



## TIRAMISU A L ANANAS

### Ingrédients :

biscuits à la cuillère

du mascarpone

sucre en poudre

Une pincée de sel ???

Pour décorer : copeaux de chocolat ou noix de coco râpée.

1 boîte d'ananas au sirop léger

des oeufs très frais

rhum

### Méthode :

Ouvrez la boîte d'ananas et réservez le jus dans une assiette creuse. Coupez les tranches d'ananas en dés.

Ajoutez le rhum au sirop d'ananas.

Préparez la crème :

Séparez le blanc des jaunes d'oeufs. Mélangez le mascarpone, les jaunes et le sucre jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Ajoutez les dés d'ananas.

Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la crème.

Trempez les biscuits à la cuillère dans le sirop d'ananas au rhum et déposez-les dans un plat creux ou un moule à gratin. Recouvrez de la moitié de la crème. Refaites un étage de biscuits trempés, recouvrez de la crème restante.

Couvrez et mettez au réfrigérateur pour au moins 2h.

Au moment de servir, recouvrez de copeaux de chocolat ou de noix de coco râpée.

NB : Il s'agit d'une version "classique" accessible aux "sans sel, sans gluten" mais pas au "sans gras ni aux "sans sucre" Alors je vous propose quelque chose de différent , de plus "régime" MAIS aussi de plus goûteux . On essaye ???

## LE TIRAMISU "vieille chouette"

### Ingrédients :

un vrai ananas frais (note 1)

du fromage blanc frais égoutté( note 3)

un alcool dont le parfum se mariera avec le fruit choisi

de l'édulcorant (note 2)

des oeufs très frais

des biscuits à la cuillère ???

Pour décorer : des "pétales" de noix ce coco, des amandes râpées grillées etc .. : en fonction du fruit choisi (note 1).

### Méthode :

Préparez l'ananas frais ( voir la fiche ananas) . Gardez les plus jolis morceaux pour le décor et le croquant et mixez le reste ainsi que la pulpe

Préparez la crème :

Séparez le blanc des jaunes d'oeufs. Mélangez le "mascarpone" (note 3), avec les jaunes et le sucre (ou l'édulcorant) jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Ajoutez la pulpe d'ananas.

Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la crème.

Trempez des "biscuits à la cuillère" dans le jus d'ananas + (ici) du rhum ou du calvados ( voir "techniques) et déposez-les un fond d'un verre (type whisky c'est plus pratique ou dans des coupelles).

Recouvrez de la moitié de la crème. Refaites un étage de biscuits trempés, recouvrez de la crème restante. (note 4)

Couvrez et mettez au réfrigérateur pour au moins 2h.

Au moment de servir, ajoutez vos ananas en décor et un rien de noix de coco râpée.

## NOTES TECHNIQUES

( note 1) Pour cette recette j'ai choisi l'ananas frais ( de 12 à 20% selon son mûrissement lors de la cueillette car il ne "fait" plus de sucre dès lors qu'il est coupé ... or ils arrivent tous verts en Europe donc dans les 12% ) .

Bien sûr l'ananas - avion ou les Victoria arrivent plus mûrs (plus goûteux aussi soyons objectif ) mais même eux sont loin de l'ananas en boîte qui frise les 50% ! En plus il y a des "anti - graisse" dans le frais qui "compensent un peu au niveau nutritionnel ce "pêché de gourmandise"!

Réservez le jus dans une assiette creuse. ajoutez l'alcool de votre choix

( note 2) l'édulcorant ne cuisant pas vous pouvez prendre celui qui vous convient le mieux à vous mais choisissez quand même poudre ou liquide car les sucrètes ne sont pas pratiques ici

(note 3) le "mascarpone très gras sera remplacé par du fromage blanc (type "faisselle" (même 0% ) mais bien égoutté) Prenez un bon fromage frais en faisselle ou du fromage frais maison lesquels vous fouettez avec la plus grande énergie ( double "bingo" : votre crème est légère ... et en faisant marcher vos muscles vous avez brûlé des tas de calories !

## NOTES DIETETIQUES

( note 3) Pour les "sans gras" le mascarpone est bien sûr interdit . voir la note 3 ci-dessus

(note 4) les "sans sucre" doivent éviter les biscuits à la cuillère .

soit vous ne les mettez pas (mais vous avez droit "au gras" et vous utilisez le mascarpone et les couches fruits, mascarpone se suffisent ... surtout que vous pouvez même chapeauter de crème chantilly sans sucre

Soit vous êtes aussi "sans gras" alors vous faites le choix d'une couche de ma crème "sans gras", une couche de purée d'ananas , quelques framboises congelées , une autre couche de crème avec de la liqueur de noyau et des amandes et noisettes grillées (méthode LVC) grossièrement pilées ( gardez-s'en quelques unes pour le décor) , vos morceaux d'ananas réservés avec dessus quelques framboises en coulis et amandes et noisettes . Vous régalez quand même ceux que vous aimez ... et vous même  
JE SAIS c'est pas pareil mais

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**

**A l'occasion demandez moi les tableaux de correspondance entre les fruits et les alcools qui permettent une "symbiose" entre les deux**