



## PASTA CHOUX LIGHT SENZA BURRO

Posted on 13 Marzo 2024 by B.B



### Note

DOSI PER 15 – 20 Bigné Circa

### Ingredienti

### PASTA CHOUX

- Gr 150 Acqua
- Gr 50 Latte
- Gr 160 farina 00
- 1 Cucchiaio Olio Evo
- 3 Uova Grandi
- Qb Sale

### Cosa mi serve

SAC A POCHE CON BOCCHETTA GRANDE A STELLA

### Procedimento



## PREPARAZIONE

1. Mettiamo acqua, latte e olio e il poizzico di sale in una pentola che portiamo a cottura sul fuoco
2. Appena accenna al bollore buttiamo tutto d'un colpo la farina nella pentola
3. Con un cucchiaino di legno continuiamo a girare fino a che non si forma una palla morbida
4. Sarà cotta appena sul fondo della pentola si sarà formata una leggera patina
5. Togliamo dal fuoco e mettiamo l'impasto in un ciotola capiente ad intiepidirsi
6. Appena la temperatura si abbassa uniamo un uovo alla volta mescolando fino a completo assorbimento
7. solo quando il primo uovo sarà assorbito possiamo aggiungere il secondo
8. Continuiamo a mescolare fino a far assorbire anche il secondo uovo e così via anche per il terzo uovo
9. Ora l'impasto sarà molto elastico e sollevando il cucchiaino quando l'impasto cade deve formare una V
10. Inoltre lasciando il cucchiaino di legno al centro della ciotola dovrà restare perfettamente fermo senza cadere questo significa che la pasta choux è pronta e possiamo procedere a formare i dolci
11. Mettiamo l'impasto dentro una sac a poche con il bocchetto adeguato al tipo di preparazione
12. Se vogliamo fare i bignè la bocchetta liscia andrà bene
13. diamo forma ai bignè su placca da forno e andiamo in cottura in forno pre riscaldato 180° per 25 – 30 minuti

**NB Con questa ricetta si possono preparare bignè più o meno grandi oppure Zeppole o Eclair, Paris Brest, Profiteroles oppure i Churros spagnoli**



## PASTA CHOUX LIGHT SENZA BURRO

La Pasta Choux Light è la rivisitazione di un impasto fondamentale della pasticceria. Pasta base per la preparazione di svariati dolci come Eclair, Paris Brest, Profiteroles, questi fra i più celebri. Il nome della preparazione cambia in base alla forma che viene data : sferica, allungata, a ciambella.

Questo impasto a base di uova, burro, farina e acqua prende anche il nome di pasta Bigné poichè nasce appunto per la preparazione dei i famosi bigné. Protagonisti indiscussi nel cabaret di paste, immancabile nel fine pasto del pranzo domenicale.

La pasta choux viene cotta prevalentemente in forno, a fine cottura si presenta gonfia e vuota al suo interno e leggermente friabile all'esterno. Si può anche friggere come nel caso delle famose Zeppole napoletane, dei Tortelli di carnevale Milanesi oppure dei Churros spagnoli.

### STORIA E ORIGINI

Come spesso accade per le grandi ricette della tradizione le origini sono incerte a tratti controverse. Si tratta di una contesa paternità tra Francia e Italia.

Pare che le origini della pasta choux risalgano al XVI secolo. Siamo nella Firenze del Rinascimento presso la residenza di Caterina de' Medici e qui per opera del cuoco Penterelli pare che per la prima volta questa preparazione vide la luce.

Si narra che fu grazie a Caterina che divenendo Regina consorte di Francia portò con se questa preparazione che la Francia adottò e perfezionò dando vita ai celebri bigné.

Questa è solo una versione di cui non vi sono prove certe. Pare più accreditata l'ipotesi che la pasta choux naque in Francia e da qui poi prese il via divenendo celebre e apprezzata nel mondo.

### LA MIA RICETTA LIGHT

In questa mia versione Light ho sostituito il burro con una piccola quantità di olio evo e di latte. Inoltre ho ridotto la quantità di uova.

Ovviamente la frittura è stata sostituita con la cottura al forno o con friggitrice ad aria

Grazie per la vostra lettura,

vi aspetto con nuove Ricette Gustosamente Light

Buona tavola e Buon Gusto a tutti!

Leggi anche : [Zeppole S.Giuseppe Ligh](#)  
[Crema pasticceria light](#)