

PROFITEROLES VEGAN



PROFITEROLES VEGAN



Giuro sono così emozionato che potrebbe scendermi qualche lacrima...Lo so non è una ricetta facile ...ma a me non piacciono le cose facili ☐

Mi sono veramente documentato tanto e alla fine sono arrivato ad un risultato molto soddisfacente.La prossima volta aggiungerò della curcuma miscelata ad un po' d'acqua o di latte vegetale per dare un colore più "giallo".I bignè vegani è forse il piatto più difficile da veganizzare...è già difficile la riuscita nella versione onnivora, figuriamociiiiiiii un quella vegan senza uova Penso che non li rifarò spesso...☐

Ingredienti per pasta choux vegan (per circa 25 bigné)

- 250 gr di acqua
- 50 gr di [burro vegetale di soia fatto in casa*](#)
- 120 gr di farina 0 bio(quella integrale non va bene, ma potreste usare anche tipo 1)
- 30 gr di amido di mais bio
- 30 gr di farina mescolati con 16 gr. di lievito per dolci
- 350 gr. di bevanda vegetale (io ho usato 250 ml [latte soia fatto in casa](#) e 100 ml [latte avena fatto in casa](#))
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di [eritritolo](#) o altro dolcificante a scelta ma solido non liquido

INGREDIENTI PER FARCITURA E GLASSA

- [Panna di soia autoprodotta](#)
- ****Ganache al cioccolato fondente autoprodotta *****

Procedimento

- Fate bollire l'acqua con il burro, un pizzico di sale, un pizzico di eritritolo
- e versare la farina e l'amido e, sempre mescolando, cuocere fino a quando la pasta non si stacca dalle pareti.
- Togliere dal fuoco e con tutta la forza che avete o con una planetaria(io non ce l'ho), sbattere fino ad intiepidire la massa.
- Quando l'impasto è tiepido, aggiungere gradatamente il latte vegetale fino a ottenere un composto omogeneo, fino a quando l'impasto non si stacca pesantemente dal cucchiaio.
- poi unire il lievito miscelato con la farina e lavorare con l'impastatrice o a mano per almeno 10 minuti,

altrimenti non si gonfiano !

COTTURA IN FORNO

- Scaldare il forno a 170 °.
- Preparare una sac a poche con il beccuccio conico (oppure usare 2 cucchiaini per fare dei mucchietti)ed una teglia rivestita di carta da forno.
- Formare i bignè della forma preferita ,
- farli riposare 20/30 minuti
- e far cuocere per 35-40 minuti.

COTTURA IN FRIGGITRICE AD ARIA

La cottura deI BIGNÈ in friggitrice ad aria può avvenire in due modalità:

- con olio di semi, ottenendo un effetto “fritto” come neI BIGNÈ fritti,
- oppure senza olio ottenendo un effetto “forno” come neI BIGNÈ al forno, con il vantaggio che la cottura richiede tempi molto più brevi rispetto al forno e, nel caso delle frittura, nessun odore di fritto in casa.
- Adagiate I BIGNÈ sulla carta forno , non troppo vicini (ne consiglio massimo 4 alla volta, se non si toccano da crudi, ma fate sempre prima la prova con un solo bignè per capire i tempi).
- Per la versione con olio, spruzzate i bignè con un nebulizzatore di olio. Se non avete il nebulizzatore non usate il pennello, piuttosto aggiungete l’olio a filo.
- Preriscaldare la friggitrice ad aria a 204 ° per 5 minuti.
- Cuocete in entrambi i casi per 10 minuti a 190° e vedrete che i bignè iniziano a gonfiarsi e dorarsi.
- A questo punto potete togliere la carta forno e spruzzare qualche altro puff di olio(per la versione fritta), invece io ho Proseguito la cottura a 165° per

altri 7 minuti a seconda della doratura: dovranno risultare gonfi e leggeri(per la cottura senza olio , uguale ma senza puff...)

Dai miei lunghissimi studi di questi giorni ho evinto che , perché il bigné riesca e si sviluppi bene deve avere uno shock termico violento all'inizio della cottura, per poi finire di cuocere a una temperatura un po' più bassa. Infine per non farli sgonfiare dopo la cottura , lasciateli all'interno della friggitrice ad aria spenta per 10 minuti .

FARCITURA

- Farcire con panna montata, preparata in precedenza.
- Preparare la ganache , intingere i bigné farciti con panna nella crema al cioccolato e posizionarli nella classica forma a piramide.
- Decorare con eritritolo a velo.
- Far riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire

* **burro di soia** :Per ogni 30 mlLatte di soia 60 gr Olio di cocco 1 cucchiaino succo di limone (6 gr circa) Versate il latte di soia in una brocca . Aggiungete poi l'olio di cocco ed il succo del limone . Con un mixer ad immersione frullate il tutto fino ad ottenere una crema liscia .A questo punto munitevi di uno stampo da burro e foderatelo con la pellicola . Poi versate il composto all'interno e lasciate solidificare per almeno 3 ore in frigorifero. Trascorso questo tempo aprite lo stampo , eliminate la pellicola e utilizzate il vostro burro vegano alla soia . Può essere preparato in mille modi anche con latte di cocco ,aceto di mele ,olio di girasole

** **Ingredienti panna** • Per ogni 100 ml di latte di soia autoprodotta autoprodotta(quindi più densa)• 180 oppure 190 ml di olio di riso(a seconda della densità del vostro

latte di soia, la panna riesce sicuramente di più con un latte di soia più denso quindi fatto in casa)• 20 gr di eritritolo a velo• 1 cucchiaino di sciroppo di agave o **crema di datteri** , anche quella autoprodotta

□

(Metti in ammollo i datteri in acqua tiepida per 15 minuti. Passato il periodo frulla i datteri con poca acqua d'ammollo fino a ridurre in crema granulosa) In un contenitore alto versare il latte, poi aggiungere a filo l'olio di riso e iniziare a frullare con un frullatore ad immersione, poi eritritolo e agave quando è già montata , fino a raggiungere la densità desiderata. Ricoprire il contenitore con pellicola trasparente e fare riposare in frigo prima di usarla. La panna è pronta !*** **ganache al cioccolato fondente** Per ogni 100g Cioccolato fondente 40 ml di latte vegetale , io usato avena autoprodotta Passaggi: Tagliare a pezzetti il cioccolato . Metterlo in una ciotola. In un pentolino, scaldare il latte . Versare il latte caldo sopra al cioccolato e amalgamare bene con una frusta. **Con la ganache al cioccolato che mi è rimasta l'ho versata all'interno dello stampino da ghiaccio e l'ho messa in freezer Vediamo se vengono fuori dei buoni cioccolatini**

□□□

Fatemi sapere se realizzerete questa ricetta, a noi è piaciuta moltissimo e siamo felici di poterla condividere con voi!

Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto

l'articolo !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate potete iscrivervi anche al mio gruppo Facebook Viaggi&AssaggiFelici

<https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog/?ref=share>

ACQUISTA I PRODOTTI [CIBOCRUDO](#) IN COLLABORAZIONE CON VIAGGI&ASSAGGIFELICI

Per realizzare i miei piatti utilizzo spesso questi prodotti di [CIBOCRUDO](#), che se ti va puoi acquistare direttamente cliccando sul link, Al tuo primo ordine avrai € 5 di sconto inserendo il mio codice personale 509FM nel campo dei coupon alla fine dell'ordine prima del pagamento :



Alimenti Differenti.

Alimenti e Superfood più nutrienti perché lavorati a basse temperature

