

# *Il Ricettario* *Why Waste?*



---

DELIZIOSE RICETTE A ZERO SPRECO  
DA CUI PRENDERE ISPIRAZIONE

# ***Introduzione***

---

Secondo il Programma delle Nazioni Unite per l'Ambiente, ogni anno si sprecano più di un miliardo di tonnellate di cibo, che contribuiscono fino al 10% delle emissioni di gas serra a livello globale.

Gli chef hanno il potere di cambiare il modo in cui viene percepito lo spreco alimentare e di dimostrare che il cibo solitamente scartato può essere utilizzato per creare pasti deliziosi, aiutando non solo l'ambiente ma anche la lotta contro la fame.

Questo è il punto di partenza della serie *Why Waste?*, prodotta da *Fine Dining Lovers* in collaborazione con lo chef **Massimo Bottura**, titolare del ristorante a tre stelle Michelin *Osteria Francescana* di Modena e fondatore dell'associazione no-profit *Food for Soul*, che lavora per trasformare il cibo prodotto in eccesso in pasti per le persone in difficoltà.





Nella seconda stagione di *Why Waste?* Bottura sfida **César Troisgros, Dominique Crenn** e **Sat Bains**, tre amici e chef di fama mondiale, a mostrare la loro creatività con gli scarti di cibo e a ideare nuovi piatti partendo da scarti di verdure, frutta troppo matura e pane rafferma.

Questo ricettario contiene le ricette della seconda stagione di *Why Waste?* accompagnate da ricette di giovani chef della *S.Pellegrino Young Chef Academy*, ai quali è stato chiesto di creare dei piatti partendo dagli ingredienti avanzati dalla *Why Waste? Challenge*. L'obiettivo di *Academy* è formare una rivoluzionaria generazione futura di talenti culinari il cui elemento portante sia la sostenibilità. Ci auguriamo che possiate divertirvi a cucinare queste ricette proposte dai migliori chef di oggi e di domani, con la consapevolezza che insieme, un piatto alla volta, si possa vincere lo spreco alimentare.

# ***Index***

---

***Mille foglie di pane raffermo e pomodoro***

Dominique Crenn

***Orata alla pugliese***

Andrea Miacola

***Pane vecchio con Taramasalata  
di bottarga di capesante***

Sat Bains

***Guancia di merluzzo candita  
con crema di gambi di cavolfiore***

George Spandos

***La carota che voleva essere pasta***

César Troisgros

***Mentalità toscana***

Gabrio Dei

# ***Index***

---

## ***Riso fermentato e crêpe di buccia d'anguria***

Sanjay Thakur

## ***Anguria e Lattuga***

Franklin Silva

## ***Gelato Tutti Frutti***

Sat Bains

## ***Smoothie alla pesca matura congelata***

Dominique Crenn

## ***Cuscino di lamponi***

César Troisgros



## ***Dominique Crenn***

Quasi un terzo del pane prodotto ogni anno a livello globale viene sprecato: si tratta di 240 milioni di fette. Con questa ricetta di ispirazione italiana **Dominique Crenn**, la prima chef donna statunitense a tre stelle Michelin, dell'*Atelier Crenn* e del *Petit Crenn* di San Francisco ci offre l'occasione per immaginare con il pane qualcosa di diverso.

Una maionese vegana, pane tostato, pomodori freschi e pangrattato si trasformano in un'elegante e deliziosa millefoglie.

*“Non buttate mai via il pane raffermo, utilizzatelo e fate qualcosa di delizioso”* dice Crenn.





# Millefoglie di pane raffermo e pomodoro

## Ingredienti

4 porzioni

### Per il crumble

Scalogno 1  
Aglione 2 spicchi  
Pangrattato 50g  
Fleur De Sel q.b.  
Peperoncino  
d'Espelette q.b.

Latte di Soia 250g,  
senza zuccheri  
Peperoncino  
d'Espelette q.b.  
Sale q.b.

### Per l'infuso di latte di soia

Pane Raffermo 1 fetta  
Pomodoro 1, spellato

### Per la maionese vegana

Senape di Dijon 40g  
Infuso di Soia 130g  
Olio di Vinaccioli q.b.  
Olio di Oliva q.b.  
Basilico 5g, sminuzzato

## Ingredienti

---

### **Per il pomodoro Sungold**

Pomodori Ciliegino 1

Olio di Oliva 10g

1 Succo di Limone 10g

Sale q.b.

Peperoncino

d'Espelette q.b.

Shiro 10g

### **Per guarnire**

Basilico 3 foglie per piatto

## Step 1

### **Per il crumble**

Affettare con una mandolina l'aglio e lo scalogno, quindi friggerli fino a doratura.

Mescolare il pangrattato con l'aglio fritto e lo scalogno tritato.

Condire con il Fleur de Sel e il peperoncino d'Espelette.



## Step 2

### **Per l'infuso di latte di soia**

Tostare la fetta di pane raffermo sulla brace.

Cuocere e asciugare il pomodoro, quindi aggiungere il pane abbrustolito.

Versarvi sopra il latte di soia, portare a bollore e lasciare in infusione per qualche minuto.

Passare attraverso un chinoise e tenere da parte.

## Step 3

### **Per la maionese vegana**

Emulsionare la senape e il latte di soia con l'olio (metà e metà) fino a quando la maionese è densa, quindi aggiungere il basilico tritato.

## Step 4

### **Per il pomodoro Sungold**

Sbollentare il pomodoro per 30 secondi in acqua bollente, poi spostatelo subito in acqua ghiacciata e quindi metterlo a marinare negli altri ingredienti.

## Step 5

### **Per guarnire**

Adagiare i pomodori sulla prima fetta di pane, versare la maionese sopra i pomodori, aggiungere il crumble prima di ricoprire con un'altra fetta di pane abbrustolito.

Completare infine il piatto con alcune foglie di basilico fresco.



*Andrea*

*Miacola*

---

Una classica orata alla pugliese, perfetta per dare una nuova vita ai classici scarti della cucina, come la buccia di patata, le croste di formaggio e le lische di orata.



# Orata alla pugliese

## Ingredienti

---

**4 porzioni**

Orata 1

Patate 500g

Spicchio d'aglio 1

Avanzi di formaggio

Prezzemolo 35g

Olio extravergine di oliva

Sale

## Step 1

Eviscera il pesce ed elimina le squame.

Taglia le pinne e la testa del pesce per rendere più semplice la sfilettatura.

Sfiletta il pesce con un coltello affilato, utilizzando la carne più fresca e compatta.

Elimina le spine della parte centrale aiutandoti con una pinzetta.

## Step 2

### **Salsa di orata alla pugliese**

Lava molto bene le patate, quindi pelale.  
Scalda il forno a 170° C e sistema su una placca da forno le bucce delle patate e tutti gli scarti di formaggio che hai nel frigorifero.

Le croste per esempio, esaltano il sapore del formaggio e donano una leggera croccantezza al piatto.

Lascia cuocere fino a che la buccia di patate non sarà ben dorata e le croste di formaggio saranno croccanti e asciutte.

Metti da parte le bucce di patate, mentre con gli scarti di formaggio fai un brodo usando gli scarti del pesce (lische, testa e coda).

## Step 3

### **Condisci l'orata**

Per il condimento usa prezzemolo e aglio fresco.

Mi piace mettere le erbe aromatiche tra i filetti per proteggere il loro sapore e assicurarmi che non brucino.

Taglia finemente il prezzemolo e l'aglio e condisci i filetti di orata.

## Step 4

Affetta le patate e lessale per alcuni minuti fino a renderle soffici.

I filetti di orata cuociono più velocemente senza le lisce; quindi, lessando prima le patate, il pesce può essere cotto velocemente e i filetti rimangono più succosi.

In una pirofila prepara uno strato di patate lessate, sistemata i filetti di orata uno sopra l'altro inframezzandoli con il condimento.

Copri il tutto con altre fette di patate lessate e dai una spolverata di caciocavallo, aggiungi olive sotto sale e il brodo.

Il collagene del brodo rende più soffice il pesce, non lo rende secco e non lo scuoce. Cuoci in forno a 80° C per 20 minuti.



## Step 5

Lascia riposare fuori dal forno per 10 minuti per permettere alla salsa di insaporire al meglio il pesce.

## Step 6

### **Tocco finale:**

Per un tocco di freschezza finale aggiungi un'insalatina aromatica. Usa le foglie per raccogliere la salsa rimasta nella pentola e adagiale sul lato del piatto.

Completa il piatto con una spruzzata di olio extravergine di oliva fresco e di qualità.



## *Sat Bains*

Questa ricetta è di **Sat Bains**, uno degli chef del Regno Unito tra i più noti, celebre in tutto il mondo per la sua infinita creatività e per il suo approccio senza fronzoli alla buona tavola.

*“Ogni ingrediente ha il potenziale per essere al top”*, dice Bains. Qui utilizza il pane raffermo con un tocco elegante che si addice al suo ristorante a due stelle Michelin, *Sat Bains with Rooms*, a Nottingham, in Inghilterra.

Trasformando il pane raffermo in cracker fritti, leggeri e croccanti, conditi con una taramasalata di capesante dall'umami affumicato di capesante, il suo snack è perfetto e dimostra che il pane è davvero oro.



# Pane vecchio con Taramasalata di bottarga di capesante

## Ingredienti

4 porzioni

### Tuile di lievito madre

Acqua 500g  
Pane grattugiato 250g  
Sale 10g

### Taramasalata

Bottarga di  
capesante 200g  
Pane bianco 40g  
Latte 20g

Uova 1

Spicchi d'aglio  
2, sbucciati  
Tabasco 10g  
Succo di limone 30g  
Olio di semi  
di girasole 400g  
Olio d'oliva 100g

## Step 1

### **Tuile lievitata**

Tostare il pane e grattugiarlo.

Aggiungere il pangrattato così ottenuto ad una pentola con acqua bollente salata, quindi cuocere per circa mezz'ora a fuoco medio finché il composto non raggiunge la consistenza di un porridge.

Stendere il composto su un tappetino di silicone e farlo essicare in forno per 12 ore a 65 gradi fino a quando non sarà croccante.

Togliere dal forno e spezzarlo nella forma che preferisci.

In una pentola, portare l'olio alla temperatura di 220 gradi e friggere le chips di pane per 10 secondi, facendo attenzione agli schizzi.

Togliere le chips dall'olio bollente e lasciarle raffreddare su un foglio di carta assorbente.

## Step 2

### **Taramasalata**

Affumicare le capesante per 1 ora.

Immergere il pane nel latte e lasciar riposare per 10 minuti.

Unire le uova di capesante affumicate, il pane imbevuto, l'uovo e l'aglio in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Aggiungere gradualmente l'olio extravergine d'oliva seguito dall'olio di semi di girasole.

Terminare aggiungendo il tabasco e il succo di limone.

### **Uova di capesante essiccate**

Pulire le uova di capesante e farle essicare in forno a 80°C per 24 ore.

Conservare in un contenitore ermetico fino al momento dell'impiattamento.

## Step 3

### **Per impiattare**

Mettere la taramasalata in una sac à poche e adagiarla sulle chips di pane, quindi impilarle delicatamente una sull'altra.

Grattugiare sopra le uova di capesante essicate e servire.



*George*

*Spandos*

---

Teste di pesce, gambi di cavolfiore e scorza di limone vengono rivisitati in questo piatto elegante e delizioso che non prevede alcuno scarto.





# Guancia di merluzzo candita con crema di gambi di cavolfiore

## Ingredienti

4 porzioni

### **Guance di pesce**

Guance di pesce 300g,  
merluzzo o altri tipi  
di pesce  
Spicchi d'aglio 2  
Olio d'oliva  
Sale  
Pepe del Madagascar

### **Salsa emulsionata**

Teste di pesce 1  
Sale 40g  
Scorza di limone  
in conserva

### **Crema di cavolfiore**

Gambi e avanzi  
di cavolfiore 200g

## Ingredienti

---

Panna intera 50g

Cipolla rossa 1

Burro 10g

Sale

Pepe del Madagascar

### **Impiattamento**

Olio di tagete

Fleur De Sel

## Step 1

### **Guance di pesce**

Sfiletta le guance dalla testa del pesce e pulisci dai residui di sangue o tessuti.

Adagia le guance in una padella con i grani di pepe e l'aglio, poi copri con olio d'oliva.

Cuocendo lentamente, porta la temperatura dell'olio a 60°C per 10-12 minuti in base alla dimensione delle guance.

Facendo attenzione, togli le guance dalla padella e tieni l'olio con le proteine del pesce.

## Step 2

### **Salsa emulsionata**

Mantenendole morbide, cuoci le teste del pesce nell'olio della conserva per 30 minuti. Setaccia finemente.

Per la salsa, emulsiona l'olio della conserva con le proteine del pesce restanti e aggiungi qualche scorza di limone in conserva tagliata finemente.

Non lasciare raffreddare.

## Step 3

### **Crema di cavolfiore**

Affetta le cipolle, i gambi e gli avanzi del cavolfiore. In una padella fai rosolare le cipolle e il cavolfiore con del burro, fino a doratura.

Se desideri aggiungi della panna per dare consistenza e condisci con sale e pepe.

Cuoci per 10-15 minuti e frulla fino a ottenere una crema fluida.

## Step 4

### **Impiattamento**

Metti nel centro di una ciotola un cucchiaino di crema di cavolfiore. Copri con la salsa emulsionata.

Griglia le guance direttamente sul fuoco oppure con un cannello e appoggiale delicatamente.

Termina con qualche goccia di olio di tagete e fleur de sel.



## *César Troisgros*

Quasi la metà delle verdure prodotte a livello globale viene sprecata. Questa ricetta di **César Troisgros**, chef di quarta generazione della leggendaria famiglia Troisgros, è un modo ingegnoso di utilizzare gli scarti di carota per preparare un'insalata di pasta salata, dolce e umami.

Elegante e terroso grazie agli agrumi e alla piccantezza dell'harissa, questo è un modo semplice per dare una seconda vita ai vostri scarti di carota, elevandoli al livello di una stella Michelin.



# La carota che voleva essere pasta

## Ingredienti

---

**4 porzioni**

Carote 500g, bucce e scarti

Spicchi d'aglio 2, freschi

Harissa 20g

Salvia 2 rametti

Limone 1

Olio d'oliva

Burro chiarificato 1l

## Step 1

Riscalda il burro chiarificato a 130° e friggi le bucce delle carote fino a renderle dorate e croccanti.

Scola e asciuga immediatamente.

## Step 2

Affetta l'aglio e friggilo nello stesso burro chiarificato. Scola immediatamente.

## Step 3

Prendi le foglie di salvia e friggile fino a renderle croccanti. Scola immediatamente.

## Step 4

Impiatta le carote, insaporite con harissa, limone, olio d'oliva, chip d'aglio e salvia.

Servi immediatamente.





*Gabrio*

*Dei*

---

Pane vecchio e scarti di verdure trovano  
una nuova dignità in queste crocchette di  
ispirazione toscana.



## Mentalità toscana

### Ingredienti

4 porzioni

#### **Pappa al pomodoro**

Pane vecchio 200g,  
a cubetti

Pomodori 300g,  
cuore e semi

Olio extravergine  
di oliva 50g

Spicchi d'aglio 4

Prezzemolo gambi

Origano essiccato

1 cucchiaino da tè

Pomodori secchi pelle

Sale q.b.

Zucchero semolato q.b.

#### **Lagane in brodo**

Avanzi vegetali (buccia e  
scarti di patate, e altre  
verdure a seconda della  
disponibilità)

## Ingredienti

---

Doppio concentrato  
di pomodoro  
1 cucchiaino da tè  
Parmigiano croste  
Uova 3  
Pane grattugiato 120g  
Latte 150g  
Burro q.b.  
Sale 15g ogni  
1300g di brodo

### **Crocchette di pesce**

#### **“alla livornese”**

Avanzi di pesce  
teste e carcasse  
Latte 1 litro  
Farina 00 285g  
Burro 190g  
Sale q.b.  
Aglio  
Prezzemolo  
Vino bianco  
Olio per friggere  
Pane grattugiato  
per impanare

## Step 1

### **Pappa al pomodoro**

Cuoci per 15 minuti i cuori e i semi del pomodoro aggiungendo un cucchiaino da cucina di olio extravergine di oliva.

Aggiungi il pane vecchio a cubetti e cuoci a fuoco lento per 10 minuti.

Spegni il fuoco e aggiungi uno spicchio di aglio, i gambi del prezzemolo e l'olio extravergine di oliva.

Passa il tutto e aggiungi l'origano essiccato: regola di sapore e acidità con un po' di sale e zucchero.

Tieni al caldo.

## Step 2

Taglia le bucce del pomodoro e friggile.

## Step 3

### **Brodo vegetale aromatizzato**

Tosta gli avanzi di verdure nel forno a 180°C fino a farli dorare e mettili poi nel ghiaccio.

In un tegame, porta tutto a ebollizione aggiungendo un cucchiaio da tè di concentrato di pomodoro e le croste del Parmigiano. Cuoci per 30 minuti.

Filtra, mettendo da parte le croste del Parmigiano e regola di sapore: aggiungi 15 grammi di sale o 10 grammi di salsa di soia ogni 1300 grammi di brodo.

Taglia le croste del Parmigiano a cubetti.

## Step 4

### Lagane

Prepara una sorta di pastella usando il pane grattugiato, le uova, il latte e aggiungendo un pizzico di sale.

Il risultato deve essere una sorta crêpe da cuocere in una pentola leggermente imburrata cotta in una pentola leggermente imburrata. Tieni da parte coprendo con un panno umido.

Taglia a forma di losanga e tieni al caldo.

## Step 5

### **Crocchette di pesce**

Fai bollire leggermente le carcasse del pesce per 15 minuti, poi separa la polpa dalle lisce e tieni il tutto da parte: servono circa 300-350 grammi di polpa di pesce.

Fai bollire il latte.

Nel frattempo, tosta la farina nel burro usando un'altra padella e, mescolando, aggiungi gradualmente il latte in ebollizione.

Aggiungi la polpa di pesce e cuoci a fuoco lento per 10 minuti, aggiustando di sale: stendi in una padella di acciaio e usa della pellicola trasparente per coprire.

Lascia in frigorifero tutta la notte per stabilizzare.

Con le mani crea delle “polpette di pesce”, passale nel pane grattugiato e tienile nel frigorifero fino al momento dell'uso.

## Step 6

### **Salsa marinara alla livornese**

Immergi le lische che hai precedentemente separato dalla polpa in acqua e ghiaccio e porta a ebollizione con un bicchiere di vino bianco, aglio, gambi di prezzemolo e doppio concentrato di pomodoro.

Riduci fino a un terzo della quantità iniziale, scola in un colino e riduci ulteriormente fino a ottenere una salsa densa e saporita.

Condisci con il sale e tieni al caldo.



## Step 7

### **Condimento e finitura**

Friggi le crocchette nell'olio di semi a 175°C per circa 3 minuti, fino a farle dorare; appoggiale poi sulla carta da cucina per togliere l'olio in eccesso.

Servi la pappa al pomodoro tiepida, guarnita con le bucce di pomodoro fritte, le “Lagane” di pane grattugiato in brodo vegetale caldo con i cubetti di croste di Parmigiano e le crocchette di pesce in salsa marinara.



*Sanjay*

*Thakur*

---

Gli scarti dell'anguria come non li hai mai usati prima.

Riso fermentato e crêpe di buccia d'anguria ripiena di buccia d'anguria speziata, buccia sottaceto e chutney di pelle d'anguria: una ricetta creativa con diverse consistenze e sapori.



# Riso fermentato e crêpe di buccia d'anguria

## Ingredienti

### 4 porzioni

#### Crêpe

Buccia d'anguria 100g

Riso 100 g, crudo

Riso cotto 80g

Peperoncino verde 1

Burro chiarificato 15g

Zenzero 10g

#### Ripieno della crêpe

1 Buccia d'anguria 150g,  
senza pelle

Curcuma in polvere 2g

Coriandolo in polvere 2g

Garam Masala 2g

Mango in polvere 2g

Semi di cumino 2g

Burro chiarificato 15g

Peperoncino in polvere 1g

Cumino in polvere 1g

Limone essiccato in

polvere 1g

Sale q.b.

## Ingredienti

---

### **Buccia sottaceto**

Buccia d'anguria 60g  
Aceto 25g  
Sale 15g  
Semi di coriandolo  
tostati 5g

### **Chutney di pelle**

#### **d'anguria**

Pelle d'anguria 70g  
Aceto bianco 25ml  
Zucchero semolato 40g  
Uvetta 15g  
Pasta di datteri 15g  
Semi di finocchio 5g  
Sale 5g  
Limone essiccato  
in polvere 3

## Step 1

### **Crêpe**

Metti a bagno il riso per tutta la notte. Dopo 24 ore, mescola il riso con tutti gli altri ingredienti fino a ottenere una pastella omogenea e insaporisci se necessario.

Lascia fermentare il tutto a temperatura ambiente per 24 ore.

Scalda una padella e aggiungi il burro chiarificato.

Versa la pastella nella padella e lasciala cuocere fino a doratura.

Girala, falla cuocere anche sull'altro lato e, a termine cottura, tienila da parte.

## Step 2

### **Ripieno della crêpe**

Taglia la buccia di anguria a cubetti della stessa dimensione.

Scalda la padella, aggiungi il burro chiarificato e tutte le spezie essicate.

Aggiungi la buccia, copri la pentola e fai cuocere a media temperatura per ammorbidire il tutto.

Aggiungi i semi di cumino leggermente tostati e copri di nuovo. Quando pronto, tieni il tutto da parte.

## Step 3

### **Buccia sottaceto**

Taglia la buccia a piacere e lasciala in ammollo nel liquido da sottaceti per almeno 12 ore.

## Step 4

### **Chutney di pelle d'anguria**

Cuoci la pelle in acqua bollente per 30 minuti, lascia riposare e taglia a cubetti.

Aggiungi aceto e zucchero e fai sciogliere lo zucchero.

Aggiungi ora la pasta di datteri, l'uvetta, i semi di finocchio e il limone essiccato in polvere e fai cuocere per 1 ora.

## Step 5

### **Impiattamento**

Farcisci la crêpe con il ripieno di buccia d'anguria.

Guarnisci con qualche spruzzata del chutney di pelle d'anguria.

Ripiega e servi caldo.

A questo punto disponi sul piatto la buccia sottaceto e il chutney.



*Franklin*

*Silva*

---

Hai mai pensato di abbinare l'anguria alla lattuga? Prova questa ricetta rinfrescante in cui nulla dell'anguria verrà sprecato, nemmeno la buccia.





# Anguria e Lattuga

## Ingredienti

4 porzioni

### **Anguria disidratata**

½ anguria, sbucciata  
e affettata

### **Brodo d'anguria**

½ anguria, tagliata  
grossolanamente  
in piccoli pezzi

Zucchero semolato  
100g

Zenzero 5cm, sbucciato  
Menta 20g

### **Buccia d'anguria caramellata**

Buccia d'anguria 400g,  
pelata e tagliata a dadini

Acqua 1 litro

Aceto di vino bianco  
100ml

Acqua 200ml

Zucchero semolato 250g

Cannella 1 bastoncino

Spicchi d'aglio 4

Anice stellato 1

## Ingredienti

---

### **Granita di lattuga**

1 Cespo di lattuga fresco  
Acqua 500ml  
Zucchero semolato 150g  
Acqua 200ml  
Gelatina 5 fogli

### **Guarnizione**

Micro verdure  
Foglioline acide  
Fiori dolci

## Step 1

### **Anguria disidratata**

Sistema l'anguria affettata su una griglia a sua volta posizionata su una teglia.

Metti la teglia in forno per almeno 3 ore a 100° C.

Quando l'anguria somiglierà a carne cruda, togliila dal forno e tienila da parte.

## Step 2

### **Brodo d'anguria**

Miscela tutti gli ingredienti in un contenitore e lascialo in frigorifero per tutta la notte.

Successivamente frulla gli ingredienti con un frullatore a immersione.

Setaccia con un colino a maglie strette e lascia riposare in frigorifero.

## Step 3

### **Buccia d'anguria caramellata**

In una pentola versa 1 litro d'acqua e 100 ml di aceto di vino bianco e aggiungi la buccia dell'anguria tagliata a dadini.

Copri e lascia cuocere a bassa temperatura per 1 ora e 15 minuti.

Successivamente scola e rimetti la buccia dell'anguria nella pentola con gli altri ingredienti.

Cuoci per altri 45 minuti a bassa temperatura.

A fine cottura metti l'anguria con il suo liquido in un contenitore e tienila in frigorifero.

## Step 4

### **Granita di lattuga**

Frulla la lattuga con 500g d'acqua e setaccia con un colino a maglie strette per ottenere del succo di lattuga. Metti da parte.

Idrata i fogli di gelatina in acqua fredda e mettili da parte.

Aggiungi 150g di zucchero a 200ml d'acqua in una pentola e riscalda fino a 117°C per ottenere uno sciroppo.

Usa un po' di sciroppo per sciogliere i fogli di gelatina precedentemente idratati e spremuti.

Mescola lo sciroppo restante e la gelatina sciolta con il succo di lattuga.

Metti in un contenitore e lascia nel congelatore per almeno 12 ore.

## Step 5

### **Impiattamento**

Taglia a dadini l'anguria disidratata e posizionala al centro del piatto.

Appoggia qualche pezzo di buccia di anguria caramellata sull'anguria disidratata.

Gratta la granita di lattuga con una forchetta e adagiala vicino all'anguria disidratata.

Termina con il brodo d'anguria.

Guarnisci con micro verdure acide e fiori dolci.



## *Sat Bains*

---

Quasi la metà della frutta prodotta a livello globale viene sprecata. Questa ricetta di **Sat Bains** utilizza gli scarti di verdure, che vengono candite e disidratate e poi aggiunte al gelato morbido. Si tratta di una rivisitazione del gusto “tutti frutti”, servito in un cono.



# Gelato Tutti Frutti

## Ingredienti

---

4 porzioni

### **Bucce di verdure caramellate**

Scarti di verdure 500g,  
In base alla stagione  
può trattarsi di  
qualsiasi tipo di verdura  
comprese barbabietole,  
pastinaca, peperoni,  
carote, sedano,  
finocchio ecc.  
Zucchero semolato 500g  
Acqua 500g

### **Gelato Soft Serve**

Latte 1 litro  
Zucchero semolato  
200g  
Panna intera 250g  
Sale 1/2 cucchiaino da tè  
Latte in polvere 80g  
Estratto di vaniglia 1  
cucchiaino da tè  
Ghiaccio secco 1 kg

## Ingredienti

---

### **Farina vegetale**

Scarti di verdure 200g

Acqua 10g

Sale 1g

Bicarbonato di sodio 1g

### **Cono in cialda**

Albume 85g

Farina vegetale 85g

Zucchero semolato 25g

Zucchero di canna 35g

Miele 25g

Olio di girasole 28g

### **Sciroppo vegetale**

Trucioli di barbabietola 1 kg

Zucchero semolato 100g

Acido citrico q.b.

## Step 1

### **Bucce di verdure caramellate**

Metti tutti gli ingredienti in una pentola a pressione.

Fai cuocere per 1 ora poi lascia riposare e raffreddare senza disperdere il calore.

Togliere le bucce dal loro sciroppo con cura e mettere in forno ad essicare per 12 ore a 60 gradi centigradi.

Tagliare nella forma desiderata e conservare per i prossimi step della ricetta.



## Step 2

### Gelato

Unire la panna, il latte, lo zucchero, il sale, il latte in polvere e l'estratto di vaniglia in un frullatore e azionare per 1 minuto, fino a quando il composto appare liscio.

Tritare il ghiaccio secco fino a ridurlo in polvere, in un sacchetto per il congelatore o in un grande canovaccio, indossando dei guanti da cucina per proteggere le mani.

Aggiungere lentamente il ghiaccio secco un cucchiaino alla volta alla miscela di ghiaccio tritato mentre si frulla lentamente in una planetaria.

Noterai che la miscela comincerà lentamente a sembrare più simile al gelato.

Incorporare quindi le bucce di verdure candite.

Questo gelato va servito subito!

## Step 3

### **Farina vegetale**

Far essicare le bucce di verdura per 12 ore a 60 gradi, quindi frullare fino ad ottenere una polvere fine.

## Step 4

### **Cono in cialda**

(Se preferisci puoi sostituire questa preparazione procurandoti coni gelato già pronti.)

Unirei gli albumi, lo zucchero semolato, lo zucchero bruno, il miele, l'olio, l'acqua, il sale e il bicarbonato di sodio e mescolare energicamente fino ad ottenere un composto liscia.

Setacciare la “farina” di verdure essiccate e sbattere fino a quando non è ben amalgamata.

Lasciar riposare la pastella per 10 minuti.

Cuocere la pastella in una macchina per waffle e, una volta cotta, e arrotolare la cialda calda dandole la forma di un cono e lasciarla indurire in un luogo fresco.

## Step 5

### **Sciroppo di verdure**

Spremere i ritagli di barbabietola e filtrarne il succo con un chinois.

Passare quindi questo liquido in padella con lo zucchero a fuoco medio fino a che la riduzione avrà una consistenza densa.

Aggiungere l'acido citrico, far raffreddare e mettere in un biberon da cucina.

## Step 6

### **Per servire**

Mettere il gelato in una sac à poche, quindi riempire i coni di waffle.

Irrorare con lo sciroppo di verdure e servire.



## ***Dominique Crenn***

Quasi il 50% della frutta prodotta nel mondo viene sprecato ed è la stessa chef a sostenere che *“Nessuno dovrebbe mai sprecare la frutta troppo matura poiché c'è sempre modo di farne qualcosa di straordinario”*.

Per questo motivo, **Dominique Crenn** condivide la sua ricetta per un divertente frullato ghiacciato.

Questo frullato sfrutta il sapore delle pesche molto mature raccolte nella sua fattoria.



# Smoothie alla pesca matura congelata

## Ingredienti

---

**4 porzioni**

### **Latte di mandorla al sapore di verbena odorosa**

Latte di mandorla 400ml

Verbena odorosa 5g

### **Smoothie**

Latte di mandorla infuso 400g

Sciroppo di agave blu 10g

Pesca matura 200g

Panna liquida al cocco 200g

## Step 1

### **Latte di mandorle al sapore di verbena odorosa**

Portare a ebollizione il latte di mandorle, quindi aggiungere la verbena e lasciare in infusione per 4 minuti.

Passare il composto in un chinoise e far raffreddare.

## Step 2

### **Smoothie**

Frullare tutti gli ingredienti per lo smoothie (il latte di mandorle infuso alla verbena, lo sciroppo d'agave blu, le pesche e la panna al cocco) in un vitamix, quindi filtrare.

## Step 3

### **Per finire**

Mettere il frullato così ottenuto in un sifone.

Precongelare lo stampo prima di metterci la spuma.



## *César* *Troisgros*

Da piccolo, la nonna di César preparava questa ricetta utilizzando i lamponi troppo maturi, facendo dei cubetti di ghiaccio con la frutta e aggiungendo yogurt e panna. È una ricetta semplice e deliziosa che gli ricorda la sua infanzia. Anche alla *Maison Troisgros*, tre stelle Michelin, a volte si dimenticano della frutta in dispensa e devono usarla in qualche modo. Questa è una soluzione semplice ma elegante per consumare i lamponi (o qualsiasi altro frutto di bosco) che si può fare anche a casa.



# Cuscino di lamponi

## Ingredienti

---

**4 porzioni**

Lamponi troppo maturi 250g

Yogurt 125ml

Panna intera 10cl

Zucchero semolato 100g

Albumi 75g



## Step 1

Prendi 200g di lamponi, aggiungi lo yogurt e 5 cl di panna; mescola con una forchetta e aggiusta di zucchero a piacere.

Riempi gli stampi per ghiaccio e metti tutto nel congelatore.

## Step 2

Prendi una ciotola, aggiungi zucchero e albumi, metti a bagnomaria e porta a una temperatura di 60°C.

Frulla, a bassa velocità, fino a quando il composto non sarà completamente montato e raffreddato.

## Step 3

Stendi il composto su carta antiaderente e lascia asciugare per 4 ore.

## Step 4

Metti a essiccare i lamponi restanti e poi frulla fino a ottenere una polvere.

## Step 5

Monta della panna intera per la crema Chantilly.

## Step 6

Prendi i cubetti dal congelatore e togliili dagli stampi. Aggiungi un cucchiaino di panna montata ad ognuno.

## Step 7

Quando la meringa è asciutta, avvolgi i cubetti di ghiaccio tenendoli sotto una lampada scaldavivande oppure in un forno aperto.

Cerca di creare una forma simile a un cuscino.

## Step 8

Metti su un piatto, guarnisci con la polvere di lamponi e aspetta 5 minuti prima di servire in modo che i cubetti non siano troppo freddi.





VAI SU [FINEDININGLOVERS.COM](https://www.finedininglovers.com)  
E LASCIATI ISPIRARE DA ALTRE  
RICETTE A ZERO SPRECO.