

MENU COCOTTE

100 RICETTE ORIGINALI DI MINI COCOTTE

JOSÉ MARÉCHAL
Fotografie di Charlotte Lascève

Guido Tommasi Editore





In ghisa o in ceramica, colorate o di fattura più rustica, le cocotte si sono aggiudicate un posto sulle nostre tavole. Nelle mini cocotte si possono realmente preparare tantissime ricette: provate ad adattarle ai vostri piatti preferiti o a modificarle in base ai vostri desideri, inventando nuove soluzioni a seconda dei prodotti di stagione o al tema di un pranzo.

Le uova, il pollame, le verdure, le capesante, sono prodotti fondamentali da declinare abilmente come vi propongo nella prima parte di questo libro. Potrete anche utilizzare gli avanzi del frigo in base ai gusti di ognuno e sfornare, all'ultimo minuto, deliziose mini cocotte veloci e personalizzate.

È finito il tempo delle porzioni «a occhio», delle salse che strabordano e dei piatti troppo pieni: le cocotte si servono appena tirate fuori dal forno, calde e saporite. Piccole monoporzioni, soddisfano l'appetito dei vostri ospiti, che non faranno complimenti all'idea di gustare un menu cocotte completo.

All'inizio di un pasto, come mini piatto in versione bistrot oppure esotica, come contorno o anche per dessert, in tavola sono una gradita sorpresa e ci fanno viaggiare per il tempo di un pranzo conviviale.

Tra le pagine di questo libro, scoprirete ricette semplici e golose, i trucchi e le basi per creare ricette nuove ma anche tante idee per servire gustosi piatti unici. Alla fine, ne sono sicuro, sarete voi a comporre i vostri "menu cocotte".

Allora, alle vostre cocotte... e buon appetito!

COCOTTE SAVOIARDA

PER 4-6 COCOTTE

preparazione: 30 minuti

cottura: 40 minuti

1 kg di patate
1 reblochon
100 g di pancetta a cubetti
1 spicchio d'aglio
1 cipolla
200 ml di crème fraîche liquida
200 ml di vino bianco
2 pizzichi di noce moscata
sale e pepe

La preparazione degli ingredienti

Pelate poi tritate finemente la cipolla.

Versate il vino in una casseruola, unite la cipolla e scaldate a fuoco medio per 3-4 minuti, poi unite la crème e lasciate ridurre ancora 2-3 minuti. Tenete da parte lontano dal fuoco.

Scaldate il forno a 180 °C (termostato 6).

Nel frattempo pelate e lavate le patate. Tagliate il formaggio a fette sottili e le patate a rondelle fini.

Il montaggio delle cocotte

Strofinate il fondo delle cocotte con lo spicchio d'aglio pelato.

Disponete le patate a ventaglio sul fondo delle cocottes, cospargete di sale (con parsimonia perché la ricetta è già naturalmente salata), pepe, un po' di noce moscata, poi unite il formaggio reblochon, la pancetta e così di seguito fino ad arrivare a due terzi dell'altezza delle cocotte. Terminate con una fetta di reblochon e irrorate con la crema al vino bianco. Infornate le cocotte per 30 minuti e a metà cottura, in base al grado di colorazione, coprite per non seccare i gratin.

... la bonteille ...



TIAN DI SARDINE E PEPERONCINI PIQUILLOS

PER 6-8 COCOTTE

preparazione: 20 minuti

cottura: 35 minuti

1 kg circa di filetti di sardine fresche

500 g di peperoncini piquillos in barattolo (peperoncini dolci leggermenti affumicati, pelati e grigliati)

4 cipolle

2 spicchi d'aglio

80 g di olive nere snocciolate

1 rametto di timo

50 ml di olio d'oliva

100 ml di vino bianco

sale e pepe

La preparazione degli ingredienti

Pelate le cipolle e l'aglio. Affettate finemente le cipolle e schiacciate l'aglio con il palmo della mano, dopo aver eliminato il germoglio.

In una pentola rosolate cipolla e aglio con l'olio d'oliva per alcuni minuti a fuoco medio, poi unite il vino bianco, il rametto di timo e le olive tagliate a rondelle. Salate, pepate, poi lasciate sobbollire per 15 minuti circa.

Una volta che le cipolle sono tenere, eliminate il rametto di timo.

Il montaggio delle cocotte

Distribuite la preparazione alle cipolle sul fondo delle cocotte.

Sistemateci sopra i filetti di sardine e i peperoncini piquillos, alternandoli.

Cuocete in forno caldo a 210°C (termostato 7) per 15 minuti circa.

Servite subito i tian, accompagnati con un'insalata verde o insieme ad altre cocotte, come quella di merluzzo e chorizo, coulis di peperoni (ricetta p. 150).



COCOTTE DI MERLUZZO E CHORIZO, COULIS DI PEPERONI

+ tian di sardine e peperoncini piquillos (vedi ricetta p. 112)

PER 6-8 COCOTTE

preparazione: 35 minuti

cottura: 55 minuti

500 g di filetto di merluzzo con la pelle
8 fette di chorizo
4 peperoni rossi
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
2 spicchi d'aglio
1 cipolla
100 ml di olio d'oliva
sale e pepe

La preparazione degli ingredienti

Accendete il forno a 220 °C (termostato 7-8).

Irrorate i peperoni di olio d'oliva. Infornate per 20-25 minuti circa: devono essere ben grigliati e la pelle quasi bruciata. Copriteli con un foglio di alluminio e lasciateli raffreddare a temperatura ambiente.

Nel frattempo, tagliate il merluzzo in grossi cubi di circa 70 g e tenete da parte in frigo.

Pelate e tritate l'aglio e la cipolla.

Aprire i peperoni a metà, eliminate il picciolo, i semi e la pelle.

In una casseruola, scaldate il resto dell'olio, stufate l'aglio e la cipolla (senza farli colorare) per 3-4 minuti, poi unite la polpa dei peperoni, il concentrato di pomodoro e 100 ml d'acqua. Salate, pepate, mescolate bene e cuocete per 5 minuti.

Togliete dal fuoco e frullate il tutto in modo da ottenere un coulis (unite un po' d'acqua se il composto risulta denso).

Il montaggio delle cocotte

Versate il coulis nelle cocotte fino a metà altezza, poi sistemate al centro 1 pezzo di merluzzo e 1 fetta di chorizo. Salate, pepate leggermente, coprite e mettete le cocotte in forno per 20 minuti.

Servite subito le cocotte, come in questo menu spagnolo, accompagnate da un tian di sardine e peperoncini piquillos (vedi ricetta p. 112).

Trucco

Potete sostituire l'acqua nel coulis con un po' di panna liquida in modo da ottenere una crema di peperoni più golosa...



INDICE DEGLI INGREDIENTI

A

aceto balsamico: 64
aceto bianco: 28, 38, 64, 72, 82, 148
aceto di lamponi: 54
aceto di sidro: 22
aglio: 12, 14, 32, 34, 42, 46, 50, 64, 74, 76, 82, 88, 90, 106, 112, 118, 128, 130, 140, 144, 150
agnello: 42, 64, 100, 140
albicocche: 16, 152, 156, 160
alcool bianco: 22
alloro: 128, 138
ananas: 72, 92, 132, 164, 168
anatra: 16, 102, 144
andouillette: 114
anice: 22, 162, 176
arancia: 38, 52, 82, 134, 152, 162, 178
armagnac: 180
asparagi: 41, 116, 130
avocado: 132, 168

B

bacon: 38, 134, 178
banane: 150, 160
basilico: 41, 44, 106
bietole: 42, 110, 140
birra: 134
biscotti: 152, 158, 166
brick: 8, 16, 56, 180
brioche: 170
broccoli: 66, 144
brodo di manzo: 88
brodo di pollo: 42, 50, 52, 56, 74, 122
brodo di verdure: 20, 44

C

cacao in polvere: 174
calvados: 180
camembert: 108, 134
Campari: 152
cannella: 38, 56, 134, 162, 176, 178
cantarelli: 32
capesante: 20, 26
caprino (formaggio): 28, 42, 108, 136, 140
caramello: 6, 72, 78, 86, 158
carciofi: 44, 49
cardamomo: 56, 140, 176
carote: 22, 30, 44, 46, 70, 74, 84, 138
cassis (crème de): 162
cassonade: 72, 92, 134, 148
castagne (vedi anche farina di castagne): 49, 172
cavolo bianco: 22
cavolo cinese: 20
cavolo rosso: 72
cerfoglio: 70
champignon: 50, 118
cheddar: 41, 46, 66, 144
chili (polvere e salsa): 90, 94
chorizo: 56, 112, 150
ciliegie (vedi sciroppo di ciliegie)
cioccolato fondente: 152, 174
cipolla: 22, 30, 34, 36, 42, 44, 56, 74, 76, 78, 86, 90, 100, 106, 112, 128, 138, 140, 150
citronella: 20
comté: 46
concentrato di pomodoro: 90, 106, 128, 150
conchiglia: 68, 70
coniglio: 62
cookie: 166
coppa: 41

coriandolo: 22, 26, 41, 88, 90, 146

costina di maiale: 78

cozze: 68, 70, 96

crème fraîche: 24, 26, 30, 32, 50, 52, 56, 68,
70, 76, 118

crescione: 12

cumino: 16, 22, 26, 90, 100, 140

cuori di palma: 102

curcuma: 22

curry: 16, 22, 56, 84, 132, 138, 148

D

dragoncello: 41, 122

E

erba cipollina: 41, 102

erbe fresche: 30, 41, 44, 90

escargot: 130

F

fagioli bianchi: 74

fagioli rossi: 90

farina di castagne: 134

farina di grano: 92, 110, 122, 124, 134,
156, 174

farina di segale: 134

fave: 64

fecola di patate: 174

feta: 100

fichi: 16, 108, 136, 160

filetto di maiale: 86

fillo (vedi pasta fillo)

finocchio: 24

fogli di brick (vedi brick)

foie gras: 41, 124, 148, 160

fondi di carciofo (vedi carciofi)

fondo di carne: 82

fondo di vitello: 62, 64, 88

formaggio bianco: 166

formaggio spalmabile: 44, 142

fragola (vedi marmellata di fragole)

funghi: 32, 46, 50, 56, 118

funghi pleurotus: 32, 64

G

galletto: 54

gamberoni: 78, 88, 116, 130

genovese: 152

gnocchi di patate: 98

grongo: 96

gruyère: 30, 110, 114, 122, 128

guancia di maiale: 74

H

hummus: 26

I

indivia: 49

insalata verde: 30, 108, 112, 136, 142

K

kataifi (vedi pasta kataifi)

ketchup: 82, 88

L

lamponi: 26, 54, 152, 160

lardo: 26, 36, 56, 62, 68, 76, 120, 134

latte: 66, 84, 110, 122, 124, 128, 132,
142, 152, 172

latte condensato non zuccherato: 168

latte di cocco: 26, 82, 168, 170

lenticchie (rosse, nere e verdi): 138

lievito: 134

limone giallo: 56, 144, 162, 166

limone verde: 82, 102

liquore all'anice: 24, 96

lombata di maiale: 86

M

maccheroni: 114

mais (pannocchiette): 88

maizena: 132, 142, 164

mandorle: 56, 94, 130, 156, 160, 162

manzo (vedi anche brodo di manzo): 90

marinata: 6, 52, 60-61, 78, 82, 88, 102

marmellata di fragole: 160
marmellata di lamponi (vedi anche lamponi): 160
marroni: 52
mascarpone: 28, 38, 166
mazzetto aromatico: 74
mela: 54, 148, 160, 180, 182
melanzane: 49, 106, 146
menta: 28, 41
merluzzo: 112, 150
miele: 6, 8, 16, 22, 52, 56, 72, 82, 88, 92, 136, 158
mirtilli: 166
mozzarella: 49, 106

N

noce moscata: 12, 76, 110, 118, 120
noci: 41, 134
noci di cocco: 168

O

olio d'oliva: 14, 20, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 42, 44, 62, 64, 90, 98, 100, 102, 106, 112, 114, 128, 136, 140, 150
olio di girasole: 54, 64, 78
olio di semi d'uva: 64
olive nere: 14, 26, 98, 112
olive verdi: 98
origano: 100, 134

P

pain d'épices: 84, 138, 148, 160
pan brioché: 108
pancetta (vedi lardo)
pane in cassetta: 130
pangrattato: 64, 90, 106, 116, 144
parmigiano: 24, 49, 98, 106, 110, 116, 122, 128, 130
pasta brisée: 8
pasta di sesamo (vedi tahini)
pasta fillo: 8, 16, 56
pasta kataifi: 8, 14, 56, 160
pasta sfoglia: 8, 12, 50, 56
pastinaca: 44
patate: 26, 42, 49, 52, 76, 78, 96, 98, 118, 120, 140

patate dolci: 26
peperoncino di Espelette: 34
peperoncini piquillos: 112, 150
peperoni: 22, 30, 34, 56, 90, 112, 150
pere: 92, 162
pettini: 130
petto di maiale: 38
pimento: 30, 94
pinoli: 49, 100, 110
pisellini: 44, 142
pistacchio: 160, 170
polenta: 30, 128
pollo: 50, 52, 56, 88, 122
pomodoro: 14, 30, 34, 41, 49, 56, 90, 106, 128, 134, 150, 158
porcini: 32
porro: 12, 49
porto rosso: 50
prezzemolo: 32, 41, 44, 64, 68, 70, 90, 130
prosciutto cotto: 44, 49, 72, 142
prugne: 16, 62, 160, 180
prugnoli: 32

Q

quaglia: 148, 160
quattro spezie: 22, 56, 124

R

radici di prezzemolo: 44
rape: 62
ras el hanout: 16
ravanelli: 46
ravioli: 106, 146
reblochon: 76
ribes (gelatina di): 108, 136
ricotta: 49
riso: 56, 86, 132
roquefort: 49
rosmarino: 14, 42, 108, 136
rouille: 96
rum: 162, 164, 170

S

sabl : 166
salmone: 12
salsa di pomodoro: 56, 90, 106, 128
salsa di soia: 52, 82, 86, 88
salsa hoisin: 78
salsa piccante: 94
salsiccia: 138
salvia: 144
san Pietro: 96
sanguinaccio: 92
sardine: 112, 150
sat : 102
scalogno: 36, 44, 50, 62, 68, 70, 72, 82
scampi: 68, 96
sciroppo d'arancia: 152
sciroppo di ciliegie: 152
sciroppo di granatina: 160
sciroppo di lamponi: 152
scorfano: 96
sedano bianco: 12, 46, 49, 128
sedano rapa: 52
selvaggina: 16, 49, 62, 102, 144
senape in grani: 74, 114, 138
sesamo: 26, 82, 86, 88, 132
sidro (vedi anche aceto di sidro): 54, 70, 72
sogliola: 94
sp culos: 166
spezie tandoori (vedi tandoori)
spinaci: 94, 118

T

taccole: 44
tahini: 26
tandoori: 82
tapenade: 14
t : 16, 20, 152, 156, 182
timo: 14, 56, 62, 68, 112, 128, 138
tonno: 132, 168
topinambur: 44
triglia: 14, 96

U

uova: 8, 12, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40-41, 50, 64, 66, 84, 90, 92, 94, 114, 120, 122, 124, 132, 134, 140, 142, 152, 156, 162, 164, 166, 168, 170, 172, 174, 176, 178, 182

V

vaniglia: 152, 158, 160, 162, 172, 176
vermicelli cinesi: 160
vino bianco: 22, 46, 56, 62, 74, 76, 78, 112, 130, 176
vino rosso: 36, 68, 162
vongole: 68, 70

Y

yogurt: 56, 82

Z

zenzero: 52, 56, 82, 86, 88, 92, 148, 164, 176
zucca: 172
zucchero: 14, 20, 34, 36, 78, 90, 94, 106, 128, 144, 152, 156, 162, 166, 168, 170, 172, 174, 174, 178, 180, 182
zucchero a velo: 8, 156, 164
zucchero semolato: 86
zucchina: 22, 26, 30, 49

[illegible]

Food stylist Élodie Rambaud

