



Burro di Mele&Zucca

e 4 ricette dove usarlo

EQUILIBRIO.

È da questa parola che tutto è iniziato.

Il giorno dell'equinozio, quando luce e buio si incontrano alla pari, ho voluto creare un piccolo rituale domestico che parlasse di lentezza, di ritorno, e di presenza.

Un gesto semplice, come cucinare, che potesse accompagnare questo momento di passaggio con dolcezza e consapevolezza.

Per me, questo è uno dei periodi più belli dell'anno.

L'estate mi sovrasta con la sua luce costante, il caldo invadente, la sensazione continua di rincorrere un'energia che non mi appartiene.

Solo quando le giornate cominciano ad accorciarsi, quando l'aria si fa più mite e la notte inizia lentamente a farsi spazio, sento che posso tornare a respirare davvero.

È come se il mio corpo e il mio ritmo interiore trovassero finalmente armonia.

In quella quiete, nella luce soffusa, nella pioggia, nella nebbia... io ritrovo casa.

Partendo da un burro di mele e zucca – ingredienti simbolici di questo periodo dell'anno, utilizzati fin dai tempi di *Mabon* per celebrare il raccolto e il cambiamento – ho dato vita a quattro ricette comfort, pensate per nutrire non solo il corpo, ma anche lo spazio intimo che ci abita.

Questo progetto è nato in collaborazione con [Le Creuset](#), per raccontare la collezione *Nuit*, una linea che cattura il mistero della notte con la profondità elegante del blu e la magia delle sfumature lunari.

Un invito a vivere la cucina come spazio di quiete, di bellezza, di ritorno a sé.

In queste pagine trovi le ricette che ho preparato usando il burro di mele e zucca come base.

Puoi replicarle fedelmente o lasciarti ispirare per crearne di tue, seguendo il tuo ritmo e la tua energia.

Spero che questo piccolo PDF ti accompagni nel tuo tempo lento, con la stessa cura con cui è stato creato.

Con amore,

Francesca



INDICE

Burro di mele e zucca

-
- 05 Una ricetta base che ti accompagnerà per tutta la stagione

Granola zucca, mele e cannella

-
- 07 Un modo croccante e saporito di iniziare la giornata

Cioccolata calda speziata

-
- 09 Per i tuoi momenti di coccola e di pausa

Torta rustica integrale di mele

-
- 11 Un crumble ma nella sua variante soffice e morbido

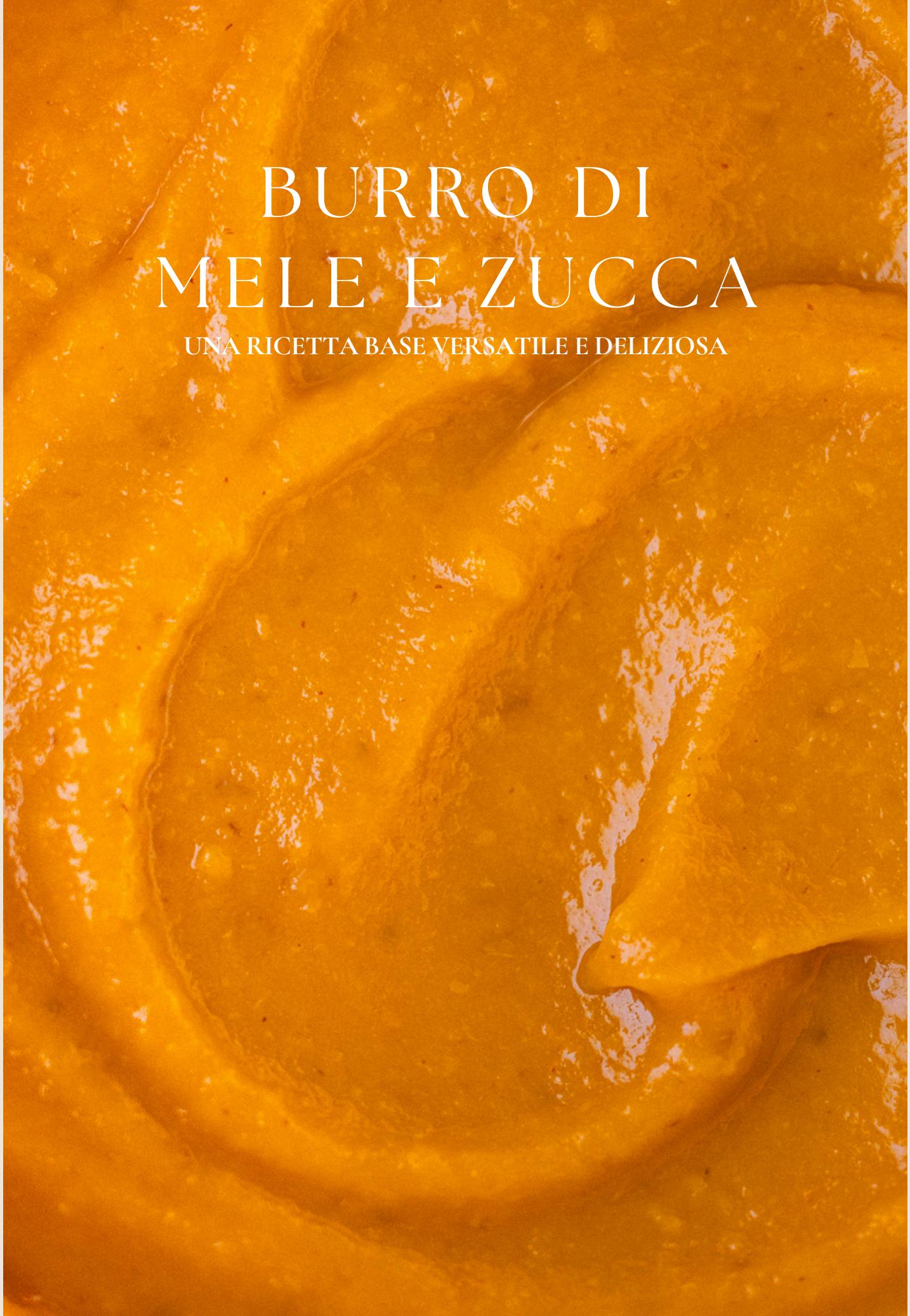
Pancakes di mirtilli

-
- 13 Un grande classico ma con un twist in più di colore e sapore

Cocotte rotonda Evolution in ghisa vetrificata - colore Nuit



un progetto di The Bluebird Kitchen in collaborazione con Le Creuset



BURRO DI MELE E ZUCCA

UNA RICETTA BASE VERSATILE E DELIZIOSA

Ingredienti

500 g di zucca pulita (a me piace usare la delica)
 500 g di mele (circa 3)
 50 g di zucchero moscovado
 3 stecche di cannella
 50 ml di acqua
 succo di mezzo limone



PROCEDIMENTO

1. Taglia a cubetti una zucca, se vuoi puoi usare anche la buccia, una volta lavata molto bene. In questo caso io l'ho tolta perché volevo ottenere un colore vivo e arancione. Elimina il torsolo delle mele e taglia anche quelle a cubetti.
2. Trasferisci la mela e la zucca in una pentola con coperchio, aggiungi lo zucchero, la cannella, l'acqua, il succo del limone, e metti sul fuoco.
3. Fai cuocere per 30 minuti, a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto. Elimina poi le stecche di cannella e frulla in modo da ottenere una crema omogenea.

COME CONSERVARLO

in frigorifero, in un contenitore chiuso, per 4-5 giorni, oppure lo puoi congelare.

GRANOLA ZUCCA, MELE E CANNELLA

PER INIZIARE COL PIEDE GIUSTO LA GIORNATA



Ciotola per cereali Vancouver in gres vetrificato - colore Nuit

un progetto di The Bluebird Kitchen in collaborazione con Le Creuset

Ingredienti

200 g avena in fiocchi
 80 g semi misti (*io ho usato zucca, gorasole e lino*)
 80 g nocciole
 1 pizzico di sale
 150 g burro di mele e zucca
 cannella in polvere



PROCEDIMENTO

1. In una ciotola metti l'avena in fiocchi, i semi misti, le nocciole tagliate grossolanamente, il pizzico di sale, una spolverata di cannella e il burro di mele e zucca.
2. Mescola con un cucchiaio in modo che tutti gli ingredienti siano amalgamati.
3. Trasferisci su una teglia con della carta forno e, aiutandoti con un cucchiaio o una spatola, appiattisci il composto.
4. Metti in forno caldo statico a 190°C e fai cuocere per circa 30 minuti, girando il mix dopo circa 20 minuti. E' pronto quando sarà leggermente dorato.
5. Togli dal forno, lascia freddare completamente e poi trasferisci in un barattolo con chiusura ermetica.

Se vuoi aggiungere un tocco di golosità extra, puoi aggiungere dei pezzetti di cioccolato fondente una volta che sarà completamente freddato.

CIOCCOLATA CALDA SPEZIATA

PER UNA COCCOLA OGNI TANTO



Tazza cappuccino London in gres vetrificato - colore Nuit

un progetto di The Bluebird Kitchen in collaborazione con Le Creuset

Ingredienti

1 cucchiaio di avena in fiocchi
 1 cucchiaio di burro di mele e
 zucca
 1 tazza di bevanda vegetale di
 avena (latte o la tua preferita)
 1 cuchaino di cacao amaro
 noce moscata
 dolcificante a piacere (io ho usato
 sciroppo d'acero)



PROCEDIMENTO

1. In un frullatore metti il burro di mela e zucca, l'avena in fiocchi, la bevanda vegetale, il cacao e il dolcificante che scegli.
2. Frulla in modo da ottenere una bevanda omogenea (l'avena dovrà essere interamente amalgamata con gli altri ingredienti).
3. Trasferisci in un pentolino e scalda mescolando sempre, vedrai che man mano che si scalda, diventa più densa.
4. Quando è pronta, trasferisci in una tazza e aggiungi una grattugiata di noce moscata prima di bere.

È ottima con un ciuffetto di panna extra sopra.

TORTA RUSTICA INTEGRALE DI MELE

UN CRUMBLE, MA IN VERSIONE SOFFICE



Pirofila rettangolare Tradition in gres vetrificato - colore *Nuit*

un progetto di The Bluebird Kitchen in collaborazione con Le Creuset

Dosi per la pirofila 19x13 cm

Ingredienti

1 ½ mela renetta
 90 g farina integrale
 20 g zucchero moscovado
 15 g di olio di oliva EVO
 (o di semi)
 50 g bevanda vegetale di avena
 (latte o di un gusto a tua scelta)
 100 g burro di mela e zucca
 ⅓ bustina di lievito per dolci
 cannella in polvere



PROCEDIMENTO

1. Pulisci la mela e tagliala a pezzetti. Mettila nella pirofila e condisci con della cannella in polvere.
2. In una ciotola metti la farina, lo zucchero, il burro di mele e zucca, l'olio e la bevanda vegetale. Mescola con una frusta e per finire aggiungi il lievito per dolci.
3. Quando gli ingredienti saranno tutti amalgamati, trasferisci il composto sopra alle mele. Distribuiscilo in modo omogeneo sopra le mele e aggiungi una lieve spolverata di zucchero sulla superficie.
4. Cuoci in forno statico a 180°C circa 25 minuti, quando sarà dorata, sarà pronta per essere tolta dal forno.

E' ottima sia mangiata tiepida, magari accompagnata a del gelato, che a temperatura ambiente.

PANCAKES DI MIRTILLI

PER INIZIARE LA GIORNATA NEL MODO GIUSTO



Piatto frutta Vancouver in gres vetrificato - colore Nuit

un progetto di The Bluebird Kitchen in collaborazione con Le Creuset

Ingredienti

90 g burro di mele e zucca
 40 g zucchero moscovado
 90 g farina tipo 1
 100 g bevanda vegetale di avena
(latte o a tua scelta)
 70 g mirtilli freschi
 ½ bustina di lievito per dolci
 olio EVO
 sciroppo d'acero per condire



PROCEDIMENTO

1. In una ciotola metti il burro di mele e zucca, lo zucchero, la farina e la bevanda vegetale.
2. Mescola con una frusta in modo da amalgamare bene tutti gli ingredienti. Aggiungi quindi il lievito, mescola e per ultimo i mirtilli lavati.
3. Scalda un filo d'olio in una padella, quando calda, inizia a cuocere i pancakes mettendo poca pastella alla volta. Fai cuocere a fuoco medio per qualche istante, quando vedi che iniziano a formarsi delle bollicine in superficie, gira e fai cuocere dall'altra parte.
4. Procedi così fino ad esaurire la pastella (dovrebbero uscirti circa 6 pancakes medi)
5. Impilali in un piatto e condisci con dello sciroppo d'acero.

un progetto di The Bluebird Kitchen in collaborazione con Le Creuset



EQUILIBRIO

Che tu possa ritrovare il tuo equilibrio e il tuo ritmo.
Scopri la collezione *Nuit* di *Le Creuset* [a questo link](#)