

UTILE FUTILE CONSAPEVOLE

Stefania Ragusa

19^{OTT}
2012

Cucinare con la stevia



Dopo anni ed anni di boicottaggio da parte della lobby dello zucchero e dell'industria alimentare, la stevia è stata ormai definitivamente sdoganata e accolta trionfalmente sul mercato italiano. E anche gli chef più o meno stellati cominciano a cimentarsi nella realizzazione di ricette dolci (ma a volte anche un po' salate) che utilizzino questo ingrediente al posto dello zucchero. A me è capitato, recentemente, di assaggiare questa crème brûlée al basilico firmata da Gualtiero Villa, lo chef del Teatro 7 di Milano. E con molto piacere (e una punta di nostalgia golosa) vi giro la ricetta.



Ingredienti per quattro persone: 250 ml di latte fresco intero, 3 cucchiaini da cucina rasi di stevia, 4 tuorli, 100 grammi di basilico fresco, 10 grammi di maizena, sale maldon o fior di sale. Procedimento: mettere in infusione il basilico nel latte tiepido. Coprire e lasciare riposare per almeno 12 ore in frigorifero. In una terrina, mescolare stevia (Villa ha usato quella Misura), maizena, tuorli e un pizzico di sale. Portare lentamente a ebollizione il latte, facendolo sobbollire qualche minuto, poi togliere il basilico e versarlo nel composto di uova. Mescolare bene, lasciare raffreddare e versare la crema in ciotoline da forno. Passarle a bagnomaria in forno a 150° per circa 30 minuti. Sforarle e lasciarle raffreddare, poi farle riposare in frigo fino al momento di terminare il dessert. Poco prima di servire, cospargere con la stevia. Sbriciolare sopra i cristalli di sale e passare le ciotoline qualche minuto sotto al grill rovente.

Il risultato (dolce e salato) vi sorprenderà. L'apporto calorico anche.

CATEGORIE: CUCINARE, DIMAGRIRE, NUOVI PRODOTTI

TAGS: CRÈME BRULÉE, STEVIA, TEATRO 7



8



0



0



3



0



1

ILIKE IT! COMMENTA PREFERITI

G



Stefania Ragusa

Per Glamour curo le pagine di salute, alimentazione ed ethical living. Nel mio blog parlo di consumi responsabili, difesa dell'ambiente, diritti umani, alimentazione, impegno sociale e piaceri della vita. Vi sembra un mix strano? Eppure tra tutte queste cose c'è una stretta connessione...

Mi trovi su



ACUVUE[®]
ADVANCED CONTACT LENSES
SEE WHAT COULD BE[™]

Pretendi anche dalle tue lenti a contatto!



SEGUilo

Inserisci la tua mail per ricevere una notifica per tutti i nuovi post

Inserisci indirizzo e-mail...

Iscriviti

Rimuovi



FEED RSS

ULTIMI POST

17 NOV 2012

A Torino, trekking etnico-urbano

14 NOV 2012

Concorso: Vola alto – Cittadini si nasce?

05 NOV 2012

Formaggi, il primo corso di degustazione

30 OTT 2012

Il depackaging fa tendenza

26 OTT 2012

Léon e i diritti dei bambini