TIRAMISU AUX FRAISES ET EXPRESSO

6 personnes :

- Environ 12 boudoirs
- 4 œufs
- 450 g de mascarpone
- Environ 1 kilogramme de fraises fraîches
- 200 g de sucre cristal
- 50 ml d’expresso fort, froid
- Selon votre goût, 2-3 c. à s. d’amaretto

Préparation :

1. Tout d’abord, lavez et nettoyez les fraises. Réduisez-en la moitié en purée avec un mixeur plongeant. Coupez les fraises restantes en tranches.
2. Mettez la purée de fraises avec 2 c. à s. de sucre dans une casserole et laissez mijoter à feu moyen-vif pendant environ 5-7 minutes jusqu’à ce que la sauce épaississe.
3. Retirez la casserole du feu et laissez refroidir à température ambiante.
4. Séparez les blancs d’œufs des jaunes. Battez les jaunes avec 150 g de sucre cristal à basse vitesse, pendant 5-7 minutes, jusqu’à la formation d’une masse blanc crème.
5. Ensuite, battez les blancs d’œufs avec le sucre restant jusqu’à ce qu’ils soient fermes.
6. Incorporez lentement le mascarpone au mélange de jaunes d’œufs et remuez délicatement avec une cuillère en bois jusqu’à obtenir une consistance lisse.
7. À cette étape, incorporez les blancs d’œufs battus au mélange de mascarpone et remuez soigneusement jusqu’à obtenir une consistance lisse et homogène.
8. Cassez un boudoir en petits morceaux et placez-le au fond d’une verrine en tant que première couche. Arrosez

d’un trait d’expresso.

9. Déposez ensuite un peu de purée de fraises et étalez des morceaux de fraises sur le dessus. Recouvrez de crème au mascarpone.
10. Répétez les mêmes étapes pour faire une deuxième couche. Placez le tiramisu aux fraises en verrine au frigo pendant au moins 1 heure.
11. Décorez de tranches de fraises et de menthe fraîche et servez !

TIRAMISU AUX SPÉCULOOS

Ingrédients :

4 personnes

200g Mascarpone
1 Vingtaine de biscuits spéculoos
2 Oeufs
60g Sucre roux
30cl Café
15g Sucre en poudre
1 pincée Sel

Préparation:

- Séparez les blancs des jaunes d’œufs.
- À l’aide d’un fouet, battez vivement le mascarpone avec les jaunes d’œufs et le sucre roux.
- Montez les blancs en neige fermes avec le sel puis incorporez-les délicatement à la préparation précédente.
- Mélangez le café avec le sucre en poudre pour le dissoudre.
- Mettez un peu de crème au mascarpone dans le fond des

verrines, trempez les spéculoos dans le café et déposez-les par-dessus.
- Renouvelez l’opération jusqu’à ce que les verrines soient remplies
- Placez au frais 24 h.
- Émiettez un peu de spéculoos sur chaque verrine et servez.

Les conseils de Nina : Si vous êtes pressé, vous pouvez réaliser ce dessert le jour même, au moins 4 h à l’avance.

TIRAMISU BANANE

- 2 Bananes
- 125g mascarpone
- 25cl Crème anglaise
- 100g Biscuits à la cuillère
- 15g Cacao en poudre non sucré
- 3 CàC Café instantané
- 1 CàS Sucre glace

Préparation :

1. Epluchez et coupez les bananes en rondelles.
2. Dans une casserole, portez 15cl d’eau à ébullition. Déposez le café dans un plat puis versez l’eau bouillante par-dessus. Laissez refroidir.
3. Dans un saladier, fouettez la mascarpone avec la crème anglaise et le sucre jusqu’à l’obtention d’un mélange lisse.
4. Plongez rapidement les biscuits à la cuillère dans le café froid, puis tapissez le fond d’un plat. Nappez d’une couche de crème mascarpone, déposez quelques

rondelles de banane et répétez l’opération jusqu’à épuisement des ingrédients. Réservez au réfrigérateur puis saupoudrez de cacao au moment de servir.

TIRAMISU FRAMBOISE

8 personnes :

- 4 oeufs
- 500g Mascarpone
- 80g Sucre
- 32 Biscuits à la cuillère
- 80cl Eau
- 8 cuil. à soupe Sirop de framboises
- 400g Framboisesufs
- 500g Mascarpone
- 80g Sucre
- 32 Biscuits à la cuillère
- 80cl Eau
- 8 cuil. à soupe Sirop de framboises
- 400g Framboises

Préparation :

1. Dans un bol, mélangez l’eau avec le sirop de framboises.
2. Imbibez vos biscuits à la cuillère du sirop de framboises.
3. Séparez les blancs des jaunes de vos œufs.
4. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu’à ce que le mélange blanchisse.
5. Ajoutez le mascarpone et fouettez de nouveau.
6. Montez les blancs d’œufs en neige. Incorporez-les à votre préparation à base de mascarpone en soulevant la masse jusqu’à obtenir une crème homogène.

7. Lavez les framboises. Conservez quelques framboises pour le décor et mixez les autres.
8. Faites le montage de votre tiramisu en alternant les couches de biscuits, de crème au mascarpone et de coulis de framboises.
9. Entreposez au moins 1 h au frais.
10. Agrémentez la surface d’un peu de coulis et de quelques framboises fraiches..

TIRAMISU GAUFRE FRAMBOISE

250 g de farine
1 demi sachet de levure chimique
10g de sucre en poudre
4 oeufs
65g de beurre
40cl de lait
Un peu de marsala (2 cs)
125 g de mascarpone
sucre glace
1 barquette de framboises

1. Mettre la farine, le sel, le sucre, la levure et 2 oeufs dans un grand saladier
2. Battre énergiquement à l’aide d’un fouet
3. Faire fondre le beurre
4. Ajouter dans le saladier le lait et le beurre fondu
5. Mélanger à nouveau puis ajouter le marsala
6. Battre la pâte jusqu’à obtenir un mélange homogène et sans grumeaux

7. Laisser reposer la pâte au moins 1h

Préparation du tiramisu

1. Faire les gaufres à l'aide d'un gaufrier
2. Couper les gaufres en deux puis les tremper dans un peu de marsala mélangé à de l'eau
3. Détendre le mascarpone en y ajoutant les 2 derniers jaunes d'oeufs et le sucre glace
4. Battre les blancs en neige et les incorporer
5. Faire des les couches dans l'ordre qui suit : gaufre, mascarpone et framboises et ainsi de suite

---

TISANE

AVANTAGES: sans calories (nature), sans caféine, certaines ont des vertus médicinales.

INCONVENIENTS: peut avoir des effets secondaires dangeureuse à forte dose

---

TOAST AUX FOIES GRAS ET FIGUES AU MIEL

cuisson : 5 min
2 personnes:

- 2 cuillères à soupe de miel
- Des oignons
- 1 tranche de foie gras

– Des figues

1. Faites rissoler à feu vif les lamelles d’oignons avec un clou de girofle dans 2 c à s de miel.
2. Coupez les figues en 4 sans les détacher. Arrosez les du miel et mettez les 10 min au four à 210°.
3. Coupez la demi-baguette en rondelles, disposez dans un plat allant au four et faites griller pendant 5 min.
4. Tartinez les toasts avec les oignons, mettez par dessus une tranche de foie gras dessus.
5. Disposez les quartiers de figues dans l’assiette. Servir. Bon appétit

---

TOASTS AU MAQUEREAU ET JAMBON CRU

Préparation: 10 mn

Cuisson: 10 mn

4 personnes:

8 tranches de pain de campagne

8 filets de maquereaux

1 CS de gelée de groseilles

8 tranches fines de jambon cru

8 cs d’huile d’olive

2 cs de vinaigre de Xérès

Sel, poivre

1. Faites chauffer 1 cs d’huile d’olive dans une poêle et faites-y revenir les filets de maquereau pendant 2 à 3 minutes; lorsqu’ils sont juste rosés à l’intérieur, éteignez le feu et pelez-les soigneusement. Mettez la gelée de groseilles dans la poêle, remuez et laissez en attente.

2. Faites griller les tranches de pain de campagne sous le grill du four. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette: émulsionner le reste d’huile d’olive avec le vinaigre de Xérès, salez, poivrez

3. Une fois les tranches de pain grillé à l’intérieur à l’extérieur et moelleuse à l’intérieur, sortez lait et tartiner l’ai de vinaigrette., recouvrer les deux filets de maquereaux et de tranche de jambon cru vegan puis remettez lait pendant 2 minutes sous le grill à la ligne 4. Au moment de servir, présenter les toasts avec le reste de vinaigrette à part

Les conseils de Nina: Le Serrano, jambon cru d’Espagne, particulièrement indiqué pour cette recette. Cependant il est cher, Hainaut ne vaut le conseil Lyon que si vous disposez d’un budget supplémentaire.

TOMATE

AVANTAGES: vitamine C, bêta-carotène, acide folique, potassium. Bonne source de lycopène, antioxydant qui protège contre le cancer.

INCONVENIENTS: crue ou cuite peut causer de l’indigestion et

des brûlures d’estomac. Allergène potentiel.

TOMATES FARCIES A LA VACHE QUI RIT

Préparation: 4 mn

Cuisson: 25 mn

4 personnes:

4 grosses tomates grappes

150 g de riz basmati

6 portions de La vache qui rit légère

1 oignon

1 yaourt

1 cuillère à soupe de persil haché

1 cuillère à soupe de coriandre haché

1 cuillère à soupe d’estragon haché

1 cuillère à soupe de menthe

1. de l’eau

sel, poivre

1.Lavez et coupez les chapeaux de 4 tomates grappes. Evidez-les des pépins et du jus. Salez et poivrez l’intérieur.

2.Epluchez et coupez en petits dés un oignon. Faites-le cuire 1 min avec 1 cs d’huile d‘olive, ajoutez le riz basmati et la même quantité en eau. Salez et faites cuire dans une casserole adaptée ou au cuiseur de riz vous pouvez suivre les instructions sur l’emballage.

3.Ajoutez en fin de cuisson 6 portions de La vache qui rit, 1 yaourt, 1 cuillère à soupe de persil haché, 1 cuillère à soupe de coriandre haché, 1 cuillère à soupe d’estragon haché et 1 cuillère à soupe de menthe.

4.Farcissez les tomates de riz et refermez, faites cuire au four Th.7 (200°C) pendant 15 min.