

Nature

190 ricette
semplici,
sane e buone

Gustose, stuzzicanti, estroverse, a tratti imprevedibili. Così sono le 190 ricette, non una di meno, del mitico Alain Ducasse nel suo dialogo "gastro-nutrizionale" con la dietologa Paule Neyrat. «È tempo di tornare all'essenziale e di riscoprire il piacere di cucinare semplicemente le verdure, i cereali e la frutta che sono indispensabili a un'alimentazione sana ed equilibrata. È il mio ruolo di cuoco quello di far riscoprire tutti i sapori della natura» ha spiegato Ducasse. Via libera allora a una cucina quotidiana fondata sulla salute e sulle emozioni. Qualità e semplicità guidano le scelte creative ma sempre genuine «perché nutrirsi bene, significa vivere meglio».



Pesto di fave con vongole e pomodorini confit

Ricetta dello chef
Mattia Poggi
per ALT



Associazione per la Lotta alla Trombosi
e alle malattie cardiovascolari

trombosi.org



Ingredienti per 4 persone

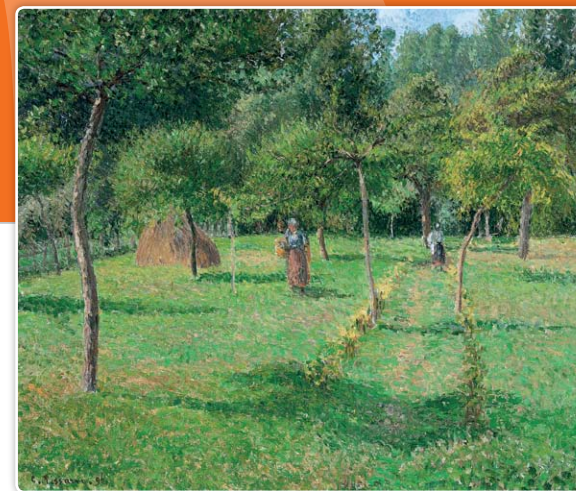
300 g di fave fresche sgusciate (oppure fave secche reidratate) • 1 scalogno • 100 g di vongole • 150 g di pomodorini freschi • 40 g di zucchero • 1 spicchio d'aglio • 1 presa di sale • 1 mazzetto di prezzemolo • 2 cucchiari d'olio extravergine

Preparazione

In un pentolino rosolare olio e scalogno tritato, poi unire le fave private della buccia e dopo pochi minuti coprire con acqua e abbassare la fiamma. Lasciare cuocere per 20 minuti. Quando le fave saranno ben cotte, ridurle in purea con un frullatore a immersione ottenendo una crema morbida e omogenea. Regolare di sale e tenere in caldo. Tagliare i pomodorini a metà, metterli su una teglia da forno e cospargerli con lo zucchero, qualche fetta di aglio e un pizzico di sale, cuocerli a 200°C per 15 minuti in forno preriscaldato. Versare le vongole in un pentolino con un cucchiaino di olio, uno spicchio d'aglio e qualche rametto di prezzemolo, coprire e cuocere per cinque minuti, fino a che le vongole non saranno aperte. Recuperare il liquido che avranno ceduto in cottura, filtrarlo e tenerlo da parte. Versare il pesto di fave nei piatti fondi, disporre al centro qualche vongola aperta, qualche pomodorino cotto al forno e infine irrorare con il liquido delle vongole. Guarnire con prezzemolo tritato e servire.

VALORI NUTRIZIONALI
PER PORZIONE
Calorie Kcal 147
Grassi g 7
Proteine g 7
Acqua g 120

Camille Pissarro
La Verger à Eragny, 1896
olio su tela
54,6 x 65,4 cm
Carmen Thyssen-Bornemisza
Collection, on loan at the
Thyssen-Bornemisza Museum,
Madrid



Camille Pissarro
Autoportrait, 1852-1854
olio su tela
31 x 28,5 cm
National Gallery of Denmark,
Copenhagen
© SMK Photo

L'anima dell'Impressionismo

Camille Pissarro al Castello Visconteo di Pavia

Mario Di Marco

Dopo il successo delle mostre dedicate a Degas, Renoir e Monet proseguono i grandi appuntamenti con la pittura francese presso le Scuderie del Castello Visconteo di Pavia. Ora è la volta di Camille Pissarro, nato a Saint-Thomas nelle isole Antille nel 1830 e morto a Parigi all'età di 73 anni.

Le influenze di Courbet, di Corot e della Scuola di Barbizon segnano i suoi esordi, quindi il sodalizio con Monet, Cézanne e Guillaumin e la grande avventura impressionista, dalla prima mostra del gruppo nel 1874 all'ultima del 1886, attraverso i temi della vita moderna, del lavoro nei campi e dei commerci che animano porti, piazze, vie cittadine. La sua pittura è un canto lirico e disteso impostato su accordi cromatici di ricercata luminosità, sul ritmo

della pennellata nella resa atmosferica dei luoghi tanto nella calura estiva quanto sotto un manto di neve. Sempre fedele ai temi della sua poetica, che sviluppa in sequenze variate sull'esempio dell'amico Monet, Pissarro trova nella natura quegli infiniti stimoli creativi e quell'appagamento estetico che le sue tele sanno ancora oggi trasmetterci nella visione en plein air, positiva e rassicurante, dell'esistenza umana.

PISSARRO
L'ANIMA DELL'IMPRESSIONISMO

Scuderie del Castello Visconteo - Pavia

fino al 2 giugno 2014

info: scuderiepavia.com



Camille Pissarro
Flowering Orchard, 1871
olio su tela - 391 x 56,4 cm
MNAR, Muzeul National de Artă al României, Bucarest