

délicieux

MISE EN BOUCHE
Les couleurs de l'apéritif

MENU ÉTOILÉ
Décoration dans l'assiette

RÉVEILLON ARGENTE
Élégance de la table



TRADITION REVISITÉE
Roses, grenade et myrte

Macarons
Pas à pas

ECO-CUISINE
Poisson et légumes à 0 Km



LOTUS
L 11713-1-F-4,90 €

mise en bouche



Un petit plaisir

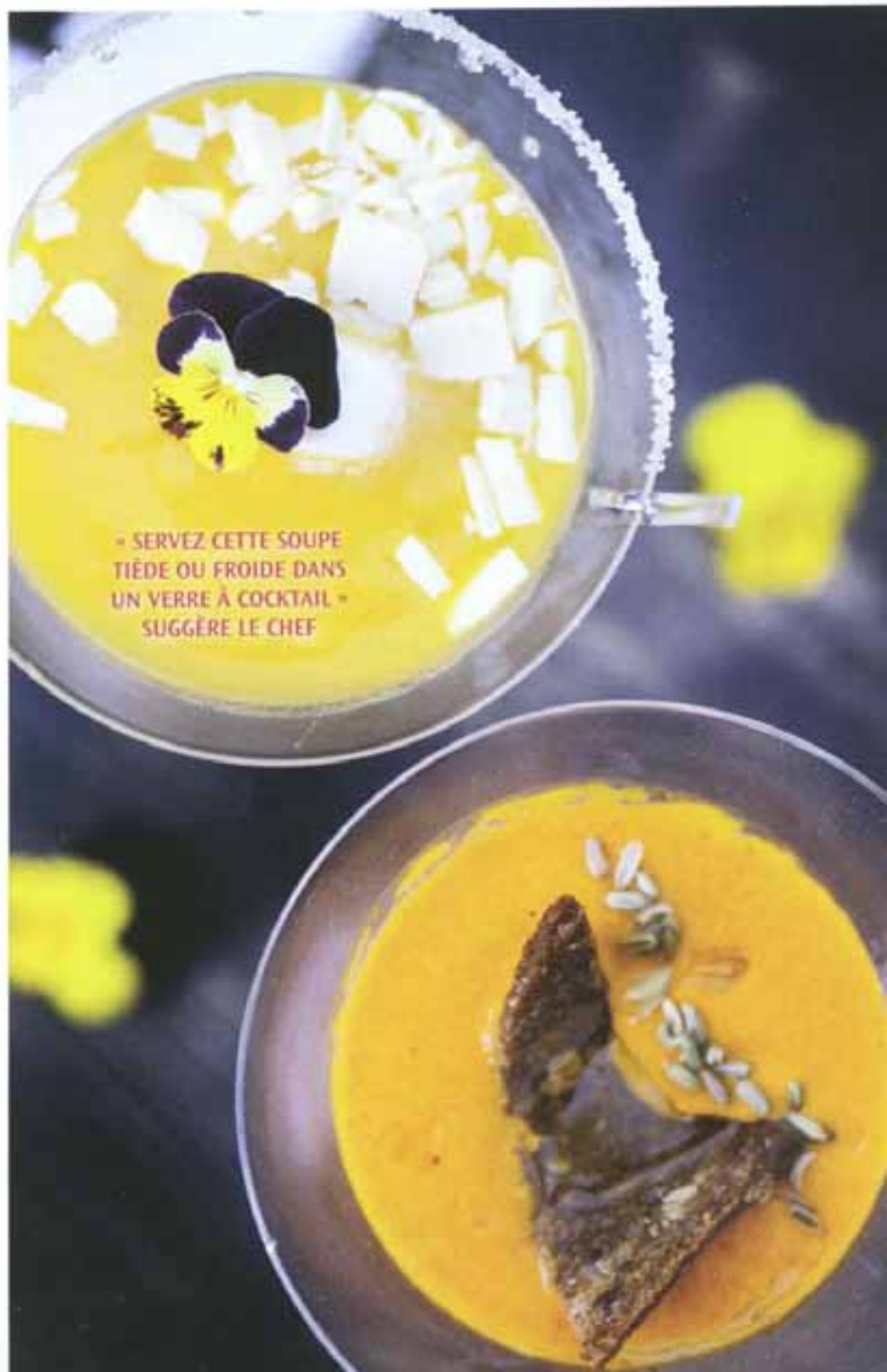
Et si vous faisiez, ce soir, l'apéritif chez vous? Ouvrez le réfrigérateur et préparez-vous à créer de petits amuse-gueules pour accompagner vos boissons, en suivant les conseils du Sanacafè Sincerityclub, l'un des lieux les plus « in » de Rome où l'happy hour est un plaisir pour les cinq sens!

TEXTES ET STYLISME MANUELA LONGO – PHOTO RICCARDO DE VITO – CHEF ALESSANDRO CIRCIELLO
RESTAURANT SANACAFÈ SINCERITYCLUB – TOUTES LES RECETTES SONT POUR 4 PERSONNES

Soupe tiède aux poivrons rouges

□ 3 poivrons rouges □ Un petit oignon blanc □ Graines de fenouil □ 100 g de jambon cru □ 500 g de tomates cerises □ 2 tranches de pain de mie à la tomate Basilic □ Sel □ Huile d'olive extra vierge

1. Coupez les poivrons en dés et le jambon en julienne.
2. Versez un filet d'huile d'olive dans une casserole, faites-y revenir le petit oignon blanc, ajoutez les poivrons et le jambon, puis saupoudrez de graines de fenouil.
3. Ajoutez les tomates cerises et faites dorer.
4. Versez un filet d'eau, salez et laissez cuire.
5. Ajoutez quelques feuilles de basilic, passez le tout au mixeur puis à la passoire.
6. Étalez le pain de mie au rouleau à pâtisserie, coupez-le en lanières et mettez ces dernières sur un plat à four à l'intérieur de petits cercles en acier inoxydable afin de leur donner la forme d'une petite couronne.
7. Enfourez à 180 °C pendant 5 minutes avec quelques fines lanières de poivron rouge coupées dans le sens de la longueur.
8. À l'aide d'une louche, versez la sauce dans un grand verre à Martini, ajoutez une lanière de poivron et un petit cercle de pain.



Petit risotto aux abricots secs et à la ricotta



- ▣ 300 g de riz Carnaroli
- ▣ 60 g d'abricots secs ▣ 150 g de ricotta de brebis ▣ 150 g de pruneaux ▣ Basilic ▣ Un verre de vin blanc ▣ Bouillon de légumes ▣ Algues nori
- ▣ Huile d'olive vierge extra
- ▣ Oignons

1. Préparez le risotto de façon classique: pour ce faire, faites revenir le riz dans un filet d'huile d'olive avec des oignons, arrosez de vin et ajoutez progressivement le bouillon de légumes bouillant.
2. En fin de cuisson, ajoutez les abricots secs préalablement trempés dans le vin blanc.
3. Mélangez la ricotta avec le basilic et placez-la sur l'assiette sur laquelle vous aurez déposé une cuillerée de riz.
4. Incorporez les pruneaux coupés en julienne et décorez d'algues nori.

Calmars aux légumes et au cédrat

- ▣ 350 g de calmars ▣ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge ▣ Un avocat ▣ Un cédrat
- ▣ 100 g de pommes de terre nouvelles ▣ Menthe fraîche ▣ Sel

1. Nettoyez et lavez les calmars, puis coupez-les en petits rectangles; incisez ensuite le dessus à l'aide d'un petit couteau afin de dessiner des losanges.
2. Faites revenir les morceaux de calmar dans une poêle avec un filet d'huile.

3. Écrasez l'avocat à l'aide d'une fourchette en le mélangeant avec l'huile d'olive et le jus de cédrat.
4. Coupez les pommes de terre en dés et faites-les cuire à la vapeur.
5. Disposez les pommes de terre sur le fond d'un plat, versez par dessus la crème d'avocat, superposez les calmars et décorez de fines herbes fraîches.
6. Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra et salez.



« N'UTILISEZ LE ZESTE DE CITRON QUE S'IL N'A PAS ÉTÉ TRAITÉ. POUR ÉLIMINER LE GOÛT AMER DE LA PARTIE BLANCHE, FAITES BLANCHIR LE ZESTE PENDANT QUELQUES SECONDES DANS DE L'EAU BOUILLANTE », CONSEILLE LE CHEF.

Sphère d'orge perlé à la chicorée

□ 300 g d'orge perlé □ 500 g de chicorée □ 2 citrons □ Une gousse d'ail □ Un verre de vin blanc □ 1 l de bouillon de légumes □ 120 g de fromage Pecorino □ Huile d'olive extravierge □ Sel

1 Laissez l'orge perlé tremper pendant une nuit dans de l'eau froide. Égouttez-le et faites-le revenir comme un risotto dans une casserole avec un filet d'huile d'olive et une gousse d'ail entière. Arrosez de vin blanc, faites évaporer, ajoutez progressivement le bouillon de légumes bouillant puis terminez la cuisson.

Faites cuire à part la chicorée dans de l'eau salée, puis refroidissez-la en la plongeant dans de l'eau avec des glaçons pour bloquer la cuisson et pour que la chicorée conserve sa couleur brillante. Versez ensuite un filet d'eau et mixez le tout avec un mixeur plongeant.

1 Une fois l'orge cuit, ajoutez la chicorée, éteignez le feu, incorporez l'huile d'olive et le fromage Pecorino et mélangez soigneusement. Placez la préparation dans un moule de forme sphérique ou dans une petite assiette et décorez de zestes de citron coupés en julienne.

Rougets aux agrumes

▣ 4 rougets de 400 g ▣ 3 fenouils
▣ Une gousse d'ail ▣ 6 mandarines ▣ Une
grenade ▣ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
extravierge ▣ Menthe fraîche ▣ Sel

1. Faites cuire les rougets écaillés avec un
filet d'huile d'olive et la gousse d'ail dans
une poêle antiadhésive.

2. Coupez les fenouils en dés, mélangez-les
au jus de mandarine et assaisonnez-les de sel
et d'huile d'olive.

3. Disposez les filets de rouget encore chauds
sur un plat puis placez par dessus les fenouils
mélangés au jus de mandarine. Saupoudrez
de grains de grenade et de menthe fraîche.





Salade au pain et à la morue sèche

□ 300 g de filet de morue sèche dessalée □ 200 g de pain □ Huile d'olive extra vierge □ Thym frais □ 100 g d'olives noires □ 50 g de tomates séchées □ 150 g de salade (mâche)

1. Faites cuire les filets de morue sèche à feu très doux en les plongeant dans de l'eau chaude aromatisée au thym.
2. Faites tremper le pain pendant quelques minutes. Égouttez-le en le pressant, émiettez-le finement et incorporez-le aux tomates séchées et aux olives dénoyautées.
3. Disposez dans un plat un lit de salade, ajoutez le pain mélangé aux tomates et aux olives (vous pouvez utiliser des emporte-pièces pour lui donner des formes fantaisistes) puis la morue. Arrosez d'huile d'olive et saupoudrez de thym.



Pralines de thon mariné au sel

□ 500 g de filet de thon □ 150 g de céleri vert □ 150 g d'aubergines □ 250 g de courgettes □ 30 g de câpres □ Huile d'olive extravierge □ 40 g de basilic □ Oignon blanc en quantité suffisante □ Une orange □ Un citron

1. Faites mariner le filet de thon entier dans le sel et dans les zestes d'agrumes pendant 12 heures au réfrigérateur.
2. Une fois ce temps écoulé, rincez le thon et coupez-le en fines tranches.
3. Placez le céleri coupé en dés et les câpres à l'intérieur de chaque tranche de thon. Refermez ces dernières afin de former des boules, que vous enveloppez dans du film transparent et que vous mettez au réfrigérateur.
4. Entre-temps, disposez, dans le fond d'un plat, le céleri, les oignons, les aubergines et les courgettes coupés en dés cuites à la vapeur. Placez par-dessus les boules de thon, puis garnissez de basilic ou de courgettes frites à l'huile, et de câpres.

Lentilles et bouchées de porc au lard

200 g de lentilles sèches □ 30 g d'oignon blanc
□ 60 g de carottes □ 60 g de céleri □ Une
feuille de laurier □ 150 g de tomates en grappe
□ ½ verre de vin blanc □ 30 g d'huile d'olive
vierge extra □ Sel □ 200 g de filet de porc
□ 100 g de lard □ 20 g de romarin □ 2
tranches de pain de mie

1. Faites tremper les lentilles dans de l'eau froide pendant quelques heures.
2. Coupez en dés les carottes, le céleri et l'oignon et faites-les revenir dans une casserole. Ajoutez l'huile et la feuille de laurier.
3. Incorporez les lentilles, arrosez de vin blanc et laissez évaporer. Ajoutez ensuite les tomates pelées et un peu d'eau. Salez.
4. Coupez le filet de porc en dés, enveloppez ces derniers dans le lard coupé très finement et piquez-les avec les branches de romarin. Faites-les ensuite cuire dans une poêle bien chaude.
5. Une fois cuits, retirez les dés de viande et réservez-les.
6. Retirez les bords des tranches de pain de mie, étalez-les au rouleau à pâtisserie et faites-les dorer dans la poêle que vous avez utilisée pour la viande.
7. Servez dans une petite tasse, en plaçant les dés de viande sur un lit de lentilles et en accompagnant de pain.



Mini salade César

□ 200 g de blanc de poulet □ Une
laitue □ 200 g de haricots verts
□ 100 g de jambon cuit □ 2 endives
belges □ 50 g d'olives noires □ Un
citron □ 8 cuillères à soupe d'huile
d'olive extravierge □ Bouillon □ Une
tranche de Fontina □ 2 carottes

POUR LA VINAIGRETTE:

□ Vinaigre balsamique en quantité
suffisante □ Sel □ Huile d'olive vierge
extra □ Graines de moutarde ou

moutarde en poudre (facultatif)

1. Faites cuire les blancs de poulet dans le bouillon.
2. Faites cuire à part les haricots verts dans de l'eau bouillante avec le jus de citron. Faites-les ensuite refroidir dans de l'eau avec des glaçons pour qu'ils conservent leur couleur.
3. Épluchez les endives, puis faites-les revenir pendant une minute dans une poêle antiadhésive avec un peu

d'huile et de citron.

4. Entre-temps, coupez en julienne la laitue et le jambon cuit. Dénoyautez les olives et détaillez les carottes en lanières à l'aide d'un économe.
5. Préparez l'assaisonnement en mélangeant l'huile d'olive, le sel, le vinaigre et les graines de moutarde.
6. Disposez tous les ingrédients dans une assiette et arrosez avec l'assaisonnement.

UN I-BAR À ROME

Situé à Rome, le Sanacafè Sincerityclub est un restaurant de bien-être et un bar bio dont le décor, orné d'objets de designers et d'artistes contemporains, a été soigné dans les moindres détails. L'une des ses particularités est le type de cuisson qu'il propose, qui valorise le régime méditerranéen tout en respectant la spécificité des aliments et en préservant leurs propriétés nutritives.

Sanacafè Sincerityclub

Via Pompeo Magno 12 C/D/E/F

Tél. +39 06 96035669 – Fax +39 06 96043625

www.sanacafe.it

