



LUCA MONTERSINO

Foto di Roberto Sammartini

LE DOLCI TENTAZIONI

Viaggio goloso nella
pasticceria sana e buona

best
BUR



LUCA MONTERSINO

.....

LE DOLCI
TENTAZIONI

.....

Viaggio goloso nella
pasticceria sana e buona



Sommario

| | |
|-----|---|
| 11 | PREFAZIONI |
| 13 | LUCA MONTERSINO |
| 28 | SCUOLA DI PASTICCERIA |
| 31 | Ingredienti |
| 63 | Ricette base |
| 89 | Per saperne di più |
| 92 | Glossario |
| 95 | BISCOTTI E MIGNON |
| 96 | Biscotti novariso |
| 99 | Savoiard di riso |
| 100 | Biscottini ricchi |
| 102 | Bolle di mandorle |
| 105 | Cantucci di riso e quinoa |
| 106 | Tartufi di cioccolato |
| 108 | Diamantini di cioccolato, riso e caffè |
| 112 | Paste di meliga |
| 114 | Piccole spumiglie al cioccolato |
| 117 | Frollini al caramello Muscovado |
| 118 | Cookies |
| 120 | Fettine langarole |
| 123 | Ossa da mordere alle mandorle |
| 124 | Éclairs al cioccolato e nocciole |
| 126 | Bignè al cocco e cioccolato |
| 131 | Tartellette al cioccolato con gelée all'albicocca e ganache alla soia |
| 132 | Bignè chantilly |
| 135 | TORTINE E DELIZIE |
| 136 | Tortini alla nocciola |

- 139 Tortino dama
142 Piccole pastiere di riso
145 Tortini alle pere e cioccolato
146 Treccine di ricotta
148 Crostatine di farro e olio extravergine d'oliva alla confettura di lamponi
150 Crostatine linzer
155 Plum-cakes variegati al cacao
156 Tortine di mele montate
159 Muffins allo yogurt e limone
160 Crostatine di mele
163 Torrone morbido "tuttifrutti"
164 Piccole capresi all'olio extravergine d'oliva
- 167 TORTE E GRANDI DOLCI LIEVITATI
168 Torta Jolanda all'olio extravergine d'oliva
171 Torta pa-ris-ina
174 Focaccia della befana
176 Torta pere e cioccolato
178 Sbrisolona
181 Torta pane e mele
182 Crostata di grano duro integrale e mirtilli
184 Crostata ananas e lamponi
186 Parozzo
190 Cake alle carote
193 Panettone milanese all'olio extravergine d'oliva
- 195 CROISSANT, LIEVITATI E SFOGLIE
196 Danesi alle pere
199 Kranz
200 Cinnamon rolls
203 Croissants al farro integrale e olio extravergine d'oliva
204 Brioches al fruttosio, farro e kamut
208 Sombrero



Luca
Monterino



- 210 Sfogliatina ai frutti di bosco
- 213 Allumettes
- 214 Crostatine di pasta sfoglia alle pesche e cioccolato
- 216 Cannoli di pasta sfoglia alla crema pasticceria

- 219 TIRAMISÙ E CHANTILLY
- 220 Coppa semifreddo al mascarpone e ganache al cioccolato e caffè
- 223 Tiramisù allo Champagne e fragole
- 226 Zuppetta di mascarpone e caffè con crostini di pan di Spagna
- 228 Soft tiramisù
- 231 Tiramisù senza zucchero
- 232 Tiramisù senza glutine
- 234 Crostata flan di pesche e amarene con chantilly al cioccolato
- 237 Verrine allo yogurt, fragola e zenzero
- 238 Coppa mandorle e Moscato
- 241 Panna cotta al cacao con chantilly allo zabaione
- 242 Torta pinolata alla chantilly d'arancia
- 245 Chantilly di panna cotta con streusel alla cannella
- 246 Golosotto allo yogurt
- 248 Diabella pralinata

- 251 BACKSTAGE
- 255 RINGRAZIAMENTI



Luca
Montersino

Prefazioni

Cosa c'è di meglio di una pausa di relax con una bella fetta di dolce, o di un fine-pasto con un ghiotto dessert? Beh... in effetti... qualcosa di meglio c'è! Cioè un dolce o un dessert "light", alleggerito da grassi, zuccheri o carboidrati, ma con uguale gusto goloso. E se poi possiamo dividerlo allegramente anche con persone che hanno difficoltà a tollerare alcuni ingredienti, allora la festa può incominciare! Cari lettori e care lettrici... ecco a voi... Luca Montersino!

Elisa Isoardi
LA PROVA DEL CUOCO

Avevo chiesto a Luca di preparare qualcosa di assolutamente "suo" per il provino per *La Prova del Cuoco* in una Torino di luglio da 38 gradi all'ombra... Lui ha risposto con un grande classico della pasticceria, e cioè una *sacher*, che apparentemente non aveva nulla di così personale. Ma quando mi ha detto che lui, la *sacher*, la fa con la maionese... prima ho pensato a una *boutade*, poi ho capito che era solo *uno* dei suoi tanti espedienti studiati per alleggerire ricette importanti, senza nulla togliere al loro gusto e alla loro prelibatezza.

Da lì in avanti è stato un autentico piacere scoprire con lui il godimento della leggerezza, la delizia del "togliere", l'abilità del "sostituire", zucchero, farina, burro, latte... andando a cercare l'appagamento nella sobrietà, nell'equilibrio, nella ricerca di ingredienti diversi, ma giusti, sani e solidali e allargando i confini dalle sue Langhe al Bel Paese e da qui al mondo, a comprendere quello che la buona Terra Madre può offrire, perché niente, del meglio del gusto, sia negato a nessuno.

Sì che allergie, intolleranze, idiosincrasie a questo o a quell'ingrediente non impediscano a nessuno di raggiungere quella piccola felicità che viene dal godere di un buon dolce. Lo stile, la classe, l'eloquio di Luca che lavora e mostra i procedimenti sono il compendio della passione, dell'esperienza e dell'abnegazione di un ragazzo cresciuto con la disciplina ferrea di un piemontese tutto d'un pezzo addolcita dall'allegria solarità di una vena di sangue siciliano. Le sue spiegazioni ricordano quelle del professore che riusciva a farti capire e amare anche le parti più ostiche di una materia difficile, attraverso un linguaggio semplice e una logica quasi elementare. Che sono i mezzi per arrivare dritti al cuore o in certi casi... alla gola!

Mamuela Covatta