



privilèges!



## Tiramisus en coupes

Par Coup de Pouce

Pour gagner du temps, on peut remplacer les doigts de dame maison par 18 biscuits à la cuillère du commerce (de type Vicenzovo).

### INGRÉDIENTS

- doigts de dame
- 3 oeufs , blancs et jaunes séparés
- 1/2 tasse de sucre granulé
- 3/4 tasses de farine
- 2 cuillères à table de sucre glace

#### Sirop au café:

- 1/4 tasse de café espresso ou autre café liquide fort
- 1/4 tasse de liqueur de café (de type Kalhua)
- 2 cuillères à table de sucre granulé
- 1/4 tasse d' eau

#### Garniture au mascarpone:

- 4 jaunes d'oeufs
- 1/4 tasse de sucre granulé
- 1/4 tasse de liqueur de café (de type Kalhua)
- 1 petit contenant de fromage mascarpone (160 ml)

#### ou:

- 1 paquet de fromage à la crème , ramolli (250 g)
- 2/3 tasses de crème à 35 %
- chocolat râpé finement (facultatif)

**Préparation** 1 heure & 30 minutes

**Cuisson** 23 minutes

**Portion(s)** 6 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Sodium	175 mg
Protéines	10 g
Calories	565
Total gras	30 g
Cholestérol	330 mg
Gras saturés	17 g
Total glucides	57 g

### PRÉPARATION

Préparation des doigts de dame

1. Tapiser une plaque de cuisson de papier-parchemin. Réserver. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les blancs d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Incorporer la moitié du sucre granulé, 1 c. à tab (15 ml) à la fois, en battant jusqu'à ce que le mélange forme des pics très fermes.

Réserver.

2. Dans un bol, à l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), battre les jaunes d'oeufs et le reste du sucre pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait suffisamment épaissi pour former des rubans lorsqu'on soulève les fouets. Incorporer environ la moitié du mélange aux blancs d'oeufs réservé en soulevant délicatement la masse. Tamiser la moitié de la farine sur la préparation et l'incorporer de la même manière. Incorporer le reste du mélange aux blancs d'oeufs, puis le reste de la farine de la même manière.

3. Mettre la pâte dans une grande poche à douille munie d'un embout plat de 3/4 po (2 cm) et la presser en 18 bandes de 4 po (10 cm) de longueur sur la plaque de cuisson réservée, en laissant un espace de 1 po (2,5 cm) entre chaque bande. Saupoudrer du sucre glace. Cuire au centre du four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient gonflés et dorés. Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes. À l'aide d'une spatule, décoller délicatement les biscuits du papier-parchemin, les mettre sur la grille et laisser refroidir complètement.

### **Préparation du sirop**

4. Entre-temps, dans une petite casserole, mélanger le café, la liqueur de café, le sucre et l'eau. Chauffer à feu moyen, en brassant de temps à autre, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Retirer du feu et laisser refroidir complètement.

### **Préparation de la garniture**

5. Dans un bol à l'épreuve de la chaleur, mélanger les jaunes d'oeufs, le sucre et la liqueur de café. Mettre le bol sur une casserole d'eau chaude mais non bouillante et cuire, en brassant sans arrêt à l'aide d'un batteur à main ou d'un fouet, de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait suffisamment épaissi pour former des rubans lorsqu'on soulève les fouets. Retirer le bol de la casserole et laisser refroidir légèrement. Incorporer le fromage mascarpone au mélange de jaunes d'oeufs. Laisser refroidir complètement à la température ambiante, en brassant de temps à autre.

6. Dans un bol, à l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), battre la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes. Incorporer la préparation au mascarpone refroidie en soulevant délicatement la masse. Couvrir et réfrigérer.

### **Assemblage des tiramisus**

7. À l'aide d'une cuillère, mettre environ 3 c. à tab (45 ml) de la garniture au mascarpone dans une coupe à dessert ou un verre d'une capacité de 8 oz (250 ml). Tremper rapidement 3 doigts de dames dans le sirop au café

refroidi, puis en déposer la moitié dans la coupe (au besoin, briser les biscuits en morceaux). Couvrir de 3 c. à tab (45 ml) de la garniture, puis déposer le reste des biscuits trempés par-dessus. Couvrir de 3 c. à tab (45 ml) de la garniture. Parsemer de chocolat râpé, si désiré. Assembler cinq autres tiramisus de la même manière. Couvrir les coupes d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant au moins 2 heures pour permettre aux saveurs de se mélanger. (Les tiramisus se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

### **Un bon truc**

Quand on chauffe des jaunes d'oeufs et du sucre au bain-marie, il peut arriver que la préparation forme des grumeaux, même si on brasse sans arrêt. Pour éviter ce désagrément, il faut s'assurer que notre eau est frémissante, et non bouillante, car une chaleur trop vive cuit nos oeufs avant que la préparation ait eu le temps d'épaissir. Si ça se produit malgré nos précautions, on peut toujours récupérer notre préparation en la passant dans un tamis fin au-dessus d'un bol.