



Menù del giorno

Pranzo

- Pipe con fave fresche (2 apr.)
- Filetto di maiale alla senape (18 apr.)
- Insalata al tofu (11 apr.)

Cena

- Ravioli al formaggio in salsa alle zucchine (28 apr.)
- Asparagi verdi con gamberi (22 apr.)
- Bavarese al limone con crema di banane (11 apr.)



venite a trovarci
su **facebook**

Difficoltà: media
Preparazione: 45
Riposo: 8h
Cottura: 15
Costo: economico

Bavarese al limone con crema di banane

L'INGREDIENTE

■ Per preparare la crema che guarnisce questo irresistibile dessert potete puntare su frutta di qualità come quella importata e distribuita in Italia da Fratelli Orsero, azienda familiare che produce frutta dal 1940. Specializzata nell'importazione e distribuzione di banane e ananas, la "famiglia italiana della frutta di qualità" coltiva i suoi prodotti in Costa Rica e Colombia, curandone la selezione, il trasporto sulle navi (create appositamente per permetterne la migliore conservazione), lo stoccaggio e la distribuzione nei negozi. Info: www.fratelliorsero.it.



Fiorisce da luglio a ottobre con fiori piccolissimi di colore giallo-verdognolo. In cucina trova largo impiego come aromatizzante (sicuramente meglio se fresco) di arrosti, insalate,

Ingredienti per 4

3 uova, 2 limoni, 2 bicchieri di latte, 75 g di zucchero, un cucchiaino di maizena, 500 ml di panna fresca, 10 g di colla di pesce, un cucchiaino di rum, pinoli tostanti. Per la crema: 2-3 banane, 200 ml di panna, 30 g di zucchero al velo, un limone, cannella.

Preparazione

1 Mettete la gelatina in ammollo nell'acqua fredda. Lavate accuratamente i limoni, grattugiatene la scorza e tenetela da parte.

2 Scaldate il latte senza portarlo a bollire e tenetelo da parte. In una terrina, sbattete i tuorli con lo zucchero, incorporate la maizena e il latte tiepido.

3 Aggiungete anche il rum e la scorza grattugiata dei li-

moni. Mettete il tutto in una casseruola e scaldatelo per farlo addensare, mescolando, senza però farlo bollire.

4 Scolate la gelatina, strizzatela e incorporatela alla crema, poi toglietela dal fuoco e fatela raffreddare. Filtratela.

5 Montate la panna tenuta in frigorifero fino a quel momento e incorporatela alla crema, mescolando con cura.

6 Versate il composto in uno stampo bagnato. Mettetelo in frigorifero per 6-8 ore o, comunque, fino a quando si è ben rassodato.

7 Per la crema di banane, frullate la frutta con il succo di mezzo limone, lo zucchero, la panna e la cannella.

8 Sformate infine il dolce, accompagnatelo con il purè di banane al centro e decorate con i pinoli tostanti.

sale e condimenti così come per insaporire oli e aceti. Dal punto di vista terapeutico se ne possono invece sfruttare le virtù stomacheche e digestive consumandolo sulle pietanze o sotto forma di infuso e tintura.

Quest'ultima è utile per combattere meteorismo e aerofagia. Tra le tante curiosità, va detto che il masticarne una foglia aiuterebbe a superare eventuali crisi di singhiozzo.