



TIRAMISU

Biscuits amande et cacao

Portion de 8 biscuits

Ingrédients:

- 1 tasse (250 ml) de farine d'amande
- 1 c à soupe (15 ml) de sucre de canne
- 1 c à soupe (15 ml) de cacao
- 1 c à thé (5 ml) poudre à pâte
- 1 c à soupe (15 ml) de yogourt nature 0% mg
- 1/2 c à thé (2.5 ml) d'essence de vanille
- 1 œuf entier

Méthode:

Dans un cul de poule, monter l'œuf entier et le sucre de canne au mélangeur, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer le yogourt et l'essence de vanille en pliant avec une Maryse.

Dans un autre bol, mélanger la farine d'amande, le cacao et la poudre à pâte. Incorporer graduellement le mélange sec au premier mélange.

Préchauffer le four à 360 degrés F.

Sur une plaque à biscuits, tapisser avec un papier parchemin. Former 8 biscuits de la forme désirée. Cuire environ 15 min, jusqu'à ce que la pâte soit cuite à l'intérieur. Retirer du four et laisser refroidir.



TIRAMISU

TIRAMISU

6 portions de 100 gr

Ingrédients:

5 c à soupe (60g) Mascarpone
2 blancs œufs
1 c à thé (5 ml) café instantané sans caféine
1 c à soupe (15 ml) miel bio
1/2 c à thé (2.5 ml) cannelle moulue
1 c à thé (5 ml) cacao en poudre
75 ml eau

Méthode:

Dans un petit chaudron, porter à ébullition l'eau, ajouter le café, mélanger et mettre de côté.

Dans un bol, monter les blancs d'œuf et la cannelle en meringue (jusqu'à l'obtention de pics). Réserver.

Dans un autre bol, mélanger le miel au Mascarpone. Incorporer ce mélange en pliant avec une Maryse à la meringue.

Montage:

TIRAMISU



Dans 6 petits ramequins ou verrines de 100 à 125 gr.

Déposer un (1) biscuits trempés dans le café au fond de chaque ramequin en l'écrasant légèrement pour bien couvrir toute la surface.

Ajouter ensuite à parts égales le mélange de Mascarpone dans chaque ramequin. Recouvrir et laisser refroidir de 3h à 24h au réfrigérateur.

Au moment de servir, saupoudrer le cacao sur chaque Tiramisu.

Bon appétit!

Valeur nutritive
Par portion de 100 gr

Glucides: 4,48 g

Lipides: 2,05 g

Protéines: 2,93 g