

Betty Bossi

MIX

Le magazine suisse pour le Thermomix®



thermomix
Partenaire
officiel

dès la page 43



Desserts aux pommes

Un avant-goût du paradis!

Spätzlis & knöpfli

Longs ou ronds,
on les aime tous

Pain aux noix

Vous allez
craquer

Courge

Hommage
à une géante

dès la page 4

Ragoûts

Des plats d'automne
réconfortants





Le bon goût d'avant

Chère lectrice, cher lecteur,

J'ai eu le privilège de grandir auprès d'un grand-père qui était non seulement un passionné de vin et un fin gourmet, mais aussi un véritable cordon-bleu. Sa spécialité: la viande mijotée des heures durant, fondante comme du beurre et généreusement baignée de sauce. C'était bon à en lécher l'assiette!

*Mon cher grand-père m'est aussitôt revenu à l'esprit quand, avec toute l'équipe, nous nous sommes réunis dans la cuisine-laboratoire pour goûter nos divers ragoûts (à dès la page 4). Ils étaient (presque) aussi bons que les siens autrefois. Et ce n'est pas peu dire! Tout aussi recommandables dans ce numéro: du pain aux noix qui croque sous la dent, de délicieuses recettes de courge et d'irrésistibles desserts aux pommes. Enfin, n'oubliez pas non plus de participer à notre **sondage!** Scannez le code QR, répondez aux questions et gagnez CHF 100.- (plus d'infos en page 12). J'ai hâte de lire vos réactions!*

Salutations automnales,

Sarah Oeschger



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

Palette au



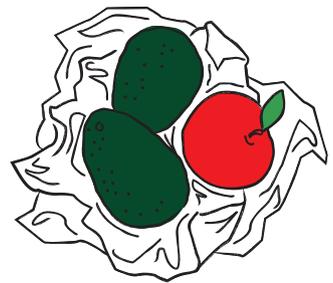
04

Cuisson douce

Des ragoûts qui font chaud au cœur

24

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



tomniale

4 Ragoûts

6 Blanquette de veau au citron 

7 Ragoût de légumes à l'orientale

9 Poulet stroganov

10 Bœuf bourguignon

*← Recette
en couverture!*

12 Actus

14 Simple & rapide

15 Minestrone d'automne

16 Quiche carottes-fromage

17 Polenta aux poireaux et topping aux marrons

19 Poulet en sauce asiatique, légumes et riz

20 Salade de riz automnale et feta

21 Pâtes au pesto de bolets et courge

22 Tarte flambée aux poireaux

24 Trucs & astuces

26 Pain aux noix

27 Petits pains aux noix

28 Pain Parmentier aux noix



30

Courge

Un plaisir monstre

43

Desserts aux pommes

Comme un air de paradis



30 Courge

31 Tartelettes à la courge

32 Velouté courge-coco

33 Potée de riz à la courge

35 Lasagnes à la courge

36 Apéro

36 Plaque de nachos et salsas



38 Spätzlis & knöpflis

39 Knöpflis au séré

40 Knöpflis aux tomates et sauce crémeuse

42 Spätzlis à la grisonne

43 Desserts aux pommes

43 Pommes au four noix-chocolat

44 Crème au cidre doux

45 Kaiserschmarrn aux pommes

46 Apple Pie

48 Mini-strudels aux pommes et chantilly



50 Régal en bocal

50 Sauce de rôti en poudre

51 Bon à savoir / Avant-goût

ZOOM:
RAGOÛTS

Tout vient à point à qui sait attendre! Place à quatre ragoûts qui font chaud au cœur.



Cuisson douce

Notre astuce

Et avec ça?

Les meilleurs compagnons des ragoûts sont les nouilles larges, la purée de pommes de terre (complétée selon les goûts de céleri ou de panais), les rôtis, les spätzlis/knöpfli, le riz, la polenta ou le pain.

Un rêve pour qui aime saucer son pain!

*Blanquette
de veau au citron*

page 6



Blanquette de veau au citron

🔪 15 min ⌚ 1 h 30 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 443 kcal

80 g d'oignons, coupés en deux 1 gousse d'ail	Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
20 g de beurre	Ajouter le beurre et rissoler 5 min/120° C/vitesse 1 .
800 g de ragoût de veau (3 cm, épaule) 1¼ c. à café de sel 4 pincées de poivre	Ajouter le ragoût de veau, le sel et le poivre et rissoler 8 min/120° C/vitesse 1 .
25 g de farine blanche	Ajouter la farine et rissoler 2 min/120° C/vitesse 1 .
370 g d'eau 1 citron bio, zeste râpé 40 g de jus de citron 1 cube de bouillon de bœuf (pour 0,5 l) 2 brins de thym citron ou de thym	Ajouter l'eau, le zeste et le jus de citron, le cube de bouillon et le thym citron et cuire 50-70 min/98° C/vitesse 1 (tester la cuisson de la viande).
200 g de demi-crème à sauce sel, poivre, selon les goûts	Ajouter la demi-crème à sauce, bien faire chauffer 3 min/98° C/vitesse 1 , rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre.

Suggestion: servir avec des fettuccine ou de la purée de pommes de terre.

Portion: 443 kcal (1854 kJ) = lip 26 g, glu 8 g, pro 43 g



Halte au gaspi

Vous pouvez réchauffer sans problème les restes de ragoût le lendemain. La viande et la sauce n'en seront alors que meilleures. À défaut, nous vous conseillons de congeler les restes (même s'il ne s'agit que de la sauce) et de les servir plus tard avec des pâtes. Conservation: env. 3 mois.



Servir avec du pain plat

Ragoût de légumes à l'orientale

🔪 20 min ⌚ 50 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 304 kcal ✓ végétane 🚫 sans lactose

200 g d'oignons rouges , coupés en deux 2 gousses d'ail	Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
30 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler 5 min/120° C/vitesse 1 .
500 g de pommes de terre grenaille , en morceaux (2 cm) 250 g de carottes , pelées, en dés (1 cm) 3 c. à soupe de dukkah (voir Remarque) 1 feuille de laurier 2 cubes de bouillon de légumes (pour 0,5 l chacun) 500 g d'eau	Ajouter les pommes de terre, les carottes, le dukkah, la feuille de laurier, les cubes de bouillon et l'eau, précuire 10 min/100° C/🌀/vitesse 4 , puis cuire encore 15 min/95° C/🌀/vitesse 4 .
1 boîte de haricots blancs , rincés, égouttés (poids égoutté 240 g) 1 dosette de safran ½ bouquet de coriandre , pluches 1 citron vert , rincé sous l'eau très chaude, épongé, en quartiers	Ajouter les haricots blancs et le safran et poursuivre la cuisson 5 min/90° C/🌀/vitesse 4 . Dresser le ragoût, parsemer de coriandre et servir avec les quartiers de citron vert.

Remarque: le dukkah est un mélange d'épices, de graines et de noix du Moyen-Orient. En vente dans les grands supermarchés Coop. À défaut, le remplacer par 1 c. à soupe de curry en poudre doux.

Portion: 304 kcal (1270 kJ) = lip 11g, glu 37g, pro 9g



*Découvrez la recette
des knöpfli maison en page 39.*

Cuisine de saison

Dernier délai pour les poivrons

Les poivrons font partie des ingrédients classiques du stroganov. Leur saison dure encore jusqu'à la fin septembre – une raison de plus pour cuisiner ce plat sans attendre! Saviez-vous que la couleur des poivrons était liée à leur degré de maturité? Les spécimens parfaitement mûrs sont rouges. Par rapport aux poivrons verts ou orange, ils sont non seulement très doux au goût, mais aussi particulièrement riches en vitamine C.



Poulet stroganov

20 min 50 min facile 4 portions 386 kcal

80 g d'oignons, coupés en deux 1 gousse d'ail	Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
30 g d'huile d'olive	Ajouter 20 g d'huile d'olive et rissoler 3 min/120° C/vitesse 1 .
400 g de poivrons rouges, en lanières (5 mm) 230 g de champignons de Paris, en tranches (1 cm) 2 c. à soupe de paprika mi-fort 2 c. à café de sel	Ajouter les poivrons, les champignons de Paris, 1 c. à soupe de paprika et 1 c. à café de sel, mélanger à l'aide de la spatule et cuire 5 min/100° C/vitesse 1 .
500 g d'eau 1 cube de bouillon de poule (pour 0,5 l) 600 g d'émincé de poulet 50 g de concombres au vinaigre, coupés en trois dans la longueur, en tranches (5 mm)	Ajouter l'eau et le cube de bouillon. Bien mélanger dans un récipient le poulet, les tranches de concombres au vinaigre, 1 c. à soupe de paprika, 10 g d'huile d'olive et 1 c. à café de sel. Répartir le poulet dans le Varoma en veillant à laisser suffisamment de fentes dégagées pour que la vapeur puisse circuler et cuire 22 min/Varoma/vitesse 1 (tester la cuisson du poulet). Retirer le Varoma et le poser sur une assiette.
3 c. à soupe d'amidon de maïs 3 c. à soupe d'eau 100 g de crème fraîche	Délayer l'amidon de maïs avec l'eau, incorporer à la sauce aux poivrons à l'aide de la spatule et cuire 3 min/Varoma/vitesse 1 . Ajouter le poulet à la sauce, mélanger, dresser avec la crème fraîche.

Suggestion: parsemer avec un peu de persil.

Servir avec: spätzlis/knöpflis ou nouilles.

Portion: 386 kcal (1622 kJ) = lip 18 g, glu 16 g, pro 39 g



Annonce

L'accord du vin

Naturaplan
Bio-Corbières AOC
Grande Réserve
Château Pech-Latt

Origine: France

Cépage: grenache, syrah

Caractère: arômes fins et discrets de baies, complexe et épicé, un corps bien charpenté qui confère au vin une belle tenue, une concentration de baies, des tannins légèrement âpres en finale.

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



Bœuf bourguignon

30 min 2 h facile 4 portions 615 kcal sans lactose

80 g d'oignons, coupés en deux 3 gousses d'ail	Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
4 c. à soupe de beurre à rôtir 800 g de ragoût de bœuf (3 cm) 1 c. à café de sel 4 pincées de poivre 30 g de farine blanche	Ajouter 1 c. à soupe de beurre à rôtir et rissoler 5 min/120° C/vitesse 1 . Pendant ce temps, bien faire chauffer 1 c. à soupe de beurre à rôtir dans une poêle. Saisir la viande en 3 portions, 5 minutes. Assaisonner la viande avec le sel et le poivre, incorporer la farine, ajouter aux oignons dans le bol de mixage.
30 g de concentré de tomates 160 g de lard à rôtir en tranches, en lanières (2 cm) 1 feuille de laurier 1 clou de girofle 1 brin de romarin 500 g de vin rouge 230 g de champignons de Paris 150 g d'oignons grelots au vinaigre	Ajouter le concentré de tomates, 80 g de lardons, la feuille de laurier, le clou de girofle, le romarin et le vin rouge et activer le mode cuisson lente 1 h 15 min/98° C (tester la cuisson, voir Remarque). Pendant ce temps, faire rissoler lentement le reste des lardons (80 g) à sec dans une poêle. Couper les champignons de Paris en quatre, rincer les oignons grelots et les égoutter, ajouter les deux dans la poêle et rissoler 10 minutes. Dresser le bœuf bourguignon avec le mélange champignons-lardons.

Remarque: si la viande n'est pas encore cuite au bout de 1 h 15 min, faire mijoter encore **15 min/98° C/vitesse 1**. Ensuite, tester à nouveau et, si nécessaire, prolonger la cuisson de 5 à 15 minutes.

Préparation avec le TM5: cuire la viande **1 h 15 min/98° C/vitesse 1**, tester la cuisson. Si nécessaire, prolonger la cuisson comme décrit ci-dessus (Remarque).

Portion: 615 kcal (2575 kJ) = lip 31g, glu 11g, pro 52g

*Ciseler un peu de
au moment*



En vedette



Cuisson lente avec le TM6

Les plats mijotés comptent parmi les spécialités les plus emblématiques de nombreux pays. Rien d'étonnant à cela, car la cuisson douce et lente au seuil du point d'ébullition permet de mijoter des mets riches et savoureux à partir d'une poignée d'ingrédients relativement bon marché. Par exemple le bœuf bourguignon, la blanquette de veau, le ragoût de légumes et le stroganov, mais il existe une infinité d'autres plats tous plus succulents les uns que les autres. Pensez aux currys indiens, au coq au vin français ou au tajine marocain! Quelle que soit votre source d'inspiration, votre Thermomix® et le **mode cuisson lente** vous assureront un résultat parfait sans le moindre effort. Regardez à travers l'exemple du bœuf bourguignon ci-contre, comment cela fonctionne.

1 Mettre les ingrédients dans le bol de mixage

Mettez les ingrédients dans le bol de mixage. Si désiré, faites-les rissoler auparavant (voir Trucs & astuces).



2 Verser le liquide

Veillez à ce que tous les ingrédients soient entièrement recouverts de liquide. Vous avez le choix entre du vin rouge ou blanc, du bouillon, des tomates (fraîches ou en boîte) ou de l'eau.



3 Activer le mode

Sélectionnez le mode cuisson lente en réglant la durée et la température selon les indications de la recette.



Trucs & astuces:

- **Les mets suivants conviennent à la cuisson lente:** soupes complètes, sauce bolognaise et ragoûts de viande, travers de porc et pulled pork, différentes sortes de légumes, de légumineuses et de fruits (par ex. poires pochées).
- Pour éviter tout risque d'oxydation au cours d'une cuisson prolongée, il est conseillé d'ajouter à la sauce un **ingrédient acide** comme du vin, du vinaigre, des tomates ou du jus de citron.
- Le liquide ne s'évapore pas en mijotant en dessous du point d'ébullition dans le bol de mixage fermé. Avant de servir, il sera donc peut-être nécessaire d'**épaissir** votre sauce avec un peu de fécule ou de farine.
- Vous pouvez intensifier la saveur de vos mets en faisant **rissoler** les ingrédients tels que l'ail, les oignons, la viande, etc. avant de lancer le mode cuisson lente. Pour ce faire, inspirez-vous des recettes du livre de cuisine de base. Comme alternative, vous pouvez vous servir d'une poêle.
- Avec certaines recettes, il est judicieux d'insérer un **disque de cuisson** (par ex. avec du pulled pork d'une seule pièce). L'avantage est alors que les ingrédients peuvent cuire jusqu'à ce qu'ils soient très tendres sans être déchiquetés par l'ensemble couteaux. Si vous possédez un disque de cuisson et préparez une recette qui n'en prévoit pas l'usage, il est nécessaire d'**adapter** celle-ci en conséquence. Dans le cas du bœuf bourguignon, il faut ajouter 300 g de vin, 20 g de farine et ½ c. à café de sel en plus.

romarin sur le mets
de servir.



de terre



Propre et rapide!



Alliant efficacité et confort d'usage, notre nouvelle passoire à spätzlis ergonomique et sa spatule parfaitement adaptée vous permettent de confectionner de délicieux spätzlis vite fait, bien fait pour toute la famille. Le haut bord garantit un travail propre même avec de grandes quantités de pâte, et les patins antidérapants assurent un bon maintien sur la casserole. Un must pour tous les fans de spätzlis. Disponible dès la mi-septembre.

Passoire à spätzlis, antidérapante + recueil de recettes
dès CHF 27.95

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

ACTUS

«Chaque année, mes enfants prennent un plaisir monstre à sculpter des courges pour halloween. Avec les bons outils et les bons conseils, c'est encore plus rigolo!»

Julia, responsable de marque chez Betty Bossi

Avec d'amusants modèles de découpe!



Plus d'infos sur bettybossi.ch/decoupercourges

C'est leur saison
Septembre/octobre

Légumes

De saison, Suisse:
ail, artichaut, aubergine, betterave, brocoli, carottes en botte, céleri, chou de Bruxelles, chou frisé, chou-fleur, chou-rave, concombre, courge, courgette, épinard, fenouil, haricot, poireau, poivron, tomate



De saison, Suisse (dès octobre):
panais, petits pois



Fruits

De saison, Suisse:
coing, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, poire, pomme, pruneau, raisin, sureau



De saison, Europe:
figue, kaki, pamplemousse, pastèque
dès octobre:
clémentine, mandarine



Ce numéro vous plaît?

Faites-nous donc savoir ce que vous en pensez! Il suffit de scanner le code QR et de remplir le questionnaire. Avec un peu de chance, vous gagnerez un bon de CHF 100.- à faire valoir dans la boutique en ligne de Betty Bossi. Bonne chance!

Date limite de participation:
2.10.2022



bettybossi.ch/sondage-bbmix



L'écologie dans votre cuisine

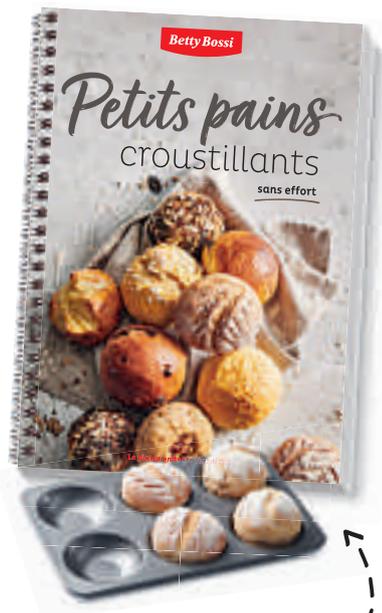
Pour vivre plus écolo, pas besoin de tout changer du jour au lendemain! L'idéal est d'adopter la méthode des petits pas et de se fixer des objectifs raisonnables. Dans notre rubrique en ligne consacrée au développement durable, nous avons compilé des conseils pratiques et des recommandations de produits qui vous aideront à passer à un mode de vie plus vert. Bonne découverte!

bettybossi.ch/sustainability

Le combo parfait Hmmm... tout frais du four!

Vous aimez les petits pains du dimanche, moelleux et raffinés? Ou vous préférez quand ça craque et quand ça croustille, les saveurs rustiques, les petites graines et les flocons? Dans notre dernier livre, vous trouverez des petits pains pour tous les goûts. Des créations à l'épeautre, au pavot ou aux lardons, des brioches, des pains au chocolat ou encore – notre coup de cœur – des boules de Berlin dorées au four. Les recettes de nos pros de la boulangerie sont si futées que vous les réussirez à coup sûr et sans effort. Disponible dès la mi-septembre!

Petits pains croustillants, livre de cuisine
+ moule de cuisson – combo
CHF 29.90 (avec abo)



*Pour des petits pains
parfaitement ronds!*

Annonce

thermomix

Frissonner de plaisir pour halloween

Les enfants adorent halloween et un peu d'effroi en fait partie. Lors de la fête, les sorcières ricanent et les monstres grimacent sous leurs éclats de rire. Ils se jettent ensuite sur les friandises amusantes, que tu prépares à la vitesse de la magie grâce au Thermomix®. Peut-être même que ces petites terreurs voudront t'aider à les réaliser?

Retrouve des tas de recettes faciles et adaptées sur cookidoo.ch

Amuse-toi bien avec tous les fans d'halloween, petits et grands!

VORWERK

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

Décorer de basilic pour ajouter une touche d'italianité.



Tout-en-un
Préparé
entièrement dans
le bol de mixage



TRAVAIL

20'

TOTAL

30'

Minestrone d'automne

🔪 20 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 251 kcal 🌱 végétarien 🚫 sans lactose

60 g de parmesan , en morceaux (2 cm)	Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper 15 sec/vitesse 10 et transvaser.
200 g de carottes , pelées, en morceaux (3 cm)	Mettre les carottes et les poireaux dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
150 g de poireaux , en morceaux (3 cm)	
1 boîte de tomates concassées (de 400 g) 900 g d'eau 2 cubes de bouillon de légumes (pour 0,5 l chacun)	Ajouter les tomates concassées, l'eau et les cubes de bouillon et cuire 20 min/100° C/vitesse 1 .
150 g de céleri-branche , en tranches (1 cm)	Ajouter le céleri-branche, les chanterelles et les pâtes et cuire en respectant le temps indiqué sur l'emballage/98° C/vitesse 1 , rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre. Dresser le minestrone, parsemer de parmesan râpé.
100 g de chanterelles , coupées en deux ou en quatre selon leur taille	
150 g de pâtes (par ex. penne) sel, poivre , selon les goûts	

Portion: 251 kcal (1055 kJ) = lip 5g, glu 35g, pro 13g

Suggestion: servir sans attendre, car les pâtes ramollissent dans la soupe chaude.

Cuisine de saison



Les chanterelles, l'or de la forêt

C'est en été que les gourmets ont le plaisir de découvrir le premier champignon sauvage de l'année. En effet, selon les conditions météo, les chanterelles (aussi appelées girolles) poussent dès le milieu, voire la fin du mois de juin. La saison dure ensuite jusqu'à la fin de l'automne. Les chanterelles doivent être d'une belle couleur dorée et ne pas présenter de taches sombres et humides, comme c'est hélas souvent le cas pour les produits emballés. Ne lavez pas les chanterelles, mais nettoyez-les délicatement avec un pinceau. Cela permet d'éliminer les résidus de terre sans abîmer la peau fragile du champignon. Rincez rapidement les exemplaires très sales sous l'eau courante.



TRAVAIL

20'

TOTAL

65'



Quiche carottes-fromage

20 min 1 h 5 min facile 4 portions 563 kcal végétal

1 abaisse de pâte à gâteau (Ø 32 cm)	Préchauffer le four à 220° C. Dérouler l'abaisse, la déposer avec le papier dans un moule à tarte (Ø 28-30 cm). Piquer le fond à la fourchette.
400 g de carottes , pelées, en morceaux (2 cm)	Mettre dans le bol de mixage les carottes, les oignons et le thym et hacher 3 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
100 g d'oignons rouges , coupés en deux	
4 brins de thym , effeuillé	
100 g de gruyère , en morceaux (3 cm)	Ajouter le gruyère et hacher 3 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
200 g de cottage cheese nature	Ajouter le cottage cheese, les œufs, le lait, le sel, la muscade et le poivre, mélanger 5 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule et répartir sur le fond de pâte. Disposer les rouelles d'oignons dessus.
3 œufs	
150 g de lait	
1/4 c. à café de sel	
2 p. de c. de muscade	
4 pincées de poivre	Faire dorer la quiche 35-45 minutes (220° C) tout en bas du four. Retirer, laisser reposer la quiche 5 minutes.
100 g d'oignons rouges , en rouelles	

Portion: 563 kcal (2349 kJ) = lip 32 g, glu 41 g, pro 24 g



Pâte maison

Si vous souhaitez préparer la pâte vous-même, il n'y a rien de plus facile.

Mettre dans le bol de mixage **175 g de farine blanche** ou de farine bise, **80 g de beurre froid**, en morceaux (2 cm), **1/4 de c. à café de sel** et **60 g d'eau** et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Déposer la pâte sur du papier cuisson, façonner une boule et aplatir. Abaisser en rond (Ø 28 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et piquer à la fourchette.

Vous pouvez remplacer les carottes par de la courge.



TRAVAIL

20'

TOTAL

50'

Polenta aux poireaux et topping aux marrons

🔪 20 min ⌚ 50 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 562 kcal

80 g de parmesan , en morceaux (2 cm)	Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper 5 sec/vitesse 10 , transvaser et réserver.
350 g de poireaux , partagés dans la longueur, en morceaux (4 cm)	Mettre les poireaux dans le bol de mixage, hacher 3 sec/vitesse 5 , en transvaser 100 g et réserver, racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
30 g de beurre 250 g de semoule de maïs grosse mouture (bramata, cuisson 40 minutes) 1 gousse d'ail , pressée	Ajouter 10 g de beurre, la semoule de maïs et l'ail, mélanger à l'aide de la spatule et rissoler 5 min/120° C/🌀/vitesse 1 . Racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher la semoule.
1000 g d'eau 2 cubes de bouillon de légumes (pour 0,5 l chacun) 80 g de lardons 200 g de marrons surgelés , décongelés, coupés en deux 3 c. à soupe d'eau	Ajouter les 1000 g d'eau et les cubes de bouillon et cuire 40 min/98° C/🌀/vitesse 1 . Pendant ce temps, rissoler les lardons 1 minute dans une poêle sur feu moyen. Ajouter les poireaux réservés et les marrons et rissoler 2 minutes. Ajouter les 3 c. à soupe d'eau, étuver 8 minutes à couvert.
4 pincées de poivre	Incorporer 20 g de beurre, le poivre et le parmesan râpé à la polenta à l'aide de la spatule, dresser avec le topping aux marrons.

Portion: 562 kcal (2343 kJ) = lip 21 g, glu 69 g, pro 19 g

Miam!



Cuisiner pour 2

Diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients et dans le texte de la recette. Garder toutefois la même quantité d'eau pour étuver les marrons.



Maigrir en se régalant

Atteignez votre poids idéal et maintenez-le sans effort! Betty Bossi vous y aide grâce à un coach numérique et à des suggestions de recettes personnalisées. Les recettes comprises dans l'appli n'excèdent pas 600 calories.

Scannez le code QR, téléchargez l'appli et testez gratuitement pendant 7 jours.





TRAVAIL

20'

TOTAL

45'

Poulet en sauce asiatique, légumes et riz

20 min 45 min facile 4 portions 524 kcal sans lactose

Le poulet, le riz et les légumes

1300 g d'eau
4 blancs de poulet
(de 140 g)
1 c. à soupe d'huile
de sésame grillé
3/4 de c. à café de sel
4 pincées de poivre
250 g de riz au jasmin
(cuisson 20 minutes)
350 g de brocolis
250 g de carottes

Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, insérer le plateau vapeur, le chemiser d'une feuille de papier cuisson ajustée et humectée. Badigeonner les blancs de poulet d'huile de sésame, assaisonner avec le sel et le poivre, déposer sur le plateau vapeur. Remettre le couvercle du Varoma et précuire **20 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, mettre le riz dans le panier cuisson, le rincer sous l'eau courante froide jusqu'à ce qu'elle soit claire. Couper les brocolis en petits bouquets (3 cm), les partager dans la longueur selon leur taille, peler généreusement la tige et la couper en tranches (5 mm). Peler les carottes, les partager dans la longueur, couper en tranches biseautées (3 mm).

Retirer le Varoma, insérer le panier cuisson contenant le riz en s'aidant de la spatule. Retirer le plateau vapeur, répartir les brocolis et les carottes dans le Varoma. Insérer à nouveau le plateau vapeur contenant le poulet. Remettre le couvercle du Varoma, remettre le tout en place et cuire **10 min/Varoma/vitesse 2** (tester la cuisson du poulet). Retirer le Varoma, mélanger le riz à l'aide de la spatule. Retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule, le poser dans un récipient. Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide et l'essuyer.

La sauce

80 g d'oignons,
coupés en deux
3 gousses d'ail
15 g de gingembre,
râpé finement

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

10 g de graines de
sésame grillées
10 g d'huile de
sésame grillé

Ajouter les graines et l'huile de sésame et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

200 g d'eau
50 g de sauce soja
20 g de miel
1 c. à soupe
d'amidon de maïs
1 c. à soupe d'huile
de sésame grillé
1 c. à café de sel

Ajouter l'eau, la sauce soja, le miel et l'amidon de maïs et cuire **5 min/100° C/vitesse 3**. Pendant ce temps, transvaser le riz et les légumes chacun dans un récipient, incorporer à chacun $\frac{1}{2}$ c. à soupe d'huile de sésame et $\frac{1}{2}$ c. à café de sel.

Servir le poulet, le riz et les légumes avec la sauce.

Portion: 524 kcal (2198 kJ) = lip 10 g, glu 66 g, pro 41 g





TRAVAIL

10'

TOTAL

30'

Salade de riz automnale et feta

🔪 10 min 🕒 30 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 720 kcal 🌾 sans gluten 🌿 végétal

1300 g d'eau 1½ c. à café de sel 300 g de mélange de riz sauvage (cuisson 20 minutes)	Verser les 1300 g d'eau et le sel dans le bol de mixage. Insérer le panier cuisson, peser le riz sauvage, mélanger à l'aide de la spatule et cuire 20 min/100° C/vitesse 2 . Retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule, déposer sur une assiette. Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide.
2 poires (de 250 g)	Partager les poires dans la longueur, évider le cœur. En couper 50 g en morceaux (2 cm), mettre dans le bol de mixage. Couper le reste des poires en tranches, réserver.
50 g d'échalotes , coupées en deux 60 g de cerneaux de noix 50 g d'huile de tournesol 50 g de vinaigre de pomme 100 g d'eau ½ c. à café de sel 4 pincées de poivre	Ajouter les échalotes aux morceaux de poires dans le bol de mixage avec 20 g de cerneaux de noix, l'huile de tournesol, le vinaigre, les 100 g d'eau, le sel et le poivre et réduire en purée 30 sec/vitesse 10 .
150 g de mâche 200 g de feta , en dés (1½ cm)	Dresser la mâche et la feta avec le riz cuit et les tranches de poires. Arroser d'un filet de sauce, parsemer avec le reste des cerneaux de noix (40 g).

Suggestion: arroser la salade d'un filet de miel liquide.

Portion: 720 kcal (2991 kJ) = lip 37 g, glu 75 g, pro 19 g

**Tout-en-un**

Préparé
entièrement dans
le bol de mixage



Cuisiner pour 2

Diviser par deux les quantités indiquées, en gardant toutefois la même quantité d'eau pour la cuisson du riz à l'étape 1. Ne réduire la sauce à salade en purée que **15 sec/vitesse 10**.



TRAVAIL

20'

TOTAL

40'



Pâtes au pesto de bolets et courge

20 min 40 min facile 4 portions 812 kcal végété sans lactose

La courge

600 g de courge (potimarron),
en cubes (2 cm)

30 g de graines de courge

10 g d'huile d'olive

1½ c. à café de fleur de sel

4 pincées de poivre

Préchauffer le four à 200° C. Chemiser une plaque de papier cuisson.

Mélanger dans un récipient les cubes et les graines de courge, l'huile d'olive, la fleur de sel et le poivre, répartir sur la plaque chemisée.

Cuire la courge 20 minutes (200° C) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer le pesto et les pâtes.

Le pesto et les pâtes

80 g de sbrinz, en morceaux (2 cm)

80 g de cerneaux de noix

30 g de bolets séchés

1 gousse d'ail

2 brins de thym

Mettre dans le bol de mixage le sbrinz, les cerneaux de noix, les bolets séchés, l'ail et le thym et broyer **20 sec/vitesse 10**.

50 g d'huile d'olive

100 g d'eau

1½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

Ajouter l'huile d'olive, l'eau, le sel et le poivre, mélanger **15 sec/vitesse 4**.

3 l d'eau

1 c. à soupe de sel

400 g de pâtes (par ex. rigatoni)

100 g d'eau

Porter l'eau à ébullition dans un faitout, ajouter le sel. Cuire les pâtes al dente en respectant les indications sur l'emballage, égoutter dans le Varoma. Remettre les pâtes dans le faitout, incorporer les dés de courge, le pesto et les 100 g d'eau.

Portion: 812 kcal (3398 kJ) = lip 40 g, glu 81 g, pro 28 g



TRAVAIL

20'

TOTAL

40'

Tarte flambée aux poireaux

🔪 20 min 🕒 40 min 🍴 facile 🍷 4 portions 📊 592 kcal

Très sympa aussi
comme apéro pour 8 personnes!

300 g de farine blanche
et un peu pour fariner

150 g d'eau

50 g d'huile d'olive

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

1 c. à café de sel

Mettre dans le bol de mixage la farine, l'eau, l'huile d'olive, la levure et le sel et pétrir en **pâte** $\frac{1}{2}$ min. Transvaser la pâte dans un récipient et laisser reposer 30 minutes à couvert à température ambiante. Nettoyer le bol de mixage.

Préchauffer le four à 240°C. Chemiser deux plaques de papier cuisson.

200 g de poireaux,
en morceaux (3 cm)

200 g de crème fraîche

160 g de petits dés de jambon

½ c. à café de fleur de sel

4 pincées de poivre

Mettre les poireaux dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 5**. Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Partager en 2 portions, abaisser en 2 rectangles (de 25 x 35 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, déposer sur les plaques chemisées. Piquer les abaisses à la fourchette pour éviter la formation de bulles d'air. Étaler la crème fraîche dessus, y répartir les poireaux et les dés de jambon, parsemer de fleur de sel et de poivre.

Faire dorer une tarte flambée 12-16 minutes (240°C) tout en bas du four. Retirer, couper en parts, servir chaud. Enfourner la deuxième tarte flambée de la même façon.

Portion: 592 kcal (2483 kJ) = lip 32 g, glu 56 g, pro 19 g



Recommandé par

Betty
Family

Des lardons font
aussi l'affaire!

Betty Bossi

Découvrez nos nouveautés...

Bon & pas cher, livre de cuisine

N° d'art. 27179



100 recettes à succès, bon marché

Des rissoles sucrées ou salées irrésistibles



Rissol'vit cœurs et triangles

N° d'art. 25847

Marques de saisie parfaites!



Poêle-gril, fonte d'aluminium, 24 x 24 x 5 cm

N° d'art. 25830

... et bien plus encore sur



bettybossi.ch

Trucs & astuces



Coup de jeune pour la salade

Fraîche, croquante et bourrée de vitamines, ainsi se présente une vraie bonne salade. Malheureusement,

les délicates feuilles se flétrissent assez rapidement. Mieux vaut donc les consommer sans trop attendre après la récolte ou l'achat. L'endroit idéal pour conserver la salade est le bac à légumes de votre réfrigérateur. Préférez les variétés pommées entières, elles se gardent plus longtemps que la laitue à tondre. Si vous devez garder des feuilles détachées déjà lavées, emballez-les dans un sachet en plastique.

Pour redonner du tonus à des feuilles de salade défraîchies, nous vous conseillons de les mettre à tremper env. 1 heure dans de l'eau froide additionnée d'acide citrique (env. ½ c. à café d'acide citrique pour 1 litre d'eau). Celui-ci est vendu sous forme de poudre au rayon pâtisserie de votre supermarché. Après cette cure de jouvence, la salade sera de nouveau présentable et prête à être servie.

Pas de passoire à knöpflis?



Faites passer la pâte dans le Varoma®!

* Nettoyez rapidement le Varoma® après utilisation. La pâte fraîche s'enlève plus facilement que la pâte séchée.

Nos succulents «Tuna» Wraps sont triplement épatants. Non seulement ils sont délicieux mais, contrairement aux sandwiches au thon classiques, ils ne contiennent absolument aucun ingrédient d'origine animale. De plus, ils sont riches en fibres alimentaires et donc super rassasiants.



«Tuna» Wrap

🔪 10 min 🕒 15 min 🍴 facile 🍽️ 2 portions 📊 457 kcal
 ✓ végétane 🚫 sans lactose

½ feuille de nori, en morceaux (2 cm)	Faire tremper 10 minutes les morceaux de feuille de nori dans l'eau. Pendant ce temps, mettre le céleri-branche et 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.
40 g d'eau	
120 g de céleri-branche, en morceaux (2 cm)	
50 g d'échalotes, coupées en deux	
1 boîte de pois chiches, rincés, égouttés (poids égoutté 240 g)	Ajouter les pois chiches, la mayonnaise, les câpres, le zeste de citron, le sel, le poivre et la feuille de nori ramollie avec son eau de trempage et réduire en purée 5 sec/vitesse 6.
30 g de mayonnaise végétane	Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
2 c. à café de câpres au vinaigre, égouttées	
1 citron bio, ¼ du zeste râpé	Réduire en purée encore 5 sec/vitesse 6. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
½ c. à café de sel	
2 pincées de poivre	
2 tortillas de blé complet	Réduire en purée encore 5 sec/vitesse 6. Répartir la préparation sur les tortillas avec les feuilles de salade, les rouelles d'échalotes et les micro-vertures, enrouler, couper en deux selon les goûts.
4 feuilles de salade (par ex. feuille de chêne)	
40 g d'échalotes, en rouelles	
20 g de micro-vertures	

Portion: 457 kcal (1907 kJ) = lip 18 g, glu 58 g, pro 16 g

Miam!

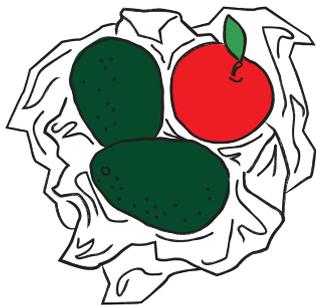
«Nettoyer l'ensemble couteaux au lave-vaisselle: pour ou contre? Quel est votre avis?»

En tant que cuisinière, on m'a inculqué tout au long de ma formation que les couteaux se lavaient toujours à la main, car les sels du lave-vaisselle émoussaient la lame et abîmaient le manche (en bois). Or pour l'ensemble couteaux du Thermomix®, c'est un peu différent. Vu qu'il s'agit d'un couteau frappeur, ses lames ne peuvent à vrai dire pas s'émousser, donc l'ensemble couteaux passe sans problème au lave-vaisselle. Si vous hésitez malgré tout, nettoyez-le simplement à la main. Passez les lames sous le robinet aussitôt après utilisation et éliminez les résidus sur le dessous avec une petite brosse: votre ensemble couteau sera à nouveau étincelant et prêt à l'emploi.

Sara, rédactrice de recettes



LE BON TUYAU N° 10



Voici une astuce pour faire mûrir vos avocats plus rapidement: enveloppez-les avec une pomme ou une banane mûre dans du papier journal et conservez 1 à 3 jours à température ambiante. L'éthylène qui se dégage des fruits accélère le processus de maturation de l'avocat.



Réfléchir avant de servir

Êtes-vous de celles et ceux qui, à peine la recette terminée, transvasent ou servent le mets aussitôt? C'est parfait pour les plats qui, une fois cuits, ne doivent plus attendre, par ex. les risottos ou les plats de pâtes tout-en-un. Ici, nous vous conseillons de transvaser directement le contenu du bol de mixage afin de stopper net le processus de cuisson. En revanche, d'autres préparations peuvent sans problème patienter dans le bol. En font partie les soupes, la polenta, la purée de pommes de terre ou encore les ragoûts. C'est même un avantage car le métal du bol de mixage (avec le couvercle fermé) gardera le contenu bien au chaud.

À faire et à ne pas faire

Noix & graines



- 1. Les mouliner soi-même.** Une fois broyés, cerneaux de noix, amandes entières & Cie rancissent rapidement. Mieux vaut les mouliner fraîchement **10 sec/vitesse 8** au fur et à mesure des besoins.
- 2. Les intégrer dans l'alimentation.** Noix et graines fournissent de précieux acides gras et des protéines végétales.
- 3. Les transformer en purée.** Par ex. en une purée de noix de cajou (voir page 40). Vous trouverez d'autres recettes (par ex. purée d'amande) sur Cookidoo®!



- 1. Les laisser se gâter.** S'il vous reste des noix moulues, gardez-les bien fermées au congélateur. Conservation: env. 1 an.
- 2. En abuser.** Leurs graisses ont beau être de qualité, mieux vaut quand même consommer les noix avec modération si vous êtes au régime.
- 3. En donner aux tout-petits.** Les noix entières peuvent rester coincées dans la gorge. Utilisez-les alors toujours moulues.



Systeme D

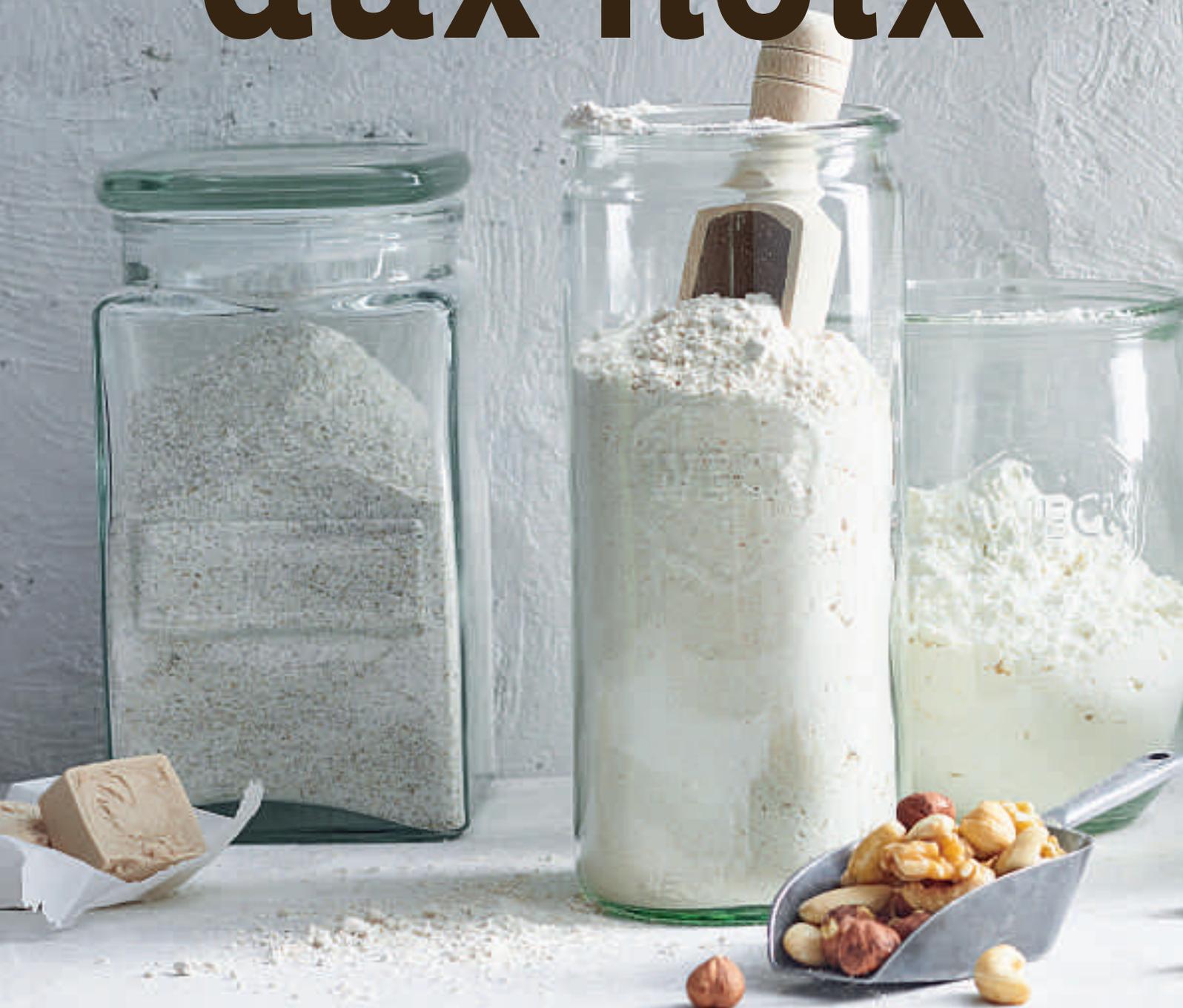
Vous cherchez de l'inspiration ou vous souhaitez planifier votre semaine en toute décontraction à l'aide de Cookidoo®? Utilisez l'appli sur votre smartphone/tablette ou sur votre ordinateur. Dès que vous avez trouvé votre bonheur, cliquez sur «Au menu aujourd'hui» ou «Ajouter». Grâce à la synchronisation, la recette sera ensuite disponible sur votre appareil.

PAIN MAISON

Pain

*Une envie mordante de pâtisser?
Vous allez craquer pour nos
deux recettes de pain aux noix.*

aux noix



Petits pains aux noix

🕒 15 min ⌚ 2 h 40 min 🍳 facile 🍞 8 pièces 📊 294 kcal

✓ végétane 🚫 sans lactose

Notre astuce

Vous avez bien lu!

Non, ce n'est pas une erreur d'impression: nous utilisons bel et bien du coca pour la pâte! Cette boisson donne au pain une couleur un peu plus foncée et une légère note de cannelle. À défaut, prenez 350 g d'eau au total et 20 g de sucre.

100 g de mélange de noix

Mettre le mélange de noix dans le bol de mixage, broyer **1 sec/vitesse 6**, transvaser dans un récipient.

500 g de farine bise
et un peu pour fariner

Mettre dans le bol de mixage la farine, la levure, la boisson au cola, l'eau et le sel et pétrir en **pâte 3/3 min**.

1/2 cube de levure
(env. 20 g),
émiettée

330 g de boisson au cola
(par ex. Coca-Cola)

20 g d'eau

1 3/4 c. à café de sel

Ajouter le mélange de noix broyé et pétrir en **pâte 1 min**. Déposer la pâte sur le plan de travail, pétrir un court instant jusqu'à ce que les noix soient uniformément réparties. Façonner la pâte en boule, mettre dans un récipient et laisser doubler de volume 1 1/2 heure à couvert à température ambiante.

Saupoudrer une plaque de farine. Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Diviser en 8 portions, aplatir un peu, couvrir sans trop serrer et laisser reposer 5 minutes. Façonner des petits pains de 10 cm de long, les déposer sur la plaque farinée, soudure vers le haut. Saupoudrer les petits pains avec un peu de farine, couvrir sans trop serrer et laisser lever encore 30 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 220°C.

Cuire les petits pains 20 minutes (220°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Pièce: 294 kcal (1239 kJ) = lip 6 g, glu 46 g, pro 11 g



Pain Parmentier aux noix

🔪 30 min 🕒 22 h 🍄 facile 🍞 1 pain (env. 1100 g) 📊 257kcal ✓ végétarienne 🚫 sans lactose

Les pommes de terre

650 g d'eau
400 g de pommes de terre à chair farineuse

Verser l'eau dans le bol de mixage. Insérer le panier cuisson, peser les pommes de terre et cuire **30-35 min/Varoma/vitesse 1** (tester la cuisson). Retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule, déposer sur une assiette, laisser tiédir un peu les pommes de terre, les peler et couper en morceaux (3 cm) (photo 1). Laisser les pommes de terre refroidir complètement. Vider le bol de mixage.

La pâte

100 g de cerneaux de noix
350 g d'eau

Mettre les cerneaux de noix dans un récipient, ajouter 200 g d'eau, mettre à couvert au frais (photo 2). Mettre les pommes de terre refroidies et 150 g d'eau dans le bol de mixage et réduire en purée **20 sec/vitesse 6**.

400 g de farine blanche
 et un peu pour fariner
100 g de farine de seigle égrugé complète

Ajouter la farine blanche, la farine de seigle égrugé, le levain en poudre, le sel et la levure sèche et pétrir en **pâte 3 min**. Transvaser la pâte dans un récipient et laisser doubler de volume 18 heures à couvert à température ambiante.

2 sachets de levain en poudre
 (de 10 g)
2¼ c. à café de sel
¼ de c. à café de levure sèche

Saupoudrer généreusement une plaque de farine. Bien égoutter les noix trempées.

Déposer la pâte sur le plan de travail bien fariné, l'étirer délicatement (25 x 25 cm). Répartir uniformément les noix égouttées sur la pâte et les enfoncer. Rabattre la pâte vers le milieu (photo 3), façonner un pain de 22 cm de long, déposer sur la plaque farinée. Saupoudrer la pâte avec un peu de farine, couvrir sans trop serrer et laisser lever encore 1 heure.

Préchauffer le four à 240°C (facultativement, préparer un récipient avec quelques vis pour le coup de buée, photo 4). Inciser le pain 3 fois en biais (photo 5) et le glisser aussitôt dans la moitié inférieure du four (facultativement, donner un coup de buée, photo 6). Cuire le pain 15 minutes (240°C). Abaisser la température à 180°C et poursuivre la cuisson 20-25 minutes. Retirer, laisser refroidir le pain sur une grille à pâtisserie.

100 g: 257 kcal (1081 kJ) = lip 7 g, glu 39 g, pro 8 g



Trucs et astuces de Sara



1 Préparer les pommes de terre

Une fois les pommes de terre cuites, les laisser tiédir un peu, peler et couper en morceaux. Laisser ensuite refroidir complètement à température ambiante. Cette étape est importante, car sinon la pâte sera trop chaude.



2 Faire tremper les noix

Faire tremper les noix dans de l'eau, mettre à couvert au frais, bien égoutter au bout de 12 à 18 heures. L'eau absorbée par les noix permet de garder le pain frais plus longtemps.



3 Façonner

Ramener tout le pourtour de la pâte vers le centre avec une corne à pâte. Retourner la pâte, façonner d'abord une boule, puis un pain de 22 cm de long. Saupoudrer avec un peu de farine, couvrir sans trop serrer et laisser lever encore 1 heure.



4 Facultatif: préparer le coup de buée

Mettre quelques vis dans un récipient réfractaire, le placer à l'avant du four et préchauffer le tout. Remplir d'eau une seringue jetable (20 ml).



5 Entailler

Au moment d'enfourner, inciser la surface du pain 3 fois avec une lame tranchante sur 1 à 1½ cm de profondeur (tenir la lame à un angle de 45°).



6 Facultatif: coup de buée (pour une croûte encore plus croustillante)

Glisser aussitôt le pain dans le four, vider rapidement la seringue sur les vis, refermer aussitôt le four. Cuire comme décrit dans la recette, mais ouvrir très rapidement la porte du four 15 minutes avant la fin pour laisser la vapeur s'échapper. Poursuivre la cuisson.

ZOOM: COURGE

Welcome back!

Quand les étals virent à l'orange, c'est que la saison des courges bat son plein. Célébrons ces retrouvailles avec quatre nouvelles recettes!

muscade



butternut



♂
potimarron

Tartelettes à la courge

30 min 1 h facile 8 pièces 278 kcal végété

La pâte

150 g de farine bise et un peu pour fariner
60 g de farine complète
100 g de beurre, en morceaux (2 cm), et un peu pour graisser
70 g d'eau
 ½ c. à café de sel

Préchauffer le four à 200°C. Graisser et fariner 8 petits moules (Ø 11 cm).

Mettre dans le bol de mixage la farine bise, la farine complète, le beurre, l'eau et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Déposer la pâte sur le plan de travail, rassembler en boule, diviser en 8 portions. Façonner chacune en boule, aplatir. Abaisser les portions de pâte en rond (Ø 15 cm) sur le plan de travail légèrement fariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, déposer dans les moules préparés. Piquer le fond à la fourchette.

La garniture

500 g de courge (par ex. butternut), pelée, épépinée
2 brins de thym, effeuillé
10 g d'huile d'olive
 ½ c. à café de sel
4 pincées de poivre

Couper 350 g de courge en morceaux (4 cm), mettre dans le bol de mixage. Ajouter le thym, l'huile d'olive, le sel et le poivre, hacher **5 sec/vitesse 5** et répartir sur les fonds de pâte.

80 g d'oignons rouges, en quartiers (5 mm)
1 c. à soupe d'huile d'olive
 ¼ de c. à café de fleur de sel

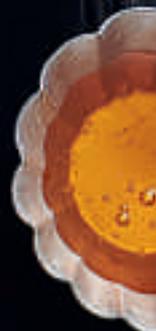
Partager éven. le reste de la courge (150 g) dans la longueur, couper en tranches (5 mm), dresser sur la garniture avec les quartiers d'oignons. Arroser d'un filet d'huile d'olive, parsemer de fleur de sel.

20 g de cerneaux de noix
200 g de fromage de chèvre frais (bûche), en 16 tranches
1 c. à soupe de miel liquide

Cuire les tartelettes à la courge 20 minutes (200°C) dans la moitié inférieure du four. Hacher grossièrement les cerneaux de noix, parsemer et poursuivre la cuisson 10-15 minutes jusqu'à ce que les noix soient dorées. Retirer les tartelettes, répartir le fromage de chèvre frais dessus, arroser d'un filet de miel.

Servir avec: salade verte.

Pièce: 278 kcal (1156 kJ) = lip 18 g, glu 21 g, pro 7 g





Velouté courge-coco

15 min 45 min facile 4 portions 189 kcal
 végétarien sans gluten sans lactose

450 g de courge (par ex. muscade), en morceaux (4 cm)	Mettre dans le bol de mixage la courge, les oignons et le piment et hacher 7 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
160 g d'oignons , coupés en deux	
1 piment rouge , épépiné	
20 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler 5 min/120° C/vitesse 1 .
300 g d'eau 1 c. à café de sel	Ajouter l'eau et le sel et cuire 20 min/100° C/vitesse 2 .
250 g de lait de coco light 10 g de jus de citron vert (facultatif)	Ajouter le lait de coco et le jus de citron vert et bien faire chauffer 3 min/100° C/vitesse 1 .
20 g de lamelles de coco séchées	Réduire la soupe en purée 1 min/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse , dresser, parsemer de lamelles de coco.

Suggestion: parsemer de pluches de coriandre.

Portion: 189 kcal (786 kJ) = lip 15 g, glu 10 g, pro 2 g

Potée de riz à la courge

30 min 50 min facile 4 portions 376 kcal végété

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

Mettre le persil dans le bol de mixage, hacher
3 sec/vitesse 8, transvaser et réserver.

80 g d'oignons, coupés en deux

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

500 g de courge (butternut), pelée,
épépinée, en dés (1½ cm)

Ajouter la courge et l'huile d'olive et rissoler **5 min/
120° C/vitesse 1**.

20 g d'huile d'olive

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

Ajouter le riz, le concentré de tomates, l'eau, le
cube de bouillon, le cumin en poudre, la cannelle,
le sel et le poivre et cuire **22 min/100° C/
vitesse 1**. Dresser le riz à la courge, mélanger le per-
sil haché avec le yogourt, servir à part.

20 g de concentré de tomates

850 g d'eau

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

¼ de c. à café de cumin en poudre

¼ de c. à café de cannelle

1 c. à café de sel

4 pincées de poivre

180 g de yogourt nature

Portion: 376 kcal (1585 kJ) = lip 8 g, glu 64 g, pro 9 g



Cuisiner pour 2

Diviser simplement
tous les ingrédients par
deux. Préparer la po-
tée de riz comme indi-
qué dans le texte de
la recette.



Tout-en-un

Préparé
entièrement dans
le bol de mixage



Les astuces de
Betty

Family



Les lasagnes sont le chouchou incontesté des familles. Normalement! Elles conviennent aux grandes tablées, se préparent facilement à l'avance (voir remarque en page 35) et plaisent à presque tout le monde. Pour qu'elles soient adaptées aux enfants, nous vous conseillons de remplacer le vin par de l'eau ou du bouillon.



Lasagnes à la courge

🔪 50 min ⌚ 1 h 40 min 🍴 facile 🍽️ 6 portions 📊 669 kcal

La bolognaise

100 g de parmesan,
en morceaux (2 cm)

Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper **10 sec/vitesse 10** et transvaser.

80 g d'oignons,
coupés en deux

1 gousse d'ail

400 g de courge
(potimarron), pelée,
en morceaux (3 cm)

Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail et la courge et hacher **6 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

10 g d'huile d'olive
3 c. à soupe de
beurre à rôtir

500 g de viande hachée
(bœuf et porc)

Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120° C/vitesse 1**. Pendant ce temps, bien faire chauffer 1 c. à soupe de beurre à rôtir dans une poêle. Saisir $\frac{1}{3}$ de la viande hachée 3 minutes, transvaser dans une passoire. Procéder de même avec le reste de la viande hachée. Ajouter la viande hachée à la courge dans le bol de mixage.

100 g de vin rouge
1 boîte de tomates
concassées
(de 400 g)

40 g de concentré de
tomates

2 brins
de romarin
1½ c. à café de sel

2 pincées
de poivre

Ajouter le vin rouge, les tomates, le concentré de tomates, le romarin, le sel et le poivre, mélanger à l'aide de la spatule. Mettre le Varoma (et son couvercle) à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **15 min/100° C/vitesse 4**. Transvaser la bolognaise, remuer encore une fois à l'aide de la spatule et ôter les brins de romarin. Nettoyer le bol de mixage.

La béchamel et la finition

700 g de lait
70 g de beurre et un peu
pour graisser

70 g de farine blanche
½ c. à café de sel
½ c. à café de

muscade

2 pincées
de poivre

Mettre dans le bol de mixage le lait, le beurre, la farine, le sel, la muscade et le poivre, mettre le Varoma (et son couvercle) à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les débordements et cuire **9 min/100° C/vitesse 4**. Pendant ce temps, préchauffer le four à 200° C et graisser un grand plat à gratin (25 x 30 x 6 cm).

Ajouter 50 g de parmesan râpé à la béchamel dans le bol de mixage et mélanger **30 sec/vitesse 3**.

12 feuilles de lasagnes
250 g de courge
(potimarron), pelée,
en tranches (2 mm)

Étaler 4 c. à soupe de béchamel sur le fond du plat graissé. Recouvrir avec 4 feuilles de lasagnes. Répartir dessus la moitié de la bolognaise, $\frac{1}{3}$ de la béchamel et la moitié des tranches de courge. Recouvrir avec 4 feuilles de lasagnes. Répartir dessus le reste de la bolognaise, la moitié de la béchamel restante et le reste des tranches de courge. Recouvrir avec le reste des feuilles de lasagnes. Napper avec le reste de la béchamel et parsemer avec le reste du parmesan râpé.

Cuire les lasagnes 40 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser reposer 10 minutes.

Portion: 669 kcal (2786 kJ) = lip 37 g, glu 46 g, pro 33 g

Vous pouvez préparer les lasagnes un jour avant ou les congeler. Le moment venu, les décongeler et les cuire comme décrit ci-dessus.

Plaque de nachos et salsas

🔪 30 min ⏰ 35 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 646 kcal

🌱 végé 🥛 sans lactose

La salsa aux tomates

40 g d'échalotes,
coupées en deux

1 gousse d'ail

40 g de jalapeños tranchés
en bocal, égouttés

10 g d'huile d'olive

350 g de tomates,
coupées en quatre
½ c. à café de sel

1 p. de c. de piment de Cayenne

Préchauffer le four à 200° C. Chemiser une plaque de papier cuisson.

Mettre dans le bol de mixage les échalotes, l'ail et les jalapeños et hacher **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Ajouter l'huile d'olive et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

Ajouter les tomates, le sel et le piment de Cayenne et hacher **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **15 min/100° C/vitesse 1**. Transvaser la salsa dans un récipient.

Les nachos

250 g de chips tortillas nature
190 g de cheddar

Répartir les chips tortillas sur la plaque chemisée, passer le cheddar à la râpe à rösti, parsemer.

Cuire les chips tortillas 10 minutes (200° C) au milieu du four. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer le guacamole.

Le guacamole

40 g d'échalotes,
coupées en deux

1 piment rouge, épépiné,
en morceaux (2 cm)

1 bouquet de coriandre
(d'env. 20 g), pluches

2 avocats (env. 490 g),
dénoyautés, pelés,
en morceaux (2 cm,
soit env. 240 g)

1 citron vert, jus
1 c. à café de sel

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

Ajouter les avocats, le jus de citron vert et le sel 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** et transvaser dans un récipient. Retirer les nachos du four, parsemer avec le reste de la coriandre, servir avec le guacamole et la salsa aux tomates.

Suggestion: décorer de jalapeños tranchés et de quartiers de citron vert.

Portion: 646 kcal (2697 kJ) = lip 43 g, glu 41 g, pro 18 g



Halte au gaspi

Pour encore plus de peps, agrémentez cette plaque de nachos de toutes sortes d'ingrédients frais. Il vous reste du maïs, des tomates, des concombres, de la crème fraîche ou de la coriandre au frigo? Des lanières de poulet cuit ou des haricots? C'est parfait! Il suffit de les répartir sur les nachos chauds au moment de servir.

APÉRO

☀️👁️☀️
guacamole

en provecho!
(= bon appétit en esp.)

Question de for

Longs ou ronds, petits ou grands, on les aime tous!
Voici trois incontournables recettes de spätzlis et knöpfli.

Notre astuce perso

Spätzlis ou knöpfli: quelle différence?

L'unique différence réside dans leur forme. Pour confectionner des spätzlis, on taille la pâte sur une planchette en fines lanières qu'on fait tomber directement dans de l'eau bouillante (photo 1). Pour des knöpfli, on passe la pâte dans un tamis spécial (photo 2).

Quel que soit leur mode de préparation ou leur forme, spätzlis et knöpfli peuvent tout à fait se préparer un jour à l'avance. Après cuisson, il suffit de les rincer sous l'eau froide dans une passoire. Les égoutter, puis incorporer un filet d'huile végétale pour qu'ils ne collent pas. Couvrir et laisser refroidir sur un plat, puis garder à couvert au réfrigérateur. Au moment de servir, les faire dorer dans une poêle avec un peu de beurre. Autre possibilité: mettre les spätzlis ou knöpfli refroidis dans un sachet de congélation et les congeler. Laisser décongeler avant utilisation et bien faire chauffer dans de l'eau salée bouillante.



Voici notre nouvelle
passoire à spätzlis! Plus
d'infos en page 12.

Knöpflis au séré

🔪 20 min 🕒 55 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 442 kcal 🌱 végétarien

200 g de farine blanche
 100 g de farine à knöpflis
 150 g de séré à la crème
 100 g d'eau minérale gazeuse
 3 œufs frais
 ½ c. à café de poudre à lever
 1 c. à café de sel
 ¼ de c. à café de muscade moulue

Mettre dans le bol de mixage la farine blanche, la farine à knöpflis, le séré, l'eau minérale, les œufs, la poudre à lever, le sel et la muscade et pétrir en pâte $\frac{1}{2}$ min. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Laisser reposer la pâte 30 minutes dans le bol de mixage ou dans un récipient.

3 l d'eau
 1 c. à soupe de sel

Poser le Varoma sur un récipient. Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout, ajouter le sel. Passer la pâte par portions à la passoire à knöpflis directement dans l'eau salée frémissante. Laisser pocher les knöpflis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, retirer avec une écumoire, déposer dans le Varoma. Rafraîchir les knöpflis sous l'eau froide, égoutter.

2 c. à soupe de beurre à rôtir
 ¼ de c. à café de sel
 4 pincées de poivre

Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une grande poêle antiadhésive. Baisser le feu, faire dorer les knöpflis 6 minutes sur feu moyen en retournant de temps en temps, assaisonner avec le sel et le poivre.

Portion: 442 kcal (1854 kJ) = lip 17 g, glu 54 g, pro 17 g



Recette de base des knöpflis

Mettre dans le bol de mixage 400 g de farine blanche, 4 œufs, 100 g d'eau, 100 g de lait, 1 c. à café de sel et 2 p. de c. de muscade et pétrir en pâte $\frac{1}{2}$ min. Laisser reposer la pâte au moins 30 minutes à couvert. Porter 3 l d'eau à ébullition avec 1 c. à soupe de sel dans un faitout. Passer la pâte par portions à la passoire à knöpflis directement dans l'eau salée frémissante. Laisser pocher les knöpflis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Retirer avec une écumoire, bien égoutter.

Knöpfli aux tomates et sauce crémeuse

🔪 1 h 10 min ⌚ 1 h 10 min 🍄 pour les pros 🍴 4 portions 📊 850 kcal ✓ végétarien 🚫 sans lactose

La pâte à knöpfli

400 g de drink à l'avoine
ou de drink au soja

100 g d'eau

50 g de tomates séchées à l'huile,
égouttées

Mettre dans le bol de mixage le drink à l'avoine, l'eau et les tomates, réduire en purée **1 min/vitesse 9**.

350 g de farine à knöpfli

100 g de farine blanche

30 g d'huile de tournesol

1 c. à café de sel

Ajouter la farine à knöpfli, la farine blanche, l'huile de tournesol et le sel et pétrir en **pâte** $\frac{1}{2}$ min. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Pétrir encore en **pâte** $\frac{1}{2}$ 20 sec. Transvaser la pâte dans un récipient, réserver à couvert et laisser reposer 30 minutes. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage, le sécher et préparer la purée de noix de cajou.

La purée de noix de cajou

200 g de noix de cajou

Mettre les noix de cajou dans le bol de mixage et hacher **8 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

10 g d'huile de tournesol

1 pincée de sel

Ajouter l'huile de tournesol et le sel et réduire en purée **30 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Remuer la purée **2 min/vitesse 3** jusqu'à consistance onctueuse et transvaser.

La sauce crémeuse

150 g de panais, pelés, en morceaux
(3 cm)

120 g de pommes de terre à chair farineuse,
pelées, en morceaux (3 cm)

1 gousse d'ail

Mettre dans le bol de mixage les panais, les pommes de terre et l'ail et hacher **5 sec/vitesse 5**.

300 g d'eau

1 pincée de sel

Ajouter l'eau et le sel et cuire **20 min/98°C/vitesse 2**. Pendant ce temps, préparer les oignons.

Les oignons

4 c. à soupe d'huile de tournesol

150 g d'oignons, en rouelles (2 mm)

15 g de farine blanche

50 g de tomates séchées à l'huile,
égouttées, en lanières

2 brins de romarin, effeuillé

Bien faire chauffer 2 c. à soupe d'huile de tournesol dans une poêle anti-adhésive. Baisser un peu le feu. Mélanger les rouelles d'oignons et la farine, secouer un peu. Faire dorer la moitié des rouelles d'oignons 7 minutes, retirer, déposer sur une assiette tapissée de papier absorbant. Verser 2 c. à soupe d'huile de tournesol dans la poêle, procéder de même avec le reste des oignons. Mettre les lanières de tomates et le romarin dans la poêle, faire revenir 2 minutes, ajouter aux oignons.

La finition

1 c. à café de moutarde mi-forte

2 pincées de poivre

Ajouter aux légumes cuits dans le bol de mixage 50 g de purée de noix de cajou, la moutarde et le poivre et réduire en purée **30 sec/vitesse 4-7 en augmentant progressivement la vitesse**.

3 l d'eau

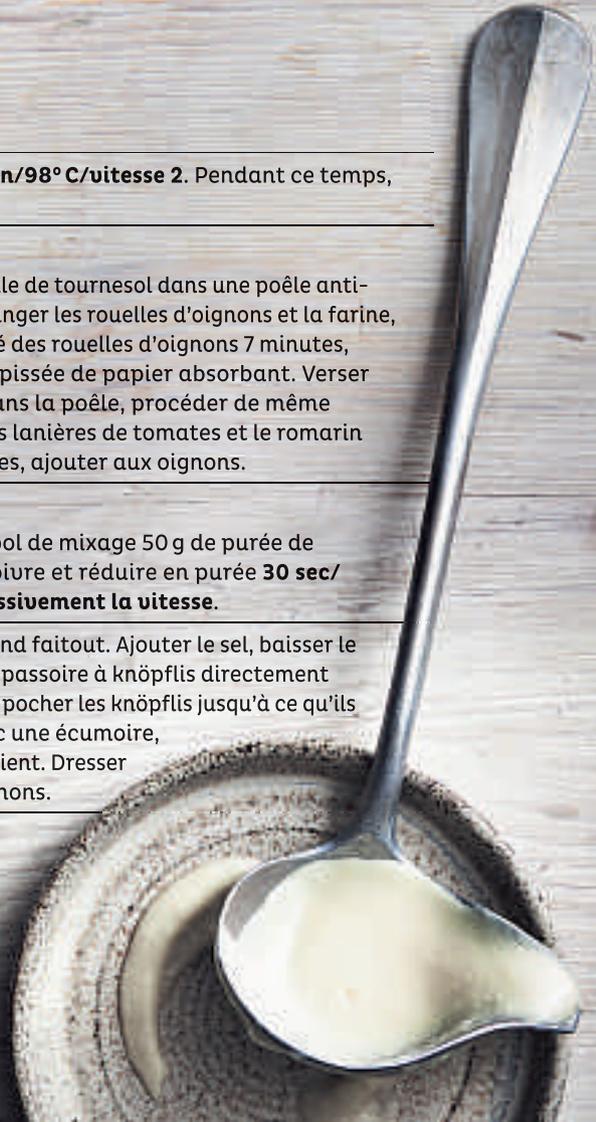
1 c. à soupe de sel

Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout. Ajouter le sel, baisser le feu. Passer la pâte par portions à la passoire à knöpfli directement dans l'eau salée frémissante. Laisser pocher les knöpfli jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, retirer avec une écumoire, égoutter et transvaser dans un récipient. Dresser les knöpfli avec la sauce et les oignons.

Suggestions

- Faire griller les noix de cajou pour en intensifier le goût.
- Utiliser le reste de la purée de noix de cajou pour préparer une sauce à salade, un muesli ou un smoothie.

Portion: 850 kcal (3565 kJ) = lip 32 g, glu 113 g, pro 22 g



Cuisine de saison**Par ici le panais!**

Le panais est un légume typique de l'automne et de l'hiver (sa saison dure d'octobre à la mi-mars). Grâce à son arôme doux et noiseté, il est même apprécié des bébés. Ce légume-racine est relativement riche en glucides (sucre, amidon et pectine, un agent gonflant) et rassasie longtemps, sans fournir trop de calories. Choisissez si possible des panais de petite taille, ils sont plus tendres et moins filandreux que les grands.



Bien sûr, vous pouvez aussi préparer uniquement les knöpfli aux tomates. Il suffit alors de sauter la partie centrale de la recette!

Spätzlis à la grisonne

🔪 30 min ⏱ 45 min 🍴 moyen 🍴 4 portions 📊 869 kcal

La pâte

100 g de fromage de montagne des Grisons corsé, en morceaux (2 cm) Mettre le fromage de montagne dans le bol de mixage, râper **5 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

250 g de farine de sarrasin
150 g de farine blanche
100 g d'eau
100 g de lait
4 œufs
1 c. à café de sel Mettre dans le bol de mixage la farine de sarrasin, la farine blanche, l'eau, le lait, les œufs et le sel et pétrir en **pâte 2 min**. Transvaser la pâte dans un récipient, laisser reposer 30 minutes à couvert. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer le chou frisé.

Le chou frisé

200 g d'oignons, coupés en deux
1 gousse d'ail Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

20 g de beurre Ajouter le beurre et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

300 g de chou frisé, en lanières (1 cm)
¾ de c. à café de sel Ajouter le chou frisé et le sel, mélanger à l'aide de la spatule et rissoler **5 min/120° C/vitesse 1.5**.

250 g de demi-crème
3 l d'eau
1 c. à soupe de sel Ajouter la demi-crème et cuire **10 min/100° C/vitesse 1**. Pendant ce temps, préchauffer le four à 100° C, y glisser un grand plat à four pour les spätzlis. Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout, ajouter le sel. Étaler la pâte par portions sur une planchette mouillée. Avec le dos d'un long couteau ou une corne à pâte, couper de fines lanières de pâte directement dans l'eau salée frémissante. Laisser pocher les spätzlis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, retirer avec une écumoire, déposer dans le plat chaud au four, couvrir. Dès que la dernière portion de spätzlis est terminée, retirer du four les spätzlis réservés.

*Ou alors --->
 utiliser la passoire
 à spätzlis!*

150 g de viande des Grisons en tranches, en lanières (5 mm) Incorporer aux spätzlis le chou frisé, $\frac{2}{3}$ du fromage de montagne râpé et de la viande des Grisons, dresser. Parsemer avec le reste du fromage et de la viande des Grisons.

Suggestion: parsemer de cerneaux de noix grillés.

Portion: 869 kcal (3623 kJ) = lip 40 g, glu 77 g, pro 47 g



Cuisiner pour 2

Diviser les ingrédients par deux, en gardant toutefois la même quantité d'eau et de sel pour la cuisson des spätzlis.

UNE DOUCE TENTATION

Desserts aux pommes

*Juteuses et divinement fruitées,
qui pourrait y résister?*

Pommes au four noix-chocolat

🔪 10 min ⏱ 40 min 🍴 facile 🍷 4 portions 📊 391kcal 🌾 sans gluten

½ c. à soupe de beurre	Préchauffer le four à 200°C. Beurrer un plat à four (20 × 30 × 6 cm).
4 pommes moyennes (d'env. 160 g, par ex. boskoop)	Tailler sur les pommes, côté queue, un couvercle de 2 cm d'épaisseur. Évider le cœur avec une cuillère parisienne, entailler la peau plusieurs fois. Déposer les pommes dans le plat beurré.
30 g d'amandes entières émondées	Mettre les amandes et les cerneaux de noix dans le bol de mixage, moulin 10 sec/vitesse 10.
30 g de cerneaux de noix	
80 g de chocolat noir, en morceaux (3 cm)	Ajouter le chocolat et le sucre vanillé, hacher 5 sec/vitesse 6. Fourrer les pommes, poser les couvercles dessus. Parsemer de noisettes de beurre. Verser le jus d'orange dans le plat à côté des pommes.
2 c. à café de sucre vanillé	
20 g de noisettes de beurre	
250 g de jus d'orange	
1 c. à soupe de sucre glace (facultatif)	Cuire les pommes 25 minutes (200°C) au milieu du four. Retirer, parsemer de sucre glace, servir chaud.

Portion: 391kcal (1633 kJ) = lip 25 g, glu 35 g, pro 4 g

Crème au cidre doux

30 min 3 h 30 min facile 4 portions 608 kcal

La crème au cidre doux

500 g de cidre doux
ou de jus de pomme,
froid
50 g de sucre
2½ c. à soupe
d'amidon de maïs

Mettre le cidre doux, le sucre et l'amidon de maïs dans le bol de mixage, mettre le Varoma (sans le couvercle) à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et porter à ébullition **7 min/100° C/vitesse 3**. Transvaser la crème dans un récipient, laisser refroidir. Mettre 2 heures au frais. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage, le sécher et préparer les biscuits.

Les biscuits

50 g de quartiers de pommes séchés

Préchauffer le four à 180° C. Chemiser une plaque de papier cuisson.

Mettre les quartiers de pommes dans le bol de mixage et broyer **15 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

100 g de farine blanche
70 g de sucre brut gros
60 g de beurre, froid,
en morceaux (1 cm)
1 œuf
½ c. à café de cannelle
2 pincées de sel

Ajouter la farine, le sucre, le beurre, l'œuf, la cannelle et le sel et mélanger **30 sec/vitesse 4**. Déposer la pâte sur le plan de travail, rassembler en boule, diviser en 16 portions, façonner des petites boules. Les déposer sur la plaque chemisée, aplatir pour obtenir des disques Ø 5 cm.

Cuire les biscuits 15 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir.

La finition

200 g de crème entière,
froide

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. Ôter le fouet.** Lisser la crème au cidre doux, incorporer la chantilly au fouet. Remettre 1 heure à couvert au frais.

Dresser la crème au cidre doux, servir avec les biscuits.

Suggestion: décorer la crème avec des petits dés de pomme et un peu de cannelle.

Portion: 608 kcal (2544 kJ) =
lip 31g, glu 74g, pro 6g



Kaiserschmarrn aux pommes

35 min 40 min facile 4 portions 364 kcal

La pâte

160 g de pommes,
cœur évidé,
en morceaux (3 cm)

Mettre les pommes dans le bol de mixage et hacher **4 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

100 g de farine blanche
100 g de lait
60 g de sucre
2 jaunes d'œufs frais
¼ de c. à café de cannelle
½ c. à café de sel

Ajouter la farine, le lait, 50 g de sucre, les jaunes d'œufs, la cannelle et le sel, mélanger **20 sec/vitesse 4**, transvaser dans un récipient. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

2 blancs d'œufs frais
1 pincée de sel

Insérer le fouet. Mettre les blancs d'œufs, 10 g de sucre et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre et monter en neige très ferme sans gobelet doseur en surveillant à **vitesse 4 sans sélectionner le temps de travail. Ôter le fouet.** Incorporer délicatement la neige à la pâte.

Le kaiserschmarrn

3 c. à soupe de beurre à rôtir
2 pommes rouges
(d'env. 160 g),
cœur évidé,
en quartiers (1½ cm)
2 c. à soupe de sucre
10 g de jus de citron

Bien faire chauffer 1 c. à soupe de beurre à rôtir dans une grande poêle antiadhésive. Baisser un peu le feu, ajouter les quartiers de pommes et le sucre et faire caraméliser 15 minutes. Ajouter le jus de citron, mélanger. Transvaser les pommes dans un récipient, réserver. Essuyer la poêle.

1 c. à soupe de sucre glace

Bien faire chauffer 1 c. à soupe de beurre à rôtir dans la poêle. Baisser un peu le feu, verser la pâte, cuire 3-5 minutes jusqu'à ce que le dessous se détache et soit doré. Diviser la pâte en quatre, retourner délicatement. Ajouter 1 c. à soupe de beurre à rôtir, poursuivre la cuisson 2-3 minutes. Effilochez la pâte avec une spatule. Dresser le kaiserschmarrn avec les pommes, poudrer de sucre glace.

Portion: 364 kcal (1525 kJ) = lip 14 g, glu 52 g, pro 7 g



Miam!



Apple Pie

60 min 2 h 25 min moyen 12 parts 305 kcal

La pâte

- 300 g de farine blanche** et un peu pour fariner
- 100 g de sucre**
- 150 g de beurre**, froid, en morceaux (2 cm)
- 15 g d'eau**
- 1 œuf**
- 1 citron bio**, zeste râpé
- ¼ de c. à café de sel**

Mettre dans le bol de mixage la farine, le sucre, le beurre, l'eau, l'œuf, le zeste de citron et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 5**. Déposer la pâte sur le plan de travail, rassembler en boule. Prélever 80 g de pâte pour le décor et mettre à couvert au frais.

Ôter le cercle d'un moule à charnière (Ø 24 cm). Diviser le reste de la pâte en 3 portions égales. Façonner 1 portion en boule, la déposer sur du papier cuisson, abaisser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie aux dimensions du moule, faire glisser avec le papier sur le fond du moule, poser le cercle et le refermer. Pour le couvercle, abaisser 1 portion de pâte sur du papier cuisson en un disque aux dimensions du moule, piquer à la fourchette, mettre à couvert au frais. Diviser la dernière portion de pâte en deux, façonner deux rouleaux de 30 cm de long. Les poser sur le fond de pâte le long du bord, appuyer en faisant remonter le bord sur 5 cm (voir petite photo).



Piquer le fond à la fourchette. Mettre le moule au frais, le temps de préparer la garniture.

La garniture

- 80 g de noix de pécan**

Mettre les noix de pécan dans le bol de mixage, broyer **4 sec/vitesse 5** et répartir sur le fond de pâte.

- 650 g de pommes acidulées** (par ex. boskoop), pelées, cœur évidé, en morceaux (4 cm)

Mettre dans le bol de mixage les pommes, le sucre, le jus de citron et la cannelle, hacher **3 sec/vitesse 5**. Répartir les pommes sur le fond de pâte. Y déposer le couvercle de pâte réservé en s'aidant du papier, ôter celui-ci, appuyer sur le bord pour faire adhérer.

- 40 g de sucre**
- 2 c. à soupe de jus de citron**
- 1 c. à café de cannelle**

Chemiser une plaque de papier cuisson. Pour le décor, déposer la pâte réservée (80 g) sur le plan de travail légèrement fariné, abaisser à 4 mm d'épaisseur. Y découper des feuilles (Ø 3-4 cm) à l'emporte-pièce, déposer sur la plaque chemisée, mettre 20 minutes au frais ainsi que le gâteau. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C.

Cuire le gâteau 45 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir le gâteau dans le moule. Pendant ce temps, faire dorer les biscuits 10-12 minutes (180°C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir.

- 1 c. à soupe de sucre glace** pour le décor

Ôter le cercle du moule. Faire glisser le gâteau sur un plat à tarte, décorer de biscuits, poudrer de sucre glace.

Part (½): 305 kcal (1276 kJ) = lip 16 g, glu 35 g, pro 4 g

Les astuces de Betty

Family



Quelques gestes suffisent pour transformer notre apple pie en un amusant gâteau d'halloween. Diviser la pâte en trois portions égales et les façonner comme décrit dans la recette, mais au lieu de piquer le couvercle à la fourchette, y découper un visage grimaçant. Garnir et façonner le gâteau comme décrit dans la recette. Dorer le couvercle avec un peu d'œuf battu avant d'enfourner et faire cuire comme indiqué.





← Pour les gourmands, ajouter
une boule de glace vanille ou
un nuage de chantilly!

Mon astuce perso

Petits strudels toujours prêts!

Vous n'êtes pas obligés de cuire les huit mini-strudels à la fois, vous pouvez aussi les congeler avant cuisson, badigeonnés de beurre, dans une boîte de congélation bien fermée en intercalant du papier cuisson. Conservation: env. 1 mois. Le moment venu, cuire les strudels encore congelés 30 minutes (200°C) dans la moitié inférieure du four préchauffé.



* Cette chantilly à la cannelle accompagne aussi divinement l'apple pie de la page 46 et le kaiserschmarrn de la page 45.



Mini-strudels aux pommes et chantilly

🕒 45 min 🕒 1 h 30 min 🍴 facile 🍴 8 portions 📊 430 kcal

La pâte

240 g de farine blanche
et un peu pour fariner
50 g d'amidon de maïs
80 g d'huile de tournesol
70 g d'eau
1 œuf
30 g de sucre
½ c. à café de cannelle
¼ de c. à café de sel

Mettre dans le bol de mixage la farine, l'amidon de maïs, l'huile de tournesol, l'eau, l'œuf, le sucre, la cannelle et le sel et pétrir en **pâte** $\frac{1}{2}$ min. Déposer la pâte sur le plan de travail, façonner une boule et laisser reposer 30 minutes à température ambiante sous un récipient rincé à l'eau bouillante. Pendant ce temps, préparer la garniture.

La garniture

50 g de beurre,
en morceaux (1 cm)

Mettre le beurre dans le bol de mixage, faire fondre **3 min/60° C/vitesse 1**, transvaser et réserver.

100 g de noisettes entières

Mettre les noisettes dans le bol de mixage et broyer **3 sec/vitesse 5**.

400 g de pommes acidulées
(par ex. boskoop),
pelées, cœur évidé,
en morceaux (3 cm)

Ajouter les pommes, les raisins sultaniques, le sucre et le jus de citron et hacher **3 sec/vitesse 5**.

50 g de raisins
sultaniques foncés

Préchauffer le four à 220° C. Chemiser une plaque de papier cuisson.

50 g de sucre
30 g de jus de citron

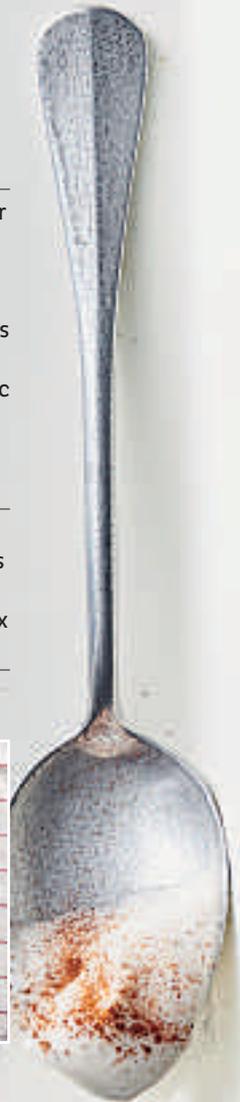
Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, diviser en 4 portions égales. Abaisser 1 portion en un rectangle aussi fin que possible à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Déposer l'abaisse sur un linge fariné, l'étirer très finement (30 x 35 cm, photo 1). Couper l'abaisse dans la largeur, badigeonner d'un peu de beurre fondu. Répartir $\frac{1}{8}$ de la garniture sur le quart inférieur de chaque morceau de pâte en laissant sur les côtés un bord de 3 cm. Rabattre les bords (photo 2), enrôler les strudels sans serrer et poser, couture vers le bas, sur la plaque chemisée. Procéder de même avec le reste de la pâte et de la garniture, badigeonner les strudels avec le reste du beurre fondu.

Cuire les strudels 20 minutes (220° C) dans la moitié inférieure du four. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage à l'eau froide. Retirer les strudels, laisser tiédir un peu.

200 g de crème entière,
froide*
½ c. à café de cannelle

Insérer le fouet. Mettre la crème entière et la cannelle dans le bol de mixage froid et fouetter en chantilly pas trop ferme en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail**. **Ôter le fouet.** Servir les strudels aux pommes avec la chantilly à la cannelle.

Portion: 430 kcal (1794 kJ) = lip 23 g, glu 47 g, pro 7 g



Sauce de rôti en poudre

 5 min
  10 min
  facile
  1 bocal (env. 500 g)
  20 kcal
 végétarienne
  sans lactose

- 200 g de pain bis, en morceaux (2 cm), sec
- 120 g de bouillon de légumes en poudre
- 120 g d'oignons frits séchés
- 30 g de bolets séchés
- 30 g de poudre de tomate (facultatif, voir Remarque)
- 2 c. à soupe d'origan séché
- 2 feuilles de laurier séchées

Mettre dans le bol de mixage le pain, le bouillon de légumes en poudre, les oignons frits, les bolets, la poudre de tomate, l'origan et les feuilles de laurier et pulvériser **20 sec/vitesse 10**. Verser la poudre dans un bocal (500 ml) et garder bien fermé.

Pour 1 dl de sauce de rôti: mélanger 100 g d'eau avec 10 g de sauce de rôti en poudre, porter à ébullition en remuant.

Remarque: la poudre de tomate, également disponible sous forme de flocons, est en vente dans les magasins diététiques et les boutiques en ligne. Elle permet d'obtenir une belle couleur et un arôme encore plus corsé.

Conservation: bien fermé, env. 2 mois.

10 g: 20 kcal (85 kJ) = lip 0 g, glu 3 g, pro 1 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 **pois 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 novembre



Nouvelles recettes!

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

Plats festifs

Si la question du menu de fête vous donne déjà des sueurs froides, rassurez-vous! Nous avons prévu quatre mets sublimes pour briller à la table du réveillon.

Sauces à chinoise

Dans une fondue chinoise, les sauces et les dips font toute la différence. Laissez-vous inspirer par nos nouvelles recettes.

Biscuits de Noël

Nos toutes dernières créations apportent un renouveau dans votre boîte à biscuits. Milanais et Cie n'ont qu'à bien se tenir!

Rejoins
notre super
communauté !



Lance-
toi !

thermomix

L'équipe Thermomix®
t'attend

Tu es totalement fan de ton Thermomix® et de ses nombreux avantages ?
Alors fais-le savoir aux autres et rejoins notre équipe !

En tant que conseiller/ère Thermomix®, tu peux combiner ton enthousiasme
avec une activité intéressante qui te laisse beaucoup de liberté et qui te
permet en plus de faire de belles rencontres.

Fais le premier pas sur [vorwerk.ch/fr/vorwerk-carriere](https://www.vorwerk.ch/fr/vorwerk-carriere)

