

Sommario



*L'Institut Paul Bocuse,
un luogo d'eccellenza* 8

LE BASI 16

LE UOVA 116

LE CARNI 134

Manzo 142

Vitello 162

Agnello 178

IL POLLAME 200

LE INTERIORA 268

LA SELVAGGINA 286

I PESCI E I CROSTACEI 298

LA PASTA, CEREALI
E LEGUMI SECCHI 370

GLI ORTAGGI 416

IL TAGLIO E IL SERVIZIO 490

LE RICETTE DEGLI CHEF 514

GLI ABBINAMENTI DEI VINI 662

LE ARTI DELLA TAVOLA 680

GLOSSARIO 696

INDICE DELLE TECNICHE 701

INDICE DELLE RICETTE 703

INDICE PER INGREDIENTE 705

[illegible]

Sommario



<i>Amare la cucina per cucinare con amore</i>	18
<i>Gli oli, gli aceti e i condimenti</i>	22
<i>Le erbe e gli aromi</i>	24
<i>Le spezie</i>	26

VINAIGRETTE	28
SALSA ALLA SENAPE	29
SALSA RAVIGOTE	30
MAIONESE	31
SALSA TARTARA	32
SALSA GRIBICHE	34
SALSA AL RAFANO	35
SALSA VERDE	36
BESCIAMELLA	38
SALSA MORNAY	39
SALSA SOUBISE	40
SALSA OLANDESE	42
SALSA MOUSSELINE	44
SALSA MALTESE	45
SALSA AL VINO BIANCO	46
SALSA PER GLASSARE	47
SALSA BERNESE	48
SALSA CHORON	50
SALSA FOYOT	51
BURRO BIANCO	52
BURRO DI NANTES	53
BURRO MARCHAND DE VIN	54
CHIARIFICARE IL BURRO	56
REALIZZARE IL BURRO BIONDO O COLOR NOCCIOLA	57
SALSA BIGARADE	58
SALSA SUPREMA	60

SALSA BORDOLESE	62
SALSA POIVRADE	64
FONDO BIANCO DI POLLAME	66
FONDO BRUNO DI VITELLO	68
DEMI-GLACE E GLACE	70
SUGO DI POLLAME	72
BRODO DI POLLO COLORATO	74
BRODO (O MARMITE) DI MANZO	76
CHIARIFICARE IL BRODO PER UN CONSOMMÉ	78
BRODO DI VERDURA	79
SALSA DI PEPERONI	80
SALSA AL POMODORO	81
SALSA ALLA DIAVOLA	82
SALSA AL MADERA (O AL PORTO)	84
SALSA PÉRIGUEUX	85
COURT-BOUILLON PER PESCE	86
FUMETTO DI PESCE	88
FUMETTO DI CROSTACEI	90
SALSA NANTUA	92
BURRO DI GAMBERI D'ACQUA DOLCE	96
SALSA AMERICANA	98
PREPARARE LA PASTA BRISÉE	100
PREPARARE LA PASTA SFOGLIA A 3 GIRI DOPPI	102
FODERARE UNA FASCIA AD ANELLO PER TORTA	104
PASTA PER IL PATÉ IN CROSTA	106
RIVESTIRE DI PASTA UNO STAMPO TRADIZIONALE PER PATÉ	108
PATÉ IN CROSTA	110
MARINATA PER POLLO ALLA GRIGLIA	114
MARINATA PER FILETTI DI PESCE ALLA GRIGLIA	115

Le
CARNI
MANZO
VITELLO
AGNELLO



Sommario



Sapori, piacere ed energia 136

Il manzo 142

CUOCERE UNA BISTECCA DI MANZO 144

PREPARARE UN FILETTO DI MANZO 146

PREPARARE UNA BISTECCA ALLA FIORENTINA 148

GRIGLIARE UNA BISTECCA ALLA FIORENTINA 150

BARDARE I TOURNEDOS 152

CUOCERE I TOURNEDOS
E DEGLASSARLI AL MADERA 154

PREPARARE E LARDELLARE
UN CAPPELLO DEL PRETE 156

BRASATO AL VINO ROSSO 158

Il vitello 162

TAGLIARE LE SCALOPPE 164

PREPARARE UN ARROSTO DI VITELLO 166

ARROSTIRE UN CARRÉ DI VITELLO (O DI MAIALE) 168

GLASSARE UN CARRÉ DI VITELLO 170

COTOLETTA DI VITELLO ALL'INGLESE 172

PREPARARE E CUOCERE GLI INVOLTINI 174

L'agnello 178

PREPARARE UN COSCIOTTO D'AGNELLO 180

STECCARE UN COSCIOTTO
DI AGNELLO CON L'AGLIO 181

ARROSTIRE UN COSCIOTTO D'AGNELLO
E PREPARARE IL SUO SUGO 182

DISSOSSARE E ARROTOLARE UNA SPALLA DI AGNELLO 184

PREPARARE UN CARRÉ DI AGNELLO ALLA FRANCESE 186

DISSOSSARE E ARROTOLARE
UNA SELLA DI AGNELLO 190

STACCARE I FILETTI E RICAVARE I MEDAGLIONI 194

SPEZZATINO DI AGNELLO 196



Sommario



Vantaggi e benefici delle carni bianche 202

Il pollo 206

PULIRE UN POLLO E PREPARARE LE SUE RIGAGLIE	208
ACCOSCIARE IL POLLO	214
TOGLIERE LE COSCE E LE SUPREME DI UN VOLATILE	216
TAGLIARE UN VOLATILE CON L'OSSO	220
POLLO ALLA PANNA	224
PREPARARE I GALLETTI ALLA DIAVOLA	226
PREPARARE E GRIGLIARE I GALLETTI ALL'AMERICANA	228
TAGLIARE UN'ANATRA GRASSA	230
RECUPERARE IL GRASSO D'ANATRA	234
PREPARARE LE COSCE D'ANATRA CONFIT	236
PREPARARE UN JAMBONETTE D'ANATRA	238
SALTARE IN PADELLA I PETTI D'ANATRA	240
PULIRE UN ANATROCCOLO	244
ACCOSCIARE E LEGARE UN ANATROCCOLO	244
ARROSTIRE UN ANATROCCOLO	246
TAGLIARE UN ANATROCCOLO	248
PREPARARE UN PICCIONE PER "2 COTTURE"	250
TOGLIERE LE VENE A UN FEGATO GRASSO E CUOCERLO IN TERRINA	252
CUCINARE UN FEGATO GRASSO AI LAMPONI	256
TAGLIARE UN CONIGLIO	258
DISSOSSARE E FARCIRE UN LOMBO DI CONIGLIO	262
CONIGLIO ALLA CACCIATORA	264

Le

INTERIORA



Sommario



<i>Robuste e delicate, un assaggio mascazone</i>	270
PREPARARE IL ROGNONE DI VITELLO PER SALTARLO IN PADELLA	272
CUCINARE IL ROGNONE NEL SUO GRASSO	274
PREPARARE LE ANIMELLE DI VITELLO	276
BRASARE LE ANIMELLE DI VITELLO	278
PULIRE E LESSARE LA CERVELLA	282
CERVELLA ALLA MUGNAIA	284



La SELVAGGINA



Sommario



<i>Al ritorno della caccia</i>	288
MARINATA PER SPEZZATINO DI MANZO E SELVAGGINA	290
COSCIOTTO DI CAPRIOLO	292
SALMÌ DI CAPRIOLO	294

I
PESCI
e i
CROSTACEI



Sommario



<i>Al gusto sottile della salute</i>	300	DILISCARE UN PESCE TONDO DALLA SCHIENA	338
<i>I pesci</i>	306	SFILETTARE UN PESCE TONDO	342
<i>I crostacei</i>	308	SFILETTARE E PREPARARE I MEDAGLIONI DI BOTTATRICE	344
PREPARARE E PORZIONARE UN GRANDE MERLUZZO BIANCO	310	PREPARARE UN ARROSTO ARROTOLATO DI BOTTATRICE	346
SFILETTARE E PREPARARE I FILETTI DI SALMONE	312	PAVÉ DI PESCE ALLA GRIGLIA	348
PREPARARE UN SALMONE	316	TRIGLIE ALLA GRIGLIA	349
TARTARE DI SALMONE	317	QUENELLE DI LUCCIO	350
GRAVLAX	318	PREPARARE GLI SCAMPI	352
PREPARARE UNA SOGLIOLA O UNA LIMANDA	320	ELIMINARE IL BUDELLO CENTRALE DEI GAMBERI D'ACQUA DOLCE	354
SFILETTARE LE SOGLIOLE GRANDI	322	TRANCIARE UN ASTICE	355
SOGLIOLA ALLA MUGNAIA	324	DIVIDERE IN DUE UN ASTICE PER LA COTTURA ALLA GRIGLIA	356
FILETTI DI SOGLIOLA BONNE FEMME	326	APRIRE E PREPARARE LE CAPESANTE	358
IMPANARE I NASELLI ALL'INGLESE	328	FARCIA MOUSSELINE ALLE CAPESANTE	360
STRACCETTI DI SOGLIOLA IN TEMPURA	330	PREPARARE I CALAMARI O LE SEPPIOLINE	362
PREPARARE UN ROMBO	331	PULIRE LE COZZE	364
SFILETTARE UN ROMBO CHIODATO	332	APRIRE LE COZZE CRUDE	365
PORZIONARE UN ROMBO CHIODATO	334	COZZE ALLA MARINARA	366
PREPARARE TRINCI DI PESCE AFFOGATI	335	APRIRE LE OSTRICHE CRUDE	368
PREPARARE UN PESCE TONDO	336		



La
PASTA,
CEREALI
e
LEGUMI SECCHI

Sommario



<i>Granaglie, semi e graminacee</i>	372
<i>La pasta</i>	380
<i>I legumi secchi</i>	382
<i>Il riso e i cereali</i>	384
PREPARARE LA PASTA FRESCA	386
TAGLIARE LA PASTA FRESCA	387
PREPARARE LA PASTA FRESCA COLORATA E AROMATIZZATA	388
RAVIOLI A MEZZALUNA DI RICOTTA E SPINACI	389
TRIANGOLI E TORTELLINI	390
RAVIOLI ALLE CAPELANTE (PRIMO METODO)	392
PREPARARE I RAVIOLI ROTONDI (SECONDO METODO)	394
CUOCERE I RAVIOLI	395
PREPARARE I RAVIOLI QUADRATI	396
GNOCCHI DI PATATE	398
CUOCERE IL BULGUR	400
CUOCERE LA QUINOA	401
PREPARARE IL RISO PILAF	402
PREPARARE IL RISO ALL'ASIATICA	404
PREPARARE UN RISOTTO	406
PREPARARE UN RISOTTO DI FARRO	408
PREPARARE LA POLENTA	410
POLENTA ARROSTITA IN PADELLA	411
CUOCERE I FAGIOLI BIANCHI SECCHI	412
LENTICCHIE IN INSALATA ALL'ASIATICA	414

Li ORTAGGI



Sommario



*Pochi, molti, esageratamente:
ortaggi alla follia*

Gli ortaggi da radice

Gli ortaggi a frutto

Gli ortaggi a foglia

Le patate

TAGLIARE LE CAROTE A RONDELLE

TAGLIARE LE CAROTE ALLA PAESANA

TAGLIARE GLI ORTAGGI A MIREPOIX

TAGLIARE GLI ORTAGGI A MACEDONIA

TAGLIARE GLI ORTAGGI A JULIENNE

TAGLIARE GLI ORTAGGI A BRUNOISE

AFFETTARE UN FINOCCHIO

SCANALARE E TAGLIARE UNA ZUCCHINA

AFFETTARE UN CETRIOLO

SCANALARE E TAGLIARE UN CETRIOLO

PREPARARE I PORRI

PREPARARE IL SEDANO

PREPARARE E PELARE GLI ASPARAGI

PREPARARE IL CAVOLFIORE O I BROCCOLETTI

PREPARARE GLI SPINACI

PREPARARE UNA CHIFFONNADE DI LATTUGA

TORNIRE I CUORI DI CARCIOFO

TORNIRE I CARCIOFI POIVRADE O VIOLETTI

TAGLIARE GLI CHAMPIGNON DI PARIGI

PREPARARE GLI CHAMPIGNON GROSSI

418

430

432

434

436

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

456

458

459

PULIRE E TAGLIARE I POMODORI

PREPARARE DELLE SFERE DI ORTAGGI

SMINUZZARE UNA CIPOLLA

TAGLIARE UNA CIPOLLA AD ANELLI

SMINUZZARE UNO SCALOGNO

SMINUZZARE L'AGLIO

TRITARE IL PREZZEMOLO

TAGLIUZZARE L'ERBA CIPOLLINA

TAGLIUZZARE LE ERBE AROMATICHE

CUOCERE GLI ORTAGGI ALL'INGLESE

CUOCERE GLI ORTAGGI IN BIANCO

GLASSARE LE CAROTE

GLASSARE LE CIPOLLINE GRELOT

BRASARE GLI ORTAGGI

STUFARE I PISELLI

TORNIRE LE PATATE

TAGLIARE LE PATATE CON LA MANDOLINA

TAGLIARE LE PATATE A MANO

SALTARE LE PATATE A CRUDO

PATATE ALLA SARLADAISE

ROSOLARE LE PATATE

PATATE ANNA

PATATE BOULANGÈRE

PREPARARE UN PURÉ DI PATATE

PREPARARE LE PATATE FRITTE IN 2 TAPPE

PREPARARE LE CHIP

PATATE DUCHESSA

CROCCHETTE DI PATATE

PATATE DAUPHINE

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

Le
RICETTE
degli
CHEF



Sommario



STUZZICHINI	516
ANTIPASTI FREDDI	522
ANTIPASTI CALDI	564
MANZO	582
VITELLO	584
AGNELLO	586
MAIALE	592
VOLATILI	594
FRATTAGLIE	608
PESCE	610
CROSTACEI	634
VEGETARIANO - SALUTISTA	638
CUCINA DAL MONDO	650