

08 Agosto 2016

Crostata integrale con crema al latte di mandorla e fichi

Un involucre croccante racchiude un ripieno cremoso e profumato. A cura di Daniela Tornato, blogger di ?Smile, beauty and more?



Dalla blogger di "Smile, beauty and more"

Il **latte di mandorla** è una bevanda **tipicamente siciliana** [1], ma diffusa un po' in tutto il sud Italia. È buonissimo bevuto fresco accompagnato da qualche cubetto di ghiaccio, o come aggiunta nella preparazione di cocktail [2] fantasiosi, ma è anche un ottimo ingrediente per dolci.

Viene usato in moltissime preparazioni, specialmente in estate: come non ricordare la fresca e buonissima granita. Il latte di mandorla è una **bevanda analcolica** dolce e **rinfriscante** a base di mandorle [3] **finemente tritate e spremute**. Si chiama ?latte? solo perché il suo aspetto, liquido e biancastro, ricorda quello del latte [4] di origine animale, ma in realtà il latte di mandorle è un prodotto del **tutto vegetale**, ragione per cui è molto apprezzato dagli intolleranti al latte vaccino e anche molto usato nella cucina vegetariana e vegana.

Il procedimento per preparare il latte di mandorle è molto semplice (molti amanti del "fai da te" infatti lo preparano tranquillamente in casa e poi lo conservano in frigorifero). Si basa principalmente sull'infusione a freddo in acqua e la spremitura delle mandorle tritate, sia dolci che amare.

L'uso del **latte di mandorle** era molto esteso sin dall'antichità, oltre all'Italia, in tutti i paesi del Mediterraneo, quali Spagna, Nord Africa e Grecia, ma anche in quelli mediorientali e perfino in Asia. Il latte di mandorla ha origini antichissime, nel Medioevo veniva consumato abitualmente dai monaci cristiani, soprattutto nei periodi di Quaresima. Veniva chiamato ?amygdalate?, dal greco ?amìgdalé?. Lo stesso Carlo Magno contribuì alla diffusione del mandorlo, perché considerato una pianta in grado di fornire un cibo completo, dalle **proprietà stimolanti e curative**, ma anche corroboranti (pensate che il frutto contiene quasi il doppio delle proteine della carne di manzo).

In tutti i secoli successivi non c'era ricettario che non contemplasse il latte di mandorle in molteplici forme e abbinamenti.

CROSTATA INTEGRALE CON CREMA AL LATTE DI MANDORLA E FICHI

Ingredienti (per uno stampo da 20 cm)

Per la frolla:

- - 260g di farina integrale
- - 70 g di zucchero di canna
- - 40 ml di olio di semi di girasole
- - 40 ml di acqua
- - 5 g di lievito per dolci
- - 1 uovo intero
- - 1 tuorlo
- - la scorza di un limone biologico
- - 1 pizzico di sale

Per la crema:

- - 250 ml di latte di mandorle
- - 40 g di zucchero
- - 30 g di maizena
- - 2 tuorli

Per guarnire:

- - 10/12 fichi ben maturi
- - mandorle a scaglie

Procedimento

Per la frolla: riunite su di una spianatoia gli ingredienti secchi, compresa la scorza di limone. Formate un cratere al centro, aggiungete le uova, l'olio di semi, e poi l'acqua, poca per volta (potrebbe anche non servirvi tutta). Impastate fino a formare un composto omogeneo e ben amalgamato, aiutandovi con un mattarello stendete la frolla dello spessore di 2/3 mm circa.



Foderate uno stampo da crostata rivestendo per bene tutti i bordi, bucherellate la frolla con una forchetta, e infornate a 180° per 20 minuti circa. Intanto preparate la crema: in un pentolino montate con una frusta i tuorli con lo zucchero, unite poi la maizena. Sempre mescolando unite il latte di mandorle caldo, fate cuocere per 10 minuti circa a fuoco basso, fino a formare una crema densa e cremosa, quindi lasciate raffreddare.



Guarnite la frolla con la crema al latte di mandorle e decorate con i fichi freschi a cui avrete tolto la buccia. Per rendere la torta ancora più bella ed evitare che la frutta annerisca spennellate la superficie con della confettura di frutta o con della gelatina alimentare specifica per crostate alla frutta e distribuire sulla superficie un po' di mandorle a scaglie. Prima di servire lasciate riposare la torta almeno due ore in frigorifero.



Smile, Beauty and More

A SOUL & FOOD BLOG



Daniela Tornato è la blogger di ?Smile, Beauty and more [5]?. Potrebbe vivere in qualsiasi parte del mondo? ma di fatto non si allontana dalla cucina! È lì che il rumore delle padelle e i profumi le riportano alla mente ricordi e emozioni. Spinta da un'irrefrenabile curiosità di assaggiare e scoprire nuovi sapori, ama la cucina perché è condivisione e sperimentazione.

Potrebbe interessarti anche

Cupcake con cuore di amarene brusche e amaretti [6]

Torta di ricotta con pistacchi e cioccolato [7]

Tiramisù leggero alle fragole con savoiardi home made [8]

Links

[1] <https://it.wikipedia.org/wiki/Sicilia>

[2] http://www.cibo360.it/cucina/cocktail/cocktails_ricette.htm

[3] <http://www.cibo360.it/alimentazione/cibi/frutta/mandorle.htm>

[4] <http://www.cibo360.it/alimentazione/cibi/latte/latte.htm>

[5] <http://www.smilebeautyandmore.ifofood.it/>

[6] <https://territori.coop.it/ricette/cupcake-con-cuore-di-amarene-brusche-e-amaretti>

[7] <https://territori.coop.it/ricette/torta-di-ricotta-con-pistacchi-e-cioccolato>

[8] <https://territori.coop.it/ricette/tiramis%C3%B9-leggero-alle-fragole-con-savoardi-home-made>