

I CONSIGLI DI SARA

CREPES DOLCI e SALATE (consigli di Sara)

500 ml di latte (intero)

3 uova (interi)

40 gr di burro

250 gr di farina 00

Sale 1 pizzico

Cognac o Rhum 1 bicchierino (facoltativo)

Zucchero 60 gr

1 bacca di vaniglia

N.B. alla preparazione salata non aggiungi il rum la bacca di vaniglia e lo zucchero e l'impasto e' pronto.

Poni in una ciotola dai bordi alti la farina preventivamente setacciata, (lo zucchero, e la vanillina se prepari delle crepes dolci), 1 pizzico di sale e 1/2 litro di latte (1). Lavori il



composto (puoi usare anche uno sbattitore o il minipimer) fino a che sarà liscio, vellutato e senza alcun grumo.

In una terrina a parte sbatti con una forchetta le uova affinché si amalgamino, poi le aggiungi alla pastella (2) e continui a mescolare aggiungendo il burro sciolto, copri la pastella e lasciala riposare per almeno mezz'ora in frigo. Metti a scaldare sul fuoco una padella antiaderente per crepes, fai fondere una piccola noce di burro, e quando sarà ben calda versi un mestolino di pastella (3) necessaria a coprire il fondo così facendo: poni la pastella al centro della padella e poi inclinandola e ruotandola, cerca di distribuirla su tutta la superficie;

In alternativa puoi spalmare la pastella con un cucchiaino, o l'apposito attrezzo (4) (questa operazione deve essere



fatta abbastanza velocemente, poiché la pastella, posta sulla padella calda, tenderà a solidificarsi rapidamente impedendovi di spargerla uniformemente sul fondo.) Lasci cuocere per un minuto scuotendo la padella di tanto in tanto per fare staccare la crepe dal fondo: non appena sarà dorata, (5) girala dall'altra parte e attendi che a sua volta assuma lo stesso colore.

Appena pronta, togli la dalla padella facendola scivolare su di un piatto, (6) e continua così anche per le restanti crepes, adagiandole una sull'altra a mano a mano che saranno pronte.

BESCIAMELLA

1 lt di latte

100 gr di burro

100 gr di farina

Preparazione:

Per preparare la besciamella metti a scaldare in un pentolino il latte (il latte deve essere molto fresco e intero) (1); a parte fai sciogliere il burro a fuoco basso (2), poi spegni il fuoco e aggiungi la farina setacciata a pioggia (3), mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi. Poi rimetti sul fuoco dolce e mescoli fino a farla diventare dorata.



Avrai così ottenuto quello che i francesi chiamano roux (4); aromatizzi il latte con la noce moscata (5) e un pizzico di sale (puoi fare queste operazioni anche come ultimo passaggio, quando la besciamella sarà pronta); poi unisci poco alla volta al roux (6), mescolando energicamente il tutto con la frusta.



Cuoci 5-6 minuti a fuoco dolce finché la salsa si sarà



addensata (7) e inizierà a bollire. Con questa ricetta otterrai una densità media (8); se volete una besciamella più liquida dovrai diminuire la dose di burro e farina; per una besciamella più densa dovrai al contrario aumentare la dose di burro e farina. La tua besciamella è pronta (9): puoi usarla per piatti complessi come lasagne, cannelloni e molti altri primi piatti. E' ottima per guarnire i famosissimi "vol-au-vent" o per insaporire piatti al forno di carne, verdure lessate, pesce, soufflé, insomma: sbizzarrisciti!

CREMA PASTICCERA

dosi per 1 kg

Uova 6 tuorli

Amido di mais o di riso 45 gr

Vaniglia 1 bacca

Zucchero 140 gr

Latte fresco 400 ml

Panna fresca liquida 100 ml

Preparazione:

Per preparare la crema pasticcera poni sul fuoco una casseruola capiente con il latte (1) e la panna (puoi omettere la panna ed usare al suo posto 100 ml di latte fresco); quindi prendi la bacca di vaniglia, la incidi con un coltellino ed estrai i semi raschiandola (2). Aggiungi i semi ed il baccello di vaniglia al latte e panna (3) (puoi aromatizzare in alternativa anche con la scorza di 1 di arancia o di limone). Accendi il fuoco dolce e quando il composto avrà sfiorato il bollore, spegni il fuoco e lasci la vaniglia in infusione per almeno 5 minuti.



Intanto prosegui la preparazione separando gli albumi dai tuorli; raccogli questi ultimi in una ciotola capiente e aggiungi lo zucchero (con gli albumi avanzati puoi preparare una deliziosa Angel Cake, delle meringhe oppure le lingue di gatto). Sbatti i tuorli e lo zucchero con uno sbattitore elettrico oppure una frusta a mano per ottenere una crema omogenea. Quando saranno bianchi e spumosi, unisci l'amido di mais setacciato (6) o di riso e lo amalgami al resto del composto; in base alla consistenza che vuoi dare alla crema, puoi aggiungere solo 40 gr di amido di mais per una crema più molle ideale per i dolci al cucchiaio, oppure 50 gr per una consistenza più densa.



Togli la bacca di vaniglia dal latte e panna scaldati (7) e unisci il composto con le uova (8). Accendi nuovamente il fuoco dolce e mescoli con una frusta continuamente per addensare il composto (9).



Quando la crema sarà ben densa, spegni il fuoco e la versi in una terrina bassa e ampia (10); la copri immediatamente con pellicola trasparente a contatto (11) in modo che non si crei la fastidiosa crosticina; quindi la fai raffreddare prima a temperatura ambiente e poi in frigorifero. La tua crema pasticcera è pronta per essere utilizzata nelle varie preparazioni (12): per farcire il Pan di Spagna, dolci di pasta sfoglia, oppure per essere gustata al cucchiaio.