

# Recette de dessert

## TIRAMISU LÉGER

(pour 2 personnes)

### Ingrédients :

- 12 petits-beurre
- 4 petits-suisse ( entre 0 et 20 %)
- 10 cl de café
- 2 c à s de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- cacao en poudre ( type Van Houten)



### Préparation-

1. Égoutter les petits-suisse, les mélanger avec le sucre et 2 c à s de café.
2. Tremper 4 biscuits dans le café légèrement sucré, les disposer sur un plat rectangulaire ou dans des verrines individuelles, recouvrir d'une couche de crème ( les petits suisse), saupoudrer un peu de cacao.
3. Répéter l'opération trois fois.
4. Terminer par une couche de crème, saupoudrer de cacao et réserver au frais pendant au moins 2 heures.



**Astuce diététique:** Zoom sur les petits beurres ! Se sont les meilleurs biscuits au point de vue nutritionnel ! Même si le mot beurre porte à confusion ! Ils sont riches en féculents et contiennent moins de sucres que tous les autres biscuits.

**Bonne dégustation !**

Annaelle LEVY-LUBOTSKY  
Diététicienne  
Tél: 06 69 15 19 18