

Betty Bossi

MIX

Le magazine suisse pour le Thermomix®



dès la page 22

Pour tous les jours

Recettes rapides et de saison



Riz voyageur

Invitation aux saveurs d'ailleurs

Concombre

Tout frais, tout vert

Beurre épicé

Le petit plus qui fait toute la différence

dès la page 42

Une envie de fraises



L'attente est terminée: les fraises suisses sont arrivées!





Un penchant inné

Saviez-vous que la préférence pour certains aliments pouvait être innée? La manière dont on perçoit l'amertume, par exemple, semble être déterminée par nos gènes. Ce qui explique pourquoi endives, artichauts et consorts suscitent des réactions aussi contrastées.

Depuis que j'ai appris cela, je ne peux m'empêcher de sourire chaque fois que j'observe mon fils se régaler de concombre. C'est évident, son goût pour ce légume vert et croquant doit être héréditaire! Car autant son papa que sa maman en raffolent. Les recettes qui lui sont consacrées dans ce numéro ont donc tout pour nous plaire – et j'espère que le plaisir sera partagé! Également au menu: des plats de riz du monde entier, du pain toupie et de ravissants desserts aux fraises suisses. Bonne découverte!

Sarah

Des questions ou des suggestions?
Écrivez-moi: sarah.oeschger@bettybossi.ch

Un avant-



04

Riz voyageur

Le riz nous invite à un tour du monde culinaire



20

Trucs & astuces



Impressum

Édité par Betty Bossi, Division de Coop Société Coopérative, Baslerstrasse 52, case postale, 8021 Zurich
ISSN 2571-6565 · Copyright © Coop Société Coopérative, imprimé en Suisse
Service clientèle: +41(0) 44 209 19 29 (lu. à sa., 8 h 00 à 20 h 00)

Team:

Responsable rédaction et conception graphique: Sarah Oeschger
Responsable rédaction des recettes: Sibylle Weber-Sager
Identité visuelle: Solid Identities GmbH
Photos: Michael Fehr
Stylisme: Katja Rey

Publicité/Coopérations:

Anina Boss, media@bettybossi.ch
Infos sur: bettybossi.ch/donnees-media

Abonnement annuel (6 numéros):

Suisse CHF 49.95, étranger dès CHF 58.85



goût de l'été

- 4 Riz voyageur
- 5 Paella aux légumes
- 7 Djuveč (potée de riz et hachis) 
- 8 Riz aux asperges et poivre du Sichuan
- 11 Salade de riz à la levantine
- 12 **Actus**
- 14 **Tout frais, tout vert**
- 15 Gaspacho concombre-avocat
- 16 Salade de concombre asiatique et poisson
- 18 Sorbet citron-concombre
- 20 **Trucs & astuces**
- 22 **Simple & rapide**
- 23 Quiche aux bettes et salsiz
- 24 Fajitas express
- 25 Salade de chou-fleur rôti 
- 26 Cabillaud sur ragoût de tomates
- 29 Rouleaux de fromage d'Italie et chou-rave
- 30 Pâtes aux asperges et pesto de roquette 
- 31 Gratin de rhubarbe au séré

Recette en couverture!



42

Fraises
Des desserts à rougir de plaisir



- 32 Pain toupie 
- 33 Petits pains toupies lard-oignon
- 34 Pain toupie

36 **Le beurre aux mille saveurs** 

- 37 Beurre à la moutarde
- 37 Beurre aux baies roses
- 38 Beurre au vin rouge
- 38 Beurre basilic-citron



40 **Apéro**

- 41 Mini-tartes flambées aux asperges

42 **Fraises**

- 43 Tartelettes choco-fraises
- 44 Gaufres et salade de fraises
- 45 Coupe aux fraises
- 46 Blanc-manger et fraises
- 48 Galette fraises-coco

50 **Régal en bocal**

- 50 BBQ Rub
- 51 Bon à savoir / Avant-goût



40

Apéro
Mini-tartes flambées printanières

ZOOM:
RIZ VOYAGEUR

Riz sans frontière

Céréale cosmopolite s'il en est, le riz a conquis les cuisines du monde entier, comme en témoignent ces quatre super recettes.



Paella aux légumes

🔪 20 min ⌚ 45 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 472 kcal ✓ végétarienne 🚫 sans lactose

80 g d'oignons, coupés en deux 2 gousses d'ail	Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5.
20 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/🌀/vitesse 1.
250 g de riz rond (bomba, cuisson 20 minutes)	Ajouter le riz, les haricots verts, les tomates séchées, l'eau, le cube de bouillon, le thym, le safran, le sel et le poivre.
350 g de haricots verts surgelés, légèrement décongelés, coupés en deux	Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire 15-20 min/ 98° C/🌀/vitesse 4 . Pendant ce temps, bien faire chauffer
6 tomates séchées à l'huile, égouttées, en lanières	l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Saisir les cœurs d'artichauts 5 minutes, ajouter les tomates cerises et les olives et faire revenir 1 minute. Parsemer de fleur de sel.
750 g d'eau	Tester la cuisson du riz.
1 cube de bouillon de légumes (pour 0,5l)	Dresser le riz, chauffer évent. à nouveau les artichauts, les tomates cerises et les olives, dresser sur le riz.
3 brins de thym 1 dosette de safran 1 c. à café de sel	
4 pincées de poivre 1 c. à soupe d'huile d'olive	
1 boîte de cœurs d'artichauts, égouttés (poids égoutté 250 g), coupés en deux	
125 g de tomates cerises	
100 g d'olives noires dénoyautées, coupées en deux	
2 pincées de fleur de sel	

Portion: 472 kcal (1969 kJ) = lip 20 g, glu 59 g, pro 10 g

Ça vient d'où?

Peu d'artifice d'ingrédients méditerranéens, la paella est le plat emblématique de l'Espagne, à tel point que sa célébrité a largement dépassé les frontières nationales. Cette splendide poêlée de riz jaune vif permet d'innombrables variations. En plus du riz, le safran en est l'un des ingrédients essentiels. La paella se caractérise par une consistance plus aérée et moins «coulante» que celle du risotto. Pour la préparer, le riz bomba, une variété espagnole traditionnelle, est particulièrement indiqué, mais un riz à risotto parboiled fait aussi l'affaire.

Cuisine de saison

Poivrons populaires

Les poivrons se placent invariablement en tête du hit-parade des légumes en Suisse. Les exemplaires rouges sont particulièrement prisés, car ils possèdent un goût puissant et sucré, contrairement aux verts, un peu âpres, et aux jaunes, doux et épicés. La saison des poivrons s'étend de la mi-juin à la fin septembre.



Cette recette a été l'une de nos préférées lors des dégustations!



Djuveč (potée de riz et hachis)

🔪 30 min ⌚ 50 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 707kcal 🚫 sans lactose

Les légumes

1 bouquet de persil plat
(d'env. 20 g), effeuillé

Mettre $\frac{3}{4}$ du persil dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, transvaser et réserver à couvert.

600 g de poivrons rouges,
en morceaux (2 cm)

Mettre les poivrons, l'ail et les piments mi-forts dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**.

3 gousses d'ail

2 piments mi-forts rouges,
coupés en deux, épépinés

300 g de carottes, pelées,
en dés (1½ cm)

Ajouter les carottes, les oignons, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sucre et le sel. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **10 min/100° C/🌀/vitesse 1**. Pendant ce temps, préparer le hachis.

80 g d'oignons, coupés en deux,
en lanières

40 g d'huile d'olive

30 g de vinaigre balsamique

1 c. à café de sucre

½ c. à café de sel

Le hachis

2 c. à soupe d'huile d'arachide

Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'arachide dans une grande poêle antiadhésive. Baisser un peu le feu, saisir la moitié de la viande hachée 3 minutes, mettre dans une assiette. Verser 1 c. à soupe d'huile d'arachide dans la poêle, saisir le reste de la viande de la même façon. Ajouter le hachis aux légumes dans le bol de mixage.

500 g de viande hachée (bœuf)

La finition

250 g de riz long (parboiled,
cuisson 20 minutes)

Ajouter le riz, les petits pois, l'eau, le cube de bouillon, le sel et le poivre, mélanger à l'aide de la spatule. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et précuire **9 min/98° C/🌀/vitesse 1**.

100 g de petits pois surgelés

550 g d'eau

1 cube de bouillon de bœuf (pour 0,5 l)

1 c. à café de sel

4 pincées de poivre

Bien remuer la potée avec la spatule et poursuivre la cuisson **9-11 min/98° C/🌀/vitesse 1** (tester la cuisson). Incorporer le persil haché, dresser. Décorer le djuveč avec le reste du persil.

Portion: 707 kcal (2975 kJ) = lip 29 g, glu 73 g, pro 36 g

Ca vient d'où?

Le djuveč est une potée de riz du **sud-est de l'Europe** qui se prépare avec différents ingrédients selon les goûts et les régions. Servi comme accompagnement ou en plat principal, il peut contenir de la viande, divers légumes et même des pommes de terre. Les poivrons rouges ou l'ajvar donnent au mets sa **couleur rouge** typique. Quant à sa consistance, elle est **aérée sans être sèche**.

Riz aux asperges et poivre du Sichuan

🔪 35 min ⌚ 45 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 791kcal ✓ végétarien 🚫 sans lactose

La sauce

- | | |
|--|---|
| 2 c. à café de poivre du Sichuan
ou ½ c. à café de poivre noir moulu | Mettre le poivre du Sichuan dans le bol de mixage et broyer en appuyant sur Turbo/2 sec/2 fois . |
| 1 oignon fanes (d'env. 120 g)
3 gousses d'ail | Tailler les fanes de l'oignon en fines rouelles, réserver à couvert. Couper le bulbe en morceaux (2 cm), les ajouter dans le bol de mixage avec l'ail et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. |
| 10 g d'huile de sésame grillé
15 g de gingembre , pelé, râpé finement | Ajouter l'huile de sésame et le gingembre et rissoler sans gobelet doseur 2 min/120° C/vitesse 1 . |
| 180 g d'eau
110 g de sauce soja
50 g de vinaigre de riz ou de vinaigre balsamique blanc | Ajouter l'eau, la sauce soja, le vinaigre de riz, le vin de riz, le sucre et l'amidon de maïs et mélanger 10 sec/vitesse 3 . |
| 50 g de vin de riz (mirin) ou de xérès
50 g de sucre brut gros
1½ c. à soupe d'amidon de maïs | Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire 10 min/100° C/vitesse 1 .
Insérer le gobelet doseur, réduire la sauce en purée 30 sec/vitesse 4-7 en augmentant progressivement la vitesse , transvaser, nettoyer le bol de mixage. |

Le riz

- | | |
|--|---|
| 300 g de riz au jasmin
(cuisson 20 minutes)
1300 g d'eau | Mettre le panier cuisson sur le couvercle du bol de mixage, peser le riz, puis le rincer sous l'eau courante froide jusqu'à ce qu'elle soit claire. Verser l'eau dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson avec le riz et cuire 18 min/100° C/vitesse 2 . Pendant ce temps, préparer les asperges et le tofu. |
|--|---|

Les asperges et le tofu

- | | |
|---|---|
| 3 c. à soupe d'huile de sésame grillé
500 g de tofu , en tranches (1 cm) | Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile de sésame dans une grande poêle antiadhésive. Faire dorer la moitié des tranches de tofu 3 minutes sur chaque face, déposer sur une assiette. Verser 1 c. à soupe d'huile de sésame dans la poêle, faire dorer le reste des tranches de tofu de la même façon, retirer. |
| 420 g d'asperges vertes , tiers inférieur pelé, partagées dans la longueur selon leur épaisseur, en morceaux biseautés (4 cm)
½ c. à café de sel | Verser 1 c. à soupe d'huile de sésame dans la poêle. Faire revenir les asperges avec le sel 5 minutes en remuant. |
| 2 c. à soupe de graines de sésame grillées | Retirer le panier cuisson contenant le riz en s'aidant de la spatule, bien égoutter. Ajouter le riz et les graines de sésame aux asperges, faire revenir 3 minutes en remuant, dresser. Remettre les tranches de tofu dans la poêle, verser la sauce, porter à ébullition, dresser. Parsemer avec les rouelles de fanes d'oignon réservées. |

Portion: 791kcal (3327kJ) = lip 30g, glu 99g, pro 30g

Ca vient d'où?

L'inspiration pour ce plat de riz nous vient du **sud-ouest de la Chine**, plus précisément de la **province du Sichuan**. La cuisine sichuanaise est connue pour son piquant et ses arômes intenses. L'ail et le piment y sont omniprésents, tout comme une large palette d'épices, dont le fameux **poivre du Sichuan**. Ce dernier, au goût citronné et un peu pétillant, donne à notre recette tout son caractère. Si vous ne l'aimez pas, remplacez-le par du poivre ordinaire.



Cuisiner pour 2

Diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients et dans le texte, en gardant toutefois la même quantité d'eau pour la cuisson du riz. Cuire la sauce 6 minutes au lieu de 10. Faire dorer toutes les tranches de tofu à la fois.

La saison des asperges dure jusqu'au 24 juin!



Annonce

Riz express de Ben's Original

Un plaisir rapide et varié

Le riz express précuit Ben's Original™ vous permet de servir un savoureux accompagnement, voire un repas complet en un rien de temps. Vous avez le choix entre de nombreuses variétés différentes, du riz long grain neutre au riz au curry indien, qui toutes se préparent en seulement 2 minutes. À l'instar du riz au jasmin, le riz basmati est un riz parfumé. Quand le temps presse, c'est la solution idéale pour accompagner vite fait, bien fait votre plat d'asperges au poivre du Sichuan.

Égrainer une grenade

Égrainer une grenade peut vite devenir une galère. Mais là encore, nous avons la solution: coupez le fruit en quatre quartiers, mettez-les dans le bol de mixage et hachez **2-4 sec/**  **vitesse 4**. Répétez l'opération si nécessaire jusqu'à ce que toutes les graines se soient détachées des cloisons.



Salade de riz à la levantine

🕒 25 min 🕒 1h 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 670 kcal 🚫 sans gluten 🚫 sans lactose

Le riz et le poulet

- 1300 g d'eau
- 80 g de lentilles vertes
(cuisson 25 minutes)
- 2 feuilles de laurier
- 2½ c. à café de sel
- 4 blancs de poulet (d'env. 120 g)
- 4 pincées de poivre

Verser l'eau dans le bol de mixage. Insérer le panier cuisson, peser les lentilles, ajouter les feuilles de laurier et 2 c. à café de sel, mélanger. Mettre le Varoma en place, assaisonner les blancs de poulet avec ½ c. à café de sel et le poivre, déposer sur le plateau vapeur, insérer dans le Varoma. Remettre le couvercle du Varoma et porter à ébullition **10 min/Varoma/vitesse 0.5**.

- 250 g de mélange de riz sauvage
(cuisson 20 minutes)

Retirer le Varoma, verser le mélange de riz sauvage dans le panier cuisson contenant les lentilles, mélanger. Remettre le Varoma en place et cuire **20 min/100° C/vitesse 2**. Retirer le Varoma, réserver. Retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule, laisser tiédir un peu le riz, les lentilles et le poulet. Pendant ce temps, vider le bol de mixage, le nettoyer à l'eau froide, l'essuyer et préparer la sauce.

La sauce

- 1 bouquet d'aneth (d'env. 20 g),
pluches
- 1 bouquet de persil plat
(d'env. 20 g), effeuillé
- 1 bouquet de menthe (d'env. 20 g),
effeuillée

Mettre dans le bol de mixage la moitié de l'aneth, la moitié du persil et la menthe, hacher **3 sec/vitesse 8** et transvaser dans un saladier.

- 80 g d'oignons, coupés en deux

Mettre les oignons dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

- 80 g d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin en poudre
- ½ c. à café de cardamome en poudre
- ¼ de c. à café de cannelle

Ajouter 20 g d'huile d'olive, le cumin en poudre, la cardamome en poudre et la cannelle et rissoler sans gobelet doseur **5 min/100° C/vitesse 1**.

- 80 g de vinaigre de pomme
- 60 g d'eau
- ¾ de c. à café de sel

- 4 pincées de poivre

Couper les blancs de poulet en morceaux (3 cm), les ajouter avec le reste de l'huile d'olive (60 g), le vinaigre, l'eau, le sel et le poivre, hacher **3-4 sec/vitesse 4** et transvaser dans le saladier contenant les herbes hachées.

- 1 concombre, pelé évent., partagé
dans la longueur, épépiné,
en tranches (5 mm)
- 1 grenade, égrainée

Incorporer le concombre, le riz, les lentilles, le reste de l'aneth et du persil, dresser, parsemer de graines de grenade.

Suggestion: parsemer d'amandes grillées hachées grossièrement, servir avec des quartiers de citron.

Portion: 670 kcal (2820 kJ) = lip 23 g, glu 65 g, pro 46 g

Ca vient d'où?

Pour cette **salade de riz très tendance**, nous nous sommes inspirés des **saveurs typiques du Levant**. Cette **région qui borde la côte orientale de la Méditerranée** comprend notamment la Syrie, le Liban et Israël. Sa cuisine se caractérise par l'utilisation d'une riche palette de légumes frais, de légumineuses, de poisson et d'herbes aromatiques.

ACTUS



Fraises à cœur joie

Le saviez-vous? Les fraises sont bourrées de vitamines et de minéraux. En plus de fournir de la vitamine C, du potassium, du magnésium et du calcium, elles sont une précieuse source de fer. Le mois de mai marque le début tant attendu de la saison des **fraises suisses**. Nous vous expliquons sur notre site internet quelles **combinaisons** font encore mieux ressortir l'arôme de ces petits fruits et quels sont les mariages les plus harmonieux.



Nouveautés et coups de cœur de l'univers de Betty Bossi.
Plus d'infos sur notre site bettybossi.ch

ACTUS



«Un seau à compost étanche, facile à nettoyer, mais aussi esthétique, j'attendais ça depuis longtemps!»

Marie,
manager produits de cuisine

Seau à compost et capsules de café, inox, 5l, dès CHF 49.95

C'est leur saison

Mai/juin

Légumes

De saison, Suisse (dès mai): asperge, bette à cardes, chou-fleur, chou-rave, concombre, épinard, rhubarbe, roquette

De saison, Suisse (dès juin): aubergine, brocoli, carotte, céleri-branche, chou chinois, courgette, haricot, oignon, petit pois, pois mange-tout, poivron, romanesco, tomate



Fruits

De saison, Suisse (dès mai): fraise

De saison, Suisse (dès juin): cerise, framboise, groseille rouge, myrtille

De garde, Suisse: poire, pomme

De saison, Europe: orange, pamplemousse, pastèque, pêche



12 gaufres d'un coup

Tout droit sorties du four!

Pas besoin de gaufrier pour confectionner de belles gaufres moelleuses et régulières.

L'astuce? Nos moules en silicone, pratiques et peu encombrants. Préparez la pâte dans le Thermomix®, remplissez les moules, et hop! au four. Facile, rapide, et le résultat est délicieux.

Moules à gaufres, silicone – jeu de 12
+ fiche-recettes, dès CHF 24.95



Je m'inscris!

Notre Newsletter sans gluten

Si vous vous intéressez à l'alimentation sans gluten et souhaitez recevoir régulièrement des inspirations signées Betty Bossi, nous vous conseillons de vous abonner à notre Newsletter sans gluten. Avec elle, vous obtenez chaque mois de nouvelles recettes de saison, des idées de menus inratables et des astuces sur la cuisine et la pâtisserie sans gluten.

Inscription via le code QR ou sur bettybossi.ch/newsletter-sans-gluten

Choisies par les enfants

Recettes chouchous pour la famille

Notre nouveau livre de cuisine pour les familles est rempli de recettes gourmandes qui plaisent aux enfants, issues de la riche collection de Betty Bossi. Tous les plats sont rapides et faciles à préparer, sains et avec des ingrédients faciles à trouver. Découvrez une foule d'idées pour chaque repas et chaque saison, avec de nombreuses propositions végétariennes, sélectionnées et validées par un jury composé des enfants des collaboratrices et collaborateurs de Betty Bossi.

Recettes familiales,
livre de cuisine
dès CHF 24.95



Annonce

thermomix

C'est de nouveau la saison des pique-niques !

Mais les produits préemballés du supermarché ? Pas question de les mettre sur notre couverture de pique-nique ! Sur cookidoo.ch tu trouveras de délicieuses recettes pour un après-midi à la campagne.

Affine ta recherche avec les mots-clés «*pique-nique*», «*brunch*», «*à emporter*» ou «*lunchbox*» et choisis tes friandises préférées parmi de nombreuses recettes appétissantes de fingerfood, de snacks, de smoothies, etc.

Délicieuses recettes pour ton pique-nique sur cookidoo.ch

Vorwerk Suisse S.A. | Pilatusstrasse 29 | 6036 Dierikon | Tél. +41 41 422 10 08 | www.vorwerk.ch

ZOOM DE SAISON:
CONCOMBRE

Tout frais, tout vert

Croquant, rafraîchissant et très peu calorique: que souhaiter de plus de la part d'un légume d'été?

De l'entrée au dessert, voici trois recettes très cool qui mettent le concombre en vedette.

Gaspacho concombre-avocat

🔪 10 min 🕒 15 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 215 kcal

✓ végétarien ✂️ sans gluten 🚫 sans lactose

- 2 concombres, pelés, épépinés (soit env. 550 g), en morceaux (3 cm)
- 1 avocat, pelé, dénoyauté (soit env. 150 g), coupé en quatre
- 80 g d'oignons, coupés en deux
- 1-2 gousses d'ail
- 400 g de yogourt de coco végétarien nature
- 80 g d'eau
- 20 g d'huile d'olive
- 20 g de vinaigre balsamique blanc
- ½ bouquet de menthe (env. 10 g), effeuillée
- 1½ c. à café de sel
- ¾ de c. à café de tabasco

1 brin de menthe, effeuillée

Couper 40 g de concombre en petits dés, réserver pour le décor. Mettre dans le bol de mixage le reste des concombres, l'avocat, les oignons, l'ail, 300 g de yogourt de coco, l'eau, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique blanc, la menthe, le sel et le tabasco et réduire en purée 50 sec/vitesse 10.

Dresser le gaspacho avec le reste du yogourt de coco (100 g), les petits dés de concombre réservés et la menthe.

Portion: 215 kcal (896 kJ) = lip 17g, glu 9g, pro 5g

*Mettre évent.
le gaspacho 1 heure
au frais.*



Salade de concombre asiatique et poisson

 30 min  60 min  facile  4 portions  682 kcal  sans lactose

Le concombre

- 2 **concombres**, pelés évent., épépinés, en morceaux (4 cm)
- 1 **c. à café de sel**

Mettre les concombres avec le sel dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 4.5**, transvaser dans un récipient et laisser dégorger 15 minutes. Pendant ce temps, préparer la sauce.

La sauce

- 60 g **de cacahuètes salées**

Mettre 30 g de cacahuètes dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, transvaser et réserver.

- 1 **gousse d'ail**
- 1 **bouquet de coriandre** (d'env. 20 g), pluches

Mettre l'ail et la coriandre dans le bol de mixage et hacher en appuyant sur **Turbo/2 sec/1 fois**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Hacher encore en appuyant sur **Turbo/2 sec/1 fois**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

- 40 g **d'huile de sésame grillé**
- 40 g **de vinaigre de riz** ou de vinaigre balsamique blanc
- 30 g **de sauce soja**
- 2 **c. à café de sucre brut**
- ½-1 **c. à café de flocons de piment**

Ajouter l'huile de sésame, le vinaigre de riz, la sauce soja, le sucre et les flocons de piment et mélanger **10 sec/vitesse 5**.

Bien égoutter les concombres hachés, les remettre dans le récipient, arroser de sauce, mélanger et laisser reposer 30 minutes. Pendant ce temps, préparer le poisson.

Le poisson

- 150 g **de panko** (voir Remarque)
- 2 **c. à soupe de farine blanche**
- 2 **œufs**
- 600 g **de filets de sandre**, évent. arêtes retirées avec une pincette, en 12 morceaux égaux
- 1 **c. à soupe de jus de citron vert**
- ¾ **de c. à café de sel**

Mélanger le panko et les cacahuètes hachées dans une assiette creuse, mettre la farine et les œufs dans des assiettes creuses séparées. Batta les œufs. Arroser le poisson d'un filet de jus de citron vert, saler, passer dans la farine, secouer pour éliminer l'excédent. Passer le poisson d'abord dans l'œuf, puis dans le panko, bien appuyer pour faire adhérer.

- 6 **c. à soupe d'huile d'arachide**
- 1 **citron vert bio**, en quartiers

Bien faire chauffer 3 c. à soupe d'huile d'arachide dans une grande poêle antiadhésive. Baisser un peu le feu. Faire dorer la moitié du poisson sur toutes les faces 6-7 minutes. Retirer, réserver au chaud. Verser 3 c. à soupe d'huile d'arachide dans la poêle, faire dorer le reste du poisson de la même façon. Dresser le poisson avec les quartiers de citron vert et la salade de concombre, parsemer avec le reste des cacahuètes (30 g).

Remarque: le panko est une chapelure d'origine japonaise. Il est râpé plus grossièrement que la chapelure ordinaire. En vente au rayon asiatique des grands supermarchés Coop. La panure sera particulièrement croustillante avec du panko à base de maïs. À défaut, le remplacer par du panko maison (voir encadré).

Suggestions

- Mélanger 4 c. à soupe de mayonnaise avec un peu de sauce au piment (par ex. sriracha), servir à part.
- Servir avec des vermicelles.

Portion: 682 kcal (2844 kJ) = lip 38 g, glu 43 g, pro 39 g



Panko maison

Mettre **200 g de pain de mie pour sandwiches rassis** (avec ou sans croûte) dans le bol de mixage, hacher **20 sec/vitesse 4.5** en s'aidant de la spatule (les miettes devraient avoir la taille d'un grain de riz), transvaser, étaler sur une plaque chemisée de papier cuisson ou sur un plat et laisser sécher 1-2 jours à l'air.



Cuisiner pour 2

Diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients et dans le texte de la recette. Faire dorer le poisson en une fois dans 3 c. à soupe d'huile.

Vous pouvez remplacer le sandre par du cabillaud!



Sorbet citron-concombre

🔪 15 min ⏰ 9 h 15 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 120 kcal

✓ végétane ✖ sans gluten ✖ sans lactose

100 g de sucre 2 citrons bio, zeste râpé	Mettre le sucre et le zeste de citron dans le bol de mixage et pulvériser 10 sec/vitesse 10 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
100 g d'eau	Verser l'eau. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage, cuire 5 min/100 °C/vitesse 1 et laisser refroidir dans le bol de mixage (1 heure).
2 concombres, pelés, épépinés (soit env. 470 g), en morceaux (3 cm) 50 g de jus de citron 6 feuilles de menthe	Ajouter les concombres, le jus de citron et les feuilles de menthe et réduire en purée 30 sec/vitesse 8 . Transvaser la masse dans une boîte de congélation (par ex. 12 × 12 × 8 cm) et placer au moins 8 heures à couvert au congélateur. Couper la masse de concombre congelée en morceaux (4 cm), mettre dans le bol de mixage et remuer 15 sec/vitesse 6 en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Remuer la masse encore 15 sec/vitesse 6 en s'aidant de la spatule et dresser.

Portion: 120 kcal (507 kJ) = lip 0 g, glu 28 g, pro 1 g

Ca s'arrose!

Ne manquez pas d'essayer ce sorbet, surtout si vous avez des invités. Le mariage concombre-citron est vraiment très rafraîchissant. Au moment de servir, vous pouvez arroser le sorbet d'un trait de gin, de vodka ou de champagne et/ou le décorer de rondelles de concombre.



⇒ Si rafraîchissant! ⇐

Betty Bossi

Découvrez nos nouveautés...



Toutes les recettes du livre sont adaptées au plat.



Desserts pour grandes tablées, livre + plat de cuisson – combo

N° d'art. 40375

De l'ordre dans les placards



Range-armoire avec séparateurs, bambou – 2 pcs

N° d'art. 40401

Pas de ragure



Ciseaux à pizza et à tarte, acier inox

N° d'art. 32047

... et bien plus encore sur



bettybossi.ch

Trucs & astuces

Riche en vitamines, source d'antioxydants et apprécié pour sa forte teneur en eau, le concombre a tout pour plaire. Associé au citron vert et à la menthe, il donne à cette limonade une touche incomparable de fraîcheur.



Sauvez les fraises!

Vous avez acheté (ou cueilli) une cagette de fraises et vous vous demandez ce que vous allez en faire? Le mieux est de ne pas perdre de temps et de les manger le plus vite possible. Si vous ne pouvez vraiment pas les consommer tout de suite, mettez-les au réfrigérateur,

sans les laver ni les équeuter, dans une passoire ou sur une assiette recouverte de papier absorbant. Mais n'oubliez pas: elles n'auront vraiment belle allure qu'un ou deux jours. Passé ce délai, un peu de créativité est de mise. Si les fraises sont déjà un peu abîmées, vous pouvez par exemple les cuire en confiture (même en petites quantités!) ou les réduire en purée avec de l'eau, du lait (de coco), du yogourt ou du séré pour en faire un smoothie. Autre possibilité: les congeler sous forme de coulis (édulcoré évent. avec du sucre glace) dans des boîtes de congélation ou des bacs à glaçons et utiliser plus tard dans des drinks, des desserts ou un bircher.



Limonade au concombre

🔪 5 min ⌚ 5 min 🍴 facile 🍷 pour env. 1l 📊 26 kcal

✓ végétane ✗ sans gluten ✗ sans lactose

1 concombre (d'env. 450 g)	Couper 12 fines rondelles de concombre, réserver. Couper le reste du concombre en morceaux (3 cm), mettre dans le bol de mixage avec l'eau, le zeste de citron vert, le jus de citron vert, les feuilles de menthe et le sucre, broyer 10 sec/vitesse 7 , filtrer dans une carafe.
1l d'eau	
1 citron vert bio , zeste prélevé l'économe	
30 g de jus de citron vert	
½ bouquet de menthe (env. 10 g), effeuillée	
40 g de sucre	
100 g de glaçons	Répartir les glaçons, la menthe et les rondelles de concombre réservées dans des verres, verser la limonade au concombre.
4 brins de menthe	

1dl: 26 kcal (110 kJ) = lip 0 g, glu 5 g, pro 0 g



«Si une recette dit de mettre le panier cuisson sur le couvercle du bol, puis-je utiliser le couvercle antiprojections à la place?»

Non, il est important d'utiliser le panier cuisson si la recette le spécifie. Ses perforations permettent à la vapeur de s'échapper librement du bol de mixage, ce qui n'est pas le cas avec le couvercle antiprojections. Celui-ci est maintenu en place par les bras de verrouillage et n'est donc pas assez flexible et perméable. Il en va de même pour le gobelet doseur du TM6. Si le panier cuisson n'est pas disponible, vous pouvez utiliser le Varoma. Certaines recettes recommandent même explicitement son utilisation comme protection contre les éclaboussures ou les débordements (par ex. pour la confiture). En cas d'ébullition exceptionnelle, le liquide est alors recueilli sans problème au lieu de déborder sur les côtés.

Sofie, réalisatrice de recettes

LE BON TUYAU N° 14



Si votre planche à découper en bois a changé de couleur ou sent mauvais, il est temps de lui prodiguer un peeling en douceur. Prenez un demi-citron et un peu de sel et frottez bien la planche. Laissez agir 15 minutes, frottez à nouveau, rincez à l'eau et laissez sécher debout. Le sel extrait l'humidité du bois et décape légèrement la surface, le jus de citron a un effet neutralisant.



Le bon calibre



Saviez-vous que l'orifice du couvercle du bol de mixage servait aussi de **jauge** pour les ingrédients en morceaux? Assurez-vous que carottes, pommes et autres passent par l'orifice **aussi bien dans la largeur que dans la longueur**. Ainsi, tous les morceaux pourront être happés par les lames et hachés de manière uniforme. Si vous suivez une recette, respectez les dimensions

indiquées, par ex. pour les carottes en morceaux (2 cm). Les fromages à pâte dure (parmesan, sbrinz, etc.) sont un cas particulier en raison de leur consistance glissante. Ici, les morceaux ne doivent pas dépasser 2 cm, car ils pourraient sinon se coincer sous l'ensemble couteaux.

À faire et à ne pas faire

Riz



- Choisir le bon mode.** La façon la plus simple de cuire du riz neutre est d'utiliser le mode rice cooker.
- Veiller aux quantités.** Comptez env. 75 g de riz sec par personne en accompagnement. Le mode rice cooker vous permet de cuire max. 500 g à la fois, contre 350 g dans le panier cuisson.
- En avoir en réserve.** Le riz par-boiled, on adore! Il n'a pas besoin d'être lavé, cuit rapidement et ne colle pas (idéal aussi pour les plats all-in-one).



- Ne pas contrôler le temps de cuisson.** Le temps de cuisson du riz noté sur le paquet doit correspondre à celui indiqué dans la liste des ingrédients, par ex. riz à risotto (cuisson 20 minutes).
- Ne pas le laver.** Avec certains types de riz (sushi, jasmin, etc.), il est important de rincer l'amidon, faute de quoi le résultat ne sera pas optimal.
- En faire de la bouillie.** Risottos, paellas et autres one-pots: une fois le plat prêt, servez sans attendre, sinon le riz continue à cuire dans le bol de mixage.



Systeme D

Il arrive qu'on se retrouve avec des tortillas en trop, qui ont alors vite fait de sécher et de durcir. Pour l'éviter, emballez-les par portions (par ex. deux par deux) dans un sachet de congélation et gardez-les au congélateur. Conservation: env. 3 mois.

SIMPLE & RAPIDE

Vous cherchez des plats de saison pas compliqués, appréciés de tous et qui n'exigent pas de passer des heures en cuisine? Vous avez frappé à la bonne porte! Nos recettes ne demandent que 30 minutes de préparation au total, voire, si la cuisson prend plus de temps, 20 minutes de travail au maximum.

simple & rapide

*Des capuns
revisités sous forme
de quiche!*

Voici à quoi ressemblent
les bettes à tondre!

Quiche aux bettes et salsiz

🕒 20 min ⏱ 1h 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 601kcal

100 g de salsiz	Préchauffer le four à 220°C. Peler le salsiz, en couper 20 g en tranches (3 mm), réserver. Couper le reste en morceaux (2 cm), mettre dans le bol de mixage et broyer en appuyant sur Turbo/2 sec/3 fois .
80 g d'oignons , coupés en deux 400 g de bettes à tondre , en morceaux (4 cm)	Ajouter les oignons et 200 g de bettes, hacher 5 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule et transvaser dans un récipient.
$\frac{1}{2}$ bouquet de persil plat (env. 10 g), effeuillé $\frac{1}{2}$ bouquet de menthe (env. 10 g), effeuillée	Mettre dans le bol de mixage le reste des bettes (200 g), le persil et la menthe et hacher 5 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule. Remettre le mélange bettes-oignons.
10 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 5 min/120°C/🌀/vitesse 1 .
150 g de séré à la crème 50 g de lait 2 œufs 1½ c. à soupe d'amidon de maïs 1 c. à café de sel 4 pincées de poivre	Ajouter le séré, le lait, les œufs, l'amidon de maïs, le sel et le poivre et mélanger 10 sec/🌀/vitesse 3 .
1 abaisse de pâte à gâteau à l'épeautre (Ø 32 cm) 3 c. à soupe de chapelure 80 g de fromage de montagne des Grisons , en dés (1cm)	... ou utiliser une pâte maison Dérouler l'abaisse, la déposer avec le papier cuisson dans un moule à tarte (Ø 28 cm). Piquer le fond à la fourchette, parsemer de chapelure. Y répartir la garniture aux bettes et les dés de fromage.

Cuire la quiche 30-35 minutes (220°C) tout en bas du four. Retirer, laisser tiédir 5 minutes, répartir les tranches de salsiz dessus.

Suggestion: décorer avec des feuilles de bettes sautées.

Portion: 601 kcal (2507 kJ) = lip 35 g, glu 42 g, pro 26 g



TRAVAIL

20'

TOTAL

60'

Cuisine de saison

Les bettes, un légume aux multiples noms

Les bettes sont un légume typiquement suisse – en anglais, on les appelle d'ailleurs «Swiss chard». On en distingue deux variétés. Les côtes de bettes (aussi appelées blettes en France) ont des tiges larges et charnues. Les feuilles sont minces et les tiges peuvent être blanches, jaunes, orange, rouges ou roses. Les bettes à tondre, quant à elles, ont des tiges fines et des feuilles relativement grandes. Elles sont l'ingrédient essentiel des capuns, la fameuse spécialité des Grisons (et donc aussi de notre quiche). On trouve des bettes à tondre sur les marchés de mai à septembre.



TRAVAIL

15'

TOTAL

40'



Fajitas express

🔪 15 min ⌚ 40 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 543 kcal

160 g d'oignons, coupés en quatre
400 g de poivrons jaunes, épinés,
en morceaux (3 cm)

Mettre les oignons et les poivrons dans le bol de mixage et hacher **2 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

10 g d'huile d'olive
1 gousse d'ail, pressée

Ajouter l'huile d'olive et l'ail et rissoler sans gobelet doseur **5 min/120° C/🌀/vitesse 1**.

1 petite boîte de tomates concassées (de 230 g)
30 g de concentré de tomates
1 c. à soupe d'amidon de maïs
1 c. à café de sucre
2 c. à café de paprika fumé
1/2 c. à café de sel
1/4 de c. à café de piment de Cayenne
8 tortillas de blé (souples)

Ajouter les tomates concassées, le concentré de tomates, l'amidon de maïs, le sucre, le paprika, le sel et le piment de Cayenne. Déposer les tortillas dans le Varoma en les faisant se chevaucher un peu. Mettre le Varoma en place, remettre le couvercle et précuire **10 min/100° C/🌀/vitesse 1**.

300 g de viande hachée (poulet)

Retirer le Varoma, changer la répartition des tortillas pour qu'elles chauffent uniformément. Ajouter la viande hachée à la sauce dans le bol de mixage, bien mélanger à l'aide de la spatule. Remettre le Varoma en place et cuire **10 min/100° C/🌀/vitesse 1**.

200 g de demi-crème acidulée
1 bouquet de coriandre (d'env. 20 g),
pluches, ou de persil, effeuillé

Transvaser la garniture à la viande dans un récipient, servir avec les tortillas chaudes, la demi-crème acidulée et la coriandre et laisser chacun garnir ses fajitas soi-même.

Comment c'est fait

Plier les fajitas: un jeu d'enfant

Déposer la garniture (attention à ne pas en mettre trop!) sur la moitié inférieure de la tortilla, en laissant assez de place tout autour. Replier les côtés. Rabattre ensuite le bas de la tortilla avec les pouces (en continuant de bien appuyer sur les côtés), puis enrouler bien serré vers le haut.



Suggestion: servir avec des quartiers de citron vert, des haricots rouges cuits et de la laitue iceberg.

Portion: 543 kcal (2270 kJ) = lip 20 g, glu 60 g, pro 28 g



TRAVAIL

15'

TOTAL

45'

Salade de chou-fleur rôti

🔪 15 min ⌚ 45 min 👤 facile 🍴 4 portions 📊 627kcal 🌱 végétal ✂ sans gluten 🚫 sans lactose

Les légumes

1 **chou-fleur** (d'env. 500 g), en petits bouquets (4 cm)

800 g **de pommes de terre à chair ferme**, en tranches (5 mm)

2 **c. à soupe d'huile de tournesol**
½ **c. à café de sel**

2 **pincées de poivre**

Préchauffer le four à 200° C (chaleur tournante). Chemiser deux plaques de papier cuisson.

Mélanger le chou-fleur avec les pommes de terre, l'huile de tournesol, le sel et le poivre, répartir sur les plaques chemisées. Cuire les légumes 30 minutes (200° C) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer la sauce.

La sauce

160 g **d'oignons rouges**, coupés en quatre

160 g **de concombres au vinaigre**, en morceaux (3 cm)

150 g **d'huile de tournesol non pressée à froid**

1 **œuf frais**

1 **c. à café de jus de citron**

2 **c. à café de moutarde au miel**

½ **c. à café de sel**

2 **pincées de poivre**

1 **botte de ciboulette** (d'env. 10 g), ciselée

Mettre les oignons et les concombres au vinaigre dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 5** et transvaser dans un saladier.

Poser un gobelet gradué sur le bol de mixage, peser l'huile de tournesol et réserver.

Mettre dans le bol de mixage l'œuf, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre, émulsionner **2 min/vitesse 4**. Pendant ce temps, verser lentement l'huile de tournesol sur le couvercle du bol de mixage de manière qu'elle coule en un mince filet le long du gobelet doseur directement sur le couteau en marche. Transvaser la mayonnaise dans le saladier contenant les concombres et les oignons. Ajouter les pommes de terre, le chou-fleur et la ciboulette, mélanger.

Portion: 627 kcal (2632 kJ) = lip 47 g, glu 40 g, pro 10 g

Servir avec des saucisses de Vienne ou des œufs durs.





TRAVAIL

15'

TOTAL

40'

Cabillaud sur ragoût de tomates

low-carb!

🔪 15 min ⌚ 40 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 286 kcal 🚫 sans gluten 🚫 sans lactose

<p>½ bouquet de persil plat (env. 10 g), effeuillé</p> <p>1 botte de ciboulette (d'env. 10 g), ciselée</p>	Mettre le persil dans le bol de mixage, hacher 3 sec/vitesse 8 , transvaser dans un récipient avec la ciboulette, mélanger.
<p>80 g d'oignons, coupés en deux</p> <p>2 gousses d'ail</p> <p>1 piment mi-fort rouge, coupé en quatre, épépiné</p>	Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail et le piment mi-fort et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
<p>20 g d'huile d'olive</p>	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1 .
<p>1 grosse boîte de tomates pelées (d'env. 800 g)</p> <p>50 g d'eau</p> <p>1½ c. à café de sucre</p> <p>1 c. à café de sel</p> <p>2 pincées de poivre</p>	Ajouter les tomates pelées, l'eau, le sucre, le sel et le poivre. Mettre le Varoma à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire 10 min/Varoma/🌀/vitesse 1 .
<p>4 filets de cabillaud (d'env. 150 g)</p> <p>2 c. à soupe de vin blanc</p> <p>¾ de c. à café de sel</p> <p>2 pincées de poivre</p> <p>40 g de pignons</p>	Insérer le plateau vapeur, le chemiser d'une feuille de papier cuisson ajustée et humectée en veillant à laisser quelques fentes dégagées. Passer les filets de cabillaud dans le vin blanc, assaisonner avec le sel et le poivre. Passer dans les herbes réservées, déposer sur le plateau vapeur chemisé. Remettre le couvercle du Varoma et cuire 10 min/Varoma/🌀/vitesse 1 . Pendant ce temps, faire dorer les pignons dans une poêle.
<p>80 g d'olives noires dénoyautées, en rouelles</p>	Dresser le cabillaud sur les tomates, parsemer d'olives et de pignons.

Portion: 286 kcal (1199 kJ) = lip 12 g, glu 12 g, pro 29 g*Mmh... un petit goût de vacances!*

SIMPLE & RAPIDE



Betty Bossi



Maigrir en se régalant

Atteignez votre poids idéal et maintenez-le durablement. Betty Bossi vous y aide grâce à un coach numérique en nutrition et à des suggestions de recettes personnalisées. Test gratuit pendant 7 jours!



Si vous ne suivez pas un régime low-carb, servez avec de la baguette fraîche!



Les astuces de
Betty

Family



Si les juniors font la moue devant la vinaigrette à l'aneth, servez simplement du ketchup. Peut-être même fait maison?



Cuisiner pour 2

Gardez les mêmes quantités pour la vinaigrette et s'il en reste, utilisez-la dans une salade. Pour les autres ingrédients, diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients et dans le texte, en gardant toutefois la même quantité d'eau pour la cuisson des pommes de terre.

Rouleaux de fromage d'Italie et chou-rave

🔪 20 min ⌚ 40 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 684 kcal

La vinaigrette

- | | |
|--|--|
| <p>40 g d'échalotes
 1 bouquet d'aneth (d'env. 20 g, voir Suggestion), pluches</p> <p>50 g de vinaigre balsamique blanc
 20 g d'huile de colza
 10 g de moutarde à l'ancienne
 ¼ de c. à café de sel
 2 pincées de poivre</p> | <p>Mettre les échalotes et l'aneth dans le bol de mixage et hacher 3 sec/vitesse 6. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.</p> <p>Ajouter le vinaigre balsamique blanc, l'huile de colza, la moutarde, le sel et le poivre et mélanger 5 sec/vitesse 3. Transvaser la vinaigrette et réserver.</p> |
|--|--|

Les pommes de terre et le chou-rave

- | | |
|--|---|
| <p>600 g d'eau
 750 g de pommes de terre à chair ferme, pelées, en morceaux (3-4 cm)
 1¼ c. à café de sel
 500 g de chou-rave, pelé, en bâtonnets (7 mm)
 10 g d'huile de colza</p> | <p>Verser l'eau dans le bol de mixage. Insérer le panier cuisson, peser les pommes de terre, assaisonner avec 1 c. à café de sel. Mettre le Varoma en place. Peser le chou-rave, y répartir l'huile de colza et ¼ de c. à café de sel, mélanger. Remettre le couvercle du Varoma et cuire 25-30 min/Varoma/vitesse 1. Pendant ce temps, préparer les rouleaux.</p> |
|--|---|

Les rouleaux

- | | |
|---|---|
| <p>300 g de fromage d'Italie en tranches
 200 g de gruyère doux, en bâtonnets (5 mm)
 1 c. à soupe de beurre à rôtir</p> | <p>Poser 12 fois 2 tranches de fromage d'Italie l'une sur l'autre. S'il reste des tranches, les couper en deux et les poser dessus. Diviser le gruyère en 12 portions, déposer sur le fromage d'Italie, enrouler. Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Baisser un peu le feu. Saisir les rouleaux 3 minutes, couture vers le bas, retourner et poursuivre la cuisson 3 minutes.</p> |
|---|---|

Tester la cuisson des pommes de terre et du chou-rave. Retirer le Varoma et le poser sur une assiette, dresser le chou-rave et les pommes de terre avec les rouleaux de fromage d'Italie et la vinaigrette.

Suggestion: remplacer l'aneth par des pluches de persil ou de la ciboulette, ciselées.

Portion: 684 kcal (2843 kJ) = lip 44 g, glu 37 g, pro 29 g



TRAVAIL

20'

TOTAL

40'



SIMPLE & RAPIDE

Voici notre recette
en couverture!



TRAVAIL

15'

TOTAL

30'

Pâtes aux asperges et pesto de roquette

🔪 15 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 793 kcal 🌿 végétarien 🚫 sans lactose

Le pesto

100 g de roquette
80 g de parmesan, en morceaux (2 cm)
40 g d'amandes entières émondées
2 gousses d'ail
1 citron bio, zeste râpé

Mettre dans le bol de mixage la roquette, le parmesan, les amandes, l'ail et le zeste de citron et réduire en purée **8 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

120 g d'huile d'olive
¼ de c. à café de sel

Ajouter l'huile d'olive et le sel et mélanger **5 sec/vitesse 4**. Transvaser le pesto et réserver.

Les pâtes

3 l d'eau
1½ c. à soupe de sel
400 g de pâtes (par ex. tagliatelles, cuisson 10-12 minutes)
400 g d'asperges vertes, tiers inférieur pelé, en tronçons biseautés (4 cm)
20 g de cresson

Porter l'eau à ébullition dans un faitout, ajouter le sel. Cuire les pâtes al dente avec les asperges, égoutter dans le Varoma. Remettre les pâtes et les asperges dans le faitout, incorporer le pesto. Dresser les pâtes, parsemer de cresson.

Portion: 793 kcal (3343 kJ) = lip 43 g, glu 75 g, pro 24 g

Parsemer éventuellement les pâtes de copeaux de parmesan.

SIMPLE & RAPIDE



TRAVAIL

20'

TOTAL

50'

Gratin de rhubarbe au séré

🔪 20 min ⌚ 50 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 573 kcal 🌿 végétarien



La rhubarbe

½ c. à soupe de beurre pour graisser
400 g de rhubarbe, en tranches (1 cm)
200 g de rhubarbe, en bâtonnets
(1 x 6 cm)
60 g de sucre
¼ de c. à café de cannelle

Préchauffer le four à 180° C. Graisser un grand plat à gratin (20 x 30 x 5 cm).
Mélanger les tranches et les bâtonnets de rhubarbe avec le sucre et la cannelle dans le plat graissé, ôter les bâtonnets de rhubarbe et les réserver.
Répartir uniformément les tranches de rhubarbe sur le fond du plat.
Précuire les tranches de rhubarbe 10 minutes (180° C) au milieu du four.
Pendant ce temps, préparer les amandes et la liaison.

Les amandes et la liaison

30 g d'amandes entières

Mettre les amandes dans le bol de mixage, hacher 3 sec/vitesse 6 et transvaser.

500 g de séré demi-gras
200 g de lait
4 œufs
50 g de sucre
2 pincées de sel

Mettre dans le bol de mixage le séré, le lait, les œufs, le sucre et le sel, mélanger 10 sec/vitesse 4.

env. 300 g de pain blanc (par ex. tessinois),
partagé dans la longueur,
en tranches (2 cm)

Retirer la rhubarbe du four, répartir les tranches de pain dessus, napper de liaison. Répartir dessus les bâtonnets de rhubarbe réservés, parsemer d'amandes hachées.

Faire dorer le gratin 30 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer, laisser reposer 10 minutes.

Portion: 573 kcal (2410 kJ) = lip 18 g, glu 68 g, pro 28 g



Pain toupie

*Cuit en un tournemain,
et dévoré en moins de rien!*

Petits pains toupies lard-oignon

🔪 20 min ⌚ 2 h 15 min 🍳 facile 🍞 4 pièces 📊 273 kcal 🚫 sans lactose

120 g de lard à rôtir en tranches,
en lanières (1½ cm)

80 g d'oignons,
coupés en quatre,
en fines lanières

Mettre le lard et les oignons dans le bol de mixage, rissoler sans gobelet doseur **4 min/120°C/vitesse 1**, transvaser, réserver à couvert. Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide.

250 g de farine bise et
un peu pour fariner

¼ de cube de levure (env. 10 g),
émiettée

1 c. à café de sel

170 g d'eau

Mettre dans le bol de mixage la farine, la levure, le sel et l'eau et pétrir en **pâte** **3 min**. Déposer la pâte légèrement collante sur le plan de travail, façonner une boule avec une corne à pâte, mettre dans un récipient. Laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante.

Remarque

Ne vous étonnez pas si la pâte est collante. C'est normal. À la fin, le pain aura la bonne texture. Résistez donc à la tentation de rajouter de la farine.

Saupoudrer une plaque de farine.

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, abaisser en rectangle (20 x 25 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Diviser l'abaisse en 4 bandes de même largeur. Répartir le mélange lard-oignon dessus, appuyer un peu.

Saisir les extrémités des bandes de pâte et torsader deux fois. Déposer les pâtons sur la plaque farinée, saupoudrer avec un peu de farine, couvrir sans appuyer et laisser lever encore 45 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 240°C.

Cuire les petits pains 18-20 minutes (240°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Pièce: 273 kcal (1149 kJ) = lip 4 g, glu 44 g, pro 13 g



Pain toupie

 15 min
  12 h 55 min
  facile
  2 pains (d'env. 370 g)
  241 kcal
 végane
  sans lactose

500 g de farine mi-blanche
 et un peu pour saupoudrer
¼ de cube de levure (env. 10 g),
 émiettée
340 g d'eau
1¾ c. à café de sel

Mettre dans le bol de mixage la farine, la levure, l'eau et le sel et pétrir en **pâte** $\frac{2}{3}$ min. Déposer la pâte légèrement collante sur le plan de travail, façonner une boule avec une corne à pâte, mettre dans un récipient et laisser lever 1 heure à couvert. Pendant ce temps, saupoudrer un grand moule rectangulaire (20 x 30 x 6 cm) de farine.

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, abaisser en un long rectangle (18 x 60 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Plier l'abaisse en deux (photo 1) pour qu'elle soit à peu près aux dimensions du moule. Déposer la pâte dans le moule fariné, saupoudrer avec un peu de farine, couvrir de film alimentaire et laisser doubler de volume 12-16 heures au réfrigérateur.

Saupoudrer une plaque de farine.

Détacher délicatement la pâte du bord du moule avec un corne à pâte (photo 2), la démouler en la retournant sur le plan de travail bien fariné (photo 3). Veiller alors à ne plus appuyer sur la pâte et à ne plus la pétrir. Diviser la pâte en deux dans la longueur.

Saisir les extrémités des pâtons et torsader deux fois (photo 4). Déposer les pâtons sur la plaque farinée, saupoudrer avec un peu de farine, couvrir sans appuyer et laisser lever encore 30 minutes. Pendant ce temps, remplir d'eau chaude (1-1½ dl) un petit récipient réfractaire pas trop profond, le déposer dans le four. Préchauffer le four à 240°C.

Cuire les pains 15 minutes (240°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer le récipient d'eau. Attention, c'est brûlant! Poursuivre la cuisson 10-12 minutes (240°C) jusqu'à ce que les pains soient bien dorés. Retirer, laisser refroidir les pains sur une grille à pâtisserie.

100 g: 241 kcal (1018 kJ) = lip 1 g, glu 47 g, pro 9 g



Trucs et astuces de Sara



1 Abaisser et plier



Abaisser la pâte en rectangle (18 × 60 cm), la plier en deux et la déposer dans le moule fariné. Saupoudrer avec un peu de farine et laisser doubler de volume 12-16 heures à couvert au réfrigérateur.

2 Détacher du bord



Détacher délicatement la pâte du bord du moule avec une corne à pâte en appuyant le moins possible pour ne pas faire éclater les bulles d'air qui s'y sont formées.

3 Démouler et diviser



Démouler la pâte en la retournant sur le plan de travail bien fariné. Si elle colle un peu au moule, détachez-la délicatement avec une corne à pâte. Diviser ensuite la pâte en deux dans la longueur avec une corne à pâte.

4 Torsader et enfourner



Saisir les extrémités d'un pâton et torsader deux fois, déposer sur la plaque farinée. Procéder de même avec l'autre pâton. Couvrir sans trop serrer, laisser lever encore 30 minutes et cuire comme décrit dans la recette.

ZOOM:
BEURRE ÉPICÉ

Le beurre aux mille saveurs

*Viande, poisson ou légumes,
pâtes, pain ou sauces –
avec du beurre aromatisé, tout
est meilleur!*

En bonne forme



Le beurre se prête à des mariages de saveurs subtils, et adopte les formes les plus diverses. Vous pouvez le dresser joliment à l'aide d'une poche à douille (comme sur cette page) ou le façonner en rouleau et le couper en tranches (comme sur la page suivante). Une autre possibilité consiste à étaler le beurre (mou) dans des bacs à glaçons ou des moules en silicone (laisser ensuite durcir au réfrigérateur). Ou alors, encore plus simple, servez le beurre épicé à part, dans un petit bol.

Pour les grillades de porc,
poulet, poisson et légumes

Beurre à la moutarde

🔪 20 min ⌚ 50 min 🍴 facile 🍷 env. 20 portions 📊 98 kcal 🌱 végétal 🌾 sans gluten

Le beurre

- 250 g de beurre, mou, en morceaux
- 30 g de moutarde à l'ancienne
- 30 g de moutarde mi-forte
- 5 g de miel liquide
- ¼ de c. à café de curcuma
- ¾ de c. à café de sel
- 4 pincées de poivre

Chemiser un plat ou une plaque de papier cuisson.

Insérer le fouet. Mettre dans le bol de mixage le beurre, la moutarde à l'ancienne, la moutarde mi-forte, le miel, le curcuma, le sel et le poivre et mélanger **20 sec/vitesse 4**. **Ôter le fouet.** Mettre le beurre épicé dans une poche à dresser jetable, couper une pointe (2½ cm). Dresser des petits tas (Ø 3½ cm) sur le plat chemisé. Imprimer un petit creux avec une cuillère à espresso, laisser durcir le beurre 30 minutes au réfrigérateur.

La finition

- 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 brins d'aneth

Répartir la moutarde dans les creux des portions de beurre, décorer d'aneth. Couvrir le beurre et le garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir ou le congeler (voir Suggestion).

Suggestion: congeler le beurre dans une boîte de congélation hermétique. Conservation: env. 3 mois.

Portion: 98 kcal (402 kJ) = lip 10 g, glu 1 g, pro 0 g

Pour les grillades de bœuf

Beurre aux baies roses

🔪 15 min ⌚ 45 min 🍴 facile 🍷 env. 20 portions 📊 95 kcal 🌱 végétal 🌾 sans gluten

- 3 c. à café de baies roses séchées
- 1 c. à soupe de pépites de framboises

Chemiser un plat ou une plaque de papier cuisson.

Mettre 1 c. à café de baies roses et les pépites de framboises dans le bol de mixage et broyer **20 sec/vitesse 10**.

- 250 g de beurre, mou, en morceaux
- ¾ de c. à café de sel

Insérer le fouet. Ajouter le beurre et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Mélanger encore **20 sec/vitesse 4**. **Ôter le fouet.**

Mettre le beurre épicé dans une poche à douille avec embout cannelé (Ø 10 mm), dresser des rosettes (Ø 2½ cm) sur le plat chemisé. Écraser le reste des baies roses à la main, parsemer, mettre au moins 30 minutes au frais. Couvrir le beurre et garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir ou le congeler (voir Suggestion).

Suggestion: congeler le beurre dans une boîte de congélation hermétique. Conservation: env. 3 mois.

Portion: 95 kcal (390 kJ) = lip 10 g, glu 0 g, pro 0 g

*Pour les grillades de bœuf
et d'agneau*

Beurre au vin rouge

🔪 10 min ⌚ 1 h 10 min 🍴 facile 🍷 env. 20 portions 📊 101 kcal 🌱 végété 🌾 sans gluten

60 g d'échalotes, coupées en deux	Mettre les échalotes dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
250 g de beurre, mou, en morceaux	Ajouter 10 g de beurre et rissoler sans gobelet doseur 2 min/120°C/vitesse 1 .
150 g de vin rouge 10 g de vinaigre balsamique 2 brins de thym, effeuillé	Ajouter le vin rouge, le vinaigre balsamique et le thym et faire réduire sans gobelet doseur 10 min/Varoma/vitesse 1 . Retirer le bol de mixage de l'appareil, ôter le couvercle et laisser refroidir la masse (30 minutes).
¾ de c. à café de sel 4 pincées de poivre	Insérer le fouet. Ajouter le reste du beurre (240 g), le sel et le poivre et mélanger 20 sec/vitesse 4 . Ôter le fouet. Déposer la moitié du beurre épicé sur un morceau de film alimentaire. Façonner un rouleau à l'aide du film. Procéder de même avec le reste du beurre. Laisser durcir les rouleaux de beurre 30 minutes au réfrigérateur. Garder le beurre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir ou le congeler (voir Suggestion).

Suggestion: couper le beurre en tranches, congeler dans une boîte de congélation hermétique. Conservation: env. 3 mois.

Portion: 101 kcal (414 kJ) = lip 10 g, glu 1 g, pro 0 g

*Pour le poulet, le poisson,
les pommes de terre et les légumes*

Beurre basilic-citron

🔪 15 min ⌚ 45 min 🍴 facile 🍷 env. 20 portions 📊 127 kcal 🌱 végété 🌾 sans gluten

2 bouquets de basilic (env. 40 g), effeuillé	Mettre le basilic dans le bol de mixage et hacher 3 sec/vitesse 8 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
50 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et réduire en purée 10 sec/vitesse 6 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Réduire en purée encore 10 sec/vitesse 6 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Réduire en purée encore 10 sec/vitesse 6 .
250 g de beurre, mou, en morceaux 1 citron bio, zeste râpé 30 g de jus de citron ¾ de c. à café de sel	Ajouter le beurre, le zeste de citron, le jus de citron et le sel et mélanger 20 sec/vitesse 4 . Déposer la moitié du beurre épicé sur un morceau de film alimentaire. Façonner un rouleau à l'aide du film. Procéder de même avec le reste du beurre. Laisser durcir les rouleaux de beurre 30 minutes au réfrigérateur. Garder le beurre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir ou le congeler (voir Suggestion).

Suggestion: couper le beurre en tranches, congeler dans une boîte de congélation hermétique. Conservation: env. 3 mois.

Portion: 127 kcal (525 kJ) = lip 13 g, glu 1 g, pro 1 g



Beurre aux herbes classique

Mettre dans le bol de mixage **1 gousse d'ail**, $\frac{1}{2}$ bouquet de persil (env. 10 g) effeuillé, $\frac{1}{2}$ botte de ciboulette (env. 5 g) ciselée, **1 brin de romarin** effeuillé, **2 brins de thym** effeuillé, $\frac{1}{2}$ c. à café de sel et **1 pincée de poivre** et hacher **5 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Hacher les herbes encore **5 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Ajouter **100 g de beurre** mou en morceaux, mélanger **10 sec/vitesse 4** et servir réfrigéré.



Annonce



L'accord du vin

**Alsace AOC Riesling
Baron de Hoen**

Origine: Alsace
(France)

Millésime: 2021

Cépage: riesling

Caractère: un bouquet typique du riesling, agréablement fruité et délicat, encore jeune, avec des notes florales, une bouche fraîche et aromatique, sec, avec un fruité complexe et une légère amertume en finale.

Points de vente: grands supermarchés Coop et sur mondouino.ch



Tout feu, tout flammé

Des invités se sont annoncés? Voici un amuse-bouche original qui fera des heureux à l'apéro!

Mini-tartes flambées aux asperges

🔪 20 min ⏱ 1h 🌿 facile 🍴 4 portions 📊 479 kcal 🥬 végété

La pâte

180 g de farine blanche
et un peu pour fariner
90 g d'eau
20 g d'huile d'olive
 $\frac{1}{2}$ c. à café de sel

Mettre dans le bol de mixage la farine, l'eau, l'huile d'olive et le sel et pétrir en **pâte** $\frac{1}{2}$ min. Déposer la pâte sur le plan de travail, façonner en boule, mettre dans un récipient et laisser reposer 30 minutes à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, préparer le pesto.

Le pesto

40 g d'amandes entières émondées
30 g de pistaches nature
1 bouquet de basilic
(d'env. 20 g), effeuillé

Mettre dans le bol de mixage les amandes, les pistaches et $\frac{3}{4}$ du basilic et hacher **5 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

40 g d'huile d'olive
40 g d'eau
1 citron bio, $\frac{1}{2}$ du zeste râpé
1 c. à café de jus de citron
1 c. à café de miel liquide
 $\frac{1}{4}$ de c. à café de sel

Ajouter l'huile d'olive, l'eau, le zeste de citron, le jus de citron, le miel, le sel et le poivre et mélanger **10 sec/vitesse 3**.

Préchauffer le four à 240° C. Chemiser une plaque de papier cuisson.

4 pincées de poivre

La garniture

100 g de crème fraîche
 $\frac{1}{2}$ c. à soupe de
moutarde mi-forte
350 g d'asperges blanches, pelées,
coupées en deux ou en quatre
dans la longueur selon leur
épaisseur
 $\frac{3}{4}$ de c. à café de fleur de sel
4 pincées de poivre

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, diviser en 4 portions. Abaisser chacune en rectangle (8 x 28 cm), déposer sur la plaque chemisée. Mélanger la crème fraîche avec la moutarde, étaler sur la pâte. Y répartir les asperges, parsemer de fleur de sel et de poivre.

Cuire les tartes flambées 15-20 minutes (240° C) tout en bas du four. Retirer, répartir le pesto et le reste du basilic, découper en parts.

Suggestions

- Parsemer avec quelques pistaches grossièrement hachées.
- Remplacer les pistaches par 30 g d'amandes entières.
- Pour obtenir de belles parts, notre styliste culinaire conseille de découper les tartes flambées avec un grand couteau à légumes. Positionner le couteau et trancher proprement la pâte et les asperges en exerçant une pression franche et rapide sur le dos de la lame.

Portion: 479 kcal (2009 kJ) = lip 30 g, glu 38 g, pro 12 g

mmme



Halte au gaspi

Les épluchures d'asperges concentrent beaucoup de goût. Au lieu de les jeter, faites-en un fond qui vous servira à préparer risottos, soupes ou sauces. Pour cela, portez les épluchures à ébullition dans de l'eau, laissez mijoter 15 minutes, filtrez.

UNE DOUCE TENTATION

Fraises suisses

*La saison des fraises a bien
commencé. Profitez-en avec nos
nouvelles idées de recettes!*

*Fraises et chocolat sont faits
pour s'entendre!*



Tartelettes choco-fraises

🕒 30 min 🕒 1h 🍴 facile 🍰 6 pièces 📊 624 kcal 🌱 végétarien

Les moules

½ c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de farine blanche

Beurrer 6 moules à tartelettes (de Ø 10-11 cm), saupoudrer de farine et tapoter pour bien faire tomber l'excédent.

La pâte

50 g d'amandes entières

Mettre les amandes dans le bol de mixage et mouliner **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

120 g de farine blanche
80 g de sucre
20 g de cacao en poudre
80 g de beurre, en morceaux (1 cm), froid
1 œuf
2 pincées de sel

Ajouter la farine, le sucre, le cacao en poudre, le beurre, l'œuf et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Déposer la pâte sur le plan de travail, rassembler en boule, sans pétrir. Diviser la pâte en 6 portions, façonner des boules, fonder les moules (voir encadré). Piquer le fond à la fourchette, mettre 30 minutes au frais. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préchauffer le four à 220°C.

Cuire les fonds de tartelettes 15 minutes (220°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer et laisser tiédir un peu. Démouler les fonds de tartelettes, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

La garniture

200 g de chocolat noir, en morceaux (2 cm)

Mettre le chocolat dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

200 g de crème entière

Ajouter la crème entière et faire fondre **8 min/50°C/vitesse 1**. Retirer le bol de mixage de l'appareil, y laisser refroidir la ganache, puis mettre le tout 30 minutes au frais.

Insérer le fouet. Remuer la ganache **20 sec/vitesse 3.5**, en garnir les fonds de tartelettes.

200 g de fraises, coupées en deux ou en quartiers selon leur taille
1 c. à café de sucre glace

Répartir les fraises dessus, poudrer de sucre glace.

Pièce: 624 kcal (2595 kJ) = lip 41 g, glu 52 g, pro 9 g

Quelques mots sur la pâte



Petit avertissement: cette pâte au chocolat est très molle. Le plus simple est de la presser à la main directement dans les moules (comme sur la photo ci-contre), en veillant à ce que le fond et les bords aient la même épaisseur. Vous pouvez cuire les fonds un jour avant, les laisser refroidir et les garder à température ambiante dans une boîte à biscuits hermétique jusqu'au moment de les garnir.



Gaufres et salade de fraises

🔪 20 min 🕒 40 min 🍴 facile 🍽️ 6 portions 📊 238 kcal 🌱 végété

Les fraises

40 g de sucre
480 g de fraises,
en petites tranches
1 c. à soupe de jus de
citron vert
1 p. de c. de cannelle

Mettre le sucre dans le bol de mixage, pulvériser **10 sec/vitesse 10**, transvaser dans un récipient. Ajouter les fraises, le jus de citron vert et la cannelle.

½ bouquet de mélisse
(env. 10 g), effeuillée

Réserver quelques feuilles de mélisse pour le décor, mettre le reste dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 8**. Ajouter aux fraises, mélanger. Nettoyer le bol de mixage.

Les gaufres

200 g de farine blanche
80 g de sucre
2 œufs frais
150 g de lait
100 g de crème entière
1 citron vert bio, un peu
de zeste râpé
10 g de jus de citron vert
½ c. à soupe de
poudre à lever
1 p. de c. de cannelle

Mettre dans le bol de mixage la farine, le sucre, les œufs, le lait, la crème entière, le zeste de citron vert, le jus de citron vert, la poudre à lever et la cannelle et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Transvaser la pâte dans un récipient, laisser reposer 15 minutes à couvert.

30 g de beurre à rôtir, mou

Graisser un peu le gaufrier. Cuire la pâte en 6 portions, 3-4 minutes par portion, dans le gaufrier. Dresser les gaufres avec les fraises, décorer avec la mélisse réservée.

Portion: 238 kcal (1000 kJ) =
lip 6 g, glu 38 g, pro 6 g

Servir avec de la chantilly!

*Des gaufres moelleuses
sans gaufrier?*

Plus d'infos en page 12

Coupe aux fraises

🔪 15 min 🕒 1h 30 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions

🍴 288 kcal 🌱 végétarien 🌾 sans gluten

La glace

500 g de fraises surgelées Mettre les fraises dans le bol de mixage et hacher **15 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

120 g de crème entière
120 g de sirop de fleur de sureau (facultatif) Ajouter la crème entière et le sirop de fleur de sureau, mélanger **30 sec/vitesse 4**, transvaser dans une boîte de congélation et laisser prendre 1 heure à couvert au congélateur. Nettoyer le bol de mixage.

Le coulis et la chantilly

250 g de fraises fraîches
20 g de sirop de fleur de sureau Mettre 180 g de fraises et le sirop de fleur de sureau dans le bol de mixage, réduire en purée **20 sec/vitesse 10** et transvaser. Nettoyer le bol de mixage.

100 g de crème entière, froide
20 g de chocolat (par ex. Yogurette), en copeaux **Insérer le fouet.** Mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail**. Façonner la glace en boules, dresser dans des coupes avec la chantilly, le coulis et le reste des fraises (70 g). Parsemer de copeaux de chocolat.

Suggestion: décorer de petits biscuits.

Portion: 288 kcal (1200 kJ) = lip 17 g, glu 26 g, pro 4 g

mmmh!



Blanc-manger et fraises

15 min 4 h 15 min facile 4 portions 356 kcal végétarien sans gluten

Le blanc-manger

50 g d'amandes entières

Mettre les amandes dans le bol de mixage et hacher **4 sec/vitesse 6**. Faire griller les amandes hachées dans une poêle, transvaser et réserver.

500 g de lait entier, froid

50 g de purée d'amande blanche

50 g de sucre

1 gousse de vanille, fendue dans la longueur, graines

1 c. à café d'agar-agar (Betty Bossi)

Mettre dans le bol de mixage le lait entier, la purée d'amande, le sucre, les graines et la gousse de vanille et l'agar-agar et mélanger **15 sec/vitesse 5**.

Mettre le Varoma à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **9 min/100° C/vitesse 2**. Filtrer la préparation dans 4 petits moules (de 150 ml). Filmer au contact pour éviter la formation d'une pellicule. Laisser refroidir 1 heure.

Laisser prendre la masse refroidie 3 heures à couvert au réfrigérateur. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage.

Les fraises

350 g de fraises

20 g de sucre

½ c. à soupe de jus de citron

Mettre dans le bol de mixage 200 g de fraises, le sucre et le jus de citron, réduire en purée **10 sec/vitesse 7** et transvaser dans un récipient. Couper le reste des fraises en deux ou en quartiers selon leur taille.

Détacher délicatement les blancs-mangers du bord des moules avec la pointe d'un couteau. Tremper rapidement les moules dans de l'eau chaude, démouler les blancs-mangers en les retournant sur des assiettes, dresser avec le coulis et les fraises, parsemer d'amandes grillées.

Suggestion: nous avons aussi testé une version végétane de ce blanc-manger. Si vous souhaitez l'essayer, remplacez simplement le lait entier par du drink à l'amande et n'utilisez que ½ c. à café d'agar-agar au lieu de 1 c. à café entière.

Remarque: ne préparez pas trop à l'avance les desserts contenant de l'agar-agar, car ils se détremperont au bout de 1 jour.

Portion: 356 kcal (1482 kJ) = lip 20 g, glu 31 g, pro 11 g



Halte au gaspi

Le coulis est une délicieuse façon d'utiliser des fraises un peu défraîchies.

à l'agar-agar

En vedette



Hacher

Quelle est la bonne vitesse de rotation pour obtenir des amandes hachées grossièrement? Et quelle durée choisir pour du café finement moulu ou de la glace pilée? Jusqu'à récemment, si l'on voulait hacher un ingrédient donné, il fallait soit deviner soit s'inspirer d'une recette existante, ou consulter le livre de base du TM6 «*Simplement. Fait. Maison.*». Depuis que le mode hacher existe, tout cela est révolu, car votre appareil possède désormais des réglages prédéfinis pour toute une série d'ingrédients. Voici par exemple comment procéder pour hacher des amandes:



Parmi les ingrédients enregistrés dans la catégorie Chocolat et noix, sélectionnez ==> Amandes et noisettes. Le cas échéant, cliquez sur le bouton «*Information*» pour accéder à des trucs et astuces utiles.

Sélectionnez le résultat désiré (épais/fin) et la quantité. Suggestion: pour un résultat uniforme, veillez à ce que les ingrédients aient à peu près la même taille.



amandes hachées grossièrement



amandes moulues

Activez la balance en sélectionnant l'icône correspondante, pesez l'ingrédient, cliquez sur «*Valider*», puis tournez le sélecteur. Et voilà, vos amandes sont exactement comme vous les vouliez!

Galette fraises-coco

20 min 1 h facile 8 parts 450 kcal végété

<p>200 g de farine d'épeautre 100 g de noix de coco râpée 100 g de sucre 150 g de beurre, en morceaux (1 cm) 1 œuf 1 pincée de sel</p>	<p>Préchauffer le four à 220° C.</p> <p>Mettre dans le bol de mixage la farine, la noix de coco râpée, le sucre, le beurre, l'œuf et le sel et mélanger 20 sec/vitesse 4. Déposer la pâte sur du papier cuisson, la façonner en boule, aplatir. Recouvrir d'une deuxième feuille de papier cuisson, abaisser la pâte en rond (Ø 32 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Ôter le papier du dessus, faire glisser l'abaisse avec le papier du dessous sur une plaque.</p>
<p>600 g de fraises, coupées en deux ou en quatre selon leur taille 1 sachet de sucre vanillé (de 8-10 g)</p>	<p>Mélanger les fraises avec le sucre vanillé. Répartir 300 g de fraises sur la pâte en laissant un bord de 4 cm. Rabattre délicatement le bord. Réserver le reste des fraises (300 g).</p>
<p>1½ c. à soupe de confiture de fraise 20 g de lamelles de coco séchées</p>	<p>Faire dorer la galette 30-35 minutes (220° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer la galette, badigeonner le bord de confiture de fraise, parsemer de lamelles de coco, appuyer un peu. Laisser refroidir la galette.</p> <p>Répartir les fraises réservées dessus.</p>

Part (1/8): 450 kcal (1873 kJ) = lip 28 g, glu 41 g, pro 6 g



Cuisiner pour 2

Diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients et dans le texte de la recette. Abaisser la pâte en un disque de Ø 22 cm seulement. Compter 5-10 minutes de moins pour la cuisson.

Cuisine de saison

Plein arôme!

Pour créer de divins desserts ou d'irrésistibles gâteaux, rien ne vaut les fraises suisses fraîchement cueillies. Contrairement aux fraises étrangères, les courts trajets permettent de miser davantage sur l'arôme que sur l'aptitude au transport. Les fraises de la région sont récoltées à pleine maturité, puis livrées sans délai. Saison: de mai à octobre.



BBQ Rub

 10 min
  10 min
  facile
  3 bocaux (env. 350 g)
  166 kcal
  végétane
  sans gluten
  sans lactose

- 150 g de gros sel marin
- 80 g de sucre brut gros
- 30 g d'oignons frits séchés
- 20 g de paprika doux
- 20 g de paprika fumé
- 2 c. à soupe d'ail en poudre
- 1 c. à soupe de graines de moutarde douce
- ½ c. à soupe d'origan séché
- 1 c. à café de curcuma en poudre
- 1 c. à café de grains de poivre noir
- ½ c. à café de graines de fenouil
- ½ c. à café de cumin
- 1 bâton de cannelle, coupé en deux
- 1 clou de girofle

Mettre dans le bol de mixage le sel marin, le sucre, les oignons frits, le paprika doux, le paprika fumé, l'ail en poudre, les graines de moutarde, l'origan, le curcuma, le poivre, les graines de fenouil, le cumin, la cannelle et le clou de girofle et pulvériser **20 sec/vitesse 10**. Verser la poudre dans 3 bocaux (de 180-200 ml), bien fermer.

Utiliser le rub pour mariner la viande de porc et de bœuf. Éponger la viande, la frotter avec le rub, placer dans un sac de congélation et laisser mariner au moins 3 heures ou toute une nuit. Racler un peu la marinade, éponger la viande et cuire sur le grill ou à la poêle.

Compter 2 c. à soupe (20 g) de rub pour 500 g de viande.

Conservation: env. 3 mois.

100 g: 166 kcal (701 kJ) = lip 4 g, glu 29 g, pro 3 g



Thermomix® TM6



À propos des recettes

Sauf indication contraire, toutes les recettes de ce magazine peuvent être réalisées sans restriction aussi bien **avec le TM5 qu'avec le TM6**. Les recettes ne sont pas conçues pour les modèles précédents. Leur réalisation avec un appareil plus ancien relève de la responsabilité de l'utilisateur ou utilisatrice.

Quantités en grammes: elles se réfèrent toujours au **poids net** de l'ingrédient (par ex. aux pommes de terre pelées). Pour les œufs, la taille M sert de référence.

Ingrédients liquides: ils ne sont pas mesurés en décilitres, mais en grammes, car c'est ce qu'affiche la balance du Thermomix®.

Quantités en cuillères: dans toutes les recettes, les quantités indiquées en cuillères correspondent à celles de la «cuillère-doseuse Betty Bossi», soit aux mesures standard (1 c. à soupe = 15 ml / 1 c. à café = 5 ml). Les cuillères sont toujours mesurées rases.

Four: les indications sont valables pour la cuisson avec chaleur voûte et chaleur sole. **Fours à chaleur tournante:** réduire la température d'env. 20°C. La durée de cuisson reste la même. Veuillez vous référer aux indications du fabricant.

Les symboles

- ⏱ **Temps de travail:** durée pendant laquelle on participe soi-même activement à la préparation
- 🕒 **Temps total:** durée totale nécessaire à la préparation jusqu'au moment de servir (y c. cuisson au four et mise au frais)
- 👨 **Niveau de difficulté:** facile, moyen, pour les pros
- 🍴 **portions:** nombre de portions ou de pièces/parts par recette
- 📊 **Valeurs nutritives:** calories par portion ou pièce/part. Les valeurs nutritives détaillées figurent à la fin de chaque recette
- ↻ **Sens inverse:** doit être réactivé à chaque programmation (sauf en cuisine guidée)
- 🔥 **Mode mijotage**
- 🌀 **Mode pétrin**
- 🌱 **Végé:** ne contient ni viande, ni poisson, ni gélatine
- 🐟 **Végane:** ne contient aucun produit d'origine animale
- 🚫 **Sans gluten:** ne contient pas de gluten
- 🚫 **Sans lactose:** ne contient pas de lactose

Le prochain numéro paraîtra le
3 juillet



Nouvelles recettes!

Plein de nouvelles créations vous attendent, notamment sur les thèmes suivants:

Poulet estival

Des plats légers à base de poulet, parfaits pour les chaudes journées.



Sauces pour pâtes

Nos nouvelles sauces préférées font la part belle aux légumes d'été.



Say Cheese... cake!

5 variantes de cheesecake qui redonnent le sourire.

Le **bijou** dans ta cuisine

Limited
Edition!

Réserver une
démonstration
maintenant!

Nous fêtons les 140 ans de Vorwerk :
pour cet anniversaire et pour une courte durée,
il y a un Thermomix® TM6 **diamant noir** en Limited Edition!*

Tu peux le commander jusqu'au **18.06.2023** auprès
de ton/ta conseiller/ère Thermomix® – quantité limitée!

* Tu trouveras plus
d'informations sur l'offre et
la commande auprès d'un/e
conseiller/ère officiel/le
Thermomix®. | Quantité
limitée. | Sans engagement
de notre part. Sous réserve
de modifications.

thermomix
VORWERK

140
VORWERK