

A close-up photograph of several golden-brown, glossy Babà pastries. The pastries are round and have a slightly irregular shape, with a shiny surface that reflects light. They are piled together, with some in the foreground and others in the background, creating a sense of depth. The background is softly blurred, showing more pastries and a hint of a kitchen setting.

# IL *Babà* E ALTRE DELIZIE VEGANE

**STEFANO MOMENTÈ**

**QUADERNI / 02**

**MOMENTÈ**

# INDICE

<b>CHI SONO</b>	<b>03</b>
<b>ALFAJORES</b>	<b>04</b>
<b>DULCE DE LECHE</b>	<b>06</b>
<b>BOUNTY</b>	<b>08</b>
<b>CREMA CATALANA</b>	<b>10</b>
<b>BABÀ AL RUM</b>	<b>12</b>

**GRAZIE PER AVER SCELTO IL MIO EBOOK.**

**CONTATTAMI PER OGNI DUBBIO O PERPLESSITÀ.  
E NON DIMENTICARE DI TAGGARMİ OGNI VOLTA  
CHE PREPARI UNA MIA RICETTA!**

© 2021 Stefano Momentè

# CHI SONO

Mi chiamo Stefano Momentè e sono vegano dal 1985. Sono cuoco, formatore, naturopata, consulente alimentare e ristorativo. **Ho pubblicato 21 libri su queste tematiche.**

Mi occupo di divulgazione dal 2001. **Sono considerato tra i padri del veganismo in Italia.**

Sono mie, infatti, le prime edizioni di ricette vegan e crudiste pubblicate in Italia, rispettivamente nel 2002 e nel 2007. Il Vegan in cucina, pubblicato nel 2002, è stato infatti **il primo libro a parlare di veganismo nel nostro Paese.** Prima nessun testo aveva il termine vegan nel titolo e nessun testo pubblicato nel nostro Paese aveva mai parlato di ricette vegane.

Nel 2017 ho fondato Altrocibo Academy, realtà in cui si sviluppano percorsi di cucina vegetale professionalizzanti e amatoriali.

Sono docente in diversi Istituti Superiori per il Turismo (Jesolo, Bardolino, Vieste), da molti anni anche per l'Ente Bilaterale Turismo della Provincia di Venezia, ora anche per l'Ente Bilaterale Turismo del Trentino.

Docente di Nutrizione vegetale, sono anche Food Coach, consulente in Naturopatia, consulente in Alimentazione ed Erboristeria Psicosomatica, consulente in Psicoalimentazione, consulente in Nutraceutica e Alimentazione Funzionale, operatore in Micoterapia Applicata, consulente Detox. Sono inoltre membro di IPHM (International Practitioners of Holistic Medicine).



03

# MOMENTÈ

## INGREDIENTI

# Alfajores

300 gr di farina tipo 2  
300 gr di amido di mais  
200 gr di sciroppo di riso  
200 gr di burro vegetale  
1 cucchiaino di cremor tartaro  
un pizzico di sale  
latte vegetale q.b.  
cocco rapè q. b.



## PROCEDIMENTO

# Alfajores

In una ciotola, setacciare la farina, l'amido di mais e il sale.  
Mescolare e aggiungere il cremor tartaro sciolto in 2 cucchiaini di latte vegetale. Aggiungere lo sciroppo e unire il burro spezzettato.  
Amalgamare lavorando con le mani, aggiungendo, se serve, a filo del latte vegetale, regolandosi in base alla consistenza dell'impasto.  
Formare una palla liscia e omogenea, coprirla con della pellicola per alimenti e mettere in frigo per un'ora.  
Con un mattarello, stendere la pasta allo spessore di 5 mm.  
Prendere un coppapasta del diametro di 4-5 cm o delle formine e ricavarne dei dischi.  
Metterli in una teglia ricoperta con carta da forno.  
Preriscaldare il forno alla temperatura di 180° e cuocerli per 10-15 minuti, girandoli a metà cottura.  
Sfornare e lasciare raffreddare.  
Accoppiare i dischi farcendoli con il dulce de leche.  
Rotolarli nel cocco rapè e servire.

## INGREDIENTI

# Dulce de Leche

800 ml di latte di cocco in lattina

30 gr di fecola di patate

300 gr di zucchero di canna integrale

1/4 di stecca di vaniglia

1/4 di cucchiaino di sale

1/4 di cucchiaino di bicarbonato



06

MOMENTÈ

## PROCEDIMENTO

# Dulce de Leche

Aprire la stecca di vaniglia, estrarne i semini e metterli in una pentola assieme allo zucchero.

Mescolare bene con una frusta in modo che non restino grumi.

Aggiungere il latte di cocco e il sale.

Cuocere, mescolando, finchè lo zucchero non si sarà sciolto.

Proseguire la cottura su fuoco medio, facendo bollire abbastanza vivacemente.

Dopo circa 15 minuti aggiungere il bicarbonato. Fare attenzione che il latte in ebollizione non esca dalla pentola.

Aggiungere anche la fecola sciolta precedentemente in un po' di latte. Proseguire la cottura finchè il dulce de leche si riduce circa a metà e raggiunge una buona consistenza. Saranno necessari dai 30 ai 60 minuti, il tempo dipende dalla larghezza della pentola e dalla forza del fuoco.

Per verificare la consistenza finale è possibile fare la prova piattino (farne cioè colare un po' sul dorso di un piattino), considerando che una volta lasciato riposare diventerà ancora più denso.

Invasare a caldo e, una volta raffreddato, conservare in frigo.

## INGREDIENTI

# Bounty

**180 g di cocco rapè**

**30 g di farina di mandorle (facoltativa)**

**100 ml di olio di cocco**

**90 ml latte di cocco in brick**

**30 ml di sciroppo di riso**

**1 pizzico di vaniglia in polvere**

**300 g di cioccolato fondente**

## PROCEDIMENTO

# Bounty

In una ciotola mescolare il cocco rapè, la farina di mandorle, l'olio di cocco sciolto a bagnomaria, il latte di cocco, lo sciroppo di riso e la vaniglia. Amalgamare bene il tutto, poi formare dei parallelepipedi di composto e disporli su un tagliere coperto di carta da forno. Il composto è abbastanza delicato e tende a sbriciolarsi, ma compattandolo bene manterrà la forma. Disporre il tagliere con le formine di cocco in freezer per un'oretta a solidificare.

Sciogliere il cioccolato a bagnomaria, lasciarlo intiepidire e immergere uno ad uno i mattoncini di cocco. Lasciare colare l'eccesso di cioccolato e disporli nuovamente sulla carta forno.

Una volta ricoperti tutti i dolcetti, riporli nuovamente in frigorifero per far rassodare il cioccolato.



## INGREDIENTI

400 ml di latte di riso  
100 ml di latte di mandorla  
80 gr di zucchero di canna grezzo  
(più quello per la copertura)  
la scorza di mezzo limone  
un pizzico di vaniglia in polvere  
40 gr di amido di mais  
un pizzico di curcuma  
un pizzico di sale

# Crema Catalana

10

MOMENTÈ

## PROCEDIMENTO

Versare in una casseruola i latti, l'amido, la scorza di limone, la vaniglia, la curcuma, il sale e 80 grammi di zucchero. Mescolare bene per sciogliere tutti i grumi.

Accendere il fornello e portare a bollore sempre mescolando il composto. Lasciare cuocere fino a quando non diminuirà di volume.

Una volta addensata, filtrare la crema e versarla nelle apposite copette monoporzionamento.

Coprirle con pellicola e lasciarle raffreddare in frigorifero.

Infine, distribuire una bella manciata di zucchero sulla superficie di ogni crema e mettere le ciotoline sotto il grill finché lo zucchero non si sarà caramellato e avrà formato una crosticina.

# Crema Catalana

## INGREDIENTI

# Babà

## AL RUM

240 g di farina Manitoba

60 g di farina di tapioca

80 g di burro vegetale

200 ml di bevanda di soia

60 g di zucchero di canna

La punta di un cucchiaino di curcuma

25 g di lievito di birra fresco

1 cucchiaio di emulsione (vedi ricetta)

per l'emulsione:

1 cucchiaio di lecitina di soia

1 cucchiaio d'olio di semi di girasole deodorato

3 cucchiaini di acqua calda

per la bagna:

500 ml acqua

250 g zucchero di canna

150 ml rum

per lucidare:

marmellata di albicocche diluita in acqua

## PROCEDIMENTO

# Babà

## AL RUM

Con un mixer a immersione preparare l'emulsione.  
Aggiungere lievito e zucchero, sciogliendo bene.  
Aspettare 10 minuti e poi unire tutti gli altri ingredienti.  
Aggiungere il latte di soia (tiepido) un po' alla volta, finché l'impasto raggiunge la consistenza desiderata.  
Potrebbe non essere necessario tutto il latte indicato.  
Far lievitare un paio d'ore, poi trasferire negli appositi stampi e far lievitare ancora 20 minuti.  
Cuocere in forno per circa 20-25 minuti a 180 gradi.  
Far raffreddare i babà, poi bagnarli con la bagna (meglio se calda), aiutandosi con un cucchiaino. Infine, lucidarli con la marmellata.



# CONTATTI

FACEBOOK  
INSTAGRAM  
MAIL

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/STEFANOMOMENTE](https://www.facebook.com/stefanomomente)  
[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/STEFANOMOMENTE/](https://www.instagram.com/stefanomomente/)  
[STEFANO@SUPERFUNZIONALE.COM](mailto:STEFANO@SUPERFUNZIONALE.COM)

**GRAZIE PER AVER SCELTO IL MIO EBOOK.**

**CONTATTAMI PER OGNI DUBBIO O PERPLESSITÀ.  
E NON DIMENTICARE DI TAGGARMİ OGNI VOLTA  
CHE PREPARI UNA MIA RICETTA!**

MOMENTÈ