



Été 2020
CHF 11.-
bettybossi.ch/lemix

Fruits rouges

Sucrés, parfumés, ils sont à croquer



*Recette
en page 57*

CHIC, ON PIQUE-NIQUE!
Régal estival en plein air

POUR TOUS LES JOURS
Tout simple, tout bon

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.





Claudia
Rédactrice de recettes

Sarah
Responsable production

↗
Toutes petites déjà, Claudia et moi étions fanas de fruits rouges. Nous avons gardé intact le souvenir du «gâteau aux raisinets» que nos grands-mères se plaisaient à nous préparer. Un grand classique de notre enfance que Claudia a révisé pour vous (page 61).

Un si doux souvenir

Chère lectrice, cher lecteur,

Les goûts et les odeurs ont le pouvoir de réveiller des émotions enfouies. Récemment, une simple fraise a provoqué en moi un curieux flash-back qui m'a aussitôt transportée en enfance. Je participais à un événement professionnel et, à la pause, entre petits fours et flûtes de champagne, voilà que j'aperçois un panier de fraises intact. Je goûte ou je goûte pas? Combien de fois n'ai-je pas été déçue par des fraises aqueuses et fades. Cédant à mon envie, je me suis immédiatement revue pieds nus dans le jardin de mes grands-parents, la bouche emplie du délicieux goût des fraises mûres et sucrées!

En préparant ce magazine, j'ai immédiatement su qu'il nous fallait mettre les fruits rouges à l'honneur. Si ce n'est pas maintenant, alors quand? En ce moment même, fraises, framboises et autres groseilles suisses parfumées n'attendent qu'une chose: d'être croquées telles quelles ou transformées en desserts à l'effet flash-back garanti.

J'espère que vous trouverez parmi nos créations estivales celle qui vous emportera au doux pays des souvenirs et vous souhaite un long et bel été!

Sarah Oserge

Sommaire

6 Pique-nique



32 Santé & minceur



15 Pour tous les jours



38 Bienvenue à table



48 Soft ice



52 Fruits rouges



63 Coup double



- 2 L'essentiel en bref
- 3 Éditorial
- 6 **Pique-nique**
- 15 **Pour tous les jours**
- 28 Actus
- 31 Dessert express
- 32 **Santé & minceur**
- 38 **Bienvenue à table**
- 48 **Soft ice**
- 52 **Fruits rouges**
- 63 **Coup double**
- 66 Cuisine suisse
- 68 Trucs & astuces
- 70 **Le plaisir d'offrir**
- 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 visuelle:
Sarah Oeschger

Responsable rédaction des recettes: Sibylle Weber-Sager

Photos: Michael Fehr

Stylisme: Monika Hansen

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 3 septembre 2020.
Copyright © Betty Bossi SA, imprimé en Suisse

70 Le plaisir d'offrir



Le dessus du panier

En montagne, à la piscine ou au jardin public, il n'y a pas de meilleure façon de profiter de l'été qu'en se régaland en plein air. Besoin d'idées pour agrémenter votre panier à pique-nique? Voici de délicieux classiques revisités à la mode helvétique.



Salade de cornettes

100 g de gruyère,
en morceaux (2 cm)

1500 g d'eau

1 c. à soupe de sel

300 g de pâtes (cornettes,
cuisson 10-12 minutes)

2 œufs

150 g de petits dés
de jambon

La sauce

250 g de tomates cerises

4 c. à soupe d'huile
d'olive

2 c. à soupe de vinaigre
de vin aux herbes

½ c. à soupe
de moutarde

½ c. à café de sel

4 pincées de poivre

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

1 – Mettre le gruyère dans le bol de mixage, râper **5 sec/vitesse 6** et transvaser dans un saladier.

2 – Verser l'eau dans le bol de mixage et porter à ébullition **10 min/100° C/vitesse 1**.

3 – Verser le sel et les pâtes par l'orifice du couvercle. Mettre le Varoma en place, y déposer les œufs, remettre le couvercle du Varoma et cuire **12 min/Varoma/☞/vitesse 1**. Retirer le Varoma et le placer dans l'évier, égoutter les pâtes en les versant sur les œufs durs. Rincer les pâtes et les œufs sous l'eau froide, retirer les œufs. Transvaser les pâtes dans le saladier contenant le gruyère, ajouter les dés de jambon. Écaler les œufs et les couper en quatre.

La sauce

4 – Mettre dans le bol de mixage les tomates cerises, l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre et mixer **2 sec/vitesse 5**, verser dans le saladier. Ajouter la ciboulette, mélanger, dresser les œufs sur la salade.

Portion: 557 kcal (2336 kJ) =
lip 25 g, glu 53 g, pro 29 g



10 min



30 min



facile



4 port.



557 kcal

*N'oubliez pas d'emporter
serviettes, couverts,
boissons, sac poubelle, lecture
et protection solaire!*

Tartinade de cervelas

- 400 g** de cervelas, coupés en deux dans la longueur, pelés, en morceaux (2 cm)
- 40 g** de beurre, mou
- 1½ c. à soupe** de moutarde à l'ancienne
- 40 g** d'échalotes, en morceaux (2 cm)

1 – Mettre dans le bol de mixage les cervelas, le beurre et la moutarde et réduire en purée **30 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 – Ajouter les échalotes et réduire en purée **6 sec/vitesse 7**. Répartir la tartinade de cervelas dans 2 bocaux (de 300 ml), garder bien fermé au réfrigérateur. Déguster la tartinade sur des tranches de pain.

Suggestions

- Si vous n'aimez pas les oignons crus, vous pouvez aussi préparer la tartinade sans les échalotes et parsemer évent. les tartines d'oignons frits ou de ciboulette ciselée.
- Tailler des concombres au vinaigre en petits dés, les incorporer à la tartinade.

Conservation: env. 2 jours bien fermé au réfrigérateur (selon la date de péremption des cervelas) ou env. 1 mois au congélateur. Congeler la tartinade dans son bocal, laisser décongeler au réfrigérateur.

Bocal: 673 kcal (2781 kJ) = lip 60 g, glu 4 g, pro 28 g



5 min



10 min



facile



2 bocaux



673 kcal

Jamais entendu parler d'une tartinade de cervelas? Normal! nous venons de l'inventer!



Petits pains au lait



15 min



2 h 5 min



facile



6 pièces



242 kcal

175 g de lait
30 g de beurre, mou
2 c. à café de sucre
¼ de cube de levure
 (enu. 10 g), émiettée

250 g de farine mi-blanche
 ou 250 g de farine
 blanche

¾ de c. à café de sel

un peu de farine
 pour le façonnage

1 œuf

**1 c. à soupe de crème
 entière**

1 – Mettre dans le bol de mixage le lait, le beurre, le sucre et la levure et chauffer **3 min/37° C/ vitesse 2**.

2 – Ajouter la farine et le sel, pétrir en **pâte 5/3 min** et transvaser dans un récipient. Laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante.

3 – Chemiser une plaque de papier cuisson.

4 – Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Diviser en 6 portions, aplatir un peu, façonner des boules, saupoudrer d'un tout petit peu de farine. Faire une marque de 2 cm de profondeur au milieu avec le manche légèrement fariné d'une cuillère en bois. Déposer les petits pains sur la plaque chemisée, couvrir sans tasser, laisser lever encore 30 minutes à couvert.

5 – Préchauffer le four à 200° C.

6 – Mettre l'œuf et la crème entière dans le bol de mixage et mélanger **10 sec/vitesse 4**, en badigeonner les petits pains.

7 – Cuire les petits pains 15 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Pièce: 242 kcal (1019 kJ) =
 lip 8 g, glu 35 g, pro 7 g

Soupe verte froide



15 min



20 min



facile



4 port.



176 kcal



végé

Les crackers au fromage

80 g de sbrinz,
en morceaux (2 cm)

30 g de noisettes

La soupe

350 g de concombres,
en morceaux (3 cm)

120 g de poivron jaune,
en morceaux (3 cm)

40 g de cresson

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

25 g de pain de mie

200 g d'eau

1 c. à café de sel

4 pincées de poivre

La finition

10 g de cresson

Les crackers au fromage

1 – Mettre le sbrinz et les noisettes dans le bol de mixage et broyer **8 sec/vitesse 10**. Bien faire chauffer une poêle anti-adhésive. Baisser le feu. Déposer la moitié de la masse au sbrinz en 4 petits tas dans la poêle, cuire 2 minutes sur chaque face, retirer. Procéder de même avec le reste de la masse au sbrinz. Laisser refroidir les crackers sur une grille à pâtisserie.

La soupe

2 – Mettre dans le bol de mixage les concombres, le poivron, le cresson, la menthe, le pain de mie, l'eau, le sel et le poivre et réduire en purée **1 min/vitesse 8**. Transvaser la soupe dans une carafe, mettre au moins 2 heures à couvert au frais.

La finition

3 – Dresser la soupe, décorer de cresson et servir avec les crackers au fromage.

Portion: 176 kcal (731 kJ) =
lip 12 g, glu 7 g, pro 9 g

*Transportez le cresson
et les crackers séparément.*



Salade de bouilli

1200 g d'eau

800 g de bœuf à bouillir
(par ex. côte couverte persillée), sans la couche de gras, viande coupée en quatre

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

80 g d'oignons,
coupés en deux

1 feuille de laurier
séchée

5 baies de genièvre

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

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

200 g de concombre,
épépiné, en morceaux
(3 cm)

4 concombres
au vinaigre,
coupés en deux

40 g de vinaigre de vin
blanc

60 g d'huile d'olive

1 c. à café de moutarde
à l'ancienne

½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

50 g de câpres

4 petits radis, émincés
à la mandoline

1 – Mettre dans le bol de mixage l'eau, la viande, les cubes de bouillon, les oignons, la feuille de laurier et les baies de genièvre et cuire **1 h 15 min/95° C/ vitesse 4**, prolonger le temps de cuisson si nécessaire (voir Remarque). Verser lentement le tout dans le Varoma pour égoutter le bouilli. Ôter les oignons, la feuille de laurier et les baies de genièvre. Laisser tiédir le bouilli 30 minutes, nettoyer et essuyer le bol de mixage.

2 – Mettre le persil dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 8**.

3 – Ajouter les carottes, le concombre et les concombres au vinaigre, hacher **4 sec/vitesse 5** et transvaser dans un récipient.

4 – Couper le bouilli en dés (1 cm), ajouter aux légumes dans le récipient, ajouter le vinaigre, l'huile d'olive et la moutarde, mélanger et assaisonner avec le sel et le poivre. Dresser la salade de bouilli sur des assiettes, décorer de câpres et de petits radis.

Remarque: testez la cuisson. La viande est cuite lorsqu'on peut facilement y planter un petit couteau d'office sans exercer de pression.

Portion: 603 kcal (2500 kJ) = lip 45 g, glu 7 g, pro 40 g



20 min



2 h



facile



4 port.



603 kcal





Muffins aux cerises et streusel

Le streusel

- 40 g de gros flocons d'avoine
- 20 g de farine blanche
- 20 g de sucre
- 30 g de beurre, froid, en morceaux

La pâte

- 200 g de beurre, mou
- 100 g de sucre
- 1 c. à café de sucre vanillé
- ¼ de c. à café de sel
- 3 œufs
- 50 g de lait
- 200 g de farine blanche
- 50 g de gros flocons d'avoine
- 1 c. à café de poudre à lever
- 350 g de cerises, dénoyautées

Le streusel

1 – Préchauffer le four à 180° C. Garnir une plaque à muffins de 12 cavités (Ø 7 cm) de caissettes en papier.

2 – Mettre dans le bol de mixage les flocons d'avoine, la farine, le sucre et le beurre et mélanger **15 sec/vitesse 4**. Retirer le streusel du bol de mixage, transvaser dans un récipient et mettre à couvert au frais.

La pâte

3 – Mettre dans le bol de mixage le beurre, le sucre, le sucre vanillé, le sel, les œufs, le lait, la farine, les flocons d'avoine et la poudre à lever et mélanger **40 sec/vitesse 5**. Incorporer les cerises avec la spatule. Verser la pâte dans les caissettes en papier.

4 – Sortir le streusel du réfrigérateur et l'éparpiller sur la pâte.

5 – Cuire les muffins 35 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer, démouler, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Suggestion: remplacer les cerises par des pruneaux ou des pommes en morceaux (1 cm).

Pièce: 320 kcal (1334 kJ) = lip 18 g, glu 33 g, pro 5 g



15 min



50 min



facile



12 pièces



320 kcal

Barres au chocolat

100 g d'amandes entières
100 g de chocolat noir
(par ex. 85% de cacao),
en morceaux (3 cm)

100 g de muesli
(muesli croustillant
sans fruits séchés)

100 g de miel liquide
50 g de noix de coco râpée
20 g d'huile de colza
**¼ de c. à café de
fleur de sel**

1 – Préchauffer le four à 160°C. Chemiser de papier cuisson un moule à cake de 35 cm.

2 – Mettre les amandes et le chocolat dans le bol de mixage et hacher **4 sec/vitesse 6**.

3 – Ajouter le muesli croustillant, le miel, la noix de coco râpée, l'huile colza et la fleur de sel, mélanger **10 sec/vitesse 3**, répartir dans le moule à cake, tasser en appuyant avec le dos mouillé d'une cuillère.

4 – Cuire la masse 25 minutes (160°C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir 30 minutes dans le moule sur une grille à pâtisserie, démouler, couper en 10 barres.

Conservation: env. 1 semaine dans une boîte hermétique en intercalant du papier cuisson.

Pièce: 245 kcal (1020 kJ) = lip 16 g, glu 18 g, pro 4 g



10 min



1 h 5 min



facile



10 pièces



245 kcal



Pour tous les jours

À la recherche d'idées pour rafraîchir votre répertoire de recettes au quotidien? Vous avez frappé à la bonne porte! Nos créations sont faciles, variées et tout simplement délicieuses.



Pizza courgette-jambon

Une pizza maison? On dit oui à l'unisson!

La pâte

120 g d'oignons rouges,
coupés en deux

210 g d'eau
 $\frac{1}{3}$ de cube de levure
(enu. 15 g)

350 g de farine bise
1 c. à café de sel
1 c. à soupe d'huile
d'olive
1 c. à soupe de vinaigre

La garniture

250 g de tomates cerises
100 g de gruyère,
en morceaux (2 cm)

75 g de pignons
50 g de tomates séchées
à l'huile, égouttées

1 c. à soupe de
farine bise

160 g de jambon arrière
en tranches,
en lanières (5 mm)

1 courgette (d'enu.
250 g), en longues
tranches (5 mm)

$\frac{1}{4}$ de c. à café de sel

4 pincées de poivre

50 g d'olives noires
dénoyautées

1 bouquet de basilic
(d'enu. 20 g), effeuillé

La pâte

1 – Mettre les oignons dans le bol de mixage et hacher **4 sec/vitesse 5**. En transvaser la moitié (60 g) dans un récipient et réserver. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 – Ajouter l'eau et la levure et chauffer **3 min/37° C/vitesse 2**.

3 – Ajouter la farine, le sel, l'huile d'olive et le vinaigre, pétrir en **pâte** $\frac{1}{2}$ /**3 min** et transvaser dans un récipient. Laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

La garniture

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

5 – Mettre dans le bol de mixage 150 g de tomates cerises, le gruyère, 50 g de pignons et les tomates séchées et réduire en purée **10 sec/vitesse 8**.

6 – Abaisser la pâte sur un peu de farine aux dimensions de la plaque à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et la déposer sur la plaque chemisée. Napper de purée de tomates. Parsemer de jambon. Assaisonner les tranches de courgette avec le sel et le poivre et les déposer dessus. Couper 100 g de tomates cerises en deux, répartir dessus avec les olives et les oignons hachés réservés.

7 – Cuire la pizza courgette-jambon 20 minutes (240°C) tout en bas du four. Retirer, parsemer de feuilles de basilic et de 25 g de pignons.

Portion: 716 kcal (3006 kJ) = lip 30 g, glu 70 g, pro 38 g



Suggestion kids

Les enfants aiment participer aux décisions du ménage. Laissez-les donc de temps à autre composer eux-mêmes le menu de la semaine! Avec la fonction très pratique de planification de menus «Ma semaine» sur Cookidoo®, c'est – littéralement – un jeu d'enfant.



Farfalle estivales

Super rafraîchissant grâce au pesto à la menthe

Le pesto

100 g de parmesan,
en morceaux (2 cm)

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

50 g d'huile d'olive

La sauce

80 g d'oignons,
coupés en deux

1 gousse d'ail

10 g d'huile d'olive

300 g de céleri-branche,
en morceaux (2 cm)

350 g de tomates,
en morceaux (2 cm)

80 g d'olives vertes
dénoyautées

½ c. à café de sel

4 pincées de poivre

Les pâtes

3000 g d'eau

1½ c. à soupe de sel

350 g de pâtes
(par ex. farfalle)

Le pesto

1 – Mettre le parmesan et la menthe dans le bol de mixage et hacher **10 sec/vitesse 10**.

2 – Ajouter l'huile d'olive, mélanger **10 sec/vitesse 4**, transvaser dans un récipient et réserver.

La sauce

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

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

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

6 – Ajouter les tomates, les olives, le sel et le poivre et cuire **10 min/100° C/↻/vitesse 1**. Pendant ce temps, préparer les pâtes.

Les pâtes

7 – Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout, ajouter le sel. Ajouter les pâtes, cuire al dente en respectant les indications sur l'emballage, puis égoutter dans le Varoma. Dresser les pâtes avec la sauce, coiffer d'un peu de pesto, présenter le reste du pesto à part.

Portion: 592 kcal (2463 kJ) = lip 24 g, glu 69 g, pro 21 g



15 min



30 min



facile



4 port.



592 kcal



végé

*Vous préférez la jouer classique?
Remplacez simplement la menthe
par un bouquet de basilic.*

Pour tous les jours



Chicken teriyaki

Poulet, riz et légumes: tout cuit en même temps dans le Thermomix®!



La sauce

- 2 gousses d'ail**
- 20 g de gingembre**, pelé, en morceaux
- 1 piment rouge**, épépiné

- 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé**

- 100 g d'eau**
- 100 g de sauce teriyaki**
- 20 g de miel**

- 1 c. à soupe d'amidon de maïs**
- 1 c. à café de vinaigre de riz**

Le riz, les légumes et le poulet

- 900 g d'eau**
- 1¾ c. à café de sel**
- 300 g de riz basmati** (cuisson 15 minutes)
- 250 g de carottes**, pelées, coupées en deux dans la longueur, en tranches (5 mm)
- 300 g de brocolis**, en petits bouquets, tronc pelé, en tranches (5 mm)
- 550 g de blancs de poulet**, en morceaux (2 cm)

La sauce

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

2 – Ajouter l'huile de sésame et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 4**.

3 – Ajouter l'eau, la sauce teriyaki, le miel, l'amidon de maïs et le vinaigre de riz, mélanger **10 sec/vitesse 4** et porter à ébullition **5 min/100° C/vitesse 1**. Transvaser la sauce dans un récipient, réserver à couvert au chaud.

Le riz, les légumes et le poulet

4 – Verser l'eau et 1¼ c. à café de sel dans le bol de mixage. Mettre le riz dans le panier cuisson et rincer sous l'eau courante froide jusqu'à ce qu'elle soit claire. Insérer le panier cuisson. Mettre le Varoma en place, y répartir les carottes et les brocolis. Insérer le plateau vapeur, le chemiser d'une feuille de papier cuisson ajustée et humectée en veillant à laisser quelques fentes dégagées. Répartir le poulet sur le papier cuisson, assaisonner avec ½ c. à café de sel. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **22 min/Varoma/vitesse 4** (tester la cuisson du poulet). Retirer le Varoma, ajouter les légumes et le poulet à la sauce, mélanger, servir avec le riz.

Portion: 525 kcal (2203 kJ) = lip 5g, glu 73g, pro 43g



15 min



45 min



facile



4 port.



525 kcal



Assaisonnement japonais

La sauce teriyaki est un condiment à base de sauce soja parfumée d'épices et d'extraits de riz et de soja fermentés. Elle est idéale pour faire mariner viandes et poissons. Sa consistance est généralement plus sirupeuse que celle de la sauce soja. En vente dans les grands supermarchés ou dans les épiceries asiatiques.



Salade d'été au boulgour et escalope de bœuf

Salade à satiété

Le boulgour

2 épis de maïs
(env. 450 g), égrainés
avec un couteau
(soit env. 250 g)

200 g de boulgour
(cuisson 20 minutes)

20 g d'huile d'olive

850 g d'eau

1½ c. à café de sel

Les escalopes

**1 c. à soupe d'huile
d'olive**

**4 escalopes de bœuf
dans le romsteck**
(d'env. 100 g)

½ c. à café de sel

4 pincées de poivre

La salade

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

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

150 g de poivron vert,
épépiné,
en morceaux (3 cm)

150 g de poivron jaune,
épépiné,
en morceaux (3 cm)

50 g d'huile d'olive

30 g de jus de citron

2 c. à soupe de dukkah
ou 2 c. à café
de curry doux et
½ c. à café de sel

Le boulgour

1 – Mettre dans le bol de mixage les grains de maïs, le boulgour et l'huile d'olive et rissoler **3 min/120° C/**  **vitesse 1.**

2 – Ajouter l'eau et le sel et cuire **20 min/98° C/**  **vitesse 1.** Égoutter le boulgour dans le Varoma, transvaser dans un récipient et laisser tiédir 15 minutes. Pendant ce temps, préparer les escalopes.

Les escalopes

3 – Bien faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Assaisonner les escalopes avec le sel et le poivre, les saisir 1½ minute sur chaque face, retirer, laisser reposer 10 minutes à couvert. Pendant ce temps, terminer de préparer la salade.

La salade

4 – Mettre la menthe et le persil dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 8.**

5 – Ajouter les poivrons, l'huile d'olive, le jus de citron et le dukkah, hacher **5 sec/vitesse 4,** ajouter au boulgour, mélanger, dresser. Découper les escalopes en lanières, répartir dessus.

Portion: 598 kcal (2500 kJ) = lip 26 g, glu 48 g, pro 40 g



15 min



35 min



facile



4 port.



598 kcal

*Cette salade est également
parfaite à emporter.*



Boulettes de poisson sur salade melon-chou-rave

Un mariage de saveurs plein d'exotisme

Les boulettes de poisson

140 g de pain, de la veille, en morceaux (3 cm)

500 g de filets de truite sans la peau

1 œuf

2 c. à soupe de pâte de curry rouge

¼ de c. à café de sel

3 c. à soupe d'huile d'arachide

La salade

½ c. à soupe de pâte de curry rouge

200 g de chou-rave, pelé, en morceaux (2 cm)

250 g de melon charentais, pelé, en morceaux (3 cm)

4 sucrines (env. 450 g), 8 feuilles extérieures réservées, le reste coupé en deux dans la largeur

1 citron vert, rincé sous l'eau très chaude, épongé, un peu de zeste râpé

2 c. à soupe de jus de citron vert

3 c. à soupe d'huile d'arachide ou d'huile de tournesol

50 g de cacahuètes salées

¼ de c. à café de sel

Les boulettes de poisson

1 – Mettre le pain dans le bol de mixage, émietter **12 sec/vitesse 8**, transvaser et réserver.

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

3 – Ajouter l'œuf, la pâte de curry, le sel et 100 g de pain émietté et mélanger **2 min/vitesse 3**. Façonner env. 24 boulettes de la grosseur d'une noix avec les mains mouillées. Verser le reste du pain émietté dans une assiette, y passer les boulettes. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

4 – Bien faire chauffer l'huile d'arachide dans une grande poêle anti-adhésive. Faire revenir les boulettes de poisson sur toutes les faces 7 minutes sur feu moyen. Pendant ce temps, préparer la salade.

La salade

5 – Mettre dans le bol de mixage la pâte de curry, le chou-rave, le melon, les sucrines, le zeste et le jus de citron vert, l'huile d'arachide, les cacahuètes et le sel et hacher **4 sec/vitesse 4**. Dresser les feuilles de sucrines réservées avec la salade melon-chou-rave et les boulettes de poisson.

Suggestion: décorer de coriandre.

Portion: 549 kcal (2290 kJ) = lip 29 g, glu 29 g, pro 40 g



25 min



50 min



facile



4 port.



549 kcal



La truite, un poisson d'eau douce très sain

Le poisson devrait être inscrit une ou deux fois par semaine au menu, surtout en raison des acides gras oméga-3. Les poissons de mer ont la réputation d'en contenir en grandes quantités. Mais les poissons d'eau douce ont eux aussi un profil d'acides gras très favorable. Et ils présentent un autre avantage: fraîchement pêchés dans nos cours d'eau, leur qualité est excellente et leur écobilan, bien meilleur.



Tarte aux abricots

Doux, juteux, parfumé: un classique!

Le moule

½ c. à soupe de beurre
pour graisser

La pâte

220 g de farine blanche
85 g de beurre,
en cubes (2 cm)
60 g d'eau
½ c. à café de sel

La garniture et la liaison

50 g d'amandes entières
600 g d'abricots,
coupés en quatre

½ gousse de vanille

50 g de sucre

200 g de crème fraîche

100 g de lait

2 c. à soupe d'amidon
de maïs



Sans œufs!

Le moule

1 – Préchauffer le four à 220° C. Chemiser le fond d'un moule à tarte (Ø 28-30 cm) de papier cuisson, graisser le bord.

La pâte

2 – Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, l'eau et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol de mixage, façonner une boule et aplatir. Abaisser la pâte en rond (Ø 32 cm) sur un peu de farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, puis en foncer le moule préparé. Piquer le fond à la fourchette et mettre 15 minutes à couvert au frais.

La garniture et la liaison

3 – Mettre les amandes dans le bol de mixage, moudre **10 sec/vitesse 10** et répartir sur le fond de pâte. Disposer les abricots dessus.

4 – Mettre la gousse de vanille et 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.

5 – Ajouter la crème fraîche, le lait et l'amidon de maïs et mélanger **10 sec/vitesse 4**. Verser la liaison sur les abricots.

6 – Cuire la tarte aux abricots 50 minutes (220° C) tout en bas du four. Retirer, laisser tiédir la tarte 10 minutes, démouler, servir tiède ou froid.

Suggestion: remplacer les abricots frais par des abricots surgelés, légèrement décongelés (15 minutes).

Portion: 746 kcal (3116 kJ) = lip 43 g, glu 73 g, pro 13 g



20 min



1 h 10 min



moyen



4 port.



746 kcal

L'abricot, fruit du soleil

Les meilleurs abricots proviennent naturellement du Valais. L'abricot y est arrivé au milieu du 19^e siècle. Grâce à son micro-climat, ce canton est devenu l'une des plus grandes régions de culture du nord des Alpes. Les abricots suisses apparaissent sur le marché de juillet à la mi-septembre. Les fruits ne devraient être récoltés, et vendus, qu'à pleine maturité, car ils ne mûrissent plus pendant le stockage. Encore verts, ils sont durs, acides et cotonneux. En revanche, la chair d'un abricot mûr est fondante, douce et parfumée, et elle se détache facilement du noyau. Un pur plaisir!







Jusqu'à
10 700

tours par minute, telle est la vitesse de rotation du Thermomix® en mode Turbo. Imaginez un peu: cela représente 178 tours par seconde! Une prouesse rendue possible par la puissance phénoménale de son moteur de 500 watts.

Grillades de pro

Le **plat de gril «Pro»** est un must pour tout fan de grillades. Il possède une surface rainurée qui laissera d'appétissantes marques de gril sur la viande et le poisson, et une surface lisse idéale pour cuire légumes émincés, champignons ou crevettes. Quelle que soit la surface choisie, la répartition de la chaleur est optimale et vous assure des grillades tendres et croustillantes à souhait. Son bord pratique et son revêtement haut de gamme permettent de retourner facilement poisson, fromage à griller, légumes ou burgers. Rien n'attache et les aliments auront fière allure sur votre assiette. Cerise sur le gâteau: le plat passe tout simplement au lave-vaisselle, fini la corvée du nettoyage!

Plat de gril «Pro», dès CHF 41.95

Infos et commande sur bettybossi.ch



Kitchen Hacks

Les bons tuyaux
des collaborateurs
de Betty Bossi



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 Viviane, notre responsable Communication d'entreprise, qui vous montre trois manières futées de parer les poivrons.

À découvrir sans tarder!

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

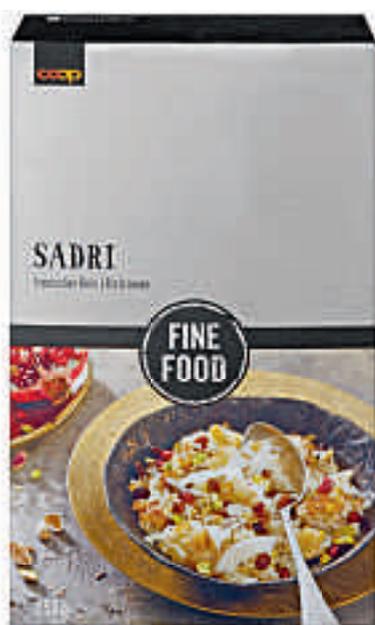
Nous sommes ravis de vous compter parmi les lectrices et lecteurs de «Betty Bossi mix». Notre priorité est de vous offrir une satisfaction intacte recette après recette, c'est pourquoi nous travaillons sans relâche à améliorer encore notre magazine. Nombre d'entre vous nous ont déjà fourni de précieux 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.



Riz Sadri Fine Food

Le riz occupe une place de choix dans la cuisine perse. Il accompagne tous les repas ou presque! Les épices, telles que le safran, le sumac et le fenugrec, ainsi que les herbes fraîches en quantité généreuse, sont elles aussi de première importance. Considéré comme le meilleur au monde, le riz sadri est un produit rarement exporté à l'étranger. Le riz sadri de Fine Food est produit de manière artisanale et en petites quantités par des riziculteurs du Nord de l'Iran. Il est cultivé depuis des siècles dans cette région où les étés chauds et le climat humide offrent des conditions idéales. Le riz sadri possède un parfum merveilleux, doux et frais. Après cuisson, il développe un goût riche et fleuri, et ses grains courts et brillants, de couleur ivoire, sont moelleux et crémeux à souhait.



Betty Bossi

Röstis croustillants en mini-format

Votre cadeau
Recueil de recettes

Plaque de cuisson «Mini-rösti»
dès **CHF 29.95**

Regardez comme c'est facile
bettybossi.ch/plaqueminiroesti

Mise à jour du logiciel 2.9 pour le TM5

Avis aux détenteurs d'un Thermomix® TM5! Avec le Cook-Key® et la nouvelle mise à jour logicielle 2.9, votre Thermomix® TM5 vous en offre toujours plus! La mise à jour apporte à votre Thermomix® TM5 de nouvelles fonctions qui vous facilitent la cuisine au quotidien.

Quoi de neuf?

- La botte secrète du Thermomix® TM6, le mode de Nettoyage automatique, est désormais aussi disponible sur le TM5! Ce mode permet de prélever le bol sans avoir à le mettre au lave-vaisselle.
- Vous avez sûrement un mode préféré? Bientôt, vous n'aurez plus besoin de le chercher: vous pourrez le démarrer simplement en appuyant longtemps sur le symbole Mode.
- Sécurité améliorée: pour que personne d'autre que vous ne «joue» avec l'écran pendant que le Thermomix® cuit tranquillement, vous pourrez à l'avenir verrouiller l'écran.

La condition préalable à la mise à jour est le Cook-Key®, qui permet de connecter le Thermomix® TM5 avec le réseau wifi. Il permet aussi de se connecter au portail de recettes Cookidoo® avec plus de 50 000 recettes alléchantes. Le Cook-Key® est en vente dans notre e-shop.

Vous trouverez de plus amples informations sur la mise à jour du logiciel 2.9 sur cookidoo.ch/foundation/fr-CH/articles/love-your-tm5.

À tous les propriétaires d'un Cook-Key®!



VORWERK
thermomix

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

La cuisine à vivre



Si vous souhaitez donner à votre cuisine un look particulièrement professionnel, cette finition acier brossé est tout indiquée. Ses façades apportent l'esthétique acier emblématique de ce style et insufflent une touche industrielle à la cuisine. Des panneaux latéraux et plinthes coordonnés permettent d'obtenir une harmonie visuelle parfaite.

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

Crème pêche-yogourt

90 g de meringues
(enu. 5 cm)

200 g de crème entière
300 g de yogourt nature

600 g de pêches,
en morceaux (3 cm)

1½ c. à soupe de jus
de citron

1 – Mettre 40 g de meringues dans le bol de mixage et émietter **3 sec/vitesse 5**.

2 – Insérer le fouet. Verser la crème entière dans le bol de mixage, fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3.5 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée. Ôter le fouet. Incorporer le yogourt avec la spatule, répartir dans 4 verres (de 200-250 ml).

3 – Mettre dans le bol de mixage les pêches, le jus de citron et 40 g de meringues, réduire en purée **20 sec/vitesse 6** et dresser sur la crème au yogourt. Émietter grossièrement 10 g de meringues, parsemer.

Suggestion: décorer de quartiers de pêche.

Portion: 380 kcal (1588 kJ) = lip 21 g, glu 41 g, pro 6 g



10 min



15 min



facile



4 port.



380 kcal

**DESSERT
EXPRESS**

*Vous pouvez remplacer
les pêches par des abricots,
des fraises ou des kakis.*

Blanc de poulet farci sur salade de brocolis

La salade et la farce

30 g d'amandes entières

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

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

125 g de ricotta

¾ de c. à café de sel

4 pincées de poivre

200 g de brocolis,
en morceaux (3 cm)

**40 g de vinaigre de
pomme**

30 g d'huile d'olive

1 c. à café de miel

1 c. à café de moutarde

Le poulet

2 blancs de poulet
(d'env. 140 g)

1 c. à soupe d'huile

¼ de c. à café de sel

2 pincées de poivre

90 g de mesclun

La salade et la farce

1 – Mettre les amandes dans le bol de mixage et hacher **2 sec/vitesse 6**. Faire dorer les amandes dans une poêle sur feu moyen en remuant de temps en temps, transvaser dans un saladier, réserver.

2 – Mettre l'aneth et le persil dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**. Transvaser la moitié des herbes hachées et les mélanger avec la ricotta, ¼ de c. à café de sel et 2 pincées de poivre, réserver.

3 – Ajouter aux herbes restées dans le bol de mixage les brocolis, le vinaigre, l'huile d'olive, le miel, la moutarde, ½ c. à café de sel et 2 pincées de poivre et hacher **5 sec/vitesse 4**. Transvaser dans le saladier contenant les amandes, mélanger, laisser reposer 15 minutes à couvert. Pendant ce temps, préparer le poulet.

Le poulet

4 – À l'aide d'un couteau pointu et tranchant, fendre les blancs de poulet en portefeuille sur un long côté. Y répartir la farce à la ricotta, maintenir avec des cure-dents.

5 – Bien faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Assaisonner les blancs de poulet avec le sel et le poivre, saisir 1 minute sur chaque face. Baisser le feu, poursuivre la cuisson 5 minutes sur chaque face sur feu moyen.

6 – Ajouter le mesclun à la salade de brocolis, mélanger, dresser avec les blancs de poulet farcis.

Portion: 575 kcal (2396 kJ) = lip 37 g, glu 10 g, pro 46 g



30 min



30 min



facile



2 port.



575 kcal



Les trois recettes de cette rubrique sont calculées pour 2 personnes.



Bon pour la ligne

Le poulet est riche en protéines, pauvre en graisses et ne contient pas de glucides – et ravira donc les adeptes du low-carb. Voici trois délicieuses recettes pour en profiter en toute légèreté.





*Le fenouil se marie bien
avec le citron. Parsemez le mets
d'un peu de zeste râpé.*

Poulet en ramequin et fenouil

La tapenade

- 50 g de tomates séchées à l'huile**, épongées
- 100 g d'eau**
- 2 c. à café de concentré de tomates**
- ¼ de c. à café de sel**
- 4 pincées de poivre**

Le poulet

- ½ bouquet de basilic** (env. 10 g), effeuillé
- 40 g d'oignons fanes**, en morceaux (2 cm)
- 15 g d'huile d'olive**
- 300 g de viande hachée** (poulet)
- 1 c. à soupe de sambal oelek**
- ½ c. à café de sel**

Le fenouil

- 500 g d'eau**
- 600 g de fenouil**, en tranches (1 cm)
- ½ c. à café de sel**
- 4 pincées de poivre**
- 2 c. à soupe de pignons**
- 2 brins de basilic**, effeuillé

La tapenade

1 – Mettre dans le bol de mixage les tomates séchées, l'eau, le concentré de tomates, le sel et le poivre, réduire en purée **30 sec/vitesse 7** et transvaser dans un petit récipient. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

Le poulet

2 – Mettre le basilic dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 8**.

3 – Ajouter les oignons fanes 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 sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**.

5 – Ajouter la viande hachée, le sambal oelek et le sel et mélanger **10 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Répartir dans 2 ramequins (de 290 ml, Ø 8-10 cm, hauteur maximale 5 cm). Couvrir les ramequins de film alimentaire et déposer dans le Varoma.

Le fenouil

6 – Verser l'eau dans le bol de mixage, répartir le fenouil sur le plateau vapeur, assaisonner avec le sel et le poivre. Insérer le plateau vapeur, remettre le couvercle du Varoma, mettre l'ensemble en place et cuire **30 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, faire dorer les pignons dans une poêle.

7 – Démouler le poulet, dresser sur des assiettes avec le fenouil, compléter de tapenade de tomates, parsemer de pignons et de basilic.

Suggestion: râper un peu de zeste de citron par-dessus.

Portion: 426 kcal (1775 kJ) = lip 21 g, glu 14 g, pro 39 g



15 min



50 min



facile



2 port.



426 kcal



Piccata de poulet sur ratatouille

La panure

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

60 g de parmesan,
en morceaux (2 cm)

10 g de farine blanche

30 g d'eau

1 œuf

La ratatouille

180 g de poivrons jaunes,
épépinés,
en morceaux (3 cm)

250 g d'aubergines,
pelées selon les goûts,
en morceaux (1½ cm)

250 g de courgettes,
en morceaux (1½ cm)

½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

80 g d'oignons,
coupés en deux

½ c. à soupe d'huile
d'olive

400 g de tomates,
coupées en quatre

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

La finition

**1 c. à soupe de farine
blanche**

**400 g de hauts de cuisses
de poulet**, sans peau
ni os (4 pièces, par ex.
steaks de poulet)

½ c. à café de sel

**4 pincées de piment
de Cayenne**

**1 c. à soupe d'huile
d'olive**

**1 c. à soupe
de concentré
de tomates**

La panure

1 – Mettre l'origan dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, transvaser et réserver.

2 – Mettre le parmesan dans le bol de mixage et râper **15 sec/vitesse 10**.

3 – Ajouter la farine, l'eau, l'œuf et la moitié de l'origan haché, mélanger **10 sec/vitesse 4**, transvaser dans une assiette creuse et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

La ratatouille

4 – Mettre les poivrons dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 4** et transvaser dans le Varoma. Ajouter les aubergines, les courgettes, le sel et le poivre, mélanger, remettre le couvercle du Varoma.

5 – 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.

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

7 – Ajouter les tomates et le cube de bouillon et hacher **4 sec/vitesse 5**.

8 – Mettre le Varoma en place et cuire **20 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, préparer la piccata.

La finition

9 – Mettre la farine dans une assiette plate. Assaisonner le poulet avec le sel et le piment de Cayenne, passer d'abord dans la farine, puis dans la panure au parmesan. Bien faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive, baisser le feu. Rissoler le poulet 6 minutes sur chaque face. Poser le Varoma sur son couvercle à l'envers. Mettre la sauce tomate, les légumes, le reste de l'origan haché et le concentré de tomates dans un récipient, mélanger. Dresser la piccata de poulet sur des assiettes avec la ratatouille.

Portion: 346 kcal (1444 kJ) = lip 17g, glu 15g, pro 31g



20 min



35 min



moyen



4 port.



346 kcal





Finca feeling

Un ciel bleu, une brise marine, une musique sympa en arrière-plan, telle est notre idée du bonheur à la baléare. Il ne manque plus que quelques bons petits plats pour régaler les invités. Bienvenue dans notre finca.



Empanadas au chorizo

La pâte

- 120 g de farine blanche
- 60 g de beurre, en morceaux (1 cm), froid
- ½ c. à café de sel
- 40 g d'eau

La garniture

- 80 g d'oignons, coupés en deux
 - 3 brins de thym, effeuillé
 - 100 g de chorizo en tranches, en lanières (5 mm)
-
- 120 g de petits pois surgelés, décongelés, égouttés
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive

Le façonnage

- un peu de farine blanche
- 1 feuille de papier cuisson, coupée en deux dans la longueur et la largeur

La salade

- 80 g d'oignons, coupés en deux
- 180 g de poivrons rouges, en morceaux (3 cm)
- 100 g de laitue iceberg, en morceaux (4 cm)
- 30 g de vinaigre de vin blanc
- 50 g d'huile d'olive
- ¼ de c. à café de sel
- 2 pincées de poivre

La pâte

1 – Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, le sel et l'eau et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule et mélanger encore **10 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte, la rassembler et aplatir un peu. Mettre à couvert au frais. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

La garniture

2 – Mettre dans le bol de mixage les oignons, le thym et le chorizo et hacher **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Ajouter les petits pois et l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur **5 min/120° C/vitesse 1**, transvaser dans un récipient. Nettoyer le bol de mixage.

Le façonnage

- 4 – Préchauffer le four à 180° C.
- 5 – Diviser 140 g de pâte en 4 portions, façonner des boules. Déposer chaque boule sur un carré de papier cuisson. Imprimer un creux au centre d'une boule de pâte. Pousser la pâte vers l'extérieur tout en façonnant un bord afin d'obtenir une sorte de cuvette ronde (Ø 7 cm) avec un bord de 2½ cm de hauteur.



Procéder de même avec les trois autres boules de pâte, y répartir la farce au chorizo. Diviser le reste de la pâte en 4 portions, façonner des boules, abaisser en rond (Ø 7 cm) sur un peu de farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Déposer les disques de pâte sur la farce, bien presser les bords pour les souder, façonner 6 pointes, piquer le dessus en croix à la fourchette.



Déposer les empanadas avec leur papier sur une plaque.

6 – Cuire les empanadas 35 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer et laisser tiédir un peu. Pendant ce temps, préparer la salade.

La salade

- 7 – Mettre les oignons dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**.
- 8 – Ajouter les poivrons, la laitue iceberg, le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre, hacher **3 sec/vitesse 4** et servir avec les empanadas.

Portion: 494 kcal (2056 kJ) = lip 34 g, glu 31 g, pro 13 g



Les carrés de papier cuisson facilitent le façonnage de la pâte.

Tumbet (gratin de légumes à la majorquine)

Les légumes

400 g de pommes de terre à chair ferme, pelées, en tranches (5 mm)

300 g d'aubergines, en tranches (5 mm)

300 g de courgettes, en tranches (5 mm)

80 g d'huile d'olive

1 c. à café de sel

2 pincées de poivre

La sauce

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

2 gousses d'ail

300 g de poivrons rouges, en morceaux (3 cm)

20 g d'huile d'olive

500 g de tomates, coupées en quatre

½ c. à café de sel

Les légumes

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

2 – Mélanger les pommes de terre, les aubergines et les courgettes avec l'huile d'olive, le sel et le poivre, répartir sur la plaque chemisée.

3 – Cuire les pommes de terre et les légumes 20 minutes (220° C) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer la sauce.

La sauce

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

5 – Mettre l'ail dans le bol de mixage et hacher **4 sec/vitesse 8**.

6 – Ajouter les poivrons et hacher **4 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

7 – Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur **5 min/100° C/vitesse 2**.

8 – Ajouter les tomates et le sel et hacher **6 sec/vitesse 4**. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **20 min/100° C/vitesse 2**.

9 – Ajouter le persil réservé et mélanger **10 sec/vitesse 3**.

10 – Abaisser la température du four à 180° C. Répartir les pommes de terre et les légumes rôtis dans un plat à gratin (20 x 30 x 6 cm) ou 4 ramequins (Ø 10 cm, 5 cm de hauteur) en alternant les couches. Verser la sauce sur les légumes et cuire 30 minutes (180° C) dans la moitié inférieure du four.

Suggestion: s'il n'y a pas de véganes à table, parsemer le gratin de fromage espagnol, grossièrement râpé, avant cuisson.

Portion: 365 kcal (1516 kJ) = lip 24 g, glu 28 g, pro 6 g



20 min



40 min



facile



4 port.



365 kcal



végane

Un peu de persil fait toujours bel effet.

Ce gratin convient aussi bien en plat principal (végane) qu'en accompagnement de viandes ou de poissons. Il est par ailleurs également excellent froid.



L'ACCORD DU VIN

**Mallorca DO Crianza Binissalem
José L. Ferrer**

Origine: Majorque, Espagne

Cépages: manto negro, tinta barroca, cabernet sauvignon

Caractère: robe pourpre sombre, un bouquet concentré et franc avec une belle palette d'arômes persistants. L'ambiance des îles au quotidien!

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



Arroz negro (riz noir aux fruits de mer)

La salsa

1 bouquet de persil plat (d'env. 20 g), effeuillé, tiges réservées pour le riz

1 gousse d'ail
1 piment mi-fort rouge, coupé en deux, épépiné

20 g de jus de citron

50 g d'huile d'olive

¼ de c. à café de sel

300 g de tomates, coupées en quatre

Le riz

1200 g d'eau

1 gousse d'ail, coupée en deux

2¾ c. à café de sel

250 g de riz complet noir (riso venere, cuisson 40 minutes)

400 g d'anneaux de calamars surgelés, décongelés, rincés sous l'eau froide, égouttés

400 g de moules surgelées, décongelées, égouttées

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 pincées de poivre

1 citron bio, en quartiers

La salsa

1 – Mettre le persil dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 8**.

2 – Ajouter l'ail, le piment, le jus de citron, l'huile d'olive et le sel, réduire en purée **4 sec/vitesse 6**.

3 – Ajouter les tomates, hacher **1-2 sec/vitesse 6** et réserver à couvert. Nettoyer le bol de mixage.

Le riz

4 – Mettre dans le bol de mixage l'eau, l'ail, les tiges de persil réservées et 2 c. à café de sel, insérer le panier cuisson, peser le riz, mélanger avec la spatule et précuire **20 min/100° C/vitesse 4**. Pendant ce temps, mélanger les calamars et les moules avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, ¾ de c. à café de sel et le poivre, mettre dans le Varoma. Remettre le couvercle du Varoma.

5 – Mettre le Varoma en place et cuire **20 min/Varoma/vitesse 4**. Poser le Varoma sur son couvercle à l'envers. Incorporer 1 c. à soupe d'huile d'olive au riz. Dresser les anneaux de calamars et les moules avec le riz et les quartiers de citron, napper de salsa.

Suggestion: décorer de persil.

Portion: 488 kcal (2031 kJ) = lip 21 g, glu 52 g, pro 22 g



Traditionnellement, ce riz est coloré à l'encre de seiche. À la place, nous utilisons ici tout simplement du riz noir.

Sofrito payés (potée paysanne ibizienne)

Le ragoût

- 50 g** de lard à rôtir en tranches, en lanières (1 cm)

- 3 c. à soupe d'huile d'olive**
- 500 g** de ragoût de porc (2 cm)
- 2 saucisses à rôtir de porc** (d'env. 130 g), en morceaux (2 cm)

- 160 g** d'oignons, coupés en deux
- 2 gousses d'ail**
- 30 g** de tomates séchées à l'huile, égouttées

- 1 c. à soupe de paprika mi-fort**
- 1 c. à soupe de farine blanche**

- 500 g** d'eau
- ¼** de c. à café de sel
- 1 dosette** de safran (facultatif)
- 1 feuille** de laurier séchée

Les pommes de terre et les haricots

- 800 g** de pommes de terre à chair ferme, pelées, en morceaux (1½ cm)
- 480 g** de haricots verts, effilés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive**
- 1½** c. à café de sel
- 4 pincées** de poivre

Le ragoût

1 – Faire rissoler lentement le lard à sec dans une poêle anti-adhésive, retirer, égoutter sur du papier absorbant, laisser refroidir, réserver à couvert.

2 – Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la même poêle. Saisir 350 g de ragoût de porc 5 minutes, retirer. Verser 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la même poêle, saisir le reste du ragoût (150 g) et les saucisses de la même façon, retirer.

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

4 – Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur **5 min/120° C/vitesse 1**.

5 – Ajouter la viande saisie, le paprika et la farine et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**.

6 – Ajouter l'eau, le sel, le safran et la feuille de laurier et précuire **25 min/98° C/vitesse 1**.

Les pommes de terre et les haricots

7 – Mettre le Varoma en place. Peser les pommes de terre et les haricots, mélanger avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **35 min/Varoma/vitesse 1**. Poser le Varoma sur son couvercle à l'envers. Dresser les pommes de terre et les haricots avec le ragoût. Parsemer de lanières de lard rissolées.

Suggestion: au moment de servir, affiner d'un peu de zeste râpé et d'un trait de jus de citron.

Portion: 705 kcal (2944 kJ) = lip 37 g, glu 41 g, pro 46 g



*Ce plat était à l'origine un repas
de fête chez les familles paysannes d'Ibiza.
Nous avons revisité la recette.*



Gató de almendras (gâteau aux amandes majorquin)

150 g de sucre
½ gousse de vanille

250 g d'amandes entières
1 orange bio, zeste prélevé à l'économe
¼ de c. à café de cannelle

6 jaunes d'œufs
70 g de jus d'orange

6 blancs d'œufs
1 pincée de sel
40 g d'amandes effilées

1 – Préchauffer le four à 180° C. Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø 26 cm) de papier cuisson.

2 – Mettre le sucre et la gousse de vanille dans le bol de mixage et pulvériser **15 sec/vitesse 10**, en transvaser 1 c. à soupe et réserver.

3 – Ajouter les amandes, le zeste d'orange et la cannelle et broyer **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

4 – Ajouter les jaunes d'œufs et le jus d'orange, mélanger **10 sec/vitesse 4** et transvaser dans un grand récipient. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

5 – **Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre et monter en neige ferme sans gobelet doseur **2 min 30 sec/vitesse 4**. Incorporer la neige à l'appareil aux amandes à l'aide de la spatule. Remplir le moule chemisé. Parsemer d'amandes effilées.

6 – Cuire le gâteau 35 minutes (180° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, détacher le gâteau du cercle du moule, ôter celui-ci. Faire glisser le gâteau avec son papier cuisson sur une grille à pâtisserie, laisser refroidir. Poudrer du sucre vanillé réservé.

Part (½): 182 kcal (755 kJ) = lip 12 g, glu 11 g, pro 6 g



20 min



1 h 10 min



facile



12 parts



182 kcal



À peine croyable! Ce gâteau moelleux ne contient ni beurre, ni farine, ni lait.

Ce gâteau repose sur une longue tradition à Majorque, où les amandes et les oranges sont des produits agricoles de première importance.



Soft ice

Le top du top

À lui seul, un soft ice vanille maison est un rêve devenu réalité. Alors imaginez-le coiffé de l'un de nos quatre toppings...



Soft ice vanille (recette de base)

500 g de lait entier, froid

230 g de lait condensé sucré

30 g de sucre

$\frac{1}{2}$ gousse de vanille, fendue dans la longueur, graines grattées

$\frac{1}{2}$ c. à café d'agar-agar (Morga)

500 g de crème entière

1 – Mettre dans le bol de mixage le lait entier, le lait condensé, le sucre, la gousse et les graines de vanille et l'agar-agar, mélanger **10 sec/vitesse 4** et cuire **10 min/95° C/vitesse 2**.

2 – Ajouter la crème entière et brasser **1 min/vitesse 4**, transvaser la masse dans un grand moule résistant à la congélation, laisser refroidir, ôter la gousse de vanille et faire prendre au moins 12 heures à couvert au congélateur.

3 – Couper la masse en 16 morceaux, en mettre la moitié dans le bol de mixage et broyer **30 sec/vitesse 10** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

4 – Remuer la masse **1 min/vitesse 10** en s'aidant de la spatule jusqu'à consistance onctueuse, transvaser dans une boîte de congélation.

5 – Mettre le reste des morceaux de glace dans le bol de mixage et broyer **30 sec/vitesse 10** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

6 – Remuer la masse **1 min/vitesse 10** en s'aidant de la spatule jusqu'à consistance onctueuse, ajouter au reste du soft ice. Remettre pour au moins 30 minutes à couvert au congélateur, dresser le soft ice, servir avec la sauce ou le topping de son choix.

Portion: 485 kcal (2010 kJ) = lip 36 g, glu 32 g, pro 7 g



25 min



13 h



facile



6 port.



485 kcal

Streusel et sauce aux Snickers®

300 g de barres chocolatées aux cacahuètes (Snickers®), en morceaux (3 cm)

80 g de crème entière

1 – Mettre les barres chocolatées dans le bol de mixage et concasser **6 sec/vitesse 6**. En transvaser 100 g dans un récipient et réserver.

2 – Ajouter la crème entière, chauffer **5 min/80° C/vitesse 1** et réduire en purée **20 sec/vitesse 6**. Servir la sauce et le streusel avec du soft ice.

Portion: 297 kcal (1239 kJ) = lip 18 g, glu 24 g, pro 5 g



5 min



10 min



facile



6 port.



297 kcal

Cookies and dough

180 g de farine blanche

70 g de chocolat noir,
en morceaux (1 cm)

90 g de sucre

100 g de beurre
 $\frac{1}{2}$ **gousse de vanille,**
fendue dans
la longueur,
graines grattées

1 pincée de sel

30 g d'eau

1 – Préchauffer le four à 200° C. Chemiser une plaque de papier cuisson. Y répartir la farine et faire griller 5 minutes au four. Abaisser la température à 180° C.

2 – Mettre le chocolat dans le bol de mixage et concasser **6 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Ajouter la farine grillée, le sucre, le beurre, les graines de vanille et le sel et mélanger **25 sec/vitesse 4**.

4 – Verser l'eau et mélanger **10 sec/vitesse 4**. Prélever la moitié de la pâte, l'émietter encore un peu sur une assiette plate, mettre à couvert au frais. Rassembler le reste de la pâte, diviser en 12 portions, façonner des boules, déposer sur la plaque chemisée, aplatir.

5 – Cuire les cookies 12 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Servir les cookies et l'émiettée de pâte réfrigérée (dough) avec du soft ice.

Portion: 354 kcal (1482 kJ) =
lip 18 g, glu 42 g, pro 4 g



15 min



30 min



facile



6 port.



177 kcal

Coulis abricot-cerise

150 g d'abricots, coupés
en deux, dénoyautés

150 g de cerises,
dénoyautées

50 g de sucre

1 – Mettre dans le bol de mixage les abricots, les cerises et le sucre, broyer **3 sec/vitesse 4.5** et cuire sans gobelet doseur **10 min/100° C/vitesse 1**.

2 – Insérer le gobelet doseur, réduire en purée **30 sec/vitesse 8**, transvaser et laisser refroidir. Servir avec du soft ice.

Portion: 64 kcal (271 kJ) =
lip 0 g, glu 15 g, pro 1 g



5 min



15 min



facile



6 port.



64 kcal



Brownies arc-en-ciel

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

30 g de beurre

1 œuf

1 pincée de sel

40 g d'amandes moulues

130 g de dragées
en chocolat
(par ex. Smarties®)

1 — Préchauffer le four à 180° C.
Chemiser un moule à cake
(de 20 cm) de papier cuisson.

2 — Mettre le chocolat dans
le bol de mixage et concasser
10 sec/vitesse 8.

3 — Ajouter le beurre et faire
fondre **3 min/50° C/vitesse 2**.

4 — Ajouter l'œuf, le sel et
les amandes et mélanger **10 sec/
vitesse 4**. Incorporer $\frac{2}{3}$ des
dragées en chocolat, remplir le
moule chemisé, lisser. Répartir
dessus le reste des dragées.

5 — Cuire le gâteau 15-17 mi-
nutes (180° C) au milieu du four.
L'intérieur doit rester humide.
Laisser à peine tiédir, couper en-
core chaud en cubes dans le
moule, puis laisser refroidir com-
plètement avant de retirer.

Conservation: env. 1 semaine à
couvert au réfrigérateur.

Portion: 285 kcal (1186 kJ) =
lip 18 g, glu 25 g, pro 4 g



15 min



30 min



facile



6 port.



285 kcal



*Mini-brownies:
sans farine,
mais avec beaucoup
de chocolat*

Plan baies

Fraises, myrtilles, groseilles, framboises... on les aime toutes! Tout droit sorties de leur barquette ou fraîchement cueillies dans le jardin, les baies tiennent la vedette dans nos desserts d'été préférés.



Gâteau sur plaque aux groseilles à maquereau

La pâte

600 g de lait
40 g de sucre
½ cube de levure (env. 20 g),
émiettée

600 g de farine blanche
½ c. à café de sel
1 sachet de sucre vanillé
(8-10 g)

50 g de beurre, mou

La garniture

150 g d'amandes entières
100 g de beurre, mou
50 g de sucre
50 g de farine blanche

800 g de groseilles
à maquereau

250 g de framboises

La pâte

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

2 – Ajouter la farine, le sel, le sucre vanillé et le beurre et pétrir en **pâte 3 min**. Transvaser la pâte dans un récipient, laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

La garniture

3 – Mettre dans le bol de mixage les amandes, le beurre, le sucre et la farine, broyer **7 sec/vitesse 5** et transvaser dans un récipient.

4 – Chemiser une plaque de papier cuisson, y étaler la pâte. Répartir les groseilles à maquereau et les framboises sur la pâte, émietter le streusel aux amandes par-dessus.

5 – Glisser la plaque au milieu du four froid. Enclencher le four à 180° C et cuire le gâteau 40-45 minutes. Retirer, faire glisser le gâteau sur une grille à pâtisserie, laisser refroidir. Découper en 16 parts.

Remarque: la pâte étant plutôt humide, il est préférable de travailler avec une corne à pâte.

Part (1/16): 342 kcal (1430 kJ) = lip 15 g, glu 41 g, pro 9 g



15 min



2 h 5 min



facile



16 parts



342 kcal



Cheesecake mûres-myrtilles

Le moule

1 c. à soupe d'huile
pour graisser

Le fond

125 g de petits-beurre
complets

100 g de beurre,
en morceaux (3 cm)

Le coulis

150 g de mûres

150 g de myrtilles

1 c. à café de gousse
de vanille moulue

30 g d'eau

80 g de sucre

3½ feuilles de gélatine,
ramollies 5 minutes
dans de l'eau froide,
essorées

La garniture

4 feuilles de gélatine,
ramollies 5 minutes
dans de l'eau froide,
essorées

30 g d'eau

250 g de séré maigre

30 g de sucre

400 g de fromage frais
double crème
(Philadelphia)

100 g de mûres

100 g de myrtilles

Le moule

1 – Huiler le cercle d'un moule à charnière (Ø 20 cm), puis le chemiser de film alimentaire. Chemiser le fond du moule de papier cuisson.

Le fond

2 – Mettre les petits-beurre dans le bol de mixage, émietter **10 sec/vitesse 8** et transvaser dans un récipient.

3 – Mettre le beurre dans le bol de mixage et faire fondre **2 min/100° C/vitesse 1**. Verser le beurre dans le récipient sur les biscuits émiettés et mélanger. Répartir la masse sur le fond du moule chemisé, bien tasser à l'aide d'une cuillère.



Le coulis

4 – Mettre dans le bol de mixage les 150 g de mûres, les 150 g de myrtilles, la vanille, l'eau et le sucre et réduire en purée **15 sec/vitesse 8**. Ajouter la gélatine par l'orifice du couvercle et chauffer **1 min 30 sec/60° C/vitesse 1.5**.

5 – Verser la moitié du coulis sur le fond de petits-beurre et mettre 30 minutes au frais. Réserver le reste à couvert. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

La garniture

6 – Mettre la gélatine et l'eau dans le bol de mixage, faire fondre **2 min/60° C/vitesse 1**.

7 – Ajouter 30 g de séré, mélanger **10 sec/vitesse 4**.

8 – Ajouter le sucre, 220 g de séré et le fromage frais double crème et mélanger **30 sec/vitesse 3**, verser la masse dans le moule. Répartir dessus le reste du coulis, marbrer à l'aide d'une fourchette et laisser prendre au moins 6 heures à couvert au réfrigérateur.

9 – Sortir le cheesecake du réfrigérateur, détacher délicatement le cercle du moule. Faire glisser le cheesecake sur un plat à tourte, ôter le papier cuisson. Décorer de mûres et de myrtilles.

Part (⅛): 397 kcal (1658 kJ) =
lip 24 g, glu 34 g, pro 10 g





Les myrtilles, un superfood bien de chez nous

La saison des myrtilles s'étend de fin juin à septembre. Il serait dommage de s'en priver, car ces petites perles bleutées sont de vrais trésors de santé et de beauté. Leur richesse en vitamines C et E et leurs anthocyanes aux propriétés anti-inflammatoires aident le corps à piéger et à neutraliser les radicaux libres et ont un effet positif sur le système immunitaire. Les myrtilles doivent être traitées avec ménagement: très sensibles à la pression, elles moisissent rapidement et prennent facilement un goût amer. Fraîches, il faut donc les transporter avec précaution et les consommer aussitôt après l'achat. Si l'on souhaite profiter plus longtemps de leur doux arôme, le mieux est de les congeler sans attendre.

Crème myrtilles-vanille

1 gousse de vanille,
en morceaux

60 g de sucre

500 g de myrtilles

**1 c. à soupe de jus
de citron**

**3 c. à soupe d'amidon
de maïs**

200 g de crème entière

1 – Mettre la gousse de vanille et le sucre dans le bol de mixage et broyer **20 sec/vitesse 10**.

2 – Ajouter 400 g de myrtilles, le jus de citron et l'amidon de maïs, mélanger **10 sec/vitesse 4**, mijoter **8 min/100° C/vitesse 2**, puis réduire en purée **30 sec/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse**. Transvaser la purée dans un récipient, filmer au contact, laisser refroidir, mettre 2 heures au frais. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

3 – Insérer le fouet. Mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly sans gobelet doseur en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée. Lisser la purée de myrtilles, incorporer délicatement la chantilly. Dresser dans 4 coupelles, décorer avec les 100 g de myrtilles restants.

Portion: 327 kcal (1364 kJ) = lip 18 g, glu 38 g, pro 2 g



15 min



2 h
20 min



facile



4 port.



327 kcal



Parfait aux fruits rouges

Le moule

1 c. à soupe d'huile pour graisser

Le parfait

300 g de fraises, coupées en deux

150 g de framboises

160 g de sucre

300 g de crème entière

2 œufs frais

40 g de nougat, haché grossièrement

Le décor

50 g de framboises

50 g de fraises, en tranches

Le moule

1 – Huiler légèrement un moule rectangulaire (16 × 28 × 4 cm, par ex. plat à gratin) et le chemiser de film alimentaire.

Le parfait

2 – Mettre dans le bol de mixage les fraises, les framboises et 80 g de sucre, réduire en purée 20 sec/vitesse 6 et transvaser.

3 – Insérer le fouet. Mettre la crème entière dans le bol de mixage, fouetter en chantilly en surveillant à vitesse 3.5 sans sélectionner le temps de travail

jusqu'à la consistance désirée.

Ôter le fouet, transvaser la chantilly dans un grand récipient et mettre à couvert au frais. Nettoyer le bol de mixage.

4 – Insérer le fouet. Mettre les œufs et 80 g de sucre dans le bol de mixage et fouetter 5 min/50° C/vitesse 4 jusqu'à ce que la masse soit mousseuse. Fouetter encore 5 min/vitesse 3.5 sans gobelet doseur. Ôter le fouet. Incorporer délicatement la masse aux œufs et la moitié du coulis de fruits rouges à la chantilly à l'aide de la spatule. Remplir le moule chemisé. Verser le reste du coulis dessus, marbrer légèrement à l'aide d'une fourchette. Parsemer de nougat. Faire prendre la masse au moins 8 heures au congélateur.

Le décor

5 – Démouler le parfait, retirer le film alimentaire. Couper le parfait en parts, dresser sur des assiettes et décorer de framboises et de fraises.

Portion: 279 kcal (1160 kJ) = lip 16 g, glu 29 g, pro 3 g



20 min



8 h
30 min



facile



8 port.



273 kcal

Voici notre recette en couverture!





Biscuit roulé aux fraises

La génoise

50 g d'amandes effilées

3 blancs d'œufs

120 g de sucre

1 pincée de sel

3 jaunes d'œufs

90 g de farine blanche

La garniture

250 g de fraises,
coupées en deux

90 g de sucre

1 c. à soupe
de jus de citron

¼ de c. à café
d'agar-agar (Morga)

¼ de c. à café de
poivre noir,
moulu grossièrement

1 pincée de sel

250 g de mascarpone

40 g de lait

¼ de c. à café de gousse
de vanille moulue

5 fraises pour le décor

La génoise

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

2 – Faire dorer les amandes effilées dans une poêle, répartir sur la plaque chemisée.

3 – **Insérer le fouet.** Mettre dans le bol de mixage les blancs d'œufs, le sucre et le sel et monter en neige ferme sans globelet doseur **3 min/vitesse 4**. **Ôter le fouet**, transvaser la neige dans un récipient. Batre les jaunes d'œufs en omelette et les incorporer à la neige à l'aide de la spatule. Incorporer la farine à l'aide de la spatule. Étaler la pâte sur la plaque parsemée d'amandes en un rectangle de 27 × 32 cm.

4 – Cuire la pâte 6 minutes (220° C) au milieu du four. La génoise doit à peine prendre couleur. Retirer, retourner aussitôt la génoise sur une nouvelle feuille de papier cuisson, passer un linge mouillé sur le papier du dessus, décoller délicatement. Couvrir aussitôt la génoise avec la plaque retournée, laisser refroidir. Déposer la génoise refroidie, face parsemée d'amandes vers le bas, sur la feuille de papier cuisson précédemment utilisée et retournée.

La garniture

5 – Mettre les 250 g de fraises et 50 g sucre dans le bol de mixage et mixer **6 sec/vitesse 5**.

6 – Ajouter le jus de citron, l'agar-agar, le poivre et le sel, cuire **8 min/100° C/vitesse 2**, retirer le bol de mixage de son support et laisser tiédir 10 minutes. Verser uniformément la masse aux fraises sur la génoise et laisser refroidir. Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide.

7 – Mettre dans le bol de mixage le mascarpone, le lait, 40 g de sucre et la vanille et mélanger **30 sec/vitesse 3**. Réserver 3 c. à soupe de la masse au mascarpone, étaler uniformément le reste sur la génoise en laissant un bord de 2 cm sur les petits côtés. Enrouler à partir d'un petit côté, recouper les extrémités, déposer sur un plat, couture vers le bas. Répartir le reste de la masse au mascarpone sur le biscuit roulé, décorer avec les fraises entières. Mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Part (1/16): 183 kcal (763 kJ) = lip 10 g, glu 19 g, pro 4 g



40 min



1 h



moyen



16 parts



183 kcal

Lorsqu'il fait très chaud en été, mettre le biscuit roulé env. 20 minutes au congélateur, puis couper en tranches et servir aussitôt.





Tarte meringuée aux groseilles

Le moule

½ c. à soupe de beurre, mou

La pâte

150 g de farine blanche

60 g de sucre

2 pincées de sel

90 g de beurre, en morceaux (2 cm)

2 c. à soupe d'eau

un peu de farine blanche

40 g de zwiebacks, en morceaux (3 cm)

La garniture

2 blancs d'œufs frais, à température ambiante

50 g de sucre

450 g de groseilles rouges, égrappées

Le moule

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

2 – Préchauffer le four à 180°C.

La pâte

3 – Mettre dans le bol de mixage la farine, le sucre, le sel, le beurre et l'eau et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol de mixage et la rassembler.

4 – À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser ⅔ de la pâte aux dimensions du moule sur un peu de farine. En foncer le moule, appuyer un peu. Façonner deux rouleaux (de 35 cm) avec le reste de la pâte, les déposer le long du bord, faire remonter uniformément du bout des doigts contre le cercle du moule (env. 2 cm de hauteur). Piquer le fond à la fourchette et mettre 30 minutes au frais.

5 – Mettre les zwiebacks dans le bol de mixage, émietter **6 sec/vitesse 5**, transvaser. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

6 – Cuire le fond de pâte 15 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four, retirer. Répartir les zwiebacks émiettés sur le fond de pâte.

La garniture

7 – Augmenter la température du four à 200°C.

8 – **Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs et le sucre dans le bol de mixage parfaitement propre et monter en neige ferme sans gobelet doseur **3 min/vitesse 4**. **Ôter le fouet.** Incorporer les groseilles à la neige en s'aident de la spatule, répartir sur le fond de pâte.

9 – Faire meringuer la tarte 25 minutes (200°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer et laisser tiédir un peu. Ôter le cercle du moule, faire glisser la tarte avec son papier cuisson sur une grille à pâtisserie, laisser refroidir.

Part (½): 170 kcal (710 kJ) = lip 7 g, glu 22 g, pro 3 g



25 min



1 h 30 min



facile



12 parts

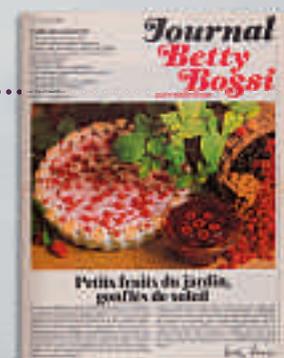


170 kcal



Un vieux classique de Betty Bossi

La recette de cette tarte délicieusement acidulée est parue pour la première – et, jusqu'à présent, dernière – fois il y a pas moins de quarante ans! Elle figurait en couverture du Journal Betty Bossi de juin 1980. Il était grand temps de la redécouvrir et de la réécrire pour le Thermomix®.



Sorbet mûres-cannelle

600 g de mûres

100 g de sucre

100 g d'eau

1 c. à soupe de jus de citron (facultatif), uniquement avec des mûres peu acides

¼ de c. à café de cannelle

1 blanc d'œuf

1 – Mettre dans le bol de mixage les mûres, le sucre, l'eau, le jus de citron et la cannelle et mixer **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 – Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **8 min/100° C/vitesse 1**, puis réduire en purée **30 sec/vitesse 6-10 en augmentant progressivement la vitesse**. Ôter le couvercle du bol de mixage, laisser tiédir un peu le coulis de mûres, filtrer au

tamis dans un récipient de congélation (16 × 21 × 6 cm). Lisser, laisser refroidir. Faire prendre au moins 12 heures au congélateur.

3 – Couper la masse de mûres congelée en 8 morceaux, mettre dans le bol de mixage avec le blanc d'œuf et remuer **30 sec/vitesse 4** jusqu'à consistance onctueuse. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule et brasser un instant.

4 – Remuer la masse encore **40 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule jusqu'à consistance onctueuse, transvaser dans le même récipient de congélation. Remettre pour 45 minutes à couvert au congélateur. Façonner des boules de sorbet.

Portion: 171 kcal (724 kJ) = lip 1g, glu 35g, pro 2g



30 min



12 h
30 min



facile



4 port.



171 kcal



Un burger à effet spécial

Magnifique, ce burger! Presque trop parfait pour être vrai. Avec le Thermomix®, la presse à burger «Surprise» et le moule à petits pains burger de Betty Bossi, vous créez en un tour de main un hamburger de toute beauté.

*Surprise!
L'intérieur recèle une farce
corsée au fromage.*





Presse à burger
«Surprise» (kit),
dès CHF 23.55
sur bettybossi.ch

Cheeseburger à l'appenzelloise

Le pain

90 g de pantli appenzellois (voir Remarque), en morceaux (2 cm)

170 g d'eau
 ¼ **de cube de levure** (env. 10 g), émietlée

10 g de sucre

300 g de farine bise

20 g de beurre, mou
 ¾ **de c. à café de sel**

1 c. à soupe d'eau

1 c. à café de graines de lin

Les burgers

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

70 g d'appenzell corsé, en morceaux (2 cm)

70 g d'oignons grelots en bocal, égouttés

600 g de viande hachée (bœuf et porc)

20 g de moutarde à l'ancienne

1 c. à café de sel

4 pincées de poivre

1 c. à soupe d'huile d'arachide

50 g de salade verte

1 tomate, en tranches

4 c. à soupe de moutarde à l'ancienne ou 4 c. à soupe de ketchup

Le pain

1 – Mettre le pantli dans le bol de mixage et hacher en appuyant sur **Turb@/2 sec/2 fois**, transvaser et réserver.

2 – Mettre dans le bol de mixage l'eau, la levure et le sucre et chauffer **2 min/37° C/vitesse 2**.

3 – Ajouter la farine, le beurre et le sel et pétrir en **pâte ½/2 min**.

4 – Ajouter 50 g de pantli haché et pétrir en **pâte ½/1 min**. Diviser la pâte en 4 portions, façonner des boules, aplatir un peu, déposer dans le moule à petits pains burger. Laisser lever 1 heure à couvert. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

5 – Préchauffer le four à 220° C.

6 – Badigeonner la pâte d'eau, parsemer de graines de lin.

7 – Cuire les petits pains 20 minutes (220° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer et laisser tiédir un peu. Démouler les petits pains, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Les burgers

8 – Mettre le persil dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, transvaser dans un récipient.

9 – Mettre l'appenzell et les oignons grelots dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 5** et ajouter dans le récipient contenant le persil. Ajouter 40 g de pantli haché et mélanger, réserver.

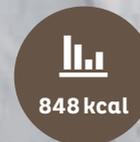
10 – Mettre dans le bol de mixage la viande hachée, la moutarde, le sel et le poivre, mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer, diviser la masse en 8 portions. Ôter le couvercle de la presse à burger «Surprise» en tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Déposer une portion de viande hachée dans le moule inférieur. Fariner légèrement le moule supérieur et imprimer un creux dans la masse.

Répartir ¼ de la farce au fromage dans le creux. Aplatir légèrement une portion de viande hachée, la déposer sur la farce; celle-ci doit être bien recouverte. Replacer le couvercle sur le moule supérieur. Tasser le burger, démouler. Procéder de même avec le reste de la viande hachée et de la farce.

11 – Bien faire chauffer l'huile d'arachide dans une grande poêle antiadhésive. Saisir les burgers sur feu moyen 6 minutes sur chaque face. Fendre les petits pains, les garnir de salade verte, de tranches de tomates, de moutarde et de burgers.

Remarque: le pantli est une spécialité de saucisse crue originaire d'Appenzell. À défaut, utiliser des gendarmes.

Portion: 848 kcal (3552 kJ) = lip 44 g, glu 58 g, pro 52 g



*Moule à petits pains burger
 (jeu de 4. fiche-recettes incluse),
 dès CHF 23.55 sur bettybossi.ch*



Lettre d'amour soleuroise

La pâte

- 200 g de farine blanche**
- 120 g de séré à la crème**
- 100 g de beurre,**
en morceaux (1 cm),
froid
- ½ c. à café de sel**

un peu de farine blanche

Le façonnage et la garniture

- 180 g de cerises,**
dénoyautées
- 1 c. à soupe de sucre**
- un peu d'eau**
- ½ c. à soupe de sucre**
glace

La pâte

1 – Mettre dans le bol de mixage la farine, le séré, le beurre et le sel et mélanger **40 sec/vitesse 4**. Façonner la pâte en boule, aplatis un peu, mettre 30 minutes à couvert au frais.

2 – Abaisser la pâte sur un peu de farine en un rectangle de 5 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Rabattre les petits côtés vers le milieu, plier sans serrer, mettre 30 minutes à couvert au frais (1^{er} tour).



Abaisser de nouveau la pâte sur un peu de farine en un rectangle de 5 mm d'épaisseur. Rabattre les petits côtés vers le milieu, plier sans serrer (2^e tour), mais cette fois dans la direction inverse. Mettre encore 30 minutes à couvert au frais.

Le façonnage et la garniture

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

4 – Abaisser la pâte en un carré de 33 x 33 cm, couper en 4 carrés de 15 cm. Déposer les cerises au milieu de la pâte, saupoudrer de sucre. Humecter les bords de la pâte. Rabattre les pointes sur la farce (en forme d'enveloppe), appuyer un peu. Découper 4 petits coeurs à l'emporte-pièce dans les chutes de pâte, coller au milieu avec de l'eau. Déposer les lettres d'amour sur la plaque chemisée, mettre 30 minutes à couvert au frais.

5 – Faire dorer les lettres d'amour 15-17 minutes (220° C) au milieu du four. Retirer, faire glisser avec le papier cuisson sur une grille à pâtisserie et laisser tiédir un peu. Poudrer de sucre glace, laisser refroidir.

Préparation à l'avance: préparer la pâte env. 1 jour avant, envelopper dans du film alimentaire et garder au réfrigérateur.

Pièce: 468 kcal (1956 kJ) = lip 26 g, glu 48 g, pro 9 g



40 min



2 h
30 min



moyen



4 pièces



468 kcal

★
UN CLASSIQUE

Cuisine
suisse



↑
*Vous pouvez remplacer
les cerises par des abricots ou
des pruneaux en dés (1 cm).*

Coffee Lemon Drink

Vous aussi, vous êtes de ceux qui, l'été, aiment siroter un café bien glacé? Dans ce cas, nous avons une variante intéressante à vous proposer.

Notre Coffee Lemon Drink est préparé avec du café dit «cold brew», qui est, comme son nom le suggère en anglais, du café infusé à froid. Cette méthode le rend moins amer et moins acide qu'un café préparé de manière conventionnelle. En effet, plus le café infuse longtemps dans de l'eau froide, plus la quantité d'arômes extraite est importante, et plus le goût du café sera doux et fruité. Voici une recette rafraîchissante à essayer sans faute!



Mettre **100 g de grains de café** dans le bol de mixage et moule **20 sec/vitesse 7**. Ajouter **900 g d'eau**, transvaser dans une grande carafe et mettre au moins 12 heures à couvert au frais. Verser l'infusion à travers un filtre à café. Répartir **400 g de glaçons** dans 4 verres (de 300 ml). Mettre dans le bol de mixage **80 g de sucre**, **4 citrons bio** coupés en quatre et **200 g d'eau**, mixer **5 sec/vitesse 5**, filtrer au tamis et répartir dans les verres. Y verser l'infusion de café et servir. Décorer selon les goûts de **quartiers de citron**. À votre santé!

Cerises

C'est toutes fraîches qu'elles sont les meilleures: dodues et sucrées, (presque) en direct de l'arbre, elles faisaient déjà les délices des gourmands dans la Rome antique. Leur saison est courte, raison de plus pour en profiter sans tarder. Nature, en pâtisserie, transformées en crèmes ou en confitures, laissez-vous tenter!

1

Outre des substances végétales secondaires bénéfiques pour la santé, les cerises contiennent de la vitamine C, de l'acide folique, des minéraux tels que potassium, calcium, magnésium, fer et phosphore ainsi que de l'acide silicique.

3

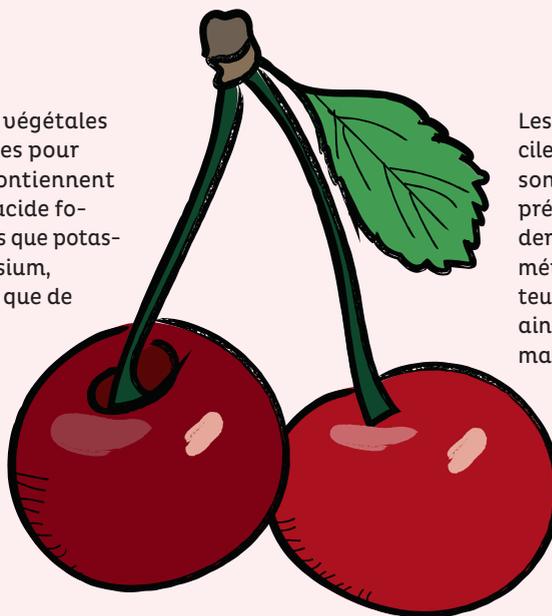
Les cerises absorbent facilement les odeurs, raison pour laquelle il est préférable de les garder dans une boîte hermétique au réfrigérateur. Elles se conservent ainsi environ une semaine.

2

Vous préparez un sirop ou une confiture? Voici une astuce pour les dénoyauter: mettre 500 g de cerises dans le bol de mixage et remuer **3 min/vitesse 3**. Presser ensuite la masse à travers le panier cuisson ou une passoire à grosses mailles.

4

Riches en goût, pauvres en calories. Avec seulement 75 kcal pour 100 g, les cerises sont le snack d'été idéal.



Et les visages s'illuminent!

Spectaculaire et si vite préparé: il suffit de garnir, découper, façonner, enfourner... c'est prêt! Avec le nouveau découpe-soleil de Betty Bossi, servir en quelques minutes des amuse-bouches bien réguliers est plus facile que jamais.



Découpe-soleil «Apéro», étui en matière synthétique et dépliant de recettes inclus, dès CHF 19.95

Infos et commande sur bettybossi.ch



Sandwichs au soft ice

Envie de douceur et de variété? Que diriez-vous d'un sandwich glacé: déposez un peu de soft ice sur un biscuit ou un cookie, garnissez selon les goûts de noix hachées, de granulés de chocolat ou de quartiers de fruits et couvrez avec un second biscuit. Petits et grands gourmands n'en feront qu'une bouchée.

..... Système D

Lorsque vous broyez ou pulvérisiez du sucre, des épices ou des graines, intercalez un morceau de papier cuisson entre le couvercle et le bol de mixage. Le papier empêche la poussière de s'échapper et votre cuisine reste propre.



Marinade pimentée au citron

Le secret d'une bonne grillade? La marinade! Vous avez sans doute déjà une marinade perso que vous préparez encore et encore. Pourquoi ne pas varier les plaisirs et essayer notre marinade pimentée au citron? Le mariage du citron, de l'ail et du piment donne à la viande et au poisson un merveilleux goût frais et piquant.

Mettre dans le bol de mixage le zeste prélevé à l'économe de **1 citron bio**, **1 bouquet d'origan** (d'env. 20 g) effeuillé, **3 gousses d'ail**, **2 piments forts rouges** épépinés, **100 g d'huile d'olive**, **20 g de miel** et **30 g de jus de citron** et mixer **8 sec/vitesse 6.5**. Garder la marinade à couvert au réfrigérateur. Parfaite pour faire mariner le poulet, la viande de porc et l'agneau. La recette suffit pour 1kg de viande.

Suggestion: badigeonner la viande de marinade, laisser reposer au moins 2 heures ou toute une nuit à couvert au réfrigérateur. Racler la marinade, saler la viande et griller ou saisir sur feu moyen.



Brochettes cool pour refroidir vos boissons

Vous avez des baies en trop? Faites-en de jolies brochettes glacées! Enfilez les petits fruits sur des piques en bois et glissez-les au congélateur. Une belle idée fruitée pour rafraîchir les boissons de votre prochain apéro!

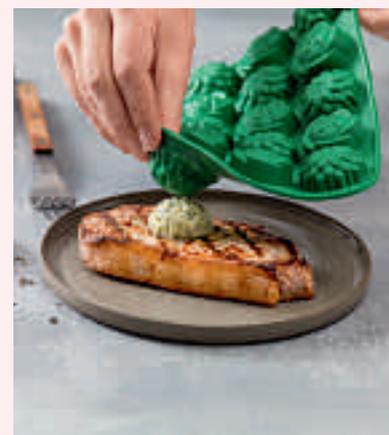


Dites-le avec des fleurs

Faites sensation en servant votre beurre aromatisé maison sous forme de jolies fleurs. Avec des légumes vapeur, du poisson, des pâtes ou de la viande grillée: toutes les fantaisies sont permises. Le dépliant de recettes vous propose de grands classiques comme le beurre Café de Paris, mais aussi de nouvelles créations épatantes.

Moule «Fleurs» (en duo), dépliant de recettes et bon de réduction de 20% inclus, dès CHF 19.95

Infos et commande sur bettybossi.ch



C'est toi qui l'as fait?

Vous êtes invité et ne voulez pas vous présenter les mains vides. Avec ces cadeaux gourmands maison, vous épaterez vos hôtes.



Ajuar

1000 g de poivrons jaunes, en morceaux (3 cm), ou 1000 g de poivrons rouges, en morceaux (3 cm)

1 piment mi-fort rouge, épépiné

3 gousses d'ail

30 g d'huile d'olive

50 g de vinaigre de vin blanc

30 g de sucre

1 c. à café de sel

1 – Mettre dans le bol de mixage les poivrons, le piment et les gousses d'ail et hacher **5 sec/vitesse 10**.

2 – Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Hacher encore **5 sec/vitesse 10**.

3 – Ajouter l'huile d'olive, le vinaigre, le sucre et le sel. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **30 min/Varoma/vitesse 1**.

4 – Racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule. Remettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire encore **30 min/Varoma/vitesse 1**. Réduire la masse en purée **1 min/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse**. Verser la masse bouillante dans 3 bocaux propres et chauds (de 100 ml) et fermer aussitôt. Retourner un instant les bocaux à couvercle vissé, laisser refroidir sur une surface isolante.

Servir avec: viandes grillées, légumes ou comme tartinade.

Conservation: bien fermé env. 1 mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière. Garder le bocal entamé au réfrigérateur et consommer l'ajuar rapidement.

Bocal: 423 kcal (1751 kJ) = lip 31 g, glu 28 g, pro 3 g



20 min



1 h 20 min



facile



3 bocaux



423 kcal

Bien relevé!

Qu'est-ce que l'ajuar?

L'ajuar est une purée de légumes épicée typique de la cuisine des Balkans. Entre-temps, il s'est popularisé bien au-delà de sa région d'origine. Selon le mode de préparation traditionnel (et contrairement à la recette ci-dessus), les poivrons rouges cuisent lentement jusqu'à ce qu'ils se défassent en une masse homogène. L'ajuar s'utilise de très nombreuses façons. Il relève par exemple les pâtisseries salées, les sauces, les soupes, les plats de viande et de poisson, donne du peps aux sandwiches, s'incorpore à du séré ou à du yogourt ou se déguste tout simplement tel quel, accompagné de pain pita.

Gelée de groseille

200 g d'eau

1000 g de groseilles rouges
en grappe

500 g de sucre

2 c. à soupe de jus
de citron

1 – Mettre l'eau et les groseilles rouges dans le bol de mixage, cuire **12 min/100° C/vitesse 4**.

2 – Placer une passoire sur un récipient, la tapisser d'une étamine. Ajouter peu à peu la masse de groseilles, laisser égoutter dans le récipient. Ne pas presser les baies, sinon la gelée sera trouble.

3 – Mettre dans le bol de mixage le jus de groseille (500 g), le sucre et le jus de citron et mélanger **5 sec/vitesse 4**.

4 – Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **15-22 min/Varoma/vitesse 0.5** (la gelée doit cuire au moins 10 minutes à gros bouillons, tester la gélification).

5 – Écumer. Verser la gelée bouillante à ras bord dans 5 bocaux propres et chauds (de 140 ml), fermer aussitôt. Poser les bocaux sur une surface isolante. Retourner un instant les bocaux à couvercle vissé. Laisser refroidir la gelée.

Test de gélification: placez deux ou trois petites assiettes au congélateur (5-10 minutes) avant de commencer la préparation. Déposez une cuillère à café de gelée sur une assiette froide, laissez tiédir et poussez doucement avec un doigt. Si la gelée forme des plis, c'est qu'elle est prête. Sinon, poursuivre la cuisson 2 minutes et refaire le test.

Conservation: env. 6 mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière. Garder le bocal entamé au réfrigérateur et consommer la gelée rapidement.

Bocal: 351kcal (1488 kJ) = lip 1g, glu 79g, pro 2g



15 min



50 min



facile



5 bocaux



351 kcal



Sablés sbrinz-romarin

4 brins de romarin, effeuillé
70 g de sbrinz,
en morceaux (2 cm)

180 g de farine blanche
125 g de beurre,
en morceaux (1 cm),
froid

1 œuf

15 g de sucre

$\frac{1}{2}$ **c. à café de sel**

4 pincées de poivre

1 – Mettre le romarin et le sbrinz 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 la farine, le beurre, l'œuf, le sucre, le sel et le poivre et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Façonner la pâte en deux rouleaux de 18 cm, emballer dans du film alimentaire et mettre 1 heure au frais.

3 – Préchauffer le four à 180°C. Chemiser deux plaques de papier cuisson.

4 – Retirer les rouleaux de pâte du réfrigérateur, découper en rondelles de 7 mm d'épaisseur et les disposer sur les plaques chemisées en les espaçant un peu.

5 – Cuire les sablés en deux fois 12-14 minutes (180°C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie et servir à l'apéritif.

Suggestion: avant d'enfourner, humecter un peu les sablés, garnir de feuilles de persil plat, appuyer pour faire adhérer et cuire comme décrit ci-dessus.

Pièce: 40 kcal (165 kJ) =
lip 3 g, glu 3 g, pro 1 g



*Vous êtes invité à un apéro?
Avec ces jolis sablés salés, vous
ferez sensation.*

Pisco Sour

100 g de sucre

100 g d'eau

3 citrons bio,
en quartiers

250 g de pisco (distillat
de moût de raisin)

2 blancs d'œufs frais

100 g de glaçons

4 pincées de cannelle

1 – Mettre le sucre et l'eau dans le bol de mixage, porter à ébullition **5 min/100° C/vitesse 1**, laisser refroidir 30 minutes dans le bol mixage.

2 – Ajouter les quartiers de citrons, broyer **2 sec/vitesse 10**, filtrer au tamis dans un gobelet gradué.

3 – Mettre dans le bol de mixage le jus de citron filtré, le pisco, les blancs d'œufs et les glaçons, mixer **1 min/vitesse 8**. Verser le cocktail dans 4 verres (de 250-300 ml), poudrer de cannelle.

Portion: 302 kcal (1271 kJ) = lip 0g, glu 31g, pro 2g



5 min



10 min



facile



4 port.



302 kcal

Le pisco – un spiritueux d'Amérique du Sud

Le Pisco Sour est un cocktail acidulé qui nous vient d'Amérique du Sud. Son lieu d'origine exact est sujet à controverse: le Chili comme le Pérou en revendiquent la paternité. L'alcool de base est le pisco, une eau-de-vie de raisin baptisée d'après le port péruvien du même nom. Au Pérou, le cocktail est préparé principalement avec des citrons verts. Au Chili, notamment dans le centre et le sud du pays, on utilise plutôt des citrons jaunes. Le pisco est disponible dans les magasins de spiritueux.

La mousse de blancs d'œufs confère au cocktail sa texture et son caractère.

★ POUR TRINQUER

Tchin-tchin!



Avant-goût

★
Le prochain
numéro paraîtra le
**3 septembre
2020**
★



Pour tous les jours
Le plaisir au quotidien



Stars de l'automne
Les classiques de la saison



Brezn, Haxn & Cie
Se régaler comme
en Bavière



Santé & minceur
Spécial végé



Tournez manège!
Un parfum de fête foraine

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



thermomix

C'est vous que nous cherchons!

Vous aimez cuisiner en compagnie? Vous cherchez un emploi qui s'adapte à votre vie et non l'inverse? Alors, devenez représentante Thermomix® et démarrez votre propre entreprise sans aucun engagement financier ou risque. Transmettez votre enthousiasme pour le Thermomix®.

Profitez de l'occasion et rejoignez notre équipe en pleine croissance!

[Plus d'informations sur thermomix.ch](https://www.thermomix.ch)



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