

**TIRAMISU AU YAOURT** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de biscuit sec aux oeufs à la cuillère (cuiller) ou Boudoir (12 biscuits)
- 200 grammes de yaourt ou spécialité laitière nature (aliment moyen)
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 30% MG, semi-épaisse, UHT (24 g)
- 250 grammes de café, non instantané, non sucré, prêt à boire
- 1 cuillère à soupe moyenne de cacao, non sucré, poudre soluble (7 g)
- 60 grammes de sucre de coco
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 1/2 sachet de sucre vanillé (5 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Séparer les blancs des jaunes.
- 2° À la main, battre les jaunes avec la cassonade et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange mousse et blanchisse.
- 3° Ajouter les yaourts et la crème et bien mélanger avec un fouet.
- 4° Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation au yaourt avec une spatule.
- 5° Mouiller les biscuits cuillères en les plongeant rapidement dans le café.
- 6° Tapiser le fond des verrines avec une couche de biscuits. Couvrir d'une couche de yaourt, puis répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 7° Terminer par une couche de préparation au yaourt et saupoudrer de cacao.
- 8° Réserver au frais minimum 3h avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (187 g)	% AR
ÉNERGIE	129 kcal	242 kcal	12 %
PROTÉINES	4 g	8 g	16 %
GLUCIDES	21 g	39 g	15 %
SUCRES	8 g	16 g	17 %
LIPIDES	4 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	53 mg	98 mg	4 %