

Tiramisu spéculoos

Difficulté :



Bio :



Local :



Temps :



Label :



Fait maison :



pour 10 convives Adolescents - 59 gr.



Ingrédients

	Quantité
- Oeuf frais BIO <i>brut</i>	2.000 <i>piece</i>
- Fromage-Mascarpone <i>brut</i>	0.240 <i>kg</i>
- Speculoos haché <i>déshydraté</i>	0.160 <i>kg</i>
- Sucre de canne blond BIO <i>déshydraté</i>	0.060 <i>kg</i>
- Café moulu Arabica <i>déshydraté</i>	0.030 <i>kg</i>
- Cacao non sucré en poudre <i>déshydraté</i>	0.010 <i>kg</i>
- Extrait de vanille	0.002 <i>litre</i>

Progression de la recette

- Déconditionner et réaliser les préparations préliminaires;
- Réaliser un appareil à bombe avec les jaunes et le sucre cuit à 118°, foisonner jusqu'à complet refroidissement;
- Préparer le café avec 30 cl d'eau;
- Ajouter ensuite le mascarpone;
- Monter les blancs et les incorporer au mélange délicatement;
- Disposer le spéculoos concassé au fond des verrines;
- Verser au piston du café froid
- facultatif;
- Recouvrir d'appareil à tiramisu avec une poche;
- Saupoudrer de cacao en poudre.

Grammage portion (1 pers.) : 59 g

Coût portion (1 pers.) : 0.27 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 3.43 g

Lipides : 14.62 g (*dont ajoutés : 6.56 g*)

Glucides : 18.16 g (*dont sucres : 6.98 g*)

P / L : 0.23

Energie : 217.91 Kcal

910.87 Kj

Calcium : 39.76 mg

Sel : 79.23 mg

Allergènes :

- *Présence : gluten, oeufs, soja, lait.*

- *Trace : aucun*