

INDICE DELLE RICETTE

Aïoli fait maison, 125
Arancini al forno, 47
Asparagi al vapore con burro, noci e parmigiano, 117

Bicchiere d'acqua con intenzione, 103

Biscottini
al grano saraceno, 141
alla lavanda, 140

Broccolo romano gratinato, 136

Brûlé di mela, 153

Bruschette
di pane a basso contenuto di carboidrati
con mousse di anacardi, pomodorini
e basilico, 143

fichi, peperoncino e noci, 39

Budino vegan-chic, 151

Burro alle olive, 31

Camomilla, zenzero e miele, 154

Carciofi con pesto di pistacchi, 116

Centrifugato di barbabietola, carota,
zenzero e sedano, 110

Clafottini, 137

Composta di pesche alla lavanda, 63

Crackers con pesto di foglie di rapanelli, 145

Crema
di porri e orzo, 115
di spinaci, 135
di yogurt greco, 106

Crêpes agli spinaci, 119

Crostini
con caprino condito, 144
con more e limone, 35

Flan al cioccolato, 149

Frangipane, 147

Frittata al forno, 129

Frittelline senza glutine con mirtilli, 106

Hamburger vegetale con ceci, avocado,
cipollotto e ketchup, 127

Hummus basico, 134

Insalata

di arancia, menta e cipolla, 35

di ceci, 132

di pasta fredda, 131

di rapanelli, finocchi, noci e lenticchie, 115

di rucola, pomodorini, noci e mozzarella, 110

di spinaci, fichi e formaggio di capra, 39

Lenticchie alla curcuma con riso basmati, 123

Limonata

alla lavanda, 67

alla menta, 67

Linguine dell'orto, 79

Merluzzo al limone con verdure, 125

Mojito con fragole del giardino, 143

Muesli fresco con frutti di bosco, noci e yogurt, 107

Pane, 57
 integrale con confettura di prugne, 107
 Panini integrali con hummus e germogli, 133
 Pasta frolla, 59
 Pasta sfoglia, 61
 Pere cotte, 151
 Pizza tre versioni: margherita, cipolla e acciughe,
 pesto di olive, 145
 Pomodori e cipolle ripieni di riso, 83

 Riso rosso con verdure, 132
 Risotto all'acqua di pomodoro, 121

 Salsa
 di menta, 135
 di pomodoro quasi crudo, 113
 Sciroppo di sambuco, 65
 Sfoglia di pesche e pistacchio, 147
 Smoothies, 105
 Sottaceti di rapanelli, 64
 Spaghetti
 con ragù di branzino, 116
 tricolore con pomodorini, mandorle
 e peperoncino, 117
 Spread di avocado con chips, 144
 Spremuta di arancia e mandarino, 103

 Tajarin (tagliolini), 62
 Tartine dolci e salate, 139
 Tiramisù ai lamponi, 150
 Tisana
 alla lavanda: dolce sonno 2, 155
 alla verbena: dolce sonno 1, 155
 alla verbena limone, 68
 digestiva, 153
 di menta, 69
 di nonna Chiara, 154
 di rosa canina, 69
 Torta
 al cioccolato e peperoncino, 87
 al limone, 141
 al miele, 95
 fragole e latticello, 91
 Tortine salate con caprino e uva nera, 131

 Uova sode ripiene, 122

 Verdure primaverili brasate con nocciole, 111
 Verdure, verdure e ancora verdure, 109

 Zuppa
 di fagioli freschi, 114
 santé, 43