

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 raffermo.

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.



Mille foglie di pane raffermo e pomodoro

Ingredienti

4 porzioni

Per il crumble

- | | |
|-------------------|---------------------|
| Scalogno 1 | Latte di Soia 250g, |
| Aglio 2 spicchi | senza zuccheri |
| Pangrattato 50g | Peperoncino |
| Fleur De Sel q.b. | d'Espelette q.b. |
| Peperoncino | Sale q.b. |
| d'Espelette 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 lische; 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	Uova 1
Pane grattugiato 250g	Spicchi d'aglio
Sale 10g	2, sbucciati
	Tabasco 10g
	Succo di limone 30g
	Olio di semi

Taramasalata

Bottarga di	di girasole 400g
capesante 200g	Olio d'oliva 100g
Pane bianco 40g	
Latte 20g	

Step 1

Tuile lievitata

Tostare il pane e grattuggiarlo.

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 essiccare 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 essiccare 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

Impiattamento

Cipolla rossa 1

Olio di tagete

Burro 10g

Fleur De Sel

Sale

Pepe del Madagascar

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 cucchiaio 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	Crocchette di pesce “alla livornese”
1 cucchiaio da tè	Avanzi di pesce
Parmigiano croste	teste e carcasse
Uova 3	Latte 1 litro
Pane grattugiato 120g	Farina 00 285g
Latte 150g	Burro 190g
Burro q.b.	Sale q.b.
Sale 15g ogni	Aglio
1300g di brodo	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 cucchiaio 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 friggle.

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 inburrata 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 lische 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 lattura? 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

Zenzzero 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, toglila 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

Albumi 85g

Zucchero semolato 25g

Sciroppe vegetale

Zucchero di canna 35g

Trucioli di barbabietola 1 kg

Miele 25g

Zucchero semolato 100g

Olio di girasole 28g

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 sciroppe con cura e mettere in forno ad essiccare 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 cucchiaio 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 essiccare 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 essicate 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
Sciropallo 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.

Riempি 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 toglili dagli stampi. Aggiungi un cucchiaino di panna montata ad ognuno.

Step 7

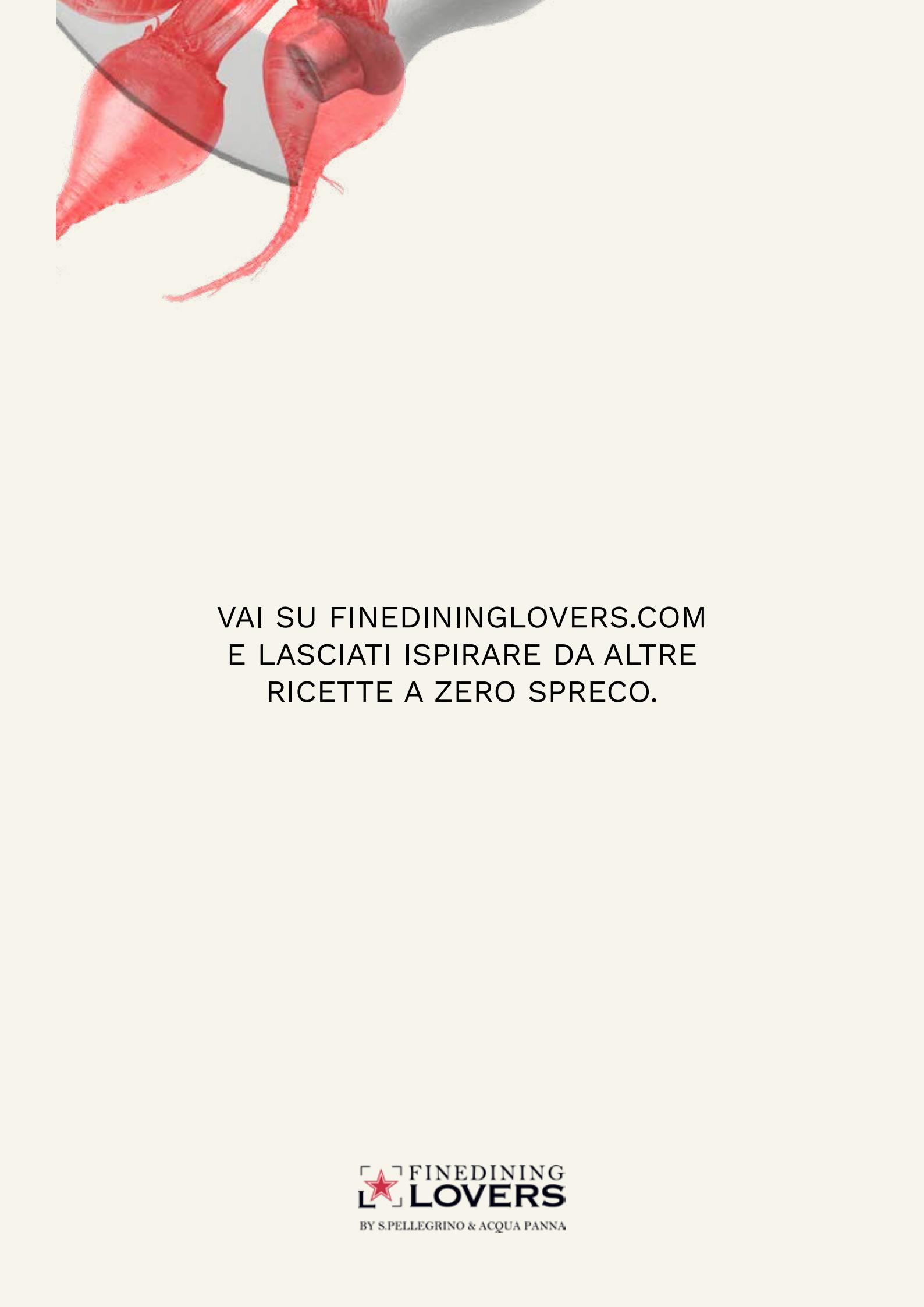
Quando la meringa è asciutta, avvolgi i cubetti di ghiaccio tenendoli sotto una lampada scaldavivande oppure in un forno aperto.

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
E LASCIATI ISPIRARE DA ALTRE
RICETTE A ZERO SPRECO.