Recette

flickr

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Tiramisu à la clémentine

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 »et utiliser des biscuits sans œuf

Gluten : utiliser des biscuits sans gluten

Ingrédients

4 pers.

8 clémentines (500 g)
3 œufs moyens (50 g pièce)
80 g de sucre roux
250 g de mascarpone
1 sachet de sucre vanillé
16 biscuits à la cuillère
1 peu de cacao amer

C'est un dessert « copieux »
On peut également utiliser les mêmes quantités pour faire 8 petits tiramisu à la clémentine

Coût

1,35 € / pers.

estimé achat matières premières

(Prix avec aliments moyenne gamme)

Temps

30 min
de préparation

pas de cuisson

Recette

Tiramisu à la clémentine

Préparation

- Presser 4 clémentines.
- Eplucher les autres clémentines et séparer les quartiers ; garder de côté 8 quartiers pour la décoration.
- Séparer les blancs des jaunes d'œuf.
- Bien mélanger les jaunes, avec le sucre roux et le sucre vanillé.
- Ajouter le mascarpone et bien mélanger.
- Monter les blancs en neige ; les incorporer à la préparation au mascarpone.
- Prendre 4 coupes ou 4 gros verres.
- Procéder au montage ; par verre :
- Tremper 2 biscuits dans le jus de clémentine.
- Les déposer au fond du verre.
- Ajouter une couche de préparation (environ 5 C à soupe).
- Déposer les quartiers de clémentines.
- Tremper 2 biscuits dans le jus de clémentine. Les déposer par-dessus.
- Répartir le reste de la préparation.
- Mettre au réfrigérateur au moins 3 heures.
- Au moment de servir, déposer une fine couche de cacao puis 2 quartiers de clémentine par verre pour la décoration. Déguster !

Alternatives et astuces

- **Autres fruits saison automne/hiver :** ananas, banane, figue fraîche, fruit de la passion, grenade, kiwi, litchi frais, mangue, orange, pamplemousse, poire, pomme, raisin.
- **Autres fruits saison printemps/été :** abricot, ananas, banane, cerise, figue fraîche, fraise, framboise, fruit de la passion, groseille, kiwi, mangue, nectarine, orange, pamplemousse, pastèque, pêche, pomme, poire, prunes, raisin, rhubarbe cuite.
- **Peut être servi en verrine** pour un apéro dinatoire.
- **Utiliser du sucre complet,** qui est plus intéressant quand on surveille sa glycémie.

Informations Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont :
produit laitier, fruit, produits sucrés.

Ce plat apporte par personne :
100 g de fruit frais
62 g de fromage (mascarpone)
10 g de protéines.

Pour que le repas soit complet et équilibré,
ajouter au moins 150 g de légumes, une petite portion adaptée de viande/poisson/œuf ou autre aliment riche en protéines, et une quantité adaptée de féculen.

Si la recette convient aux diabétiques :
OUI mais avec des adaptations
Ce dessert apporte 57g de glucides/personne.
On peut diviser les ingrédients en 5 ou 6 parts, ce qui fait 45 ou 38 g de glucides/pne ;
ou encore mettre seulement 2 biscuits par verre.
Penser également au sucre complet.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI avec des adaptations

Le mascarpone est riche en lipides et en acides gras saturés (39 % de lipides dont 25,7 d'AGS). Eviter de consommer d'autres aliments riches en acides gras saturés dans le même repas : charcuterie grasses, beurre, crème, pâtes feuilletées/brisées, etc...et/ou remplacer la moitié du poids de mascarpone par du fromage blanc.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI

Ce plat ne contient aucun aliment riche en sel.

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).