

vege

Recette #7: Janvier

**Tiramisu
aux mandarines**



Une recette
tout spécialement
concoctée par le
Chef Philippe Deflon,
de La Table de Vallotton



TOTAL:
11.70 CHF

Ingrédients pour le tiramisu :

Pour 4 personnes :

- 100 g** sucre
- 400 g** de mascarpone
- 200 g** de biscuits à la cuillère
- 40 g** de cacao en poudre
- 4** mandarines
- 4** œufs

Mise en place :

Presser 2 mandarines et récupérer le jus.

Détailler les 2 autres mandarines en petits morceaux.

Séparer les blancs d'œufs des jaunes.

Préparation :

Monter les blancs en neige. Battre le sucre et les jaunes ensemble jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer délicatement le mascarpone au mélange jaunes/sucre à l'aide d'une maryse (spatule à embout rectangulaire et souple). Une fois le mélange homogène, incorporer très délicatement les blancs en neige.

Montage :

Dans le fond de votre verrine, disposer les biscuits face sucrée contre le bas. Les imbiber en les arrosant de jus de mandarine.

Déposer les 2/3 des morceaux de mandarines.

Ajouter votre masse mascarpone.

Terminer par le reste de morceaux de mandarines et saupoudrer de cacao.

Réserver au frais pendant 1h puis servir.

Bon appétit!

Par Philippe Deflon,
La Table de Vallotton



La mandarine

Sa chair sucrée et parfumée est l'une des moins acides parmi les agrumes, ce qui en fait un fruit facile à cuisiner : on peut le presser en jus, l'ajouter dans une salade de fruits ou une salade verte, réaliser des confitures ou des gelées et l'utiliser pour confectionner des desserts.

Le mot de la nutritionniste

La mandarine stimule en douceur la digestion et complète bien les repas. Il est recommandé de la consommer crue afin de profiter pleinement de ses bienfaits nutritionnels. La mandarine est riche en vitamine C, ce qui permet une bonne absorption du fer et du calcium. La mandarine est également riche en flavonoïdes, des composants protecteurs qui permettent de lutter contre le vieillissement de la peau.

Bien choisir ses mandarines

Lors de sa récolte, la mandarine est composée d'une écorce fine de couleur rouge-orange et d'une chair juteuse, sucrée et parfumée. Contrairement à la mandarine, la clémentine, est un hybride obtenu par un croisement entre l'orange douce et la mandarine. La mandarine contient moins de pépins, a une peau plus fine qui se détache facilement et a une chair plus acidulée et moins sucrée que la clémentine.

Bien les conserver

La mandarine se conserve environ une semaine à température ambiante. On peut doubler son temps de conservation en la plaçant dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Dr. Maryam Yepes,
nutriMenu.ch