuoco vivace (220 gradi) per i primi 15 minuti.

4. Completare la cottura a fuoco medio (180 gradi) per circa due ore. Ogni tanto spennellare il cappone con il fondo di cottura.

5. Togliere dal forno, aprire il cappone, estrarre il ripieno e affettare il cappone. Servire il cappone a pezzi contornato dal ripieno e irrorato con il fondo di cottura.



*La cucina di un popolo, è la sola esatta testimonianza della sua civiltà!*

### **Maltagliati di porro**

Ingredienti per 6 persone

500 g di farina

6 uova

6 porri

burro q.b.

un bicchiere di panna da cucina

Parmigiano grattugiato q.b.

sale q.b.

Impastare mezzo chilo di farina con sei uova intere.

Tirare bene la sfoglia sottile e tagliarla a rombi di media grandezza.

Pulire i porri accuratamente e tagliarli a rondelle fini.

In una padella rosolarli nel burro.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata: giunta a cottura, scolarla e versare i maltagliati nella padella coi porri rosolati nel burro.

Aggiungere la panna da cucina: amalgamare bene e condire con il Parmigiano-Reggiano grattugiato.

Servire caldo.

### **Napoleone Bonaparte**

Quella di Marengo fu la più importante vittoria di Napoleone, l'Imperatore chiamò così perfino il suo cavallo e conìò con questo nome una moneta: il suo cuoco creò questa ricetta sul campo, con i viveri requisiti a qualche contadino della zona, subito dopo la battaglia: Napoleone l'apprezzò a tal punto che questo divenne il suo piatto fisso dopo ogni vittoria.

### **Pollo alla Marengo**

#### **Ingredienti (per 6 persone)**

1 pollo novello di circa 1 kg a pezzi - 4 Pomodori - 2 spicchi d'aglio - 1 cipolla bianca - un bicchiere di vino Madera - vino bianco q.b. - brodo di carne q.b. - 18 gamberi di fiume - 6 uova - crostino di pane q.b.

4 cucchiari d'olio extravergine di oliva per guarnire - sale e pepe q.b. - prezzemolo q.b.

#### **Preparazione**

Lavare ed asciugare molto bene i pezzi di pollo; metterli a rosolare in padella con l'olio a fuoco vivace, salare e pepare. Quando i pezzi di pollo sono ben dorati, toglierli dalla padella e scolare l'olio.

Nella stessa padella mettere i pomodori pelati e privati dei semi, la cipolla affettata sottilmente, l'aglio schiacciato, il vino bianco. Far ridurre aggiungendo un mestolo di brodo di carne; unire il pollo e far insaporire nell'intingolo.

Cuocere i gamberi in vino bianco, friggere le uova e comporre il piatto: mettere al centro il pollo col suo intingolo e contornarlo con crostini fritti, i gamberi e le uova