

En fait, c'est quoi la cuisine ?

C'est une histoire d'amour... la cuisine !

Il faut tomber amoureux des produits.

et puis des gens qui les font...

Alain Ducasse

Et... vous : Allez-vous m'aimer ?... **mon site ?**

www.danielesassi.net/

Mes livres ?

www.danielesassi.net/mes-livres/

Mes CD'S ?

www.danielesassi.net/cd-de-meditations/

Pour votre visite ! Merci...

Courgette...

Une police de thème dans Word 2016

Un vaillant petit garçon d'un dessin animé...

Une source pour écrire des mots d'amour...

... Peut-être une... [healing-card*](#)

[*www.danielesassi.net/healing-card/](http://www.danielesassi.net/healing-card/)

TABLE DES MATIÈRES

<u>EN FAIT, C'EST QUOI LA CUISINE ?</u>	1
<u>QUI SUIS-JE ?</u>	7
<u>COMMENT SERVIR UN PLAT ?</u>	8
<u>JAMAIS SANS PAIN SUR LA TABLE !</u>	11
<u>“FARE LA ZUPPETTA” VEUT DIRE QUOI ?</u>	11
<u>FLAN DI PARMIGIANO (FLAN DE PARMESAN)</u>	12
<u>(BAGNA CAUDA) FONDUE PIÉMONTAISE</u>	13
<u>CROSTINI D'AVOCADO (CROÛTON D'AVOCATIER)</u>	14
<u>SALADE D'AVOCATIER</u>	15
<u>BRUSCHETTA L'ORIGINALE</u>	16
<u>LE FRISE (RECETTE TYPIQUE DES POUILLES)</u>	17
<u>LÉGUMES À LA GRILLE</u>	18
<u>MELANZANE ALLA PARMIGIANA</u>	19
<u>(AUBERGINES AU FOUR)</u>	19
<u>CAVIAR D'AUBERGINES</u>	21
<u>SALADE DE CHOUX DE BRUXELLES</u>	22
<u>CAROTTES PIÉMONTAISES</u>	23
<u>MON GRATIN DE PATATES</u>	24
<u>LES GNOCCHIS DE MA MAMAN</u>	25
<u>GNOCCHI AU GORGONZOLA :</u>	26
<u>« RIS IN CAGNON »</u>	27
<u>LE RISOTTO DE MON PAPA</u>	28
<u>PATES “MAISON”</u>	33
<u>TAGLIATELLE BOLOGNESE</u>	35
<u>MACARONI PETITS POIS ET THON</u>	36

<u>TAGLIOLINI AU CITRON</u>	37
<u>PIZZOCCHERI</u>	38
<u>PENNE AUX NOIX</u>	39
<u>TAGLIATELLE AUX CHAMPIGNONS</u>	40
<u>SPAGHETTIS ESTIVAUX</u>	41
<u>SPAGHETTI AL PESTO</u>	42
<u>SPAGHETTI AIL, HUILE ET PIMENT</u>	43
<u>(AGLIO, OLIO, PEPPERONCINO)</u>	43
<u>SPAGHETTI ALLA CARBONARA (DE ANDREA)</u>	44
<u>SPAGHETTI ALLA CARRETTIERA</u>	45
<u>SPAGHETTI ALLE VONGOLE (AUX PALOURDES)</u>	46
<u>PÂTES À LA BARZANELLA</u>	47
<u>PASTA E FAGIOLI ALLA VENETA</u>	48
<u>MOUSSE DE THON</u>	49
<u>VITELLO TONNATO (VEAU AU THON)</u>	50
<u>PIZZA</u>	51
<u>LA FOCACCIA DE LESLEY</u>	52
<u>TIELLA DI GAETA</u>	55
<u>TRESSE</u>	56
<u>ESCALOPE VALDÔTAINE</u>	57
<u>SALTIMBOCCA À LA ROMAINE</u>	58
<u>MANZO BRASATO (BŒUF BRAISÉ)</u>	59
<u>PICCATA AU MARSALA</u>	60
<u>LE TARTARE DE SAMUEL</u>	61
<u>PESCE IN CARPIONE (MARINADE DE POISSON)</u>	62
<u>PESCE IN CROSTA DI SALE</u>	63
<u>PANNA COTTA</u>	64
<u>L'ISOLA GALLEGGIANTE DI LORIS</u>	65

<u>POMMES AU VIN BLANC</u>	66
<u>CASSATA SICILIANA (CASSATA SICILIENNE)</u>	67
<u>LA TORTA DA PAN DA BIZZARUN</u>	68
<u>TIRAMISU</u>	69
<u>SORBET</u>	71
<u>GLACES</u>	72
<u>GRANITA AU CITRON</u>	73
<u>ORANGES À LA TESSINOISE</u>	74
<u>MON PLUM CAKE</u>	75
<u>MON TARTATIN</u>	76
<u>SAUCE À LA MENTE</u>	77
<u>TORTELLI DI CARNEVALE (BEIGNETS DE CARNAVAL)</u>	78
<u>MOUSSE AU CHOCOLAT</u>	79
<u>LES MUFFINS</u>	80
<u>BONHOMME EN PATE DE NOËL « GRITIBÄNZ »</u>	81
<u>I CANTUCCI (BISCUITS DE SIENA)</u>	82
<u>LES SIROPS</u>	83
<u>LIMONCELLO À LA CRÈME</u>	84
<u>TEMOIGNAGES</u>	85

Vous lisez la version du 24.10.2020

PREFACE

Les ingrédients des recettes sont calculés pour 4 personnes, sauf indication contraire. Les noms de ces recettes traditionnelles du patrimoine italien évoquent mille et une saveurs gourmandes. Plaisir, convivialité, partage, goût des bonnes choses, montré...tels sont les maîtres mots. La cuisine italienne est un art de vivre simple, une manière facile de faire plaisir et de se faire plaisir. ! Je vous souhaite bon appétit avec ces grands classiques d'une gastronomie riche, variée, parfumée et ensoleillée. Je suis tessinois (né à Lugano, Suisse), en 2002, je m'établis en Valais, le pays où les vaches sont reines ! Tout un programme ! En couple, pas d'enfant, que je sache... Je travaille pour le plaisir de servir avec amour et compassion. Médiams guérisseurs, donne des conférences, des cours depuis plus de 25 ans. Ce fut tout à fait "par hasard" car je suis discret que sans réfléchir une seule seconde, n'écouter que mon intuition je commence à écrire. La cuisine est une passion de famille... en effet mon papa était sommelier au "Ristorante Bianchi"* à Lugano, lieu de rencontre de politiciens, écrivains, artistes et notables. Vous pouviez y rencontrer des personnages tel que l'Aga Khan, où le "Principe Antonio de Courtis" "Toto".

www.grand-cafe-lugano.ch/

Sans oublier ma grand-mère qui tenais une pension à Luterbach (dans le canton de Soleure). Je travaille principalement en Suisse Romande et Tessin. Ces dernières années aussi en Angleterre, en Italie, en Espagne et en France. Je n'ai pas d'étoiles Michelin...Les étoiles ne sont pas pour les enseignants Gualtiero Marchesi dixit !

https://fr.wikipedia.org/wiki/Gualtiero_Marchesi

Qui suis-je ?



Daniele SASSI

Tessinois (né à Lugano)

Habite à Vétroz (Valais, Suisse)
Depuis le 1^{er} octobre 2002

- En couple
avec Doreen (Anglaise)
Sans d'enfant, ...que je sache...

MEDIUM-GUERISSEUR,

Pourquoi je travaille ?

Le plaisir de servir avec amour et compassion.
Vous accompagner dans l'apprentissage, à
votre rythme, vos connaissances et attentes.

Comment me contacter ?

d.sassi@live.com www.danielesassi.net

Tél. mobile : 076 537 27 47 (0041 76 537 27 47)

Comment servir un plat ?

La nourriture est plus saine quand elle est attrayante !
Manger devient une expérience qui implique tous les sens, pas seulement le palais. Il y a un plat pour chaque préparation. (Les soupes dans une tasse pour consommé, le risotto dans une assiette plate, les spaghettis dans les assiettes creuses.

Jouez avec les couleurs, éviter le « monochrome » !
Les couleurs les plus intenses de votre assiette,
(vert, orange, rouge, violet, bleu, rose, jaune,
prennent la forme de fruits et de légumes.

Organisez-les sur plusieurs niveaux :
avec des sauces
pour décorer ajoutez une louche de jus

Rendez les aliments plus gros, pas plus petits.
Gonflez les salades, au lieu de les presser.
Créez un petit tas d'asperges cuites au lieu
qu'une couche plate.

Couper des légumes en formes intéressantes peut rendre la chose plus simple.
Utilisez une cuillère pour faire des boules de riz
ou de la purée de pommes de terre.)

Si vous servez une assiette avec des quartiers de citron, pensez à créer des boucles fines plutôt que de les couper en morceaux épais.

Évitez d'ajouter des éléments non comestibles.

Décorer le plat avec des herbes ou des épices.

Mettre l'ingrédient principale au centre du plat.

Avec des petites portions vous vous faciliterez la vie.

En cas de doute choisissez des plats blancs.

Une recette chaude ? Réchauffez les plats !

Suivez la "règle de l'impair ».

Un nombre impair d'articles sur un plat est plus attrayant qu'un nombre pair.

Créer un contraste entre différentes textures est un bon moyen d'attirer l'attention.

Pour du croustillant, ajoutez des noix hachées ou des amandes grillées.

Une cuillerée de crème fraîche ou quelques morceaux de fromage de chèvre ajouteront une touche de douceur et crémeuse aux plats salés.

Dans les desserts, un peu de crème fouettée ou de la crème anglaise ajouteront un mou.