



PIATTI TIPICI:

- ✓ POTAGE PARMENTIER
- ✓ CAPESANTE ALLA PROVENZALE
- ✓ CANNALÈS

ALUNNI: Corazza Nicola, Doret Gioia, Ortis Michael.

I CANNELÈS

COTTURA: 90 minuti

PREPARAZIONE: 15 minuti

INGREDIENTI PER 15 CANNELÉS:

- Latte 500ml
- Zucchero 200g
- Farina 00 150g
- Rum 100ml
- Vaniglia 1 bacchetta (o 1 b. vanillina)
- Sale 5 g
- Uova 2 intere
- Burro 50g e q.b. per gli stampi

PREPARAZIONE

Per preparare i Cannelés, portate a bollire il latte con la bacca di vaniglia aperta; non appena il latte sfiorerà il bollore, toglietelo dal fuoco, filtratelo e lasciatelo intiepidire.

Ammorbidite il burro a bagnomaria, dovrà risultare a pomata e, lontano dal fuoco, aggiungete lo zucchero semolato (potete anche usare lo zucchero di canna) e stemperate i due ingredienti con una frusta.

Unite ora le uova e amalgamatele bene al composto; aggiungete la farina setacciata e incorporatela per bene, mescolando continuamente con la frusta. Infine unite il sale e il rum e mescolate ancora per evitare la formazione di grumi.

Quando il latte sarà freddo, aggiungetelo al composto e amalgamate bene per ottenere una pastella omogenea. Coprite la ciotola in cui avete lavorato con la pellicola e lasciate in frigo a riposare almeno per 24 ore. Durante questo tempo, l'alcool fermenterà e permetterà all'impasto di lievitare, così da ottenere in cottura la tipica texture alveolata dei Cannelés. Affinché avvenga questo passaggio, sono assolutamente necessari la presenza dell'alcool e il rispetto del tempo di riposo.

Trascorso il tempo necessario, prendete uno stampo per Cannelés e spennellatelo con abbondante burro; mettete poi lo stampo in frigorifero per una decina di minuti per permettere al burro di solidificarsi. Versate il composto per i Cannelés nello stampo, lasciando 2-3 millimetri di spazio dal bordo. Mettete di nuovo lo stampo in frigorifero per circa 15 minuti e poi passatelo direttamente in forno statico già caldo a 200° per 1 ora e 30 minuti (se forno ventilato 180° per 1 ora e 20). Durante la cottura vedrete che i Cannelés si gonfieranno molto per poi ritornare lentamente nello stampo. Sforname i Cannelés che risulteranno molto bruni all'esterno: è la loro caratteristica, dovuta alla

caramellizzazione dello zucchero in cottura. Lasciateli intiepidire nello stampo e quando saranno tiepidi, sformateli e serviteli subito!



GLOSSARIO

q.b.: quanto basta

lasciare intiepidire: tornare a temperatura ambiente

a bagno maria: processo per riscaldare, in cui si usano 2 recipienti, sovrapponendoli. Nel recipiente sotto è contenuta acqua, mentre in quello superiore c'è la sostanza che si deve scaldare

semolato: a granelli piccolissimi

LE POTAGE PARMENTIER

COTTURA: 30 minuti

PREPARAZIONE: 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- Porri 250g
- Patate medie. 750g
- Panna fresca 200 g
- Brodo di carne $\frac{1}{2}$ litro
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Olio d'oliva extravergine 3 cucchiari

PREPARAZIONE

Per preparare la Potage Parmentier mondate*, lavate e tagliate grossolanamente le patate e i porri. Fate rosolare* i porri in una padella antiaderente con 3 cucchiari d'olio per pochi minuti, aggiungete un mestolo di brodo e lasciateli appassire per 5-6 minuti.

Aggiungete le patate e coprite le verdure a filo con il brodo rimasto. Aggiustate di sale e proseguite la cottura a fuoco moderato, il tempo necessario affinché le patate diventino morbide (vorranno circa 15/20 minuti, a seconda del tipo di patata).

A cottura ultimata, frullate il tutto utilizzando un frullatore ad immersione, unite la panna con cura per amalgamare tutti gli ingredienti. Fate cuocere la vellutata* ancora 5 minuti, quindi spegnete il fuoco e servite la Potage Parmentier quando è ancora calda, magari accompagnata dalle fette di pane tostato e una spolverizzata di parmigiano grattugiato.

GLOSSARIO

Mondate: ripulite, private del superfluo o del cattivo, purificate

Rosolate: Cuocere una vivanda a fuoco lento, in modo che formi all'esterno una leggera crosta dorata

Vellutata: Passato di verdure unito a panna liquida e tuorli d'uovo, dalla consistenza cremosa

CAPESANTE ALLA PROVENZALE

COTTURA: 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 CAPESANTE:

PREPARAZIONE: 30 minuti

- Capesante 4
- Pomodori ciliegino* 60 g
- Aglio 1 spicchio
- Parmigiano Reggiano grattugiato 30 g
- Brodo vegetale 250ml
- Pane tipo pugliese 60 g
- Olio d'oliva extravergine $\frac{1}{2}$ bicchiere
- Prezzemolo q.b.
- Basilico q.b.
- Timo q.b.
- Maggiorana* q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

PREPARAZIONE

Per preparare le capesante gratinate alla provenzale, iniziate ponendo le capesante in una teglia da forno con il guscio rivolto verso il basso. Per farle rimanere dritte ed evitare che la farcia* esca dal guscio potete realizzare un supporto in questo modo: tagliate dei fogli di alluminio della lunghezza di cm 20 ed arrotolateli su se stessi fino ad ottenere un bastoncino che andrete ad unire alle due estremità dandogli la forma di un anello, posatelo quindi sotto ogni capesanta.

Preparate la farcia: private il pane pugliese della crosta e riducetelo in briciole con l'aiuto di un mixer*, ponetelo quindi in una ciotola e aggiungete il parmigiano grattugiato e l'aglio schiacciato.

Prendete ora le erbe (prezzemolo, basilico, maggiorana e timo) e tritatele. Mischiatele al pane, salate, pepate e aggiungete l'olio tenendone da parte qualche cucchiaino. Per amalgamare meglio il tutto aggiungete il brodo vegetale fino ad ottenere un composto denso, nè troppo liquido, nè troppo solido. A questo punto riducete i pomodorini a cubetti e adagiateli sulle capesante. Infine coprite le capesante con il composto di mollica ed erbe e irroratele con l'olio rimasto. Mettete in forno caldo a gratinare* a 200° per 15 minuti, fino a far dorare la superficie. Servite le capesante gratinate alla provenzale ben calde!

GLOSSARIO

Pomodori ciliegino: pomodorini piccoli e di forma tonda

Maggiorana: Erba perenne (*Origanum majorana*; v. fig.) delle Lamiacee, cespugliosa, con foglie piccole, ovali e biancastre, fiori bianchi riuniti in infiorescenze spiciformi (brevemente allungate.

Farcia: composto che serve per farcire una vivanda (cibo, piatto, pietanza)

Mixer: utensile con cui si rulla e si frantuma le pietanze