



Agriturismo L'Arc en Ciel

località Vert n. 5
11010 Sarre (AO)

agrlarcenciel@yahoo.it
Tel: +39 349 1989266
Tel: 0165 257843 (dopo le ore 18:00)

www.agriturismolarcenciel.it

In Cucina con Ester

*un anno di ricette di cucina
valdostana*

Le ricette presentate, sono state pubblicate nell'anno 2014 con cadenza mensile sul sito dell'Agriturismo

www.agriturismolarcenciel.it

Le ricette rappresentano una selezione di tutte quelle facenti parte della cucina tradizionale Valdostana. Cucina profondamente legata ad una tradizione secolare di caccia e pastorizia orientata sempre alla necessità di affrontare le basse temperature della regione.

La sequenza con cui sono state presentate e elencate in questo opuscolo (da Gennaio a Dicembre) ha lo scopo di seguire, ove possibile, la relazione con la tipologia dei raccolti presenti nel nostro Agriturismo ed i piatti tipici per il periodo in esame.

Buon Appetito !

Dolce al Pane Nero

Ingredienti

- 1 pane nero locale
- 1 lt di panna
- 300 gr di zucchero
- 5 uova

Sminuzzare finemente il pane nero secco, sbattere le uova con lo zucchero e montare la panna.

Incorporare tutti gli ingredienti in una terrina che farà da stampo. Riporre in congelatore per 7 o 8 ore.

Si otterrà un composto da usare alla sorta di gelato e da guarnire secondo gusti.



La zuppa dei pastori - Skilà

Ingredienti

- 4 patate di montagna
- una costa di sedano
- una cipolla
- due spicchi d'aglio
- un porro
- un etto di fontina
- un etto di toma
- fette di pane di segale sale e pepe.

Tempo di preparazione e cottura: un' ora

Una volta pelate le patate, tagliatele a pezzi e mettetele a bollire in acqua salata. Aggiungete l'aglio, il sedano, il porro e la cipolla tagliata. Cuocete il tutto per circa 45'.

Durante la cottura preoccupatevi di preparare delle scodelle in cui verrà messo il pane a fette e i formaggi tagliati a cubetti.

A questo punto versare nelle scodelle il brodo con le patate che successivamente dovrà essere aggiustato a proprio piacimento di sale e pepe.



La Carbonade alla Valdostana

Ingredienti per 4 Persone

- 8 etti di polpa magra di manzo tagliata a dadini
- 3 cipolle di media grandezza
- 2 foglia di alloro
- qualche chiodo di garofano
- 2 pizzichi di cannella
- una manciata di farina
- brodo di carne
- vino rosso
- mezzo etto di burro sale, pepe q.b.

Tempo di preparazione e cottura: un' ora

Infarinare la carne, soffriggerla nel burro, sgocciolarla e metterla da parte. Nello stesso tegame dorare la cipolla tagliata a rondelle (io preferisco quella bianca si disfa meglio), mettere un mestolo di brodo e lasciare cuocere a fuoco basso sino ad asciugarla. Aggiungere la carne , l'alloro , la cannella , i chiodi di garofano e il sale. Versare il vino sino a ricoprire la carne e lasciar cuocere a fuoco basso con coperchio se necessita allungare con il brodo.. Servire con polenta fumante piuttosto soda.



Tarte des Salasses

Ingredienti

- Pane nero
- Burro q.b.
- Miele
- Lardo di Anad o Mocetta

Affettate il pane. Spalmatelo con la crema ottenuta mescolando pari quantità di burro e miele.

Guarnite le tartine con una fetta di Lardo di Arnad tagliato finissimo oppure di mocetta a piacere.

Possono essere usate come antipasto e guarnite con rametti di ramerino.



Torta di Zucchine

Ingredienti

- 4 zucchine
- 100 gr di formaggio fresco
- 100 gr di formaggio stagionato
- 1 scalogno
- 2 uova intere
- 1 cipolla
- 3 cucchiaini di farina bianca
- latte, burro q.b.

Affettate a rondelle le zucchine . Soffriggere la cipolla in poco burro e disporre il soffritto in una teglia con le zucchine.

Frullare assieme tutti gli altri ingredienti, calcolando come quantità di latte quello sufficiente a ricoprire l'insieme degli ingredienti sminuzzati e disposti nel bicchiere del mixer.

Versare il composto nella teglia sopra gli zucchini e infornare per 30 minuti a 150 gradi.



Monte Bianco (MontBlanc)

Ingredienti per il dolce

- 1 Litro di panna da monte
- 250 g castagne secche
- 1/2 bicchiere di rhum

Ingredienti per lo Sciroppo

- 1 Litro di acqua
- 300 g zucchero

Preparazione :

Mettere a bagno in acqua fredda le castagne secche per tutta la notte e dopo farle bollire 30 minuti circa; togliere le pellicine alle castagne (se ancora ce ne fossero).

Tolte dall'acqua di cottura, immergerle nello sciroppo di zucchero e acqua e cuocerle nuovamente per 2-3 ore.

Montate la panna dolcificata (secondo i gusti) unirvi il rhum e le castagne scolate, **ma non passate**.

Porre il composto a piramide e decorare con ciuffetti di panna e pezzi di Castagne.



Frittelle di Mele

Ingredienti

- 225g di farina
- 2 uova
- 2 cucchiaini di zucchero semolato
- 2 bicchieri di latte
- 1 bicchiere di Armagnac (cognac)
- 2 cucchiaini di cannella in polvere
- 1 cucchiaio di burro
- 400g di mele
- 1 limone
- sale q.b.

Preparare una pastella densa e corposa amalgamando la farina, un uovo a crema con lo zucchero, un pizzico di sale e il latte. Metterlo a riposare in luogo riparato per una o due ore. Nel frattempo sbucciate le mele e grattugiatele a scaglie, spruzzatele di succo di limone; poi mescolatevi il cognac e le bucce dello stesso agrume. Mettete quindi il preparato da parte a riposare. Ripresa la pastella, mescolatevi insieme gli albumi montati a neve con un pizzico di sale e le mele. Ungete di burro una padella antiaderente e una volta ben calda disponete il composto a cucchiaiate. Fate dorare le frittelle dall'una e dall'altra parte; quindi allineatele su un piatto da portata e cospargetele di zucchero a velo e di cannella.



Friccandò Valdostano

Ingredienti per 4 persone

- 8 etti di polpa magra di vitello o di bue
- mezza cipolla
- una spicchio d'aglio
- un rametto di rosmarino
- un ciuffo di salvia
- un bicchiere di vino bianco secco
- brodo di carne
- 2 fettine di lardo di Arnad
- burro, sale e pepe

Rosolare nel burro la cipolla tritata finemente e l'aglio.

Unite il lardo, la carne a tocchetti, la salvia e il rosmarino. Mescolare bene e spruzzare con il vino.

Aggiustate di sale e pepe e portare a cottura bagnando con piccole dosi di brodo.



Seupeta Cognentze

Ingredienti per 4 Persone

- 3 etti di riso carnaroli
- 2 etti di fontina di alpeggio non troppo stagionata
- 1 lt di brodo ristretto di carne
- mezzo bicchiere di vino bianco secco delle nostre valli
- 4 fette di pane raffermo
- 70 gr di burro
- sale, pepe e un pizzico di cannella

In metà del burro tostare il riso e spruzzare con vino bianco delle nostre valli. Portare a cottura con il brodo.

In una teglia da forno disporre a strati, il pane, il riso e fettine di fontina di alpeggio.

Unite un pò di cannella (non troppa), aggiustate di sale e pepe e completate con fiocchi di burro.

Passate in forno a 180 gradi per 10 minuti.

Lasciare riposare un minuto e servite.



Risotto alla Panna e Porri

Ingredienti

- Riso 100g per persona
- Porri solo la parte bianca
- Brodo di carne
- Crema di Latte
- Burro
- Vino Bianco di Morgex
- Formaggio Grattugiato di Toma Stagionata

Preparazione

Fare appassire i porri in un tegame assieme al burro. Aggiungere il riso e farlo tostare.

Bagnare con il vino bianco delle nostre valli e lasciare evaporare. Versarvi il brodo di tanto in tanto e a cottura ultimata versare sul riso la panna ed il formaggio grattugiato.

Mescolare e servire ben caldo



Capretto in Umido

Ingredienti per 4 Persone

- 1kg di capretto a pezzi
- 2 etti di pelati
- 1 cipolla
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 rametto di rosmarino
- 1 rametto di timo
- 2 foglie di alloro
- una manciata di farina di frumento
- 1 Bicchiere di Grappa
- 1 mestolo di Brodo di Carne
- Burro, Sale e Pepe.

Tempo di cottura 2 ore circa.

Versate i pezzi di carne in un tegame in cui avete sciolto mezz'etto di burro. Salate, pepate e fate rosolare a fiamma forte, aggiungete la cipolla affettata sottilmente, spruzzate con la farina, mescolare e abbassare la fiamma facendo colorire bene la carne.

Bagnate con la grappa, quando sarà evaporata aggiungere il brodo, gli aromi tritate la passata di pomodoro.

Coprite con un coperchio e portate a cottura, eventualmente bagnando di tanto in tanto con del brodo.



Coniglio in "Chivet"

Ingredienti per 4 Persone

- 1 coniglio di media grandezza
- 1 litro di buon vino rosso
- 2 carote e 2 coste di sedano bianco
- 2 cipolle rosse piccole
- 1 spicchio d'aglio
- 2 foglie di alloro e 1 rametto di rosmarino
- 1 cucchiaio di farina 00
- brodo vegetale q.b. burro
- una grattata di noce moscata, sale e pepe nero q.b.

Prendere il coniglio e tagliarlo a pezzi, metterlo in una casseruola, compreso il fegato, con il vino rosso, sale, aromi, le carote tagliate a rondelle, le patate a tocchi grossi, le cipolle rosse intere. Lasciatelo a macerare nel vino tutta la notte (un giorno intero). Prelevate i pezzi di carne, asciugateli e infarinateli. In un tegame, fateli rosolare con un pezzo di burro, girandoli di tanto in tanto. Aggiungete il vino di infusione con le verdure, gli odori, e la cipolla. Cuocere per 2 ore, a fuoco basso, controllando che non manchi il vino, se così fosse aggiungete del brodo vegetale. Solo verso fine cottura unite il fegato. A cottura terminata, togliere tutta la carne e lasciare tutto il resto, fegato compreso, e con un frullatore ad immersione frullate il tutto fino ad avere una crema omogenea. Rimettere nella casseruola i pezzi di coniglio e il civet (l'intingolo) e servite caldo con una buona polenta.

