

Pasta choux vegana

INGREDIENTI

25 g di proteine della patata
(si acquista online)
150 g di farina T1 (farina semintegrale
che si trova al supermercato)
3 g di sale
13 g di zucchero bianco
100 g di margarina (80% di grassi)

Fate sciogliere le proteine della patata in 200 ml di acqua, poi tenete da parte. Setacciate la farina in una ciotola e tenete anch'essa da parte.

Versate in un pentolino la margarina, 250 ml di acqua, il sale e lo zucchero. Portate sul fuoco e lasciate sciogliere a fiamma media incorporando bene gli ingredienti.

Abbassate la fiamma al minimo e aggiungete la farina setacciata tutta in una volta. Iniziate a mescolare con un cucchiaino di legno o una leccarda finché il composto inizierà ad amalgamarsi. Quando il panetto si staccherà dalle pareti, togliete dal fuoco.

A questo punto potete continuare a lavorare a mano, oppure utilizzare il Bimby® o una planetaria. L'importante è che inseriate correttamente il composto di proteine della patata tenuto da parte. Versatene metà nell'impasto e iniziate a lavorare fino a quando sarà stato completamente assorbito, quindi ripetete il procedimento con l'altra metà.

Se decidete di utilizzare il Bimby®, impostate la modalità 'spiga'. In ogni caso, prima di terminare di impastare con il Bimby® o la planetaria, spegnete l'apparecchio e, con l'aiuto di una leccarda, portate l'impasto che si sarà raccolto sulle pareti verso il centro, quindi lavorate ancora in

VERSIONE SENZA GLUTINE

Per la versione senza glutine, potete fare riferimento al video sostituendo semplicemente la farina T1 con una miscela per dolci che contenga lo psillio. Io ho provato sia con la farina Caputo sia con quella Schär. In entrambi i casi il risultato è stato soddisfacente. Rispetto alla versione con il glutine rimangono più pieni nella parte centrale, anche se si gonfiano ugualmente come palloncini. Purtroppo,

però, hanno il difetto che non riescono a svilupparsi del tutto. In ogni caso, una volta cotti e farciti correttamente, sono perfetti.

Tenete presente che abbiamo fatto una cosa straordinaria: ricreato una ricetta che si basa sulle proprietà delle uova, ma senza utilizzarle. C'è sicuramente ancora tanto da studiare, ma dopo oltre dieci anni di tentativi mi ritengo soddisfatta di questa versione.

modo da essere sicuri che gli ingredienti si siano amalgamati perfettamente.

Versate l'impasto in una sac à poche e create dei bigné o degli éclair disponendoli su una teglia ricoperta con la carta da forno. Poi, con un dito leggermente bagnato, eliminate la puntina che si sarà formata.

Per la cottura, tenete conto che i forni casalinghi variano per potenza e precisione rispetto a quelli professionali. In più, non hanno la valvola che permette la fuoriuscita dell'umidità. Quindi dovrete procedere per tentativi. La preparazione della pasta choux richiede molta attenzione: una temperatura troppo elevata o troppo bassa, insieme alla presenza di un'eccessiva umidità, incide negativamente sulla resa del prodotto finale. Dovete immaginare i bigné come dei palloncini: una volta in forno inizieranno a gonfiarsi, quindi dar loro

la 'giusta spinta' vi permetterà di ottenere il risultato ottimale con lo strumento (il forno) che avete a disposizione.

Fatta questa premessa, scaldate il forno indicativamente a 180 °C, posizionate la teglia al centro e fate cuocere i bigné in modalità statica per 15 minuti, poi abbassate a 160 °C e proseguire per altri 20 minuti.

Per eliminare l'umidità in eccesso bloccate lo sportello del forno con un cucchiaino di legno o una pallina di stagnola in modo che rimanga leggermente aperto. Trascorso il tempo di cottura, con l'aiuto di uno stuzzicadenti create un piccolo foro nella parte inferiore del bigné per eliminare l'umidità residua.

A questo punto potete farcirli secondo i vostri gusti. Potete conservarli vuoti per cinque giorni a temperatura ambiente chiusi

in un contenitore ermetico; se farciti, vanno invece riposti in frigorifero. In alternativa, potete congelarli per un massimo di tre mesi.

Tecnicamente parlando, questi bignè non sono perfetti: aprendoli, infatti, noterete che la parte inferiore presenta una quan-

tità leggermente maggiore e più morbida di impasto rispetto a quella superiore. Tuttavia, dopo gli innumerevoli tentativi fatti, posso garantirvi che questa ricetta dà comunque ottimi risultati e che, una volta farciti, questa 'carezza' tecnica non si avverte nemmeno.

Ganache al cioccolato

130 g di acqua

50 g di panna vegetale

40 g di zucchero

300 g di cioccolato fondente

Versate in un pentolino l'acqua, la panna e lo zucchero. Portate sul fuoco e cuocete al minimo mescolando spesso finché lo zucchero si sarà completamente sciolto.

A questo punto togliete dal fuoco, aggiungete il cioccolato tritato finemente e mescolate

bene. La vostra ganache è pronta per essere utilizzata. È perfetta per tuffarci i bignè farciti e realizzare così il vostro profiterole. Una volta che l'avrete fatta raffreddare in frigorifero assumerà una struttura più ferma e non appiccicosa.