

CHRISTINE LEGERET

LA CUCINA DEI
FIORI

ricette dolci e salate

BIBLIOTHECA CULINARIA





SOMMARIO

ricette dolci

Muesli fiori essiccati e coulis d'ibisco	6
Pancake ai fiori d'arancio	8
Panna cotta, acacia e albicocca.....	10
Frutta al sambuco.....	12
Cioccolato ai fiori essiccati.....	14
Ghiaccioli	16
Gelato albicocca, lavanda, zenzero e papaia confit.....	18
Sorbetti e granite.....	20
Zuppa di fragole e monarda	22
Nashi all'ibisco	24
Nettarine all'achillea millefoglie.....	24
Crème brûlée, frutti rossi e caprifoglio	26
Pavlova albicocche, nettarine e coulis d'ibisco	28
Torta lemon curd e ibisco	30
Torta cocco e agastache	32
Tarte Tatin pesche e fiori di osmanto.....	34
Torta cioccolato bianco e nepetella con coulis di ribes.....	36
Charlotte mela cotogna e osmanto.....	38
Crumble di ciliegie ai fiori di sambuco.....	40
Bignè di fiori d'acacia.....	42
Fiori cristallizzati.....	44
Sale all'ibisco	46
Fiori essiccati.....	46

ricette salate

Tempura di fiori e ortaggi	48
Cracker con formaggio fresco e aglio orsino.....	50
Patè di olive con fiori d'aglio orsino.....	52
Zuppa fredda cetriolo e tagete.....	53
Formaggi	54
Insalata di agrumi e fiori di begonia.....	56
Insalata di erbe e fiori.....	58
Taboulé infuso all'achillea millefoglie e limone confit.....	60
Involantino primavera ai fiori di salvia ananas.....	62
Bignè di fiori di zuccina all'italiana.....	64
Frittata di shiitaki con fiori	66
Carpaccio di manzo	68
Gamberi al latte di cocco, infuso all'agastache	70
Gamberi crudi con fiori di borragine	72
Ceviche di orata al sambuco.....	74
Brodo di gamberi ai fiori	76

bevande floreali

Limonata al rabarbaro e achillea millefoglie	78
Smoothie	80
Cocktail	82

SORBETTI

E GRANITE

10 minuti di preparazione · 4-5 ore di refrigerazione · 30 minuti di infusione · per 1 litro di granita

cocomero e agastache

5 grandi steli di agastache, 50 cl di acqua, 2 cucchiai di miele, il succo di un limone, 500 g di cocomero

Portare l'acqua a ebollizione, spegnere il fuoco e aggiungere l'agastache. Coprire e lasciare in infusione per 30 minuti. Pelare e togliere i semi dal cocomero. Eliminare gli steli d'agastache e aggiungere il miele, il succo di limone e il cocomero. Mixare il tutto. Versare in un recipiente e trasferire nel congelatore. Dopo circa 45 minuti il composto inizia a rapprendere. Grattare la superficie con una forchetta e riporre nel congelatore. Ripetere l'operazione 2 o 3 volte fino a ottenere la consistenza della granita.

monarda e rabarbaro

10 fiori di monarda, 700 g di rabarbaro, 40 cl di acqua, 3 cucchiai di miele

Pelare il rabarbaro e tagliarlo a tronchetti. Portare l'acqua a ebollizione. Aggiungere il rabarbaro e lasciare bollire per 5 minuti. Eliminare il rabarbaro. Disporre in infusione nell'acqua del rabarbaro i fiori di monarda per circa 30 minuti. Eliminare i fiori. Incorporare all'infusione il rabarbaro e il miele e mixare. Lasciare raffreddare, e mantecare nella gelatiera, secondo le istruzioni del produttore. Conservare il sorbetto nel congelatore in un contenitore in plastica con coperchio.

NOTA

Sostituire la monarda con achillea millefoglie fresca o essiccata (circa 15 g) che si trova facilmente nei negozi bio.



L'agastache fiorisce da maggio a settembre



La monarda fiorisce da giugno a settembre



L'achillea millefoglie fiorisce da giugno a settembre-ottobre



Il sambuco fiorisce da maggio a luglio

achillea millefoglie e pomelo

4 manciate di achillea millefoglie essiccata (circa 20 g), 4 pomeli, 50 cl di acqua, 200 g di zucchero di canna chiaro

Portare l'acqua a ebollizione e aggiungere l'achillea millefoglie. Spegnere il fuoco e lasciare in infusione per 30 minuti. Eliminare i fiori e unire lo zucchero. Riporre sul fuoco e scaldare 5 minuti per ottenere uno sciroppo. Lasciare raffreddare. Sbucciare i pomeli e prelevare la polpa e il succo. Aggiungere lo sciroppo freddo e mixare. Mantecare nella gelatiera secondo le istruzioni del produttore. Conservare il sorbetto nel congelatore in un recipiente di plastica con coperchio.

sambuco e frutti rossi

12 corimbi di sambuco freschi o essiccati, 50 cl di acqua, 4 cucchi di miele, 250 g di fragole, 250 g di lamponi, 200 g di ribes

Portare l'acqua a ebollizione, spegnere il fuoco e unire i fiori di sambuco e lasciare in infusione per 30 minuti. Filtrare e lasciare raffreddare. Aggiungere i frutti rossi e il miele, quindi mixare. Mantecare nella gelatiera secondo le istruzioni del produttore. Conservare il sorbetto nel congelatore in un recipiente di plastica con coperchio.



SAMBUCO E FRUTTI ROSSI



GRANITA COCOMERO E AGASTACHE



MONARDA E RABARBARO



ACHILLEA MILLEFOGLIE E POMELO

TEMPURA

DI FIORI E ORTAGGI

10-15 minuti di preparazione - qualche minuto di cottura

Fiori a scelta: tageti (*tagete lucida*),
garofani indiani (*tagete patula*),
begonie (*begonia semperflorens*)
o altri fiori commestibili dai petali
non troppo fragili.
Ortaggi crudi a scelta: carote,
fagiolini verdi, prezzemolo, rucola
10 cl di acqua molto fredda
50 g di farina 00
1 tuorlo freddo
Olio vegetale per friggere
Salsa di soia
Semi di sesamo

Sbattere l'uovo con la forchetta insieme all'acqua, quindi aggiungere,
poco a poco, la farina setacciata mescolando.

In una piccola padella, scaldare l'olio a fuoco alto. Con l'aiuto di una pinza
di legno o con una forchetta, intingere ogni fiore nella preparazione per la tempura.
Sgocciolare leggermente e immergere nell'olio per circa 10 secondi.
Ripetere la stessa operazione con gli ortaggi.

Disporre le frittelle su una carta assorbente per qualche istante, poi cospargere
di semi di sesamo. Servire e degustare subito con salsa di soia.

CONSIGLI

Immergere i fiori preferibilmente con la testa verso il basso perché si aprano,
invece di avvitarci su se stessi.

Proteggere le mani e le braccia con guanti e maniche lunghe, per evitare
le scottature dell'olio bollente.

Variare i sapori: i tageti hanno un sapore speziato, balsamico e leggermente
all'anice; il garofano indiano ha un sapore speziato e balsamico; il nasturzio
ha un gusto pepato; la begonia ha un fiore croccante dal gusto acidulo.



Il tagete fiorisce
da maggio
a ottobre

La begonia fiorisce
da maggio a ottobre

Il garofano indiano
fiorisce da maggio a ottobre



LA CUCINA DEI FIORI

ricette dolci e salate

Freschi, essiccati, sotto sale o in infusione: sono tanti i modi di utilizzare i fiori in cucina. Con i loro colori vivaci e i loro profumi particolari, petali e boccioli trasformano anche la preparazione più semplice in un piatto d'effetto. I fiori colpiscono i nostri recettori visivi, olfattivi e gustativi come pochi altri ingredienti, evocando sensazioni di freschezza e purezza. Dal sambuco all'ibisco, dal nasturzio alla viola del pensiero, sono circa trenta le varietà che Christine Legeter consiglia di trasformare in ingrediente chiave. La sua "dispensa" include anche le infiorescenze di erbe e piante aromatiche come l'aglio orsino, la salvia, il rosmarino o l'erba cipollina. Una piccola guida in appendice fornisce informazioni pratiche sull'aspetto, la stagionalità e le virtù terapeutiche di tutte le specie consigliate.

Le quarantacinque ricette dolci e salate coprono tutte le tappe del menu dall'antipasto al dolce, ma non mancano suggerimenti anche per cocktail, smoothie, sorbetti, gelati e ghiaccioli. Dagli *Involtini primavera ai fiori di salvia ananas* al *Crumble di ciliegie ai fiori di sambuco* c'è il modo di assicurare una tavola fiorita tutto l'anno.

ISBN : 978-88-97932-73-4



9 788897 932734

www.bibliothecaculinaria.it

€ 20,00

