

Mascarpone dessert rapide

- 250 g de mascarpone
- 2 cuillères à soupe de miel
- noix

Dans un bol, mélangez bien le mascarpone et le miel, puis répartissez le mélange dans des petites coupelles. Garnissez avec quelques noix entières et quelques noix concassées. Gardez au réfrigérateur et servez uniquement au moment de déguster.

C'est un dessert consistant, je recommande donc de le servir en petites portions.

Beau à regarder et délicieux à déguster.



Qu'est-ce que le mascarpone?

Le mascarpone est un fromage frais et crémeux d'origine italienne, typique des régions du Nord. Il est fabriqué à partir de lait de vache entier, qui est coagulé grâce à l'ajout d'acide citrique ou d'acide tartrique. Sa texture est douce et crémeuse, semblable à de la crème fouettée, et il a un goût sucré et délicat.

Est un ingrédient très polyvalent en cuisine, souvent utilisé dans de nombreuses recettes, aussi bien sucrées que salées. Parmi celles-ci, on trouve le célèbre dessert tiramisu, les cannoli siciliens, les risottos et les sauces pour les pâtes. De plus, dans la

cuisine lombarde, c'est un ingrédient essentiel de la polenta taragna, un plat à base de farine de maïs et de fromages.

Sur le plan nutritionnel, le mascarpone est riche en graisses et en calories, il doit donc être consommé avec modération. Cependant, il est aussi une source de calcium et de protéines, importants pour la santé des os et des muscles. De plus, le mascarpone est dépourvu de lactose, ce qui en fait un excellent choix pour les personnes intolérantes au lactose ou pour celles qui suivent un régime à faible teneur en lactose.

