

Cucina italiana Cucina italiana

n° 2
2017 – 2018



Caponata
Gnocchi
Amaretti di Martine
Ricciarelli
Ribollita toscana
Crostata
Lenticchie in umido
Polpette di carne



le ricette di Ambra



del
30 settembre 2017

La caponata della mamma di Monique

Importante :

Lasciare riposare la caponata per almeno un'ora.

Ma è ancora migliore l'indomani !

Al momento di servire in tavola, mescolate nuovamente .

Ingredients :

- 750g d'aubergines (environ 3 grosses)
 - 500g de tomates
 - 2 poivrons verts
 - 5 branches de céleri
 - 2 oignons
 - 80g de câpres au vinaigre
 - 150g d'olives vertes dénoyautées
 - ½ pot (pot des câpres) de vinaigre rouge
- 12 feuilles de basilic
- 8cs d'huile d'olive



Instructions :

Lavez les aubergines. Coupez-les en grosses tranches coupées en 4 selon la grosseur. Faites les revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'elles prennent une belle coloration dorée. Mettez-les de coté sur du sopalin pour éliminer l'excès d'huile.

Dans la même poêle et avec très peu d'huile, faites revenir les oignons, puis le céleri, puis les poivrons lavés et coupés en morceaux.

Dans le faitout, ajoutez les tomates, les câpres avec le vinaigre, le vinaigre rouge, les olives et le basilic. Mélangez.
Ajoutez sel, poivre.

Cuisson :

Environ ½ heure.

La caponata può essere consumata tiepida oppure è possibile conservarla in vasi di vetro sterilizzati.

Se scegliete di conservarla per l'inverno, dopo aver riempito i vasi fino a un centimetro dal bordo, chiudete ermeticamente e procedete con la sterilizzazione in acqua per 30 minuti dal bollore.





del 25 novembre 2017

Le gnocchi

Ricetta senza uova

Per 6-8 persone :

- 1 kg di patate farinose di dimensioni simili
- 350 g circa di farina +

un pò

- sale, noce moscata

PRÉCAUTIONS impératives !

- *utiliser des pommes de terre dites vieilles c'est à dire à **chair farineuse**, qui contiennent très peu d'eau. Les Bintje iront très bien.*
- *éplucher et écraser les pommes de terre encore chaudes. Par contre travailler les pommes de terre et la farine quand les premières sont tièdes-froides (et non chaudes)*
- *incorporer d'abord la moitié de la farine et ensuite le reste peu à peu. Ceci pour vérifier combien est absorbé par les pommes de terre*
- *égoutter les gnocchi avec une écumoire*

PRECAUTIONS facultatives ☺

- *razer les gnocchi avec une fourchette ; le but est de faire en sorte que les gnocchi récoltent la sauce qui ira se nicher dans son creux.*

Procedimento :

- Cuocere le patate con la buccia partendo dall'acqua fredda con sale grosso e una foglia d'alloro, per 40-50 minuti, dipende dalle dimensioni.
- Scolarle, sbuciarle ancora calde e schiacciarle con lo schiacciapatate. Poggiare su un piano di lavoro infarinato, fare una fontana, aggiungere la metà della farina, poi un pò di sale e di noce moscata. Incorporare la farina rimanente a poco a poco e lavorare l'impasto ripiegandolo per ottenere una palla liscia ed omogenea
- Tagliare una fetta, arrontolarla per ottenere un salsicciotto di 1-2 cm di larghezza. Tagliare a pezzi di 1 cm di lunghezza.

Rotolare lo gnocco su un rebo di una forchetta e infarinarlo. Sistemare tutti gli gnocchi i uni accanto agli altri su un canovaccio infarinato.

- Portare a bollire abbondante acqua, salarla e versare gli gnocchi delicatamente (con l'aiuto del canovaccio). Non appena risalgono a galla (ci vuole qualche minuto) scolarli con uno mestolo forato e condirli.

Conservazione :

La cosa migliore è farli sul momento. Si possono eventualmente far riposare una mezz'ora coperti con un canovaccio infarinato e poi si cuociono.

Buona notizia: si possono **congelare!** In questo caso farli prima congelare su un vassoio coperto da carta forno poi dopo qualche ora metterli in sacchetti da freezer.

Basterà poi tuffarli nell'acqua ancora congelati. Avrete così

ASSAISONNEMENT :

Donnez libre cours à votre imagination.

Grands classiques : du beurre fondu avec de la sauge fraîche, de la sauce tomate simple, ragoût à la Bolognaise, une sauce de légumes, de poissons... mais aussi un fromage fondu, un pesto bien herbacé et liquide (sinon tout sera trop sec)





Del
16 Dicembre 2017

Amaretti di mia nonna

- 250 g di mandorle tritate in polvere
- 120 g di zucchero in polvere
- 1 uovo intero
- 1 cucchiaio rasato di miele
- 1 cucchiaio rasato con marmellata di arance, albicocca o patata dolce (colore chiaro),
- 1 cucchiaino di vaniglia liquida (o una bustina di zucchero vanigliato)
- 1 mezzo cucchiaino di estratto di mandorle amare (un tappo del piccolo flacone) (nel supermercato)
- Un po' di zucchero a velo.
- Pezzi di frutta candita (se vuoi) o mandorle intere...

In un'insalatiera, mescolare tutti gli ingredienti (eccetto lo zucchero a velo) e impastare come una pasta frolla. Fai una palla e lascia riposare almeno ½ ora (meglio : 2 ore, 1 mezza giornata o tutta la notte).

Accendere il forno a 160 ° C o Th 5 o 6.

Fare delle piccole palline di pasta, arrotolarle in un piatto contenente lo zucchero a velo per ricoprirle bene.

Disponerli su una teglia (su carta da forno) e schiacciarli un po' con una forchetta.

-Beccare un piccolo pezzo di frutta candita o 1 / 8em cherry ...

Cuocere a 160 ° C per 15 minuti, ma osservare dopo 10 minuti: le torte devono rimanere pallide per essere morbide.

Rimuovere la piastra del forno e far scorrere la carta a righe su un tavolo per evitare ulteriori cotture.

Conservare l'amaretti in una scatola di metallo.

Buon appetito !



RICCIARELLI

Ingredienti :

(A) 300 g di mandorle dolci
225 g di zucchero semolato
15 g di scorza d'arancia candita
25 g di farina 00
5 g di mandorle amare
(o 1 fialetta di aroma di mandorla amara)

(B) 40 g di zucchero semolato
15 g di acqua

(C) 15 g di zucchero a velo
15 g di farina 00

1/2 cucchiaino raso di ammoniaca per dolci (l'ho sostituita con 1/2 cucchiaino di lievito per dolci)

(D) 2 albumi (circa 60 g)
25 g di zucchero a velo vanigliato
100 g di zucchero a velo per lo spolvero ostie
(non sono indispensabili, io non le ho messe)

Procedimento : (A)

Mettete nel mixer le mandorle dolci e amare con lo zucchero e tritatele finemente.

Per evitare di scaldare le mandorle, e farne fuoriuscire l'olio in esse contenute, vi consiglio di metterle in freezer 30/40 minuti prima di effettuare questa operazione.

Aggiungete la scorza di arancia, la farina, frullate ancora 30 secondi e versate il composto in una ciotola.

Procedimento : (B)

Preparate lo sciroppo versando lo zucchero e l'acqua in un pentolino facendo sciogliere a fiamma bassa senza mai mescolare.

Procedimento : (C)

Intanto che lo zucchero si scioglie, versate nella ciotola gli ingredienti del punto C (zucchero, farina e lievito) e mischiate bene. Appena lo sciroppo è pronto incorporatelo alle mandorle ed impastate il composto con le mani; non preoccupatevi se non si amalgama, deve essere così.

Fate riposare l'impasto a temperatura ambiente, coperto da un telo umido o da pellicola, per 12 ore.

Procedimento : (D)

Sbattete gli albumi con lo zucchero fino a quando vedrete apparire delle bollicine in superficie e versateli nella ciotola.

Amalgamate il tutto con le mani e create un grosso cilindro del diametro di circa 4/5 cm. Passatelo su una spianatoia cosparsa abbondantemente di zucchero a velo, tagliate tanti cerchietti di 1 cm di spessore, cercando di dargli la forma ovale tipica del ricciarelo (a me alcuni sono venuti leggermente più cotti sul fondo perchè più sottili, anche questo è un aspetto da considerare, è importante che abbiano tutti lo stesso spessore). Spolverate il fondo di ogni ricciarelo con lo zucchero a velo e appoggiatelo su una leccarda coperta da carta forno. Se volete potete inserire sotto ad ognuno un'ostia ma non è indispensabile.

Coprite la superficie con un strato di zucchero a velo vanigliato e pigiatela leggermente.

Cuoceteli in forno caldo a circa 150° per 12/15 minuti.

Dovete estrarli dal forno quando si saranno formate le crepe tipiche del ricciarelo, per cui controllateli spesso e non fateli diventare dorati, devono essere bianchi e morbidi. Fateli raffreddare e serviteli.

ATELIER DI CUCINA CASALINGA

del 12 febbraio 2018

Les infos et conseils d'Ambra :



Cavoli nero



Chou curly Kale

Esistono molte ricette a base di cavolo nero.

Potete stufarlo, cuocerlo al vapore, lessarlo o addirittura cuocerlo in forno per creare le ottime chips al cavolo nero! Un'alternativa ottima alle classiche patatine fritte e senza dubbio molto più salutare.

Le migliori proprietà del cavolo nero :

Vediamo qui sotto le sei principali **proprietà del cavolo nero**, dall'azione anti-tumorale, anti-invecchiamento a quella protettiva nei confronti di occhi e cuore.

Agisce contro i radicali liberi : anti-tumorale e anti-invecchiamento

Il **cavolo nero** sembra, almeno secondo uno studio pubblicato su *Cancer Prevention Research*, un ottimo alleato dell'organismo quando si tratta di **combattere i radicali liberi** e per tanto offrire al corpo un'ulteriore barriera preventiva **contro il cancro**. Tale proprietà sarebbe giustificata dalla presenza dei fitonutrienti glucosinolati. Diete ricche di questo nutriente sembra che riescano a contrastare in particolar modo il tumore al seno e quello al colon.

Il cavolo nero poi contiene tantissimi flavonoidi, antiossidanti che aiutano a **rallentare l'invecchiamento cellulare**. Anche la pelle quindi resta elastica a lungo ed è protetta anche da diverse patologie che potrebbero causare i radicali liberi.

Riduce il colesterolo cattivo nel sangue

Trattandosi di un **ortaggio a foglia verde** ricco di fibre, è perfetto per mantenere bassi i livelli di colesterolo LDL, cioè il **colesterolo cattivo**. Trattandosi comunque di un problema che non deve assolutamente essere preso sotto gamba, è bene ovviamente rivedere un po' in generale la propria alimentazione e, quando il medico lo ritiene necessario, iniziare le opportune cure mediche.

Protegge il cuore e rafforza la mente :

Sembra che i **flavonoidi del cavolo nero** proteggano anche il cuore. Oltre ad avere quindi un'azione antitumorale, lavorano per mantenere buona la salute del cuore e allo stesso tempo svolge l'azione antidepressiva. Secondo degli studi recentemente condotti alla Maryland Medical Center, gli Omega-3 contenuti anche nel cavolo nero migliorano la memoria e le funzioni del cervello.

Rafforza il sistema immunitario :

Non è un caso se il **cavolo nero** viene consumato prevalentemente durante la stagione fredda, quando il nostro corpo è facile preda di virus e stati influenzali. Sapevate che questa varietà di cavolo contiene vitamina C 5 volte superiore agli spinaci? Poche foglie di questo ortaggio, ne contengono più di un'arancia intera! Oltre a rafforzare il sistema immunitario la vitamina C aumenta anche la produzione del collagene, rallentando ancora una volta l'invecchiamento cellulare, e migliora il metabolismo.

Azione protettiva verso le ossa e gli occhi

Ricco di **vitamina K** rafforza le ossa, aumentando la capacità di assorbire calcio e diminuendo parallelamente i problemi tipici del sistema scheletrico. Il meta-carotene e la luteina invece, rafforzano la salute degli occhi. Sembra secondo alcuni studi che prevengano anche la cataratta.

Cavolo nero, rimedio tradizionale contro le infiammazioni

Il **cavolo nero** nella medicina tradizionale viene utilizzato per curare le infiammazioni ossee e quelle articolari. Non solo, posizionando alcune foglie sulla zona dolente la tradizione vuole che si riesca anche ad alleviare i sintomi di torsioni e tumefazioni. A livello alimentare il cavolo nero aiuta ad accelerare il processo di guarigione dallo stato infiammatorio delle mucose gastriche. E' efficace anche contro l'ulcera gastrica e le coliti ulcerose.

Cavolo nero: controindicazioni

Decisamente sconsigliato il **cavolo nero** se avete problemi ai reni a causa dell'eccessiva presenza di potassio. Chi è affetto dalla sindrome dell'intestino irritabile dovrebbe astenersi dal consumo in quanto può peggiorare le attività digestive del corpo. E' sconsigliato di mangiare cavolo nero crudo invece, a causa di alcuni **effetti collaterali** riscontrati da alcuni individui nei confronti della ghiandola tiroidea. Per concludere, se assumete farmaci beta-bloccanti evitate il cavolo nero sempre a causa del potassio.



la ribollita toscana

un piatto principe della cucina toscana, una ricca zuppa di verdure come cavolo nero e fagioli cannellini, arricchita con fette di pane raffermo (il famoso pane sciapo toscano). Il suo nome proviene dall'uso di far cuocere due volte la zuppa per rendere ancora più concentrati i sapori degli ingredienti che la compongono. Ideale nel periodo invernale per ritemperare il corpo con un piatto caldo, questa zuppa vegetariana condita solo con olio d'oliva extra vergine è adatta anche per rimettersi in forma.

Ingredienti per quattro persone

- 1 cavolo nero con le foglie arricciate
- metà di un cavolo verza
(modifica : cavolo cappuccio)
- 2 patate
- 2 carote e 2 coste di sedano
- 1 cipolla
- pane toscano raffermo
- pepe nero macinato o pestato al momento q.b.
- 1 manciata di erbe come le bietole piccole
- 300 gr di fagioli cannellini secchi
(modifica : ceci)
- 2 zucchine
(modifica : in inverno, non è stagione)
- 2 pelati in scatola
- la parte bianca di un porro
- olio d'oliva extra vergine q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

Procedimento :

La sera prima di iniziare a preparare la pietanza mettete in ammollo i fagioli cannellini.

Il giorno successivo, iniziate a lessare i fagioli e mettete da parte l'acqua di cottura, che vi servirà successivamente.

Consiglio:

L'ideale sarebbe di utilizzare una pentola di terra cotta.

Lavate e pulite le verdure necessarie e tagliatele a pezzetti.

Utilizzando un'ampia padella con un po' d'olio, rosolate la cipolla tritata e non appena dorata, unite le verdure e fate soffriggere tutto per circa 10 minuti.

Finito il tempo di cottura, unite l'acqua di cottura dei fagioli conservata in precedenza e metà degli stessi cannellini.

Riducete in purea i rimanenti fagioli e uniteli al

resto del composto.

Aggiustate di sale e spolverate con il pepe, e continuate a far cuocere a fuoco moderato il tutto per un paio d'ore.

Terminata questa prima cottura, procedete con la "ribollita".

Disponete alcune fette di pane in una pentola profonda e bagnatele con la zuppa di verdure, poi portate tutto ad ebollizione e continuate a cuocere per 10 minuti, tenendo sempre la fiamma del fuoco molto alta.

Servite la ribollita ben calda, dopo averla condita con un filo d'olio ed una macinata di pepe.

Consiglio:

A piacere è possibile unire anche dei cipollotti freschi affettati.

Modifiche Ambra :



- tagliare le verdure in pezzetti molto piccoli.
- togliere i fili al sedano se bisogno.
- sostituire il cavolo verza con il cavolo cappuccio (più dolce)
- sostituire i fagioli cannellini con i ceci (senza frullare una parte di questi).
- sostituire le fette di pane con dei crostini fatti al forno e poi conditi con poco olio ed eventualmente un poco di origano una mezz'ora prima di servire in tavola.

Una spolverata di grana o parmigiano secondo me non ci sta male !



Crostata alla marmellata



*La **crostata alla marmellata** est le gâteau maison italien par excellence (encore plus que le **tiramisù**).*

Il traverse toutes les régions, remonte loin dans le temps (il paraît qu'on trouve les premières traces de ce gâteau depuis

que le sucre était arrivé à Venise).

*C'est aussi un des gâteaux que vous trouverez toujours dans les boulangeries (il forno) ou les pâtisseries. La crostata peut bien sûr être garnie de différentes façons avec de la **ricotta** et **chocolat** par exemple ou bien comme dans la **crostata ricotta e visciole** romaine, avec de la ricotta et de la confiture.*

Pour 6 personnes

Pâte frolla (sucrée) à l'huile d'olive :

- 200-300 g environ de confiture de quetsches ou bien une autre confiture légèrement acidulée ou même une marmelade d'agrumes
- 180 g de farine ordinaire T55 (ou 100 g de farine ordinaire et 80 g de farine de grand épeautre T70)
- 20 g de fécule de pomme de terre (facultatif)
- 80 g de beurre coupé en morceaux
- 60 g de sucre
- 2 jaunes d'œufs (50 g)
- une pincée de bicarbonate alimentaire
- le zeste d'un demi-citron râpé non traité
- une pincée de cannelle, une pincée de sel

Préparer la pâte :

Dans un saladier ou la cuve d'un robot, mélanger la farine avec la fécule, le bicarbonate et le sucre avec le beurre en morceaux du bout des doigts ou avec le crochet plat du robot.

Ajouter le zeste de citron, la cannelle et le sel puis incorporer les jaunes d'œuf. Mélanger à nouveau toujours rapidement sans chauffer la pâte jusqu'à ce qu'il se forme une boule lisse (sans traces de beurre) et qui tienne. Si le tout devait rester un peu sec et ne pas lier ajouter 1 càs d'eau (voire deux mais y aller avec beaucoup de précaution).

Former un disque aplati, le recouvrir de film alimentaire au contact et garder au frais au moins une heure.

Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante).

Prélever deux tiers de la pâte, la laisser un peu se détendre et l'étaler finement sur du papier cuisson, à 4 mm d'épaisseur en un disque de 22 cm. On peut l'étaler avec les doigts la pâte directement en faisant bien remonter sur les bords.



Garnir de confiture à 1 ou 2 cm (cela dépend des goûts, des habitudes....), replier légèrement les bords sur la confiture (pas obligatoire, cela dépend aussi de l'hauteur du moule)



Étaler la pâte restante finement, découper des rubans et les poser sur la confiture en croisillons en diagonale.

Enfourner pendant 40 minutes environ, en baissant la température à 170°C à mi-cuisson. La pâte doit colorer dessus et dessous et devenir croustillante (la confiture va chauffer mais se raffermir en refroidissant).

Servir tiède ou à température ambiante.

ATELIER DI CUCINA CASALINGA

del 24 marzo 2018



Lenticchie in umido

Ingredienti per 4 persone :

- Lenticchie bionde : 250g
- Olio q. b.
- 1 o 2 carote - 1 o 2 cipolle
- 1 o 2 gambi di sedano - 4 pomodori medi
- pepe, sale -
- 2 foglie di salvia, 1 foglia di alloro.

Se bisogna, mettere a mollo le lenticchie qualche ora prima. Oggi però non è necessaria per la maggior parte delle lenticchie in vendita. Quelle che ho scelto per questa ricetta vengono dai 7 Epis e sono piuttosto piccole, (e assomigliano a delle lenticchie italiane conosciute con il nome di Lenticchie di Castelluccio di Norcia, particolarmente apprezzate).

Tritate le carote, il sedano e la cipolla. Equilibrate le quantità, potete essere un poco più abbondanti con la cipolla, rispetto al resto. Fate imbiondire a fuoco basso in poco olio. Aggiungete i pomodori senza la pelle, a pezzettini (oppure della passata di pomodoro).

Aggiungete le lenticchie lavate e aggiungete dell'acqua CALDA (per non interrompere la cottura delle cipolle con una scarto termico) per coprire di poco le lenticchie, la foglia di alloro, le foglie de salvia.

La durata della cottura può variare secondo il tipo di lenticchie, da 35 mn à un'ora.

Aggiungete il sale poco prima della fine della cottura, altrimenti rischia d'indurire la pellicina della lenticchie.

Se necessario aggiungete un poco di acqua calda, alla fine il fondo di cottura deve essere ristretto e un poco oleoso (appena, appena).

Togliete la foglia di alloro e quelle di salvia se riuscite a individuarle.

"Lenticchie a Capodanno, soldi tutto l'anno" :

questo piatto è servito tradizionalmente il 1° Gennaio, accompagnato da cotechino o zampone, perché le lenticchie dovrebbero portare soldi., Io suggerisco delle cotolette di agnello, delle polpette di carne, dell'anatra oppure delle aringhe o altro pesce affumicato.

Potete riciclare i resti cuocendo del riso a parte e poi aggiungerlo alle vostre lenticchie, sembra che sia un'associazione intelligente dal punto di vista alimentare (non so più dove l'ho letto). perché sono complementari, oppure frullarli e aggiungere un po' di brodo per fare un potage.

Cuire pendant 20-30 minutes.



Polpette di carne

Ingredienti per 4/ 5 persone :

(dipende dal contorno)

- carne macinata, magra : 500g
- uovo : 1
- Prezzemolo, aglio
- parmigiano grattugiato : 2 manciate
- Pane ammorbidito nel latte, un pugno
- sale, pepe
- Farina (o pangrattato)
- olio d'oliva

Mettete la carne macinata in un recipiente. Aggiungete l'uovo, il sale, il pepe, il formaggio grattugiato e gli aromi puliti e tritati. Amalgamate il tutto possibilmente con le mani. Infine del pane duro ammorbidito in un pochino di latte e sbriciolato.

Ricordate: *l'impasto delle polpette deve restare morbido altrimenti le polpette risulteranno secche*

Amalgamate bene il tutto poi formate tante palline di carne e schiacciatele leggermente in superficie. Passate le polpette nella farina da ambo i lati.

Prendete una padella dal fondo largo e versateci un poco d'olio d'oliva, non troppo (io non le friggo). Fate scaldare l'olio, poi disponetevi le polpette. Lasciatele dorare da un lato poi giratele dall'altro.

Se avete messo troppo olio potete asciugare le polpette sulla carta assorbente prima di servirle. Potete anche sfumare le polpette con del vino bianco, oppure del cognac, oppure del latte (in questo caso aggiungete del timo nel latte), oppure immergerle in una salsa di pomodoro. Sembra che si possano cuocere direttamente nella salsa, ma io non mai provato. Si possono anche cuocere in forno, passandole in questo caso nel pangrattato invece della farina, ma anche questo non l'ho mai provato. Se fate dei test tenetemi al corrente, grazie !

Il vocabolario del corso :

| | | |
|------------|---|-------------------|
| RECHAUFFER | - | RISCALDARE |
| TAILLER | - | TAGLIARE |
| ECRASER | - | SCHIACCIARE |
| EPLUCHER | - | PELARE |
| RINCER | - | SCIACQUARE |
| EAU | - | ACQUA |
| CELETRI | | SEDANO |
| CHOU ROUGE | | CAVO LO ROSSO |
| | | CAVO LO CAPPUCCIO |
| PERSIL | | PREZZEMOLO |
| SAUGE | | SALVIA |
| POIVRE | | PEPE |
| ROMARIN | | ROSMARINO |
| ECORCE | | SCORZA |

