

DELPHINE DE MONTALIER

Crudo

115 ricette freschissime

FOTOGRAFIE DI DAVID JAPY



Guido Tommasi Editore

*** IL LOGO PER INDICARE LE RICETTE REALIZZATE ESCLUSIVAMENTE
CON ALIMENTI CRUDI.**



INTRODUZIONE

Lo vedo, lo sento, lo capisco e lo avverto... siete pronti!

Be', pronti a nutrirvi come si deve, a fare del bene al corpo e allo spirito.

C'è chi direbbe che fa «tendenza»... va di moda, in realtà è molto di più: si tratta della nostra salute, del nostro corpo e del pianeta.

Certo, questo libro non sarà la soluzione di tutto ed è lungi da me l'idea di farvi cambiare tipo di alimentazione. Questo libro rappresenta un piccolo passo verso il meglio, alcune idee per cambiare le proprie abitudini, ricette crude per fare il pieno di vitamine, di sostanze nutritive e di altri benefici che la natura ci offre!

Non sono una crudivora, un'adepta dell'alimentazione crudista alla lettera... ma desidero mangiare sano, cercare i prodotti migliori, ritrovare il sapore autentico della frutta e delle verdure e rimpinzarmi di natura.

Il crudo è una fonte inesauribile di tutti questi desideri. Il crudo è allegro, gioioso, colorato, croccante, vitaminico e veloce. Ma non tollera la mediocrità. Non per questo dovete dimenticare il supermercato e correre dritti nei negozi di prodotti biologici, però fate attenzione a ciò che mangiate! Per i più scettici del biologico o dell'agricoltura integrata, vi invito a cambiare un po' le abitudini quando fate la spesa, a stare attenti a ciò che comprate, a consumare prodotti locali e soprattutto di stagione! Con questo libro pensate ai piccoli produttori!

Ho cercato di accontentare il maggior numero di persone. Chi tra i lettori è «pro crudo» troverà delle ricette, contrassegnate con il logo «solo crudo»* e realizzate esclusivamente con prodotti crudi (ho aggiunto alcune ricette di pesce perché so che tra i crudisti c'è chi non può farne a meno). Per i «buongustai», ho messo a punto alcune ricette crude aggiungendo un po' di «non del tutto crudo»: formaggio, panna, chorizo... Per i «carnivori», c'è tutto quello che serve per fare un pieno di proteine! E perfino chi ancora resiste al consumo di cibi crudi, sarà contento perché troverà ricette di cibi scottati o brodini per scaldarsi.

E poi vi riservo alcune sorprese con degli «ospiti» - gli indirizzi del crudo - da scoprire tra le pagine. Li ringrazio per avermi gentilmente regalato una ricetta speciale per questo libro.

delphine

SOMMARIO

QUADERNO PRATICO	8
ZUPPE	21
INSALATE	39
SUCCHI	83
PESCE	107
CARNE	141
APPENA SCOTTATO	169
FATTO IN CASA	203
DOLCI	230
INDICI	250

ZUPPA D'INDIA

PER 4 PERSONE - PREPARAZIONE: 15 MINUTI

- 1 cetriolo piccolo
- 2 zucchine
- 2 bei pomodori
- 6 rametti di coriandolo
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- il succo di 1 limone verde
- 2 cucchiaini di olio di sesamo
- 1/2 cucchiaino di sale fino

PER SERVIRE

- 1 cucchiaino di semi di carvi
- 1/2 cucchiaino di curcuma in polvere

Pelate il cetriolo e tagliatelo a pezzetti (tenete da parte 50 g di cetriolo tagliato a fettine molto sottili). Lavate le zucchine e i pomodori e tagliateli a pezzetti. Frullate insieme tutti gli ingredienti (tranne i semi di carvi e la curcuma). Assaggiate e regolate il condimento.

Distribuite la zuppa in piatti fondi, aggiungete alcune fettine di cetriolo e cospargete di semi di carvi e di curcuma.



GREEN JUICE N° 3

PER 2 PERSONE - PREPARAZIONE: 5 MINUTI

- 150 g di cavolo nero crespo
- 120 g di sedano da coste
- 60 g di semi germinati
a piacere
- 120 g di erbe aromatiche
(prezzemolo, cerfoglio,
aneto, dragoncello...)

Tagliate grossolanamente il cavolo e il sedano. Passate tutti gli ingredienti in un estrattore e bevete subito il succo.

NOTA

Attenti al misto di erbe aromatiche! Potete usare unicamente il prezzemolo, ma se aggiungete l'aneto, la menta o il dragoncello, il sapore è più deciso...Aggiungeteli con parsimonia!

•• Estrattore, centrifuga... per capire l'utilità di ciascun apparecchio fate riferimento ai suggerimenti dati nelle pagine tecniche all'inizio del libro.





L'INDIRIZZO DEL CRUDO

KAORI ENDO — NANASHI

La green attitude fatta persona!

Nei suoi bento, Kaori mescola vita
e natura con un talento stravagante.

TARTARE DI ANATRA & CACHI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 20 MINUTI - MARINATA: 1 ORA

- 1 filetto d'anatra senza la pelle
- 1 caco ben maturo
- 1 topinambur
- 2 cimette di broccolo romano
- 4 tuorli
- 6 rametti di coriandolo
- 1 cucchiaio di nocciole schiacciate e tostate

PER LA MARINATA

- 1 limone verde
- 2 cucchiaini di miso forte
- 1 spicchio d'aglio piccolo tritato
- 1 cm di zenzero grattugiato
- 1 peperoncino verde piccolo
- 1 cucchiaio di zucchero Rapadura®
- 2 cucchiaini di olio di sesamo

Pelate e grattugiate l'aglio e lo zenzero. Togliete i semi al peperoncino verde e tagliatelo a pezzetti. Spremete il limone dopo aver prelevato metà della scorza. Preparate la marinata mescolando la scorza e il succo del limone, il miso, l'aglio e lo zenzero grattugiati, un po' di peperoncino verde (da dosare a piacere!), lo zucchero e l'olio di sesamo.

Tagliate il filetto d'anatra a dadini di 5 mm. Irrorateli con la marinata, mescolate e trasferite nel frigorifero per 1 ora.

Nel frattempo, togliete la pelle del caco e tagliatelo a dadini. Pelate il topinambur. Pulite le cimette di broccolo romano. Servendovi di una mandolina, tagliate il topinambur e il broccolo a fette sottili. Sminuzzate il coriandolo.

Distribuite la tartare nei piatti e aggiungete al centro i tuorli. Cospargete di coriandolo e di nocciole, quindi aggiungete qualche dadino di caco e le fettine di topinambur e di broccolo romano.

NANASHI

57 rue Charlot
75003 Parigi

31 rue de Paradis
75010 Parigi

TAVOLA DELLE RICETTE

ZUPPE

Zuppa verde ai semi.....	22
Zuppa di spinaci, avocado & zenzero.....	24
Zuppa d'India.....	26
Zuppa hot.....	28
3C.....	30
Gazpacho verde.....	32
Gazpacho classico.....	33
Cetriolo noa & menta.....	34
Zuppa energizzante.....	36

INSALATE

Insalata di alghe.....	42
Tartare di verdure & semi misti.....	42
Involtoni di cavolo & salsine.....	44
Insalata verde & colza.....	46
Se una notte d'inverno un'insalata.....	49
Pomodori misti & zenzero.....	50
Asparagi croccanti, mimolette & speck.....	52
Daikon con salsa thai.....	54
Taboulé di semi germinati.....	56
Barbabietola cruda, noci & pompelmo.....	58
Insalata cruda e succo di acetosella.....	61
Pomodori & parmigiano.....	62
Zucchine gialle della «Biscuiterie».....	64
Carpaccio di verdure.....	66
Finocchio & pecorino.....	68
Finocchio, olive & peperoncino.....	69
Carpaccio di barbabietole variopinte.....	70
Pak choi & tonno bonito essiccato.....	74
Sedano & mele grattugiati.....	75
Insalata di verdure & bottarga.....	78
Pad thai crudo.....	80

SUCCHI

Green Juice n° 1.....	84
Green Juice n° 2.....	86
Green Juice n° 3.....	88
Il succo tonico di Maud.....	91
Smoothie verde GLT7.....	92
Smoothie verde JIG42.....	94
Smoothie DJ42.....	96
Smoothie verde ER34.....	98
Smoothie verde MMB23.....	100
Smoothie dolce MAÉ.....	102
Smoothie dolce JAVA.....	103
Smoothie dolce ZEF.....	104

PESCE

Tonno e limone.....	108
Tonno, frutto della passione e cocco.....	110
Spada, basilico, pinoli & pomodori.....	112
Tonno crudo e vinaigrette Thérèse.....	114
Tartare di capesante, topinambur e vaniglia.....	116
Scampi crudi & speziati.....	118
Tartare di spigola, zenzero & ravanello..	120
Capesante, parmigiano & pepe.....	122
Ceviche di scorfano.....	124
Pesci crudi & cocco.....	126
Sugarello marinato.....	129
Sgombri crudi & latte di cocco.....	130
Tartare di merluzzo giallo & chorizo.....	132
Ostriche marinate & acidule.....	134
San Pietro & olio alla liquirizia.....	136
Ceviche di aragosta & limone verde.....	138

CARNE

Carpaccio di manzo tradizionale.....	142
Carpaccio di manzo rivisitato.....	143
Bresaola con pera & cavolfiore.....	144
Il mio gravlax di manzo.....	146
Manzo marinato al pepe.....	147
Carpaccio di vitello & pesto.....	148
Tartare di anatra & cachi.....	151
Carpaccio di vitello 1.....	152
Carpaccio di vitello 2.....	153
Tartare di vitello, ostriche & alghe.....	154
Tartare thai.....	156
Tartare mista con parmigiano & rucola.....	158
Tartare classica & versione al coltello.....	160
Tartare di manzo alle erbe.....	162
Manzo & salsa dolce alle erbe.....	164
Noce di vitello marinata.....	166

APPENA SCOTTATO

Merluzzo, finocchio & chorizo scottati....	170
Tonno rosso scottato alle spezie.....	172
Pesce & brodo verde.....	174
Brodo thai, manzo & verdure croccanti.....	176
Zucca scottata con miele & arancia.....	178
Filetto di manzo con rucola & parmigiano.	180
Tataki di salmone.....	182
Triglie, parmigiano & pomodori confit....	184
Vitello & verdure alla liquirizia.....	186
Brodo iodato & capesante.....	188
Cuori di lattuga & semi.....	190
Fette di pomodoro & limone confit.....	192
Verdure & bottarga grattugiata.....	194
Seppia & chorizo al dragoncello.....	196
Cubi di vitello & funghi.....	198
Scampi, vaniglia & zucchine gialle.....	200

FATTO IN CASA

Salsa di sesamo & clementine.....	204
Condimento ai pomodori secchi.....	206
Vinaigrette avocado, arancia & soia.....	208
Vinaigrette do Brasil.....	210
Guacamole n° 1.....	212
Guacamole n° 2.....	213
Finta maionese di avocado.....	214
Dip di pisellini.....	216
Tarama fatta in casa.....	218
Tartare di alghe fatta in casa.....	220
Pasta per torte 1.....	222
Pasta per torte 2.....	223
Latte di mandorla.....	224
Latte di mandorla ghiacciato e dolce.....	225
Latte di nocciole.....	226
Latte di nocciole cioccolatoso.....	227
Crema spalmabile.....	228

DOLCI

Torta coccociocco.....	232
Tortine con fragole & pepe.....	234
Tortini alle erbe.....	236
Torta al limone.....	238
Gelato al mango, frutto della passione & mascarpone.....	240
Sorbetto all'ananas, salvia e zenzero....	242
Sorbetto all'arancia & mirtilli.....	244
Fragole & chantilly alle erbe.....	246
Pere, succo di barbabietola & feta.....	248

INDICE PER INGREDIENTI

A

ACETOSELLA

Guacamole n°2..... 213
Insalata cruda e succo
di acetosella..... 61

ALGHE

Brodo iodato & capesante 188
Insalata di alghe..... 40
Tartare di alghe fatta in casa. 220
Tartare di vitello, ostriche
& alghe..... 154
Zuppa energizzante..... 36

ANANAS

Smoothie dolce JAVA..... 103
Smoothie verde MMB23..... 100
Sorbetto all'ananas, salvia
& zenzero..... 242

ANATRA

Tartare di anatra & cachi..... 151

ARAGOSTA

Ceviche di aragosta
& limone verde 138

ARANCIA

Smoothie dolce MAÉ..... 102
Sorbetto all'arancia & mirtilli.. 244
Vinaigrette do Brasil..... 210

ASPARAGI

Asparagi croccanti, mimolette
& speck..... 52
Carpaccio di manzo rivisitato.. 143
Insalata di verdure & bottarga... 78
Insalata verde & colza..... 46
Pad thai crudo..... 80
Scampi, vaniglia & zucchine gialle. 200
Verdure & bottarga grattugiata. 194

AVOCADO

Finta maionese di avocado..... 214
Gazpacho verde..... 32
Guacamole n°1..... 212
Guacamole n°2..... 213
Involtini di cavolo & salsine... 44
Smoothie verde ER34..... 98
Smoothie verde GLT7..... 92
Vinaigrette avocado, arancia
& soia..... 208
Zuppa di spinaci, avocado & zenzero . 24
Zuppa hot..... 28
Zuppa verde ai semi..... 22

B

BANANA

Smoothie verde JIG42..... 94

BARBABIETOLA

Barbabetola cruda, noci
& pompelmo..... 58
Brodo thai, manzo
& verdure croccanti..... 176
Carpaccio di barbabietole
variopinte..... 70
Carpaccio di verdure..... 66
Insalata di verdure & bottarga.. 78
Pere, succo di barbabietola
& feta..... 248
Se una notte d'inverno
un'insalata..... 49

BASILICO

Carpaccio di manzo tradizionale 142
Carpaccio di vitello & pesto... 148
Gazpacho verde..... 32
Il mio gravlax di manzo..... 146
Smoothie dolce MAÉ..... 102
Tartare di manzo alle erbe..... 162
Triglie, parmigiano
& pomodori confit..... 184
Zuppa energizzante..... 36

BOTTARGA

Insalata di verdure & bottarga.. 78
Verdure & bottarga grattugiata. 194

BROCCOLI

Carpaccio di verdure..... 66

C

CACAO

Crema spalmabile..... 228
Latte di nocciole cioccolato. 227
Torta coccociocco..... 232

CACHI

Tartare di anatra & cachi..... 151

CAPESANTE

Brodo iodato & capesante 188
Capesante, parmigiano & pepe ... 122
Insalata cruda e succo
di acetosella..... 61
Tartare di capesante,
topinambur e vaniglia..... 116

CAROTA

Brodo thai, manzo
& verdure croccanti..... 176
Carpaccio di verdure..... 66
Green Juice n° 2..... 86
Insalata di verdure & bottarga.. 78
Involtini di cavolo & salsine... 44
Smoothie dolce ZEF..... 104
Se una notte d'inverno
un'insalata..... 49
Verdure & bottarga grattugiata. 194

CAVOLO

Bresaola con pera & cavolfiore... 144
Brodo thai, manzo
& verdure croccanti..... 176
Carpaccio di verdure..... 66
Green Juice n°1..... 84
Green Juice n°3..... 88
Insalata cruda e succo
di acetosella..... 61
Involtini di cavolo
& salsine..... 44
Sugarello marinato..... 129
Smoothie verde JIG42..... 94
Taboulé di semi germinati..... 56
Tartare di anatra & cachi..... 151
Se una notte d'inverno
un'insalata..... 49

CERFOGLIO

Tartare di capesante,
topinambur e vaniglia..... 116

CETRIOLO

3C..... 30
Cetriolo noa & menta..... 34
Gazpacho classico..... 33
Gazpacho verde..... 32
Green Juice n° 1..... 84
Green Juice n° 2..... 86
Involtini di cavolo
& salsine..... 44
Pesci crudi & cocco..... 126
Smoothie verde GLT7..... 92
Taboulé di semi germinati..... 56
Zuppa d'India..... 26
Zuppa di spinaci, avocado
& zenzero..... 24
Zuppa energizzante..... 36
Zuppa verde ai semi..... 22

CHORIZO

Merluzzo, finocchio
& chorizo scottati 170
Seppia & chorizo al dragoncello. 196
Tartare di merluzzo giallo
& chorizo..... 132

CIPOLLA

Carpaccio di manzo rivisitato.. 143
Carpaccio di vitello 1..... 152
Ceviche d'aragosta
& limone verde..... 138
Gazpacho classico..... 33
Gazpacho verde..... 32
Manzo & salsa dolce alle erbe.. 164
Pad thai crudo..... 80
Pesci crudi & cocco..... 126
Taboulé di semi germinati..... 56

Tartare classica & versione al coltello.....	160	Torta coccociocco.....	232	Fette di pomodoro & limone confit.....	192
Tartare di verdure & semi misti.....	42	F <u>FETA</u>		Finocchio & pecorino.....	68
Tartare di vitello, ostriche & alghe.....	154	Pere, succo di barbabietola & feta.....	248	Finta maionese di avocado.....	214
Tartare thai.....	156	<u>FINOCCHIO</u>		Insalata cruda e succo di acetosella.....	61
Tonno, frutti della passione e cocco.....	110	Finocchio & pecorino.....	68	Pere, succo di barbabietola & feta.....	248
<u>CLEMENTINE</u>		Merluzzo, finocchio & chorizo scottati.....	170	Sugarello marinato.....	129
Salsa al sesamo & clementine...	204	Se una notte d'inverno un'insalata.....	49	Smoothie verde JIG42.....	94
<u>COCCO</u>		<u>FRAGOLA</u>		Sorbetto all'arancia & mirtilli.....	244
Pesci crudi & cocco.....	126	Fragole & chantilly alle erbe.....	246	Tarama fatta in casa.....	218
Sgombri crudi & latte di cocco.....	130	Tortine con fragole & pepe....	234	Tartare di alghe fatta in casa..	220
Smoothie dolce JAVA.....	103	<u>FRUTTO DELLA PASSIONE</u>		Tonno e limone.....	108
Smoothie verde GLT7.....	92	Gelato al mango, frutto della passione & mascarpone....	240	Torta al limone.....	238
Tonno, frutti della passione e cocco.....	110	Tonno, frutto della passione e cocco.....	110	Se una notte d'inverno un'insalata.....	49
Torta coccociocco.....	232	<u>FUNGHI</u>		Vinaigrette do Brasil.....	210
Zuppa hot.....	28	Brodo iodato & capesante	188	<u>LIMONE VERDE</u>	
<u>CORIANDOLO</u>		Carpaccio di manzo rivisitato..	143	Capesante, parmigiano & pepe.....	122
3C.....	30	Dadi di vitello & funghi.....	198	Ceviche di aragosta & limone verde.....	138
Brodo thai, manzo & verdure croccanti.....	176	Se una notte d'inverno un'insalata.....	49	Ceviche di scorfano.....	124
Ceviche di scorfano.....	124	I <u>INDIVIA</u>		Fragole & chantilly alle erbe.....	246
Gazpacho verde.....	32	Se una notte d'inverno un'insalata.....	49	Gazpacho verde.....	32
Il mio gravlax di manzo.....	146	<u>INSALATA</u>		Green Juice n° 1.....	84
Insalata cruda e succo di acetosella.....	61	Cuori di lattuga & semi.....	190	Il mio gravlax di manzo.....	146
Manzo & salsa dolce alle erbe..	164	Insalata cruda e succo di acetosella.....	61	Manzo & salsa dolce alle erbe..	164
Ostriche marinate & acidule....	134	Seppia & chorizo al dragoncello.....	196	Ostriche marinate & acidule....	134
Pad thai crudo.....	80	Smoothie verde GLT7.....	92	Pad thai crudo.....	80
Daikon con salsa thai.....	54	Smoothie verde MMB23.....	100	Scampi crudi & speziati.....	118
Sugarello marinato.....	129	Tartare mista con parmigiano & rucola.....	158	Sedano & mele grattugiati.....	75
Tartare di anatra & cachi.....	151	K <u>KIWI</u>		Sgombri crudi & latte di cocco.....	130
Tartare di manzo alle erbe....	162	Il succo tonico di Maud.....	91	Smoothie verde GLT7.....	92
Tonno e limone.....	108	<u>KOMBU</u> (vedi alghe)		Smoothie verde MMB23.....	100
Zuppa d'India (1a).....	26	L <u>LATTE</u> (vegetale)		Tartare di anatra & cachi.....	151
Zuppa hot.....	28	Latte di mandorla.....	224	Tonno crudo e vinaigrette Thérèse.....	114
<u>CRANBERRY</u>		Latte di mandorla ghiacciato e dolce.....	225	Zuppa d'India (1a).....	26
Smoothie verde ER34.....	98	Latte di nocciole.....	226	Zuppa di spinaci, avocado & zenzero.....	24
D <u>DAIKON</u>		Latte di nocciole cioccolato. 227		Zuppa hot.....	28
Daikon con salsa thai.....	54	Smoothie DJ42.....	96	Zuppa verde ai semi.....	22
Insalata di alghe.....	40	Tortini alle erbe.....	236	<u>LIQUIRIZIA</u>	
Involtoni di cavolo & salsine.....	44	<u>LIMONE</u>		San Pietro & olio alla liquirizia	136
Pad thai crudo.....	80	Bresaola con pera & cavolfiore... 144		Vitello & verdure alla liquirizia.....	186
Tonno e limone.....	108	Carpaccio di manzo tradizionale. 142		M <u>MANDORLA</u>	
<u>DATTERI</u>		Carpaccio di verdure.....	66	Il succo tonico di Maud.....	91
Latte di mandorla ghiacciato e dolce.....	225	Carpaccio di vitello & pesto... 148		Latte di mandorla.....	224
Latte di nocciole cioccolato. 227				Latte di mandorla ghiacciato e dolce.....	225
Latte di nocciole cioccolato. 227				Pasta per torte 1.....	222
Pasta per torte 1.....	222			Pasta per torte 2.....	223
Pasta per torte 2.....	223			Torta al limone.....	238
Smoothie verde MMB23.....	100				
Torta al limone.....	238				
Tortine con fragole & pepe....	234				
Tortini alle erbe.....	236				

Torta coccociocco.....	232
Tortine con fragole & pepe	234
Tortini alle erbe.....	236
MANGO	
Gelato al mango, frutto della passione & mascarpone....	240
Involchini di cavolo & salsine	44
Smoothie dolce JAVA.....	103
Smoothie dolce MAÉ.....	102
Smoothie verde MMB23.....	100
MANZO	
Bresaola con pera & cavolfiore..	144
Brodo thai, manzo & verdure croccanti.....	176
Carpaccio di manzo rivisitato..	143
Carpaccio di manzo tradizionale.....	142
Filetto di manzo con rucola & parmigiano.....	180
Il mio gravlax di manzo.....	146
Manzo & salsa dolce alle erbe...	164
Manzo marinato al pepe.....	147
Tartare classica & versione al coltello.....	160
Tartare di manzo alle erbe.....	162
Tartare mista con parmigiano & rucola.....	158
Tartare thai.....	156
MELA	
Gazpacho verde.....	32
Il succo tonico di Maud.....	91
Sedano & mele grattugiate.....	75
Smoothie dolce ZEF.....	104
Smoothie verde ER34.....	98
Se una notte d'inverno un'insalata.....	49
MENTA	
Cetriolo noa & menta.....	34
Fragole & chantilly alle erbe...	246
Gazpacho verde.....	32
Pesce & brodo verde.....	174
Smoothie verde ER34.....	98
Smoothie verde GLT7.....	92
Taboulé di semi germinati.....	56
Tartare di manzo alle erbe.....	162
Tartare di verdure & semi misti.....	42
Zucchine gialle della «Biscuiterie»	64
MERLUZZO	
Merluzzo, finocchio & chorizo scottati.....	170
Pesce & brodo verde.....	174
Tartare di merluzzo giallo & chorizo.....	132
MIMOLETTE	
Asparagi croccanti, mimolette & speck.....	52
MIRTILLO	
Smoothie DJ42.....	96
Sorbetto all'arancia & mirtilli.....	244

N

NOCCIOLA	
Latte di nocciole.....	226
Latte di nocciole cioccolatoso.	227
Tartare di capesante, topinambur e vaniglia.....	116
Zucchine gialle della «Biscuiterie»	64
NOCI (noci, noci pecan, anacardi...)	
Barbabietola cruda, noci & pompelmo.....	58
Bresaola con pera & cavolfiore...	144
Crema spalmabile.....	228
Pak choi & tonno bonito essiccato.....	74
Pasta per torte 2.....	223
Torta al limone.....	238
Torta coccociocco.....	232
Tortini alle erbe.....	236

O

OSTRICHE	
Ostriche marinate & acidule ...	134
Tartare di vitello, ostriche & alghe.....	154

P

PAK CHOI	
Pak choi & tonno bonito essiccato.....	74
PARMIGIANO	
Capesante, parmigiano & pepe ...	122
Carpaccio di manzo tradizionale.....	142
Carpaccio di vitello & pesto...	148
Filetto di manzo con rucola & parmigiano.....	180
Pomodori & parmigiano.....	62
Tartare mista con parmigiano & rucola.....	158
Triglie, parmigiano & pomodori confit.....	184
PECORINO	
Finocchio & pecorino.....	68
Zucchine gialle della «Biscuiterie»	64
PEPERONE	
Ceviche d'aragosta & limone verde.....	138
Gazpacho classico.....	33
Merluzzo, finocchio & chorizo scottati	170
Pad thai crudo.....	80
Tartare di verdure & semi misti.....	42
PERA	
Bresaola con pera & cavolfiore...	144
Pere, succo di barbabietola & feta.....	248
Smoothie verde JIG42.....	94
Tartare di merluzzo giallo & chorizo.....	132

PESCA

Smoothie dolce JAVA.....	103
PESCE SAN PIETRO	
San Pietro & olio alla liquirizia	136
PESCE SPADA	
Spada, basilico, pinoli & pomodori.....	112
PISELLINI	
Dip di pisellini.....	216
Insalata verde & colza.....	46
Vitello & verdure alla liquirizia.....	186
POMODORO	
Ceviche di scorfano.....	124
Condimento ai pomodori secchi..	206
Fette di pomodoro & limone confit.	192
Gazpacho classico.....	33
Noce di vitello marinata.....	166
Pomodori & parmigiano.....	62
Pomodori & zenzero.....	50
Sgombri crudi & latte di cocco.....	130
Spada, basilico, pinoli & pomodori.....	112
Tartare mista con parmigiano & rucola.....	158
Tartare di verdure & semi misti..	42
Zuppa d'India.....	26
Zuppa hot.....	28
POMPELMO	
Barbabietola cruda, noci & pompelmo.....	58
PORCELLANA	
Cubi di vitello & funghi.....	198
Smoothie verde ER34.....	98
PREZZEMOLO	
Barbabietola cruda, noci & pompelmo.....	58
Ceviche di scorfano.....	124
Finocchio & pecorino.....	68
Gazpacho verde.....	32
Green Juice n°2.....	86
Il succo tonico di Maud.....	91
Manzo & salsa dolce alle erbe ..	164
Smoothie verde JIG42.....	94
Taboulé di semi germinati.....	56
Tartare classica & versione al coltello.....	160
Tartare di manzo alle erbe.....	162
R	
RAPA	
Brodo thai, manzo & verdure croccanti.....	176
Carpaccio di verdure.....	66
Verdure & bottarga grattugiata..	194
Insalata di verdure & bottarga..	78
RAVANELLO	
Carpaccio di verdure.....	66

Carpaccio di vitello 1.....	152
Pesce & brodo verde.....	174
Tartare di spigola zenzero & ravanello.....	120
Se una notte d'inverno un'insalata.....	49

S

<u>SALMONE</u>	
Tataki di salmone.....	182

SCAMPI

Scampi, vaniglia & zucchine gialle.....	200
Scampi crudi & speziati.....	118

SCORFANO

Ceviche di scorfano.....	124
--------------------------	-----

SEDANO

Green Juice n°3.....	88
Sedano & mele grattugiati.....	75
Se una notte d'inverno un'insalata.....	49

SEMI (lino, zucca...)

3C.....	30
Cuori di lattuga & semi.....	190
Involtini di cavolo & salsine.....	44
Smoothie DJ42.....	96
Tartare di verdure & semi misti.....	42
Tataki di salmone.....	182
Tonno, frutti della passione e cocco.....	110
Zuppa verde ai semi.....	22

SEMI (GERMINATI)

Green Juice n° 2.....	86
Green Juice n° 3.....	88
Insalata verde & colza.....	46
Involtini di cavolo & salsine...	44
Taboulé di semi germinati.....	56
Tartare di merluzzo giallo & chorizo.....	132
Tartare di verdure & semi misti.....	42

SEMOLA

Taboulé di semi germinati.....	56
--------------------------------	----

SEPPIA

Seppia & chorizo al dragoncello.....	196
---	-----

SGOMBRO

Sgombri crudi & latte di cocco..	130
----------------------------------	-----

SOIA (germogli)

Tartare di verdure & semi misti..	42
-----------------------------------	----

SPECK

Asparagi croccanti, mimolette & speck.....	52
---	----

SPIGOLA

Tartare di spigola, zenzero & ravanello.....	120
---	-----

SPINACI

Green Juice n° 1.....	84
Il succo tonico di Maud.....	91
Insalata verde & colza.....	46
Pad thai crudo.....	80
Pesce & brodo verde.....	174
Zuppa di spinaci, avocado & zenzero.....	24
Zuppa energizzante.....	36

SUGARELLO

Sugarello marinato.....	129
-------------------------	-----

T

TONNO

Insalata di alghe.....	40
Pesci crudi & cocco.....	126
Tonno crudo e vinaigrette Thérèse.....	114
Tonno e limone.....	108
Tonno, frutti della passione e cocco.....	110
Tonno rosso scottato alle spezie.....	172

TONNO BONITO ESSICCATO

Brodo iodato & capesante	188
Pak choi & tonno essiccato.....	74

TOPINAMBUR

Carpaccio di verdure.....	66
Tartare di capesante, topinambur e vaniglia.....	116

TRIGLIA

Triglie, parmigiano & pomodori confit.....	184
---	-----

U

UOVA

Smoothie DJ42.....	96
Tartare di anatra & cachi.....	151

UOVA DI PESCE

Tarama fatta in casa.....	218
---------------------------	-----

UVA

Il succo tonico di Maud.....	91
------------------------------	----

V

VANIGLIA

Scampi, vaniglia & zuccina gialla.....	200
Smoothie DJ42.....	96
Smoothie verde MMB23.....	100
Tartare di capesante, topinambur e vaniglia.....	116

VITELLO

Carpaccio di vitello & pesto... 148	
Carpaccio di vitello 1.....	152
Carpaccio di vitello 2.....	153
Cubi di vitello & funghi.....	198
Noce di vitello marinata.....	166

Tartare di vitello, ostriche & alghe	154
Tartare mista con parmigiano & rucola.....	158
Vitello & verdure alla liquirizia.....	186

W

WAKAME (vedi alghe)

Z

ZENZERO

Brodo thai, manzo & verdure croccanti.....	176
Carpaccio di vitello 2.....	153
Gazpacho verde.....	32
Il mio gravlax di manzo.....	146
Insalata cruda e succo di acetosella.....	61
Pomodori & zenzero.....	50
Salsa al sesamo & clementine...	204
Sorbetto all'ananas, salvia e zenzero.....	242
Sorbetto all'arancia & mirtilli.....	244
Tartare di spigola zenzero & ravanello	120
Tartare thai.....	156
Tonno crudo e vinaigrette Thérèse.....	114
Vinaigrette avocado, arancia & soia.....	208
Zuppa di spinaci, avocado & zenzero.....	24
Zuppa energizzante.....	36
Zuppa hot.....	28
Zuppa verde ai semi.....	22

ZUCCA

Zucca scottata con miele & arancia.....	178
--	-----

ZUCCHINA

3C.....	30
Carpaccio di verdure.....	66
Insalata di verdure & bottarga.....	78
Insalata verde & colza.....	46
Scampi, vaniglia & zuccina gialla.....	200
Tartare di verdure & semi misti.....	42
Verdure & bottarga grattugiata.....	194
Zucchine gialle della «Biscuiterie»	64
Zuppa d'India.....	26
Zuppa energizzante.....	36
Zuppa verde ai semi.....	22

