

# Le Tiramisu



## Un peu d'histoire...

D'origine Italienne, il aurait été inventé à la fin du 16ème siècle lors de la visite du Duc de Toscane à Sienne. Le Duc amena la recette du Tiramisu, son dessert préféré, à la cour de Florence mais c'est à Trévise que le mascarpone est ajouté à la recette.

## La main à la pâte

Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Ajouter le mascarpone et mélanger de nouveau. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer à la préparation.

Choisir son type de biscuit (spéculoos, biscuit rose de Reims, petit beurre, pain d'épices, biscuit à la cuillère...), son fruit préféré (ananas, kiwi, pomme cuite au caramel, litchis, citron...), et la sauce (café, chocolat, coulis de fruits rouges, liqueur, rhum, sirop, caramel au beurre salé...).

Monter votre tiramisu en alternant la préparation à base de mascarpone et votre biscuit trempé dans la sauce choisie. Le laisser reposer 4h au réfrigérateur. Dresser en ajoutant des noisettes concassées, du zestes d'agrumes ou des biscuits émiettés...



## À vos casseroles !

Ce dessert est rafraîchissant mais très calorique avec la présence de mascarpone. Ce fromage à base de lait de vache est très riche en graisses saturées (40g de lipides et 400 Kcal pour 100g).

A consommer avec modération ....



## Est-ce bien raisonnable ?

Et oui ce dessert peut être adapté pour tout le monde, y compris les personnes diabétiques en remplaçant le mascarpone par du fromage blanc, et le sucre par de l'édulcorant liquide. Préférez aussi les arômes tels que la vanille, le café, la fleur d'oranger ou le cacao en poudre.

## Le mot de la « faim »

Une légende nous conte que durant la Renaissance, le tiramisu était considéré comme un puissant aphrodisiaque...