

Ricette sfiziose per un Menù Biologico di Primavera

Antipasto: Carpaccio di carciofi marinati alla ligure con avena

Ingredienti per 4 persone

- 120 g avena decorticata bio (Ki group)
- 6 carciofi di Perinaldo
- 100 g spinacino fresco
- 6 cucchiaini di olio EVO (Alce Nero)
- 1 spicchio d'aglio
- 1 limone + succo
- 1 arancio
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 cucchiaino di coriandolo in grani (Rocca dei fiori)
- 4 foglioline di menta
- Sale himalayano qb (inner life)
- Sale al cren (Rocca dei fiori)
- Fiori eduli qb

Preparazione

Lavare bene l'avena sotto il getto dell'acqua fino a quando non sarà limpida. Per una migliore cottura si può mettere in ammollo l'avena anche per qualche ora. Cuocere l'avena in acqua salata pari a due volte e mezza quello del cereale, porre sul fuoco e portare a bollore, poi coprire e cuocere a fiamma bassa finché l'acqua non sarà del tutto assorbita. Appena cotta passare velocemente l'avena sotto l'acqua fredda e tenere da parte.

Lavare i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, tagliare anche le punte, aprire ed eliminare il fieno interno, mettere in acqua acidula con il limone e poi con l'aiuto di una mandolina affettare sottilmente i carciofi. A parte tritare finemente l'aglio insieme alle foglie di prezzemolo e menta poi aggiungere l'olio e il succo di limone ottenendo una salsina.

Scolare bene i carciofi e condire subito con la salsina al limone e il sale al cren, poi grattugiare parte della scorza dell'arancio, i grani di coriandolo pestati o macinati e mettere sopra i carciofi, coprire e lasciare marinare per almeno 1 ora mescolando ogni tanto.

Nel frattempo pelare a vivo l'arancia e mettere da parte. Lavare e asciugare gli spinacini e adagiare su un piatto da portata, aggiungere i carciofi marinati, l'avena precedentemente cotta e condire il tutto con la marinata e irrorare con un filo d'olio. Decorare i bordi del piatto con le fettine di arancio pelate a vivo e i petali di fiori eduli.

Primo: Fusilli di legumi con verdure primaverili al basilico

Ingredienti per 4 persone

- 250 g fusilli di lenticchie ai tre colori (Fior di loto)
- 60 g olio EVO (Alce Nero)
- 300 g asparagi verdi
- 2 carote
- 2 porri
- 1 finocchio
- 1 sedano
- 40 g pinoli (Almaverde Bio)
- 10 foglie di basilico
- 1 spicchio d'aglio
- Sale himalayano qb (inner life)
- Pepe bianco qb (rocca dei fiori)
- Brodo vegetale qb

Preparazione:

Lavare tutte le verdure e tagliare a cubetti la carota, il finocchio e il sedano, poi procedere con il taglio a rondelle del porro e degli asparagi (solo le punte). In una larga padella mettere l'olio evo e lo spicchio d'aglio e fare rosolare, aggiungere il porro con gli asparagi e cuocere per 7-8 minuti, se necessario aggiungere del brodo vegetale.

A parte in un'altra padella mettere le verdure a cubetti con olio e pepe bianco, aggiungere un po' di brodo vegetale e cuocere per 10 minuti circa, a cottura ultimata aggiungere un po' di sale. Mettere da parte le verdure cotte e procedere con la cottura della pasta ai legumi. Prima di buttare la pasta aggiungere sale e un cucchiaio d'olio.

Nel frattempo porre le foglie di basilico in una teglia ricoperta da carta forno e infornare (statico) a 180°C per pochi minuti fino a quando diventeranno secche. Unire tutte le verdure cotte in una padella, togliere lo spicchio d'aglio e saltare brevemente, amalgamare il tutto e fare insaporire, aggiungere i fusilli cotti e saltare ancora per qualche minuto. Servire la pasta di legumi con il basilico sbriciolato, pinoli, qualche foglia intera di sedano e i ciuffetti di finocchio.

Secondo: Crostatina ai finocchi con tofu agrumato

Ingredienti per 10 crostatine medie

- 130 g farina 0 di grano tenero (Probios)
- 70 g farina grano saraceno bio (Ki Group)
- 90 g acqua fredda
- 50 g olio EVO (Alce Nero)

Ingredienti per le salse

- 500 g di tofu (fonte della vita)
- 250 g valerianella
- 1 porro medio
- 2 finocchi
- 2 patate novelle
- 2 cucchiaini di olio EVO (alce nero)
- succo di un limone
- succo di 2 arance
- 200 g panna di soia (provomel)
- Pepe nero qb (rocca dei fiori)
- sale himalayano qb (inner Life)
- brodo vegetale senza lievito qb (probios)

Preparazione

Preparare la pasta per le crostatine impastando le farine con olio sale e acqua fredda. Formare un impasto liscio e lasciare riposare per circa 30 minuti in frigorifero coperto con pellicola trasparente. Nel frattempo preparare la crema.

Pulire il finocchio e la patata e tagliare a dadolata piccola, poi tagliare a rondelle anche il porro, mettere in una padella antiaderente l'olio e lo spicchio d'aglio, fare rosolare per qualche istante poi aggiungere il finocchio, la patata e il porro, salare e pepare leggermente e proseguire la cottura a fiamma vivace per 10-15 minuti circa. Se necessario durante la cottura aggiungere il brodo vegetale. Frullare le verdure cotte con un po' di brodo vegetale e aggiustare di sale se necessario. La consistenza deve essere cremosa e non troppo liquida.

A parte in una padella antiaderente riscaldare l'olio e trasferire il tofu tagliato a dadolini, salare, pepare e lasciare cuocere per 5 minuti. Togliere il tofu e tenere da parte. Nella stessa padella versare il succo d'arancia e di limone. Non appena i succhi prendono bollore, aggiungere la panna e lasciare ridurre per un paio di minuti, fino ad ottenere una crema, togliere dal fuoco e aggiungere il tofu, lasciare riposare per circa 30 minuti.

Ora stendere la pasta in stampini leggermente oliati e infornare a 170°C per circa 25 minuti. Lasciare raffreddare e comporre le crostatine. Riscaldare la crema di finocchi e farcire le crostatine. Servire il tofu caldo accompagnato dalla valerianella e la salsa agli agrumi come condimento. Decorare con scorza d'arancia e limone.

Contorno: Insalata colorata di lattughino e tarassaco con carote e germogli

Ingredienti per 4 persone

- 1 manciata di lattughino
- 1 manciata di tarassaco giovane
- 150 g carote
- 50 g germogli di porro
- 2 rametti di timo
- 6 cucchiaini olio EVO intenso (i frutti del sole)
- 2 cucchiaini ½ aceto di mele (la finestra sul cielo)
- Sale himalayano qb (inner life)
- 2 cucchiaini di olio di cartamo (fior di loto)
- 1 cucchiaino di salsa di rafano e mela (Zwergenwiese)
- Pepe rosa qb (rocca dei fiori)
- Fiori eduli qb

Preparazione

Esaminare le erbe spontanee per eliminare eventuali parti appassite. Lavare accuratamente e lasciare scolare. Pelare le carote e tagliare a dadini da 1 cm.

In una padella riscaldare 2 cucchiaini di olio con il timo e rosolare le carote a fuoco medio per 4-5 minuti e infine sfumare con un po' di aceto mescolando per qualche secondo. Mettere da parte e nel frattempo preparare la marinata.

Mescolare l'aceto di mele rimasto con un po' di sale, l'olio di oliva, l'olio di cartamo, la salsa di rafano e mela e pepe rosa, lasciare insaporire per circa 30 minuti. Raccogliere in una insalatiera tutti gli ingredienti e condire con la marinata. Decorare con fiori eduli e servire.

Dessert: Crespelle di mais con crema-veg al marsala

Ingredienti per 4 persone

- 135 g farina di mais chiara (herborios orientis)
- 40 g zucchero di canna grezzo (probios)
- 1 c lievito per dolci (la finestra sul cielo)
- 50 g cocco rapè (probios)
- 250 ml latte di soia o riso (provomel)
- 1 pizzico di sale himalayano (inner life)

Ingredienti per la crema

- 500 g di latte di soia (provomel o altra bevanda vegetale)
- 300 g di panna di soia (provomel)
- 120 g di sciroppo d'agave (allos)
- 30 g di fecola di patate (fior di loto)
- vaniglia in polvere qb
- liquore di marsala secco qb
- foglie di menta fresca qb

Preparazione

In una ciotola versare la farina di mais chiara, il pizzico di sale, il cocco e il lievito. Con uno sbattitore elettrico amalgamare gli ingredienti e aggiungere gradatamente il latte e poi lo sciroppo d'agave. Mescolare bene fino a far diventare una crema liscia.

Scaldare in una padella antiaderente un filo di olio di girasole, versare al centro un mestolino del preparato lasciando che si espanda da solo e quando la crespella sarà dorata, girare sull'altro lato con l'aiuto di una spatola e fare cuocere ancora 2 minuti. Procedere allo stesso modo fino a quando non sarà finito l'impasto e mettere da parte. Poi procedere con la preparazione della crema.

Mettere in una pentola capiente la fecola con la panna e il latte e mescolare bene con l'aiuto di una frusta. Aggiungere lo sciroppo d'agave e la vaniglia. Continuare a mescolare bene. Portare ad ebollizione il tutto a fiamma vivace per circa 10 minuti o almeno fino a quando incomincia ad addensare. Infine aggiungere il marsala.

Lasciare raffreddare in frigorifero, poi servire la crema all'interno delle crespelle di mais. Decorare con zucchero di canna a velo e qualche fogliolina di menta.