

# CROISSANT AI CEREALI

Cosa c'è di meglio quando la mattina per colazione ci aspetta un bel croissant ai cereali!?! Se poi è sabato o domenica ancora meglio, una vera e propria coccola. Ho preparato queste delizie due tre volte alcuni anni fa con questa ricetta di Paoletta e son sempre venuti uno spettacolo. Ho provato un'altra ricetta che non ricordo di chi fosse e una anche di un pasticciere famoso ma per me i suoi erano i migliori, ho provato anche i croissant francesi ma son troppo burrosi per i miei gusti. Comunque è passato un pochino di tempo dall'ultima volta che li ho preparati e a luglio mi è riemersa la voglia di farli e mi sono fissata con i cereali, poi la mancanza di tempo mi ha fatto desistere ma il destino è destino ed è arrivato l'MTC di settembre con la proposta si Jane a far riemergere la voglia di provare. Non sono un'esperta di lievitati e quindi ho seguito il consiglio di Jane di mantenere una buona parte di farina di forza, si perché in realtà io volevo usare solo farine ai cereali.. magari un'altra volta. Ho fatto un mix delle due ricette, quella di Paoletta e quella di Jane, e devo dire che sono rimasta piuttosto soddisfatta, ma lascio in archivio la ricetta di Jane da provare senza cambiare una virgola!! Buona colazione e buona settimana!!!



## **CROISSANT AI CEREALI**

per 25 croissant piccoli

300 g di farina manitoba  
80 g di farina integrale bio  
60 g di farina di farro bio  
20 g di farina di orzo

20 g di farina di segale  
20 g di farina d'avena  
60 g di zucchero di canna chiaro  
10 g di miele di acacia  
1 cucchiaino di malto d'orzo  
1 tuorlo  
150 g di acqua  
150 g di latte  
8 g di lievito di birra fresco  
40 g di burro  
10 g di sale fino  
5 g di aceto di mele

### **Per sfogliare**

250 g di burro bavarese 82% di grassi

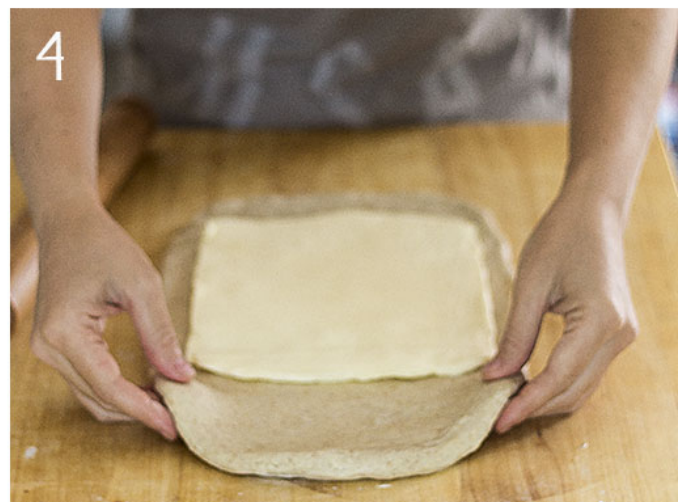
### **Inoltre**

1 tuorlo  
2-3 cucchiaini di latte  
semi di lino Melandri Gaudenzio  
zucchero di canna

In una ciotola mescolate assieme tutte le farine. In un'altra ciotola mettete 150 grammi di mix di farine, l'acqua, il malto ed il lievito di birra e mescolate velocemente, anche se il composto rimane grumoso non importa. Coprite con pellicola per alimenti e lasciate lievitare fino al raddoppio, circa un'ora. Contemporaneamente scaldate il latte e fate sciogliere lo zucchero ed il miele, lasciate raffreddare. Togliete il burro per l'impasto, 40 grammi, dal frigorifero e tagliatelo a dadini. Mettete il preimpasto nella planetaria o sul piano di lavoro, aggiungete qualche cucchiaino di farina, l'aceto ed il tuorlo, fate assorbire e proseguite unendo farina alternata ad il latte fino ad esaurimento. Lavorate al massimo 5 minuti l'impasto. Alla fine aggiungete il sale ed il burro fateli assorbire e rovesciate l'impasto sul piano di lavoro. Formate una palla con le mani e mettetelo in una ciotola capiente, coprite con pellicola per alimenti e mettete in frigorifero a

lievitare ad una temperatura di 5-6°C. Io l'ho lasciato tutta la notte.

La mattina seguente prendete il burro per la sfogliatura e lasciatelo ammorbidire a temperatura ambiente per 30 minuti, dipende dal caldo nell'ambiente, mettetelo tra due fogli di pellicola per alimenti (1). Battetelo con un mattarello per ammorbidirlo e formate un rettangolo di circa 20×25 centimetri (2). Mettetelo in freezer 5 minuti. Riprendete l'impasto, sgonfiate con le dita (3) e stendetelo formando un rettangolo di circa 24×40 (rispetto al panetto di burro deve essere più largo di 2 centimetri per parte in larghezza e 2 cm più la metà in lunghezza). Poggiate il panetto di burro a due centimetri dall'inizio dell'impasto e rovesciatevi sopra la parte senza burro (4).



Ripiegate la parte con il burro sull'impasto (5). Girate il

panetto formato in modo da avere l'apertura alla vostra destra (6). Schiacciatelo con il mattarello per tutta la lunghezza in modo che il burro si distribuisca più uniformemente e sigillate bene le estremità. Stendete l'impasto (7) e ripiegate nuovamente a libro (8-9).



Avvolgete la pasta (10) nella pellicola per alimenti e mettete in frigorifero per 30 min a 4°C. Riprendete la pasta e fate altre due volte le pieghe, in totale dovrete fare 3 pieghe a 3.

Dopo l'ultima piega fate fare il riposo in frigorifero poi stendete la pasta ad uno spessore di 5 millimetri, otterrete un rettangolo di circa 26x50. Tagliatelo a metà per il verso della lunghezza e da ogni metà ricavate i triangoli con una base di circa 9 centimetri (11). Praticate un piccolo taglio alla base dei triangoli



Prendete i triangoli dalle due estremità e allungateli con delicatezza (12). Aprite il triangolo alla base dove avete fatto il taglio e iniziate ad arrotolarlo tenendo tirata la punta con l'altra mano (13). Fate in modo che la punta capiti sempre sotto al croissant altrimenti in cottura di alza e si brucia.



Fate lievitare il croissant su una teglia ben distanziati tra loro. Ci vorranno circa 2 ore ma il tempo dipende dal caldo dell'ambiente. Sbattete il tuorlo con il latte e spennellate i croissant, cospargeteli con i semi di lino ed un pizzico abbondante di zucchero di canna. Scaldate il forno a 220°C, quando avrà raggiunto la temperatura attendete 5 minuti poi infornate i croissant, cuoceteli 10 minuti poi abbassate il forno a 200°C e proseguite la cottura altri 10 minuti. Fate attenzione che non si brucino, se notate che si stanno scurendo troppo copriteli con un foglio di alluminio per alimenti.

Potete congelare i croissant appena formati prima di farli lievitare, metteteli su un vassoio e successivamente potrete trasferirli in un sacchetto. La sera prima di consumarli metteteli in frigorifero possibilmente già nella teglia di cottura e ad una bassa temperatura in modo che si scongelino

senza però lievitare. Al mattino toglieteli dal frigorifero e fate lievitare 2 ore prima di cuocerli. Saranno come appena fatti.









con questa ricetta partecipo all'MTC di settembre



---

## Taste&More magazine n°9

Decisamente una settimana emozionante, gli appuntamenti fissi che si incontrano con quelli meravigliosamente imprevedibili!! Dopo la sorpresa della vittoria all'MTC, dalla quale mi devo ancora riprendere, sono qui per presentarvi il nuovo numero di Taste&More, un magnifico numero estivo nel quale troverete freschezza e originalità. Tante idee per trascorrere con noi questa splendida calda stagione!!

A chiudere la rivista il mio "menù tra terra e mare". *Sapori e colori d'estate si mixano in un menù fresco e veloce ideale per questa stagione. Il profumo del*

*mare ci ricorda le vacanze, la voglia di cucinare diminuisce e si va*

*alla ricerca di ricette che soddisfino il palato senza essere impegnative. Questo menù vi propone piatti leggeri e sfiziosi, facili da realizzare per fare colpo sui vostri ospiti senza passare l'intera giornata in cucina.*

Ringrazio come sempre tutti quelli che hanno collaborato alla riuscita della rivista, il mio insostituibile fidanzato che in ogni volta con tanta pazienza trasforma le nostre ricette in una rivista meravigliosa!!!

eee... attenzione, tenete gli occhi aperti!!!

# Taste & More

magazine

[www.tastemoremagazine.it](http://www.tastemoremagazine.it)



giugno - luglio 2014 N°9



*Cliccando sulle foto andrete direttamente alla ricetta*



*Involtini di trota affumicata alla bufala (con mela verde e*

pinoli)





Orzo arcobaleno allo zafferano (con seppie e salmone)



*ombelicodivenere.blogspot.it*





Tonno in verde (rucola, zucchine crude, grana e salsa al basilico)



*[ombelicodivenere.blogspot.it](http://ombelicodivenere.blogspot.it)*



Mousse light con purea di pesche al sambuco

---

## TASTE&MORE

E' con immenso piacere che vi annuncio l'uscita del numero 1 di Taste&More, ed è con tanto orgoglio che vi dico che sono presenti anche tre mie ricette. Buona lettura!!

**SFORMATO DI ZUCCA E PORRI**

clicca sulla foto per vedere la ricetta



ombelicodivenere.bolgsport.it

**ZUPPA D'ORZO CON CAVOLO NERO LARDO  
E CROSTINI DI FONTINA**

clicca sulla foto per vedere la ricetta





**ZUPPA DI FARRO E CASTAGNE**

clicca sulla foto per vedere la ricetta



*ombelicodivenere.blogspot.it*

---

## ZUPPA D'ORZO E VERDURE

E' si il freddo è tornato e con esso è tornata la voglia di cose calde.. l'altra sera piena di brividi mi sono accontentata di un the ma oggi ho preparato qualcosa di decisamente più gustoso.. una bella zuppa!!!



## **ZUPPA D'ORZO E VERDURE**

per 2-3 persone

4 fette sottili di bacon

1 piccola cipolla

1 carota grande

1 gambo di sedano

1/2 porro

1 patata media

broccolo romanesco

2 cucchiaini di orzo

2 cucchiaini di fagioli all'occhio

timo, salvia, maggiorana

olio extravergine d'oliva

sale, pepe

parmigiano reggiano

La sera prima mettete in ammollo i fagioli.

In una casseruola mettete a scaldare un filo d'olio, mettete il bacon tagliato a striscioline e le carote la cipolla e il sedano tagliati grossolanamente. Lasciate soffriggere 5 minuti poi unite il porro a rondelle le patate a cubetti il broccolo romanesco e le erbe tritate, lasciate insaporire qualche minuto poi allungate con acqua salata o se l'avete con del brodo. Nel frattempo in un pentolino mettete a cuocere l'orzo e i fagioli all'occhio, quando saranno cotti unirli alle verdure, regolate di pepe.



Con il mixer ad immersione frullate qualche cucchiaino di zuppa e riunirlo alla restante.

Versare nel piatto condire con un filo d'olio e del parmigiano reggiano.