



Sommario

- 6 Essere vegetariani
- 9 Gli alimenti indispensabili
- 10 Fare la spesa
- 13 Frutta e verdura
- 15 Cereali
- 17 Legumi
- 19 Semi e frutta secca
- 21 Latticini e uova
- 23 Quale olio?
- 25 I sostituti della carne
- 26 Far germogliare i semi
- 28 Preparare una crema con la frutta secca
- 30 Preparare una bevanda vegetale
- 32 La colazione ideale
- 34 Il pranzo ideale
- 36 La cena ideale

- 40 COLAZIONI
- 50 ANTIPASTI
- 84 PIATTI PRINCIPALI
- 125 DESSERT

- 140 Indice delle ricette

© 2015 red!
www.rededizioni.it

Traduzione di Monica Berno
dall'originale francese *Ma cuisine veggie*

© 2015 Mango
www.mangoeditions.com
Direzione editoriale: Anne la Fay
Redazione: Aurélie Cazenave
Art director: Julie Mathieu

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 -
Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it

Essere vegetariani

Essere vegetariani ha motivazioni differenti, che vanno dalla pratica religiosa a scelte culturali o necessità mediche, passando per convinzioni etiche o ragioni ambientali. Quali che siano le vostre motivazioni, ciò che ci accomuna è la preoccupazione crescente per quello che acquistiamo e che portiamo sulle nostre tavole.

Che abbiate scelto di essere vegetariani per un giorno o per tutti i giorni della settimana, questo libro è adatto a voi. Io non sono vegetariana, ma non mi considero neppure una 'carnivora'.

Adoro il pesce e i frutti di mare, ma non sono mai stata una grande amante della carne. Per me, quindi, è naturale non consumare la carne o il pesce tutti i giorni e, con il passare del tempo, ho sviluppato una cucina tendenzialmente vegetariana. È in qualità di 'non purista' che vi presento qui **i miei piccoli segreti per ricette deliziose senza carne né pesce e molto semplici da realizzare.**

La cucina vegetariana è molto di più di una cucina senza carne e senza pesce. È la cucina dei vegetali (inclusi i funghi), ma anche dei pro-

dotti di origine animale, come il latte e i suoi derivati, le uova e il miele. **Questi prodotti deliziosi sono ricchi di tutte le proteine, le vitamine, i minerali e le fibre necessari all'equilibrio alimentare.** Per questo non definisco la cucina vegetariana attraverso gli alimenti che esclude, ma piuttosto attraverso tutti quelli che consente di conoscere.

Non vi resta che giocare a scoprire prodotti e sapori sovente poco conosciuti. **Non esitate a uscire dai vostri circuiti di acquisto abituali** e imparate a cucinare ciascun alimento

nel modo giusto per **sfruttare al massimo tutta questa nuova ricchezza.**

Questa guida vi dà le chiavi per cucinare non solo senza carne e senza pesce, ma soprattutto **con tanto amore, gusto e fantasia.** E dopo qualche passo fatto insieme, vi permetterà di sviluppare la vostra creatività, improvvisando, a vostro piacere, buone ricette con i prodotti che più vi piacciono.



Preparare una crema con la frutta secca

Ingredienti per una ciotola di crema di nocciole

300 g di nocciole senza guscio

Attrezzatura

Un mixer

In commercio si trovano delle deliziose creme ricavate dalla frutta secca a guscio, ma sono talmente semplici da fare che è un peccato non provarci! Potete realizzare questa ricetta con tutti i tipi di frutta a guscio: mandorle, arachidi, noci di macadamia, anacardi... Se, dopo aver triturato i frutti, la vostra crema risultasse troppo asciutta, versatevi un po' di olio. Al mattino spalmate la crema sul pane, aggiungetela ai dolci che state preparando (per esempio nel brownie a p. 128) o utilizzatela per insaporire una salsa.

Fase 1. Lasciate a bagno le nocciole nell'acqua per una notte.

Fase 2. Sgocciolatele e asciugatele accuratamente. Se volete, potete tostarle in una padella per 5 minuti, per accentuarne il gusto.

Fase 3. Mettete le nocciole nel mixer e tritatele finemente, fino a che le avrete ridotte in polvere. Continuate ad azionare il mixer, fermandovi di tanto in tanto, per evitare che l'apparecchio si surriscaldi. Si formerà una crema oleosa. Continuate fino a quando la crema sarà vellutata. Potete conservare la crema in frigorifero per 3 settimane.



La colazione ideale

Cereali integrali
(per le proteine, le fibre
e le vitamine)

Frutta cruda o cotta
(per le vitamine e i
minerali)

Semi

Latticini (per le
proteine, i minerali
e le vitamine)



Insalata di barbabietole lamponi e orzo perlato

Preparazione: 15 min • Cottura: 1 ora e 45 min • Ammollo: 1 notte

Ingredienti per 4 persone

4 barbabietole crude di diversi colori
200 g di orzo perlato
150 g di lamponi
200 g di feta
Il succo di 1 limone
1 cucchiaio di aceto balsamico
4 cucchiaini di olio di vinacciolo
Sale e pepe

Mettete in ammollo l'orzo, in una ciotola di acqua fredda, la notte prima.

Il giorno dopo, fate bollire per 1 ora le barbabietole in una pentola di acqua bollente: dovranno essere molto tenere (per verificare la cottura inserite la lama di un coltello all'interno della barbabietola). Scolatele, sbucciatele e tagliatele a dadini.

Scolate l'orzo e mettetelo in una pentola. Copritelo di acqua fredda (4 volte il suo volume) e fate cuocere coperto per 45 minuti.

Sciacquate e asciugate i lamponi rapidamente. Sbriciolate la feta.

In una ciotola, fate una vinaigrette con l'olio, l'aceto e il succo di limone; salate e pepate.

Scolate il farro e mettetelo in una ciotola con le barbabietole. Aggiungete la feta e i lamponi. Versate la vinaigrette e mescolate delicatamente. Mettete in frigorifero fino al momento di servire.



Insalata di fagioli bianchi al finocchio

Preparazione: 15 min • Cottura: 1 ora e 10 min • Ammolto: 1 notte

Ingredienti per 4 persone

500 g di fagioli bianchi secchi, come i cannellini o i bianchi di Spagna
1 finocchio
1 cipolla rossa
4 rametti di timo
50 g di mandorle intere
1 l di brodo vegetale
4 cucchiaini di succo di arancia fresco
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di aceto di sherry
Sale e pepe

Mettete a bagno i fagioli bianchi, in una ciotola di acqua fredda, la notte prima.

Il giorno dopo, scolate i fagioli e metteteli a cuocere in una casseruola con il brodo vegetale e il timo. Fate bollire per 10 minuti, poi abbassate la fiamma e lasciate cuocere per 1 ora a fuoco basso. Scolate i fagioli e lasciateli raffreddare.

Sbucciate la cipolla e tagliatela a fettine sottili con una mandolina.

Lavate il finocchio, eliminate le foglie esterne e rimuovete il cuore. Tagliatelo a fettine sottili con l'aiuto della mandolina.

In una ciotola, mescolate l'olio, l'aceto e il succo di arancia.

In un'insalatiera, mettete i fagioli, il finocchio, la cipolla e le mandorle. Condite con la vinaigrette, salate e pepate. Tenete in frigorifero fino al momento di servire.



Tomini freschi ai semi di sesamo e lino

Preparazione: 20 min • Cottura: 10 min

Ingredienti per 4 persone

4 piccoli formaggi di capra
50 g di semi di sesamo dorato
50 g di semi di lino
4 piccoli cespi di indivia
(o 2 grandi)
4 piccoli cespi di cicoria
(o 2 grandi)
1 uovo
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaio di miele liquido
4 cucchiari di olio di sesamo
tostato
1 cucchiaio di olio
extravergine di oliva
Sale e pepe

Lavate l'indivia e la cicoria, togliete il cuore amaro e tagliatela in pezzetti di 3 cm. Mettete il tutto in un'insalatiera.

In una ciotola, emulsionate l'olio di sesamo con l'aceto e il miele. Versatelo sull'insalata e mescolate. Salate e pepate. Mettete da parte.

Sbattete l'uovo in un piatto piano. Mettete i semi di sesamo e di lino in un altro piatto.

Immergete il formaggio nell'uovo e poi passatelo nel piatto dove avete messo i semi.

Scaldate l'olio extravergine di oliva in una padella, poi fate dorare il formaggio su tutti i lati per 8-10 minuti, avendo cura di non rimuovere i semi.

Servite i formaggi ancora caldi con l'insalata croccante.





Minestrone di quinoa al pesto di nocciole e prezzemolo, zucca, potimarron e cavolo nero

Preparazione: 20 min • Cottura: 40 min

Ingredienti per 4 persone

50 g di quinoa
700 g di zucca
75 g di cavolo nero
1 pomodoro
1 cipolla
1 gambo di sedano
½ peperoncino
1 l di brodo vegetale
Il succo di ½ limone
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
Sale e pepe

Per il pesto

10 g di nocciole
1 mazzetto di prezzemolo
1 spicchio di aglio
25 g di parmigiano grattugiato
100 ml di circa olio extravergine di oliva
1 pizzico di sale grosso

Preparare il pesto: pelate l'aglio, toglietegli l'anima e tritatelo. Lavate e togliete le foglie al prezzemolo. Tritate le nocciole, il prezzemolo, l'aglio, il parmigiano e il sale grosso con metà dell'olio extravergine di oliva fino a ottenere una salsa omogenea. Quindi aggiungete il resto dell'olio a secondo della consistenza desiderata. Conservate il pesto in frigorifero.

Sbucciate e tritate la cipolla. Lavate ed eliminate i semi dal pomodoro poi tagliatelo a dadini. Sbucciate la zucca, togliete i semi e le fibre poi riducetela a dadini di circa 2 cm. Lavate e tritate finemente il sedano. Lavate il cavolo nero, togliete le coste e tagliatelo a striscio-line (conservate qualche ciuffetto per guarnire).

In una casseruola, riscaldate l'olio extravergine di oliva e fate appassire la cipolla per 5 minuti a fuoco basso. Aggiungete il pomodoro a dadini, la zucca e il sedano; soffriggete il tutto per 5 minuti. Poi versatevi metà del brodo vegetale e cuocete per 15 minuti sempre a fuoco basso.

In una padella, tostate la quinoa a secco, a fuoco basso, per 3 minuti.

Aggiungete il resto del brodo nella pentola della verdura, poi la quinoa tostata, il peperoncino tritato e metà del pesto. Salate e pepate. Lasciate cuocere a fuoco basso per altri 15 minuti, quindi aggiungete il cavolo nero e cuocete per 5 minuti.

Poco prima di servire, aggiungete nella casseruola il succo di limone e i ciuffetti di cavolo tenuti da parte. Mettete il resto del pesto in un recipiente a parte: ogni commensale si servirà da sé.

Couscous di miglio alle fragole e al rabarbaro

Preparazione: 15 min • Cottura: 30 min circa

Ingredienti per 4 persone

300 g di miglio
250 g di fragole
300 g di rabarbaro
1 baccello di vaniglia
1 limone non trattato
10 g di sciroppo di agave
150 g di zucchero di canna

Lavate le fragole e tagliatele a metà. Lavate e sbucciate il rabarbaro poi tagliatelo a pezzetti di 3-5 cm.

Incidete il baccello di vaniglia per il lungo e recuperate i semi con la lama di un coltello.

Spremete il limone e grattugiate la scorza.

Tenete da parte alcune fragole per decorare e mettete il resto in una casseruola. Aggiungete il rabarbaro, lo zucchero, i semi della vaniglia e il baccello e il succo del limone. Fate cuocere per 10-15 minuti a fuoco basso. Recuperate il baccello e tenetelo da parte. Lasciate raffreddare.

Sciacquate e scolate il miglio poi tostatelo a secco in padella per 5 minuti. Coprite con acqua (da 2 a 3 volte il volume del miglio) poi aggiungete 4 cucchiaini di sciroppo di agave e il baccello di vaniglia. Coprite e cuocete da 15 a 20 minuti a fuoco basso. Scolate il miglio e lasciatelo raffreddare.

Servite il miglio in piccole ciotole. Aggiungete lo sciroppo d'agave rimasto e la composta di frutta. Decorate con le fragole tagliate a metà e con la scorza del limone grattugiata.



Morbidi muffin ai mirtilli rossi e chia

Preparazione: 20 min • Cottura: 25-30 min

Ingredienti per una dozzina di muffin

200 g di mirtilli freschi
50 g di semi di chia
50 g di nocciole
150 g di farina
1 cucchiaino di lievito in
polvere
4 uova
100 ml di latte di mandorla
175 g di zucchero di canna
1 pizzico di sale

Preriscaldare il forno a 180 °C.

Lavate e asciugate i mirtilli.

Separate gli albumi dai tuorli. In una casseruola, fate fondere il burro a fuoco basso.

In una ciotola, sbattete i tuorli con lo zucchero di canna fino a quando il composto diventa spumoso. Aggiungete il burro fuso e mescolate.

In un'altra ciotola, mescolate la farina, le nocciole in polvere, il lievito e il sale. Versate il composto un poco alla volta sulle uova sbattute, amalgamando bene. Aggiungete il latte di mandorle, i semi di chia e i mirtilli. Mescolate senza insistere troppo.

Montate gli albumi a neve ben ferma, poi incorporateli delicatamente con una spatola al composto.

Dividete la pasta nei pirottini di carta o nella teglia per muffin. Infornate per 25-30 minuti.



Indice delle ricette

Colazioni

Pancake alla vaniglia con nocciole e frutti rossi	40
Pancake alla ricotta	41
Granola ai mirtilli secchi e cardamomo	45
Porridge di quinoa ai litchi e semi di zucca	46
Chia fresca allo zenzero	49
Smoothie frutti rossi, banana, fiocchi di grano saraceno	49

Antipasti

Tempura di verdure con vinaigrette alla soia	50
Insalata di barbabietole lamponi e orzo perlato	52
Crema di mais al tartufo	54
Crumble di pomodori, zucchine e grano saraceno	57
Insalata croccante ai semi	58
Fetteh	60
Vellutata di castagne e mele e nougatine di semi di zucca	62

Nougatine alle arachidi	63
Nougatine al sesamo	63
Insalata di fagioli bianchi al finocchio	66
Udon in brodo di citronella	68
Flan di piselli e fave	70
Flan di zucchine e tofu alla soia	71
Zuppa thailandese con galanga e tempeh	74
Insalata di lenticchie e cavolo rosso dolce-amaro	76
Tomini freschi ai semi di sesamo e lino	78
Minestrone di quinoa al pesto di nocciole e prezzemolo, zucca potimarron e cavolo nero	81
Galette di tofu agli spinaci e quinoa con pomodori confit	82

Piatti principali

Pizza fichi e ricotta con impasto al cavolfiore	84
Idee per guarnire la pizza	85
Piccole zucche farcite al riso rosso	89

Ravioli al papavero e pomodori secchi	90
Tarte tatin di carote al timo	92
Taboulé di cavolfiore	93
Piccoli cavolfiori al forno con paprica affumicata	96
Tortina di polenta ai funghi di bosco	99
Risotto di farro ai piselli	100
Falafel di fagioli rossi e taboulé libanese	102
Dal di piselli spezzati al curry giallo	104
Quiche ai pomodori e ai semi di chia	107
Parmigiana bianca di zucchine	108
Frittata di broccoli e cavolo cimoso	110
Melanzane al brocciu	112
Insalata di tofu affumicato e carote al forno alle spezie	114
Variazioni d'autore per l'insalata di tofu affumicato	115
Wok di cavolo e tofu sbriciolato al curry	118

Tajine di zucca butternut, ceci, fichi e seitan	120
Insalata di melanzane al miele e limone verde con gremolada di mandorle	122

Dessert

Cheesecake ai lamponi e fiocchi di avena	125
Couscous di miglio alle fragole e al rabarbaro	126
Brownie marmorizzato al tahin	128
Un brownie, tante ricette!	129
Mele caramellate, con crumble di pistacchi	133
Tartellette fragola-pistacchio	134
Panna cotta al tè matcha e al frutto della passione	136
Morbidi muffin ai mirtilli rossi e chia	138