

TIRAMISU

Classique dessert italien, qui peut être un plat en soi par sa richesse: des jaunes d'œufs sont amalgamés avec du sucre dans du mascarpone, allégés par les blancs d'œufs battus en neige, puis nappés sur une base de biscuits à la cuiller trempés dans un café fort à l'amaretto. On pourrait trouver une ressemblance avec une Charlotte. J'ai peu d'arguments en cuisine santé sauf la superbe dose d'anti-oxydants que va générer ce rare moment de bonheur.

Pour 6-10 personnes et pour remplir une terrine de 20 cm de diamètre sur 7 cm de hauteur ou 2 de 15 cm de diamètre: 250g de mascarpone et 250 g de ricotta ♦ 5 œufs ♦ 5 cuill.s. de sucre complet ♦ 50 biscuits à la cuiller ♦ 5 cuill.s. de café très fort ♦ 5 cuill.c. d'amaretto ♦ 2 cuill.s. de chocolat en poudre non sucré ⌘ 2 heures minimum au frais ♦

Proportions faciles à retenir: "5" de tout...

1. TouR de main: le ruban. Dans une très grande terrine, fouettez (au fouet électrique ou au mixeur ou à la main) le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse: le sucre disparaît dans ce lait de poule. Vous obtenez un ruban. On pourrait essayer cette recette au sucanat* plutôt qu'au sucre complet, car on garderait la bénédiction du sucre cru et riche en bienfaits. Je ne l'ai pas encore testé. À vos papilles et merci pour vos commentaires! Ce mélange ne peut attendre. Pourquoi? Le sucre brûlerait les œufs, dit-on.

2. CRÈME. Ajoutez alors le mascarpone et la ricotta. Mélangez intimement, à l'aide d'une spatule ou toujours au fouet électrique.

3. BLANCS. Dans un bol haut, battez les blancs en neige. À l'aide d'une spatule, incorporez délicatement dans la grande terrine les blancs battus en neige ferme selon la technique dorénavant consacrée (voir page xx).

Préparez sur le plan de travail tout le matériel:

- + la grande terrine avec l'appareil à mascarpone,
- + la soucoupe de café bien *ristretto* dans laquelle vous aurez versé l'amaretto ou l'alcool de votre choix,
- + la poudre de cacao et une saupoudreuse à sucre (ou une passoire ordinaire - le tout sur une assiette, vous comprendrez pourquoi en le faisant)/

4. TREMPAGE DES BISCUITS. Trempez les biscuits dans le café amarettoté. Opération rapide, car si les biscuits traînent un peu trop dans le liquide, ils se décomposeront. Une autre technique prévoit de verser quelques gouttes du café à l'amaretto sur les biscuits dès qu'ils sont placés dans la terrine.

5. MONTAGE. Au fur et à mesure que vous trempez les biscuits, tapissez-en le fond du plat de service en porcelaine ou verre. Tamisez un peu de cacao directement dessus. L'outil le plus commun dans le ménage de base est une petite passoire en plastique. Couvrez d'une partie de la crème de mascarpone. Couvrez d'une nouvelle couche de biscuits. Alternez les couches et terminez par une couche de crème de mascarpone et un nuage de cacao.

7. REPOS. Laissez reposer deux heures au réfrigérateur. Certains aiment le congeler une demi-heure avant le service. Conservation: 1 jour maximum au réfrigérateur

Il m'est revenu que «tiramisu» signifie «Donne-moi de l'énergie» en italien. C'était peut-être vrai lorsqu'on n'en mangeait que trois fois l'an, aux fêtes de mariage (vous saisissez la connotation?), et que la ration alimentaire globale était fort frugale. Aujourd'hui, je voudrais trouver parmi mes coréligionnaires du Tiramisu qui oserait encore affirmer en «tirer» de l'énergie. C'est plutôt mon énergie qui est puisée pour le digérer, non?

Le tiramisu classique italien est la base de nombre d'adaptations, comme a version en photos du Meilleur du Chef (meilleurduchef.com), très créative par rapport à l'original. Elle me fait un tout petit peu froid dans le dos à cause de la gélatine*. Recette pour initiés, car techniquement complexe. Me direz-vous pourquoi il faut triturer de grands classiques qui marchent? Pourquoi ne pas renommer sa version si créative en Biscuit des Neiges ou tout autre nom nouveau?

Recette suivante: le Tiramisu aux fruits rouges, car le café et l'amaretto de la recette traditionnelle ont peu d'amateurs chez les petits.
Page suivante : Tiramisu sans laitages.

Tiramisu pour intolérants aux laitages

Par la force des choses, j'ai créé une version personnelle de tiramisu sans laitage. Dans mes périodes de fragilité, où je suis intolérante aux laitages, je ne voudrais tout de même pas m'en passer. Lors de la confection pour la famille, je me réserve une petite terrine où je compose le même tiramisu, sans mascarpone et avec du sucre Demerara (presque du sucanat*). Au repos au frais, le sucre, le café et l'amaretto composent un caramel parfumé... C'est un délice. C'est plus croquant que la version classique, bien sûr...

Mascarpone

Le mascarpone est «la crème de la crème». C'est de la crème de lait travaillée avec du beurre et de la crème vieillie de plusieurs jours. Si vous avez la chance de vous procurer du mascarpone où tout est resté cru et rien n'est pasteurisé, ou si, puriste, vous le faites vous-même (avec notre recette de Beurre maison*), vous pourrez peut-être justifier ce dessert comme 'santé', les œufs étant aussi crus. La crème fraîche non pasteurisée et fermentée à l'ancienne est riche en ferments lactiques, figurez-vous. Cela vaut tous les bifidobrols...

Biscuits cuiller maison

On utilise généralement des biscuits à la cuiller du commerce. On obtient un résultat grandissime avec ces mêmes biscuits de confection pâtissière. Certains grands pâtisseries vous en produisent qui ne sont que des souffles aériens. Si vous souhaitez réaliser vous-même ces biscuits à la cuiller, doublez les doses de blancs d'œufs de notre recette de Génoise*.

Amaretto

Vous n'avez pas d'amaretto? Remplacez par du rhum ou du cognac, ou encore par rien, mais il manque un petit côté pétillant. Pour les enfants, j'ai déjà essayé de remplacer le café par du lait fouetté avec du cacao en poudre. Le résultat chante et enchante moins que cette recette classique... C'est peu de le dire.

Oeufs et cholestérol

Miam, miam quand les mythes s'écroulent ! Depuis quarante ans, on nous serine que les oeufs, en particulier les jaunes, doivent être évités par les personnes surveillant leur taux de cholestérol.

Bien. D'où vient-ce ? me dis-je.

Renseignements pris : c'est à cause de la haute teneur en cholestérol du jaune d'œuf. Cela ne vous semble-t-il pas un raisonnement si simple? D'autres personnes ont dû raisonner pareillement, car on a enfin fait l'expérience pratique de faire manger deux oeufs par jour à des personnes dont le taux de cholestérol crevait les plafonds ... Résultat quasi-nul sur le taux de cholestérol.

Remarque de bon sens: bien sûr, si vous mangez ces oeufs tous les jours pendant toute l'année, c'est le meilleur moyen de provoquer une intolérance à la longue...

« Impondérables de première qualité: 39,90f les trois ; le même, mais de lapin: 14,50f. » (Pierre dac, Pensées)