

## Éclair alla banana e cioccolato

*L'eccezione che conferma la regola... della golosità!*

*Se bisogna sgarrare meglio farlo in modo très chic, come con questi éclair alla banana e cioccolato.*



L'éclair è il tipico **pasticcino francese** preparato con pasta *choux*, la stessa dei profiteroles, e farcito con crema e glassa. Non si può certo dire che nella sua ricetta originaria sia un compagno sano di merende, ma basta qualche piccola correzione, come l'uso della **farina integrale**, delle **bevande vegetali** e dell'**olio di oliva** al posto del burro, per rendere l'éclair, un'eccezione più leggera da assaporare senza troppi sensi di colpa.

**Difficoltà: facile**

**Costo: basso**

**Preparazione: 30 min. + 40 min. di cottura**

**Ingredienti**  
**(per circa 10 éclair)**

*Per la pasta*

45 g farina integrale di grano tenero

**45 g di farina tipo "00" Bio,Logico Despar**

**2 uova fresche medie Passo dopo Passo Despar**

120 ml di acqua

**2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Despar**

**1 pizzico di sale Despar**

*Per il ripieno*

1 banana e mezza

**50 g di cioccolato fondente extra dark Despar Premium**

350 ml di bevanda di mandorla

semi di mezzo baccello di vaniglia

**4 cucchiaini di zucchero grezzo di canna Despar**

**1 cucchiaino di cacao in polvere amaro Despar**

1 cucchiaino di farina di riso (preferibilmente integrale)

### Procedimento

1. Mettere in una casseruola a scaldare l'acqua, il sale e l'olio. Non appena prende il bollore, togliere dal fuoco e versare in una sola volta i due tipi di farina. Mescolare con un mestolo di legno fino a quando l'impasto non si stacca dalle pareti della pentola formando delle palle elastiche.
2. Rimettere a cuocere su fiamma molto bassa per un paio di minuti sempre mescolando. Spegnerne, versare su di un piano freddo o su un piatto, e aprire il composto in modo che si raffreddi.
3. Una volta raffreddatosi il composto, ricomporre la palla e rimetterla nella pentola. Aggiungere una alla volta le due uova intere incorporandole con il mestolo di legno con forza e pazienza.
4. Versare quindi il composto in una tasca da pasticciere (sac à poche) e su una teglia ricoperta di carta da forno formare delle strisce di pasta.
5. Riscaldare il forno e cuocere a 200°C per 20 minuti, quindi abbassare il forno a 180°C e proseguire la cottura per altri 10 minuti.
6. Nel frattempo portare a ebollizione la bevanda di mandorla con i semi di vaniglia, aggiungere lo zucchero e mescolare bene. Infine, aggiungere una banana intera ridotta in purea con una forchetta, un cucchiaino di cacao amaro in polvere e il cucchiaino di farina di riso. Cuocere ancora un paio di minuti fino a quando la crema non inizia ad addensarsi. Spegnerne il fuoco e lasciar intiepidire.
7. Tagliare a metà le eclaire cotte e farcire ognuna con alcune fettine di banana e un cucchiaino di crema ben spalmata. Quindi coprire con l'altra metà di eclaire e decorare con del cioccolato extrafondente precedentemente fuso a bagnomaria.