

# **Tiramisu très léger**







# **Tiramisu très léger, une recette extraite du livre de recettes pour diabétiques « Pas privé de dessert », de Chef Damien et Valérie Lespinasse, paru aux Editions culinaires.**



Tiramisu très léger © Guillaume CZERW

## **Ingrédients pour 4 personnes**

**Préparation : 15 min // Repos : 3 heures**

**Lipides : 30 g**

**Protéines : 9 g**

**Fibres : 1 g**

**Glucides : 17 g**

8 biscuits à la cuillère  
125 g de mascarpone  
125 g de fromage blanc  
3 œufs  
25 g de sirop d'agave  
20 g de cacao amer en poudre

### **Pour le sirop**

2 grandes tasses de café expresso  
3 cl de liqueur amaretto

Préparez d'abord le sirop en mélangeant l'espresso et l'amaretto. Imbibez-en les biscuits à la cuillère et disposez ces derniers côte-à-côte dans un plat.

Clarifiez les œufs en séparant les blancs des jaunes. D'une part, mélangez les jaunes d'œufs avec le mascarpone et le fromage blanc. D'autre part, montez les blancs en neige en incorporant le sirop d'agave progressivement. Fouettez pour obtenir une meringue bien froide.

Incorporez délicatement la meringue au mélange jaunes-mascarpone-fromage

blanc, de manière à ce que l'ensemble soit bien mousseux. Disposez la préparation sur les biscuits imbibés et mettez le tout au frais pour 3 h minimum.

Sortez le tiramisu du réfrigérateur et saupoudrez-le de cacao juste avant la dégustation.

**Conseils : Il est recommandé de faire vos biscuits à la cuillère maison car ils seront moins sucrés ! Fouettez 3 blancs d'œufs avec 75 g de sucre de coco et 1 pincée de sel pour obtenir une meringue bien serrée. Ajoutez délicatement avec une maryse 3 jaunes d'œufs et 100 g de farine de soja. Couchez le biscuit sur une feuille de papier cuisson et laissez cuire 8 min environ à 210 °C (th. 7).**

*Le mascarpone aide à réduire le pouvoir sucrant de ce dessert mais les biscuits à la cuillère, eux, contiennent beaucoup de sucre. Donc, savourez la crème mais limitez les biscuits, même si vous les avez faits vous-même.*



### **Pas privé de Dessert**

Paru aux Editions Culinaires le 20 Septembre 2018

Auteurs : Chef Damien et Valérie Espinasse avec le soutien de la Fédération Française des Diabétiques

Photographe : Guillaume Czerw, portraits de Rina Nurra

Styliste : Sophie Dupuis

Disponible en librairie au prix de 15,90€

## **RELIRE**

Livre Pas privé de dessert