cous cous di cavolfiore con cicerchia, quinoa, finocchi e mela

Il **cous cous di cavolfiore con cicerchia, quinoa, finocchi, cavolo cappuccio e mela** è un piatto unico e molto gustoso, siamo abituati a mangiare questo ortaggio solamente cotto ma è ottimo anche crudo a mio parere soprattutto utilizzato in questo modo, frullato e ridotto in piccoli granelli che simulano un cous cous di grano.

Potete sbizzarrirvi e creare gli abbinamenti che più gradite con verdure cotte o crude, cereali e legumi.

L'abbianmento che ho pensato io racchiude un fantastico legume poco utilizzato che è la **cicerchia,** che abbinata alla quinoa mix rende il piatto completo.

Le verdure fresche completano il piatto e la mela regala un tocco di dolcezza. Non tralasciate il condimento leggermente agro di limone e aceto di mele che dona carattere al piatto!

Cambelico di Venere

Fresca, profumata e croccante, un’insalata davvero gustosa perfetta come piatto unico

- 200 g di cimette di cavolfiore
- 140 g di cicerchia*
- 60 g di quinoa mix*
- 1 finocchio
- 1/4 di cavolo cappuccio viola
- 1/2 mela rossa soda
- 1 cipolla rossa piccola

Per condire

- 6 cucchiaini di olio extravergine d’oliva
- 4 cucchiaini di aceto di mele
- 4 cucchaiini di succo di limone
- grani di pepe nero
- 2 rametti di santoreggia
- sale

1. Mettete in ammollo la cicerchia per 24 ore cambiando l’acqua 2/3 volte per eliminare l’amaro. Scolatela e fatela cuocere in acqua bollente per circa 2 ore. Mettete in ammollo la quinoa per 20 minuti, scolatela e lavatela molto bene. Lessatela per 20 minuti e scolate, passatela sotto acqua fredda. Lavate le verdure, dividete il cavolfiore in cimette e frullatelo grossolanamente, mettetelo in una capiente ciotola assieme alla quinoa e la cicerchia freddi. Tagliate il

finocchio, la cipolla rossa e il cavolo cappuccio molto finemente ed unitele agli altri ingredienti. Mettete tutti gli ingredienti del condimento in una ciotola, la santoreggia tritata, e mescolateli bene per amalgamare. Lavate la mela, eliminate il torsolo e tagliatela in bastoncini fini, conditela con la salsa e unite tutto assieme, mescolate bene e servite subito.

*PRODOTTI MELANDRI GAUDENZIO

Cambio di Venere

l'ombelico di Venere

Zuppa verde con borlotti e cereali decorticati

La **zuppa verde con borlotti e cereali decorticati** è un delizioso confort food ideale da consumare durante le fredde giornate invernali. Ho deciso di preparare questa zuppa utilizzando parti di verdure generalmente scartate, questo permette quindi anche di ridurre gli scarti di cibo.

La presenza di legumi e cereali nella proporzione di 70/30 grammi a persona, rende questa pietanza un piatto completo.

Io ho utilizzato borlotti Lamon giganti e un mix di chicchi decorticati biologici di Melandri Gaudenzio che trovo perfetti per le zuppe ma potete utilizzare qualsiasi altro cereale, anche del riso integrale, basterà solo inserirli nella zuppa nel momento giusto in base al loro tempo di cottura.

Lombelico di Venere

Le zuppe sono ottime e utili per utilizzare anche le parti delle verdure che spesso non utilizziamo come le bucce esterne ed i gambi dei finocchi troppo duri per essere mangiati crudi, o le foglie esterne dei broccoli e dei cavolfiori.

- 140 g di fagioli borlotti Lamon*
- 60 g di mix cereali decorticati (avena, miglio, sorgo, grano saraceno*)
- 80 g di broccoli (gambo, cimette, foglie)
- 80 g di foglie esterne di finocchi
- 80 g di foglie di cavolo nero
- 70 g di verza
- 50 g di foglie di cavolfiore
- 1 cipolla
- sale grosso
- pepe nero
- 30 g di olio extravergine d’oliva

1. Mettete in ammollo i fagioli per 8 ore.
2. Lavate le verdure e tagliate tutto grossolanamente, mondate una cipolla e tagliatela a pezzetti. Aggiungete 1,5 litri di acqua e cuocete le verdure per 40 minuti.
3. Scolate i fagioli ed uniteli alla zuppa.
4. Proseguite le cottura per circa 40 minuti, lavate accuratamente il mix di cereali ed uniteli alle verdure. Regolate di sale e pepe a piacere e terminate la cottura, circa 20 minuti. Condite con l’olio e servite ben caldo.

*prodotti di Melandri Gaudenzio

Le verdure dovrebbero essere cotte in modo veloce per preservare tutte le loro proprietà, per le zupper però io prevedo delle cotture piuttosto lunghe, questo perché trovo che si crei un sapore più omogeneo e una consistenza cremosa.

I cuochi di Venere

Lombelio di Venere

Cantieri di Venere

MINESTRONE D’AUTUNNO

Si lo so, siamo praticamente in inverno ma siccome in questa zuppa ho usato tutte verdure tra le prime che ci regala l’ autunno ho deciso di chiamarla così.. ma naturalmente troviamo ancora tutto sui banchi del supermercato quindi scaldiamoci!!!!! Si perchè qui da me fa davvero freddo, lo scorso weekend ha nevicato quindi servono piatti caldi!! Ma che bella è la neve!??! ha sempre un aspetto magico e osservare i fiocchi che cadono lenti e leggeri mi piace molto.. certo se non sono imbottigliata per strada con gente presa dal panico e qualche macchina di traverso 0.0
Un sereno weekend a tutti e da oggi il mio blog entra ufficialmente in tema natalizio!!!! Vi piace?!

MINESTRONE D’AUTUNNO

per 2 persone

300 gr di cavolfiore
300 gr di zucca
15 castagne
100 gr di fagioli borlotti freschi
1 cipolla piccola
1 patata piccola
1 pezzo di crosta di parmigiano Reggiano
1/2 rametto di rosmarino
500 ml di brodo vegetale
peperoncino
olio evo
2 cucchiai di parmigiano Reggiano

Pelate le castagne e riducetele a pezzetti, non troppo piccoli, tagliate a cubetti anche la zucca e la patata, tagliate a rondelle la cipolla e dividete il cavolfiore in piccoli pezzi. Mettete tutto in una casseruola dove avrete fatto scaldare un filo d'olio. Unite anche i fagioli e il rosmarino tritato fine. Lasciate insaporire qualche minuto sempre mescolando. Allungate con il brodo, aggiungete la crosta di parmigiano e lasciate cuocere circa 20-30 minuti. Eliminate la crosta di parmigiano, salate se necessario, regolate col peperoncino, unite due cucchiai di parmigiano Reggiano grattugiato, mescolate bene e servite con un filo d'olio extravergine d'oliva.

ombelicodivenere.blogspot.it

ombelicodivenere.blogspot.it

con questa ricetta partecipo al contest di Sale e Coccole

SPEZZATINO DI TACCHINO AL

CAVOLFIORE

Cerco sempre di usare solo prodotti di stagione, salvo richieste, penso che non abbia molto senso accanirsi ad andare contro natura solo per il piacere di mangiare una zucchina a dicembre di certo il gusto e anche il costo non sono quelli di luglio.. ma ovviamente è solo la mia opinione… stasera la verdura di stagione è il cavolfiore, ho preso questa ricetta dall'ultimo numero di *ALICE,* la ricetta originale alla fine prevede l'inserimento dello zafferano io non l'ho usato perchè preferivo mantenere un gusto più rustico e *"Italiano"*
http://greenme.it/mangiare/di-stagione/6839-frutta-verdura-stagione-febbraio

SPEZZATINO DI TACCHINO AL CAVOLFIORE

(ingredienti per 4 persone)
600 gr di petto di tacchino
cavolfiore
2 carote
1 costa di sedano
1/2 cipolla
100 ml di panna (*la ricetta originale ne prevede 300*)
prezzemolo
1/2 bicchiere di vino bianco
1 tazza di brodo
farina
olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Lavate carote e sedano mondateli e riducete a piccoli cubetti assieme alla cipolla, mettete a soffriggere in una padella con un filo d'olio d'oliva.
Tagliare i petti di tacchino a cubetti passarli nella farina unirli al soffritto e far rosolare, aggiungete le cimette del cavolfiore e dopo qualche minuto sfumare col vino bianco, lasciare evaporare e allungare con il brodo brodo (la quantità di brodo comunque va dosata in base a quanto sono grandi i pezzi di cavolfiore, più sono grandi più impiegherano a cuocere e più brodo sarò necessario, il mio ha impiegato 40 minuti a cuocere) aggiungete anche la panna e lasciar cuocere circa mezz'ora. Regolate di sale e pepe, cospargete con prezzemolo tritato e servite.

http://ombelicodivenere.blogspot.com