

I FIORI DI LAVANDA IN CUCINA

FIORI DI LAVANDA ALIMENTARE



IL LAVANDETO DELLA LOBIA



Il Lavandeto
della Lobia

LA LAVANDA IN CUCINA

La **lavanda** oltre ad avere tante proprietà benefiche per corpo e mente è anche un fiore edibile con cui puoi aromatizzare i tuoi piatti dolci o salati e le tue bevande.

In cucina dovrai usare solo i fiori di lavanda ad uso alimentare.

I fiori di lavanda oltre a profumare i tuoi piatti, hanno anche proprietà benefiche per il tuo corpo e per la tua mente.

Il modo più semplice per utilizzare i fiori di lavanda in cucina e trarne dei benefici per corpo e mente è sicuramente trasformarli in una profumata tisana.

Ecco la prima ricetta che ti proponiamo!



TISANA ALLA LAVANDA

INGREDIENTI

- 1 cucchiaino di fiori di lavanda ad uso alimentare
- acqua bollente
- zucchero o miele

PROCEDIMENTO

- Metti a bollire l'acqua
- Versa nella tazza un cucchiaino di fiori di lavanda e versa l'acqua bollente. (Se hai la pallina in acciaio per infusi, puoi riempirla, sempre un cucchiaino di fiori di lavanda, e mettere in infusione nell'acqua bollente)
- Copri la tazza con un coperchio e lascia in infusione per 10 minuti circa
- Apri, filtra e addolcisci con lo zucchero o meglio ancora, con il miele



La tisana alla lavanda facilita la digestione e allevia il gonfiore di pancia. È anche ottima per alleviare il mal di testa perché riequilibra il sistema nervoso centrale, calma l'ansia, l'agitazione, e il nervosismo. Bevuta la sera prima di andare a letto favorisce anche il sonno. Puoi anche preparare una tisana con lavanda ed altre erbe. Il mio abbinamento preferito è lavanda e melissa.

Oltre alla tisana, la lavanda è ottima anche per preparare dei fantastici e profumati dolci, ma anche piatti salati.

Nella prossima pagina, ho riportato alcune ricette per preparare dei dolci squisiti.



PLUMCAKE AL LIMONE E LAVANDA

INGREDIENTI

- 4 uova
- 250 g farina
- 250 g di zucchero di canna
- 113 g di olio EVO
- 50 ml di latte
- il succo e la scorza di un limone
- 2 cucchiaini scarsi di fiori di lavanda essiccati
- 1 bustina di lievito per dolci



PROCEDIMENTO

- Metti i fiori di lavanda nel latte e lascia in infusione per almeno un'ora
- In una ciotola sbatti le uova con lo zucchero, aggiungi la scorza di un limone grattugiata, l'olio, il succo del limone, la farina e la bustina di lievito
- Aggiungi il latte con i fiori di lavanda (filtra il latte una volta che si è aromatizzato con i fiori di lavanda) e mescola bene
- Versa l'impasto in uno stampo per plumcake



- Metti nel forno preriscaldato a 170° per 45 minuti circa
- Fai raffreddare e spolvera il plumcake con dello zucchero a velo

Questo plumcake al limone e lavanda è ottimo a colazione, per una merenda speciale e si adatta ad ogni momento della giornata.

Il problema è che non durerà molto, vedrai!



ZUCCHERO AROMATIZZATO ALLA LAVANDA

Un'altra ricetta che condivido con te, oltre ad essere buona è anche un'ottima idea regalo da preparare per le persone a te più care.

È lo zucchero aromatizzato alla lavanda, uno zucchero delicatamente profumato di lavanda che puoi usare per addolcire le tisane, il tè, oppure in estate le acque aromatizzate. Lo puoi usare anche per preparare dei dolci come i biscotti o le creme. Usandolo nelle tue ricette insieme all'aroma meraviglioso godrai anche delle proprietà benefiche della lavanda. Lo puoi preparare con lo zucchero che preferisci, bianco o di canna. Ecco come prepararlo:

INGREDIENTI

- 250 gr di zucchero a tua scelta
- 3 cucchiaini di fiori di lavanda essiccati ad uso alimentare

PROCEDIMENTO

- Trita finemente i fiori di lavanda e poi metti entrambi gli ingredienti in una ciotola e mescola bene.



PATATE ARROSTO AL PROFUMO DI LAVANDA

INGREDIENTI

- patate
- aglio
- sale
- olio extra vergine di oliva
- fiori di lavanda essiccati



PROCEDIMENTO

- Sbuccia le patate e mettile in una pentola con acqua bollente
- Falle sbollentare per 5 minuti e poi disponile in una teglia e condiscile con olio extra vergine d'oliva, sale, e dei fiori di lavanda essiccati
- Fai cuocere nel forno preriscaldato a 220° fino a quando sono ben rosolate
- Sfornale, sentirai che bontà e che profumo



RISOTTO ALLA LAVANDA

INGREDIENTI

- 320 g di riso
- 1 cucchiaino di fiori di lavanda essiccati
- 40 g di burro
- mezzo bicchiere di vino bianco
- 1,5 l di brodo vegetale
- mezza cipolla stufata
- 30 g di mascarpone
- 40 g di formaggio grattugiato
- sale fino q.b.



PROCEDIMENTO

- In una padella antiaderente sciogli il burro con i fiori di lavanda essiccati e lascia soffriggere per 1 minuto
- In una casseruola versa il riso e tostalo per 2-3 minuti e sfumalo con il vino e condiscile con olio extra vergine d'oliva, sale, e dei fiori di lavanda essiccati
- Appena evapora il vino, aggiungi un pò alla volta il brodo e mescola uno a che il riso non è cotto e aggiungi la cipolla stufata
- Quando il riso è pronto, spegni il fuoco e versa il mascarpone e mescola bene facendolo sciogliere
- Infine, per mantecare il riso, aggiungi una spolverata di formaggio grattugiato! Il nostro risotto cremoso alla lavanda è pronto!



Speriamo tanto che i nostri consigli ti siano utili e che ti ispirino a provare la **lavanda in cucina**.

Metti in pratica le ricette che più ti ispirano per delle nuove idee da provare in cucina.

Se lo fai, condividile sui social e taggaci:



@illavandetodellalobia



@Il Lavandeto della Lobia :: Azienda Agricola Orna

Teniamoci in contatto sui social e sul nostro sito:



www.aziendaagricolaorna.it/lavandeto

Grazie per il tuo sostegno!

Valentina & Pierluigi





I FIORI DI LAVANDA IN CUCINA