

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