



thermomix

PARTENAIRE
officiel

Hiver 2019/2020
CHF 11.-
bettybossi.ch/lemix

Agrumes

L'antidote contre le blues hivernal

Recette en
page 18



FONDUE CHINOISE

On l'aime à toutes les sauces

CHOCOLAT

Recettes addictives

L'essentiel en bref

L'APPAREIL

Toutes les recettes du magazine ont été développées en exclusivité pour le **Thermomix® TM5 et TM6**. Les détenteurs d'un modèle précédent doivent notamment veiller aux différences de capacité du bol de mixage.

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.
-  **Végé:** convient aux végétariens. Le plat ne contient ni viande, ni poisson, ni gélatine.
-  **Sens inverse:** doit être activé de nouveau à chaque programmation.
-  **Mode mijotage**
-  **Mode pétrin**

AUTRES INDICATIONS

Ingrédients: les quantités indiquées en grammes 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.

Unités de mesure: les liquides ne sont pas indiqués en décilitres, mais en grammes, car c'est cette unité qu'affiche la balance du Thermomix®.

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. Le temps de cuisson reste le même.





Raphael
Stagiaire

Laura
Rédactrice de recettes

Sofie
Rédactrice de recettes

Lisa
Spécialiste marketing

Marco
Photographe

Claudia
Rédactrice de recettes

Sarah
Responsable production



Il est rare que nous nous retrouvions tous ensemble en cuisine pour siroter une tasse de vin chaud. Mais pour vous, nous sommes ravis de faire une exception.

À votre santé!

Chère lectrice, cher lecteur,

Je me souviens encore du jour où, rayonnante de joie, notre responsable marketing nous a confié le mandat de créer un nouveau magazine Betty Bossi pour le Thermomix®. C'était il y a un peu plus de deux ans. Bien sûr, l'appareil miracle de Wuppertal ne nous était pas inconnu, mais personne au sein de l'équipe ne lui avait encore consacré de recettes. Quel défi à relever pour nos rédacteurs! Et pour moi-même, dont la tâche consistait à mettre sur pied une plateforme adaptée aux futures recettes. En décembre 2017, c'est donc avec une immense fierté que nous tenions le premier «Betty Bossi mix» entre nos mains.

Eh bien, deux ans plus tard, mon cœur bondit encore chaque fois que, de mon bureau, j'entends la petite mélodie reconnaissable entre toutes s'échapper de la cuisine-laboratoire. Quelles délices notre ingénieuse équipe est-elle de nouveau en train de concocter? Combien de fois ai-je été stupéfiée par les capacités du Thermomix® et l'inventivité de mes collègues! J'espère qu'il en va de même pour vous lorsque vous feuilleterez cette édition. Tel est, du moins, notre objectif.

De tout cœur, nous vous souhaitons d'agréables fêtes et un pétillant début d'année!

Sarah et toute l'équipe de «Betty Bossi mix»

Sommaire

6 Agrumes



23 Pour tous les jours



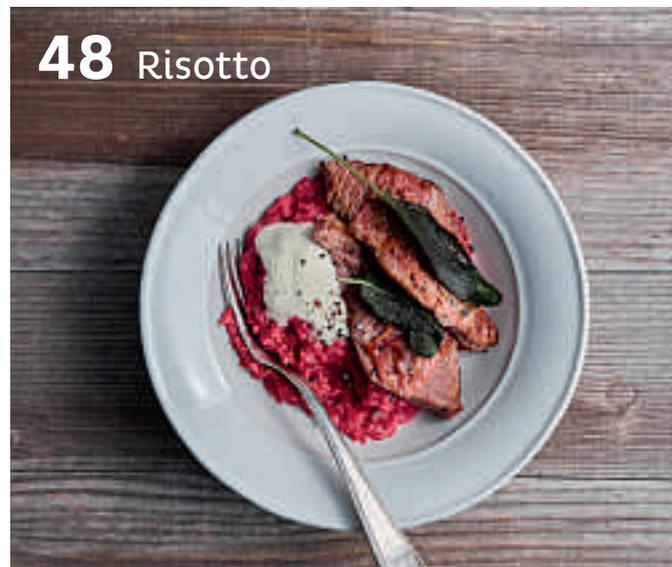
34 Santé & minceur



38 Bienvenue à table



48 Risotto



54 Chocolat



- 2 L'essentiel en bref
- 3 Éditorial
- 6 **Agrumes**
- 20 Actus
- 22 Dessert express
- 23 **Pour tous les jours**
- 34 **Santé & minceur**
- 38 **Bienvenue à table**
- 48 **Risotto**
- 54 **Chocolat**
- 64 Cuisine suisse
- 66 **Le plaisir d'offrir**
- 69 **Coup double**
- 72 Trucs & astuces
- 74 Pour trinquer

IMPRESSUM

Édité par Betty Bossi SA

Baslerstrasse 52, case postale, 8021 Zurich

Service clientèle:

+41 (0) 44 209 19 29 (lu. à ve. 8 h 00 à 17 h 00)

Responsable production et conception graphique:

Sarah Oeschger

Responsable rédaction des recettes: Sibylle Weber-Sager

Photos: Marco Zaugg

Stylisme: Monika Hansen (pp. 23-37, 54-63) et Katja Rey

Abonnement annuel (4 numéros):

Suisse CHF 39.90, étranger CHF 48.-

Vente au numéro: Suisse CHF 11.-

ISSN 2571-6565

Le prochain numéro paraîtra le 5 mars 2020

Copyright © Betty Bossi SA, imprimé en Suisse

66 Le plaisir d'offrir



69 Coup double



Un concentré de fraîcheur

Les agrumes figurent en tête des ingrédients les plus populaires en hiver. C'est bien normal: excellents pour la santé, ils apportent aussi une exquise fraîcheur acidulée en cuisine. Les voici à l'honneur dans des plats sucrés et salés, dont les notes délicieuses mettent les papilles en éveil.



Salade chicorée-betterave-oranges



15 min



20 min



facile



6 port.



279 kcal



végé

Les pistaches et la sauce

50 g de pistaches nature

70 g de roquefort,
en morceaux (3 cm)

**3 c. à soupe de jus
de citron**

**5 c. à soupe d'huile
d'olive**

**2 c. à soupe de
miel liquide**

2 brins de thym, effeuillé

¼ de c. à café de sel

2 pincées de poivre

La salade

**350 g de betteraves rouges
cruées**, pelées,
en morceaux (3 cm)

400 g de chicorée rouge,
en morceaux (4 cm)

1 orange demi-sanguine
ou sanguine, pelée,
coupée en deux,
en tranches (5 mm)

1 orange blonde, pelée,
coupée en deux,
en tranches (5 mm)

30 g de roquefort, émietté

Les pistaches et la sauce

1 – Mettre les pistaches dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 6**, verser dans une poêle, faire griller à sec, transvaser et réserver.

2 – Mettre dans le bol de mixage les 70 g de roquefort, le jus de citron, l'huile d'olive, le miel, le thym, le sel et le poivre, réduire en purée **5 sec/vitesse 10**, transvaser dans un récipient et réserver.

La salade

3 – Mettre les betteraves dans le bol de mixage, hacher **6 sec/vitesse 4.5** en s'aidant de la spatule et transvaser dans le récipient contenant la sauce.

4 – Mettre la chicorée dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 4**, transvaser dans le récipient et mélanger à l'aide de la spatule. Dresser la salade sur des assiettes. Répartir dessus les deux sortes d'oranges, les 30 g de roquefort émietté et les pistaches grillées.

Suggestion: remplacer le roquefort par un autre fromage à pâte persillée (par ex. Saint Agur ou gorgonzola).

Portion: 279 kcal (1156 kJ) =
lip 19 g, glu 16 g, pro 7 g



Soupe quinoa-citron vert au poulet

La soupe

- 80 g d'oignons**, coupés en deux
- 1 gousse d'ail**

- 200 g de céleri-branche**, en morceaux (3 cm)

- 2 c. à soupe d'huile d'olive**

- 100 g de quinoa** (cuisson 10 minutes)

- 1300 g d'eau**
- 2 cubes de bouillon de poule** (pour 0,5 l chacun)
- 2 pincées de piment de Cayenne**
- 1 citron vert**, rincé sous l'eau très chaude, épongé, moitié du zeste râpé et 1½ c. à soupe de jus
- ½ c. à café de sel**
- 4 blancs de poulet** (d'env. 120 g), épongés

La finition

- 50 g de cresson de fontaine** ou 50 g de pourpier
- 1 citron vert**, rincé sous l'eau très chaude, épongé, coupé en quatre

La soupe

1 – Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher **4 sec/vitesse 5**.

2 – Ajouter le céleri-branche et hacher **2 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive et rissoler **4 min/120° C/vitesse 1**.

4 – Ajouter le quinoa et rissoler **2 min/120° C/vitesse 1**.

5 – Ajouter l'eau, les cubes de bouillon et le piment de Cayenne. Mélanger 1 c. à soupe d'huile d'olive avec la moitié du zeste de citron vert et le sel, en badigeonner le poulet. Mettre le Varoma en place, insérer le plateau vapeur, le chemiser d'une

feuille de papier cuisson ajustée et humectée en veillant à laisser quelques fentes dégagées. Y répartir les blancs de poulet, remettre le couvercle du Varoma et cuire **25 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et le poser sur une assiette, ajouter le jus de citron vert et le reste du zeste à la soupe dans le bol de mixage et mélanger à l'aide de la spatule.

La finition

6 – Couper les blancs de poulet en tranches, dresser avec la soupe, décorer de cresson de fontaine et de quartiers de citron vert.

Portion: 303 kcal (1274 kJ) = lip 9 g, glu 18 g, pro 35 g



15 min



40 min



facile



4 port.



303 kcal



Truite avec vinaigrette pampleousse-avocat

- 1 pampleousse rose
- 1 avocat, en dés (8 mm)
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2¼ c. à café de sel
- 4 pincées de poivre

1200 g d'eau
250 g de riz sauvage (cuisson 20 minutes)

- 8 filets de truite avec la peau (d'env. 70 g) ou 4 filets de truite avec la peau (d'env. 130 g), éventuelles arêtes retirées avec une pincette
- 1 c. à soupe de beurre

1 – Décalotter le pampleousse aux deux extrémités, puis le peler à vif. Lever les quartiers en passant la lame d'un couteau tranchant entre les membranes blanches. Recueillir le jus. Mé-

langer dans un récipient les quartiers de pampleousse, le jus recueilli, l'avocat, le vinaigre balsamique blanc, l'huile d'olive, ¼ de c. à café de sel et 2 pincées de poivre, réserver.

2 – Verser l'eau et 1½ c. à café de sel dans le bol de mixage. Insérer le panier cuisson, peser le riz sauvage, mélanger à l'aide de la spatule et précuire **10 min/100° C/vitesse 4**.

3 – Déposer les filets de truite sur le côté peau dans le Varoma et le plateau vapeur, assaisonner avec ½ c. à café de sel et 2 pincées de poivre. Insérer le plateau vapeur, mettre le Varoma en place, remettre le couvercle et cuire **8 min/Varoma/vitesse 4**. Dresser le poisson sur des assiettes. Incorporer le beurre au riz et dresser sur les assiettes avec la vinaigrette pampleousse-avocat.

Suggestions

– Cette recette fonctionne aussi avec des filets de truite sans la peau. Celle-ci leur assure toutefois une meilleure tenue à la cuisson. Selon les goûts, retirer la peau avant de servir.

– Décorer d'un peu de cresson.

Portion: 573 kcal (2387 kJ) = lip 23 g, glu 53 g, pro 36 g



15 min



35 min



facile



4 port.



573 kcal



Vous pouvez aussi remplacer le pampleousse rose par deux oranges.



Escalopes de veau, poireaux au citron et pommes persillées

Les poireaux et les pommes de terre

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

80 g d'oignons, coupés en deux

2 c. à soupe de beurre
1½ c. à soupe de farine

1 citron bio, zeste râpé

1 c. à soupe de jus de citron

100 g de vin blanc

200 g d'eau

200 g de crème entière

¾ c. à café de sel

600 g de poireaux, coupés en deux dans la longueur, en lanières (5 mm)

600 g de pommes de terre à chair ferme, pelées, en quartiers (2 cm)

Les escalopes

8 escalopes de veau (d'env. 60 g)

½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

1 c. à soupe de beurre à rôtir

1 c. à soupe de beurre

Les poireaux et les pommes de terre

1 – Mettre le persil dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, transvaser et mettre à couvert au frais.

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

3 – Ajouter le beurre et la farine et chauffer **4 min/100°C/vitesse 2**.

4 – Ajouter le zeste et le jus de citron et le vin blanc et porter à ébullition sans gobelet doseur **4 min/120°C/vitesse 2**.

5 – Ajouter l'eau, la crème entière et ½ c. à café de sel. Mettre le Varoma en place, peser les poireaux et mélanger avec ¾ de c. à café de sel en veillant à laisser quelques fentes dégagées. Insérer le plateau vapeur, peser les pommes de terre et mélanger avec ½ c. à café de sel. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **30 min/Varoma/vitesse 2** (vérifier la cuisson des pommes de terre et prolonger le temps de cuisson si nécessaire). Saisir les escalopes 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Les escalopes

6 – Aplatir un peu les escalopes de veau, assaisonner avec le sel et le poivre. Bien faire chauffer ½ c. à soupe de beurre à rôtir dans une poêle, saisir 4 escalopes de veau 1 minute sur chaque face, déposer sur une assiette et réserver à couvert au chaud. Ajouter ½ c. à soupe de beurre à rôtir dans la même poêle, saisir le reste des escalopes de la même façon.

7 – Retirer le Varoma, le poser sur une assiette, insérer le gobelet doseur et réduire la sauce en purée **30 sec/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**.

8 – Mélanger les pommes de terre dans un grand récipient avec le persil haché et le beurre. Ajouter les poireaux à la sauce dans le bol de mixage et mélanger à l'aide de la spatule. Dresser les poireaux au citron, les pommes persillées et les escalopes de veau sur des assiettes.

Portion: 622 kcal (2589 kJ) = lip 34 g, glu 38 g, pro 33 g



25 min



1 h
30 min



moyen



4 port.



622 kcal

Délicieuse acidité

Après le sel et le poivre, le jus et le zeste de citron font partie des ingrédients incontournables en cuisine. Plus doux que le vinaigre, le jus de citron est très apprécié pour relever et parfumer les mets sucrés et salés les plus variés. Quant au zeste, il est très riche en huile essentielle qui confère aux plats une note fraîche et raffinée. Dans la mesure du possible, le zeste devrait être prélevé uniquement sur des citrons non traités (bio). **Bio ou non, l'écorce doit être rincée sous l'eau très chaude, puis époncée avant d'être utilisée en cuisine. Cette règle vaut d'ailleurs pour tous les agrumes.**







*Du parmesan vert couleur
persil au zeste de citron
pour un effet waouh garanti!*

Tagliatelles au citron et aux artichauts

La sauce et le fromage

- 100 g de parmesan**, en morceaux (3 cm)
 - ½ bouquet de persil** (env. 10 g), effeuillé
 - 2 citrons bio**, zeste râpé
-
- 60 g d'échalotes**, coupées en deux
 - 1 gousse d'ail**
-
- 20 g d'huile d'olive**
 - 20 g de farine**
-
- 200 g d'eau**
 - 200 g de crème entière**
 - 125 g de ricotta fraîche**
 - ½ c. à café de sel**
 - 1½ c. à soupe de jus de citron**

Les artichauts et les tagliatelles

- 1 bocal de cœurs d'artichauts à l'huile**, égouttés (poids égoutté env. 165 g), coupés en quatre

- 3000 g d'eau**
- 1½ c. à soupe de sel**
- 500 g de pâtes** (par ex. tagliatelles à l'épeautre)

La sauce et le fromage

1 – Mettre dans le bol de mixage le parmesan, le persil et la moitié du zeste des citrons, hacher **15 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver à couvert.

2 – Mettre les échalotes 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.

3 – Ajouter l'huile d'olive et la farine et chauffer **4 min/100° C/vitesse 2**.

4 – Ajouter l'eau, la crème entière, la ricotta, ½ c. à café de sel, le reste du zeste des citrons et le jus de citron et cuire sans gobelet doseur **15 min/100° C/vitesse 2**. Insérer le gobelet doseur et réduire en purée **30 sec/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**.

Les artichauts et les tagliatelles

5 – Bien faire chauffer une poêle antiadhésive, ajouter les cœurs d'artichauts, faire revenir 5 minutes à sec en remuant de temps en temps et réserver à couvert au chaud.

6 – Porter l'eau à ébullition dans une grande casserole. Ajouter les pâtes et les 1½ c. à soupe de sel et cuire al dente en respectant les indications sur l'emballage. Égoutter les pâtes dans le Varoma, les dresser avec la sauce au citron, les cœurs d'artichauts rissolés et le mélange parmesan-persil.

Portion: 872 kcal (3667 kJ) = lip 39 g, glu 96 g, pro 31 g



25 min



55 min



facile



4 port.



872 kcal



végé



Caipirinha à l'orange

3 oranges demi-sanguines bio, en morceaux (3 cm)

200 g de cachaça (eau-de-vie de canne à sucre)

6 c. à soupe de sucre de canne

4 citrons verts, rincés sous l'eau très chaude, éponnés, coupés en huit

500 g de glaçons

1 – Mettre dans le bol de mixage les morceaux d'oranges, la cachaça et 2 c. à soupe de sucre de canne, broyer **2 sec/vitesse 10**, filtrer à la passoire dans un go-belet gradué et réserver.

2 – Répartir les citrons verts et 4 c. à soupe de sucre de canne dans 4 verres (de 350-400 ml) et les écraser avec un pilon.

3 – Mettre les glaçons dans le bol de mixage, broyer **4 sec/vitesse 5**, répartir dans les verres, compléter avec le mélange cachaça-orange réservé et servir.

Suggestion: décorer de quartiers d'orange et servir avec un bâtonnet mélangeur ou une paille.

Verre: 254 kcal (1063 kJ) = lip 0 g, glu 28 g, pro 1 g



15 min



15 min



facile



4 verres



254 kcal

Vous avez bien lu: les oranges sont mises non pelées dans le bol de mixage! Rincez-les bien et épongez-les au préalable (voir aussi l'encadré page 10).

*Les citrons sont utilisés
avec leur écorce!*

Cake imbibé au citron

Le cake

350 g de sucre

4 citrons bio, zeste de 2 citrons prélevé à l'économe, tous les citrons coupés en quatre, réservés pour le glaçage

4 œufs

250 g de beurre, mou, en morceaux (3 cm)

250 g de farine

1 c. à café de poudre à lever

1 pincée de sel

Le glaçage

50 g d'eau

Le cake

1 – Préchauffer le four à 180°C. Chemiser de papier cuisson un moule à cake de 30 cm.

2 – Mettre le sucre et le zeste de citron dans le bol de mixage et pulvériser **10 sec/vitesse 10**. Transvaser 100 g de sucre citronné pulvérisé dans un récipient et réserver.

3 – **Insérer le fouet**. Ajouter les œufs au sucre resté dans le bol de mixage et fouetter **3 min/vitesse 3** jusqu'à ce que la masse soit mousseuse. **Ôter le fouet**.

4 – Ajouter le beurre, la farine, la poudre à lever et le sel et mélanger **25 sec/vitesse 5**. Verser la pâte dans le moule chemisé.

5 – Cuire le cake 60-65 minutes (180°C) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer le glaçage.

Le glaçage

6 – Mettre dans le bol de mixage les quartiers de citron réservés, l'eau et les 100 g de sucre citronné pulvérisé, broyer **2 sec/vitesse 10**, filtrer à la passoire dans un gobelet gradué.

7 – Retirer le cake du four, laisser tiédir un peu dans le moule, piquer plusieurs fois avec une brochette en bois et arroser de glaçage. Laisser refroidir le cake, démouler et dresser sur un plat.

Part (1/16): 291 kcal (1216 kJ) = lip 16 g, glu 33 g, pro 3 g



15 min



1 h
30 min



facile



16 parts



291 kcal

*Ce cake est l'une des
recettes les plus populaires
de Betty Bossi!*





Flan aux clémentines et crumble de cantucci

Le sirop

2 clémentines,
jus (env. 50 g)

50 g de sucre

Les flans

180 g de lait entier

180 g de crème entière

3 clémentines bio,
zeste râpé,
clémentines pelées,
en tranches (1 cm),
réservées

90 g de sucre

4 œufs frais

1000 g d'eau

Le crumble

80 g de cantucci

Le sirop

1 – Mettre le jus des clémentines et le sucre dans le bol de mixage, cuire sans gobelet doseur **6 min/120° C/vitesse 2** et répartir dans 6 verrines Weck (140 ml, Ø 6 cm). Nettoyer le bol de mixage.

Les flans

2 – Mettre dans le bol de mixage le lait, la crème entière et le zeste râpé des clémentines et porter à ébullition sans gobelet doseur **6 min/98° C/vitesse 1**.

3 – Ajouter le sucre et mélanger **5 sec/vitesse 3**.

4 – Ajouter les œufs et mélanger **10 sec/vitesse 4**. Verser uniformément l'appareil dans les verrines et fermer celles-ci avec leur couvercle. Déposer les verrines dans le Varoma.

5 – Verser l'eau dans le bol de mixage et porter à ébullition **8 min/100° C/vitesse 1**.

6 – Mettre le Varoma en place, remettre le couvercle et cuire **13 min/Varoma/vitesse 2**. Retirer le Varoma, sortir les verrines, les laisser refroidir 2 heures sans les ouvrir, puis mettre au moins 4 heures au frais. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

Le crumble

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

8 – Détacher délicatement les flans du bord des verrines avec la pointe d'un couteau, démouler en retournant sur des assiettes, dresser avec les tranches de clémentines réservées et le crumble de cantucci.

Portion: 343 kcal (1435 kJ) = lip 18 g, glu 38 g, pro 8 g



Tartelettes au pamplemousse

La plaque

- 1 c. à soupe de beurre pour graisser
- 1 c. à soupe de farine pour saupoudrer

Les tartelettes

- 3 pamplemousses roses bio, $\frac{1}{4}$ du zeste d'un pamplemousse prélevé à l'économie, pamplemousses réservés

- 5 brins de thym, 3 brins effeuillés, le reste réservé

100 g de sucre

50 g de noisettes moulues

160 g de farine

50 g de beurre

75 g d'eau

12 caissettes en papier

12 c. à soupe de légumes secs pour la cuisson à blanc

250 g de mascarpone

100 g de crème entière

La plaque

1 – Préchauffer le four à 180°C. Beurrer et fariner une plaque à muffins de 12 cavités.

Les tartelettes

2 – Mettre dans le bol de mixage le zeste de pamplemousse, les feuilles de 3 brins thym et le sucre, pulvériser 10 sec/vitesse 10, en transvaser 50 g et réserver.

3 – Ajouter les noisettes, la farine, le beurre et l'eau au sucre resté dans le bol de mixage et mélanger 15 sec/vitesse 5. Abaisser la pâte par portions à 2 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un peu de farine ou entre deux sachets en plastique fendus et découper 12 rondelles à l'emporte-pièce (Ø 12 cm). Déposer les rondelles de pâte dans la plaque préparée, appuyer un peu sur le bord et piquer plusieurs fois le fond à la fourchette. Garnir de caissettes en papier, appuyer un peu et lester chacune avec 1 c. à soupe de légumes secs.



4 – Cuire à blanc les fonds de tartelettes 20 minutes (180°C) au milieu du four. Retirer, ôter les caissettes en papier et poursuivre la cuisson 10 minutes (180°C). Démouler délicatement les fonds de tartelettes et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

5 – Mettre dans le bol de mixage le mascarpone, la crème entière et les 50 g de sucre au pamplemousse pulvérisé et travailler 2 min/vitesse 2. Brasser brièvement à l'aide de la spatule, remplir une poche à douille, dresser dans les fonds de tartelettes. Décalotter les pamplemousses réservés aux deux extrémités, puis les peler à vif. Lever les quartiers en passant la lame d'un couteau tranchant entre les membranes blanches. Répartir les quartiers de pamplemousses sur les tartelettes et décorer de 2 brins de thym.

Suggestions

– À défaut de caissettes en papier, découper du papier cuisson en carrés de 8 x 8 cm et les enfoncer dans les cavités.

– Il est possible de réutiliser plusieurs fois les légumes secs pour la cuisson à blanc.

Pièce: 276 kcal (1150 kJ) = lip 19 g, glu 21 g, pro 4 g



30 min



1 h



moyen



12 pièces



276 kcal



*Voici notre recette
en couverture!*



Toutes les
30

secondes, un Thermomix® est vendu quelque part dans le monde. Tout aussi incroyable: l'appareil est disponible dans 70 pays, y compris en Angola, au Panama et au Groenland! Quels bons petits plats peut-on bien mitonner là-bas?

Qu'en pensez-vous? Faites-le-nous savoir!

Nous sommes ravis de vous compter parmi les lectrices et lecteurs de «Betty Bossi mix». Notre priorité est de vous offrir une satisfaction intacte recette après recette, c'est pourquoi nous travaillons sans relâche à améliorer encore notre magazine. Nombre d'entre vous nous ont déjà fourni de précieux commentaires qui nous aident à répondre au plus près à vos besoins. Quelque chose vous manque dans notre magazine? Surtout, n'hésitez pas à nous en informer. Et dites-nous aussi ce que vous appréciez en particulier – nous voulons tout savoir!

Faites-nous part de vos réflexions, souhaits et suggestions sur bettybossi.ch/bbmixreaction.



Le disque cuisson pour les Thermomix® TM5 et TM6 Une cuisine de grand chef à la maison!



Mais comment les pros font-ils donc pour toujours servir à point un filet de bœuf juteux ou un délicieux magret de canard encore rosé? Le secret réside dans la cuisson sous vide. Et maintenant, vous aussi avez accès à cette technique à la maison, grâce au Thermomix®! Le disque cuisson vous permet de tester de nouvelles méthodes telles que la cuisson sous vide ou la cuisson lente, afin d'utiliser encore plus votre Thermomix®.

Disponible dès à présent dans l'e-shop

VORWERK

thermomix

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



Un produit rare

Le riz koshihikari est une variété japonaise traditionnelle à grains ronds. Grâce à sa forte teneur en amidon, il est idéal pour préparer des sushis. Le riz koshihikari de Fine Food est cultivé, récolté et transformé de manière artisanale

et en petite quantité à Omihachiman, dans la préfecture de Shiga. Les rizières sont alimentées par l'eau du lac Biwa, et les cultivateurs se révèlent très polyvalents: ils font eux-mêmes leurs semences ainsi que leur engrais, composé de miel et de restes de poissons. Leur récolte constitue une grande source de fierté, si bien qu'ils ont presque du mal à s'en séparer! L'équipe Fine Food est elle aussi très fière de proposer ce produit rare dans son assortiment.

Le riz koshihikari de Fine Food est en vente dans les grands supermarchés Coop.



Fini les verres cassés!

Êtes-vous de ceux qui aiment porter un toast à l'apéritif avec un bon mousseux ou champagne ou s'offrir un verre de vin lors du repas? Alors vous connaissez sans doute cette drôle d'appréhension qui vous saisit au moment de débarrasser vos verres délicats. Il n'est pas rare, en effet, de les retrouver abîmés, rayés ou encore sales après leur passage au lave-vaisselle. Avec les **supports à verre «Sûr»** de Betty Bossi, il n'y a plus aucune raison de s'inquiéter.

Ces supports se fixent en un clic à la corbeille du lave-vaisselle et permettent de sécuriser dans la machine vos verres à vin et flûtes à champagne pendant toute la durée du cycle de lavage. Le résultat: des verres étincelants de propreté et sans rayures! Les astucieux supports conviennent pour tous les verres à pied et s'adaptent à tous les lave-vaisselle.

Supports à verre «Sûr» (6 pièces), dès CHF 21.95
Infos et commande sur bettybossi.ch

Les petits secrets de nos collaborateurs

En cuisine ou dans la vie de tous les jours, chacun a ses propres astuces. Quiconque aime passer du temps derrière les fourneaux a forcément en stock une jolie collection de petites ruses pour détourner ingénieusement un objet ou un ingrédient de son usage premier. Et où donc partir à la pêche aux bonnes combines, sinon auprès de l'équipe de Betty Bossi? Aussitôt dit, aussitôt fait. Nous avons enquêté auprès de nos collaborateurs et leur avons soutiré leurs meilleurs secrets. Nos trouvailles sont régulièrement mises en ligne sur bettybossi.ch/hacks.

Cette fois, c'est Daniela, notre rédactrice de recettes, qui vous montre comment bricoler ces jolis Pères Noël.

À découvrir sans tarder!



Kitchen Hacks

Les bons tuyaux des collaborateurs de Betty Bossi



Biscuits pomme-cannelle

100 g de quartiers de pommes séchés (moelleux)

150 g de farine

110 g de sucre brut

1 c. à café de poudre à lever

1 c. à café de cannelle

1 pincée de sel

140 g de beurre, mou

1 œuf



10 min



30 min



facile



30 pièces



82 kcal

DESSERT EXPRESS

1 – Préchauffer le four à 180° C.

2 – Mettre les quartiers de pommes séchés dans le bol de mixage et broyer 15 sec/vitesse 7.

3 – Ajouter la farine, le sucre brut, la poudre à lever, la cannelle, le sel, le beurre et l'œuf et mélanger 20 sec/vitesse 4.

4 – Abaisser la pâte à 7 mm d'épaisseur entre deux feuilles de papier cuisson. Ôter délicatement le papier du haut, faire glisser la pâte avec le papier du dessous sur une plaque.

5 – Cuire la pâte 20 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer, faire glisser sur une grille, laisser refroidir, découper en carrés (3 x 3 cm) ou en losanges.

Suggestion: saupoudrer les biscuits de sucre glace.

Pièce: 82 kcal (344 kJ) = lip 5 g, glu 9 g, pro 1 g



Pour tous les jours

En hiver, l'offre de légumes de saison n'est pas franchement folichonne. Qu'à cela ne tienne! Cuisiner frais et sain reste tout à fait possible. Voici cinq plats équilibrés et faciles qui feront le bonheur de toute la famille.



Vol-au-vent aux quenelles

avec petits pois et carottes



80 g	d'oignons, coupés en deux
40 g	de beurre
1 boîte	de tomates concassées (400 g)
200 g	de crème entière
100 g	d'eau
10 g	de farine
1 cube	de bouillon de bœuf (pour 0,5 l)
450 g	de quenelles de chair à saucisse de veau
300 g	de carottes, pelées, émincées à la mandoline (3 mm)
300 g	de petits pois surgelés, décongelés
8	coques de vol-au-vent (enu. 280 g)
½	c. à café de sel
2 pincées	de poivre

1 – 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.

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

3 – Ajouter les tomates concassées, la crème entière, l'eau, la farine et le cube de bouillon et mélanger **10 sec/vitesse 3**.

4 – Insérer le panier cuisson, séparer les quenelles de chair à saucisse, les répartir dans le panier cuisson. Mettre le Varoma en place, peser les carottes et les petits pois. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **25 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, préparer les coques de vol-au-vent comme indiqué sur l'emballage. Mettre les carottes et les petits pois dans un récipient, ajouter 20 g de beurre, le sel et le poivre, mélanger. Incorporer à la sauce les quenelles de chair à saucisse, en garnir les coques de vol-au-vent et dresser avec les légumes.

Portion: 1001kcal (4175 kJ) = lip 75g, glu 52g, pro 27g



Un classique de la cuisine familiale suisse.
Idéal pour les grandes faims!

Potée de lentilles à la viande hachée

avec écrasée de pommes de terre

all-in-one



80 g	d'oignons, coupés en deux
1 c. à soupe d'huile d'olive	
300 g	de viande hachée de bœuf
120 g	de lentilles (par ex. beluga, cuisson 20 minutes)
1 boîte	de tomates concassées (400 g)
250 g	d'eau
2 cubes	de bouillon de bœuf (pour 0,5 l chacun)
2 c. à soupe de raisins sultanes	
1 c. à soupe de farine	
500 g	de choucroute cuite
700 g	de pommes de terre à chair farineuse, pelées, en morceaux (2 cm)
20 g	de beurre
150 g	de lait
$\frac{3}{4}$	de c. à café de sel
100 g	de crème fraîche

1 – 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.

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

3 – Ajouter la viande hachée et les lentilles, mélanger à l'aide de la spatule et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/🌀/vitesse 1**.

4 – Ajouter les tomates concassées, l'eau, les cubes de bouillon, les raisins sultanes et la farine, mélanger à l'aide de la spatule. Égoutter la choucroute dans le Varoma, essorer un peu. Répartir la choucroute dans le Varoma en veillant à laisser suffisamment de fentes dégagées pour que la vapeur puisse circuler. Mettre le Varoma en place. Insérer le plateau vapeur, peser les pommes de terre. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **30 min/Varoma/🌀/vitesse 0.5**. Retirer le Varoma, le poser sur une assiette. Transvaser le mélange de viande hachée et de lentilles dans un récipient. Nettoyer le bol de mixage.

5 – **Insérer le fouet**. Mettre dans le bol de mixage le pommes de terre cuites, le beurre, le lait et le sel et remuer **2 min/100° C/vitesse 2**. Ajouter la choucroute au mélange de viande hachée et de lentilles, dresser avec l'écrasée de pommes de terre et servir avec la crème fraîche.

Suggestion: décorer de persil.

Portion: 618 kcal (2588 kJ) = lip 26 g, glu 58 g, pro 33 g



10 min



50 min



facile



4 port.



618 kcal

À la différence d'une purée classique, une écrasée présente encore quelques morceaux.

Roulé jambon-fromage

Facile à emporter pour un buffet canadien

80 g de gruyère, en morceaux (3 cm)
100 g de carottes, pelées, en morceaux (3 cm)
30 g de beurre
150 g de lait
¼ de cube de levure (enu. 10 g), émietté
1 c. à café de sucre
300 g de farine mi-blanche et un peu pour abaïsser
1 c. à café de sel
160 g de jambon arrière en tranches

- 1 – Mettre le gruyère dans le bol de mixage, râper **5 sec/vitesse 5**, transvaser et réserver.
- 2 – Mettre les carottes dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
- 3 – Ajouter le beurre, le lait, la levure et le sucre et chauffer **5 min/37° C/vitesse 1**.
- 4 – Ajouter la farine et le sel et pétrir en **pâte** $\frac{1}{2}$ /**3 min**. Transvaser la pâte dans un récipient, laisser lever 1 heure à couvert.
- 5 – Chemiser une plaque de papier cuisson.
- 6 – Abaisser la pâte sur un peu de farine en un rectangle de 25 × 40 cm à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Garnir de tranches de jambon en laissant un bord de 3 cm sur un long côté. Répartir le gruyère râpé sur le jambon. Enrouler la pâte sans trop serrer à partir du long côté garni, poser sur la plaque chemisée, couture en bas, et laisser lever encore 30 minutes à couvert.
- 7 – Préchauffer le four à 200° C.
- 8 – Cuire le roulé jambon-fromage 35 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer le roulé, laisser tiédir un peu et servir chaud.

Part (⅙): 366 kcal (1547 kJ) = lip 6 g, glu 53 g, pro 14 g



Suggestion kids

Pourquoi ne pas surprendre votre enfant en glissant une part de roulé jambon-fromage dans sa boîte à snack? Avec une pomme, voilà une collation équilibrée.



Servir avec une salade verte croquante.

Soupe thaïe aux nouilles

La street-food asiatique chez soi



all-in-one

1 gousse d'ail
1 tige de citronnelle, pulpe en morceaux (3 cm)
1 piment rouge
200 g de poireaux, en morceaux (3 cm)
300 g de carottes, en morceaux (3 cm)
2 c. à soupe de pâte de curry rouge
750 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes (pour 0,5 l)
250 g de lait de coco
2 c. à soupe de sauce soja
¼ de c. à café de sel
300 g de blancs de poulet, en tranches (1 cm)
125 g de nouilles de riz (cuisson 8-10 minutes)
1 citron vert, en quartiers
½ bouquet de coriandre (env. 10 g), pluches

1 – Mettre dans le bol de mixage l'ail, la citronnelle et le piment et hacher **5 sec/vitesse 8**.

2 – Ajouter les poireaux, les carottes et la pâte de curry et hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule.

3 – Ajouter l'eau, le cube de bouillon, le lait de coco, 1 c. à soupe de sauce soja et le sel, mettre le Varoma en place. Peser le poulet, le mélanger avec 1 c. à soupe de sauce soja, remettre le couvercle du Varoma et précuire **13 min/Varoma/↻/vitesse 2**.

4 – Retirer le Varoma, le poser sur une assiette, ajouter les nouilles de riz dans le bol de mixage par l'orifice du couvercle, remettre le Varoma en place et cuire **7 min/Varoma/↻/vitesse 2**.

5 – Dresser le poulet et la soupe dans des assiettes creuses, décorer de quartiers de citron vert et de coriandre.

Portion: 374 kcal (1570 kJ) = lip 13 g, glu 37 g, pro 24 g



15 min



35 min



facile



4 port.



374 kcal



Nouilles de riz

Les nouilles de riz sont faites de farine de riz et d'eau. Séchées et à l'état cru, elles sont de couleur beige et d'apparence vitreuse; cuites, elles sont blanches et opaques. Il existe des nouilles d'env. 1 cm de large et d'autres très fines, à ne pas confondre avec les vermicelles chinois. En Thaïlande, les nouilles de riz se consomment en soupe ou sautées, sous forme de «phat thai». Les vermicelles chinois, eux, sont à base d'amidon de haricots mungo et deviennent transparents à la cuisson. Les épiceries asiatiques proposent également des nouilles de riz fraîches.



Gâteau oignons-fromage

On réchauffe les restes le lendemain

Le moule

un peu de beurre
pour graisser

La pâte

175 g de farine bise
80 g de beurre,
en morceaux (2 cm)
¾ de c. à café de sel
60 g d'eau

La garniture

150 g de gruyère,
en morceaux (3 cm)

500 g d'oignons
(par ex. jaunes,
rouges et échalotes),
coupés en deux

40 g de beurre

200 g de crème entière
2 œufs

5 brins de thym, effeuillé
1 c. à café de sel

2 pincées de noix de muscade
moulue

1 pincée de poivre

100 g d'oignons
(par ex. jaunes,
rouges et échalotes),
en rouelles (3 mm)

Le moule

1 – Préchauffer le four à 220°C. Chemiser le fond d'un moule à tarte (Ø 28 cm) de papier cuisson, beurrer le bord.

La pâte

2 – Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, le sel et l'eau et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol de mixage, façonner une boule et aplatir. Abaisser en rond (Ø 28 cm) sur un peu de farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Déposer la pâte dans le moule préparé, piquer le fond à la fourchette et mettre 15 minutes au frais.

La garniture

3 – Mettre le gruyère dans le bol de mixage, râper **10 sec/vitesse 5** et transvaser.

4 – Mettre les moitiés d'oignons dans le bol de mixage et hacher **7 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

5 – Ajouter le beurre et rissoler sans gobelet doseur **10 min/120°C/ ↻/vitesse 1**.

6 – Ajouter la crème entière, les œufs, les feuilles de thym, le sel, la muscade, le poivre et 100 g de gruyère râpé et mélanger pendant **20 sec/↻/vitesse 3**.

7 – Répartir le mélange aux oignons sur le fond de pâte. Déposer les 100 g d'oignons en rouelles dessus et parsemer des 50 g de gruyère râpé restants.

8 – Cuire le gâteau oignons-fromage 35 minutes (220°C) tout en bas du four. Retirer le gâteau, laisser tiédir un peu et servir chaud.

Suggestion: servir avec une salade verte.

Portion: 805 kcal (3342 kJ) = lip 61g, glu 40g, pro 22g



Le gâteau - une spécialité suisse?

Les tartes, ou gâteaux comme on les appelle chez nous, jouissent d'une grande popularité dans les foyers suisses. Il en était déjà ainsi du temps de nos aïeux, notamment lorsqu'il fallait servir un plat savoureux et vite prêt les jours maigres (le vendredi) ou de lessive. Rien ne prouve toutefois qu'il s'agisse d'une invention suisse. Selon l'ethnologue Albert Spycher, c'était à l'origine une manière d'accommoder la pâte à pain qui restait attachée dans le bol. Elle était abaissée en une galette et garnie de ce que l'on avait sous la main.



Potée aux saucisses de Vienne

Apporte de la couleur au quotidien



2 brins de romarin, effeuillé
80 g d'oignons, coupés en deux
2 gousses d'ail
50 g de tomates séchées à l'huile, égouttées
150 g de céleri-rave, pelé, en morceaux (3 cm)
150 g de panais ou de carottes, pelés, en morceaux (3 cm)
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 boîte de tomates concassées (400 g)
700 g d'eau
1¼ c. à café de sel
1 pincée de poivre
400 g de pâtes (orecchiette, cuisson 12 minutes)
150 g de carottes de couleur, pelées, émincées à la mandoline (2 mm)
150 g de carottes de Küttigen, pelées, émincées à la mandoline (2 mm)
8 saucisses de Vienne (env. 400 g)

1 – Mettre le romarin dans le bol de mixage et hacher **10 sec/vitesse 8**.

2 – Ajouter les oignons, l'ail et les tomates séchées et hacher **5 sec/vitesse 5**.

3 – Ajouter le céleri et les panais et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

4 – Ajouter l'huile d'olive et rissoler **8 min/120° C/vitesse 2**.

5 – Ajouter les tomates concassées, l'eau, 1¼ c. à café de sel, le poivre et les pâtes et racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule. Mettre le Varoma en place, peser les deux sortes de carottes, mélanger avec ½ c. à café de sel. Insérer le plateau vapeur, y répartir les saucisses de Vienne, remettre le couvercle du Varoma, cuire **17 min/Varoma/↻/vitesse 4** et laisser reposer 2 minutes dans le bol de mixage. Retirer le Varoma, dresser les pâtes avec les saucisses de Vienne et les carottes.

Suggestions

- Décorer d'herbes aromatiques fraîches.
- Raboter par-dessus quelques copeaux de parmesan à l'économe.

Portion: 768 kcal (3223 kJ) = lip 31g, glu 87g, pro 31g



Les carottes hissent les couleurs

La palette de couleurs des carottes va du blanc au violet en passant par le jaune et l'orange. Issues d'un ancêtre sauvage de la carotte, les variétés blanches et jaunes étaient déjà cultivées au Moyen Âge. Étonnamment, c'est la carotte orange, si populaire de nos jours, qui est la variété la plus récente. Elle a été obtenue en croisant une variété violette du Moyen-Orient avec des spécimens à robe claire. La carotte de Küttigen est une ancienne variété locale remise au goût du jour par les paysannes du village argovien du même nom. Blanche, conique et de taille moyenne, elle offre un goût prononcé, plutôt terreux, légèrement sucré. La carotte de Küttigen fait merveille dans les potées et les plats rustiques. On en trouve au Marché aux carottes qui se tient chaque année à Aarau, parfois aussi sur les marchés hebdomadaires, dans les magasins bio ou les grands supermarchés.

*Si vous ne trouvez pas de
carottes de Küttigen,
prenez tout simplement
300 g de carottes de
couleur.*



Smoothie à la mangue

- 300 g de mangue, pelée, dénoyautée, en morceaux (3 cm)
- 250 g de cottage cheese
- 250 g de jus d'orange
- 1 c. à café de miel liquide
- 1 p. de c. de cardamome en poudre

Mettre dans le bol de mixage la mangue, le cottage cheese, le jus d'orange, le miel et la cardamome et réduire en purée **30 sec/vitesse 10**. Répartir le smoothie dans des verres.

Portion: 288 kcal (1218 kJ) = lip 7 g, glu 38 g, pro 17 g



5 min



10 min



facile



2 port.



288 kcal



végé

Bon pour la ligne

Envie de varier? Remplacez la mangue et la cardamome par du kaki et de la cannelle.



Une petite faim?
Soupes et smoothies sont
une bonne solution.
Voici quatre suggestions
pour se faire plaisir
sans s'alourdir.

P'tit-déj' tout-en-un

Smoothie framboises-séré



5 min



20 min



facile



2 port.



303 kcal



végé

250 g de séré maigre
200 g de framboises surgelées, légèrement dégelées (20 minutes)
150 g d'eau
2 c. à soupe de flocons de millet
2 c. à soupe de purée d'amande blanche
1 c. à soupe de miel liquide

Mettre dans le bol de mixage le séré, les framboises, l'eau, les flocons de millet, la purée d'amande et le miel, réduire en purée **30 sec/vitesse 10**, verser dans des verres.

Variantes

- Remplacer les framboises par un mélange de baies surgelées.
- Remplacer les flocons de millet par des flocons d'avoine fins.

Portion: 303 kcal (1273 kJ) = lip 10 g, glu 29 g, pro 20 g



Soupe panais-moutarde au tofu

Le topping

2 brins de sauge, effeuillée
30 g de cresson
20 g de pistaches nature

La soupe

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

3 c. à soupe d'huile
 d'olive

500 g d'eau

1 c. à soupe de jus
 de citron

½ c. à café de sel

1 c. à soupe de
 moutarde
 à l'ancienne

200 g de tofu fumé,
 en dés (1cm)

20 g de cresson

Le topping

1 – Mettre dans le bol de mixage la sauge, le cresson et les pistaches et broyer **3 sec/vitesse 6**. Transvaser et réserver, nettoyer le bol de mixage.

La soupe

2 – Mettre les panais dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**.

3 – Ajouter 1c. à soupe d'huile d'olive et rissoler **8 min/120° C/vitesse 2**.

4 – Ajouter l'eau, le jus de citron et le sel, cuire **15 min/100° C/vitesse 1** et réduire en purée **1 min/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**.

5 – Ajouter la moutarde et remuer **10 sec/vitesse 3.5**. Laisser reposer la soupe à couvert.

6 – Bien faire chauffer 1c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Faire sauter le tofu 5 minutes en remuant. Dresser la soupe avec le tofu, les pistaches aux herbes et 1c. à soupe d'huile d'olive et décorer avec les 20 g de cresson.

Portion: 473 kcal (1965 kJ) =
 lip 32 g, glu 22 g, pro 21 g



15 min



40 min



facile



2 port.



473 kcal



végé





Soupe de légumes aux gendarmes

2 gendarmes
(d'env. 50 g),
en morceaux (3 cm)

1 gousse d'ail

150 g de céleri-rave, pelé,
en morceaux (3 cm)

200 g de carottes, pelées,
en morceaux (3 cm)

**200 g de betteraves rouges
cruës**, pelées,
en morceaux (3 cm)

$\frac{1}{2}$ **c. à soupe d'huile
d'olive**

600 g d'eau

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

2 pincées de sel

2 pincées de poivre

2 brins de persil plat, effeuillé

1 – Mettre les gendarmes et l'ail dans le bol de mixage, hacher en appuyant sur **Turb@/2 sec/1 fois**.

2 – Ajouter le céleri-rave, les carottes et les betteraves et hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule.

3 – Ajouter l'huile d'olive et risoler **8 min/ 120° C/ vitesse 2**.

4 – Ajouter l'eau et le cube de bouillon et cuire **10 min/ 100° C/ vitesse 1**. Assaisonner la soupe avec le sel et le poivre. Dresser la soupe, parsemer de persil.

Portion: 393 kcal (1628 kJ) =
lip 26 g, glu 18 g, pro 18 g



15 min



35 min



facile



2 port.



393 kcal

*Le gendarme apporte un
petit goût fumé délicieux.*

À toutes les sauces

Peu de plats ont autant la cote en Suisse que la fondue chinoise à l'heure du réveillon. Envie d'en imposer auprès de vos invités avec un menu entièrement fait maison? Par ici les bonnes recettes!

Pain croustillant et salade aux deux choux

La pâte

- 80 g d'eau
- 130 g de farine bise
- 30 g de graines de lin
- 20 g de graines de courge
- ½ c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- ½ c. à soupe d'huile d'olive
- ¾ de c. à café de fleur de sel
- ¼ de c. à café de bicarbonate de soude

Le façonnage

- un peu de farine bise pour abaisser

La salade

- 300 g de chou blanc, en morceaux (3 cm)
- 50 g de chou plume, en morceaux (3 cm)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

- 1½ c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à café de miel liquide
- ¼ de c. à café de sel
- 2 pincées de poivre
- 1 grenade, égrainée
- ¼ de c. à café de graines de fenouil

La pâte

1 – Mettre dans le bol de mixage l'eau, la farine bise, les graines de lin, les graines de courge, le vinaigre de vin blanc, l'huile d'olive, la fleur de sel et le bicarbonate de soude, pétrir en **pâte** 3 min. Laisser reposer 30 minutes à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préchauffer le four.

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

Le façonnage

3 – Mettre la pâte sur le plan de travail bien fariné, diviser en 6 portions, abaisser chacune en un long ovale (5 x 20 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur suffisamment de farine, déposer sur la plaque chemisée.

4 – Cuire les pains croustillants 12 minutes (220° C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

La salade

5 – Mettre dans le bol de mixage le chou blanc, le chou plume, l'huile d'olive, le vinaigre de vin blanc, le miel, le sel et le poivre et hacher **3 sec/vitesse 5**. Dresser la salade sur des assiettes avec le pain croustillant, parsemer de graines de grenade et de graines de fenouil.

Portion: 201 kcal (841kJ) = lip 9 g, glu 22 g, pro 6 g



Une entrée légère pour bien commencer

Pâte de bouillon de légumes aux bolets

30 g	de bolets séchés (bio)
3 brins	de thym, effeuillé
1 brin	de romarin, effeuillé
2 feuilles	de laurier
5 grains	de poivre noir
120 g	de sel marin
800 g	de légumes pour soupe (céleri-rave, poireaux, chou frisé, carottes, oignons), pelés, en morceaux (2 cm)
50 g	de concentré de tomates
50 g	d'eau
20 g	d'huile d'olive

1 – Mettre dans le bol de mixage les bolets, le thym, le romarin, le laurier, les grains de poivre et le sel marin et pulvériser **20 sec/vitesse 10**.

2 – Ajouter les légumes et hacher **15 sec/vitesse 7** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage.

3 – Ajouter le concentré de tomates, l'eau et l'huile d'olive. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **15 min/Varoma/vitesse 3**. Racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour décoller la masse.

4 – Remettre le panier cuisson pour éviter les projections et cuire encore **20 min/Varoma/vitesse 3**. Racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour décoller la masse.

5 – Insérer le gobelet doseur et réduire en purée **1 min/vitesse 4**. Brasser la masse à l'aide de la spatule.

6 – Réduire de nouveau la masse en purée **1 min/vitesse 4**. Transvaser la pâte de bouillon dans un bocal, bien fermer, laisser refroidir et garder au réfrigérateur.

Conservation: bien fermé, env. 2 mois au réfrigérateur.

Bocal (env. 500 g): 526 kcal (2199 kJ) = lip 21g, glu 51g, pro 20g



Ce bouillon de légumes est un peu moins concentré que celui du commerce. N'hésitez donc pas à le doser un peu plus généreusement (2 c. à soupe pour 0,5 l).

Sauce curry

La mayonnaise

- 1 œuf frais
- 1½ c. à café de vinaigre de vin blanc
- ½ c. à café de moutarde
- ½ c. à café de sel
- 250 g d'huile de tournesol

La finition

- 1 banane, mûre, pelée (soit env. 120 g), en morceaux (3 cm)
- 1 c. à soupe de curry doux
- 1 c. à café de curcuma

La mayonnaise

1 – Mettre dans le bol de mixage l'œuf, le vinaigre de vin blanc, la moutarde et le sel, émulsionner **4 min/vitesse 4** en versant 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.

La finition

2 – Ajouter la banane, le curry et le curcuma à la mayonnaise dans le bol de mixage et réduire en purée **10 sec/vitesse 5**. Râcler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Réduire de nouveau en purée **10 sec/vitesse 5** et transvaser la sauce curry dans un petit récipient.

Portion (2 c. à soupe):
305 kcal (1258 kJ) =
lip 32 g, glu 3 g, pro 1 g



Pour une pointe de piquant supplémentaire, optez pour du curry de Madras.



Sauce à l'ail

5 gousses d'ail

1 c. à soupe d'huile
d'olive

150 g de crème fraîche

150 g de mayonnaise

¼ de c. à café de sel

2 pincées de poivre

1 – Mettre les gousses d'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.

2 – Ajouter l'huile d'olive et risso-ler **5 min/120° C/vitesse 2**. Retirer le couvercle du bol de mixage et laisser refroidir 5 minutes.

3 – Ajouter la crème fraîche, la mayonnaise, le sel et le poivre et mélanger **5 sec/vitesse 4**. Dresser la sauce à l'ail dans un petit récipient.

Portion (2 c. à soupe):

233 kcal (962 kJ) =

lip 25 g, glu 1 g, pro 1 g



5 min



15 min



facile



8 port.



233 kcal



végé



*Confectionnez cette sauce à l'ail avec de
la mayonnaise maison (page 41)
et de la crème fraîche maison (page 73).*



Sauce moutarde

- 250 g de crème entière
- 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à soupe de moutarde forte au raifort
- 1 c. à café de miel liquide
- ¼ de c. à café de sel
- 2 pincées de poivre

1 – Insérer le fouet. Mettre dans le bol de mixage la crème entière, les deux sortes de moutarde, le miel, le sel et le poivre et fouetter en chantilly pas trop ferme en surveillant à **vitesse 3.5 sans sélectionner le temps de travail**. Dresser la sauce moutarde dans un petit récipient.

Suggestion: décorer d'un peu de moutarde à l'ancienne.

Portion (2 c. à soupe):
114 kcal (469 kJ) =
lip 11g, glu 2g, pro 1g



Sauce aux poivrons

- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile (prise d'un bocal de poivrons grillés)

- 2 bocaux de poivrons grillés à l'huile, égouttés (poids égoutté env. 290 g chacun)

- 50 g de pain de mie, en morceaux (3 cm)

- ½ c. à soupe de vinaigre de vin blanc

- ½ c. à café de sel

- 2 pincées de poivre

1 – Mettre 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.

2 – Ajouter l'huile et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**.

3 – Ajouter les poivrons égouttés, le pain de mie, le vinaigre de vin blanc, le sel et le poivre et réduire en purée **10 sec/vitesse 5**. Dresser la sauce aux poivrons dans un petit récipient.

Portion (2 c. à soupe): 94 kcal (395 kJ) =
lip 7g, glu 6g, pro 1g



Sauce cacahuètes

- 1 bouquet de coriandre (d'env. 20 g), pluches
- 200 g de cacahuètes grillées non salées
- 1 c. à soupe d'huile d'arachide
- 1 pincée de sel
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 1 citron vert, rincé sous l'eau très chaude, épongé, zeste râpé et ½ c. à soupe de jus
- 50 g d'eau
- 50 g de sauce hoisin (voir Remarque)
- 50 g de sauce soja
- 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé

Remarque: la sauce hoisin est un condiment asiatique au goût sucré-salé. Elle apporte à la sauce cacahuètes un petit plus qui fait toute la différence. En vente dans les grands supermarchés et les épiceries asiatiques.

Portion (2 c. à soupe):
182 kcal (754 kJ) =
lip 14 g, glu 6 g, pro 6 g



1 – Mettre la coriandre dans le bol de mixage, hacher **4 sec/vitesse 8** et transvaser.

2 – Mettre dans le bol de mixage les cacahuètes, l'huile d'arachide et le sel et broyer **45 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Broyer les cacahuètes encore **45 sec/vitesse 8** et racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

4 – Remuer la masse de cacahuètes **1 min/vitesse 4** jusqu'à consistance onctueuse.

5 – Faire dorer les graines de sésame à sec dans une poêle. Ajouter à la masse de cacahuètes le zeste et le jus de citron vert, l'eau, la sauce hoisin, la sauce soja, l'huile de sésame et les graines de sésame et émulsionner **1 min/vitesse 4**. Incorporer la coriandre hachée à l'aide de la spatule et dresser la sauce cacahuètes dans un petit récipient.

Séré aux herbes

- 1 bouquet de persil (d'env. 20 g), effeuillé
- 1 bouquet de basilic (d'env. 20 g), effeuillé
- 250 g de séré maigre
- 150 g de séré à la crème
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ¾ de c. à café de sel
- 3 pincées de poivre

1 – Mettre le persil et le basilic dans le bol de mixage et hacher **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 – Ajouter les deux sortes de séré, l'huile d'olive, le sel et le poivre et mélanger **10 sec/vitesse 5**. Dresser le séré aux herbes dans un petit récipient.

Suggestion: réserver quelques feuilles de basilic et de persil et en décorer le séré.

Portion (2 c. à soupe):
68 kcal (286 kJ) =
lip 5 g, glu 2 g, pro 5 g



Comptez 200-250 g
de viande par personne.

Servez avec des
pommes allumettes,
des frites ou du riz.

Friandise à la pomme

La crème

- 150 g de jus de pomme
- 30 g de sucre
- 1½ c. à soupe d'amidon de maïs

- 50 g de crème entière

Le cake

- 80 g d'amandes entières émondées
- 50 g de farine
- 120 g de sucre
- ¼ de c. à café de poudre à lever
- ¼ de c. à café de vanille moulue ou de pâte de vanille
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 20 g de beurre, mou
- 3 c. à soupe de lait

Le décor

- ¼ de pomme, en petits quartiers
- 1 c. à café de jus de citron
- quelques nonpareilles pour le décor

La crème

1 – Mettre dans le bol de mixage le jus de pomme, le sucre et l'amidon de maïs, mélanger **10 sec/vitesse 4** et cuire **5 min/98° C/vitesse 2**. Transvaser la crème dans un récipient, filmer au contact et mettre 1 heure au frais. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

2 – Mettre la crème au jus de pomme et la crème entière dans le bol de mixage, lisser **20 sec/vitesse 4** et mettre 1 heure au frais. Pendant ce temps, préparer le cake.

Le cake

3 – Préchauffer le four à 180°C. Chemiser de papier cuisson un moule à cake de 30 cm.

4 – Mettre les amandes dans le bol de mixage et mouliner **15 sec/vitesse 10**.

5 – Ajouter la farine, le sucre, la poudre à lever, la vanille, le sel, l'œuf, le beurre et le lait et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Verser la pâte dans le moule chemisé.

6 – Cuire le cake 40 minutes (180°C) au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler le cake et le laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Le décor

7 – Couper le cake en 12 tranches égales, dresser sur un plat.

8 – Mettre la crème dans une poche à douille avec embout cannelé (Ø 8 mm), dresser sur les rectangles de cake en formant des vagues.

9 – Badigeonner les quartiers de pomme de jus de citron. Décorer les rectangles de cake de quartiers de pomme et de nonpareilles.

Pièce: 160 kcal (672 kJ) = lip 8 g, glu 19 g, pro 3 g



Vous pouvez préparer les différents composants de ce petit dessert 1 jour à l'avance. Gardez la crème au réfrigérateur, et le cake enveloppé dans du film alimentaire à température ambiante.

Pour une touche de glamour supplémentaire, saupoudrez la friandise d'un peu de poudre d'or.



Risotto raffiné

Crémeux mais encore al dente, tel est le secret d'un risotto parfait. Avec votre Thermomix®, vous y arriverez haut la main. La particularité de nos quatre créations? Elles font merveille au quotidien, mais se prêtent aussi aux grandes occasions grâce à leur petite touche de raffinement.



Risotto aux choux de Bruxelles et au lard

100 g de gruyère,
en morceaux (2 cm)

500 g de choux de Bruxelles, dont 100 g entiers et 400 g coupés en quatre

80 g d'oignons,
coupés en deux

1 gousse d'ail

2 c. à soupe d'huile d'olive

300 g de riz à risotto
(cuisson 20 minutes)

700 g d'eau

2 cubes de bouillon de bœuf
(pour 0,5 l chacun)

½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

8 tranches de lard à rôtir

20 g de beurre

½ c. à soupe de jus de citron

poivre, selon les goûts

1 – Mettre le gruyère dans le bol de mixage, râper **15 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

2 – Mettre dans le bol de mixage les 100 g de choux de Bruxelles entiers, les oignons et l'ail et hacher **7 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

4 – Ajouter le riz et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

5 – Ajouter l'eau et les cubes de bouillon, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz. Mettre le Varoma en place, ajouter les 400 g de choux de Bruxelles en quartiers, 1 c. à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre, mélanger. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **15 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, faire rissoler lentement le lard dans une grande poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant, égoutter sur du papier absorbant.

6 – Poser le Varoma sur son couvercle à l'envers. Incorporer au risotto 70 g de gruyère râpé, le beurre et le jus de citron à l'aide de la spatule, poivrer selon les goûts. Servir le risotto dans des assiettes creuses avec les choux de Bruxelles, saupoudrer des 30 g de gruyère râpé restants, dresser le lard dessus.

Portion: 636 kcal (2661 kJ) = lip 22 g, glu 65 g, pro 16 g



10 min



30 min



facile



4 port.



636 kcal

Pour changer, remplacez les choux de Bruxelles par des Kalettes® (flower sprouts) coupées en deux. Votre risotto prendra alors une teinte bleu-vert et sera tout aussi délicieux!



Risotto au pesto et au saumon

Le pesto

60 g de sbrinz,
en morceaux (2 cm)

10 g de raifort, pelé,
en tranches (2 mm),
selon les goûts

80 g de mâche

100 g d'huile d'olive

1 citron bio,
¼ du zeste râpé et
1 c. à soupe de jus

1 pincée de sel

Le risotto

80 g d'oignons

1 gousse d'ail

1 c. à soupe de beurre

300 g de riz à risotto
(cuisson 20 minutes)

100 g de vin blanc

750 g d'eau

2 cubes de bouillon de légumes
(pour 0,5 l chacun)

50 g de mâche

180 g de saumon fumé
en tranches,
en lanières (1 cm)

Le pesto

1 – Mettre le sbrinz et le raifort dans le bol de mixage et broyer **10 sec/vitesse 10**.

2 – Ajouter les 80 g de mâche, l'huile d'olive, le zeste et le jus de citron et le sel et réduire en purée **15 sec/vitesse 6** en s'aidant de la spatule, transuaser et réserver.

Le risotto

3 – 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 – Ajouter le beurre et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**.

5 – Ajouter le riz et rissoler sans gobelet doseur **2 min/120° C/vitesse 1**.

6 – Ajouter le vin blanc et laisser réduire sans gobelet doseur **2 min/120° C/vitesse 1**.

7 – Ajouter l'eau et les cubes de bouillon, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz. Cuire le risotto **15 min/100° C/vitesse 1**. Incorporer la moitié du pesto. Dresser le risotto, décorer avec le reste du pesto, les 50 g de mâche et les lanières de saumon.

Portion: 701 kcal (2916 kJ) =
lip 38 g, glu 62 g, pro 22 g



15 min



35 min



facile



4 port.



701 kcal



Plutôt que de prendre des cubes de bouillon, utilisez le bouillon de légumes maison de la page 40.



Risotto aux bolets et au brie

50 g de bâtonnets salés
5 brins de thym,
dont 3 brins effeuillés

800 g d'eau
25 g de bolets séchés (bio)
2 cubes de bouillon de bolets
(pour 0,5 l chacun)

80 g d'oignons,
coupés en deux
1 gousse d'ail

1 c. à soupe de beurre

300 g de riz à risotto
(cuisson 20 minutes)

100 g de vin blanc sec

200 g de brie

1 – Mettre les bâtonnets salés et les feuilles de 3 brins de thym dans le bol de mixage, hacher 5 sec/vitesse 5, transvaser et réserver.

2 – Mettre dans le bol de mixage l'eau, les bolets séchés, les cubes de bouillon et 2 brins de thym, porter à ébullition 9 min/100° C/vitesse 1, ôter le thym, transvaser le bouillon et réserver.

3 – 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 – Ajouter le beurre et rissoler sans gobelet doseur 4 min/120° C/vitesse 1.

5 – Ajouter le riz et rissoler sans gobelet doseur 2 min/120° C/vitesse 1.

6 – Ajouter le vin blanc et laisser réduire sans gobelet doseur 2 min/120° C/vitesse 1.

7 – Ajouter le bouillon de bolets, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz. Cuire le risotto 15 min/100° C/vitesse 1. Couper 4 longues tranches de brie (env. 150 g), couper le reste en morceaux. Incorporer les morceaux de brie au risotto à l'aide de la spatule. Dresser le risotto aux bolets dans des assiettes creuses, déposer une tranche de brie sur chacune, parsemer du mélange croustillant au thym.

Portion: 538 kcal (2247 kJ) = lip 19 g, glu 72 g, pro 17 g



10 min



35 min



facile



4 port.



538 kcal



végé

Risotto aux betteraves et saltimbocca



20 min



45 min



facile



4 port.



664 kcal

Le risotto

80 g d'oignons,
coupés en deux

1 gousse d'ail

190 g de betteraves rouges
cruës, pelées,
en morceaux (2 cm)

1 c. à soupe d'huile
d'olive

250 g de riz à risotto
(cuisson 20 minutes)

100 g de vin rouge

400 g d'eau

2 cubes de bouillon de bœuf
(pour 0,5 l chacun)

Les saltimboccas

8 escalopes de veau
(par ex. noix,
d'env. 50 g)

½ c. à café de sel

4 pincées de poivre

1 bouquet de sauge
(d'env. 20 g), effeuillée

4 tranches de jambon
cru (env. 50 g),
coupées en deux

2 c. à soupe de beurre
à rôtir

La finition

200 g de crème fraîche

Le risotto

1 – Mettre les oignons et l'ail
dans le bol de mixage et hacher
5 sec/vitesse 5.

2 – Ajouter les betteraves et ha-
cher **3 sec/vitesse 5**. Racler les
parois du bol de mixage à l'aide
de la spatule.

3 – Ajouter l'huile d'olive et ris-
soler sans gobelet doseur **5 min/
120° C/vitesse 1**.

4 – Ajouter le riz et rissoler sans
gobelet doseur **2 min/120° C/↻/
vitesse 1**.

5 – Ajouter le vin rouge et lais-
ser réduire sans gobelet doseur
3 min/120° C/↻/vitesse 1.

6 – Ajouter l'eau et les cubes de
bouillon, racler le fond du bol
de mixage à l'aide de la spatule
pour détacher le riz. Cuire le ri-
sotto **15 min/100° C/↻/vitesse 1**.
Pendant ce temps, préparer
les saltimboccas.

Les saltimboccas

7 – Aplatir un peu les esca-
lopes, assaisonner avec le sel et
le poivre. Répartir 8 feuilles
de sauge et le jambon cru sur les
escalopes. Bien faire chauffer
1 c. à soupe de beurre à rôtir dans
une poêle antiadhésive, ajou-
ter le reste de feuilles de sauge,
faire croustiller 3 minutes,
déposer sur une assiette recou-
verte de papier absorbant
et réserver. Bien faire chauffer
½ c. à soupe de beurre à rôtir
dans la même poêle, saisir 4 sal-
timboccas 1 minute sur le côté
garni de jambon, retourner, pour-
suivre la cuisson 1 minute,
déposer sur une assiette et réser-
ver à couvert. Mettre ½ c. à
soupe de beurre à rôtir dans la
même poêle, saisir les 4 sal-
timboccas restants de la même
façon.

La finition

8 – Incorporer 100 g de crème
fraîche au risotto à l'aide de
la spatule. Dresser le risotto et
les saltimboccas, répartir
100 g de crème fraîche sur le ri-
sotto et décorer avec les
feuilles de sauge croustillantes.

Portion: 664 kcal (2771 kJ) =
lip 33 g, glu 57 g, pro 33 g





L'ACCORD DU VIN

Terre Siciliane IGP Micina Nerello Mascalese Cantine Cellaro

Origine: Sicile (Italie)

Cépage: nerello mascalese

Caractère: robe claire, rouge rubis, bouquet parfumé de cerise rouge et de prune avec des nuances de cuir et de graphite. En bouche, matière d'intensité moyenne, sur des tannins fermes, fruit précis et concentré, belle longueur.

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



L'addiction, s'il vous plaît!

Il séduit, redonne des forces, console et rend même parfois heureux. Il s'agit bien sûr du chocolat, qui brille ici dans six alléchantes douceurs. Toute résistance est inutile!



Grittibenz au chocolat

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

300 g de babeurre nature

40 g de sucre

¼ de cube de levure
(enu. 10 g), émietée

500 g de farine d'épeautre
claire

60 g de beurre, mou,
en morceaux (2 cm)

1 c. à soupe de cacao
en poudre

1½ c. à café de sel

1 œuf, battu

2 c. à soupe de sucre
en grains

1 – Mettre le chocolat dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 6**, transuaser et réserver. Prélever 8 pépites un peu plus grosses et les réserver pour les yeux.

2 – Mettre dans le bol de mixage le babeurre, le sucre et la levure et chauffer **5 min/37° C/vitesse 1**.

3 – Ajouter la farine d'épeautre, le beurre, le cacao en poudre et le sel et pétrir en **pâte** $\frac{1}{3}$ min.

4 – Ajouter le chocolat haché, pétrir en **pâte** $\frac{1}{3}$ sec. Transuaser la pâte dans un récipient et laisser doubler de volume 1½ heure à couvert à température ambiante.

5 – Préchauffer le four à 180° C. Chemiser une plaque de papier cuisson. Diviser la pâte en 4 portions, les façonner en rouleaux de 28 cm de long, couper $\frac{1}{4}$ dans chacun d'eux pour la tête, façonner en boules. Pour les jambes, entailler le tiers inférieur de chaque rouleau. Entailler le tiers supérieur pour les bras et les rabattre sur les côtés vers le bas. Déposer le corps des Grittibenz sur la plaque chemisée. Accoler la tête, y enfoncer les grosses pépites de chocolat réservées en guise d'yeux. Laisser lever encore 20 minutes. Dorer les Grittibenz à l'œuf, parsemer le ventre de sucre en grains, inciser la bouche.

6 – Cuire les Grittibenz 25-30 minutes (180° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Pièce: 1200 kcal (5019 kJ) =
lip 32 g, glu 184 g, pro 35 g



30 min



2 h
20 min



facile



4 pièces



1200 kcal



Choux à la crème choco-poires

80 g de sucre

Les choux

150 g d'eau

80 g de beurre,
en morceaux (2 cm)

1 pincée de sel

120 g de farine

4 œufs

200 g de petites poires,
pelées, en 16 tranches

1 c. à soupe d'eau-
de-vie de poire

La garniture

100 g de chocolat noir
(60 % de cacao),
en morceaux (2 cm)

200 g de crème entière

1 c. à soupe de cacao
en poudre ou de sucre
glace pour le décor

1 – Mettre le sucre dans le bol de mixage, pulvériser **20 sec/vitesse 10**, transvaser dans un récipient et réserver.

Les choux

2 – Mettre l'eau, le beurre, le sel et 30 g de sucre pulvérisé dans le bol de mixage et chauffer **4 min/100° C/vitesse 1**.

3 – Ajouter la farine, mélanger **20 sec/vitesse 4**, ôter le couvercle du bol de mixage et laisser la pâte refroidir 5 minutes.

4 – Préchauffer le four à 180° C. Chemiser une plaque de papier cuisson. Poser un plat à gratin (20 × 15 × 5 cm) dans un coin de la plaque.

5 – Remuer la pâte en surveillant **à vitesse 4 sans sélectionner le temps de travail** tout en ajoutant les œufs un à un par l'orifice du couvercle directement sur le couteau en marche. Continuer à remuer jusqu'à ce que la pâte soit homogène. La pâte doit être molle, mais non coulante.

6 – Verser la pâte dans une poche à douille avec embout cannelé (Ø 14 mm). Dresser 8 petits tas ronds (Ø 5 cm) suffisamment espacés à côté du plat à gratin sur la plaque chemisée, aplatir un peu les pointes avec un doigt mouillé.



7 – Mettre les poires dans le plat à gratin, parsemer de 30 g de sucre pulvérisé, arroser d'eau-de-vie de poire, couvrir le plat d'une feuille d'aluminium.

8 – Cuire les choux et les poires 40 minutes (180° C) au milieu du four, sans jamais ouvrir le four. Pendant ce temps, nettoyer bol de mixage. Éteindre le four, entrouvrir la porte et laisser sécher les choux 15 minutes. Retirer les choux et les poires du four. Laisser refroidir les choux sur une grille à pâtisserie et les poires dans leur plat. Pendant ce temps, préparer la garniture.

La garniture

9 – Mettre le chocolat dans le bol de mixage et hacher **10 sec/vitesse 7**.

10 – **Insérer le fouet.** Ajouter la crème entière et le reste du sucre pulvérisé (20 g) et fouetter en chantilly en surveillant **à vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée.

11 – Couper les choux en deux dans l'épaisseur. Verser la chantilly chocolatée dans une poche à douille avec embout lisse (Ø 10 mm) et la dresser sur les fonds des choux. Répartir les poires dessus, poser les couvercles, saupoudrer de cacao.

Pièce: 395 kcal (1647 kJ) = lip 27 g, glu 29 g, pro 6 g



20 min



1 h
20 min



moyen



8 pièces



395 kcal





Tiramisu stracciatella

50 g de chocolat noir,
en morceaux

2 jaunes d'œufs frais

50 g de sucre

500 g de mascarpone

2 blancs d'œufs frais

350 g de café chaud

200 g de biscuits
à la cuiller

1 c. à soupe de cacao
en poudre
ou 1 c. à soupe de
chocolat en poudre

1 — Mettre le chocolat dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 7** et transvaser. Nettoyer le bol de mixage.

2 — Insérer le fouet. Mettre les jaunes d'œufs et 20 g de sucre dans le bol de mixage et fouetter **6 min/vitesse 4**. Ôter le fouet.

3 — Mélanger ensuite **1 min 30 sec/vitesse 4** en ajoutant le mascarpone par l'orifice du couvercle directement sur le couteau en marche, transvaser dans un récipient. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

4 — Insérer le fouet. Mettre les blancs d'œufs et 30 g de sucre dans le bol de mixage parfaitement propre et fouetter en neige **1 min 50 sec/vitesse 4**. Ôter le fouet. Incorporer délicatement d'abord 4 c. à soupe de chocolat haché, puis les blancs en neige à la masse au mascarpone à l'aide d'une spatule en caoutchouc.

5 — Mélanger le café et le reste du chocolat haché.

6 — Déposer au fond d'un plat (21 × 21 × 5 cm) la moitié des biscuits à la cuiller. Arroser avec la moitié du café au chocolat. Répartir dessus la moitié de la masse au mascarpone, disposer le reste des biscuits, arroser avec le reste du café au chocolat, répartir le reste de la masse au mascarpone, lisser. Mettre au moins 2 heures à couvert au frais. Saupoudrer le tiramisu de cacao.

Suggestion: parfumer le café au chocolat avec 1 c. à soupe de liqueur au chocolat ou d'amaretto.

Portion: 373 kcal (1546 kJ) =
lip 34 g, glu 9 g, pro 7 g



25 min



2 h
30 min



facile



8 port.



373 kcal



Truffes chocolat-citron vert

2 citrons verts,
rincés sous l'eau très
chaude, éponnés

100 g de sucre

300 g de chocolat noir
(64 % de cacao),
en morceaux (3 cm)

100 g de crème entière
20 g de liqueur d'orange

1 – Prélever le zeste des citrons
verts à l'économe, les mettre dans
le bol de mixage avec le sucre
et pulvériser **2 min/vitesse 10**.
Transvaser dans une assiette.

2 – Mettre le chocolat dans le bol
de mixage et hacher **5 sec/
vitesse 10**. Racler les parois du
bol de mixage à l'aide de la
spatule.

3 – Faire fondre le chocolat
7 min/37° C/vitesse 2.

4 – Ajouter la crème entière
et la liqueur d'orange, mélanger
3 min/37° C/vitesse 2.5.

5 – Chemiser une assiette de
papier cuisson. Mettre la
masse au chocolat dans une
poche à douille avec em-
bout lisse (Ø 10 mm) et laisser
refroidir 10 minutes. Dres-
ser des petits tas de Ø 2 cm sur
le papier cuisson, laisser dur-
cir au moins 1 heure au réfrigé-
rateur.

6 – Détacher les petits tas du pa-
pier cuisson, façonner rapide-
ment en boules entre les mains,
passer dans le sucre au citron
vert, mettre à couvert au frais
jusqu'au moment de servir.

Suggestions

– Déposer les truffes chocolat-
citron vert dans des godets
à pralinés multicolores en pa-
pier ou en alu.

– Garder au réfrigérateur dans
une boîte hermétique. Con-
servation: env. 2 semaines.

Pièce: 82 kcal (343 kJ) =
lip 5 g, glu 7 g, pro 1 g



30 min



2 h



facile



30 pièces



82 kcal



Moelleux au chocolat

Les moules

un peu de beurre
pour graisser

La pâte

100 g d'amandes

120 g de chocolat noir
(64% de cacao),
en morceaux (2 cm)

80 g de beurre,
en morceaux (1 cm)

3 jaunes d'œufs frais

100 g de sucre
¼ de c. à café de gousse
de vanille moulue

3 blancs d'œufs frais

1 pincée de sel

Les moules

1 – Préchauffer le four à 200° C. Beurrer 6 ramequins en porcelaine (Ø env. 7½ cm et hauteur env. 5½ cm), les déposer sur une grille.

La pâte

2 – Mettre les amandes dans le bol de mixage et moudre **10 sec/vitesse 10**.

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

4 – Ajouter le beurre et faire fondre **5 min/50° C/vitesse 4**.

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

6 – **Insérer le fouet.** Mettre dans le bol de mixage parfaitement propre les blancs d'œufs, 50 g de sucre et le sel et fouetter en neige **3 min/vitesse 4**. **Ôter le fouet.** Mélanger ⅓ de la neige à la masse au chocolat, incorporer délicatement le reste de la neige à l'aide de la spatule. Verser la masse dans les ramequins beurrés.

7 – Glisser la grille avec les ramequins remplis dans la moitié inférieure du four et cuire 16 minutes (200° C). Retirer, laisser tiédir 5 minutes, démouler en retournant sur une grille à pâtisserie et laisser refroidir. Mettre les moelleux au moins 1 heure à couvert au frais.

Suggestions

- Difficile de résister à un moelleux au chocolat tout chaud sorti du four. Nous vous invitons cependant à essayer pour une fois cette douceur en version réfrigérée.
- Cuire les moelleux au chocolat 1 jour à l'avance, garder bien couverts au réfrigérateur.
- Poudrer de sucre glace ou de cacao au moment de servir.

Pièce: 436 kcal (1816 kJ) = lip 33 g, glu 24 g, pro 8 g



20 min



45 min



facile



6 pièces



436 kcal

*Nos moelleux sont sans farine.
Divinement fondants, que rêver
de mieux?*



Energie fluide



La nouveauté Nordic de Fust séduit par des solutions innovantes. Commandées par capteurs, les lampes LED de l'armoire de toilette réagissent au toucher et assurent une lumière d'ambiance totalement individuelle. Elles sont dimmables et convertibles en froid/chaud. Il existe également en option un éclairage mural indirect, et des détails ingénieux comme la prise USB intégrée assurent encore plus de confort.

BE: **Bienne**, Route de Soleure 122, 032 344 16 04
NE: **Marin-Epagnier**, Marin Centre,
Rue de la Fleur-de-Lys 26, 032 756 92 44
FR: **Villars-sur-Glâne**, Route de Moncor 2, 026 409 71 30
GE: **Carouge**, La Praille, Route des Jeunes 10, 022 308 17 38
Versoix, Route de Suisse 71, 022 775 04 60

VD: **Etoy**, Route de Buchillon 2, 021 821 19 23
Romanel-sur-Lausanne, Romanel Centre,
Chemin du Marais 8, 021 643 09 90
Yverdon, Rue de la Plaine 5, 024 424 24 64
Villeneuve, Route de Paquays, 021 967 31 23
VS: **Conthey-Sion**, Route Cantonale 2, 027 345 39 90

Panna cotta au chocolat blanc et fruit de la passion

La panna cotta

500 g de demi-crème

30 g de sucre

2 feuilles de gélatine, ramollies
env. 5 minutes
dans de l'eau froide,
essorées

50 g de chocolat blanc,
en morceaux (2 cm)

Le coulis de fruit de la passion

100 g de jus d'orange

1 c. à café d'amidon
de maïs

2 c. à soupe de miel
liquide

4 fruits de la passion,
coupés en deux,
pulpe prélevée

Le dressage

30 g de chocolat blanc

La panna cotta

1 – Mettre la demi-crème et le sucre dans le bol de mixage et chauffer sans gobelet doseur 10 min/90° C/vitesse 2.

2 – Ajouter la gélatine et le chocolat blanc, mélanger 30 sec/vitesse 3 et filtrer dans un gobelet gradué. Verser la masse dans 6 verrines (de 140 ml), laisser refroidir. Mettre au moins 6 heures à couvert au frais. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer le coulis de fruit de la passion.

Le coulis de fruit de la passion

3 – Mettre dans le bol de mixage le jus d'orange, l'amidon de maïs et le miel et mélanger 10 sec/vitesse 5.

4 – Ajouter la pulpe des fruits de la passion et porter à ébullition 6 min/100° C/vitesse 2. Transvaser le coulis de fruit de la passion, laisser refroidir et mettre à couvert au frais jusqu'au moment de servir.

Le dressage

5 – Répartir le coulis de fruit de la passion sur les panna cotta. Prélever de petites boucles de chocolat blanc à l'économe, en décorer le dessert (voir aussi astuce page 73).

Portion: 342 kcal (1426 kJ) =
lip 25 g, glu 24 g, pro 4 g



15 min



6 h
40 min



facile



6 port.



342 kcal

*La panna cotta se prépare
sans problème
un jour à l'avance.*



★
UN CLASSIQUE
**Cuisine
suisse**
★



Vite fait, bien fait

Confectionner une tourte aux noix des Grisons passe pour être assez laborieux. Ce n'est pas le cas de notre recette! Nous vous présentons ici une version écourtée, prête à enfourner en 35 minutes montre en main. L'astuce? Au lieu de cuire du sucre jusqu'à obtention d'un caramel, nous prenons des bonbons au caramel mou que nous faisons fondre avec de la crème dans le bol de mixage. Un gain de temps appréciable pour un résultat impeccable.

Tourte aux noix des Grisons vite faite

Le moule

un peu de beurre
pour graisser

La pâte

300 g de farine
180 g de beurre,
en cubes (2 cm)
120 g de sucre
¼ de c. à café de sel
1 œuf
1 c. à soupe d'eau

La garniture

300 g de cerneaux de noix
200 g de bonbons
au caramel mou
200 g de crème entière
1 c. à soupe d'eau

Le moule

1 – Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø 24 cm) de papier cuisson, beurrer légèrement le bord.

La pâte

2 – Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, le sucre, le sel, l'œuf et l'eau, mélanger **25 sec/vitesse 3**. Façonner la pâte en une boule ferme avec les mains, aplatir, envelopper dans du film alimentaire et mettre 1 heure au frais.

3 – Abaisser ⅓ de la pâte aux dimensions du moule entre deux sachets en plastique fendus, en garnir le fond du moule. Façonner la moitié du reste de la pâte en 2 rouleaux (de 38 cm), les déposer le long du bord du moule, appuyer un peu en faisant remonter le bord sur env. 4 cm.



Piquer le fond à la fourchette. Abaisser le reste de la pâte aux dimensions du moule entre deux sachets en plastique fendus, piquer à la fourchette, mettre le tout 15 min au frais.

La garniture

4 – Faire dorer les cerneaux de noix à sec dans une poêle en remuant.

5 – Préchauffer le four à 180°C.

6 – Mettre les bonbons au caramel dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 8**.

7 – Ajouter la crème entière et chauffer **3 min/80°C/vitesse 3**.

8 – Ajouter les noix, mélanger **30 sec/vitesse 2** et répartir sur le fond de pâte préparé.

9 – Humecter le bord de la pâte. Poser le couvercle dessus, bien appuyer sur le bord avec une fourchette.

10 – Cuire la tourte aux noix 35 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Poursuivre la cuisson env. 15 minutes dans le four éteint. Retirer la tourte, laisser refroidir dans le moule, démouler.

Part (½): 570 kcal (2367 kJ) = lip 40 g, glu 42 g, pro 8 g

35 min

2 h
40 min

moyen

12 parts

570 kcal

Ouvrez!

Qu'est-ce qui est le plus excitant à Noël?
Déballer les cadeaux, pardi! Mais les emballer est
tout aussi amusant, ne trouvez-vous pas?



Déco de Noël en spéculos

Les biscuits

- 150 g de sucre brut
 - 60 g d'amandes
 - ½ bâton de cannelle (5 cm)
 - 4 clous de girofle
 - 5 capsules de cardamome, graines
 - ¼ de c. à café de gingembre en poudre
 - ¼ de c. à café de noix de muscade
-
- 320 g de farine
 - 125 g de beurre, froid, en morceaux (1 cm)
 - 2 œufs
 - 1 c. à café de poudre à lever
 - 1 pincée de sel

Le glaçage

- 210 g de sucre
- 1 blanc d'œuf frais
- ½ c. à café de jus de citron

Les biscuits

1 – Mettre dans le bol de mixage le sucre brut, les amandes, le bâton de cannelle, les clous de girofle, les graines de cardamome, le gingembre en poudre et la noix de muscade et pulvériser **20 sec/vitesse 10**.

2 – Ajouter la farine, le beurre, les œufs, la poudre à lever et le sel et mélanger **40 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule. Aplatis un peu la pâte, l'envelopper dans du film alimentaire et mettre au moins 2 heures au frais. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

3 – Préchauffer le four à 200°C. Chemiser deux plaques de papier cuisson.

4 – Abaisser la pâte par portions à 4 mm d'épaisseur entre deux feuilles de papier cuisson, découper des disques, des cloches ou tout autre motif à l'emporte-pièce (Ø 7-8 cm), déposer sur les plaques chemisées. À l'aide d'une douille lisse (Ø 5 mm), percer un orifice dans chaque biscuit à 1½ cm du bord.

5 – Cuire les biscuits 8-10 minutes (200°C) par plaque au milieu du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie (40 minutes).

Le glaçage

6 – Mettre le sucre dans le bol de mixage et pulvériser **20 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

7 – Ajouter le blanc d'œuf et le jus de citron et mélanger **10 sec/vitesse 4**. À l'aide de la spatule, détacher les éventuels résidus de sucre pulvérisé du fond et du bord du bol de mixage et mélanger encore **10 sec/vitesse 4**. Mettre le glaçage dans une poche à dresser jetable, découper un petit coin, décorer les biscuits, laisser sécher.

Conservation: env. 2 semaines dans une boîte hermétique en intercalant du papier cuisson.

Pièce: 203 kcal (854 kJ) = lip 8 g, glu 29 g, pro 3 g



25 min

3 h
30 min

facile



20 pièces



203 kcal

*À croquer ou à suspendre?
Telle est la question...*

Sel au lard

140 g de lard à rôtir
en tranches

250 g de gros sel marin

50 g de tomates séchées

½ c. à café de paprika

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

2 – Répartir les tranches de lard sur la plaque chemisée, cuire 15 minutes (200° C) au milieu du four. Retirer, égoutter le lard sur du papier absorbant, laisser refroidir (une fois refroidi, le lard doit être bien sec).

3 – Mettre dans le bol de mixage le lard grillé, le sel marin, les tomates séchées et le paprika, pulvériser **20 sec/vitesse 10**, verser dans 3 bocaux (de 160 ml). Garder bien fermé et à l'abri de la lumière. Ce sel au lard relève la viande, les plats à base d'œufs et les légumes.

Bocal: 219 kcal (917 kJ) = lip 18 g, glu 6 g, pro 8 g



Vinaigre à la mangue

10 g de gingembre, pelé

600 g de vinaigre
balsamique blanc

40 g de sucre brut

500 g de mangue, pelée,
dénoyautée,
en morceaux (3 cm)



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

2 – Ajouter le vinaigre balsamique blanc, le sucre brut et la mangue, cuire **15 min/100° C/vitesse 2** et réduire en purée **1 min/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**. Verser le vinaigre dans 3 bouteilles (de 250 ml) échaudées, fermer aussitôt et laisser refroidir. Garder bien fermé au réfrigérateur et utiliser pour préparer une sauce à salade.

Bouteille: 338 kcal (1425 kJ) = lip 0 g, glu 72 g, pro 1 g



Croustades surprise

Innovez en présentant le classique filet en croûte sous forme de petites croustades individuelles. Avec Betty Bossi et votre Thermomix®, c'est tout facile.



Coup double



Commandez notre kit pour croustades garnies
« Surprise » dès CHF 29.95 sur
bettybossi.ch.

Croustade au filet de bœuf et salade

Les croustades

- 2 c. à soupe de beurre à rôtir
- 6 médaillons de filet de bœuf (d'env. 120 g)
- 2 c. à café de sel

300 g de champignons de Paris, coupés en deux selon la grandeur

150 g de noisettes

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

60 g d'échalotes, coupées en deux

- 1 citron bio, moitié du zeste râpé et 1 c. à soupe de jus

2 abaisses de pâte feuilletée (d'env. 25 x 42 cm)

- 1 œuf, battu

La salade

40 g de moutarde à l'ancienne

50 g de vinaigre de vin blanc

80 g d'huile de tournesol

- 1 c. à soupe de sirop d'érable

2 c. à soupe d'eau

- 1 c. à café de sel

2 pincées de poivre

200 g de carottes, émincées à la mandoline

500 g de salade verte variée

Les croustades

1 – Préchauffer le four à 200° C.

2 – Chauffer 1 c. à soupe de beurre à rôtir dans une poêle. Assaisonner les médaillons de filet de bœuf avec 1 c. à café de sel, saisir env. 1 minute sur chaque face. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

3 – Mettre les champignons de Paris et 1 c. à café de sel dans le bol de mixage, hacher 2 sec/vitesse 5 et laisser reposer 5 minutes. Verser la masse dans un linge (ou un tamis) et essorer.

4 – Mettre les noisettes dans le bol de mixage, hacher 2 sec/vitesse 5, en transvaser 50 g et réserver. Moudre le reste des noisettes 2 sec/vitesse 10, transvaser et réserver.

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

6 – 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.

7 – Ajouter 1 c. à soupe de beurre à rôtir et rissoler 5 min/120° C/vitesse 1.

8 – Ajouter les champignons de Paris hachés et essorés et rissoler sans gobelet doseur 5 min/100° C/vitesse 1.

9 – Ajouter la moitié du persil haché, le zeste et le jus de citron et mélanger 5 sec/vitesse 4.

10 – Dérouler une abaisse de pâte feuilletée, la détacher du papier cuisson, déposer sur le kit pour croustades, enfoncer légèrement la pâte dans les cavités. Répartir la moitié des

noisettes finement moulues dans les creux, déposer dans chacun un médaillon et la moitié de la masse aux champignons. Dorer les bords de pâte avec un peu d'œuf. Rabattre la pâte sur la farce. Sceller, marquer et découper les bords de la pâte en une seule opération en y enfonçant l'emporte-pièce légèrement fariné. Poser les moules en silicone sans le cadre sur une plaque. Découper des étoiles dans les chutes de pâte. En décorer les croustades, dorer avec le reste de l'œuf. Répéter l'opération avec la deuxième abaisse de pâte et cuire 23 minutes (200° C) tout en bas du four. Pendant ce temps, préparer la salade.

La salade

11 – Mettre dans le bol de mixage la moutarde, le vinaigre de vin blanc, l'huile de tournesol, le sirop d'érable, l'eau, le sel, le poivre et le reste du persil haché et mélanger 10 sec/vitesse 4. Mettre la sauce et la salade dans un récipient, mélanger, dresser avec les croustades au filet de bœuf. Décorer la salade avec les rondelles de carottes et les noisettes grossièrement hachées réservées.

Suggestion: remplacer les 6 médaillons de filet de bœuf par 12 médaillons de filet mignon de porc (d'env. 60 g). Déposer 2 médaillons dans chaque cavité. Compter env. 1 minute de plus pour la cuisson.

Portion: 927 kcal (3862 kJ) = lip 61 g, glu 52 g, pro 40 g



Restes de bouillon



Les fans de fondue chinoise ne jurent que par le bouillon qui reste au fond du caquelon à la fin du repas. Les bouchées de viande et de légumes qu'on y a trempées le rendent particulièrement aromatique. Il ne faut en aucun cas le jeter! Filtrez-le et gardez-le au réfrigérateur. Le lendemain, vous pourrez utiliser ce bouillon pour préparer un potage, des sauces ou un risotto.

Système D

L'une de nos fonctions préférées du Thermomix® est la cuisson douce à la vapeur dans le Varoma.

Afin que rien n'attache et pour éviter que le liquide de cuisson ne goutte, nous tapissons, selon la recette, le plateau vapeur d'un papier cuisson ajusté. Notre astuce pour une découpe sans peine:

Pliez une feuille de papier cuisson en quatre et positionnez la pointe au centre du plateau vapeur. Enfoncez le papier, marquez le pourtour avec un ongle, puis découpez le long du pli.



Les citrons

Ils sentent bon et parfument quantité de recettes, mais saviez-vous que les citrons étaient aussi un produit nettoyant et éclaircissant pratique et surtout naturel? Et ce n'est pas tout. Ils sont également très efficaces contre les mauvaises odeurs. Bref, une aide précieuse en cuisine et à la maison!

1 Pour éliminer les **salissures** dans le bol de mixage, il suffit d'y broyer 1-2 citrons.

2 Pour une **transparence irréprochable**, lavez verres, vases et vitres à l'eau citronnée. Comptez 1 part de jus de citron pour 10 parts d'eau.

3 Contre les **odeurs d'oignon, d'ail ou de poisson**, frottez vos mains avec du jus ou du zeste de citron. Le jus de citron inhibe l'activité de certaines enzymes, ce qui atténue l'odeur des composés soufrés.

4 Pour un **parfum agréable** dans toute la maison, prélevez un peu d'écorce de citron et déposez-la sur les radiateurs.

Infusion de gingembre bienfaisante

Rien de tel qu'une infusion de gingembre pour faire du bien au corps et à l'esprit par une grise journée d'hiver. Le gingembre réchauffe de l'intérieur et a des effets antibactériens et antiviraux.

Pour concocter une infusion de gingembre au Thermomix®, mettre **3 cm de gingembre**, pelé, et **1500 g d'eau** dans le bol de mixage, réduire en purée **5 sec/vitesse 8**, puis chauffer **10 min/100° C/vitesse 2**. Avant de servir, parfumer selon les goûts d'un trait de jus de citron et édulcorer avec du miel.





Crème fraîche maison

Avez-vous déjà pensé à faire vous-même de la crème fraîche? Ce n'est pas si sorcier qu'on pourrait l'imaginer, tout au contraire! Le résultat convainc par son goût crémeux légèrement acidulé et une délicieuse onctuosité:

Mettre **500 g de crème entière** (UHT) et **50 g de babeurre acidulé nature** dans un bocal propre, bien refermer, agiter un instant et couvrir d'un linge de cuisine en guise de protection contre la lumière. Laisser reposer 24 heures à température ambiante (18-21°C). Mettre la crème épaissie et **1 c. à soupe de jus de citron** dans le bol de mixage et mélanger **10 sec/vitesse 4**. Transvaser la crème fraîche dans un bocal propre, bien refermer et garder au réfrigérateur. Utiliser pour confectionner des sauces (par ex. sauce à l'ail, p. 42) et pour affiner des mets sucrés ou salés (par ex. risotto, p. 52).

Belles boucles

Pour réussir vos boucles de chocolat, optez de préférence pour un chocolat plutôt tendre (par ex. des branches Torino fourrées à la crème de noisettes ou du chocolat Kinder). Le chocolat blanc convient également très bien. Mettez le chocolat au moins 30 minutes au frais. Ensuite vous pourrez très facilement prélever de jolies boucles à l'économe.



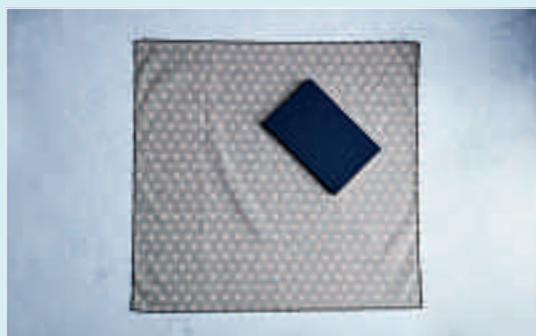
Un emballage différent

Un cadeau choisi avec soin mérite un bel emballage.

Mais pourquoi toujours prendre du papier?

Ce n'est ni très créatif ni respectueux de l'environnement. Les Japonais, eux, enveloppent leurs cadeaux dans un **furoshiki**. Il s'agit d'un simple tissu traditionnel en coton qui pourra ensuite être réutilisé comme nappe de pique-nique ou comme foulard. Différentes techniques de nouage existent en fonction de la forme du cadeau. Nous vous montrons ici la technique de base.

Bien sûr, le tissu ne doit pas forcément être d'origine japonaise. À vous de choisir l'étoffe qui vous plaît!



Vin blanc chaud

80 g de sucre

1 orange bio,
zeste prélevé
à l'économe,
reste réservé

1 gousse de vanille,
en morceaux (2 cm)

750 g de vin blanc sec

250 g de jus de pomme

3 clous de girofle

1 – Mettre dans le bol de mixage le sucre, le zeste de l'orange et la gousse de vanille et pulvériser **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 – Pulvériser encore **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Ajouter le vin blanc, le jus de pomme et les clous de girofle et bien faire chauffer **15 min/95° C/vitesse 1**. Pendant ce temps, peler l'orange réservée, la couper en quatre puis en tranches, répartir dans des verres. Filtrer le vin chaud dans les verres et servir.

Portion: 239 kcal (1004 kJ) =
lip 0 g, glu 31 g, pro 0 g



5 min



20 min



facile



4-6 port.



239 kcal

Pour un vin chaud un peu plus alcoolisé, complétez chaque verre de 1 c. à soupe d'amaretto.

★
POUR TRINQUER

Tchin-
tchin!



Avant-goût



Le pain
Comme chez
le boulanger



Desserts familiaux
Pour les grandes tablées



Crêpes
Tout en finesse



Cuisine asiatique
Invitation à l'exotisme



Au quotidien
Bon et bon marché

★
Le prochain
numéro paraîtra le
**5 mars
2020**
★

Betty Bossi



*Assurez-vous dès aujourd'hui
votre prochain numéro
de «Betty Bossi mix»*

**Abonnement
annuel**

4 numéros de saison
pour seulement CHF

39.90

**Commandez
sans tarder:**

bettybossi.ch/lemix-abo



Livre préféré en toute simplicité.

Lire rend heureux.
Prenez tout votre temps et laissez-vous inspirer par les livres de cuisine Thermomix®, bien loin du monde numérique. Plongez dans l'univers enchanteur des recettes et laissez libre cours à vos sens. Motivation culinaire garantie!

Sources d'inspiration imprimées sur papier – à commander dans la boutique en ligne.

switzerland.thermomix.com/shop

NOUVEAU

