

Dolci senza zucchero

*Da un pasticcere di fama mondiale,
50 deliziose ricette senza zucchero aggiunto e senza dolcificanti*

Ricette di PHILIPPE CONTICINI

Introduzione di Anne-Sophie Lévy-Chambon

Fotografie di Valery Guedes

Styling di Marion Guillemard

red!

SOMMARIO



INTRODUZIONE	4
CONVERSAZIONE GOLOSA CON PHILIPPE CONTICINI	7
GLI INGREDIENTI DELLA PASTICCERIA SENZA ZUCCHERO	12
PASTA BISCOTTO	
Dolce morbido con mandorle e fior di sale.....	20
Dolce ai fichi.....	22
Carrot cake.....	24
Pain d'épices.....	26
Dolce alle nocciole.....	28
Dolce marmorizzato al cioccolato e mandorle.....	30
Dolce allo yogurt e ai lamponi.....	32
Pudding con prugne, banane e frutta secca.....	34
Rotolo farcito di confettura.....	36
Rotolo al papavero.....	38
Dolcetti al mandarino con uva nera.....	40
Torta alla vaniglia.....	42
Torta alla banana e al cocco.....	44
TORTE E DOLCI ALLA FRUTTA	
Tartellette con fichi e mango.....	46
Insalata di frutti neri e uva.....	48
Pere al forno.....	50
Barrette gelate di ananas.....	52
Mele caramellate acidule.....	54
Torta di mele.....	56
Banane arrostate.....	58
“Tajine” di frutta da spalmare.....	60
“Tartes fines” ai fichi.....	62
“Zuppa fredda” di melone, menta e limone verde.....	64
Clafoutis semicotto alle ciliegie.....	66
Confettura di fragole.....	68
Confettura di lamponi.....	70
Confettura di albicocche.....	71
“Zuppa” di pesche al rosmarino.....	72
Mele verdi in padella.....	74

DESSERT DELLA FESTA

Come un cappuccino, al tè e alle arance sanguinelle.....	76
Gelatina di uva bianca, zabaione e mirtilli.....	78
Frollini di mais e noce di cocco.....	80
Come una pizza, all'arancia.....	82
Cremolata di litchi e pomelo.....	84
Castagne arrosto e pop corn aciduli.....	86
Dolce di uva nera.....	88
Emulsione di latte e clementine.....	90

CREAZIONI

Dessert alle barbabietole e lamponi.....	92
Riso al latte “scoppiettante”.....	94
Mango, hummus e melagrana.....	96
Crema di zucca, lamponi e ribes rosso.....	98
“Crêpe soufflée” con frutta di stagione.....	100
Funghetto dolce.....	102
Bignè morbido alla castagna.....	104

SFIZIOSITÀ

Bignè con crema e confit di frutti rossi.....	106
Dolce di semola con uva passa e pere.....	108
Crema di uova alla mela.....	110
Come un macaron.....	112
Fagottini di mela.....	114
Pain perdu.....	116
Meringhe.....	118
Rotolo di sfoglia ai lamponi.....	120

PREPARAZIONI DI BASE

Caramello di mela.....	122
Crema pasticciera alla vaniglia.....	122
Concentrato di formaggio fresco.....	122
Sbriciolato di formaggio fresco essiccato.....	123
Sfoglia extrarapida al limone verde.....	123
Pasta di ciliegie.....	124
Pasta di litchi.....	124
Pasta di mango.....	124
Pasta di pere.....	125
Pasta di mele.....	125
Pasta d'uva bianca o nera.....	125
Pasta per torte.....	126
Pasta per bignè.....	126
Riduzione di panna e di latte.....	127
Riduzione di succo di mela.....	127
Riso “scoppiettante”.....	127

Introduzione

di Anne-Sophie Lévy-Chambon

Senza zucchero: da esperimento a stile di vita

Tutto è iniziato come un gioco. Io che adoro lo zucchero da sempre, i dolci, il cioccolato, mi sono domandata se sarei stata capace di rinunciarvi per un certo periodo, un giorno, una settimana, quindici giorni, un mese...

Come quelli che, in autunno, fanno la cura dell'uva, mi sono lanciata nella cura senza zucchero aggiunto. Ciò significa niente dolci industriali o di pasticceria, niente zucchero bianco nel caffè, niente zucchero di canna sulle fragole in estate, niente tiramisù, cioccolatini, bibite e gelati sulla spiaggia...

Triste, direte voi? A me, l'idea stuzzicava da qualche tempo. Ogni volta che consumavo dello zucchero, mi sentivo poi pesante, stanca, priva di energie. L'opposto dell'immagine diffusa da anni nella pubblicità.

I benefici della rinuncia

Nel momento in cui ho deciso di smetterla con gli zuccheri aggiunti ero lontana dall'immaginare l'importanza di questo cambiamento nella mia vita. La prima settimana è stata la più difficile. Si è trattato di rinunciare ad abitudini diventate degli automatismi: zuccherare il caffè, spalmare marmellata sul pane tostato, consumare un dessert a fine pasto, un quadretto di cioccolato ogni tanto... Ed è stato indispensabile mettersi a cucinare!

Abolendo lo zucchero, però, ho immediatamente ritrovato l'energia. Ero meno affaticata, meno stressata, mi sentivo più leggera, più dinamica. Scomparsa l'impressione di trascinarci, ero ritornata a essere allegra, avevo voglia di stare sempre in moto. Ho abbandonato l'automobile per rimettermi a camminare. Mi sentivo, semplicemente, viva! Pensavo di eliminare lo zucchero per alcune settimane, poi mi sono detta: "Perché riprendere a consumarlo visto che, senza, mi sento tanto meglio?".

Nel momento in cui metto giù queste righe sono sei mesi che vivo senza zucchero aggiunto di nessun tipo. Temevo di avere davanti un'esistenza triste e senza sapore. Ebbene, sappiate che è accaduto esattamente il

contrario. Oggi, trovo che la mia vita sia diventata più ricca e variata. Ho ritrovato sapori e odori, ma anche sensazioni che avevo dimenticato come la fame e la sete.

Molto presto, tuttavia, mi sono trovata di fronte un dilemma. Volevo abolire lo zucchero ma era fuori questione rinunciare ai dolci. Evidentemente, si possono cambiare le proprie abitudini alimentari con la forza della volontà, ma non si può cancellare un tratto della personalità così affermato come la golosità!

Ho quindi provato tutti i biscotti senza zuccheri aggiunti che trovavo nei negozi specializzati. Bisogna ammettere, però, che sono insipidi. Senza zucchero, manca il gusto e il grasso risalta di più. Mi sono tenuta la voglia. In seguito mi sono dedicata a una serie di esperimenti. Da sola, nella mia cucina, ho provato a eliminare lo zucchero dalle ricette tradizionali. Ma con cosa sostituirlo? Mi ero vietata tutti gli zuccheri, tutti gli sciroppi – di agave o di acero, per esempio – e persino il miele. Era fuori questione utilizzare dei dolcificanti, dei quali non mi fidavo.

Senza zucchero, evidentemente, i miei dolci erano troppo insapori... La mia golosità non era soddisfatta, è il meno che io possa dire. Una cosa è certa: per quanto riguarda i dolci, sono capace più di apprezzarne il consumo che di prepararne!

L'incontro con Philippe Conticini

Ho allora approfittato di un film di cui ho curato la regia, *J'arrête le sucre*, per attirare l'attenzione di colui che chiamo oggi il "Gusteau" della pasticceria (riferendomi al film di animazione *Ratatouille*): Philippe Conticini.

Perché Philippe? Perché adoro tutti i suoi dolci, le sue madeleines, i suoi pains au chocolat, la sua torta saint-honoré, e anche il paris-brest che è il mio dolce preferito, l'unico al quale torno! Amo tutti i suoi dolci senza alcuna eccezione. Mi è apparso chiaro che Philippe era la persona perfetta per la mia situazione, la persona che mi avrebbe permesso di restare golosa senza zucchero aggiunto.

Quando ci siamo incontrati, la prima domanda che gli ho rivolto era molto semplice: "È possibile regalarsi dolci senza zuccheri aggiunti?".

Ed ecco che Philippe mi ha risposto con tono rassicurante: "Ma certo che è possibile! Si possono fare cose deliziose senza aggiungere zucchero! Occorre solo riflettere su come procedere, ma è una cosa fattibile".

A quel punto gli ho chiesto: "Come rimpiazzare lo zucchero?".

Philippe, allora, è partito in quarta! Da trent'anni il gusto e il lavoro del gusto è la sua passione, e lui lo padroneggia alla perfezione. Non è alla



LE SENSAZIONI CHE PROVERETE

Percepirete allo stesso tempo una consistenza scioglievole e leggermente granulosa, un gusto fruttato e acidulo.

DOLCE ai fichi



PER 4-6 PERSONE



- * 2 fichi tagliati in 4
- * 1 pizzico di fior di sale
- * 45 g di burro
- * 20 g di mandorle pelate e tostate
- * 50 g di noce di cocco grattugiata
- * 145 g di pasta di pere (ricetta a pag. 125)
- * 2 uova (100 g)
- * i semi di 2 baccelli di vaniglia
- * 1 cucchiaio di olio di arachidi (15 g)
- * 50 g di farina tipo 00
- * 30 g di farina di castagne (oppure solo farina 00)
- * 15 g di lievito chimico
- * 3 albumi (90 g)
- * 1 cucchiaio di noce di cocco grattugiata

1 Preparate i fichi passandoli in padella con 10 g di burro e il fior di sale fino a quando si colorano leggermente. Aggiungete le mandorle tritate grossolanamente. Versate il tutto in un piatto.

2 Preparate la pasta biscotto: in una ciotola mescolate con una frusta tutti gli ingredienti restanti tranne il burro avanzato, gli albumi e la noce di cocco. Con una spatola aggiungete delicatamente i fichi raffreddati, poi 35 g di burro fuso caldo.

3 Nella ciotola di uno sbattitore montate a neve gli albumi. Con una spatola morbida incorporate gli albumi montati nel composto precedente.

4 In un cerchio di 14 cm di diametro, imburato e infarinato, posato su una piastra ricoperta di carta forno, fate colare l'intera preparazione. Cospargete la noce di cocco grattugiata e infornate a 160 °C per 25 minuti. Lasciate raffreddare il dolce e, quando è diventato tiepido, toglietelo dal cerchio.

IL CONSIGLIO DI PHILIPPE

Tutti gli ingredienti che servono a fare la pasta biscotto devono essere alla stessa temperatura: questa pasta è molto delicata, la miscela potrebbe non essere omogenea.





LE SENSAZIONI CHE PROVERETE

Di questo pudding apprezzerete la notevole scioglievolezza, con alcuni elementi consistenti (le noci) e la rotondità apportata dal latte di cocco.

PUDDING CON PRUGNE, *Banane e frutta secca*



PER 4 PERSONE



- * ½ baguette (120 g)
 - * 65 g di prugne secche denocciate
 - * 45 g di uvetta di Corinto
 - * 90 g di banane tagliate a fettine sottili
 - * 45 g di gherigli di noce tritati grossolanamente
 - * 500 g di latte parzialmente scremato
 - * 2 cucchiaini rasi di cannella in polvere
 - * 300 g di latte di cocco
 - * 180 g di pasta di mele (ricetta a pag. 125)
 - * 1 uovo e ½ (75 g)
 - * 2 bei pizzichi di fior di sale
 - * 1 cucchiaino colmo di noce di cocco grattugiata
- 1 Tagliate il pane a fettine di 1-1,5 cm di spessore. Tagliate a metà ogni fettina. Disponete sul fondo di uno stampo rotondo di 18 cm di diametro e 4 cm di altezza la metà dei pezzetti di pane e, sopra questi, la metà della frutta secca e delle lamelle di banana, poi un secondo strato di pane e infine il resto della frutta secca e delle banane.
 - 2 In una piccola casseruola fate intiepidire 85 g di latte con la cannella in polvere, allo scopo che questa si amalgami bene al composto finale.
 - 3 In una capiente ciotola mescolate con una frusta il latte rimasto, il latte di cocco, la pasta di mele, le uova, il fior di sale e il latte alla cannella. Versate la preparazione sul pudding, coprite con la pellicola e lasciate una notte in frigorifero.
 - 4 Il giorno dopo eliminate la pellicola, spolverate il pudding di noce di cocco grattugiata e fatelo cuocere a 140 °C per 26 minuti.





LE SENSAZIONI CHE PROVERETE

Grazie alla frutta contenuta in queste tortine si ottiene, quando si rivoltano, una leggera caramellizzazione che apporta una certa consistenza, lievemente croccante e molto umida all'interno.

DOLCETTI AL MANDARINO

con uva nera



PER 6 PERSONE



- * 100 g di farina di mandorle
 - * 1 cucchiaino colmo di farina di castagne
 - * 1 cucchiaino colmo di farina tipo 0
 - * 1 bustina di lievito
 - * ½ cucchiaino raso di bicarbonato di sodio
 - * la scorza grattugiata di 1 mandarino
 - * 2 uova
 - * 125 g di fiocchi di latte (cottage cheese)
 - * 1 cucchiaio di acqua di fiori d'arancio
 - * 80 g di pasta d'uva bianca (ricetta a pag. 125)
 - * 6 acini d'uva nera tagliati a grossi pezzi
- 1 In una ciotola mescolate tutte le farine. Aggiungete la scorza grattugiata, le uova, i fiocchi di latte, l'acqua di fiori d'arancio e la pasta d'uva bianca, poi mescolate con una frusta.
 - 2 Imburrate e infarinate dei cerchi di 7 cm di diametro e 4 cm di altezza. Riempiteli con l'impasto fino a metà, poi posate al centro di ogni cerchio un cucchiaino di pezzetti di uva. terminate di riempire fino a tre quarti dell'altezza. Fate cuocere a 170 °C per 10 minuti.
 - 3 Pochi minuti dopo l'uscita dal forno, rovesciate i dolcetti e sformateli usando un coltellino.





LE SENSAZIONI CHE PROVERETE

Degusterete un ananas che si scioglie letteralmente in bocca, completamente ghiacciato e molto profumato.

BARRETTE GELATE di ananas



PER 4 PERSONE



- * 450 g di ananas
- * 2 baccelli di vaniglia
- * 750 g di succo d'uva bianca bio senza zucchero aggiunto
- * 40 g + 4 cucchiaini di riduzione di succo di mela (ricetta a pag. 127)
- * 4 pizzichi di fior di sale
- * 2 rametti di dragoncello tritati
- * 4 pizzichi abbondanti di sbriciolato di formaggio fresco (ricetta a pag. 123)

1 Togliete la scorza all'ananas e tagliate la polpa in cubi di 2 cm di lato. Metteteli in una casseruola con i baccelli di vaniglia incisi e grattati, il succo d'uva e 40 g di riduzione di succo di mela. Coprite con il coperchio e scaldate fino a quando sta per bollire. Lasciate sobbollire, a fuoco dolce, per 30 minuti.

2 Versate il tutto in una teglia, in uno spessore di 2 cm, fate raffreddare a temperatura ambiente e poi mettete nel congelatore.

3 Una volta che il blocco è congelato, levatelo dalla teglia e tagliatelo in 8 fette lunghe 10 cm e larghe 2 cm.

4 Disponete 2 barrette per piatto in modo aggraziato, versatevi sopra per l'intera lunghezza 1 cucchiaino di riduzione di succo di mela, poi cospargete un pizzico di fior di sale, un po' di dragoncello e, su un'estremità, lo sbriciolato di formaggio fresco.

IL CONSIGLIO DI PHILIPPE

L'ananas va messo nel congelatore affinché diventi compatto ma poi dovrà essere tagliato, quindi non deve diventare troppo duro.





LE SENSAZIONI CHE PROVERETE

La mela, appena insaporita con menta fresca, fior di sale e formaggio fresco, assume un sapore che ricorda la mela caramellata della tarte Tatin. Questo gusto delizioso permane in bocca a lungo.

MELE CARAMELLATE *acidule*



PER 4 PERSONE



* 6 mele Golden

Per lo sciroppo di mele acidulo

* 20 g di burro

* 2 cucchiaini di acqua (35 g)

* 2 cucchiaini di succo di limone (12 g)

* 2 pizzichi abbondanti di fior di sale

* 1 baccello di vaniglia

* 3 cucchiaini (65 g)

di riduzione di succo di mela (ricetta a pag. 127)

Per guarnire

* 2 cucchiaini colmi

di sbriciolato di formaggio fresco (ricetta a pag. 123)

* 6 grandi foglie di menta

* olio di noci

1 Preparate lo sciroppo di mele acidulo facendo scaldare tutti gli ingredienti previsti per questa preparazione, con il baccello di vaniglia inciso e grattato.

2 Fate caramellare le mele Golden. Sbucciatele e detorsolatele e, usando un vuotamele, prelevate da ogni frutto dei cilindretti, i più grossi che potete. Fate scaldare in una padella lo sciroppo di mele acidulo. Quando è molto caldo aggiungete i cilindretti di mela e fateli rinvenire a fuoco medio per 4 o 5 minuti, in base alla fonte di calore di cui disponete: è in questo modo che le mele assumeranno il sapore tipico che hanno nella tarte Tatin. Rimestate delicatamente e regolarmente. Al termine, se occorre, alzate la fiamma per portare a termine la caramellizzazione. I cilindretti di mela non si devono disfare pur risultando scioglievoli in bocca.

3 Disponete i cilindretti di mela nei piattini, uno accanto all'altro su tre livelli, a piramide. Spezzettate finemente le foglie di menta (ripiegandole su se stesse) e cospargetele sulle mele caramellate. Mettete in ogni piatto un po' di sbriciolato di formaggio fresco e irrorate con un filo di olio di noci.

IL CONSIGLIO DI PHILIPPE

Attenzione a non far colorare troppo la miscela di sciroppo con burro e mele.





LE SENSAZIONI CHE PROVERETE

Vi piacerà questo insieme molto fruttato e allo stesso tempo dolciastro grazie al latte di cocco e alla vaniglia. È un dessert dal gusto rotondo, appena acidulo e molto persistente in bocca.

CLAFOUTIS SEMICOTTO alle ciliegie



PER 6 PERSONE



- * 18 ciliegie
- * 30 g di nocce di cocco grattugiata
- * 28 g di farina tipo 0
- * 1 pizzico di fior di sale
- * 70 g di pasta di ciliegie (ricetta a pag. 124)
- * 1 baccello di vaniglia
- * 1 uovo e ½ (75 g)
- * 50 g di latte parzialmente scremato
- * 35 g di latte di cocco
- * 100 g di panna acida

1 In una ciotola capiente mescolate con la frusta la nocce di cocco grattugiata, la farina, il fior di sale, la pasta di ciliegie e i semini grattati dal baccello di vaniglia. Aggiungete l'uovo e mezzo, il latte parzialmente scremato, il latte di cocco e la panna acida, poi continuate a mescolare sempre usando la frusta.

2 Tagliate a metà le ciliegie e denocciolatele. Distribuitele in modo equo in 6 stampi individuali, poi versatevi sopra la preparazione. Fate cuocere in forno a 160 °C per 12-15 minuti.

IL CONSIGLIO DI PHILIPPE

La cottura corretta è fondamentale. Attenzione, tenete conto del fatto che il clafoutis una volta uscito dal forno continua a cuocere. Se infilare un coltello nel clafoutis al termine della cottura, la lama non deve uscirne asciutta.





LE SENSAZIONI CHE PROVERETE

Quando fate rosolare il pane, i succhi della marinata ne caramellano la superficie. Al momento della degustazione apprezzerete questo leggero strato caramellato (grazie al caramello di mela e alla farina). Il pain perdu "scricchiola", è ultrascioglievole e inzuppato di marinata: è estremamente morbido.

PAIN PERDU



PER 4 PERSONE



* ½ baguette fresca (120 g)

* 500 g di latte parzialmente scremato

* 1 cucchiaino colmo di cannella in polvere

* 2 baccelli di vaniglia

* 1 uovo

* 1 pizzico abbondante di fior di sale

* 100 g + 3 cucchiaini di caramello di mela (ricetta a pag. 122)

* 1 cucchiaino di farina

* ½ cucchiaino di olio dal gusto tenue

* 2 belle noci di burro

1 Tagliate la mezza baguette in 4 fette dello spessore di 3-3,5 cm.

2 In una piccola casseruola fate intiepidire il latte con la cannella e i baccelli di vaniglia incisi e grattati. Togliete la casseruola dal fuoco e lasciate raffreddare l'infuso a temperatura ambiente.

3 In una ciotola capiente mescolate con la frusta l'infuso freddo, l'uovo, il fior di sale e 100 g di caramello di mela.

4 In uno stampo alto disponete le fette di pane, versatevi sopra la preparazione, sigillate con la pellicola e posate sopra un piattino, affinché le fette siano completamente immerse nel liquido. Tenete lo stampo in frigorifero per una notte.

5 Il giorno seguente, fate sgocciolare le fette di pane per 15 minuti circa, poi passate ogni faccia nella farina. In una padella calda versate 3 cucchiaini di caramello di mela, aggiungete il burro e l'olio, poi fate rosolare le fette di pane a fuoco vivo su entrambe le facce, fino a quando saranno ben colorate.

IL CONSIGLIO DI PHILIPPE

Non usate la cannella se non ne gradite il sapore: il dessert sarà comunque delizioso. La baguette deve essere freschissima e friabile, non rafferma. Farla rinvenire in un po' di burro e di olio permetterà al pain perdu di caramellarsi senza bruciare.

