



RICETTE GUSTOSE A BASE DI FRUTTA E VERDURA

Tour culinario delle regioni dell'AREFLH

Belgio, Francia, Spagna, Italia e Portogallo



Assemblea delle Regioni Europee Frutticole, Orticole e Floricole



Verdi, rossi , gialli, bianchi, arancio, fucsia...
Zuccherati, aciduli, amari...
Aromi di frutti rossi, d'agrumi,
Frutta e verdura, è un florilegio di colori, una
gamma di gusti
e fragranze
di piaceri, di colpi di fulmine.
Idee di ricette originali che valorizzano i prodotti
del terreno,
del sole, delle quattro stagioni
Chef, lasciate andare liberamente la vostra
immaginazione !

Cucinare frutta e verdura fresca vuol dire scegliere prodotti di stagione e prediligere un'alimentazione sana e gustosa.

All'arrivo di ogni stagione abbiamo voglia di sapori naturali, di semplicità e di freschezza per la nostra alimentazione.

È fresco, sano e buono. A condizione che i prodotti siano ben preparati e giudiziosamente consumati.

... E se fosse sufficiente fare delle buone scelte secondo la stagione in cui ci troviamo ?

Impariamo a conciliare i nostri pasti al ritmo della natura al fine di soddisfare i nostri gusti senza sbagliarci.

Ogni prodotto segue un proprio ciclo di vita e matura in un periodo dell'anno ben preciso.

Riscopriamo il piacere di gustare un frutto o un legume quando questo ha raggiunto il giusto livello di maturità.

Dal nord al sud, dall'est all'ovest, le regioni europee produttrici di frutta e verdura soddisfano le vostre papille gustative permettendovi di scegliere tra una vasta gamma di gusti e colori... e di ricette originali come quelle che abbiamo raccolto in questo libro e che vi presentiamo con molto piacere.

Buon appetito !

Assemblea delle Regioni Europee Frutticole Orticole e Floricole
www.areflh.org



I vantaggi della frutta e della verdura

Perchè frutta e verdura sono indispensabili?

Frutta e verdura sono ricche di molti principi nutritivi ed elementi fitochimici di cui vi riportiamo una piccola descrizione :

Vitamine

- **La vitamina A**, per esempio, è essenziale a garantire e rinforzare il sistema immunitario dell'organismo, la si trova principalmente in prodotti come la zucca, la carota, l'albicocca e il frutto della passione.
- **Il gruppo delle vitamine B**, sono necessarie per trasformare il cibo in energia. L'acido folico, per esempio, tra le vitamine B più comuni (B9), lo si trova in prodotti freschi e può contribuire a prevenire malattie cardiache. Approfittate di questi benefici mangiando del melone, fragole, castagne, kiwi o mango.
- **La vitamina C** (acerola, fragola, limone) e la vitamina E (finocchio, kiwi, piselli, spinaci), fungono da forti antiossidanti che possono proteggere le cellule da agenti cancerogeni.

*Alcune vitamine sono sensibili al calore e all'aria. **Perciò è consigliato non conservare troppo a lungo frutta e verdura.** Se consumate crude, inoltre, conservano intatta la maggiorparte di vitamine, come la B e la C.*

Minerali e oligo-elementi

Frutta e verdura apportano anche dei preziosi minerali, tra cui :

- **Calcio**, per rafforzare le ossa e combattere la demineralizzazione (prezzemolo, dente di leone, crescione, spinaci, finocchi, broccoli, ecc).
- **Potassio**, che aiuta il funzionamento del sistema nervoso e muscolare (banane, avocado, zucca).
- **Magnesio** come nella bietola, spinaci, finocchio, zucca, piselli. Il magnesio è essenziale per il sistema nervoso ma, più in generale, è tra gli elementi di maggiore importanza nella biologia umana.

Fibre

Le fibre della frutta e della verdura aiutano il transito intestinale. Contribuiscono anche a dare la sensazione di sazietà e dunque giocano un ruolo importante contro l'obesità o per la perdita di peso. Un'alimentazione ricca di fibre permette anche una protezione contro numerose malattie : diabete, malattie cardiovascolari, alcuni tipi di cancro.

Antiossidanti

I **polifenoli** di frutta e verdura possiedono proprietà antiossidanti. Questi proteggono dai famosi radicali liberi che favoriscono la degenerazione dei tessuti e delle cellule (U.V, fumo, inquinamento, ecc) e l'invecchiamento.

Mangiare frutta e verdura vuol dire anche proteggere la propria pelle contro diverse aggressioni, grazie ai **carotenoidi** che sono anche potenti protettori contro i radicali liberi. Questi carotenoidi donano un bel colore alla pelle, le ricerche hanno provato che è sufficiente aumentare la quantità di frutta e verdura assunta in un mese e mezzo affinché la pelle migliori il suo colore.

Infine, frutta e verdura sono alimenti poveri di calorie, sodio (sale) e materie grasse. Se vengono sostituiti ad alimenti più calorici, possono contribuire a prevenire l'aumento di peso.

Fonte usata per questo articolo: aprifel.com (l'Agenzia per la ricerca e l'informazione su frutta e verdura fresca), fao.org (organizzazione delle nazioni unite per l'alimentazione l'agricoltura)

SOMMARIO

BELGIO p 08

Fiandre p.09

Indivia alla fiamminga
Pomodori farciti con gamberetti
Waterzooi di rombo alla cicoria belga

SPAGNA p.16

Andalusia p.17

Insalata di pomodoro e avocado con ali di pollo
Timballo di peperoni rossi, melanzane e cipolle arrostiti con formaggio di capra
Sushi di fragole con un'infusione di frutti di bosco e salsa di soia

Catalogna p.23

Mele al forno con purea di baccalà al latte
Calçots alla salsa romesco
Maddalene alle pesche piatte

Murcia p.29

Riso con verdure dell'orto e tonno
Letto di insalata di Murcia
Paparajotes (foglie di limone fritte)

FRANCIA p.36

Aquitainia p.37

Charlotte alle fragole
Tartara di pomodori al filetto di anatra
Crostatata con kiwi dell'Adour

Bassa Normandia p.43

Polpettine di maiale e verdure della Manica
Porri di Créances ai colori marini
Samossa di mela della Normandia

Bretagna p.49

Gaufre alle fragole Gariguettes
Patate novelle allo spiedo e dip
Purea di panais & cavolfiore

Centro p.55

Piccola charlotte alle fragole
Pane raffermo con pere & mandorle

Ile-de-France p.59

Insalata francilienne
Vellutata di crescione & prosciutto
Pere al miele con gelato & thé verde

Linguadoca-Rossiglione p.65

Torta sottile alle cipolle dolci di Cévennes
Vitello alla Reine di Reinettes
Gioco di tessitura con mele Reine di Reinettes

Midi-pirenei p.71

Melone di Quercy ai frutti rossi
Garbure Bigourdaine
Marmellata di aglio bianco di Lomagne al rosmarino

Paesi della Loira p.77

Valerianella alle conchiglie di San Giacomo
Mele al forno con burro salato

ITALIA p.82

Basilicata p.83

Patate & peperoni cruschi
Ficotto
Ciaudedda, 'spezzatino con verdure'

Provincia Autonoma di Bolzano p.89

Risotto alle mele
Soufflet di Apfelschmarren
Strudel di mele

Emilia Romagna p.95

Risotto alle pere
Torta di carote
Parmigiana di melanzane

Piemonte p.101

Bagna caoda
Pere 'martin'
Torta alle nocciole

Toscana p.107

Pappa al pomodoro
Ribollita
Fagioli 'serpente' in umido

Provincia Autonoma di Trento p.113

Crauti trentini, maiale e polenta
Marmellata di frutti rossi
Frittelle di mele alla grappa trentina

Veneto p.119

Risi e bisi
Tiramisù alle fragole
Radicchio di Treviso alla griglia

PORTOGALLO p.126

Lisbona e la Valle del Tejo p.127

Dolce di mele e cannella
Purea di carote all'arancia

PRESENTAZIONE DELL'AREFLH p.133

BELGIO

Fiandre



Ingredienti

- 12 cespi piccoli di indivia belga
- 12 fette di prosciutto cotto
- 50 g. di burro
- 4 uova
- 100 g. di panna da cucina
- 1 cucchiata di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di erbe e spezie da cucina (timo, alloro, rooibos, scalogno secco e aglio)
- Pepe nero macinato q.b.
- Sale
- Noce moscata grattugiata q.b.

Per la salsa:

- 2 scalogni tritati finemente
- 1 cucchiaio di aceto di vino
- 200 g. di burro

Per guarnire:

- Uova fritte tagliate a strisce
- Timo al limone

Preparazione

Lessate le indivie, scolatele, asciugatele con un panno ed avvolgetele nel prosciutto.

Cospargete di erbe e spezie. Mescolate le uova con la panna da cucina. Aggiungete pepe, sale e noce moscata.

Fate sciogliere il burro e aggiungeteci l'uovo a strisce. Mescolate il tutto fino ad ottenere una pasta liscia.

Fate cuocere un'omelette. Tagliatela a cubetti.

Preparate una salsa con lo scalogno tritato finemente, 10 cl d'acqua e l'aceto, portate ad ebollizione. Lasciate che si riduca a metà del volume iniziale e mescolateci dentro il burro rimanente. Aggiustate di sale e di pepe.

Decorate con fettine di omelette e con timo al limone. Servite con la salsa e con il prezzemolo tritato.

Belgio
Fiandre



Elaborazione ricetta: VLAM, Ufficio Agro-Marketing Fiandre
www.monflandria.be / www.mijnflandria.be
Dipartimento dell'Agricoltura e della Pesca,
Regione Fiandre / Région Flandre

Foto: VLAM, Ufficio Agro-Marketing Fiandre



FIANDRE

Pomodori farciti con gamberetti

Ingredienti

Per 4 persone

- 2 grappoli di pomodorini
- 100 g. di filetto di pesce (per esempio platessa o pesce San Pietro)
- 1 albume d'uovo
- 50 g. di panna da cucina leggera
- 4 cucchiaini di prezzemolo tritato finemente
- 75 g. di gamberetti grigi sgucciati
- Sale e pepe q.b.

Preparazione

Tagliate la parte alta dei pomodori e svuotateli delicatamente con un cucchiaino. Cospargeteli di sale all'interno e capovolgeteli in un piattino.

Passate al mixer i filetti di pesce con l'albume d'uovo e la panna da cucina fino a farne un impasto cremoso. Aggiungete il prezzemolo e i gamberetti e condite con pepe e un po' di sale.

Farcite i pomodori con questa preparazione. Disponeteli ben stretti, uno vicino all'altro, nella vaschetta di alluminio.

Lasciate cuocere per 10 minuti circa sul barbecue.

Belgio
Fiandre



Elaborazione ricetta: VLAM, Ufficio Agro-Marketing Fiandre
www.monflandria.be / www.mijnflandria.be
Dipartimento dell'Agricoltura e della Pesca / Regione Fiandre

Foto: VLAM, Ufficio Agro-Marketing Fiandre



Ingredienti

- 2 carote
- 1 gambo di porro
- 6 cespi di invidia
- 50 g. di burro
- 1 L di brodo di pesce
- 1 kg cozze
- 400 g. di filetto di rombo
- 2 tuorli d'uovo
- 20 cl di panna da cucina
- Il succo di ½ limone
- 3 cucchiaini di prezzemolo tritato finemente
- Sale e pepe q.b.
- 100 g. di gamberetti grigi

Preparazione

Lavate carote e porro e tagliate a pezzetti. Fate lo stesso con le 4 invidie. Fate cuocere le verdure in $\frac{3}{4}$ di burro.

Bagnate con il brodo di pesce e fate cuocere a fuoco lento per 20 minuti. Nel frattempo tagliate il resto dei cespi di insalata e fateli stufare nel burro rimanente.

Preparate e sgusciate le cozze. Battete i tuorli d'uovo con la panna da cucina e metteteli in caldo.

Tagliate a strisce i filetti e fateli cuocere 2 minuti nella zuppa. Togliete i filetti e disponeteli su 4 piatti precedentemente riscaldati. Fate lo stesso con le verdure della zuppa, le insalate e le cozze.

Incorporate il battuto d'uova e portate a ebollizione mescolando. Togliete dal fuoco, poi aggiungete il succo di limone e il prezzemolo.

Condite a vostro piacimento con sale e pepe.

Versate nei piatti e guarnite con i gamberetti.

Belgio Fiandre



Elaborazione ricetta: VLAM, Ufficio Agro-Marketing Fiandre
www.monflandria.be /
www.mijnflandria.be
Dipartimento dell'Agricoltura e delle Pesca
/ Regione Fiandre
Foto: VLAM, Ufficio 'Agro-Marketing Fiandre

SPAGNA

Andalusia
Catalogna
Murcia



ANDALUSIA

Insalata di pomodoro e avocado con ali di pollo

Ingredienti

Per 4 persone

- 400 gr di pomodori
- 1 avocado
- ½ mazzetto di erbe cipolline
- 5 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- 2 rametti di coriandolo
- Sale
- Peperoncino
- Un pizzico di zucchero

Per le ali di pollo:

- 8 ali di pollo
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di peperoncino
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di miele

Preparazione

Lavate i pomodori, asciugateli e tagliateli a dadini. Fate la stessa cosa con l'erba cipollina, tagliatela molto sottile. Per il condimento mescolate l'aceto, lo zucchero e il sale. In seguito aggiungete il peperoncino e mescolate bene. Aggiungete l'olio e lavorate con un mixer fino ad ottenere una salsa densa.

Sbucciate l'avocado eliminando il nocciolo. Tagliate a dadini. Unite gli ingredienti, mescolate e condite con sale e peperoncino.

Fate rosolare le ali di pollo con olio d'oliva, pepe e miele, fino a quando diventeranno ben dorate da entrambi i lati. Quindi infornare per 20 minuti a 160°C.

Servire accompagnato dall'insalata di avocado.

Spagna
Andalusia



Elaborazione ricetta:
www.wecareyouenjoy.eu

Foto: www.wecareyouenjoy.eu



ANDALUSIA

Timballo di peperoni rossi , melanzane e cipolle arrostate con formaggio di capra



Ingredienti

Per 4 persone

- 6 peperoni rossi
- 1 melanzana
- 1 cipolla
- 4 rondelle di formaggio di capra
- Sardine
- 1 spicchio d'aglio
- Olio d'oliva
- Un mazzetto di rucola

Preparazione

Arrostite i peperoni al forno servendovi di una teglia e di carta da forno. Fate cuocere a 220°C per 30 minuti.

Condite con olio d'oliva. Lasciateli raffreddare, pelateli e togliete i semi.

Dopo aver tagliato i peperoni a strisce sistemati su un piatto e aggiungete i filetti di sardine pulite.

Tagliate la cipolla a dadini molto piccoli e condite con olio di oliva, aceto balsamico, sale, pepe nero e un poco di prezzemolo tagliuzzato.

Aggiungete la rucola sopra i peperoni e le sardine.

Spagna
Andalusia



Elaborazione ricetta:
www.wecareyouenjoy.eu

Foto: www.wecareyouenjoy.eu



ANDALUSIA

Maki sushi di fragole con un'infusione di bacche e salsa di soia

Ingredienti

Per 4 persone

- 100 g di riso sushi
- 600 ml di latte intero
- 1 baccello di vaniglia
- 1 bastone di cannella
- La buccia di un limone
- 60 g di zucchero
- 200 g di fragole
- un po' di foglie di menta

Preparazione

Lavare bene il riso e risciacquarlo per ritirare l'eccesso di amido, conservarlo. Nel frattempo, fare un'infusione con il latte, lo zucchero, la vaniglia, la cannella e la corteccia di limone. Portare all'ebollizione ed aggiungere il riso. Mescolare costantemente fino alla cottura.

Raffreddare il riso nel frigorifero. Una volta raffreddato, stenderlo su una pellicola di plastica creando un rettangolo. Tagliare le fragole in bastoncini e metterle nella zona inferiore del rettangolo di riso con le foglie di menta, arrotolarle e conservarle.

Per l'infusione:

120 g di zucchero
150 g di bacche rosse
100 ml d'acqua
50 gr di polpa di lampone
5 g d'aceto di riso
5 ml di salsa di soia
Alcune gocce di limone

Fare uno sciroppo con l'acqua e lo zucchero. Aggiungere le bacche e la polpa di lampone a fuoco morbido e schiacciarle per estrarre il succo. Raffreddare ed aggiungere l'aceto, la soia ed alcune gocce di limone.

Per la falsa alga nori:

210 ml d'acqua
270 g di zucchero
90 g di cacao in polvere
150 ml di crema
10 g di gelatina
Mescolare tutti gli ingredienti eccetto la gelatina e fare bollire 7 minuti, agitando. Intanto, bagnare la gelatina nell'acqua fredda ed aggiungerla al composto dopo averlo tolto dal fuoco. Coprire "il maki,, di questa crema.

Spagna
Andalusia



Elaborazione ricetta: Manuel Martín,
vincitore della 5° edizione del concorso
'Berries Fusión'

Diputación Provincial de Huelva



CATALOGNA

Mele al forno con purea di baccalà al latte

Ingredienti

Per il purea di baccalà con latte :

- 400 gr di baccalà
- 400 gr di patate
- 250 cl di latte
- 2 spicchi d'aglio
- Olio extra vergine d'oliva

Per la crema di piselli :

- 400 gr di piselli
- Sale
- Olio
- Un pò di tartufo (per la decorazione)

Preparazione

Per le mele al forno :

Togliete il nocciolo dalle mele e cospargetele con un pizzico di cannella.

Fate cuocere a vapore per 15 minuti (a 110°).

Per il purea di baccalà :

Dissalate il baccalà lasciandolo 24 ore in acqua fredda e cambiando l'acqua 3 volte. Posizionate il baccalà in una pentola e ricopritelo di acqua fredda, fate bollire e togliete dal fuoco immediatamente. Lasciate riposare 15 minuti. Togliete la pelle e le spine e tagliate a pezzetti. Mettete a cuocere le patate, in seguito sbucciatele e passatele nello schiacciapatate. Aggiungete al purea il baccalà a pezzi e l'aglio ben spezzettato. In seguito, fate cuocere a bagnomaria aggiungendo l'olio e il latte tiepido. Continuate a girare con un cucchiaino di legno fino a quando la crema è ben fatta.

Per la crema di piselli:

Fate sbiancare i piselli in acqua salata, poi batteteli con altro sale ed aggiungete un pò di acqua bollente fino ad ottenere la consistenza della crema desiderata.

Spagna Catalogna

Passate la crema in un colino per ottenere una crema fine, senza la pelle dei piselli. Riempite le mele fino all'orlo con il purea di baccalà, cospargete con un pò di formaggio grattugiato e gratinate al forno. Nel frattempo disponete la crema di piselli in un piatto con alcuni piselli interi e un pò di tartufo fresco a pezzi.

Quando le mele saranno ben gratinate disponetele nel piatto con la crema di piselli.

Elaborazione ricetta:
Fundación Alicia (Alimentació i Ciència)



CATALOGNA

Calçots alla salsa romesco

Ingredienti

- 24 calçots IGP
- 3 pomodori maturi
- 12 filetti d'acciuga dissalati
- 8 fettine di pane molto sottili
- Olio extra-vergine d'oliva
- Prezzemolo tritato
- Sale e pepe q.b.

Per la salsa romesco

- Una mezza testa di aglio arrostiti
- 6 pomodori arrostiti
- 2 peperoni di Romesco stufati (senza buccia)
- ½ cucchiaino di peperoncino rosso dolce macinato
- 15 g. di mandorle grigliate
- 15 g. di nocciole tostate
- Aceto e olio

Calçots
IGP

Preparazione

Tagliate la cima verde delle foglie dei calçots. Non lavateli. Posateli sulla griglia del forno (o sul barbecue), in uno strato solo. Poi tagliate le radici ; togliete la foglia esterna e togliete la parte più verde. Mettete da parte.

Stufate i pomodori, pelateli, svuotateli e tagliateli in quattro.

Tostate il pane nel forno. Mettete da parte.

Per la salsa romesco : mettete nel mixer i pomodori senza la buccia né i semini, gli agli sbucciati, la polpa dei peperoni, la frutta secca tostata e il peperoncino rosso macinato. Passate al mixer e incorporate l'olio, l'aceto, il sale e il pepe.

Mescolate i quarti di pomodoro con i calçots e i filetti d'acciuga, la salsa romesco e qualche goccia di olio d'oliva. Disponeteci sopra il pane tostato e cospargete con un po' di prezzemolo tritato.

Spagna Catalogna

I **calçots** sono una
varietà di cipolle
catalane tenere e dolci.
Si possono sostituire con
delle cipolle tenere o
dei porri.

Elaborazione ricetta:
Fundación Alicia (Alimentació i Ciència)



Ingredienti

Per 14 maddalene

- 140 gr di farina
- 2 cucchiaini di lievito in polvere
- ¼ di cucchiaino di bicarbonato di sodio
- Un pizzico di sale
- 70 gr di zucchero
- 1 o 2 cucchiaini di buccia di limone
- 1 uovo
- 250 ml di latte
- 90 gr di burro fuso
- 2 pesche piatte sbucciate e tagliate a pezzetti

Preparazione

Fate preriscaldare il forno a 180 °C

Setacciate la farina, il lievito, il bicarbonato e il sale, mettete tutto in un recipiente capiente. Aggiungete lo zucchero e la scorza di limone.

Aggiungete le pesche piatte e tagliate a pezzetti.

In un altro recipiente sbattete le uova con il latte e il burro. Aggiungete il composto ottenuto al contenuto dell'altro recipiente (quello con la farina, il bicarbonato, ecc). Con un cucchiaino di legno mescolate rapidamente in maniera uniforme fino ad ottenere un composto omogeneo.

Aiutandovi con un cucchiaino mettete l'impasto ottenuto negli stampi per le maddalene e infornate (volendo potete utilizzare degli stampi di carta per coprire quelli in metallo).

Riempite i 2/3 degli stampi per evitare che il contenuto strabordi. Lasciate cuocere le maddalene per 15 o 20 minuti, fino a che l'impasto sarà gonfio e le maddalene dorate. Per assicurarvi che siano cotte inserite un coltello al centro della maddalena, quando lo togliete deve essere asciutto.

Lasciate riposare per 5 minuti dopo la cottura prima di toglierle dal forno, poi mettete gli stampi su una griglia in metallo per lasciar raffreddare.

Spagna Catalogna



Elaborazione Ricetta:
Fundación Alicia (Alimentació i Ciència)

MURCIA

Paëlla di verdure



Ingredienti

Per 4 persone

- 400 gr. di riso
- Brodo vegetale: per ogni volume di riso, 2.5 volumi di brodo vegetale (per 400 gr. di riso, approssimativamente 900 ml di brodo)
- 1 peperone verde, 1 peperone rosso, 1 peperone giallo
- 200 gr. di broccolo
- 2 pomodori maturi di dimensione media
- 150-200 gr. di fagiolini
- 1 cipolla
- 2 carote
- 1 champignon
- Paprica
- Colorante alimentare
- Sale
- Olio d'oliva
- 1 limone

Preparazione

Lavate e tagliate le verdure in piccoli pezzi. Mettete a cucinare in una padella per paella o un recipiente simile con 4 cucchiari d'olio d'oliva. Quando l'olio è caldo, aggiungete la cipolla.

Quando la cipolla inizia ad essere ammorbidita, aggiungete il resto della verdura eccetto il pomodoro (peperoni, carota, fagiolini e broccoli). Fate friggere per 15 minuti a fuoco medio mescolando costantemente. Aggiungete il pomodoro, tagliato molto fine, e fate friggere per altri 5 minuti.

Aggiungete l'aglio e la paprica e mescolate bene. In seguito, aggiungete il brodo vegetale.

Quando il composto bolle, aggiungete il colorante e il sale a vostro gusto (l'ideale è di gustare un po'di brodo per verificare). Aggiungete il riso e mescolate nuovamente per essere sicuri che il riso sia uniformemente distribuito. Lasciate cucinare a fuoco medio fino a quando il brodo sia evaporato quasi completamente. Togliete dal fuoco e lasciate riposare la paella per 5 minuti, prima di servirla, affinché il riso assorba la piccola quantità di brodo che è rimasta.

Spagna
Murcia



Receta: www.wecareyouenjoy.eu

Foto: www.wecareyouenjoy.eu



Ingredienti

- 24 fette sottili di *tostadas de pan* (pane raffermo fritto)
- 6 pomodori rossi in scatola
- 250 g. di tonno in lattina
- 12 uova di quaglia
- 2 cipollotti bianchi
- 24 olive nere
- 24 capperi
- Olio d' oliva
- Sale e pepe q.b.
- Prezzemolo

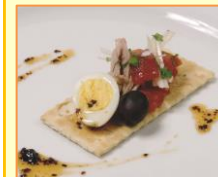
Preparazione

Tagliate i pomodori in 6 pezzi, lavate i cipollotti e tagliateli finemente.

Posizionate delicatamente tutti gli ingredienti sul pane rafferma, aggiungete sale e pepe e decorate con del prezzemolo tritato.

Potete anche mescolare e condire tutti gli ingredienti in una ciotola e in seguito disporli sul pane.

Spagna
Murcia



Elaborazione ricetta: Juan Antonio Pellicer / Assessorato dell'Agricoltura e dell'Acqua / Regione Murcia - Spagna

Foto: Juan Antonio Pellicer / Assessorato dell'Agricoltura e dell'Acqua / Regione Murcia - Spagna



Ingredienti

- 1 l. di latte
- 3 tuorli d'uovo
- La scorza di un limone
- 1 bastoncino di cannella
- Cannella macinata
- Zucchero
- Foglie di limone
- Farina Yolanda™ (preparazione alimentare di farina per impanare senza uova)

Preparazione

Fate riscaldare il latte con la scorza di limone e il bastoncino di cannella, scolate e lasciate raffreddare.

Sbattete i tuorli e mescolateli con il latte ; in seguito aggiungeteci la farina fino ad ottenere un impasto semi-liquido.

Rivestite le foglie di limone con l'impasto ottenuto e fatele friggere in abbondante olio caldo ; toglietele dal fuoco quando l'impasto è ben dorato e cospargetele di cannella macinata e zucchero.

Spagna
Murcia



Elaborazione ricetta: Juan Antonio Pellicer / Consejería de Agricultura y Agua / Regione Murcia-Spagna

Foto: Juan Antonio Pellicer / Consejería de Agricultura y Agua / Regione Murcia-Spagna

FRANCIA

Aquitania
Bassa Normandia
Bretagna
Centro
Ile-de-France
Linguadoca-Rossiglione
Midi-Pirenei
Paesi della Loira



AQUITANIA

Charlotte alle fragole

Ingredienti

Per 4 persone

- 500 g. di fragole rosse
- 100 g. di zucchero in polvere
- 30 savoiardi
- 40 cl di panna
- 6 cucchiaini di sciroppo di fragole
- 5 cucchiaini d'acqua
- 3 foglie di gelatina

Préparation

Facile / 30 minuti + tempo di raffreddamento

Inzuppate le foglie di gelatina nell'acqua fredda all'interno di una casseruola. Lavate e sgocciolate le fragole. Tagliatele a pezzi.

Mettetetele in una pentola con lo zucchero. Portate ad ebollizione a fuoco medio mescolando fino a quando lo zucchero sia ben sciolto.

Togliete la pentola dal fuoco e aggiungeteci la gelatina con le fragole, mescolate vivacemente con la spatola. Versate l'impasto ottenuto in una terrina. Lasciatelo raffreddare e tenetelo in frigo per due ore.

Ricoprite uno stampo alla charlotte con i savoiardi inzuppati nello sciroppo di fragole e acqua.

In un'insalatiera montate la panna ben soda. Aggiungeteci delicatamente l'impasto di fragole aiutandovi con la spatola. Versate questo composto nello stampo dandogli una superficie liscia. Lasciate riposare una notte in frigo. Decorate con fragole prima di servire.

Francia Aquitania



Ricetta originale di Vincent Poussard per l'AAPra, Agenzia d'Aquitania di Promozione Agroalimentare

Foto: Brunet / AaPrA



AQUITANIA

Tartara di pomodori al filetto di anatra

Ingredienti

Per 4 persone

- 90 gr di filetto di anatra affumicato
- 2 cipolle
- ½ peperone rosso
- ½ peperone verde
- 4 pomodori di Marmande
- 1 cetriolo
- Gherigli di noce di Périgord
- 5 cl di olio di oliva
- 1 cl di aceto balsamico
- 1 Cabécou di Périgord
- ¼ L di panna da cucina
- 1 ciuffo di erba cipollina
- 1 ciuffo di basilico

Preparazione

Sbucciate e lavate tutte le verdure. Tagliate qualche fetta di pomodoro e 4 fette di cetriolo a rondelle per la decorazione. Tagliate il resto della verdura a cubetti.

Mescolate la verdura cruda e le noci tritate.

In una piccola casseruola versate il cabécou, l'aceto, l'olio d'oliva, la panna e il basilico; condite, mescolate e conservate al fresco. Tagliate il filetto di anatra a fette.

Mettete insieme la tartara di pomodori, le verdure e le fette di anatra, e conservate in frigo.

Prima di servire disponete la tartara e guarnite con gli altri ingredienti messi da parte per la decorazione e le erbe.

Potete gustare la tartara di pomodori e il filetto di anatra anche con crostini o pane grigliato.

Francia
Aquitania



Ricetta originale di Vincent Poussard per l'AAPrA , Agenzia d'Aquitania di Promozione Agroalimentare

Foto: Brunet / AAPrA



Ingredienti

Per 4 persone

Per la pastafrolla

- 250 g. di farina
- 125 g. di burro
- 1 tuorlo d'uovo
- 20 g. di zucchero
- 40 g. d'acqua
- 1 pizzico di sale

Per guarnire

- 6 kiwi dell'Adour
- 100 gr di prugne secche d'Agen
- 50 g. di noci di Périgord
- 250 gr di uva bianca secca
- 150 g. di zucchero
- 1 baccello di vaniglia
- ½ L d'acqua

Per la crema di mandorle

- 4 uova
- 200 g. di mandorle in polvere
- ½ L di latte
- 100 g. di zucchero
- 60 g. di farina

Preparazione

Pastafrolla - Al centro del cumulo di farina posizionate tutti gli ingredienti, mischiate per bene. Create 4 piccole palle e conservate. Stendetele il composto usando il mattarello e disponete ogni parte su stampi da crostata.

Per guarnire – Portate a ebollizione l'acqua , la vaniglia e lo zucchero per 15 minuti. Lasciate raffreddare. Sbucciate e tagliate i kiwi a fette sottili. Affogate per 5 minuti i kiwi, le prugne e l'uva secca nello sciroppo e lasciate raffreddare.

Crema di mandorle, preparazione e fine – Realizzate una crema pasticcera di mandorle e la polvere di mandorle. Portate a ebollizione il latte e nel frattempo sbattete lo zucchero con i tuorli, aggiungete la farina, versateci il latte caldo sopra e riportate a ebollizione per 3 minuti ; aggiungeteci la polvere di mandorle e lasciate raffreddare.

Francia
Aquitania



Ricetta originale di Vincent Poussard per l'AaPrA, Agenzia d'Aquitania di Promozione Agroalimentare

Foto: Brunet / AAPra



Ingredienti

Per 4 persone

- 4 scaloppine di maiale della Normandia
- 160 gr di funghi champignon
- 300 gr di scalogno
- 80 gr di mele
- 40 gr di Camembert della Normandia DOP
- 6 cl di panna da cucina
- 1 tuorlo d'uovo
- 400 gr di carote
- 400 gr di rape di sedano
- 12 cl di sidro della Normandia
- Burro di Isigny
- Stecchini di legno

Preparazione

Fate un trito finissimo di funghi, tagliate sottile lo scalogno e tagliate la mela a dadini piccolissimi. Fate appassire con un po' di burro i funghi e lo scalogno, fate sgocciolare, aggiungete la mela a dadini. Stendete la scaloppina, conditela, mettete una cucchiata della preparazione precedente di funghi, mela e scalogno, arrotolate, chiudete con lo stecchino e cuocete in forno per 20 minuti a 140°. Tagliate le carote e le rape di sedano alla julienne (a bastoncini sottili), fate appassire con un po' di burro, aggiungete il sidro e lasciate evaporare in modo da cuocerli lasciandoli chiari e leggermente croccanti. Togliete la buccia al Camembert, tagliatelo a pezzetti, fatelo sciogliere nella panna da cucina, aggiungete il tuorlo d'uovo a fuoco moderato e fatene un'emulsione cremosa. Disponete sul piatto le verdure tagliate alla julienne, posateci sopra la polpetta tagliata in due e versateci un filo di emulsione cremosa preparata.

Francia
Bassa Normandia

**Verdure
della
Manica**



Elaborazione ricetta:
Marc Richard, Lycée Malherbe, Caen /
IRQUA - Normandia / Camera Regionale
dell'Agricoltura

Foto: I. David-Buchet / IRQUA-Normandia



BASSA NORMANDIA

Porri di Créances ai colori marini

Ingredienti

Per 4 persone

- 1 porro di Créances IGP
- 30 g. di burro d'Isigny DOP
- 100 g. di vino bianco
- 150 g. di panna da cucina
- 1 foglia di brick
- 8 fette sottili di ravanella nera
- Prodotti provenienti dal mare di Normandia (conchiglie Saint-Jacques, ostriche, aringhe di mare, haddock, buccine, salmone affumicato..)
- Timo, alloro

Consiglio
Realizzate la
stessa ricetta
con la carota di
Créances e
cumino

Preparazione

Pulite, lavate e tagliate il porro in 4 parti. Lasciate cuocere con burro, un ramo di timo, un foglia di alloro, vino bianco, 50 cl di acqua per 20 minuti.

Sgocciolate il porro e uniteci un po' di succo di cottura per farne una zuppa un po' consistente. Aggiungete la panna, condite, filtrate, versate in un sifone da cucina, lavorate servendovi di 2 cartucce e mettete in fresco.

Tagliate la foglia di brick in 8 strisce, imburrate col pennello giratele a forma di cilindro e lasciate cuocere al forno per 5 minuti a 200°.

Nel piatto ponete 2 fette di ravanella nera, un anello di foglia di brick su ogni fetta, riempite con mousse di porro e ponete su ognuna un prodotto di mare a vostra scelta.

Francia Bassa Normandia



Elaborazione ricetta:
Olivier Briand, Le Gibus, Caen / IRQUA -
Normandia / Camera Regionale
dell'Agricoltura

Foto: I. David-Buchet / IRQUA-Normandia



BASSA NORMANDIA

Samossa di mela della Normandia

Ingredienti

Per 4 persone

- 4 mele della Normandia
- 2 fogli di brick
- 100 g. di burro DOP d'Isigny
- 50 g. di zucchero di canna
- 1 limone
- 100 g. di confettura di latte
- Calvados

Suggerimento

Sostituite la mela con la pera e fiammeggiate con Calvados DOP di Domfrontais

Preparazione

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Lavate le mele, snocciolatele, tagliate 12 dischi di mela sottili, spremeteci il succo di limone e conservatele al fresco.

Tagliate il resto delle mele a dadini piccoli regolari (brunoise), fate rosolare nel burro, aggiungete lo zucchero di canna e fiammeggiate al Calvados. Imburrate i fogli di brick con il pennello da cucina, tagliate delle strisce e realizzate la samosa con la brunoise di mela. Ponete nel forno per 5 minuti alla temperatura di 180 C°. Versate la confettura di latte sul fondo del piatto, tre dischi di mela, una samosa su ogni disco.

Bevanda d'accompagnamento: AOP sidro Paesi d'Auge

Francia
Bassa-Normandia



Elaborazione ricetta:
Stéphane Lemenant, Groupe FIM, Agneaux
IRQUA - Normandia / Camera Regionale
dell'Agricoltura

Foto: I. David-Buchet / IRQUA-Normandia



BRETAGNA

Gaufre alle fragole Gariguettes

Ingredienti

Per 4 persone

Impasto per gaufre:

- 300 g. di farina
- 100 g. di burro
- 200 g. di zucchero
- 2 uova
- 1 bustina di lievito
- 50 cl di latte

Per guarnire:

- 400 g. di fragole Gariguettes
- 250 g. di mascarpone
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 10 cl di latte
- Noce di cocco grattugiata

Preparazione

Preparate l'impasto per il gaufre mescolando la farina con il lievito. Fate sciogliere il burro e aggiungetelo all'impasto assieme alle uova.

Aggiungete zucchero e latte frustando energicamente fino ad ottenere un impasto omogeneo. Lasciate riposare un'ora.

Procedete nella cottura delle gaufres, una ad una.

Mescolate il mascarpone con il latte e lo zucchero vanigliato. Lavate e tagliate le fragole.

Disponete 2 cucchiari di panna su ogni gaufre e aggiungeteci le fragole. Cospargete di scaglie di noce di cocco prima di servire.

Francia
Bretagna

**Fragole
Gariguettes**



Elaborazione ricetta: Comitato Economico Regionale Agricolo Frutta & Verdura (CERAFEL)

<http://www.princedebretagne-conso.com/fr/les-recettes/359-petite-gaufre-a-la-fraise-gariguettes>

Foto: www.princedebretagne.com / CERAFEL



BRETAGNA

Patate novelle allo spiedo e dip

Ingredienti

Per 4 persone

- 40 piccole patate novelle
- 8 piccoli scalogni tagliati in due
- Olio d'oliva
- Sale

Per il dip (salsa):

- 2 tuorli d'uovo
- 3 spicchi d'aglio a pezzi
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 250 ml d'olio di oliva
- 2 cucchiaini di senape
- Sale e pepe q.b.

Preparazione

Lasciate cuocere le patate per 2 o 3 minuti in acqua al microonde (+/- 6 minuti a 600 W). Lasciatele raffreddare, poi mettetele sugli spiedini alternandole con gli scalogni tagliati in due.

Accendete la griglia. Spalmate d'olio gli spiedini, salateli e disponeteli su un foglio di carta da forno e infornate girando gli spiedini ogni 4 minuti.

Lasciatele dorare per circa 16 minuti.

Dip alla mostarda

Mischiate i tuorli, l'aglio e il succo di limone in un *blender*. Aggiungeteci poco alla volta l'olio, poi la mostarda e infine il sale e il pepe.

Francia
Bretagna

Idea

Alcuni pezzi di pancetta aggiunti allo spiedo renderanno il piatto ancora più delizioso.

Elaborazione ricetta:
www.princedebretagne.com / Comitato Economico Regionale Agricolo Frutta & Verdura (CERAFEL)

Foto: CNIPT



BRETAGNA

Purea di panais & cavolfiore

Ingredienti

Per 4 persone

- 600 g. di panais Prince de Bretagne (pastinaca sativa)
- 300 g. di cavolfiore Prince de Bretagne
- 50 cl di latte
- 30 g. di burro
- Sale e pepe q.b.

Consiglio dello chef

Questo purea piace anche ai bambini : è una buona occasione per far mangiare loro la verdura

Preparazione

Pelate le panais, tagliatele a pezzi. Cucinate assieme panais e cavolfiori nel latte bollente per 25 minuti. A fine cottura, togliete la parte di latte restante, mescolate le verdure aiutandovi con un mixer ad immersione, aggiungete del latte fino ad ottenere la consistenza desiderata.

Aggiungete il burro, mescolate e condite a vostro piacimento.

Francia
Bretagna



Elaborazione ricetta: Comitato Economico Regionale Agricolo Frutta & Verdura (CERAFEL) <http://www.princedebretagne-conso.com/fr/les-recettes/959-puree-de-panais-et-chou-fleur>

Foto: www.princedebretagne.com / CERAFEL



Ingredienti

Per 4 persone

- 250 g di fragole
- 150 g di formaggio bianco
- 8 biscotti di Reims
- 2 bicchieri d'acqua
- 2 cucchiaini di sciroppo di fragola
- 1 cucchiaio di zucchero a velo
- 1 scorza di limone
- 4 contenitori monoporzione

Preparazione

Lavate le fragole privandole del peduncolo. Tagliatele in quattro.

Versate l'acqua e lo sciroppo di fragola in un piatto fondo e passateci dentro i biscotti, uno alla volta, velocemente (fino a quando siano imbevuti ma non troppo zuppi).

Mettetene due in ogni pirofila. Cospargete di formaggio bianco. Ricoprite con le fragole a pezzetti.

Cospargete con una spolverata di zucchero a velo prima di servire.

Consiglio

Per una versione più
deliziosa (ma per
niente *light* !)
sostituite il formaggio
con il mascarpone o
panna montata.

Francia
Centro



Elaborazione ricetta: IDFEL – Valle della Loira

Foto: INTERFEL

CENTRO

Pane raffermo con pere e mandorle



Ingredienti

Per 4 persone

- 4 pere
- ½ limone
- 2 cucchiari di miele
- 50 g. di mandorle a scaglie
- 4 fette spesse di pan brioche
- 1 bicchiere di latte (20 cl)
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di zucchero a velo
- 20 g. di burro

Preparazione

Fate grigliare le mandorle in una padella anti aderente girando e facendo ben attenzione che non brucino (le mandorle diventano dorate in poco tempo !) Mettetele da parte.

Sbucciate le pere, privatele del pericardio (parte centrale e dure che contiene i semi) e tagliatele in quattro spicchi sottili. Condite con il limone.

Nella padella mettete a dorare i pezzi di pera con il miele girando di tanto in tanto. Sbattete l'uovo e aggiungeteci il latte. Poi mescolate.

Inzuppate i pezzi di pan brioche nel composto ottenuto, poi metteteli a dorare in padella da entrambi i lati con un po' di burro. Cospargeteli di zucchero a fine cottura.

Quando le pere sono dorate, disponetele sul pane raffermo e servite.

Francia
Centro

Per i più golosi...

Accompagnate la
ricetta con sorbetto di
pera o gelato al
caramello



Elaborazione ricetta: IDFEL – Valle della Loira

Foto: INTERFEL



Ingredienti

Per 4 persone

- 16 champignons di Paris
- 150 g di prosciutto tagliato grosso
- 3 cipollotti bianchi
- Erba cipollina
- 3 scalogni
- Olio, mostarda e aceto per fare la salsa
- 10 cl di panna da cucina

Preparazione

Scegliete 16 funghi champignons rosati. Tagliate il gambo e lavateli in acqua corrente. Tagliateli finemente.

Tagliate a dadini il prosciutto cotto. Tagliate finemente gli scalogni e i cipollotti.

Mescolate i funghi champignons, il prosciutto cotto, aggiungete gli scalogni, i cipollotti e l'erba cipollina sminuzzata.

Infine condite con sale e pepe, aggiungete un po' di salsa di olio, mostarda e aceto e la panna da cucina.

Lo sapevate?

Nel 1810 un giardiniere ha l'idea di coltivare i funghi « champignons di Parigi » nelle cave in disuso di Parigi. La coltivazione raggiunge molto presto le periferie parigine, come Nanterre, Bagneux.. I veri funghi « champignon di Parigi » sono tuttora coltivati nelle cave della regione parigina.

Elaborazione ricetta:

Pierre Cheucle, « Chez Marcel », ristorante con etichetta « I prodotti di qui, cucinati qui » / Centro Regionale di Valorizzazione e Innovazione Agricola e Alimentare (CERVIA) Ile-de-France

<http://www.saveursparisidf.com/nc/site-grand-public/cuisiner-et-savourer/les-recettes-dile-de-france/recette/salade-francilienne/>

Foto: Eric Nocher / Produttore S. Zamblera, Champignonnière della Marianne / CERVIA Parigi, Ile-de-France



ILE-DE-FRANCE

Vellutata di crescione & prosciutto

Ingredienti

Per 6 persone

- 1 patata grande
- 1 mazzetto di crescione
- 1 scalogno
- 6 fette di prosciutto crudo

Preparazione

Per il crescione

Tagliate a cubetti lo scalogno e la patata. Fateli rosolare con un filo d'olio d'oliva in un pentolino. Una volta dorati, aggiungete mezzo litro d'acqua. Lasciate cuocere la patata nell'acqua in ebollizione. Pulite il crescione con acqua molto fredda e tagliatelo a pezzetti piccoli. Aggiungete il crescione nell'acqua bollente. Lasciate cuocere 3 minuti, poi passate tutto al mixer.

Per la cialdina di prosciutto

Ponete le 6 fette di prosciutto crudo su una teglia ricoperta di carta da forno. Coprite le fette con un altro foglio di carta da forno e una teglia. Cuocete in forno a 90° per 1 ora. Servite la vellutata con sopra la cialdina di prosciutto.

Lo sapevate?

Nel XIX secolo i parigini consumavano milioni di mazzetti di crescione prodotti nella loro regione. Oggi le coltivazioni di crescione del Sud dell'Essonne producono ancora il 30% del totale del crescione in Francia.

Elaborazione ricetta:

Alessandra Montagne, «Tempero», ristorante etichettato «I prodotti di qui, cucinati qui» / Centro Regionale di Valorizzazione e Innovazione Agricola e Alimentare (CERVIA) Ile-de-France
<http://www.saveursparisidf.com/nc/site-grand-public/cuisiner-et-savourer/les-recettes-dile-de-france/recette/veloute-de-cresson-et-sa-tuile-de-jambon/>

Foto: Eric Nocher / Produttore Mr Barberot, Produttore di crescione di Villa Paul / CERVIA Paris Ile-de-France



ILE-DE-FRANCE

Pere al miele con gelato & thé verde

Ingredienti

- 4 pere Comice
- 1 anice stellato
- 50 g. di miele del Gâtinais
- 1 bastoncino di cannella
- ½ litro di panna da cucina
- 100 g. di zucchero
- 1 tuorlo d'uovo
- 20 g. de thé verde alla rosa (thé des Amours)

Preparazione

Sbucciate le pere e tagliatele a metà. Mettetele in una teglia alta, versate il miele, aggiungete l'anice stellato e la cannella. Cuocete 20 minuti a 180°. Controllate la cottura infilando la punta di un coltello. Lasciate raffreddare le pere.

Preparate il gelato facendo bollire il latte poi lasciate in infusione il thé per 4 minuti. Filtrate e versate il latte sui tuorli d'uovo e sullo zucchero, mescolate senza far montare. Rimettete sul fuoco a fiamma bassa e cuocete fino a quando la crema rimane aderente al cucchiaino, per ottenere una crema tipo pasticceria. Lasciate raffreddare, poi versate nella gelatiera.

Disponete le pere al centro di un piatto, copritele con lo sciroppo di cottura. Questo dessert si degusta caldo, oppure freddo accompagnato da thé freddo.

Lo sapevate?

Le api sono un aiuto prezioso : contribuiscono all'impollinazione di circa l'80% dei vegetali. I fiori da cui traggono il nettare danno il loro gusto al miele, dando così origine alle diverse varietà.

Elaborazione ricetta:

François Pasteau, « L'Épi dupin », ristorante etichettato « I prodotti di qui, cucinati qui » / Centro Regionale di Valorizzazione e Innovazione Agricola e Alimentare (CERVIA) Ile-de-France

<http://www.saveursparisidf.com/nc/site-grand-public/cuisiner-et-savourer/les-recettes-dile-de-france/recette/veloute-de-cresson-et-sa-tuile-de-jambon/>

Foto: Eric Nocher / Produttore Mr Oudard, Vergers de Molien / CERVIA Parigi Ile-de-France



LINGUADOCA-ROSSIGLIONE

Torta sottile alle cipolle dolci di Cévennes

Ingredienti

Per 4 persone

Per la base :

- 200 g. di farina di kamut bio
- 200 g. di farina T45 bio
- 10 g. di sale
- 20 g. di zucchero
- 90 g. di burro
- 20 g. di olio d'oliva
- 1 ¼ di bicchiere di latte

Per guarnire la base :

- 4 grandi cipolle dolci di Cévennes
- 2 cucchiaini di olio d'oliva

Per guarnire la torta :

- 1 peperone rosso bio mondé
- 1 carciofo violetto cotto
- 2 pomodori canditi bio
- 2 fette di melanzane bio
- 1 fiore di zucca bio
- 4 ravanelli di stagione
- 2 mini zucchine gialle bios
- 2 mini zucchine verdi bios
- 1 carota fane bio
- 1 carota gialla bio
- 50 g. di Parmigiano

Preparazione

Fate cuocere il fondo della torta all'interno del forno tra due teglie, poi tagliatelo in rettangoli di 4 x 12 cm.

Sbucciate e tagliate a pezzetti le cipolle dolci di Cévennes, lasciatele cuocere in un po' di olio d'oliva in modo che perdano l'acqua.

Spalmate il fondo della torta con una distesa di cipolle dolci di Cévennes. Infine guarnite con le verdure bio di Linguadoca-Rossiglione.

Ricoprite con scaglie di parmigiano.

Francia Linguadoca-Rossiglione



Elaborazione ricetta: Philippe Ducos /
Origine Cévennes

Foto: Philippe Ducos / Origine Cévennes



LINGUADOCA-ROSSIGLIONE

Vitello alla Reine di Reinettes

Ingredienti

Per 4 persone

- 4 costolette di vitello
- 4 mele Reine di Reinettes Gourmande®
- 4 cipolle dolci di Cévennes
- 30 cl di brodo di vitello
- 2 scalogni
- Un ciuffo di prezzemolo

Preparazione

Fate arrostire sulla padella il vitello, 5 minuti per ogni lato, poi infornate per 10/12 minuti a 190°C.

Con le mele Reine di Reinettes realizzate fette circolari di 5 cm di diametro e 3 cm di spessore. Fate cuocere 10 minuti al forno con timo, rosmarino e pepe.

Realizzate un composto di cipolla con sale, burro e una punta di curry.

Ponete uno sull'altro, alternando, un cerchio di mela Reine di Reinettes e il composto di cipolla.

Aggiungeteci il brodo di vitello, lo scalogno a pezzi, 3 rametti di prezzemolo tagliuzzato e di mela Reine di Reinettes. Otterrete il brodo di vitello con cui potrete condire le costole di vitello arrostate.

Francia Linguadoca-Rossiglione



Elaborazione ricetta: Olivier Demols / Cofruid'oc

Foto: Olivier Demols / Cofruid'oc



Ingredienti

- 275 g. d'acqua
- 450 g. di zucchero
- succo di mezzo limone
- 500 g. di polpa di mela Reine des Reinettes Gourmande®
- mele Reine des Reinettes Gourmande®
- 500 gr di purea di mela Reine des Reinettes Gourmande®
- 100 g. di succo di limone
- 100 g. di glucosio
- 600 g. di zucchero
- 20 g. di acido citrico
- 15 foglie di gelatina

Preparazione

Preparazione di sottili foglie di mela croccanti: Tagliate delle fette molto sottili di mela Reine di Reinettes.

Preparate lo sciroppo con l'acqua (250 g) e lo zucchero (250 g), lasciate bollire, poi togliete dal fuoco ed immergete le fettine di mela (per circa 3 ore) nello sciroppo fino a quando sono piene di zucchero. Sgocciolate e disponete su un foglio di carta oleata in una teglia da forno e lasciate asciugare a 80° per circa 2 ore. Una volta fredde staccatele dal foglio. Le mele devono essere croccanti.

Consiglio : da consumare in breve tempo poiché le mele così cucinate non sopportano l'umidità.

Sorbetto alle mele: Mescolate la polpa di mele con 25 cl d'acqua, 200 g. di zucchero e il limone.

Composta di mele : Realizzate il composto cucinando a fuoco lento e aggiungendo pochissimo zucchero e limone. La mela Reine di Reinettes Gourmande® è talmente equilibrata che non ha bisogno di aggiunta di zucchero o limone.

Francia Linguadoca-Rossiglione

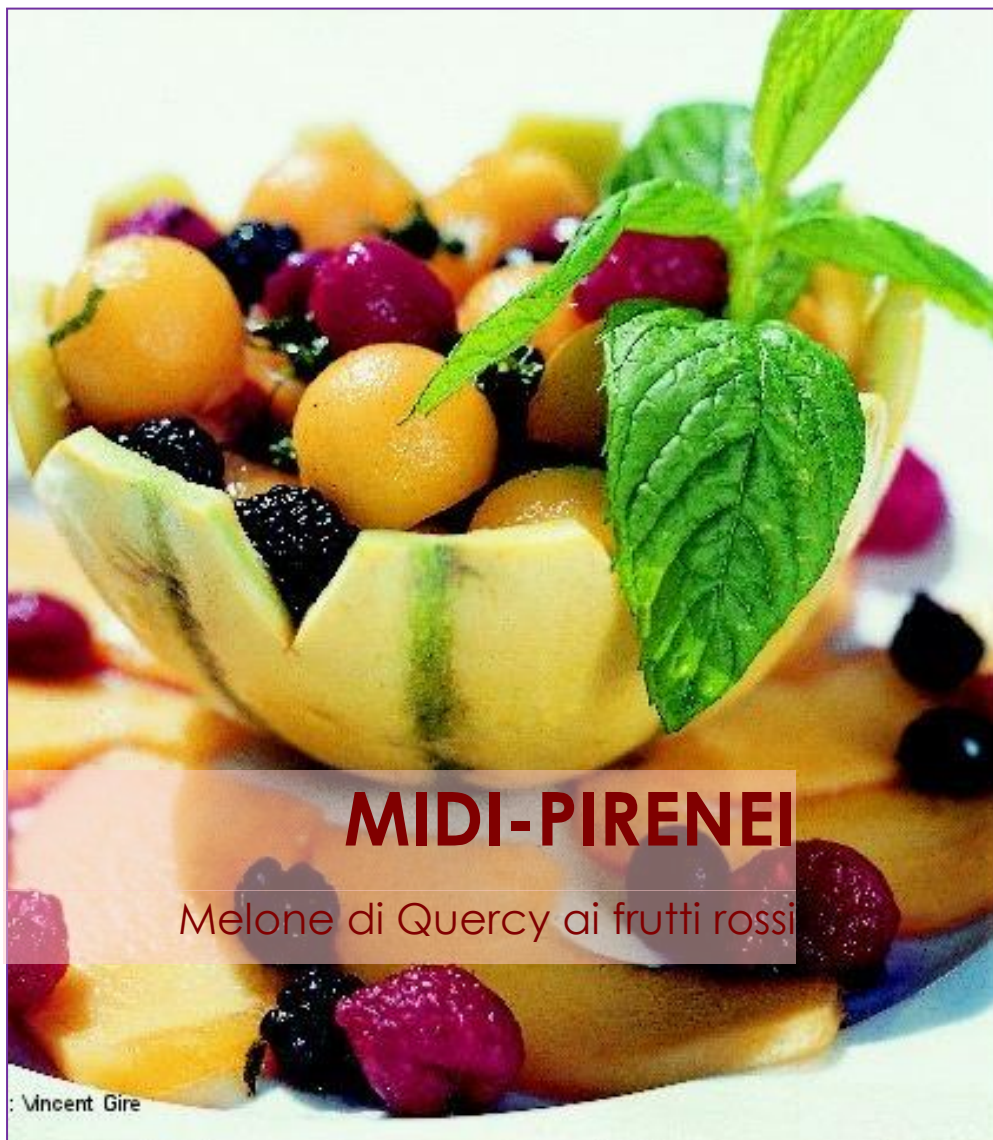
Impasto dolce alla frutta: Mischiate il puré di mela, il succo di limone, lo zucchero e il glucosio. Lasciate cuocere il tutto (109°C).

Aggiungete la gelatina morbida e l'acido citrico poi stendete.



Elaborazione ricetta: Olivier Demols / Cofruid'oc

Foto: Olivier Demols / Cofruid'oc



Ingredienti

Per 6 persone

- 3 meloni di Quercy IGP
- 100 g. di lamponi
- 100 g. di ribes rosso
- 20 g. di miele
- Un piccolo ciuffo di menta fresca

**Melone
di Quercy
IGP**

Preparazione

Preparate i meloni di Quercy : tagliateli in 2, svuotateli aiutandovi con un cucchiaino ed estraetene la polpa. Tagliate la polpa del melone a quadratini e tenetela al fresco.

Lavate la frutta e mettete tutto in fresco.

Mettete a bollire un po' d'acqua e aggiungeteci il miele. Una volta che il miele è ben mischiato all'acqua, lasciateci la menta in infusione, solo dopo averla tagliata finemente.

Mischiate per bene il tutto, disponetelo nel mezzo melone e servite molto fresco.

Francia
Midi-Pirenei



Elaborazione ricetta:
Benjamin Pons, Istituto Alberghiero e del
Turismo di Occitania di Tolosa / IRQUALIM –
Midi-Pirenei

Foto: Vincent Gire / IRQUALIM – Midi-Pirenei



MIDI-PIRENEI

Garbure Bigourdaine

Ingredienti

Per 6 persone

- 200 g. di fagioli Tarbais Label Rouge/IGP
- 1 grossa cipolla di Trébons
- 2 carote
- 2 rape
- 1 porro
- 2 spicchi d'aglio di Lautrec Label Rouge/IGP
- 3 patate
- ½ verza tenera
- 1 fetta di lardo
- 1 fondino di prosciutto (Jambon Noir de Bigorre in via di approvazione DOP)
- 1 cucchiaino di grasso d'oca
- Sale e pepe q.b.

Preparazione

Tagliate le verdure a dadini. In una pentola far rosolare con il grasso d'oca le carote, la cipolla, le rape e il porro. Aggiungere 2 litri di acqua poco salata, il prosciutto e l'aglio con gli aromi. Cuocere a fuoco lento per un'ora.

Aggiungere le patate e la verza, far bollire per 30 minuti. Ritirare il prosciutto e il mazzetto di aromi. Condire e incorporare i fagioli Tarbais cotti secondo i principi di base.

Questo piatto puo' essere accompagnato con un « confit de canard » e/o arricchito con crostini grigliati e groviera grattugiata.

Francia Midi-Pirenei



Elaborazione ricetta:

Kenan Chargueraud e Frédéric Chabbert,
Istituto Alberghiero e del Turismo di
Occitania di Tolosa / IRQUALIM – Midi-Pirenei

Foto: Jean Jacques Ader / IRQUALIM – Midi-
Pirenei



Ingredienti

Per 2 vasetti di conserva

- 1 kg di aglio bianco di Lomagne IGP
- 250 g. di zucchero
- 250 g. d'acqua
- 5 rametti di rosmarino
- 1 sacchetto di zucchero gelificante per marmellate

**Aglio bianco
di Lomagne
IGP**

Preparazione

Immergete l'aglio bianco di Lomagne intero in acqua fredda e fate bollire 5 minuti, sgocciolate e togliete la buccia.

In un pentolino, fate cuocere per 30 minuti a fuoco lento gli spicchi d'aglio interi in 250 g. d'acqua, i 250 g. di zucchero e il rosmarino.

Aggiungete, 5 minuti prima della fine della cottura, un sacchetto di zucchero gelificante per marmellate.

L'idea di questa ricetta è di utilizzare la confettura di aglio bianco di Lomagne come la mostarda. Si potrebbe anche aromatizzarla al curry o alla fava Tonka (Dipteryx profumata).

Francia
Midi-Pirenei

Consiglio

Potete aggiungere
un cucchiaino di
miele a vostro gusto.



Elaborazione ricetta:

Geneviève Lenain de l'Ecole des 2
Gourmets / IRQUALIM – Midi-Pirenei

Crédit photo: Jean Marc Péchard /
IRQUALIM – Midi-Pirenei



PAESI DELLA LOIRA

Mâche alle conchiglie di San Giacomo

Ingredienti

Per 4 persone

- 200 g di insalata mâche
- 12 conchiglie di San Giacomo (capesante)
- 20 g di burro
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- 2 cucchiai di olio di oliva
- 1 pizzico di sale e 1 pizzico di pepe

Preparazione

Preparate la salsa dell'insalata in una casseruola cominciando a versare l'aceto balsamico, il sale, il pepe e l'olio. Mettete da parte (bisognerà condire l'insalata solo all'ultimo momento evitando un contatto prolungato con l'aceto).

In una padella antiaderente, fate sciogliere il burro poi aggiungere le capesante.

Lasciate cuocere 3 minuti. Coprite con un coperchio. Abbassate la fiamma e aspettate ancora 2 minuti per terminare la cottura.

Condite l'insalata e servitela in un piatto.

Disponete su ogni piatto 3 capesante e servite subito.

Questa base di insalata puo' essere utilizzata per soddisfare tutti i gusti ; la potete affiancare con del fegato grasso o con il parmigiano, con pomodori conditi e dadi di formaggio di capra, con dell'haddock e scorza di limone, con fettine di magret (filetto di anatra affumicato), del Cantal e gherigli di noce... tutto è possibile !

Francia Paesi della Loira



Elaborazione ricetta: IDFEL Valle della Loira

Foto: INTERFEL



PAESI DELLA LOIRA

Mele al forno con burro salato

Ingredienti

Per 4 persone

- 4 mele (Reinette grigie del Canada, per esempio)
- 30 g di burro semi salato
- 3 biscotti al burro (tipo i bisotti bretoni)
- 1 pizzico di cannella

Per i più golosi

Accompagnate le mele con un cucchiaino di panna o di gelato alla vaniglia

Preparazione

Lavate la frutta e snocciolatela. In una casseruola ponete il burro tagliato a cubetti e lasciate che si scioglia a temperatura ambiente. Quando è ben sciolto, aggiungeteci i biscotti a pezzetti (potete metterli in un sacchetto di plastica e romperli dando dei piccoli colpi, magari aiutandovi con un cucchiaino di legno).

Aggiungete la cannella e mescolate in modo da ottenere un impasto granuloso e profumato.

Posate le mele in un piatto da forno e guarnite ogni mela con un po' del composto appena preparato. Lasciate cuocere circa 40 minuti a fuoco medio.

Servite caldo ma non bollente.

Francia
Paesi della Loira



Elaborazione ricetta: Anne Guillot,
redattrice gastronomica Interfel
/ IDFEL Valle della Loira

Foto: INTERFEL

ITALIA

Basilicata

Provincia Autonoma di Bolzano

Emilia-Romagna

Piemonte

Toscana

Provincia Autonoma di Trento

Venezia



BASILICATA

Patate & peperoni cruschi

Ingredienti

Per 4 - 5 persone

- 400 g. di patate, varietà *Monalisa*
- 4-5 peperoni cruschi IGP
- Olio extra vergine di oliva

Preparazione

Questa versione si presenta nella forma di una piccola torretta di patate dapprima lessate e poi fritte nell'olio di cottura dei peperoni.

Lessate le patate fino a quando risulteranno ammorbidite.

Fate scaldare in una padella dell'olio extra vergine d'oliva. Non appena l'olio inizia a tremare, con una pinza prendete un peperone dal peduncolo ed immergetelo nell'olio.

Il peperone inizierà immediatamente a gonfiarsi e diventerà rosso vivo; giratelo su tutti i lati rapidamente e togliete immediatamente dal fuoco.

Non aspettate oltre, altrimenti si carbonizza ! L'intera operazione di frittura del peperone dura al massimo 10 secondi ! Ripetete l'operazione anche con gli altri peperoni. Fateli asciugare su carta assorbente !

Pelate le patate, tagliatele a fette e friggetele nell'olio dei peperoni fino a quando saranno dorate. Salate a piacere.

Adesso potete impiattare : mettete un coppapasta al centro del piatto e fate un primo strato di patate, sbriciolate un po' di peperone e fate un altro strato di patate. Procedete ancora con del peperone sbriciolato e con l'ultimo strato di patate.

Decorate il piatto a piacere, infine, con pezzettini di peperoni cruschi, peperoni interi e con un peduncolo di peperone in cima alla torretta. Buon appetito !

Italia Basilicata

La versione tradizionale è un po' più rustica, soprattutto nell'aspetto ma abbiamo voluto dare un tocco di eleganza al piatto un po' perchè la tradizione non va modificata, ma migliorata !

Elaborazione ricetta: Angela Bottarini
http://blog.saporideisassi.it/ricette/patate-e-peperoni-cruschi-ricetta-lucana/attachment/6383476937_29284b5802_b/

Foto: © blog.aporideisassi.it



Ingredienti

- Fichi maturi

Frutto di fine estate
Il *ficotto* (fichi cotti) si produce nel periodo di fine agosto-inizio settembre quando si può disporre di fichi molto zuccherini.

Preparazione

Prendete molti chili di fichi maturi. Lavateli bene e tagliateli in due o meglio quattro pezzi per accelerare la cottura.

Metteteli in un tegame molto largo e profondo e riempite d'acqua fino a sommergere completamente i fichi. Fate bollire a fiamma bassa mescolando di tanto in tanto fino a quando tutta l'acqua sarà evaporata.

Mettete la poltiglia ottenuta, ancora ben calda, in un telo pulito a maglia stretta oppure, per chi lo possiede, in un torchio.

Richiudete il telo con la poltiglia di fichi all'interno e schiacciate con forza per far sgocciolare il succo. Se si utilizza il torchio, bisogna filtrare il liquido ottenuto.

Bollite il succo ottenuto per altre 3-4 ore fino a raggiungere la densità desiderata.

Il *ficotto* è un denso e profumatissimo succo di consistenza mielosa che nasce per essere consumato prevalentemente durante il periodo natalizio come condimento o nell'impasto di dolci tipici lucani.

Italia Basilicata

Il *ficotto* può anche essere usato:

- per arricchire gelati alla frutta o alla crema
- per la preparazione di salse che accompagnano carni bollite e arrostiti
- ideale su formaggi stagionati e su ricotta di pecora
- insaporisce e decora affettati di frutta fresca

Elaborazione ricetta: Marina Ancona / Giovanni Ancona
<http://www.terracecchiaproduce.com>

Foto: Raffaele Vestito / Giovanni Ancona



Ingredienti

- 2 carciofi
- 200 g. di patate
- 1 cipolla
- 400 g. di fave fresche
- 150 g. di *pancetta*
- Brodo di manzo
- Olio extra vergine di oliva
- Sale e pepe q. b.

Ciauedda

Il nome « *ciauedda* » deriva da « *cialdella* », che significa fetta di pane arrostita che tradizionalmente accompagnava questo piatto, ben condito con olio extra vergine d'oliva.

Preparazione

Sbucciate e tagliate grossolanamente la cipolla, poi fatela cuocere per qualche minuto nell'olio fino a quando non risulta ben colorata.

In seguito, mettete il tutto in una casseruola di terracotta e aggiungeteci le patate sbucciate e tagliate a dadini, i carciofi lavati e tagliati in quattro, le fave sbucciate, la pancetta tagliata a piccoli cubetti, il brodo, il sale e il pepe.

Coprite la casseruola con un coperchio e infornate a 160° e, una volta terminata la cottura, togliete il coperchio e lasciate dorare la parte esterna per circa 15 minuti.

Italia
Basilicata



Elaborazione ricetta: Regione Basilicata, Dipartimento agricoltura e sviluppo rurale, *Ristorante lucano nel mondo : prima ricognizione dei ristoranti lucani nel mondo : un viaggio virtuale nella cucina lucana*, Matera, 2002.

Foto: Lucia Drago / AREFLH



Ingredienti

Per 4 persone

- 40 g. di cipolle tritate fini
- Olio
- 250 g. di riso per risotto (per esempio *Carnaroli*)
- 100 ml di vino bianco
- 1 l. di brodo vegetale
- 100 g. di zucchero
- 100 ml di succo di mela dell'Alto Adige
- 1 mela dell'Alto Adige
- 40 g. di parmigiano grattugiato
- Timo tritato fine
- 50 g. di burro freddo

Per la decorazione

- Cialde di riso
- 4 rametti di timo
- Spicchi di mela

Preparazione

Rosolare la cipolla nell'olio (senza farla colorire), aggiungere il riso e tostarlo fino a quando non risulterà trasparente. Sfumare con il vino bianco e lasciarlo evaporare. Cuocere aggiungendo il brodo vegetale a poco a poco mescolando continuamente.

In una padella caramellare lo zucchero, sfumare con il succo di mela e portare a ebollizione. Aggiungere subito la mela tagliata a dadini e cuocere brevemente. Poco prima che il risotto sia pronto, unirvi i dadini di mela. Mantecare infine con il parmigiano, il timo e il burro freddo.

Disporre nei piatti le cialde di riso, adagiarvi sopra il risotto e guarnire con spicchi di mela e rametti di timo.

Italia
Provincia Autonoma di
Bolzano

Suggerimento

Provate a servire questo risotto con un formaggio erborinato. buon appetito !

Elaborazione ricetta: Gruppo Locanda sudtirolese
<http://www.suedtirolerapfel.com/it/ricette/ricette/38-risotto-alle-mele.html>

Foto: A. Marini / EOS

BOLZANO

Soufflet di *Apfelschmarren*



Ingredienti

Per 4 persone

- 3 mele dell'Alto Adige
- 150 g. di farina
- 50 g. di quark (in alternativa 40 g. di ricotta e 10 g. di panna fresca)
- 50 g. di zucchero
- 150 g. di latte
- 3 tuorli d'uovo
- 3 albumi d'uovo

Preparazione

Miscelare la farina, il quark e il latte, aggiungere i tuorli e mescolare il composto fino a renderlo omogeneo. Montare gli albumi a neve ferma con lo zucchero e incorporarli lentamente al composto mescolando dal basso verso l'alto.

Sbucciare le mele, eliminare i torsoli e tagliarle a spicchi sottili.

Versare il composto dello Schmarren in uno stampo imburrato, ricoprire con le fettine di mele e cuocerlo in un forno preriscaldato a 180° C per 15 minuti.

A piacere, spolverizzare il soufflé con zucchero a velo.

Italia
Provincia Autonoma di
Bolzano



Elaborazione ricetta: [Herbert Hintner](#)

<http://www.suedtirolerapfel.com/it/ricette/ricette/12-souffle-di-apfelschmarren.html>

Foto: A. Marini / EOS



Ingredienti

Per la pasta

- 200 g. di zucchero
- 250 g. di burro
- 500 g. di farina
- 2 uova
- ½ bustina di lievito
- ½ bustina di zucchero vanigliato

Per il ripieno di mele

- 4 mele dell'Alto Adige
- ½ limone, succo
- 1 limone, scorza grattugiata
- 1 cl di rum
- 50 g. di pangrattato
- 20 g. di uvetta
- 10 g. di pinoli
- ½ cucchiaino di cannella
- 60 g. di zucchero

Per la decorazione

- 1 uovo
- Zucchero a velo

Preparazione

Per la pasta amalgamare insieme tutti gli ingredienti. Quindi sbucciare le mele, tagliarle a fette sottili e unirle agli altri ingredienti per il ripieno.

Stendere la pasta, distribuirvi il ripieno di mele e ripiegare la pasta, chiudendola bene in modo che il ripieno non possa uscire.

Spennellare la superficie con un uovo per la decorazione e cuocere nel forno già caldo a 170°C per circa 25-30 minuti.

Prima di servire spolverare con lo zucchero a velo.

Italia
Provincia Autonoma di
Bolzano



Elaborazione ricetta: Gruppo "Locanda Sudtirolese"

<http://www.suedtirolerapfel.com/it/ricette/ricette/35-strudel-di-mele.html>

Foto: A. Marini / EOS



EMILIA ROMAGNA

Risotto alle pere

Ingredienti

Per 4 persone

- 160 g. di riso
- Brodo q.b.
- 2 pere Williams
- 100 g. di gorgonzola
- ½ bicchiere di vino bianco
- Trito di cipolla
- Olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Facile / 30 minuti

Sbucciate una pera e tagliatela a cubetti. Fatela soffriggere in un trito di cipolla nell'olio extra vergine d'oliva. Unite il riso. Lasciate tostare qualche istante.

Bagnate con vino bianco e lasciate sfumare. Portate a cottura irrorando con brodo caldo. Aggiungete a metà cottura il gorgonzola.

Mescolate regolarmente.

Unite la seconda pera (cruda) 5 minuti prima di levare dal fuoco e servite.

Italia
Emilia Romagna



Elaborazione ricetta: Consorzio Pera Emilia Romagna IGP
http://www.csoservizi.com/pere_igp/pag/ricette.html

Foto: Consorzio Pera Emilia Romagna IGP



Ingredienti

Per 4 persone

- 400 g. di carote
- 3 uova intere
- 300 g. di zucchero
- 300 g. di farina
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 bicchiere di olio di semi
- Pane grattugiato
- Burro

Preparazione

Molto facile / 1 ora

Grattugiate le carote. Lavorate le uova con lo zucchero in un grande recipiente, aggiungete farina, lievito, carote e infine, olio di semi.

Imburrate una teglia rotonda dal diametro di 28 cm, spolveratela di pane grattugiato e versateci l'impasto. Infornate a 180°C per circa 25-30 minuti.

Italia
Emilia Romagna



Elaborazione ricetta: Regione Emilia-Romagna

Foto : L. Drago / AREFLH



EMILIA ROMAGNA

Parmigiana di melanzane

Ingredienti

Per 4 persone

- 1 Kg di melanzane viola
- 700 g. di passata di pomodoro
- 2 mozzarelle
- 2 uova
- Sale
- Farina q.b.
- Olio extra-vergine di oliva
- Basilico

Preparazione

Facile / 1 ora

Lavare le melanzane e tagliarle a fette di circa 0,5 cm.

In uno scolapasta appoggiare le melanzane dritte preventivamente salate, affinché perdano un po' della loro acqua amarognola. Mettere a cuocere, a fuoco moderato, per 20 minuti la passata di pomodoro con qualche fogliolina di basilico.

Tagliare grossolanamente la mozzarella e sbattere due uova intere con poco sale (in quanto le melanzane sono già state salate). Asciugare leggermente le melanzane e immergerle, una alla volta, nella farina e successivamente nell'uovo. Scaldare l'olio, ancora meglio se si dispone di una friggitrice, e immergere le melanzane nell'olio bollente. Asciugarle, una volta terminata la cottura, in carta assorbente.

Disporle a strati in una pirofila seguendo questo ordine: passata di pomodoro, melanzane, mozzarella.

L'ultimo strato deve terminare unicamente con le melanzane e la passata perchè la mozzarella potrebbe bruciare. Infornare a 170° per 30 minuti.

Italia Emilia Romagna

Suggerimento

Utilizzate la varietà di melanzane "Violetta di Firenze" o "melanzane indiane"



Elaborazione ricetta: Simona Spagnoli / Regione Emilia-Romagna

Foto: L. Drago / AREFLH



PIEMONTE

Bagna Cauda

Ingredienti

Per la salsa:

- 2 o 3 acciughe, per ogni commensale
- 2 o 3 spicchi d'aglio, per ogni commensale
- Olio extra vergine di oliva
- Burro

Verdure consigliate, a scelta:

- Cardi gobbi di Nizza o cardi spadoni di Chieri
- Peperoni di Carmagnola spellati, crudi ed arrostiti
- Peperoni conservati in aceto
- Raspe
- Topinambour
- Cavoli verdi, bianchi e rossi
- Cuori bianchi di insalate scarola e indivia
- Porri freschi
- Cipollotti lunghi (incisi a croce alla loro base e posti in tavola a mazzetti oppure, esposti, in tavola, immersi in un bicchiere di Dolcetto, Barbera o Nebbiolo dal quale emergono)
- Barbabietole rosse cotte al forno
- Cavolfiori lessi e cuori di cavolo lessi
- Cipolle al forno
- Patate bianche bollite avvolte nella buccia
- Fette di zucca arrostiti o fritte

Preparazione

Lavate le acciughe in acqua e vino, asciugatele e diliscate ; affettate sottilmente l'aglio e lasciatelo riposare in acqua fredda per alcune ore, per smorzarne il sapore.

In un tegame di terracotta, ponete l'aglio affettato e asciugato, con poco olio e burro, e cuocete lentamente per 30 minuti mescolando con un cucchiaino di legno, prestando attenzione che non rosoli.

L'aglio dovrà sciogliersi, formando una crema omogenea bianca e soffice ; a questo punto si aggiunge altro olio ed acciughe e si cuoce l'intingolo ottenuto a fuoco lento, sino allo scioglimento delle acciughe, in amalgama con l'aglio. Particolarmente curata dovrà essere la cottura, per ottenere una bagna cauda vigorosa e digeribile.

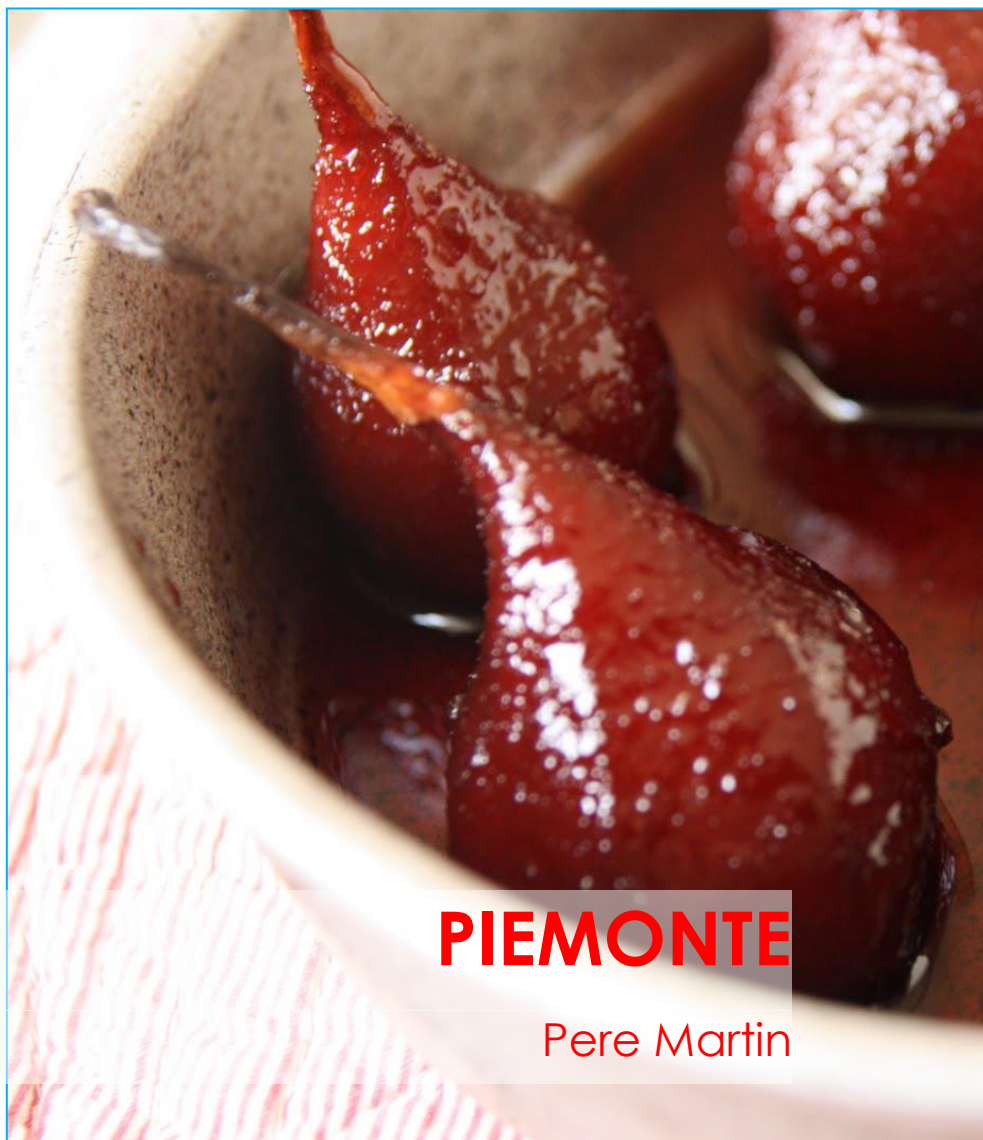
Si otterrà in questo modo una salsa densa e profumata, di colore marrone chiaro.

Italia
Piemonte

A tavola ogni
commensale dovrà
intingere nella salsa le sue
verdure e gli altri
ingredienti di
accompagnamento
(mele, polenta, uova)
come per una fonduta

Elaborazione ricetta: Regione Piemonte
www.regione.piemonte.it/agri/comunicazione/ricette/salse_contorni.htm

Foto: Sylvia Lanza (Twitter:@silvia_lanza)



Ingredienti

- 4 pere Martin
- Vino rosso Valsusa
- Zucchero
- Bastoncini di cannella
- Limone
- Chiodi di garofano q. b.
- Amaretti morbidi
- Cioccolato fondente

Preparazione

Sbucciare le pere, non privarle del picciolo e spennellare con succo di limone.

Allineare in casseruola e versarvi uno sciroppo preparato con : vino rosso Valsusa, acqua, zucchero, cannella, scorza di limone e chiodi di garofano.

Procedere a bollitura dolce, finchè lo sciroppo sia del tutto evaporato.

Disporre le pere su piatto da portata, ad ogni picciolo appoggiare un amaretto morbido e guarnire con cioccolato fondente, liquefatto a vapore.

Servire a temperatura moderata.

Italia
Piemonte



Elaborazione Ricetta: Regione Piemonte
<http://www.regione.piemonte.it/agri/comunicazione/ricette/dessert.htm>

Foto : Marina,
www.parmesanetpaprika.com



PIEMONTE

Torta alle nocciole

Ingredienti

- 200 g. di Nocciole Piemonte IGP
- 200 g. di zucchero
- 2 uova extra fresche
- 35 g. di burro

Preparazione

Utilizzare il burro a temperatura ambiente ed amalgamare lo zucchero. Incorporare i tuorli d'uovo, le nocciole tritate finemente e gli albumi montati a neve.

Ottenuto l'amalgama, porre in pirofila e cuocere in forno a 180°C circa, per 40 minuti.

Si possono apportare varianti alla ricetta, secondo altre tradizioni, con aggiunte minime di farina, lievito, rum e cacao; esclusi altri ingredienti ed additivi.

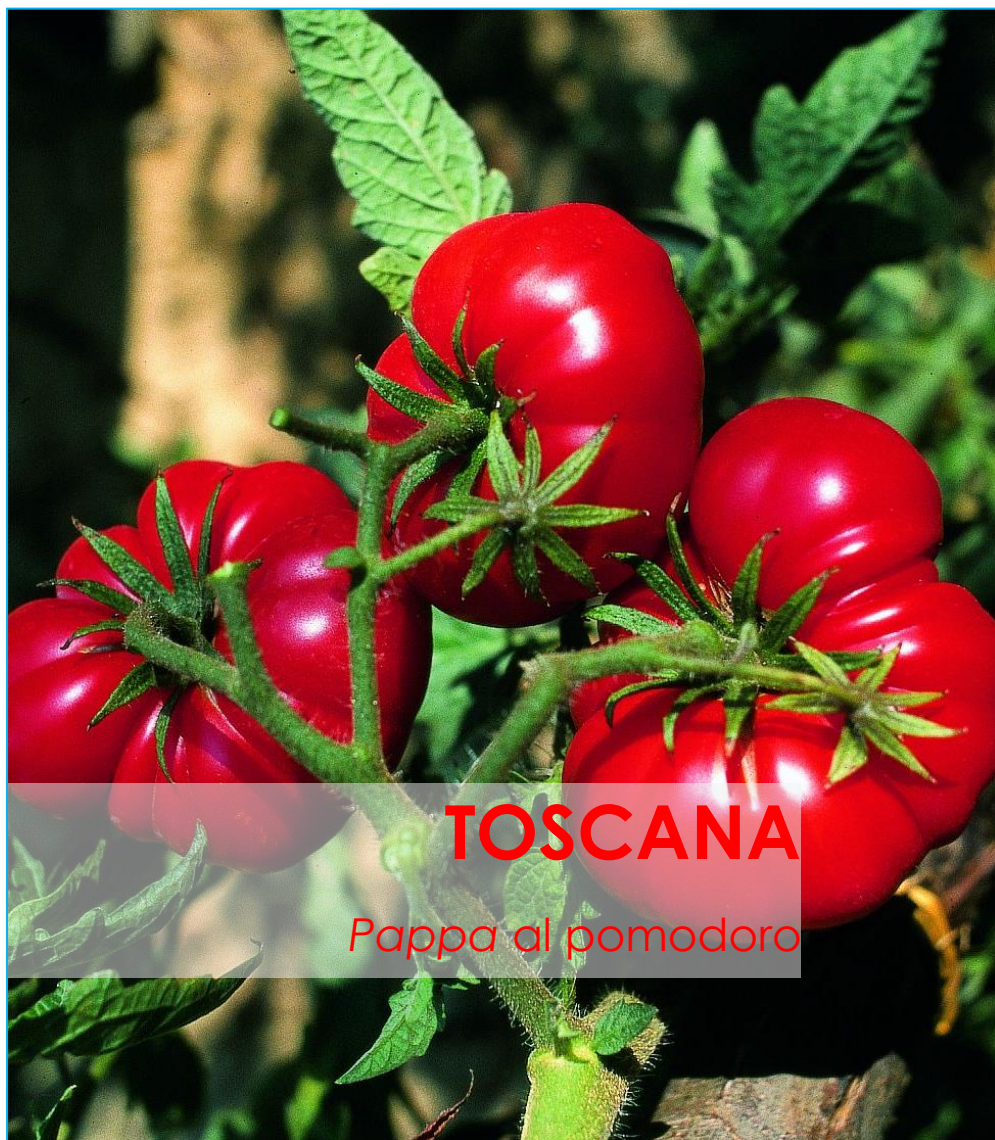
Italia
Piemonte



Elaborazione ricetta: Regione Piemonte

<http://www.regione.piemonte.it/agri/comunicazione/ricette/dessert.htm>

Foto: F. Murgia / Regione Piemonte



TOSCANA

Pappa al pomodoro

Ingredienti

Per 4 persone

- 300 g. di pane casalingo raffermo
- 500 g. di pomodori maturi o "pelati"
- 2 spicchi d'aglio
- Basilico
- Un litro di brodo
- Olio di oliva
- Sale e pepe

Varietà
« pomodoro
costoluto »
(in foto)

Preparazione

Mettete in una pentola gli agli divisi a metà e fateli rosolare in 6 cucchiari d'olio. Appena accennano a prendere colore, unite i pomodori pelati e tagliuzzati e abbondante basilico.

Salate, pepate e fate cuocere per un quarto d'ora. Versate il brodo bollente e quando spicca il bollore unite il pane tagliato a fettine sottili.

Fate cuocere altri 10 minuti, girando spesso, poi spegnete il fuoco.

Dopo un'ora circa mescolate bene, per sbriciolare completamente il pane, poi, se volete, potete riscaldare la pappa. Servitela calda (mai bollente) o tiepida con un filo d'olio crudo; non usate il formaggio.

Italia
Toscana

Questa ricetta è frutto di una ricerca della Regione Toscana che completa la lista dei prodotti agro-alimentari tradizionali (D. L;178/98 e D. MiPAF 350/99.)



Elaborazione ricetta: Regione Toscana
http://germoplasma.arsia.toscana.it/pn_prodttrad/modules/MESI_Menu/Articolo.php?ID=149

Foto: Derno Ricci / Regione Toscana



TOSCANA

Ribollita

Ingredienti

Per 6 persone

- 300 g. di pane casalingo raffermo
- 400 g. di fagioli bianchi secchi
- 1 cavolo nero (*Brassica oleracea L. var acephala sabellica*, in foto)
- ½ cavolo verza (*Brassica oleracea var. sabauda L.*)
- 3 mazzetti di bietola
- 2 patate
- 2 carote
- 2 gambi di sedano
- 2 cipolle
- 1 cucchiaio di conserva
- Olio di oliva
- Sale e pepe

Preparazione

Lessate i fagioli in 2 lt di acqua fredda, passatene circa i $\frac{3}{4}$ rimettendo la purea ottenuta nel brodo di cottura.

Mettete una cipolla tritata in una pentola e fatela rosolare in 8 cucchiari d'olio.

Quando la cipolla appassisce unite la conserva diluita in acqua calda o brodo.

Aggiungete le carote e il sedano a fettine, le bietole e i due cavoli tagliati a listarelle, le patate fatte a grosse fette. Salate, pepate e fate cuocere, con coperchio, per alcuni minuti, quindi versate nella pentola tutto il brodo di fagioli. Fate cuocere a lungo, poi quando tutte le verdure sono ben cotte, aggiungete il pane tagliato a fettine e i fagioli interi.

Lasciate cucinare a fuoco lento per 10 minuti e spegnete il fuoco.

Mescolate e lasciate intiepidire.

Versate la zuppa in una pirofila, cospargetela con fettine di cipolla, pepe e un filo d'olio.

Passatela in un forno ben caldo finchè la cipolla sarà ben dorata.

Prima di servirla, aspettate qualche minuto.

Italia Toscana

Questa ricetta è frutto di una ricerca della Regione Toscana che completa la lista dei prodotti agro-alimentari tradizionali (D. L;178/98 e D. MiPAF 350/99.)



Elaborazione ricetta: Regione Toscana
http://germoplasma.arsia.toscana.it/pn_prodttrad/modules/MESI_Menu/Articolo.php?ID=148

Foto: Derno Ricci / Regione Toscana



Ingredienti

Per 4 persone

- 800 g. di 'fagioli serpente' in erba
- 500 g. di pomodori maturi o pelati
- 1 cipolla rossa
- Olio di oliva
- Basilico fresco
- Un cucchiaino di zucchero
- Sale

**Prodotto
agro-
alimentare
tradizionale**

Preparazione

Pulire i fagiolini spuntandoli con le mani, lavarli bene ed ancora grondanti metterli in un grande tegame insieme alla cipolla, tagliata a rondelle sottili, e ad 8 cucchiari di olio. Lasciare cuocere a fuoco medio coperti per una ventina di minuti.

Quindi aggiungere i pomodori tagliati a pezzettini, il cucchiaino di zucchero ed il sale e cuocere per altri 20 minuti scoperti.

Infine, profumare con le foglie fresche di basilico.

Italia
Toscana

Questa ricetta è il frutto di una ricerca della Regione Toscana che completa la lista dei prodotti agro-alimentari tradizionali (D. L;178/98 e D. MiPAF 350/99.)

Elaborazione ricetta: Regione Toscana
http://germoplasma.arsia.toscana.it/pn_proctrad/modules/MESI_Menu/Articolo.php?ID=110
Foto: Costanza Belloni Filippi / Regione Toscana



TRENTO

Crauti trentini, maiale e polenta

Ingredienti

Per 6 persone

- 8/10 costine di maiale fresco
- 1 kg di crauti trentini
- 1 cipolla
- Aglio
- Alloro
- Bacche di ginepro
- Sale
- Pepe in grani
- Olio extravergine di oliva DOP
Garda-Trentino

Preparazione

La preparazione richiede pazienza in quanto le costine fresche di maiale prima di essere cucinate vanno marinate per un paio di giorni; basta cospargerle di sale, pepe, massaggiarle con cura, rotolandole nel sale con le spezie, prima di riportarle in un contenitore a chiusura ermetica, assieme alle spezie stesse. Trascorsi i due giorni di marinatura, prendere un tegame e rosolare, con un cucchiaio di olio extravergine di oliva, uno spicchio di aglio e una piccola cipolla tritata.

Porre nel soffritto prima i crauti, un paio di foglie di alloro e poi disponete allineate le costine salmistrade; coprite il tutto con acqua e lasciate cuocere lentamente per almeno un'ora e mezzo, mescolando di tanto in tanto.

Servire con una fumante polenta ottenuta con l'impiego della farina gialla di Storo o della farina gialla della Valsugana.

Italia
Provincia Autonoma di
Trento



Elaborazione ricetta:

Atlante dei prodotti agroalimentari del Trentino, testi di Giulio Bazzanella, Giorgio Gilli, Ernesto Miclet. Dipartimento Agricoltura, Turismo, Commercio e Promozione. Servizio Agricoltura. Provincia Autonoma di Trento, 2012.

http://www.informa.provincia.tn.it/pubblicazioni_pat/pagina167.html

Foto: Provincia Autonoma di Trento



Ingredienti

- Frutti di bosco
- Zucchero

Lo sapevate?

Il termine marmellata deriva dal nome portoghese della pianta di mele cotogne (il "marmelo").

Preparazione

La marmellata di frutta è una valida tecnica di conservazione alimentare di antichissima data.

Si ottiene mettendo a cuocere a fuoco lento i frutti di bosco (lamponi, fragole, mirtilli, more da soli o congiuntamente), puliti dalle impurità, fino a che si disfano.

Si passano quindi al setaccio, si pesa e per ogni chilogrammo di composta si aggiungono 500 o 600 gr di zucchero.

Si porta ad ebollizione e, sempre rimestando, si fa cuocere fino ad ottenere la giusta consistenza.

Si versa calda in vasetti di vetro e si lascia raffreddare per circa 12 ore; trascorso tale periodo si chiudono e si sterilizzano in acqua bollente.

Una volta aperto il vaso di marmellata va conservato in frigorifero per non più di 15-20 giorni.

Italia
Provincia Autonoma di
Trento



Elaborazione ricetta: *Atlante dei prodotti agroalimentari del Trentino*, testi di Giulio Bazzanella, Giorgio Gilli, Ernesto Miclet. Dipartimento Agricoltura, Turismo, Commercio e Promozione. Servizio Agricoltura. Provincia Autonoma di Trento, 2012.

http://www.informa.provincia.tn.it/pubblicazioni_pat/pagina167.html

Foto: Provincia Autonoma di Trento



Ingredienti

Per 4 persone

- 1 tazza di latte
- 130 g. di farina
- 1 cucchiaino di lievito
- 2 uova
- 1 bicchiere di grappa giovane trentina
- Sale
- 5 mele *Golden Delicious*
- 75 g. di zucchero
- Cannella
- Olio di semi
- Zucchero a velo

Preparazione

Sbucciare le mele e tagliarle a fette di mezzo centimetro di spessore. Mettere le fette in un piatto e versarvi sopra parte della grappa giovane trentina mescolata con lo zucchero e la cannella.

Quindi sbattere i tuorli con il latte e aggiungere il resto della grappa e il sale. Unire la farina, preventivamente setacciata, con il lievito.

Montare a neve finissima gli albumi ed incorporarli all'impasto. Immergere le fette di mele nella pasta. Friggere in abbondante olio caldo.

Dorare da ambedue le parti. Sgocciolare e porre su un foglio di carta assorbente.

Prima di servire, spolverare con zucchero a velo mescolato con cannella.

Italia
Provincia Autonoma di
Trento



Elaborazione ricetta: *Atlante dei prodotti agroalimentari del Trentino*, testi di Giulio Bazzanella, Giorgio Gilli, Ernesto Miclet. Dipartimento Agricoltura, Turismo, Commercio e Promozione. Servizio Agricoltura. Provincia Autonoma di Trento, 2012.

http://www.informa.provincia.tn.it/pubblicazioni_pat/pagina167.html

Foto: Simonini / Provincia Autonoma di Trento



VENETO

Risi e bisi

Ingredienti

Per 4 persone

- 350 g. di riso vialone nano
- 1 Kg di piselli
- 80 g. di pacetta
- 60 g. di burro
- 60 g. di parmigiano grattugiato
- 200 cl. di brodo
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

Preparazione

Sgranate e lavate con cura i piselli lasciando da parte i baccelli. In una pentola versate il brodo e immergetevi la carota, il sedano, mezza cipolla e i baccelli.

Lasciate cuocere a fuoco moderato per circa un'ora (insaporite con sale o con dado). Una volta pronto eliminate la carota, la cipolla e il sedano ; prelevate i baccelli, passateli al setaccio fino a ottenere una purea uniforme che riverserete nuovamente nel brodo.

Mettete sul fuoco un'altra pentola facendo scaldare un po' d'olio unitamente a una noce di burro. A questo punto fate rosolare la mezza cipolla rimasta e il prezzemolo (entrambi tritati finemente) incorporando, subito dopo, la pancetta ridotta a dadini. Aggiungete successivamente i piselli mescolando spesso e bagnandoli con qualche mestolo di brodo. Trascorso qualche minuto versate l'intera quantità di brodo, aggiungete il pepe e salate, se necessario. Raggiunta l'ebollizione unite il riso e proseguite con la cottura rimescolando spesso.

Quando il riso risulterà al dente spegnete il fornello, incorporate il burro rimasto e il grana padano grattugiato. Mantecate e servite il vostro risi e bisi fumante !

Italia Veneto



Elaborazione ricetta: Regione Veneto

Foto: Regione Veneto



VENETO

Tiramisù alle fragole

Ingredienti

Per 4 persone

- 800 g. di fragole
- ½ bicchierino di liquore
- 250 g. di mascarpone
- Savoiarda o pavesini q.b.
- 2 uova
- 200 ml di panna da montare
- 2 cucchiaini di zucchero + 3 per la crema

Preparazione

Cominciate dallo sciroppo di fragole. Frullate le fragole con lo zucchero senza dimenticare di lasciarne da parte un po' di intatte per le decorazioni finali. Aggiungete un po' d'acqua, versate il tutto in un pentolino e mettete a bollire. Aggiungete un bicchierino di liquore dolce (limoncello, maraschino o amaretto, a seconda del vostro gusto) e lasciate sul fuoco per una ventina di minuti a fiamma bassa finchè non si addensa. Spegnete e lasciate raffreddare.

E' il momento della crema al mascarpone.

Separate i tuorli dagli albumi, montate i tuorli con lo zucchero ; non appena diventeranno spumosi aggiungete il mascarpone mescolando bene dal basso verso l'alto per togliere tutti i grumi. Mettete la crema in frigo e lasciate raffreddare, mentre in un'altra ciotola montate a neve la panna ed in seguito incorporatela alla crema.

Ora prendete una bella pirofila alta e formate alla base uno strato di savoiardi (o di pavesini) imbevuti di sciroppo di fragole raffreddato.

Disponete uno strato di crema sopra i biscotti e poi formate altri strati alternanti di biscotti e crema fino a raggiungere l'altezza della pirofila.

La parte superiore finale dovrà essere di crema che potrete decorare a piacimento con la panna e le fragole che avete tenuto da parte.

Mettete in frigo, fate passare almeno 3 ore e il vostro tiramisù alle fragole sarà pronto per essere servito.

Italia
Veneto

Lo sapevate?

Il "Tiramisù" è un dolce tipico della Regione Veneto



Elaborazione ricetta: Regione Veneto

Foto: Regione Veneto



Ingredienti

Per 4 persone

- 800 g. di radicchio rosso di Treviso tardivo IGP
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

Consiglio

Scegliete la varietà di radicchio rosso di Treviso "tardivo" piuttosto che la varietà "precoce", poiché è ottima per essere cucinata alla griglia.

Preparazione

Prendete una piastra o una classica bistecchiera e lasciatela scaldare sul fuoco.

Lavate i cespi di radicchio con cura, asciugateli tamponandoli con un panno pulito e tagliateli a metà nel senso della lunghezza.

Disponete i vari pezzi di radicchio sulla piastra e lasciateli cuocere per circa 10 minuti. Rigirateli spesso per evitare che parte delle foglie esterne si carbonizzino.

Una volta pronti disponete i pezzi di radicchio su un piatto da portata e irrorateli con dell'olio extravergine di oliva. Completate con un pizzico di sale e una generosa spolverizzata di pepe nero.

Prima di servire lasciate a riposo il vostro radicchio alla griglia in modo che si insaporisca a dovere.

Italia
Veneto



Elaborazione ricetta: Regione Veneto

Foto: Regione Veneto

PORTOGALLO

Lisbona e Valle del Tejo



LISBONA E VALLE DEL TEJO

Dolce di mele e cannella

Ingredienti

- 2 mele tagliate a cubetti
- 100 g. di zucchero giallo
- 3 uova
- 200 ml di latte
- 1 cucchiaino di cannella in polvere

Preparazione

In un'insalatiera mischiare le mele con metà dello zucchero e la cannella (tutta) ; in un'altra insalatiera mettere il resto dello zucchero, le uova e il latte. Battere tutto per un minuto e dividete le mele in tazze da poter infornare.

Disponete il liquido sulle mele e mettete in forno preriscaldato a 190° per circa 15 minuti.

Quando il dessert sarà cotto e ben dorato, toglietelo dal forno. Servite caldo o freddo con del gelato alla crema.

Portogallo
Lisbone e
Valle del Tejo



Elaborazione ricetta:
Centro Operativo e Tecnologico
Ortofrutticolo Nazionale (COTHN)

Foto: Centro Operativo e Tecnologico
Ortofrutticolo Nazionale (COTHN)



LISBONA E VALLE DEL TEJO

Purea di carote all'arancia

Ingredienti

- 1 kg di carote
- ½ tazza di succo d'arancia
- 2 cucchiari di burro
- Sale
- Erba cipollina

Preparazione

Cucinare le carote fino a quando non diventano ben morbide. In seguito schiacciare bene e aggiungere gli altri ingredienti, mescolare.

Cucinare per tre minuti mescolando sempre, servire subito.

Portogallo
Lisbona e
Valle del Tejo

Elaborazione ricetta : Centro Operativo e
Tecnologico Ortofrutticolo Nazionale
(COTHN)

Foto: L.Forget www.alternavie.com



LISBONA E VALLE DEL TEJO

Pera « Rocha » in salsa dolce

Ingredienti

- 3 tazze d'acqua
- 1 cucchiaino di essenza di vaniglia
- ½ cucchiaino di safran (solamente per colorare)
- ½ tazza di zucchero
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 4 pere « Rocha »
- 1 bicchiere di liquore di mango (a seconda del gusto)
- 1 bastoncino di cannella

Preparazione

Sbucciate le pere lasciando il gambo per prenderle meglio ; bagnate le pere con il succo di limone in modo che non scuriscano.

In una pentola mettete l'acqua e portate a ebollizione. Quando inizia a bollire mettete tutti gli ingredienti, incluse le pere. Quando saranno cotte mettete le pere in un piatto e lasciare assorbire il liquido per circa 10 minuti. Servire le pere in salsa dolce di Safran e cannella.

Portogallo
Lisbona e
Valle del Tejo



Elaborazione ricetta:
Centro Operativo e Tecnologico
Ortofrutticolo Nazionale (COTHN)

Foto: Centro Operativo e Tecnologico
Ortofrutticolo Nazionale (COTHN)

LE NOSTRE MISSIONI



Rappresentare e difendere gli interessi economici e sociali dei settori frutta e verdura, orticoltura ed oleicoltura presso le istanze europee e mondiali



Favorire gli scambi di esperienze, i partenariati ed i progetti comuni tra le regioni e le organizzazioni professionali



Essere **forza proponente** sulle principali sfide che condizionano il futuro delle produzioni di frutta, verdura ed orticoltura in Europa.

LE NOSTRE AZIONI

L'AREFLH, un'ampia rete di scambi e di cooperazione.

- **Informazioni senza interruzione** sui progetti della Commissione Europea, sulle decisioni prese e sulla regolamentazione.
 - * Newsletter settimanale "AREFLH informazioni,, sull'attualità della filiera
 - * Il sito web www.areflh.org
- **Contatti regolari con le istituzioni Europee**
La Commissione europea, il Parlamento europeo attraverso l'Intergruppo "Vini, Frutta e Verdura, e prodotti di qualità,, e le organizzazioni professionali europee.
- **Commissioni e gruppi di esperti regionali** sulle principali problematiche della filiera frutta & verdura, dell'orticoltura e dell'olio d'oliva



Assemblea delle Regioni Europee Frutticole, Orticole e Floricole

BELGIO

Fiandre

ESPAGNE

Andalusia, Aragona, Catalogna, Estremadure

FRANCE

Aquitaina, Bassa Normandia, Bretagna, Centro, Isola di Francia, Linguadoca-Rossiglione, Midi-Pirenei, Paesi della Loira, Provenza-Alpi-Costa Azzurra, Rodano-Alpi

ITALIA :

Basilicata, Bolzano, Emilia-Romagna, Piemonte, Toscana, Trento, Veneto.

PORTOGALLO

Lisbona e Vale do Tejo.

GRECIA

Macedonia Centro e Macedonia dell'Ovest (queste ultime in qualità di osservatrici)



Assemblea delle Regioni Europee Frutticole, Orticole e Floricole

Contact

Jacques DASQUE, Segretario Generale
Laetitia Forget, Responsabile della comunicazione

Tel : + 33.5.56.48.88.48
37, rue du Général de Larminat
33000 Bordeaux, Francia

communication@areflh.org
www.areflh.org

Non esitate a condividere questo libro di ricette sul vostro sito internet, pagine facebook, ecc. tramite il seguente link :

www.areflh.org/index.php?option=com_content&view=article&id=28&Itemid=12&lang=en

Noi ringraziamo vivamente le nostre stagiste per il buon lavoro svolto su questo libro di ricette:

Lucia Drago, Italia : ricerca, contatto con le regioni, traduzione, messa in pagina, edizione.

Veronica Cirillo, Italia : ricerca, messa in pagina , edizione

Angela Ventura, Italia : messa in pagina

Rocio Hornedo Moreno, Spagna : traduzione



www.areflh.org



Assemblea delle Regioni Europee Frutticole, Orticole e Floricole