LUCA MONTERSINO

Foto di Roberto Sammartini

LE DOLCI TENTAZIONI

Viaggio goloso nella pasticceria sana e buona

BUR Rizzoli varia

LUCA MONTERSINO

LE DOLCI TENTAZIONI

Viaggio goloso nella pasticceria sana e buona

BUR rizzoli

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 Savoiardi 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 Parrozzo
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
Montersino

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

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 condividerlo 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'allegra 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!

Manuela Covatta