



TIRAMISU AU YAOURT, MANDARINES ET SPÉCULOOS

8 PORTIONS



Ingrédients

- 3 à 4 mandarines
- 340 g de yaourt à la grecque
- 250 g de mascarpone
- 100 g de spéculoos
- 30 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé Bourbon

Au préalable (10 min)

- Mélangez le yaourt avec le mascarpone, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- Émiettez grossièrement les spéculoos (mettez-les dans un sac en plastique et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie).
- Pelez les mandarines et séparez les quartiers (réservez-en quelques-uns pour la garniture).

Préparation (10 min + 1 h au réfrigérateur)

1. Déposez les quartiers de mandarine au fond des verrines ou d'un plat à four. Versez la moitié du mélange à base de mascarpone par-dessus.
2. Garnissez du 3/4 des spéculoos. Couvrez avec l'autre moitié du mélange à base de mascarpone.
3. Laissez prendre minimum 1 h au réfrigérateur.
4. Garnissez des restes de spéculoos et de quartiers de mandarines.



Valeurs nutritionnelles de la recette (par personne)

énergie 276 kcal • lipides 20,1 g, dont acides gras saturés 13,4 g • glucides 19,3 g, dont sucres 14,3 g • fibres 0,2 g • protéines 4,4 g • sel 0,2 g