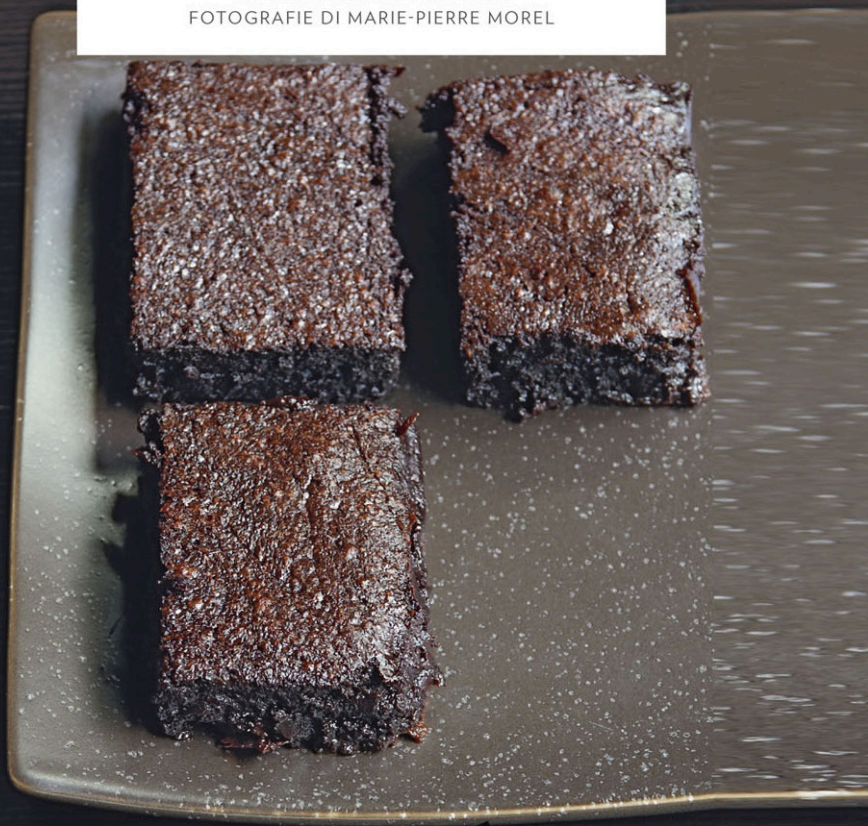


I SEGRETI DEL PASTICCIERE

TORTE AL CIOCCOLATO

*le 15 ricette autentiche
tutto quello che serve per realizzarle bene*

VICTOIRE PALUEL-MARMONT
FOTOGRAFIE DI MARIE-PIERRE MOREL



BIBLIOTHECA CULINARIA

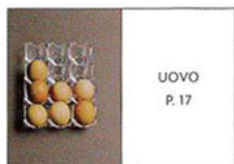


SOMMARIO

PRIMA DI INIZIARE P. 10



CIOCCOLATO
P. 13



UOVO
P. 17



BURRO
P. 26



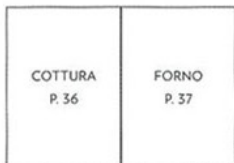
FARINA
P. 28



ZUCCHERO
P. 31



LIEVITO
P. 34



COTTURA
P. 36

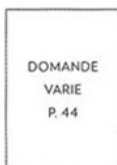
FORNO
P. 37



STAMPO
P. 40



ATTREZZATURA
P. 42

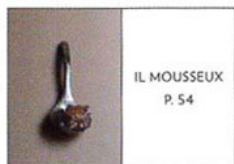


DOMANDE
VARIE
P. 44

RICETTE IMPERDIBILI P. 48



IL MOELLEUX
P. 50



IL MOUSSEUX
P. 54



LA NUVOLE
P. 58



IL FONDANT
P. 62



IL SEMICOTTO
P. 66



IL BROWNIE
P. 70



IL PLUMCAKE
AL CIOCCOLATO
P. 74



LA GÉNOISE
AL CIOCCOLATO
P. 78

RICETTE ALTERNATIVE P. 82



IL FUDGE
P. 84



IL MOELLEUX
ESPRESSO
P. 86



LA REGINA
DI SABA
P. 88



IL MOELLEUX
SENZA BURRO
P. 90



IL MOELLEUX
AL MICROONDE
P. 92



IL FONDANT
IN PENTOLA
A PRESSIONE
P. 94



LA MARQUISE
P. 96



IL TARTUFO
P. 98

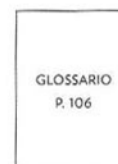


IL PARFAIT
P. 100

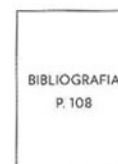
APPENDICI P. 102



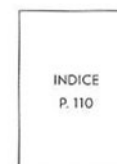
TABELLA
COMPARATIVA
DELLE RICETTE
P. 104



GLOSSARIO
P. 106



BIBLIOGRAFIA
P. 108



INDICE
P. 110

CIOCCOLATO

Il cioccolato è composto principalmente da pasta di cacao, burro di cacao e zucchero

COMPOSIZIONE

È UN ALIMENTO MOLTO RICCO, ma costituito da nutrienti sani: lipidi (materie grasse), essenzialmente grassi insaturi, e zuccheri, di cui quelli nella pasta di cacao sono in forma di amido, cioè zuccheri complessi.

Il cioccolato, inoltre, contiene fibre, vitamine e minerali (magnesio, fosforo, potassio, ferro, calcio). Valore nutrizionale del cioccolato fondente (70-85%) per 100 g:

Glucidi..... 46 g (di cui 11 g di fibre)	Colesterolo..... 2 mg	Sodio 20 mg
Proteine.....7,8 g	Ferro..... 12 mg	Manganese1,9 mg
Lipidi..... 43 g (di cui 24 g di acidi saturi)	Potassio715 mg	Rame1,8 mg
	Magnesio228 mg	Acqua..... 2 g
	Calcio73 mg	Calorie.....559 kcal

IL CIOCCOLATO È UN ALIMENTO MIRACOLOSO

SI DICE CHE il cioccolato sia calorico. Certo, ma innanzitutto vanta numerose proprietà benefiche. Il cioccolato è:

- *energizzante* grazie alla teobromina (uno psicostimolante) e alla caffeina, che aumentano la secrezione di epinefrina, ormone parente dell'adrenalina;
- *afrodisiaco* grazie alla feniletilamina (PEA). Questa molecola stimola il cervello a produrre la dopamina, un neurotrasmettitore tra le cui proprietà vi è quella di procurare piacere;
- *un antinvecchiamento* grazie alla vitamina E e soprattutto ai flavonoidi, che sono degli antiossidanti e neutralizzano i radicali liberi (come frutta e verdura);
- *fa bene al cuore* grazie alla ricchezza di flavonoidi, della famiglia dei polifenoli.

Vari studi hanno evidenziato l'azione benefica dei polifenoli sulla salute, in quanto limitano lo stress ossidante al quale i nostri tessuti sono soggetti e riducono così il rischio di malattie cardiovascolari;

- *un miorilassante* per la sua ricchezza di magnesio;
- *euforizzante*: contiene anche una molecola endogena, che si forma all'interno del corpo, l'anandamide. Gli effetti di questa molecola si possono comparare a quelli della cannabis, il che spiega gli effetti euforizzanti del cioccolato. Tuttavia, questa molecola è presente solo in una quantità minima. Il consumo di cioccolato genera inoltre la secrezione di endorfine, sostanze euforizzanti e calmanti parenti dell'oppio.

Lo sapevate? Quattro quadretti di cioccolato contengono la stessa quantità di caffeina di un caffè espresso.



(8)

LA GÉNOISE AL CIOCCOLATO



Dolce leggero e asciutto

Si presenta in forma di un foglio dello spessore di meno di 1 cm e serve a preparare dei rotoli farciti

MEMO

- Per 1 stampo per génoise
- Preparazione 20 minuti
- Cottura 7 minuti
- Forno 240 °C

INGREDIENTI

- Burro 35 g
- Uova intere 4
- Zucchero semolato 75 g
- Farina 70 g
- Cacao 15 g

STRUTTURA

Forte percentuale di uova e sostituzione del cioccolato con il cacao. Pochissimo burro. È quindi un dolce leggero e asciutto.



TUTTI I SEGRETI SVELATI

La torta al cioccolato non ha una sola identità: morbida, friabile, densa, aerea, tonda, quadrata, multistrato, arrotolata... Sono tanti i dolci che si celano dietro questo nome generico. Sembra incredibile che gli stessi ingredienti possano, in molti casi, produrre risultati così diversi. Sono le proporzioni, i diversi modi di impastare, gli stampi e le modalità di cottura che fanno la differenza, ma non tutti sono in grado di intravedere il risultato finale dalla sola lettura di una ricetta. Questo volume offre confronti e analisi che portano alla comprensione più chiara delle formule che chiamiamo ricette, oltre a precise istruzioni per preparare torte al cioccolato dalle caratteristiche ben distinte, dal compatto plumcake alla leggerissima Génoise, dal collante Semicotto al caramelloso Fudge.

Se a sei mesi sgranocchia il suo primo quadretto di cioccolato, a quattro anni s'infila il grembiule da cucina e compie i suoi primi passi nel mondo del cioccolato. Madre di quattro bambini e di questo primo libro, Victoire Paluel-Marmont, appassionata di gastronomia molecolare, ha una laurea in biochimica. Ha poi frequentato l'Ecole Nationale des Industries Agro-alimentaires.

€ 13,90

www.bibliothecaculinaria.it

ISBN: 978-88-95056-66-1



9 788895 056661

BIBLIOTHECA CULINARIA

