

Tiramisu allégé

Bol en verre de 23 cm (9 po)

10 ml	gélatine sans saveur	2 c. à thé
30 ml	jus d'orange concentré surgelé, décongelé	2 c. à table
125 ml	sucré granulé	1/2 tasse
75 ml	eau	1/3 tasse
6	blancs d'œufs	6
1	paquet de 250 g de fromage à la crème allégé	1
250 ml	fromage de yogourt	1 tasse
2 ml	zeste d'orange râpé	1/2 c. à thé
2 ml	vanille	1/2 c. à thé
2	paquets de 85 g de doigts de dame	2
250 ml	café fort refroidi	1 tasse
30 ml	poudre de cacao	2 c. à table

1. Dans une petite casserole, saupoudrer de gélatine le concentré de jus d'orange ; en remuant, cuire à feu doux jusqu'à dissolution. Laisser refroidir.
2. Mettre le sucre et l'eau dans une petite casserole ; cuire à feu moyen jusqu'à ce que la température du sirop atteigne 112 à 116 °C (234 à 240 °F) ou qu'une goutte du sirop jetée dans l'eau forme une petite boule molle.
3. Dans un bol, battre les blancs d'œufs jusqu'à formation de pics mous ; en battant sans arrêt, verser progressivement le sirop jusqu'à ce que le tout soit très ferme en battant encore 30 secondes, incorporer la gélatine dissoute.
4. Dans un grand bol, battre ensemble le fromage à la crème, le fromage de yogourt, le zeste d'orange et la vanille jusqu'à obtention d'une préparation crémeuse et veloutée. Y incorporer la meringue, en trois étapes.
5. Séparer les doigts de dame, les asperger de café et en déposer la moitié au fond d'un bol de verre de 23 cm (9 po). Recouvrir de la moitié du mélange à meringue. Saupoudrer de 15 ml (1 c. à table) de cacao. Répéter ces couches. Couvrir et laisser raffermir au moins 4 heures au réfrigérateur.

PAR PORTION

Calories : 124

Fibres alimentaires : trace

Matières grasses : 4 g

Glucides : 16 g

Protéines : 6 g

16 PORTIONS

Mark Mogensen, chef
Marsha Rosen, Dt.P.

*Ce tiramisu est la preuve éclatante qu'un dessert suave n'a pas besoin d'être riche.
Préparez-le pour vos convives et savourez-le. Sachez toutefois que ce dessert est bien
meilleur le jour même de sa préparation !*

Recette tirée du livre
NOS MEILLEURES RECETTES
produit par Les diététistes du Canada,
édition Trécarré 2002.