



Tiramisu sans caféine

<https://www.soscuisine.com/recette/tiramisu-sans-cafeine>

Quantité : 2 portions

Préparation : 15 min | Attente : 1 h

Dessert froid au fromage à la crème fraîche.

« Tiramisu » signifie littéralement « remonte moi ». Plusieurs régions italiennes prétendent avoir inventé ce dessert; par conséquent, il existe une grande variété de recettes. Celle que je présente ici est particulièrement indiquée pour le repas du soir puisqu'elle ne contient pas de caféine.

🍴 290 calories/portion



Ingrédients

100 g	fromage mascarpone	1/2 tasse
1	oeufs calibre gros	
1 c.à soupe	sucre	12 g
4	savoardi/biscuits de Savoie	35 g
1 c.à soupe	rhum	15 mL
1 c.à soupe	lait partiellement écrémé, 2 %	15 mL
1 c.à thé	cacao en poudre	2 g

Avant de commencer

Un batteur ou malaxeur vous sera fort utile pour cette recette.

Méthode

1. Séparer les blancs et les jaunes d'oeuf dans deux bols séparés. Mélanger les jaunes d'oeuf avec le sucre dans un bol. Y incorporer le fromage *mascarpone*, une cuillère à la fois.
2. Monter le(s) blanc(s) en neige dans le deuxième bol, à l'aide d'un batteur ou d'un malaxeur. Incorporer ensuite les blancs dans le mélange de jaunes d'oeuf et *mascarpone*, en pliant très délicatement. La crème est prête. Réserver.
3. Verser le rhum et le lait dans une petite assiette et y tremper les biscuits très légèrement. Répartir les biscuits dans des coupes d'une capacité de 250 ml (1 tasse) et les couvrir avec la crème. Saupoudrer de cacao.
4. Laisser les coupes de *tiramisu* au frigo au moins une heure. Pour un résultat optimal, les y laisser toute la nuit. Servir froid.

Observations

Le *Tiramisu* se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (120g)

- **Calories** : 290
- **Lipides** : 18 g (**Saturés** : 10.6 g ; Trans 0.5 g ; Cholestérol 210 mg)
- **Glucides** : 19 g (Fibres 0 g ; Sucres 8 g ; Glucides nets 19 g)
- **Sodium** : 110 mg
- **Protéines** : 8 g
- **Vitamine A** : 21 % ; **Vitamine C** : 0 % ; **Calcium** : 10 % ; **Fer** : 7 %

Allégations

Cette recette est :

- **Bonne source de** : Phosphore, Sélénium, Vitamine A, Vitamine B12
- **Source de** : Acide pantothénique, Calcium, Fer, Folacine, Niacine, Vitamine B1, Vitamine B2, Vitamine D, Zinc
- **Faible** : Sodium

Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Lait et substituts** : 0 Échanges
- **Viandes et substituts** : ½ Échanges
- **Matières grasses** : 2 ½ Échanges

- **Autres aliments :** 1 Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.