

GLAMOUR



Home | Benessere | Dieta

Dieta



La Cucina dei senza: la dieta senza sale per eliminare la cellulite

Tre ricette 'stellate' senza sale per iniziare la dieta anticellulite con il piede (e il sapore) giusto

 di Redazione | 18-03-16  Share  Salva

18-03-16

Home | Benessere | Dieta

La Cucina dei senza: la dieta senza sale per eliminare la cellulite

Tre ricette 'stellate' senza sale per iniziare la dieta anticellulite con il piede (e il sapore) giusto

★
Salva

Non giriamoci intorno: per contrastare gli inestetismi della cellulite uno dei principali elementi da **ridurre è il sale**, responsabile della **ritenzione idrica**.

f
71
t
g+
p
e

Ma se siete tra quelle che ancora sono convinte che 'dieta senza sale sia uguale a piatto triste', sappiate che vi sbagliate. Ve lo dimostriamo con delle ricette che **quattro chef** protagonisti dell'ultima edizione di **Gusto in Scena** - il celebre l'evento enogastronomico dedicato alla sana alimentazione - ci hanno suggerito. Secondo la filosofia de **La Cucina dei Senza** promossa dall'evento, **eliminare il sale** dalle proprie abitudini culinarie è il primo passo per stare meglio.

Come mangiare senza sale mantenendo sapore e gusto? Non è così difficile, se si impara a **sostituirlo con ingredienti alternativi** che spaziano dai capperi alle acciughe (dopo averli dissalati), dalle spezie alle erbe aromatiche. Piano piano il vostro palato si abituerà a sapori nuovi, diversi.



★
Salva

Per iniziare con il piede giusto e sfatare il mito per cui le pietanze senza sale 'non sanno di niente', ecco un **menù da chef**: provate a proporlo in una cena tra amiche e, soltanto alla fine, rivelate che non avete usato neanche un pizzico di sale. Scommettiamo che non ci crederanno?

f
71
Twitter
g+
Pinterest
Email

Antipasto/Primo: Zuppetta di pesce del giorno caramellato e lattuga di mare di Philippe Lèveillé

Ingredienti per 4 persone: 8 pomodorini ciliegino, 80 gr di funghi, 120 gr di olio di oliva, 200 gr di insalata liquida di alghe, 4 foglie ostriche, 80 gr di ombrina, 48 gr di scampi, 28 gr di triglia. **Per la salsa:** 80 gr di alghe, 80 gr di fumetto, 160 gr di latte

Dissalate le alghe e mettetele a ridurre con il fumetto, unite il latte ridotto del 50% ed emulsionate lasciando in infusione mezz'ora per poi filtrare il tutto. Sfilettate il pesce e tagliatelo a cubetti regolari e cuocetelo 'scannellandolo' con una fiamma dalla parte della pelle. Pulite i funghi e metteteli in un bricco di acciaio, aggiungete un goccio d'acqua per creare una purea e montatela con l'olio di oliva. Pronte per servire in tavola!



Secondo: Seppia Nera di Luca Marchini (nella foto)

Ingredienti per quattro persone: 4 seppie piccole, aglio, foglie di cavolo nero, due carciofi piccoli, 300 gr pomodorini, liquirizia in polvere, succo di limone, olio, basilico



Salva



71



8+



Lavate la seppia, eliminando le interiora e tenendo da parte la sacca nera. Prendete i tentacoli e il corpo e metteteli sottovuoto, cuocendoli a bassa temperatura (53 °C) per 6 minuti. Togliete dal sottovuoto e rosolate a fuoco vivo solo da una parte. Tamponate con la carta e spennellate con il nero di seppia. Prendete solo la parte verde delle foglie del cavolo nero e soffriggete con olio, aglio e ritagli di seppia. Aggiungete pochissimo brodo vegetale e cuocete per pochi minuti. Tagliate alla julienne i carciofi e soffriggeteli con olio. A fiamma spenta, aggiungete il succo di limone. Tagliate i pomodorini e rosolateli a fuoco vivo con poco olio, del basilico e uno spicchio di aglio. Dopo tre minuti al massimo, spegnete e passateli al setaccio. Componete il piatto e via!

Dolce: Indivia alla liquirizia di Costardi Bros

***Ingredienti per 4 persone:** 1 testa di indivia, polvere di capperi, 100 gr di cioccolato bianco, polvere di liquirizia q.b, 90 gr di panna fresca light. Per l'acqua di mandorle: 200 gr di mandorle pelate, 200 gr di acqua gasata*

Scaldare la panna fino a 60° C, aggiungendo il cioccolato fino a farlo fondere. Aggiungete la liquirizia e miscelate bene, dopodiché ponete in frigorifero per almeno 4 ore. Frullate con un termomix le mandorle e l'acqua gasata fredda fino a ottenere un'acqua densa. Una parte dell'acqua di mandorle rendetela invece granita con l'aggiunta dell'azoto. Impiattate mettendo uno spuntone di crema sul piatto, adagiando sopra una foglia di indivia belga, riempiendo con la crema di liquirizia e aggiungendo l'acqua di mandorla e il capperi. Decorate con la granita di mandorle et voilà!