Recette

Tiramisu pomme poire aux épices

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Niveau ☆☆☆

Peut-être réalisée par

Saison

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

Lait/PLV : voir recettes sur le net « sans lait »
Œuf : voir recette sur le net de tiramisu sans œuf
Gluten : utiliser des biscuits sans gluten
Fruits à coque : ne pas utiliser d'amande amère.

Ingrédients

8 pers.

300 g de pomme

300 g de poire

Une pincée de cannelle (variable selon vos goûts)

200 ml d'eau chaude (= **20 cl**)

2 C à café de cacao pur + un peu pour la déco avant dégustation

Amande amère : quelques gouttes

3 gros œufs (ou **4** moyens)

50 g de sucre roux

1 sachet de sucre vanillé

250 g de mascarpone (= **1** boite)

16 biscuits à la cuillère (2/pne).

Coût

0,60 € / pers.
estimé
achat matières premières

Temps

35 à 40 min
Préparation et cuisson

dont **10** min de cuisson

Recette

Tiramisu pomme poire aux épices

Préparation :

- Laver, éplucher les pommes et poires. les couper en cubes et les mettre dans une poêle avec la cannelle.
- Faire cuire maxi 10 mn à feu doux afin de garder un peu de croquant et ne pas trop réduire le volume des fruits.Laisser refroidir (peut être fait la veille ou quelques heures avant).
- Préparer le liquide pour tremper les biscuits : dans une assiette creuse mettre 2 C à café de cacao et délayer avec l'eau chaude. Puis ajouter l'amande amère. Laisser refroidir.
- Séparer les blancs des jaunes d'œuf.
- Mélanger les jaunes d'œuf avec le sucre roux et le sucre vanillé. Ajouter le mascarpone et bien mélanger au fouet ou à la fourchette.
- Monter les blancs en neige et les incorporer à la préparation jaunes/sucre/mascarpone en mélangeant délicatement à la spatule.

Montage des tiramisus

- De préférence dans des pots individuels type verre
- Couper un biscuit en deux ; l'imbiber et déposer dans le fond du verre. répéter pour tous les verres
- Ajouter de la préparation au mascarpone (une belle cuillère à soupe/verre).
- Mettre les fruits : répartir dans les 8 verres.
- Ajouter un biscuit détrempé coupé en deux/verre.
- Finir par une couche de mascarpone (répartir le reste). Garder au réfrigérateur.
- Au moment de consommer, mettre un peu de cacao sur le dessus et déguster.

Alternatives et astuces :

- Préparer ce dessert quelques heures à l'avance
- Utiliser des fruits crus à la place de fruits cuits.
- Remplacer la cannelle par du poivre, un mélange d'épices pour pain d'épices.
- Utiliser d'autres fruits de saison, ou des fruits « qui s'abîment » (moins de gaspillage).
- Belle présentation individuelle dans un vieux pot à confiture ou pot à conserve avec caoutchouc orange.

Informations Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : fruits, produit laitier et produit sucré
Ce plat apporte par personne :
60 g environ de fruits crus
30 g de fromage (mais le mascarpone est pauvre en calcium : 16 mg /part seulement)

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter une portion adaptée de viande/poisson/œuf et féculents + une belle portion de légumes d'au moins 150 g.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI mais avec des adaptations sur les apports en glucides. Les apports et conseils sont identiques aux informations sur les repas équilibrés.
Un repas riche en fibres améliore la glycémie.
Ce plat apporte en moyenne 27 g de glucides/pne

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI avec des adaptations
Le mascarpone est riche en lipide :
12 g par personne
(dont plus de 7 g d'acides gras saturés).
On peut le remplacer par du fromage blanc pour alléger la recette en lipide.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI
Pas de sel ajouté et pas d'aliment riche en sel dans la recette.
ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel « de régime » : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).