

# Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



## « Remonte moi le moral »

Il est l'un des desserts les plus consommés au monde, il se décline dans une multitude de saveurs, c'est bien entendu le tiramisu !

Célèbre dessert italien, il est né de manière fortuite. C'est en préparant de la glace que le chef du restaurant *Alle Beccherie* fit tomber du mascarpone dans un bol d'œufs et de sucre. Après avoir remarqué le goût agréable du mélange, il décide d'en parler aux propriétaires du restaurant qui perfectionnent alors le dessert en y ajoutant des biscuits à la cuillère imbibés de café et en le saupoudrant de cacao.

La famille propriétaire du restaurant, Aldo et Alba Campeaol, n'a jamais voulu breveté ce dessert, qui a par la suite inspiré bon nombre de cuisiniers, amateurs ou experts, du monde entier.

Le dessert fait tellement d'adeptes qu'une journée mondiale lui a été décernée. Retenez bien la date, c'est le 21 mars. Profitez-en ce jour-là pour préparer le tiramisu qui vous ressemble. Sucré ou salé ? A vous de voir.

## Tiramisu traditionnel

Recette

### Ingrédients pour 4 personnes

250 g de mascarpone	1 verre de café
3 œufs	1 paquet de biscuit à la cuillère
50 g de sucre en poudre	Cacao en poudre pour la décoration



### Préparation

Séparer le blanc des jaunes d'œufs.

Dans un saladier, battre de façon vive le sucre en poudre avec les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter ensuite le mascarpone jusqu'à obtenir un appareil / une texture lisse.

Réserver le mélange au frais.

A l'aide d'un batteur, monter les blancs en neige. Pour les rendre bien fermes, ajouter une pincée de sel.

A l'aide d'une spatule, incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation mascarpone et jaunes d'œufs, réalisée lors de l'étape précédente.

Imbibes de café les biscuits à la cuillère et les déposer au fond d'un plat pour constituer la première couche.

Recouvrir les biscuits d'une couche de crème au mascarpone.

Disposer une deuxième et dernière couche de biscuits imbibés de café.

Recouvrir totalement avec la préparation restante.

Placer au réfrigérateur pendant 4 h minimum (l'idéal étant 24 h), le temps que le dessert prenne.

Avant de servir, saupoudrez le tiramisu de cacao en poudre.



Dans certaines recettes, la présence d'alcool comme l'amaretto, le marsala ou bien le rhum y figure. Or, dans la recette originale, il n'y a pas d'alcool car c'est un dessert pour tout le monde y compris les enfants.

# Et si le tiramisu était une entrée ?

1 / Optez pour une verrine tout en douceur avec des tomates confites, des gressins à la place des boudoirs et pour la couleur, des feuilles d'épinards.



2/ Parmesan, coppa et mascarpone : quoi de mieux pour représenter la cuisine italienne ?

Une feuille de basilic en guise de présentation et des tomates séchées pour apporter de la couleur et du goût.



3/ Sublimez votre saumon avec cette délicate entrée à base de mascarpone et d'œufs de saumon, le tout agrémenté de jus de citron et de brins d'aneth. Pour apporter du croustillant, rajoutez un feuilleté.

4/ Vous êtes plutôt champêtre ?  
Composez votre verrine avec des champignons et des marrons. Troquez les boudoirs pour des tranches de pain complet toastées. Pour apporter du croquant, parsemez de noix.



## Sur votre faim ?

Quelques liens pour découvrir les recettes

1 / <https://www.croquonslavie.fr/recettes/tiramisu-sale-tomates-gressin>

2 / <https://www.750g.com/tiramisu-au-parmesan-r74937.htm>

3 / <https://tastiesfoods.com/tiramisu-sale>

4 / <https://www.750g.com/tiramisu-sale-aux-champignons-de-paris-aux-marrons>

## Info

# Qu'est-ce que le mascarpone ?

Fondant en bouche avec une texture lisse et crémeuse, le mascarpone peut être utilisé aussi bien dans des préparations sucrées que salées. On dit de lui qu'il est la crème fraîche de la cuisine italienne.

Et pourtant, c'est un fromage !

Pour fabriquer le mascarpone, on va utiliser la **crème** de lait de vache ou de bufflonne que l'on va **chauffer à + 100°C**. Puis, on va **ajouter de l'acidité** (jus de citron ou vinaigre blanc) pour faire **cailler la crème**. C'est cette étape qui permet de classer le mascarpone dans la catégorie des fromages. Petit à petit, une pâte va se former. Elle va être placée **au réfrigérateur** dans une mousseline **un ou deux jours** pour qu'elle **s'égoutte**. Ensuite, elle sera légèrement **salée**. Pour obtenir cette texture lisse et consistante, la pâte sera **fouettée** et placée dans un pot.

Avez-vous essayer d'intégrer le mascarpone dans des plats salés ? Quelques idées...

Raviolis au mascarpone, jambon et épinards



Risotto au mascarpone et asperges

Velouté de patate douce au mascarpone



Rillettes de thon au mascarpone



Piémont-Lombardie



Fromage gras à pâte fraîche  
40 % de matière grasse



Utilisation aussi bien sucrée que salée



Dans le cadre d'une prochaine newsletter ( novembre 2022), nous recherchons des témoignages sur les champignons. Envoyez-nous vos plus belles recettes, photos, partage d'expérience à l'adresse mail suivante : [vivonsenforme@stmartindecau.fr](mailto:vivonsenforme@stmartindecau.fr)

## Appel