

# INDICE



QUANTE LECCORNIE CON LE VERDURE!	4
I VEGETALI DI BASE	8
GLI INGREDIENTI DI BASE	9
CLASSICI RIVISITATI	10
Plumcake marmorizzato pastinaca e cioccolato	10
Bigné al pomodoro e ai lamponi	12
Pan brioche zucca, nocciole e gocce di cioccolato	14
Tartellette di carote e castagne	16
Madeleine ai piselli e al pralinato	18
Frollini al tè matcha e ai fagioli azuki	20
Îles flottantes alla crema di avocado e di mandorle	21
Cupcake "red velvet" alla barbabietola	22
Finanzieri alla zucca e ai pistacchi	24
Crema spalmabile avocado, cioccolato e nocciola	26
Caramello di pomodoro alla menta	26
Carrot curd all'arancia e allo zenzero	27
Coulis di ananas e peperone alla vaniglia	27
Dolcetti di carote con nocciole	28
TORTE E SFORMATINI	30
Torta della nonna di mele e zucchine	30
Torta rovesciata di zucca e arancia	32
Torta di cioccolato, mandorle e zucchine	34
Sformatini di patate al limone e ai semi di papavero	36
Dolce di patate con cioccolato e noce di cocco	38
Torta morbida con finocchio, scorza d'arancia e zenzero canditi	39
MUFFIN E BROWNIE	40
Muffin all'avocado con ribes rosso	40
Brownie al cioccolato con fagioli rossi, pistacchi e noci pecan	42
Brownie alla barbabietola con mandorle a filetti	44
Muffin alla zucca dolce e al cioccolato	45
Blondie ai fagioli bianchi e ai lamponi	46

DOLCETTI E BISCOTTI	48
Macarons piselli e menta	48
Biscotti di carote, melagrana e nocciole	50
Barchette alla confettura di pomodori speziati	52
Barrette di muesli con patata dolce	54
Tartufi di piselli, cioccolato e noce di cocco	56
Biscotti secchi di patata dolce alle spezie	57
Frollini alla zuccina, cannella e sesamo dorato	58
Mini tartellette con lenticchie rosse, arancia e cocco	60
DOLCI AL CUCCHIAIO	62
Crèmes brûlée alla pastinaca e alle nocciole	62
Eton mess con peperoni e frutti rossi	64
Crema di avocado con pistacchi	66
Panna cotta al cardamomo con coulis fragola-pomodoro	68
Cheesecake senza cottura all'avocado e alla noce di cocco	69
Crema di piselli, limone e verbena	70
Tiramisù alla mousse di barbabietola e lamponi	72
GELATI, SORBETTI E SMOOTHIES	74
Gelato zucca dolce e cioccolato tipo stracciatella	74
Sorbetto pomodoro-fiori d'arancio e streusel alla nocciola	76
Gelato all'avocado e al limone verde	78
Smoothie di mais e latte di cocco	79
Granita di zuccina, Granny Smith e menta	80
DESSERT DA TUTTO IL MONDO	82
Kabak tatlisi - Zucca candita	82
Tang yuan - Palline di pasta di azuki e tè matcha	84
Palline di cocco alla soia gialla	86
Queijadas de feijao - Tartellette bianche ai fagioli	88
Melanzane al cioccolato	89
Scones di zucca con cranberries e noci pecan	90
Dolcetti ai datteri e alla patata dolce	92
INDICE PER INGREDIENTI	94

## I VEGETALI di base



### • *L'avocado.*

Grazie alla sua consistenza cremosa, l'avocado è perfetto per sostituire una parte del burro nei dessert. Sceglietelo ben maturo, tagliatelo a pezzi e irroratelo di succo di limone per evitare che si annerisca, poi frullatelo.

### • *La barbabietola.*

Dimenticatevi la classica barbabietola rossa e scoprite nuove varietà, soprattutto la barbabietola di Chioggia, con i suoi cerchi concentrici rosa e bianchi, o la barbabietola gialla. Con la barbabietola cotta e ridotta in purea o cruda e grattugiata, preparerete meravigliosi dessert, morbidi e colorati.

### • *I fagioli.*

Secchi o già lessati, in scatola, i fagioli rimpiazzeranno vantaggiosamente fino alla metà del burro nelle ricette di dolci, senza nulla perdere quanto a morbidezza. Se usate quelli secchi, teneteli in ammollo in acqua fredda per una notte intera prima di cuocerli in abbondante acqua non salata. Una volta cotti, frullateli per ottenere una purea fine e cremosa. In base ai vostri gusti scegliete tra fagioli bianchi, rossi o i loro cugini asiatici, gli azuki.

### • *La zucca Hokkaido.*

La zucca della varietà Hokkaido (o Potimarron) non è una zucca come le altre perché, diversamente dalle sue cugine, offre il grandissimo vantaggio di poter essere consumata con la scorza. Una volta eliminata la fatica di sbucciare la zucca... approfittiamo di tutte le vitamine contenute nella scorza! Dopo la cottura, riducete la zucca in purea e utilizzatela nella preparazione di dolci, moelleux e muffin.



Avocado



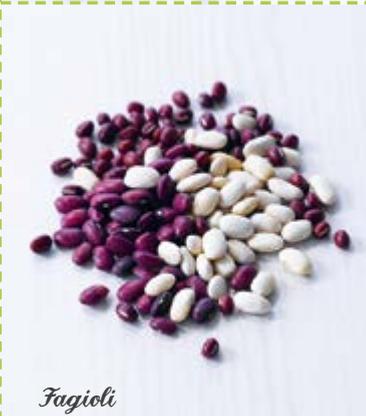
Farina di castagne



Barbabietola



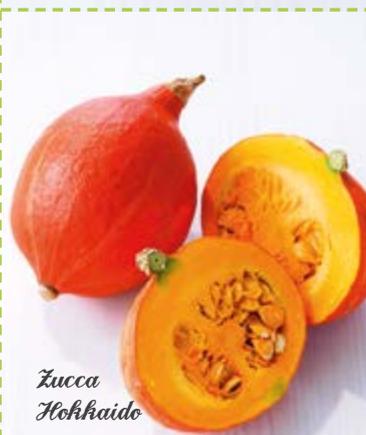
Crema di mandorle



Fagioli



Puree di verdure



Zucca Hokkaido



Zucchero muscovado

## GLI INGREDIENTI di base



### • *La farina di castagne.*

La farina di castagne è particolarmente adatta alla preparazione dei dessert per il suo sapore leggermente zuccherino. Priva di glutine, potrà essere usata senza problemi da chi è intollerante. Si sposa bene con la zucca, la carota e l'arancia.

### • *La crema di mandorle.*

Dopo essere state tostate leggermente, le mandorle sono macinate e ridotte in una pasta densa e oleosa, ricchissima di acidi grassi "buoni" e di vitamine. Oltre a conferire ai nostri dolci un buon sapore, la crema di mandorle sostituisce in tutto o in parte il burro. Sceglietela non zuccherata.

### • *Le puree di verdure.*

Per preparare prodotti di pasticceria è indispensabile che la purea sia fine e ben asciutta. A tale scopo lessate in acqua le verdure, poi asciugatele con carta assorbente. Potete anche farle cuocere in forno, avvolte in un foglio di alluminio, oppure a vapore. Riducetele in purea con un passaverdure o un frullatore. Per guadagnare tempo, potete usare puree di verdure congelate... ma state attenti che non siano salate.

### • *Lo zucchero muscovado.*

Ricavato dalla canna da zucchero, è ricco di melassa e possiede forti note di liquirizia. Profuma meravigliosamente i dolci a base di frutta e i biscotti. Non essendo raffinato, racchiude nutrienti che mancano nello zucchero bianco.

#### AVVERTENZA

Alcuni prodotti industriali usati nelle ricette "senza glutine" o "senza latte" potrebbero contenerne in quantità molto limitate.

In caso di dubbio, controllate le etichette delle confezioni.



IL PARERE  
DELLA NUTRIZIONISTA

I lamponi, come tutti i frutti o le verdure molto colorati, sono ricchi di sostanze antiossidanti che proteggono le cellule del nostro organismo.

Apportano vitamina C, la cui azione è rafforzata da altre sostanze contenute nei pigmenti rossi che danno ai lamponi quel bel colore.

## BIGNÈ AL POMODORO e ai lamponi



PER 20 BIGNÈ  
PREPARAZIONE: 1 H – COTTURA: 30 MIN



### Per la pasta craquelin

- \* 50 g di burro
- \* 60 g di zucchero casonade o altro zucchero di canna grezzo
- \* 60 g di farina
- \* fior di sale

### Per il ripieno dei bignè

- \* 300 ml di succo di pomodoro
- \* 150 g di lamponi
- \* 6 tuorli
- \* 80 g di zucchero muscovado
- \* 50 g di fecola di mais
- \* 30 g di zucchero casonade o altro zucchero di canna grezzo
- \* 50 g di burro
- \* 100 ml di panna fresca
- \* 10 pomodori ciliegini

### Per la pasta da bignè

- \* 125 ml di latte
- \* 1 cucchiaino di sale fino
- \* 80 g di burro
- \* 125 g di farina tipo 0
- \* 210 g di uova (4 circa)

**1** Preparate la pasta craquelin. Mescolate a mano tutti gli ingredienti. Formate una palla e stendetela tra due fogli di carta forno in uno spessore di 2 mm circa. Mettetela nel congelatore.

**2** Preparate il ripieno. In una casseruola fate scaldare il succo di pomodoro e i lamponi, spegnete il fuoco al primo bollore. In una ciotola sbattete i tuorli con il muscovado e la fecola di mais. Versate il coulis bollente, mescolate, poi rimettete la preparazione nella casseruola. Portate a ebollizione per 1 minuto sbattendo, poi travasate nella ciotola e aggiungete il burro. Mescolate bene, avvolgete nella pellicola e conservate in frigo.

**3** Preparate la pasta per bignè. Preriscaldate il forno a 180 °C. Portate a ebollizione il latte e 125 ml di acqua, con il sale e il burro a pezzi. Versate la farina in un colpo solo e rimestate usando una spatola. Quando l'impasto forma una palla e sul fondo della casseruola si crea una pellicola fine, interrompete la cottura. Mettete la pasta in una ciotola e aggiungete le uova, uno alla volta. Versate la preparazione in una tasca provvista di una bocchetta liscia e adagiate i bignè su una placca da pasticceria ricoperta di carta forno. Tagliate la pasta nel diametro dei bignè con l'aiuto di un cerchio tagliapasta

**TRUCCO** Per ottenere un buon succo di pomodoro, ricco di vitamine, centrifugate i pomodori poco prima di realizzare il ripieno.



e posate un cerchio su ogni bignè. Infornate per 20-25 minuti. Fate raffreddare su una gratella.

**4** Sbattete il ripieno cremoso. Montate la panna ben fredda, poi incorporatela nel ripieno. Versate il tutto in una tasca provvista di una bocchetta dentata.

**5** Tagliate a metà i bignè. Farcite ogni base con un po' di ripieno, disponete mezzo pomodorino e ricoprite di ripieno prima di posare sopra il cappello.





IL PARERE  
DELLA NUTRIZIONISTA

La farina di castagne è molto apprezzata in pasticceria per il suo sapore particolare e per la sua digeribilità, dovuta all'assenza di glutine. Ottenuta macinando castagne secche, conserva tutti i vantaggi di questo frutto, che è povero di grassi e ricco di fibre.

## TARTELLETTE *di carote e castagne*



PER 8 TARTELLETTE

PREPARAZIONE: 30 MIN – RIPOSO: 30 MIN – COTTURA: 25-30 MIN



### Per la pasta brisée alle castagne

- \* 75 g di farina di castagne
- \* 125 g di farina tipo 0
- \* 100 g di zucchero  
cassonade o altro zucchero  
di canna grezzo
- \* 1/2 cucchiaino da caffè di  
sale fino
- \* 80 g di burro
- \* 1 uovo

### Per la farcitura

- \* 100 g di purea di carote
- \* 100 g di burro
- \* 100 g di zucchero  
muscovado
- \* 100 g di nocciole in polvere
- \* 1 cucchiaino di farina
- \* 2 uova
- \* 1 cucchiaino di rum
- \* 8 mezza pere scioppate

**1** Preparate la pasta brisée. In una ciotola iniziate a impastare le farine, lo zucchero cassonade, il sale e il burro ben freddo tagliato a dadini. Quando il composto diventa simile a sabbia grossolana, aggiungete l'uovo e 1 cucchiaino di acqua. Formate una palla e fate riposare per 30 minuti in frigo.

**2** Preriscaldate il forno a 180 °C. Stendete la pasta in uno spessore di 2-3 mm e foderate 8 stampi da tartelletta. Teneteli in frigo mentre preparate la farcitura.

**3** In una ciotola, lavorate con una spatola il burro ammorbidito e lo zucchero muscovado. Aggiungete le nocciole in polvere, la purea di carote e la farina. Mescolate bene. Per ultimo incorporate le uova e il rum.

**4** Posate una bella cucchiainata di crema a base di nocciole sul fondo di ogni tartelletta, poi posatevi sopra una mezza pera, premendola appena. Infornate per 25-30 minuti. Fate raffreddare le tartellette su una gratella e consumatele tiepide o fredde.





IL PARERE  
DELLA NUTRIZIONISTA

L'arancia, come tutti gli agrumi, è un'eccezionale fonte di vitamina C, fondamentale per mantenere alte le difese del nostro organismo. Inoltre, l'arancia contiene buone

quantità di calcio ed è ricca di "sostanze P", che svolgono un'azione protettiva nei confronti dei piccoli vasi sanguigni.

## TORTA ROVESCIAIA di zucca e arancia



PER 8 PERSONE

PREPARAZIONE: 30 MIN - COTTURA: 1 H 15 MIN



- \* 200 g di polpa di zucca
- \* 2 arance non trattate
- \* 2 uova
- \* 80 g di zucchero
- cassonade o altro zucchero di canna grezzo
- \* 1 baccello di vaniglia
- \* 100 ml di panna fresca
- \* 60 g di crema di mandorle
- \* 35 g di mandorle in polvere
- \* 100 g di farina semintegrale
- \* 1/2 bustina di lievito
- \* 50 g di burro

**Per il caramello all'arancia**

- \* 50 g di zucchero in polvere
- \* il succo di 1/2 arancia

**1** Tagliate a pezzi la zucca, fatela cuocere a vapore o in una pentola di acqua bollente fino a quando diventa tenera. Riducetela in purea con un mixer o uno schiacciapatate.

**2** Sbattete le uova e lo zucchero fino a quando il composto diventa chiaro e raddoppia di volume. Tagliate a metà il baccello di vaniglia, prelevate i semi e aggiungeteli al composto. Grattugiate le scorze delle arance e incorporatele nella preparazione. Aggiungete la purea di zucca, la panna, la crema di mandorle, le mandorle in polvere, la farina, il lievito e mescolate. Fate sciogliere il burro nel microonde, poi incorporatelo mescolando.

**3** Preparate il caramello all'arancia. In una piccola casseruola fate scaldare lo zucchero fino a che caramella. Aggiungete il succo d'arancia (attenzione agli schizzi). Versate il caramello sul fondo di uno stampo.

**4** Preriscaldate il forno a 170 °C. Sbucciate le arance, tagliatele a fettine sottili e disponetele sul caramello. Versate sopra la pasta alla zucca e infornate per 40 minuti.



**CONSIGLIO**  
Per sformare facilmente la torta, ricoprite il fondo dello stampo con un disco di carta forno.





IL PARERE  
DELLA NUTRIZIONISTA

I fagioli bianchi sono un'ottima fonte di vitamina B<sub>9</sub> (chiamata anche folato). Si tratta di una vitamina indispensabile alla formazione del sistema nervoso dell'embrione. Poiché il sistema nervoso

si sviluppa all'inizio della gravidanza, è importante che la futura madre abbia buone riserve di vitamina B<sub>9</sub> prima del concepimento.

## BLONDIE AI FAGIOLI BIANCHI e ai lamponi



PER 10 PERSONE

PREPARAZIONE: 15 MIN - COTTURA: 25-30 MIN



- \* 250 g di fagioli bianchi cotti e scolati
- \* 150 g di lamponi
- \* 2 uova
- \* 120 g di zucchero di canna
- \* 60 g di farina
- \* 70 g di burro
- \* 70 g di cioccolato bianco

**1** Preriscaldate il forno a 170 °C. Riducete in purea i fagioli bianchi. In una ciotola sbattete le uova e lo zucchero fino a quando il composto raddoppia di volume. Aggiungete la purea di fagioli. Incorporate delicatamente la farina. Fate fondere il burro nel microonde, poi versatelo sull'impasto. Incorporate il cioccolato bianco spezzettato e i lamponi.

**2** Versate l'impasto in uno stampo rettangolare ricoperto di carta forno e infornate per 25-30 minuti.

**CONSIGLIO** Per ottenere una consistenza migliore, impiegate preferibilmente fagioli bianchi secchi e lesateli voi. Potete anche usare fagioli in scatola: in tal caso, sciacquateli abbondantemente e asciugateli bene prima di ridurli in purea.





IL PARERE  
DELLA NUTRIZIONISTA

Avendo un buon tenore di proteine e di glucidi, i piselli risultano molto sazianti. Hanno però un indice glicemico basso: ciò significa che non comportano un picco di zucchero nel sangue quando li consumiamo.

## CREMA DI PISELLI, *limone e verbena*



PER 6 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MIN – COTTURA: 35-40 MIN – RIPOSO: 3 H



- \* 125 g di piselli cotti e ridotti in purea
  - \* la scorza di 1 limone verde non trattato
  - \* 4 foglie di verbena
  - \* 1 uovo + 2 tuorli
  - \* 60 g di zucchero di canna demerara
  - \* 150 ml di panna fresca
  - \* 100 ml di latte intero
  - \* 1 mela Granny Smith
- 1** Preriscaldate il forno a 150 °C. In una ciotola sbattete l'uovo intero, i tuorli e lo zucchero. In una casseruola portate a ebollizione la panna, il latte, la purea di piselli, la scorza del limone (conservatene un po' per decorare) e le foglie di verbena.
  - 2** Togliete le foglie di verbena e versate dolcemente la crema sul composto uova-zucchero, senza smettere di sbattere.
  - 3** Distribuite la preparazione in sei stampini e infornate a bagnomaria per 35-40 minuti. Fate raffreddare e tenete in frigo per 3 ore almeno.
  - 4** Al momento di servire tagliate la mela a dadini, che cospargerete sugli stampini insieme a scorzette di limone.

