

DOLCI GOURMET

senza glutine e senza lattosio

*Da un pasticcere di fama mondiale,
50 ricette infallibili per non rinunciare al piacere del gusto*

Ricette di PHILIPPE CONTICINI

Fotografie di Valéry Baichere

Styling di Marion Guillemard

red!

SOMMARIO



PREFAZIONE	4
-------------------------	---

TORTE E DOLCETTI

Torta di compleanno al cioccolato dolce	8
Torta soufflé al cioccolato, yogurt e castagne	10
Torta morbida di nocciole con semi di papavero	12
Torta al lime, yogurt e dragoncello	14
Torta di mandorle con anacardi e albicocche	16
Dolcetti alla vaniglia intensa.....	18
Torta di mandorle con combawa e fior di sale	20
Torta-brioche al vapore con vaniglia e granella di zucchero	22
Tortine leggere di noci e arachidi caramellate	24
Torta “brownie” e fondente al cioccolato	26
Clafoutis morbido di ciliegie.....	28
Tortine dal cuore fondente di cioccolato profumato al cocco	30
Torta “mojito” con zucchero integrale, yogurt e lime.....	32

DOLCI POCO ZUCCHERATI

Dolcetti al cioccolato	36
Biscottini al cacao friabili e teneri.....	38
Biscotti viennesi al lime	40
Biscotti viennesi al cioccolato	42
Tegole al pistacchio con fior di sale	44
“Bombe di choux” umide alle castagne	46
Dolcetti caramellati alla mandorla.....	48
Biscotti al cioccolato al latte e cocco della nostra infanzia	50
Biscotti a bastoncino	52
Mini carrot cake alle spezie	54
Bocconcini golosi al cioccolato, fior di sale e cocco.....	56
Fondant alla nocciola intensa	58
“Picourettes” croccanti al cioccolato e alla menta fresca.....	60

TORTE SFIZIOSE

Torta all’arancia e ai semi di papavero	64
Torta di pere alle mandorle e semi di finocchio	66
Torta al lime.....	68
Flan alla vaniglia	70
Torta biscotto in padella alle arachidi.....	72
Torta di riso al latte e caramello al burro salato.....	74

CRÊPES E GALETTES

Crêpes soufflées al grand marnier.....	78
Crêpes alle castagne con crema di marroni e cioccolato	80
“Torta” di crêpes morbide al cioccolato	82
Crêpes con farina di riso glutinoso e scorza di agrumi	84
Galettes di grano saraceno con caramello, mandorle e pralinato	86
Galettes di grano saraceno con limone, meringa e succo concentrato al limone e liquirizia.....	88
Galettes biscottate ipergolose	91

CREME SPALMABILI E DESSERT CREMOSI

Crema di riso spalmabile.. pralinata	94
Crema di riso spalmabile.. alla vaniglia	96
Riso al latte di soia o di mandorla.....	98
Yogurt di soia con limone e vaniglia	100
Yogurt di tofu al cioccolato fondente	102

BOLLE DI GOLOSITÀ

Cioccolata calda spumosa con emulsione al latte di mandorla	106
Caramello caldo spumoso al fior di sale	108
Cappuccino spumoso al pistacchio	110
Crema doppia texture alla liquirizia	112
Bolle soffici al caffè e al fiore d’arancio	114
Bolle golose nocciola, limone e pralinato.....	116

RICETTE E INGREDIENTI DI BASE

Ricette di base.....	120
Ingredienti senza glutine e senza lattosio.....	122



Prefazione

Ritorno alla nostra infanzia...

Quello che è buono per essenza è sempre bello. Il contrario non è sempre vero.

Ecco uno dei libri di cui vado più fiero. Fiero, perché sono riuscito a essere creativo, originale e *gourmand* oltre i limiti che mi ero fissato in precedenza. Ma soprattutto perché tutte le ricette presentate sono semplici e moderne. Ed è proprio per questa semplicità moderna che trovo questo libro “geniale” e riuscito. Lo amo, tutto qua.

Ho fatto delle prove per arrivare a domare le strutture dolci e (non troppo) zuccherate del libro, senza impiegare due ingredienti che sembrano indispensabili in pasticceria: il lattosio e il glutine! L'impresa, molto più che un'emancipazione, è stata per me un lavoro sull'emozione, nel suo significato più nobile.

Ho dovuto capire come dirigere i miei tentativi per poter superare questi vincoli, metterli da parte e ignorare le limitazioni. Quindi ho elaborato per il libro ricette non soltanto prive di lattosio e di glutine, ma anche enormemente golose. E questo fino a farmi provare piaceri simili a quelli di quand'ero piccolo.

Quest'opera è ben lontana da essere destinata esclusivamente a persone intolleranti al lattosio e al glutine. No! Si tratta di un libro rivolto a tutti, nel quale ho potuto “giocare” impiegando la mia creatività e la mia sensibilità, che ho posto al servizio della golosità e soprattutto di una grande semplicità. Per questo motivo il libro “spacca”, per usare il gergo di un pasticcere che mi piace molto, Christophe Michalak.

La stesura del testo mi ha consentito di scoprire nuove tecniche e di rendere ancora più acuta la mia sensibilità e la mia capacità di esprimermi. Il quadro del “senza lattosio e senza glutine” è stato per me una nuova pista di decollo, della quale mi sono servito per esprimere profondamente quello che sono.

Le ricette, sia quelle classiche sia quelle innovative, sono facili e accessibili a tutti. Senza alcun dubbio colpiranno quei bambini cresciuti che siamo perché golose e semplici, il tutto condito con i piaceri che rappresentano i punti di riferimento affettivi dell'infanzia.

Dare libero corso a desideri ed emozioni è forse il modo migliore di restare liberi.

Philippe Conticini

TORTA SOUFFLÉ

al cioccolato, yogurt e castagne



PER 2 TORTE DA 6 PERSONE - PREPARAZIONE: 15-20 MIN - COTTURA: 18-20 MIN



- * 2 uova
- * 1/2 yogurt di soia
- * 1/2 vasetto da yogurt di olio di girasole
- * 1 baccello di vaniglia
- * 1 vasetto da yogurt colmo di zucchero integrale di canna
- * 2 cucchiaini di latte di mandorla
- * 1 cucchiaino colmo di cacao in polvere amaro
- * 1 vasetto da yogurt di amido di mais
- * 1/2 bustina di lievito chimico senza glutine
- * 1/2 vasetto da yogurt di farina di castagne
- * 180 g di cioccolato fondente
- * 10 g di burro senza lattosio per gli stampi
- * 10 g di zucchero di canna per gli stampi

1 In una ciotola semisferica mescolate con la frusta le uova e lo yogurt di soia. Aggiungete l'olio, i semi grattati dal baccello di vaniglia inciso e lo zucchero di canna. Unite il latte di mandorla, poi il cacao in polvere, l'amido di mais, il lievito e la farina di castagne. Aggiungete infine il cioccolato che avrete fatto sciogliere a bagnomaria.

2 Ungete di burro senza lattosio e rivestite di zucchero due cerchi di 12 cm di diametro e di 4,5 cm di altezza.

3 Versate nei cerchi 280 g di impasto. Aspettate 5 minuti che l'impasto si indurisca, poi con un piccolo cucchiaino premete e sollevate rapidamente la pasta in più punti, allo scopo di creare la texture della crosta.

4 Infornate per 18-20 minuti a 170 °C. Per ottenere una torta fondente, il centro deve essere poco cotto.



IL CONSIGLIO DI PHILIPPE

Consumate la torta tiepida, il giorno stesso. Se ve ne restano delle porzioni per il giorno dopo, scaldatele nel forno.



TORTA "BROWNIE" e fondente al cioccolato



PER 4-5 PERSONE - PREPARAZIONE: 20 MIN - COTTURA: 25-30 MIN



- * 200 g di yogurt di soia
 - * 60 g di zucchero integrale di canna
 - * 1 cucchiaino raso di cacao in polvere senza zucchero
 - * 1 cucchiaio + 1 cucchiaino di olio neutro
 - * 60 g di cioccolato fondente
 - * 15 g di cioccolato al latte senza lattosio (se manca, di cioccolato fondente)
 - * 40 g di burro senza lattosio o di soia + 10 g per lo stampo
 - * 50 g di amido di mais
 - * 25 g di farina di castagne + 10 g per lo stampo
 - * 1 cucchiaino appena colmo di farina di riso glutinoso
 - * 1/2 bustina di lievito senza glutine
 - * 1 bel pizzico di fior di sale
 - * 60 g di noci pecan caramellate (vedi p. 120)
- 1 In una ciotola miscelate con la frusta lo yogurt di soia e lo zucchero integrale di canna. Aggiungete il cacao e poi l'olio.
 - 2 Incorporate in seguito i cioccolati fusi a bagnomaria con il burro. Mescolate bene, ma non troppo a lungo.
 - 3 Aggiungete l'amido, le farine, il lievito e il fior di sale.
 - 4 Pestate le noci pecan caramellate e aggiungetele alla miscela.
 - 5 Versate l'impasto in uno stampo rettangolare di 15 x 20 x 5 cm, foderato di burro e zucchero (o in un quadrato senza fondo foderato di carta forno). Fate cuocere per 25-30 minuti a 180 °C.



IL CONSIGLIO DI PHILIPPE

Quando controllate la cottura del dolce, il coltello non deve uscirne sporco.



TEGOLE AL PISTACCHIO

con fior di sale



PER 5-6 PERSONE - PREPARAZIONE: 10-15 MIN - RIPOSO: 30 MIN - COTTURA: 8 MIN



- * 40 g di burro di soia
o senza lattosio
- * 40 g di farina di riso
- * 50 g di zucchero a velo
senza glutine
- * 50 g di zucchero integrale
di canna
- * 2 uova intere (80 g)
* 1 tuorlo
- * 40 g di pasta di pistacchi
- * una cucchiata di pistacchi
verdi tritati
- * 1 pizzico di fior di sale

1 Fate sciogliere il burro in un pentolino o in una ciotola posta nel microonde e tenetelo da parte. In una ciotola mescolate bene le polveri (farina di riso, zucchero a velo e zucchero integrale) con le uova intere e il tuorlo. Aggiungete il burro e la pasta di pistacchi. Sbattete con forza, poi disponete un po' di pellicola direttamente a contatto con l'impasto. Mettete nel frigorifero per 30 minuti. L'impasto deve essere liquido e denso.

2 Usando un cucchiaino posate piccoli mucchietti di impasto su un foglio di carta forno, poi stendeteli in cerchi regolari con il dorso del cucchiaino. Posate sulla superficie di ogni tegola un po' di pistacchi tritati e 2 o 3 grani di fior di sale.

3 Infornate per 8 minuti a 165 °C. All'uscita da forno date forma alle tegole usando, per esempio, un mattarello.



"TORTA" DI CRÊPES MORBIDE al cioccolato



PER 6-7 PERSONE - PREPARAZIONE: 10 MIN
COTTURA: 20-25 MIN - 40-50 SECONDI PER CRÊPE



- * 300 g di albume (10 albumi circa)
- * 50 g di latte di mandorla
- * 100 g di burro di soia
- * 30 g di cacao in polvere amaro
- * 5 g di pasta di cacao senza glutine e senza lattosio (facoltativa)
- * 60 g di zucchero
- * 1 pizzico di fior di sale (1 g)
- * 10 g di farina di riso glutinoso
- * 20 g di olio neutro per la padella
- * 1 tavoletta di cioccolato fondente a pezzetti

1 Versate gli albumi in una ciotola e sbatteteli con la frusta per soli 10 secondi, giusto il tempo necessario per romperli e farli diventare più fluidi.

2 In una casseruola fate intiepidire il latte di mandorla e il burro di soia. Aggiungete il cacao in polvere amaro, la pasta di cacao (se desiderate), lo zucchero e il fior di sale. Mescolate con la frusta, poi frullate con un mixer a immersione per emulsionare bene la preparazione, allo scopo di ottenere una consistenza spumosa. Aggiungete poi la farina di riso glutinoso. Incorporate con molta delicatezza gli albumi e frullate di nuovo il tutto.

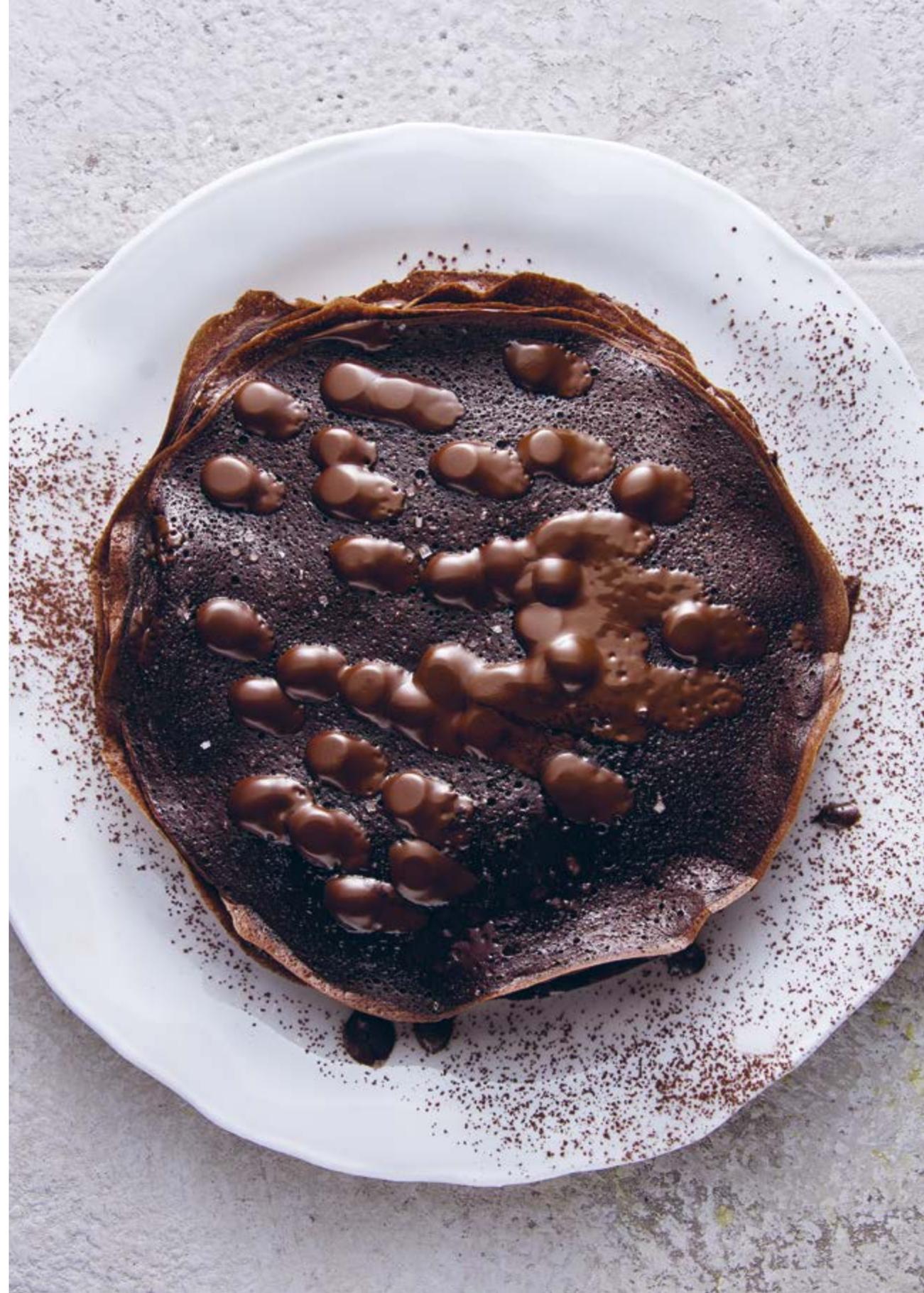
3 Fate cuocere le crêpes a fuoco medio, in una padella antiaderente di misura media, in modo da ottenere crêpes abbastanza spesse, trattata passando all'interno un pezzo di carta da cucina imbibito di olio neutro. Versate un mestolino di pastella per crêpe nella padella. Aggiungete senza aspettare alcuni pezzetti di cioccolato. La crêpe deve cuocere su un solo lato, per conservare una morbidezza incredibile. Staccate il contorno della crêpe con un cucchiaio, molto velocemente, e fate scivolare la crêpe direttamente nel piatto (oppure afferratela con le dita, non si romperà).

4 Ripetete più volte l'operazione e disponete nel piatto di portata le crêpes sovrapposte, in modo da ottenere una "torta di crêpes". Servite subito e tagliate una porzione per ogni invitato. Consumate il dolce ancora caldo... è divino!



IL CONSIGLIO DI PHILIPPE

L'albumina contenuta negli albumi si coagula durante la cottura. La farina di riso glutinoso dà alla pastella una consistenza soffice. Sostituendo la farina tradizionale con albumi e farina di riso glutinoso si evita il tempo di riposo della pastella.



CIOCCOLATA CALDA SPUMOSA

con emulsione al latte di mandorla



PER 4 PERSONE - PREPARAZIONE: 15 MIN - COTTURA: 5 MIN



- * 240 g di latte di mandorla
- * 1 baccello di vaniglia
- * 1 pizzichino di fior di sale
- * 6 g di zucchero integrale di canna
- * 1 cucchiaino colmo di cacao in polvere amaro
- * 90 g di cioccolato al latte senza lattosio
- * 10 g di cioccolato fondente
- * 20 g di yogurt di soia
- * 200 g di latte di mandorla
- * 15 g di zucchero a velo senza glutine

1 Scaldare il latte di mandorla con i semi grattati dal baccello di vaniglia inciso, il fior di sale, lo zucchero e il cacao in polvere. Versare nel liquido caldo i cioccolati spezzettati in tre volte, mescolate con la frusta, poi aggiungete lo yogurt di soia. Frullate la cioccolata calda con un mixer a immersione, tenendo inclinata la casseruola in modo da ottenere la maggior quantità possibile di bolle. Versate la cioccolata calda nei bicchieri.

2 In una ciotola frullate con un mixer a immersione i 200 g di latte di mandorla leggermente dolcificato con i 15 g di zucchero a velo (farete una mousse incredibile!). Infine, usando un cucchiaino, posate delicatamente una nuvola di latte di mandorla sulla cioccolata calda.

