

## Tiramisu pomme poire aux épices

Niveau 

Peut-être  
réalisée par 

### 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.

### Coût

**0,60 € / pers.**  
estimé  
achat matières  
premières

Saison



## Ingredients

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** boîte)

**16** biscuits à la cuillère (**2/pne**).



### Temps

**35 à 40** min  
Préparation  
et cuisson

dont **10** min  
de cuisson



## 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).

