



Per **Delphine Pocard** la buona cucina e il benessere sono “affari di famiglia”! Iniziata da sua madre ai benefici dell'alimentazione naturale, ha sempre navigato in un mondo in cui la cucina biologica e sana è sinonimo di piacere e golosità. Da qualche anno condivide la sua passione in un blog, “Miss Pat” (<http://cuisipat.com>), visitato ogni giorno da oltre 400 persone, e si diverte a inventare ricette a base di ingredienti vari, naturali, colorati e di stagione. Una creatività a tutto campo, che Delphine esprime anche fotografando i piatti che prepara.

Puro Cacao

*50 ricette 100% veg
per riscoprire il vero cioccolato*



Indice

8
Riscoprire il vero gusto del cacao

9
Il cacao in tutte le sue forme

11
La tecnica del temperaggio

12
Gli "amici" del cioccolato

Cacao da sgranocchiare

14
Tavolette di cioccolato fondente crudo

16
Leccalecca di cioccolato per piccoli golosi

19
Cioccolatini fondenti alla crema di arachidi

20
Cioccolatini pistacchio e nocciola

22
Cuori teneri cannella e carruba

25
Tartufi cacao e datteri

26
Halva friabile al pistacchio

28
Bocconcini con noci del Brasile e albicocche

31
Cioccolatini alla granella di fave

32
Quadratini golosi su stecchi

34
Fudge con arachidi

36
Quadrattucci energetici grano saraceno e fichi

39
Calisson noci e cioccolato

40
Frutta travestita

42
Tartufi cocco e cacao

Prime colazioni

46
Cioccolata calda

49
Crema spalmabile cioccolato e dattero

52
Crema spalmabile al cacao intenso

55
Barrette con fiocchi d'avena e frutta secca

57
Granola alle fave di cacao

58
"Cinnamon rolls" melassa e cacao*

61
Scones con cacao e segale*

Merende cioccolatose

64
Cupcake ai datteri e cacao*

66
Muffin alla banana e alla granella di cacao*

71
Brownie al pistacchio senza cottura

72
"Torta di famiglia" al cacao*

75
Plumcake marmorizzato alle spezie*

76
Dolcetti morbidi cioccolato e mandorla*

Dolci al cucchiaio

80
Bavarese deliziosa alla zucca Hokkaido

82
Bavarese con zucca Butternut e castagne*

85
Coppe cioccolato e mandorle alla frutta*

89
Semifreddo mandorle e caramello

90
Bicchierini esotici mango e cacao

92
Bicchierini ultracremosi cioccolato e banana

95
Bicchierini dolci*

96
Crema "croccofondente" alle fave di cacao

99
Crema o gelato menta e cioccolato

101
Cannelés tutto cioccolato

Biscotti e tortine

102
Craquelés al cacao

104
Frollini farciti di datteri*

107
Cookies caffè e noci pecan*

108
Fiori farciti di ganache*

110
Tortine crude crema di mandorle e fichi

Dessert golosi

116
Fondant castagne e cioccolato all'arancia

118
Fondant nocciole e cacao

121
Crostatine al cacao con lamponi e pistacchi*

122
Fondant bacche di goji e cacao

124
Torta a piani al cacao*

127
Mini crêpes grano saraceno e cacao con mele caramellate

131
"Galletta dei re" cioccolato e mele*

132
Consigli per degustare al meglio

136
Regali golosi

140
Indice degli ingredienti usati nelle ricette

* Ricetta contenente glutine

Riscoprire il vero gusto del cacao

Tutti coloro che amano il cioccolato sanno che il cacao si ricava da fave estratte dalla cabossa, il frutto della pianta del cacao, ma pochi conoscono la composizione del cioccolato usato in pasticceria, una miscela di pasta di cacao, burro di cacao e... zucchero. Giusto un po' di zucchero nel cioccolato artigianale, e invece zuccheri raffinati in abbondanza, grassi vegetali e latte in polvere nella sua versione industriale! Aggiunto di tutti questi ingredienti e sottoposto a elaborati procedimenti, il cioccolato finisce così per impoverirsi di nutrienti e per assumere un sapore completamente diverso da quello originale. Come se non bastasse, il nostro palato si abitua a sapori eccessivamente dolci e grassi. Ho creato le ricette di questo libro con l'intento di farvi riscoprire il sapore autentico del buon cacao, quel gusto deciso, indomito, che ravviva e accarezza le papille gustative. E presto scoprirete che, partendo da soli ingredienti vegetali, è possibile preparare dei dolci sani ma allo stesso tempo anche sfiziosissimi!

Il cacao in tutte le sue forme

In molte ricette di questo libro il cacao crudo sta al posto d'onore, perché in questa forma contiene il massimo dei nutrienti ed è benefico per la salute. Il cacao tostato, invece, perde circa la metà delle sue proprietà.

Il cacao crudo è uno degli alimenti più ricchi di flavonoidi, polifenoli molto apprezzati per le proprietà antiossidanti.

Il cacao contiene teobromina e caffeina: a dosi ragionevoli queste due sostanze hanno effetti vasodilatatori e protettivi nei confronti del cuore. Svolgono un'azione positiva sul sistema nervoso centrale. Contribuiscono al rilassamento e al buon umore e facilitano la concentrazione.

Il cacao è inoltre ricco di magnesio, potassio, calcio, fosforo, ferro, zinco, manganese, rame. Apporta vitamina A, vitamine dei gruppi B ed E e quasi il 15% di fibre solubili e non solubili. Possiede anche proprietà anticarie grazie alla presenza di tannini, fosfati e fluoro. Attenzione ovviamente a non aggiungere troppo zucchero, che annullerebbe l'effetto anticarie!

Il cacao crudo ha un sapore diverso da quello del cacao tostato, e ciascuna varietà di fava ha un gusto caratteristico. Occorre prendersi del tempo per assaggiare e imparare ad apprezzare il cacao crudo; si tratta di una vera e propria esperienza gustativa, da fare senza fretta.

Ho concepito le ricette di quest'opera per consentirvi di familiarizzare con il cacao sotto forme differenti: pasta di cacao per confezionare cioccolatini e bevande; burro di cacao per preparare tavolette di cioccolato, creme e bavaresi; polvere e fave di cacao, ridotte in granella o intere, per creare torte, dolci al cucchiaio ecc.

Ciocolatini fondenti alla crema di arachidi

PREPARAZIONE: 15 min • REFRIGERAZIONE: minimo 2 h • PORZIONI: 10 • DIFFICOLTÀ: *

Crema di arachidi e cioccolato fondente? Un connubio di sapori inedito, messo in risalto dal fior di sale. Questi cioccolatini, facili da preparare, non sono temperati, quindi è indispensabile conservarli al fresco.

MATERIALE

- stampo per cioccolatini morbido

INGREDIENTI

- 60 g di cacao in polvere crudo
- 20 g di olio di cocco
- 65 g di burro di cacao crudo
- 30 g di crema di arachidi
- 70 g di zucchero a velo
- 1 pizzico di fior di sale

- Versate in una casseruola l'olio di cocco, la crema di arachidi e il burro di cacao. Fate fondere a fuoco molto dolce.
- Quando il burro di cacao sarà sciolto, togliete dal fuoco la casseruola. Aggiungete il cacao in polvere, lo zucchero e il sale. Mescolate bene per ottenere una preparazione omogenea.
- Versate rapidamente negli incavi dello stampo per cioccolatini di materiale morbido.
- Lasciate raffreddare e tenete al fresco per almeno 2 ore prima di sformare i cioccolatini e consumarli.





Quadrattucci energetici grano saraceno e fichi

PREPARAZIONE: 25 min ♦ REFRIGERAZIONE: minimo 4 h ♦ PORZIONI: 8-10 ♦ DIFFICOLTÀ: ★★

Questi dolcetti non cotti a base di frutta secca, chicchi di grano e burro di cacao forniscono una buona dose di energia... e golosità!

MATERIALE

- ♦ stampo piccolo o pirofila rettangolare

INGREDIENTI

PER IL PRIMO STRATO

- ♦ 120 g di datteri denocciolati
- ♦ 60 g di mandorle intere
- ♦ 25 g di farina di riso
- ♦ 35 g di burro di cacao
- ♦ 1 cucchiaino da tè di cannella in polvere
- ♦ 1 pizzico di sale

PER IL SECONDO STRATO

- ♦ 50 g di datteri denocciolati
- ♦ 90 g di fichi secchi
- ♦ 30 g di grano saraceno decorticato
- ♦ 30 g di burro di cacao
- ♦ 1 pizzico di sale
- ♦ 10 g di cacao in polvere crudo

PER IL TERZO STRATO

- ♦ 50 g di burro di cacao
- ♦ 50 g di zucchero non raffinato
- ♦ 30 g di cacao in polvere crudo
- ♦ 1 pizzico di sale

- ♦ Foderate di carta forno lo stampo o la pirofila rettangolare.
- ♦ Preparate il primo strato frullando grossolanamente i datteri e le mandorle. Fate sciogliere dolcemente il burro di cacao in una casseruola. Incorporatelo alla miscela di frutta secca. Aggiungete la farina di riso, il sale, la cannella e mescolate bene.
- ♦ Versate nello stampo l'impasto ottenuto e premetelo. Fate in modo di ottenere uno spessore di 1,5 cm circa.
- ♦ Tagliate a pezzi datteri e fichi. Frullateli con il burro di cacao fuso. Versate la miscela in una ciotola. Aggiungete i chicchi di grano saraceno, il sale e il cacao in polvere. Mescolate bene.
- ♦ Stendete la preparazione nello stampo direttamente sul primo strato e premete leggermente.
- ♦ Preparate il terzo strato facendo fondere il burro di cacao. Aggiungete poi il cacao in polvere, lo zucchero non raffinato e il sale.
- ♦ Versate il cioccolato fuso sul secondo strato.
- ♦ Tenete in frigorifero per 1 ora. Tagliate delicatamente dei quadrati nella preparazione. Lasciateli raffreddare completamente prima del consumo. Questi dolcetti si conservano al fresco, chiusi in un recipiente ermetico, per una quindicina di giorni.



“Torta di famiglia” al cacao

PREPARAZIONE: 25 min ♦ COTTURA: 25 min ♦ PORZIONI: 8 ♦ DIFFICOLTÀ: ★

Una sfiziosissima torta che mette d'accordo tutti i golosi della famiglia, sorpresi che un dolce fatto con ingredienti vegetali al 100% possa essere così buono!

INGREDIENTI

- 100 g di farina di frumento
- 50 g di farina di cocco
- 180 g di zucchero non raffinato
- 1 bicchiere di acqua
- 200 g di tofu setoso
- 100 g di olio di semi d'uva
- 30 g di cacao in polvere
- 1 baccello di vaniglia
- 2 cucchiaini di granella di fave di cacao (facoltativi)
- ½ bustina di lievito
- 1 pizzico di sale

PER LA GLASSA

- 100 g di cioccolato fondente di buona qualità
- 50 g di latte vegetale
- 30 g di sciroppo d'acero

- ♦ Preriscaldate il forno a 180 °C. In una ciotola capiente versate la farina di cocco e la farina di frumento. Aggiungete lo zucchero, la granella di fave di cacao, il cacao in polvere, il lievito e il sale.
- ♦ In un'altra ciotola sbatte il tofu setoso con l'olio. Aggiungete l'acqua e i semi della vaniglia. Mescolate con il contenuto della prima ciotola e rimestate per ottenere un impasto omogeneo.
- ♦ Versatelo in uno stampo rotondo con diametro di 20 cm. Infornate per 25 minuti.
- ♦ Preparate la glassa. Portate a ebollizione il latte vegetale in una casseruola, poi togliete dal fuoco. Aggiungete lo sciroppo d'acero e il cioccolato tagliato a pezzi piccoli. Rimestate con regolarità fino a quando il cioccolato sia fuso completamente e la preparazione sia omogenea.
- ♦ Lasciate raffreddare perfettamente la torta prima di ricoprirla con la glassa preparata. Decorate con pezzettini di cioccolato o granella di fave di cacao.



Coppe cioccolato e mandorle alla frutta

PREPARAZIONE: 25 min ♦ COTTURA: 20 min ♦ REFRIGERAZIONE: 1 h ♦ PORZIONI: 4 ♦ DIFFICOLTÀ: ★

Queste coppe giocano la carta del contrasto tra golosità (crema alle mandorle e al cacao) e leggerezza (composta di rabarbaro e lamponi). Il tocco di frutta può variare secondo la stagione e le preferenze: mela e mela cotogna, fragole e mango, ciliegie e ribes nero...

INGREDIENTI

PER LA CREMA CIOCCOLATO E MANDORLE

- 125 g di crema di mandorle
- 200 ml di panna di soia da cucina
- 80 g di zucchero di canna chiaro
- 20 g di cacao in polvere
- 1 cucchiaino da tè di agar-agar in polvere
- ½ bicchiere di acqua
- 1 pizzico di sale
- 2 gocce di olio essenziale di mandorle amare (facoltative)

PER LA COMPOSTA DI FRUTTA

- 300 g di rabarbaro
- 80 g di lamponi freschi
- 20 g di zucchero di canna chiaro
- 1 pizzico di sale

PER LA BASE DI BISCOTTI

- 12 biscotti (senza uova e senza burro, per un dessert completamente vegetale)

- ♦ Tagliate a pezzi il rabarbaro. Versatelo in una pentola con lo zucchero e il sale. Fate cuocere lentamente, con il coperchio, per 20 minuti circa. Aggiungete poi i lamponi.
- ♦ Mentre la composta di rabarbaro cuoce, mescolate in una ciotola la crema di mandorle e la panna di soia. Aggiungete 50 g di zucchero, un pizzico di sale e le gocce di olio essenziale di mandorle amare.
- ♦ In una piccola casseruola fate sciogliere l'agar-agar nel mezzo bicchiere di acqua. Portate a ebollizione per 30 secondi o 1 minuto. Incorporate rapidamente nella crema di mandorle, sbattendo con la frusta. Tenete da parte.
- ♦ In una ciotolina mescolate il cacao in polvere, metà della crema di mandorle e 30 g di zucchero.
- ♦ Preparate i dessert in quattro coppe (o bicchieri). Sbriciolate grossolanamente i biscotti e distribuiteli sul fondo delle coppe. Aggiungete la composta di frutta ancora calda, poi un bello strato di crema al cioccolato. Infine, distribuite la crema alle mandorle. Completate con un tocco di crema al cioccolato in base alla quantità rimasta.
- ♦ Decorate con lamponi freschi e cacao in polvere setacciato. Tenete in frigorifero 1 ora prima di servire.



Fiori farciti di ganache

PREPARAZIONE: 20 min • REFRIGERAZIONE (DELLA GANACHE): 4 h • COTTURA: 10 min • PORZIONI: 10 • DIFFICOLTÀ: *

*In un fiore di pasta di cacao si adagia una ganache al cacao e ai fiori d'arancio.
Ottimi accompagnati da qualche chicco di melagrana.*

MATERIALE

- tagliapasta a forma di grosso fiore (o cerchio con diametro di 8 cm circa)
- 10 stampi per cupcake
- tasca con bocchetta scanalata

INGREDIENTI

PER IL BISCOTTO FIORE

- 180 g di farina di frumento
- 60 g di zucchero di canna chiaro
- 60 g di olio di semi d'uva
- 30 g di cacao in polvere
- 1 cucchiaino da caffè di lievito
- 1 pizzico di sale
- ½ cucchiaino da caffè di vaniglia in polvere

PER LA GANACHE

- 120 g di burro di cacao
- 60 g di cacao in polvere
- 100 g di zucchero di canna
- 200 ml di panna vegetale (soia, avena o cocco)
- 2 cucchiaini di acqua di fiori d'arancio
- 3 gocce di olio essenziale di mandarino o di un altro agrume (arancia, limone...)

PER LA DECORAZIONE

- una manciata di granella di fave di cacao
- chicchi di melagrana (facoltativi)

Per la ganache (da preparare almeno 4 ore prima)

- In una casseruola portate a ebollizione la panna vegetale. Togliete subito dal fuoco. Immergete il burro di cacao e fatelo fondere a poco a poco. Aggiungete il cacao in polvere, lo zucchero, l'acqua di fiori d'arancio e l'olio essenziale. Sbattetelo per ottenere una crema liscia e omogenea. Lasciatela raffreddare e conservatela in frigorifero per almeno 4 ore.

Per il biscotto fiore

- Preriscaldate il forno a 180 °C.
- In una ciotola capiente versate la farina, lo zucchero, il cacao in polvere, la vaniglia, il lievito e il sale. Versate l'olio. Aggiungete eventualmente un po' di acqua allo scopo di ottenere una pasta morbida da lavorare.
- Sulla spianatoia infarinata stendete la pasta in uno spessore sottile. Tagliatela con lo stampo a forma di fiore.
- Riempite gli stampi da cupcake con i fiori di pasta. Bucherellate i fondi con una forchetta. Infornate per 12 minuti circa.
- Riempite la tasca da pasticciere con la ganache fredda. Coprite generosamente ciascun fondo di pasta formando delle volute.
- Decorate con granella di fave di cacao ed eventualmente con chicchi di melagrana. Questi fiori si conservano al fresco, al massimo per 2 giorni.

Torta a piani al cacao (segue dalla pagina precedente)

PER LA CREMA ALLA VANIGLIA

- 2 g di agar-agar in polvere
- 420 ml di latte di soia
(o di mandorle, nocciole, castagne)
- 50 g di zucchero di canna chiaro
- 300 ml di panna di soia da cucina
- 1 baccello di vaniglia

- Tagliate delicatamente la génoise in tre nel senso dell'altezza e in due nel senso della lunghezza per ottenere sei rettangoli.
- Usando la tasca da pasticciere, rivestite un rettangolo di génoise con uno strato generoso di ganache al cioccolato. Posate sopra un secondo rettangolo. Stendete altra ganache e posate sopra un terzo rettangolo.
- Ripetete l'operazione con i rettangoli di génoise rimasti. Su un piatto per torta adagiate i due dolci e ricopritene le superfici con un ultimo strato di ganache. Lisciate e poi decorate con cannella o cacao in polvere. Infine, cospargete granella di fave di cacao.
- Tenete al fresco per almeno 2 ore.

Per la crema alla vaniglia

- In un bicchiere fate sciogliere l'agar-agar con un po' di latte vegetale. In una casseruola versate il latte vegetale, lo zucchero di canna e i semi della vaniglia.
- Portate a ebollizione per 30 secondi circa.
- Fuori dal fuoco aggiungete la panna di soia e sbattete con la frusta. Conservate in frigo. Sbattete di nuovo prima di servire.
- Estraiete dal frigorifero il dolce e la crema alla vaniglia 15 minuti circa prima del consumo.



Regali golosi

Cucinare è innanzi tutto condividere. Un modo originale e sempre apprezzato per offrire a chi si ama le leccornie preparate è presentarle in confezioni personalizzate.

Non è indispensabile essere abilissimi nel fai-da-te: basta qualche piccolo trucco per valorizzare le proprie creazioni e renderle più particolari. Ecco qualche idea.

Barattoli di vetro

Sono l'ultima moda! Esistono così tanti modelli di dimensioni, forme e colori diversi che tutti i vostri prodotti (biscotti, pasticcini, cioccolatini...) vi potranno trovare posto.

I vasetti di vetro sono poi indispensabili per i kit con tutti gli ingredienti già dosati per cucinare un determinato dolce. Versate, alternandoli, i vari ingredienti secchi della preparazione. Su un'etichetta, o su un foglietto ripiegato e collocato all'interno, scrivete l'elenco e le dosi degli altri ingredienti (quelli umidi) da aggiungere, e il resto della ricetta per completare la preparazione. Per esempio, per la cioccolata calda versate nel barattolo il cacao in polvere, le spezie a vostra scelta ed eventualmente il cioccolato grattugiato e i marshmallow. Sull'etichetta indicate la quantità di latte caldo necessaria.

Sacchettiini

Inserite biscotti e cioccolati casalinghi in sacchetti per alimenti di organza o di plastica tra-

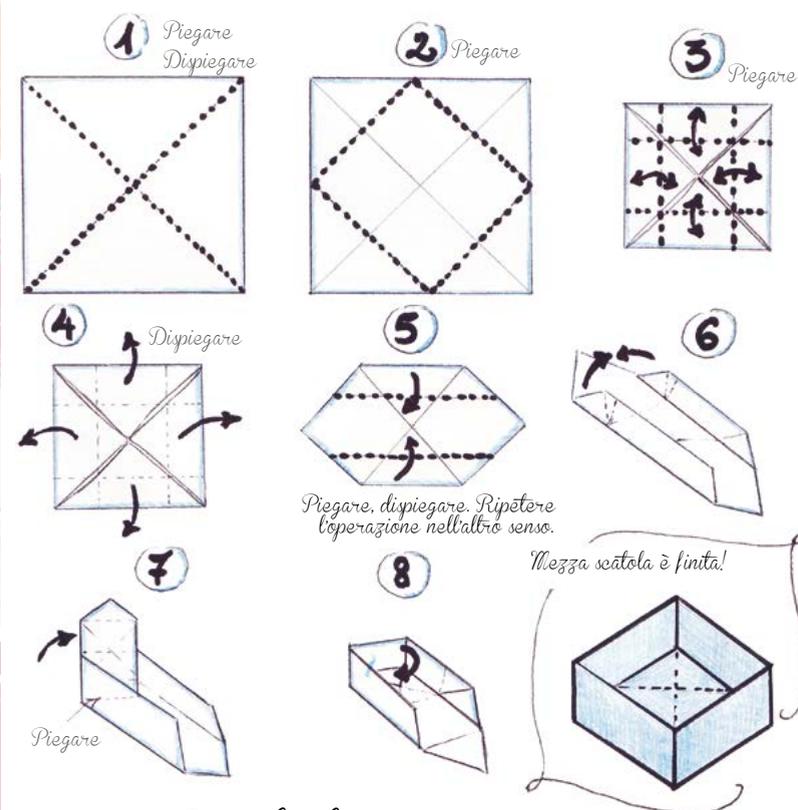
sparente, decorati con graziosi motivi colorati. Chiudete i sacchettiini con un nastrino ed etichettateli con il nome della vostra ricetta. Si utilizzano solo con le preparazioni secche, perché quelle umide o cremose rischiano di rovinarsi o di sporcare la confezione.

Scatole e scatolette

Io ho un'autentica passione per le scatole: di metallo o cartoncino robusto, ne ho sempre qualcuna da parte da riempire con i miei dolcetti e regalare. Se le vostre preparazioni sono piuttosto fragili (per esempio, i cupcakes), potete posarle delicatamente su della carta seta stropicciata (che colmerà anche gli spazi vuoti, così non si sposta niente).

Potete confezionare voi stessi delle piccole scatole semplicemente con fogli di carta a tinta unita o fantasia (per scrapbooking o da origami). Per una scatola che possa contenere 8 cioccolatini procuratevi un foglio quadrato di 21 cm di lato e un altro foglio di 20 cm di lato. Per le fasi della piegatura, seguite la schema alla pagina seguente.

Potete anche fabbricare una scatola usando la classica scatoletta per praline come sagoma. Per farlo, scollate con cura le linguette sui lati e aprite completamente la scatoletta. Posatela su un cartoncino del vostro colore preferito e tracciate i contorni. Tagliate, piegate, incollate... e personalizzate!



Scatola in origami