



thermomix

**PARTENAIRE**  
*officiel*

Printemps 2020  
CHF 11.-  
[bettybossi.ch/lemix](http://bettybossi.ch/lemix)

**ÉLAN PRINTANIER**  
Spécial «santé & minceur»

**DESSERTS DE FAMILLE**  
Le meilleur pour la fin

*Recette  
en page 20*

# Pâques, passionnément










Un menu frais et raffiné pour (se) faire plaisir

# 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.





Anina

Responsable Key Account  
Management

Laura

Responsable de projet  
Key Account Management

Sarah

Responsable production

## En quête de bonheur

*Qui cherche trouve, et en la matière, mes deux collègues sont de vraies pros! Quand elles ne chassent pas des œufs de Pâques, elles traquent les coopérations et partenariats publicitaires pour «Betty Bossi mix».*

Chère lectrice, cher lecteur,

Avez-vous déjà réfléchi au temps que vous prenaient vos recherches au quotidien? Moi, en tout cas, je suis sans arrêt en train de chercher quelque chose. De la bonne musique, les vêtements de mon fils ou le dessert parfait pour la fête de famille à venir.

Chercher, c'est fastidieux, trouver, ça rend heureux! Que ce soit des lapins de Pâques ou des recettes de cuisine, qu'importe. Espérons que vous trouverez votre bonheur en feuilletant notre tout nouveau «Betty Bossi mix»! En quête des meilleures recettes de printemps? Ne cherchez plus! Nous vous présentons ici une sélection de nos idées préférées.

Vous cherchez une recette Thermomix® particulière, mais elle manque à l'appel? Écrivez-moi! Vous aurez peut-être la chance de la découvrir dans l'un de nos prochains numéros.

Je vous souhaite de tout cœur un printemps rempli de bonheur,

*Sarah Oeschger*

sarah.oeschger@bettybossi.ch

# Sommaire

## 6 Élan printanier



## 32 Pain maison



## 18 Menu de Pâques



## 38 Bienvenue à table



## 48 Crêpes



## 54 Desserts de famille



- 2 L'essentiel en bref
- 3 Éditorial
- 6 **Élan printanier**
- 16 Actus
- 18 **Menu de Pâques**
- 23 Pour tous les jours
- 32 **Pain maison**
- 38 **Bienvenue à table**
- 48 **Crêpes**
- 54 **Desserts de famille**
- 64 **Le plaisir d'offrir**
- 68 Cuisine suisse
- 70 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: Carole Arbenz

Stylisme: 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 6 juin 2020.  
Copyright © Betty Bossi SA, imprimé en Suisse

## 64 Le plaisir d'offrir



## 74 Pour trinquer



# Élan printanier

Accueillez le printemps avec  
entrain et légèreté grâce  
à nos idées santé pour toute  
la journée!

*Dans cette rubrique, toutes  
les recettes sont calculées pour  
2 personnes.*



★  
SPÉCIAL  
**Santé &  
minceur**  
★

## Bol de smoothie à la mangue



10 min



15 min



facile



2 port.



309 kcal

**300 g de mangue**,  
en morceaux (1 cm)

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

**250 g de yogourt nature**  
**150 g d'eau**

**5 g de gingembre**, pelé

**1 orange**, pelée,  
en tranches

**2 c. à soupe**  
**d'amarante soufflée**  
ou 2 c. à soupe  
de quinoa soufflé

**2 c. à soupe de noix**  
**de coco râpée**

**1 c. à soupe de graines**  
**de chia** ou 1 c. à soupe  
de graines de lin

**1** – Tapisser un grand plat de film alimentaire, y répartir les morceaux de mangue, mettre au moins 4 heures à couvert au congélateur.

**2** – Mettre dans le bol de mixage la mangue, les carottes, le yogourt, l'eau et le gingembre et réduire en purée **1 min/vitesse 10**, répartir dans 2 bols. Compléter de tranches d'orange, d'amarante soufflée, de noix de coco râpée et de graines de chia.

**Portion:** 309 kcal (1295 kJ) =  
lip 12 g, glu 38 g, pro 8 g

## Shake protéiné choco-vanille

2 bananes, mûres,  
pelées (soit env. 200 g),  
en morceaux (2 cm)

500 g de séré maigre

200 g de lait

½ c. à café de gousse  
de vanille moulue

20 g de cacao en poudre

1 – Mettre dans le bol de mixage les bananes, le séré maigre, le lait et la vanille et réduire en purée **40 sec/vitesse 7**. En verser la moitié dans 2 verres (de 500 ml).

2 – Ajouter le cacao à la purée restée dans le bol de mixage, réduire en purée **30 sec/vitesse 7**, faire couler lentement dans les verres sur le dos d'une cuillère.

**Portion:** 352 kcal (1489 kJ) =  
lip 7 g, glu 36 g, pro 34 g



5 min



10 min



facile



2 port.



352 kcal





## Energy balls aux baies

**10 g de framboises lyophilisées**  
ou 10 g de pépites de framboises lyophilisées

**100 g de canneberges séchées**

**50 g de flocons de soja**

**50 g de noix de cajou**

**50 g de cassis séché**  
ou 50 g de baies d'aronia séchées

**60 g de purée d'amande blanche**

**1** – Mettre les framboises lyophilisées dans le bol de mixage et broyer **3 sec/vitesse 7**. Répartir sur une assiette.

**2** – Mettre dans le bol de mixage les canneberges séchées, les flocons de soja, les noix de cajou, le cassis séché et la purée d'amande et broyer **30 sec/vitesse 6**.

**3** – Façonner la masse en env. 10 boules de la taille d'une noix et les passer dans les miettes de framboises.

**Conservation:** env. 1 semaine dans une boîte hermétique.

**Pièce:** 137 kcal (570 kJ) = lip 7 g, glu 11 g, pro 5 g



10 min



10 min



facile



10 pièces



137 kcal

*Végane!*



# Minestrone printanier

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

**80 g de gruyère**,  
en morceaux (2 cm)

**80 g d'oignons**,  
coupés en deux

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

**250 g de pois mange-tout**  
**15 g d'huile d'olive**

**800 g d'eau**

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

**60 g de pâtes** (petites,  
cuisson 6-8 minutes,  
par ex. cuorcini)

**1 citron bio**,  
moitié du zeste râpé

**1 c. à soupe de jus  
de citron**

**1** – Mettre le basilic et le gruyère dans le bol de mixage, broyer **5 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

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

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

**4** – Ajouter les pois mange-tout et l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**.

**5** – Ajouter l'eau et les cubes de bouillon et porter à ébullition **7 min/100° C/vitesse 1**.

**6** – Ajouter les pâtes, mélanger à l'aide de la spatule et cuire **6 min/100° C/vitesse 1**. Relever le minestrone de zeste et de jus de citron, servir avec le mélange basilic-gruyère.

**Portion** (1/2): 507 kcal (2120 kJ) = lip 24 g, glu 44 g, pro 24 g



10 min



20 min



facile



2-3 port.



507 kcal



végé



## Petit flan vert et salade printanière

### Les petits flans

**100 g de petits pois surgelés**, décongelés

$\frac{1}{2}$  **bouquet d'aneth** (env. 10 g), pluches

$\frac{1}{2}$  **bouquet de basilic** (env. 10 g), effeuillé

**4 œufs frais**

$\frac{1}{2}$  **c. à café de sel**

**2 pincées de poivre**

**2 oignons fanes**, en morceaux (3 cm)

**15 g d'huile d'olive**

**600 g d'eau**

### La salade

**1 botte de petits radis** (d'env. 200 g), fanes réservées

**280 g de chou-rave**, pelé, en morceaux (3 cm)

$\frac{1}{2}$  **bouquet d'aneth** (env. 10 g), pluches

$\frac{1}{2}$  **bouquet de basilic** (env. 10 g), effeuillé

**30 g de vinaigre balsamique blanc**

**30 g d'huile d'olive**

$\frac{3}{4}$  **de c. à café de sel**

**2 pincées de poivre**

### Les petits flans

**1** – Mettre dans le bol de mixage 50 g de petits pois, l'aneth, le basilic, les œufs, le sel et le poivre, réduire en purée **30 sec/vitesse 9** et verser dans 2 bocaux (Ø 8-10 cm, d'env. 580 ml, voir Remarque). Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**2** – Mettre les oignons fanes 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 50 g de petits pois et l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur **5 min/100° C/vitesse 1**. Ajouter les légumes à la masse aux œufs dans les bocaux, mélanger, couvrir les bocaux de film alimentaire, déposer dans le Varoma.

**4** – Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place, remettre le couvercle et cuire à la vapeur **27 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer les bocaux, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Pendant ce temps, préparer la salade. Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide.

### La salade

**5** – Mettre dans le bol de mixage les petits radis, le chou-rave, l'aneth, le basilic, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le sel et le poivre, hacher **5 sec/vitesse 4**. Incorporer les fanes de radis réservées à l'aide de la spatule, dresser sur les flans dans les bocaux.

**Remarque:** si la salade est destinée à être emportée, la préparer sans les fanes de radis. Fermer les bocaux avec la salade et mettre au frais. Ajouter les fanes de radis au moment de déguster.

**Portion:** 495 kcal (2053 kJ) = lip 34 g, glu 21 g, pro 21 g



10 min



40 min



facile



2 port.



495 kcal



végé



# Poulet et tagliatelles primavera


  
all-in-one

## La tapenade

**80 g d'oignons,**  
coupés en deux

**20 g d'huile d'olive**

**50 g d'olives vertes**  
dénoyautées

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

**1 c. à soupe de câpres**  
au vinaigre, égouttées

**1 c. à soupe de jus**  
de citron

**4 c. à soupe d'eau**

$\frac{1}{4}$  de c. à café de sel

**2 pincées de poivre**

## Le poulet et les asperges

**1200 g d'eau**

$\frac{1}{2}$  c. à soupe de sel

**2 blancs de poulet**  
(d'env. 130 g)

$\frac{3}{4}$  de c. à café de sel

$\frac{1}{4}$  de c. à café de poivre

**500 g d'asperges vertes,**  
tiers inférieur pelé,  
en tronçons biseautés  
(4 cm)

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

## Les pâtes

**80 g de pâtes**  
(par ex. tagliatelles,  
cuisson 6-8 minutes)

**150 g de pousses d'épinards**

## La tapenade

**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 risoler sans gobelet doseur **4 min/120° C/vitesse 1**.

**3** – Mettre dans le bol de mixage les olives, le persil, les câpres, le jus de citron, l'eau, le sel et le poivre, hacher **20 sec/vitesse 4**. Transvaser la tapenade et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

## Le poulet et les asperges

**4** – Verser l'eau et le sel dans le bol de mixage. Assaisonner le poulet avec  $\frac{1}{2}$  de c. à café de sel et le poivre, répartir dans le Varoma et mélanger. Mettre le Varoma en place. Insérer le plateau vapeur, y mélanger les asperges avec l'huile d'olive et  $\frac{1}{4}$  c. à café de sel. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **15 min/Varoma/vitesse 1**.

## Les pâtes

**5** – Retirer le Varoma et le poser sur une assiette. Ajouter les pâtes dans le bol de mixage, remettre en place le Varoma et cuire **en respectant les indications sur l'emballage/Varoma/vitesse 1**. Poser le Varoma sur son couvercle à l'envers. Mettre les épinards dans une passoire. Verser les pâtes avec leur eau de cuisson sur les épinards, égoutter, mélanger. Ajouter les asperges aux pâtes, mélanger, dresser avec le poulet et la tapenade.

**Portion:** 530 kcal (2219 kJ) =  
lip 19 g, glu 42 g, pro 44 g



15 min



40 min



facile



2 port.



530 kcal

*Pour encore plus de fraîcheur,  
râpez un peu de zeste de citron sur  
le poulet et les pâtes.*



### *Le dukkah: un mélange d'épices égyptien*

Le dukkah, ou dukka, est un mélange de noix, graines, herbes et autres épices. Originare d'Égypte, il est également très répandu dans la cuisine éthiopienne. Grâce aux noix et aux graines (noisettes, amandes, pistaches et graines de sésame), le dukkah offre un goût agréablement subtil. Les autres ingrédients (coriandre, cumin, thym, poivre, etc.) permettent de créer des mélanges plus ou moins épicés. Le dukkah se marie bien avec la viande, le poisson, le tofu et le pain plat. Il aromatise aussi les marinades et les dips.



## Flétan sur ragoût de lentilles

**1 oignon fanes**

**300 g de carottes**, pelées,  
en morceaux (3 cm)

**1 c. à soupe d'huile  
d'olive**

**80 g de lentilles brunes**

**1 c. à soupe d'amidon  
de maïs**

**400 g d'eau**

**300 g d'épinards en  
branches surgelés**,  
décongelés, égouttés

**1/4 c. à café de sel**

**2 filets de flétan**  
(MSC, env. 280 g),  
en 3 morceaux chacun

**2 1/2 c. à soupe de dukkah**  
(voir Remarque)

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

**1** – Tailler un peu de fanes de l'oignon (20 g) en rouelles, réserver à couvert. Couper le reste en morceaux (3 cm), mettre dans le bol de mixage. Ajouter les carottes et hacher **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

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

**3** – Ajouter les lentilles. Délayer l'amidon de maïs avec l'eau, verser dans le bol de mixage et cuire **11 min/100° C/ vitesse 1**.

**4** – Pendant ce temps, dé-mêler un peu les épinards et les assaisonner avec 1/4 de c. à café de sel, répartir dans le Varoma. Découper une feuille de papier cuisson aux dimensions du plateau vapeur. Insérer le plateau vapeur, chemiser de papier cuisson, assaisonner les filets de flétan avec 1/2 c. à soupe de dukkah et 1/4 de c. à café de sel et déposer sur le papier cuisson. Remettre le couvercle du Varoma, mettre l'ensemble en place et cuire **10 min/Varoma/ vitesse 1**.

**5** – Poser le Varoma sur son couvercle à l'envers. Incorporer au ragoût de lentilles 2 c. à soupe de dukkah, le concentré de tomates et 3/4 de c. à café de sel. Dresser avec les épinards et les filets de flétan, parsemer de rouelles d'oignon.

**Remarque:** le dukkah est un mélange d'épices, de graines et de noix du Moyen-Orient (voir encadré en page 14). À défaut, le remplacer par du curry.

**Portion:** 479 kcal (2006 kJ) = lip 13 g, glu 37 g, pro 45 g



10 min



35 min



facile



2 port.



479 kcal



# 75 %

des 120 collaborateurs de Betty Bossi sont des femmes. Une proportion qui était encore bien plus élevée autrefois! Lentement mais sûrement, ces messieurs rattrapent leur retard. La moyenne d'âge est par ailleurs de 39 ans. Plutôt jeune, cette Betty Bossi, n'est-ce pas?

## Bouchées doubles

Parfois, on n'a pas le temps de faire de chichis en cuisine. Un sandwich chaud, copieusement garni de tout ce qui nous passe sous la main, est alors juste ce qu'il faut. Avec le nouveau **fer à sandwichs chauds «Méga» de Betty Bossi**, vous pouvez facilement préparer deux toasts, wraps ou paninis à la fois. Il suffit de garnir le gril, fermer l'appareil et attendre 4 minutes. Le résultat: de bons sandwichs tout chauds, tout dodus, avec d'appétissantes marques de gril.

**Fer à sandwichs chauds «Méga», dès CHF 39.95**

Infos et commande sur [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)



## Suivez Thermomix® sur les réseaux sociaux



Vous avez un profil Facebook et les remises et promotions vous intéressent? Alors, suivez-nous sur «Thermomix Schweiz Suisse Svizzera». Nous publions des recettes de saison délicieuses et nous vous donnons de nombreuses astuces utiles sur le Thermomix®. De plus, nous avons toujours des offres alléchantes à vous proposer.

Vous aimez Instagram et vous souhaitez faire partie de la communauté Thermomix®? Vous nous trouverez sur «thermomixschweizsuissesvizzera». Dans nos stories, vous découvrirez les nombreuses facettes du Thermomix®. Dans nos publications, vous trouverez aussi l'inspiration pour vos petits déjeuners et vos repas.

Abonnez-vous à notre chaîne YouTube «thermomix schweiz suisse svizzera». Dans plus de 50 vidéos, vous trouverez des instructions et des informations précieuses sur le Thermomix®.

\* Avec la caméra de votre smartphone, scannez les codes QR pour aller droit au but.



**VORWERK**  
thermomix

Vorwerk Suisse S.A.  
Pilatusstrasse 29  
6036 Dierikon  
Tél. +41 41 422 10 08  
[www.thermomix.ch](http://www.thermomix.ch)



## 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](https://bettybossi.ch/bbmixreaction).



## La crème de la crème

La **crème moka de Fine Food** est une exquise crème dessert française produite au cœur des Alpes dans une entreprise familiale traditionnelle. Celle-ci s'est spécialisée dans la redécouverte et le perfectionnement de recettes ancestrales et fait exclusivement appel à du lait frais des Alpes provenant d'agriculteurs locaux dans un rayon maximal de 5 kilomètres. Le produit doit sa texture particulièrement onctueuse et veloutée à une cuisson douce au four, qui rehausse son délicieux goût de café colombien extrafin. Accompagnée de cantucci hachés et de lamelles de figues séchées, cette crème compose un petit dessert des plus raffinés.

Et pour changer du café, essayez aussi la crème chocolat ou la crème caramel beurre salé de la même gamme.

**Les trois crèmes dessert de Fine Food aux saveurs moka, chocolat et caramel beurre salé sont en vente dans les grands supermarchés Coop.**



## 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? 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](https://bettybossi.ch/hacks).

Cette fois, c'est Nils qui vous montre ce que l'on peut faire avec des lapins de Pâques et œufs en chocolat en excès, en plus de notre liqueur de la page 74.

À découvrir sans tarder!

### Kitchen Hacks

Les bons tuyaux  
des collaborateurs  
de Betty Bossi



# Pâques, passionnément

Un menu frais et raffiné, des accents printaniers, et voilà vos invités conquis! Laissez venir à vous les compliments. Chaque plat paraît bien plus compliqué à préparer qu'il ne l'est en réalité, mais cela restera évidemment notre petit secret.



## Tartare d'asperges et jambon cru

50 g de noix de cajou

30 g d'huile d'olive

15 g de vinaigre de vin blanc

35 g de câpres au vinaigre, égouttées

½ bouquet de persil (env. 10 g), effeuillé

1 citron bio, moitié du zeste râpé

½ c. à café de sel

¼ de c. à café de poivre

250 g d'asperges vertes, tiers inférieur pelé, en tronçons (3 cm), 4 pointes réservées pour la finition

30 g d'abricots séchés (moelleux)

4 tranches de pain de mie

50 g de jambon cru en tranches, coupées en deux selon leur grandeur

1 – Faire dorer les noix de cajou 4 minutes dans une poêle anti-adhésive, transférer sur une assiette, laisser refroidir.

2 – Mettre dans le bol de mixage l'huile d'olive, le vinaigre de vin blanc, les câpres, le persil, le zeste du citron, le sel et le poivre et hacher 10 sec/vitesse 5.

3 – Ajouter les noix de cajou grillées, les tronçons d'asperges vertes et les abricots et broyer 4 sec/vitesse 6.

4 – Faire griller les tranches de pain, les couper en deux selon les goûts, dresser sur des assiettes avec le tartare d'asperges et le jambon cru. Tailler les pointes d'asperges en tranches, en décorer le tartare.

**Suggestion:** décorer de petits radis en rondelles.

**Portion:** 289 kcal (1205 kJ) = lip 17g, glu 21g, pro 11g



15 min



20 min



facile



4 port.



289 kcal



## Quasi d'agneau et risotto à l'ail des ours

### L'agneau et la farce

**4 quasis d'agneau** (d'env. 220 g), à commander chez le boucher

**100 g de parmesan**, en morceaux (2 cm)

**20 g d'ail des ours**, en chiffonnade

**40 g d'amandes**

**40 g d'oignons**

**1 citron bio**, ¼ du zeste râpé

**1 brin de thym**, effeuillé

**1 c. à café de sel**

**6 pincées de poivre**

**2 c. à soupe d'huile d'olive**

### Le risotto

**80 g d'oignons**, coupés en deux

**1 gousse d'ail**

**15 g de beurre**

**300 g de riz à risotto** (cuisson 20 minutes)

**100 g de vin blanc**

**700 g d'eau**

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

### L'agneau et la farce

**1** – Sortir les quasis d'agneau du réfrigérateur 30 minutes avant de les saisir. Préchauffer le four à 80°C, y glisser un plat et des assiettes.

**2** – Mettre le parmesan et l'ail des ours dans le bol de mixage, broyer **15 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

**3** – Mettre dans le bol de mixage les amandes, les oignons, le zeste du citron, le thym, ¼ de c. à café de sel et 2 pincées de poivre et hacher **7 sec/vitesse 5**. 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 **3 min/120°C/vitesse 1**. Transvaser la masse dans un récipient, laisser tiédir un peu. Incorporer 2 c. à soupe du mélange parmesan-ail des ours broyé.

**5** – Inciser une poche dans chaque quasi d'agneau à l'aide d'un couteau pointu et y répartir la farce aux amandes et à l'ail des ours. Maintenir avec 4 cure-dents.

**6** – Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Assaisonner les quasis d'agneau avec ¾ de c. à café de sel et 4 pincées de poivre, saisir sur toutes les faces env. 5 min, poser sur le plat chaud.

**7** – Cuire les quasis d'agneau 1 heure à basse température (80°C) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer le risotto.



### Le risotto

**8** – 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.

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

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

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

**12** – 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 **17 min/100°C/vitesse 1**. Incorporer le reste du mélange parmesan-ail des ours broyé. Dresser le risotto avec l'agneau.

### Suggestions

- Remplacer l'ail des ours par 20 g de roquette et 1 gousse d'ail.
- Une fois le temps de cuisson écoulé, la viande peut patienter jusqu'à 30 minutes dans le four à 60°C.
- Servir avec: asperges ou carottes en botte.
- Parsemer le risotto de quelques feuilles d'ail des ours coupées grossièrement.

**Portion:** 805 kcal (3367 kJ) = lip 30 g, glu 63 g, pro 66 g



25 min



1 h  
10 min



moyen



4 port.



805 kcal

*Vous pouvez remplacer le quasi par du filet d'agneau. Le temps de cuisson reste le même.*



## L'ACCORD DU VIN

### Chardonnay Private Selection R. Mondavi

**Origine:** Californie, États-Unis

**Cépage:** chardonnay

**Caractère:** robe jaune pâle aux reflets verts, des arômes de miel, de pêches mûres, très concentré, un palais plein et délicat ponctué de notes aromatiques corsées, des arômes de vanille et de barrique très présents avec une longue finale.

**Points de vente:** grands supermarchés Coop et sur [mondovino.ch](http://mondovino.ch)



## Sorbet aux fraises sur mousse de basilic

500 g de fraises,  
coupées en deux

80 g de sucre

200 g de crème fraîche

100 g de crème entière

2 brins de basilic, effeuillé

1 – Tapisser un grand plat de film alimentaire, y répartir les fraises, mettre au moins 4 heures à couvert au congélateur.

2 – Mettre le sucre dans le bol de mixage, pulvériser **15 sec/vitesse 10** et en réserver 30 g.

3 – Ajouter les fraises congelées dans le bol de mixage et travailler **1 min 30 sec/vitesse 5.5** jusqu'à ce que le mélange soit onctueux. Verser le sorbet dans une boîte de congélation, faire prendre 45 min à couvert au congélateur. Nettoyer le bol de mixage.

4 – Mettre dans le bol de mixage la crème fraîche, la crème entière, le basilic et les 30 g de sucre pulvérisé réservés et réduire en purée **15 sec/vitesse 8**. Façonner des boules de sorbet, dresser avec la mousse de basilic et servir aussitôt.

**Suggestion:** décorer de basilic.

**Portion:** 381 kcal (1580 kJ) = lip 27g, glu 31g, pro 3g



15 min



5 h



facile



4 port.



381 kcal



# Pour tous les jours

Bon et bon marché, une contradiction? Pas du tout!  
Avec ces cinq recettes, vous régalez toute la famille tout en ménageant votre porte-monnaie. Pourquoi s'en priver?



# Tarte aux légumes

*Sain, bon et bon marché – que demander de plus?*

## Le moule

beurre pour graisser

## La pâte

200 g de farine d'épeautre claire

80 g de beurre, en morceaux (2 cm)

$\frac{3}{4}$  c. à café de sel

50 g d'eau

farine d'épeautre claire pour abaisser

## La garniture

400 g de haricots verts surgelés, décongelés, égouttés

100 g de petits pois surgelés, décongelés, égouttés

400 g de cottage cheese, dont 200 g pour la garniture (dans le bol de mixage) et 200 g pour la finition

100 g de crème entière

3 œufs

1 c. à café d'amidon de maïs

1 c. à café de sel

4 pincées de poivre

## Le moule

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

## La pâte

2 – Mettre dans le bol de mixage la farine d'épeautre, 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 34 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.

## La garniture

3 – Répartir les haricots et les petits pois sur le fond de pâte.

4 – Mettre dans le bol de mixage les 200 g de cottage cheese, la crème entière, les œufs, l'amidon de maïs, le sel et le poivre, réduire en purée **15 sec/vitesse 6** et verser sur les légumes. Répartir les 200 g de cottage cheese restants en formant de petits tas.

5 – Cuire 35 minutes (220° C) tout en bas du four. Retirer, laisser reposer la tarte 5 minutes.

Portion: 630 kcal (2615 kJ) = lip 37g, glu 42g, pro 27g



15 min



55 min



moyen



4 port.



630 kcal



végé

## Le saviez-vous?



Les légumes surgelés sont parfois plus riches en vitamines que les frais. D'une manière générale, les fruits et les légumes s'abîment rapidement. Plus ils traînent après la récolte, plus la perte de vitamines est importante, et cela même au réfrigérateur. Pour cette raison, il faudrait toujours consommer des fruits et légumes aussi frais et saisonniers possible. Les produits surgelés constituent une bonne alternative, car la congélation ultrarapide juste après leur récolte stoppe la dégradation des vitamines. Grâce à leur longue durée de conservation, les haricots, petits pois et autres légumes surgelés peuvent donc se consommer en toute bonne conscience même longtemps après leur disponibilité saisonnière.





# Soupe de maïs et saucisses de Vienne

*Un plat simple et roboratif qui plaît à tout le monde*



all-in-one



10 min



25 min



facile



4 port.



824 kcal

**80 g d'oignons,**  
coupés en deux

**10 g de beurre**

**2 boîtes de grains de maïs,**  
rincés, égouttés  
(poids égoutté 570 g)

**700 g d'eau**

**200 g de crème entière**

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

**8 saucisses de Vienne**  
(env. 400 g)

**½ botte de ciboulette,** ciselée

**4 petits pains** (par ex.  
ballons paysans)

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

**3** – Ajouter 500 g de grains de maïs, l'eau, la crème entière et les cubes de bouillon. Mettre le Varoma en place, déposer les saucisses de Vienne dans le plateau vapeur, insérer ce dernier, remettre le couvercle du Varoma et cuire **15 min/100° C/vitesse 2**.

**4** – Retirer le Varoma et le poser sur une assiette. Insérer le gobelet doseur et réduire la soupe en purée **2 min 30 sec/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse**. Dresser la soupe dans des assiettes creuses, décorer avec le reste des grains de maïs (70 g) et la ciboulette. Servir avec les saucisses de Vienne et les petits pains.

**Suggestion:** pour une soupe un peu plus légère, diviser par deux la quantité de crème entière et compléter par 100 g d'eau.

**Portion:** 824 kcal (3436 kJ) = lip 44 g, glu 76 g, pro 29 g

# Spaghettis et bolo aux gendarmes

*Une bolognaise aux gendarmes? Eh bien, pourquoi pas!*



10 min



30 min



facile



4 port.



885 kcal

## La sauce bolognaise

**300 g** de gendarmes,  
en morceaux (2 cm)

**80 g** d'oignons,  
coupés en deux

**200 g** de carottes, pelées,  
en morceaux (2 cm)

**150 g** de céleri-rave, pelé,  
en morceaux (2 cm)

**1 boîte** de tomates  
concassées (400 g)

**120 g** d'eau  
 $\frac{3}{4}$  de c. à café de sucre  
1 c. à café de sel

**2 pincées** de poivre

## Les spaghettis

**3 l** d'eau  
**1½** c. à soupe de sel  
**500 g** de spaghettis

## La sauce bolognaise

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

**2** – Ajouter les oignons, les carottes et le céleri-rave, hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule et rissoler sans gobelet doseur **6 min/120° C/vitesse 1**.

**3** – Ajouter les tomates concassées, l'eau, le sucre, le sel et le poivre et cuire **14 min/100° C/↻/vitesse 1**. Pendant ce temps, cuire les spaghettis.

## Les spaghettis

**4** – Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout. Ajouter le sel et les spaghettis et cuire al dente en respectant les indications sur l'emballage. Égoutter les spaghettis dans le Varoma et dresser avec la sauce bolognaise.

## Suggestions

- Servir avec du parmesan râpé.
- Parsemer de basilic ciselé au moment de servir.

**Portion:** 885 kcal (3712 kJ) = lip 36 g, glu 97 g, pro 39 g

# Hamburger et coleslaw

*Pas un hamburger classique, mais tout aussi bon!*

## Le coleslaw

**600 g de chou blanc**, sans le tronc, en morceaux (4 cm)

**200 g de carottes**, pelées, en morceaux (4 cm)

**200 g de crème fraîche**

**3 c. à soupe de vinaigre de pomme**

**1 c. à soupe d'huile d'olive**

**½ c. à soupe de sucre**

**1 c. à café de sel**

**¼ de c. à café de poivre moulu**

## Les steaks hachés

**160 g d'oignons**, coupés en deux

**1 gousse d'ail**

**50 g de pain**, de la veille, en morceaux (2 cm)

**500 g de viande hachée** (bœuf et porc)

**1 œuf**

**1 c. à café de paprika mi-fort**

**1 c. à café de sel**

**1 c. à soupe d'huile d'olive**

**1 couronne croustillante** (d'env. 320 g, de 6 miches), miches détachées

**100 g de salade verte**  
**ketchup**, selon les goûts

## Le coleslaw

**1** – Mettre 300 g de chou blanc et 100 g de carottes dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, transvaser dans un récipient.

**2** – Mettre 300 g de chou blanc et 100 g de carottes dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, transvaser dans le même récipient.

**3** – Mettre dans le bol de mixage la crème fraîche, le vinaigre de pomme, l'huile d'olive, le sucre, le sel et le poivre, mélanger **10 sec/vitesse 3**, ajouter au chou et aux carottes dans le récipient, mélanger et laisser macérer 20 minutes. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer les steaks hachés.

## Les steaks hachés

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

**5** – Ajouter la viande hachée, l'œuf, le paprika et le sel et mélanger **10 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule. Façonner 6 steaks hachés (Ø 8 cm).

**6** – Bien faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, saisir les steaks hachés 6 minutes sur chaque face, réserver à couvert au chaud. Essuyer le fond de la poêle avec du papier absorbant.

**7** – Couper les miches de pain en deux, faire griller à sec par portions dans la même poêle, surface de coupe vers le bas.

**8** – Garnir les miches d'un peu de salade verte, de ketchup, de steaks hachés et de coleslaw. Servir le reste du coleslaw et de la salade verte à part.

**Suggestion:** remplacer la crème fraîche par du yogourt à la grecque.

**Portion:** 819 kcal (3428 kJ) = lip 45 g, glu 60 g, pro 39 g



## Suggestion kids

Laissez votre enfant choisir son propre bun à hamburger! Préfère-t-il un ballon, un petit pain à la saumure, voire un petit pain complet? Il n'y a plus qu'à le couper en deux, faire griller un peu selon les goûts, ajouter la garniture, et voilà, le hamburger est prêt!

*Le coleslaw, ça plaît toujours.  
Et c'est si vite fait!*



# Fromage d'Italie pané

avec risotto aux carottes

## La chapelure

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

## Le risotto

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

**80 g de gruyère** (salé), en morceaux (2 cm)

**600 g de carottes**, pelées, en morceaux (2 cm)

**80 g d'oignons**, coupés en deux

**1 gousse d'ail**

**20 g d'huile d'olive**

**250 g de riz à risotto** (cuisson 20 minutes)

**750 g d'eau**

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

## Le fromage d'Italie

**1 œuf**

**2 c. à soupe de farine**

**4 tranches de fromage d'Italie** (d'env. 150 g)

**4 c. à soupe de beurre à rôtir**

## La chapelure

**1** – Mettre le pain dans le bol de mixage, broyer **8 sec/vitesse 10** et transuaser dans une assiette creuse.

## Le risotto

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

**3** – Mettre le gruyère dans le bol de mixage, râper **5 sec/vitesse 10**, ajouter au persil et réserver.

**4** – Mettre les carottes dans le bol de mixage, hacher **4 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Déposer le fouet dans le Varoma et y répartir 500 g de carottes hachées.

**5** – Ajouter les oignons et l'ail aux carottes restées 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 le riz et rissoler sans gobelet doseur **2 min/120° C/vitesse 1**.

**8** – 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 en place le Varoma, remettre le couvercle et cuire **17 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, préparer le fromage d'Italie.

## Le fromage d'Italie

**9** – Battre l'œuf dans une assiette creuse, verser la farine dans une assiette plate. Passer le fromage d'Italie d'abord dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure, bien appuyer pour faire adhérer. Bien faire chauffer 2 c. à soupe de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Faire dorer 2 tranches de fromage d'Italie 3 minutes sur chaque face, retirer et réserver au chaud. Mettre 2 c. à soupe de beurre à rôtir dans la même poêle, faire dorer les 2 tranches de fromage d'Italie restantes de la même façon.

**10** – Poser le Varoma sur son couvercle à l'envers. Incorporer au risotto le persil haché, le gruyère râpé et les carottes, servir avec le fromage d'Italie.

**Suggestion:** pour un peu de piquant, assaisonner le risotto avec  $\frac{1}{4}$  de c. à café de piment de Cayenne.

**Portion:** 1081 kcal (4493 kJ) = lip 61 g, glu 80 g, pro 30 g



15 min



40 min



moyen



4 port.



1081 kcal



# Quel beau pétrin!

Quoi de meilleur que du pain tout juste sorti du four?

*Découvrez la recette  
en page 34*





## Petits pains safranés au quinoa


### La pâte


- 440 g d'eau
- 150 g de flocons de quinoa
- 1 3/4 c. à café de sel
- 350 g de farine
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 dosette de safran
- 1/2 cube de levure (env. 20 g), émiettée

### Le façonnage

- 50 g de flocons de quinoa
- 30 g de farine pour le plan de travail
- 1-2 c. à soupe d'eau

### La pâte

1 – Mettre dans le bol de mixage 350 g d'eau, les flocons de quinoa et le sel et chauffer **5 min/95° C/**  **vitesse 1**. Retirer le couvercle et laisser tiédir la masse 30 minutes.

2 – Ajouter la farine, le sucre, le safran, la levure et 90 g d'eau et pétrir en **pâte**  **3 min**. Transvaser la pâte dans un récipient et laisser lever 1 heure à couvert.

### Le façonnage

3 – Chemiser une plaque de papier cuisson.

4 – Verser les flocons de quinoa dans une assiette creuse. Déposer la pâte sur le plan de travail bien fariné en s'aïdant d'une corne à pâte (voir Remarque), saupoudrer d'un peu de farine, aplatir un peu. Diviser la pâte en 12 portions, façonner des petites miches allongées. Badigeonner d'eau, passer dans les flocons de quinoa, déposer sur la plaque chemisée. Laisser lever encore 1 heure à couvert.

5 – Préchauffer le four à 220° C.

6 – Inciser les miches dans la longueur avec une lame tranchante.

7 – Cuire 22 minutes (220° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu les petits pains sur une grille à pâtisserie.

**Remarque:** la pâte est très humide. Une corne à pâte et un plan de travail bien fariné s'avèrent donc indispensables.

**Pièce:** 177 kcal (748 kJ) = lip 2 g, glu 34 g, pro 6 g



15 min

2 h  
25 min

facile



12 pièces



177 kcal



## Pain bis en cocotte

### La pâte

**370 g d'eau**  
 ½ cube de levure (env. 20 g), émiettée  
**50 g de beurre**, en morceaux (2 cm)  
**500 g de farine bise**  
 1½ c. à café de sel  
 2 c. à café de sucre

### Le façonnage

**40 g de farine bise**

### La cuisson

**1 c. à soupe de farine bise**

### La pâte

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

**2** – Ajouter la farine bise, le sel et le sucre et pétrir en **pâte** / **10 min**. Transvaser la pâte collante et humide dans un récipient et laisser lever 1 heure à couvert à température ambiante.

### Le façonnage

**3** – Bien fariner le plan de travail et un banneton (prévu pour des pâtes à pain avec 500 g de farine) en y tamisant 30 g de farine bise. Déposer la pâte sur le plan de travail bien fariné en s'aidant d'une corne à pâte. La saupoudrer avec 10 g de farine bise et, au moyen de la corne à pâte, ramener tout le pourtour vers le centre.



Mettre la pâte, soudure vers le bas, dans le banneton fariné, laisser lever encore 30 minutes à couvert.



**4** – Glisser une cocotte avec son couvercle dans la moitié inférieure du four. Préchauffer le four à 240° C.

### La cuisson

**5** – Sortir la cocotte du four, en saupoudrer le fond de farine bise. Retourner la pâte dans la cocotte brûlante, fariner légèrement, poser le couvercle.



**6** – Cuire le pain 25 minutes (240° C) dans la cocotte couverte dans la moitié inférieure du four, ôter le couvercle. Poursuivre la cuisson 15 minutes (240° C) dans la cocotte découverte. Retirer, laisser tiédir un peu, sortir le pain de la cocotte, le laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

### Suggestions

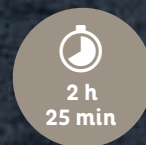
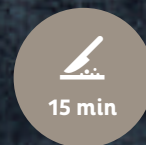
– Sans banneton: laisser lever la pâte 15 minutes de plus à l'étape 2, la faire glisser, sans la façonner, en s'aidant d'une corne à pâte directement dans la cocotte brûlante et bien farinée, enfourner.

– La pâte est très humide. Une corne à pâte et un plan de travail bien fariné s'avèrent donc indispensables.

**Arôme:** pour un pain parfumé, commencer par mettre dans le bol de mixage ½ c. à café de graines d'anis et autant de graines de fenouil, de carvi et de coriandre, broyer **1 min/vitesse 9**, transvaser. Incorporer les épices en même temps que la farine, le sel et le sucre.

**Remarque:** le banneton rond stabilise la pâte molle pendant son levage et la protège du dessèchement. Il laisse en outre une belle empreinte sur la pâte.

**Tranche** (1/12): 189 kcal (796 kJ) = lip 4 g, glu 31g, pro 7g



*Soyez prudent en manipulant la cocotte brûlante! Ayez toujours des maniques ou des gants de cuisine à portée de main.*



# Pain aux olives

## La pâte

- 500 g de farine mi-blanche
- 1¼-1½ c. à café de sel (voir Suggestion)
- ¼ de c. à café de levure sèche
- 300 g d'eau
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

## La finition

- 70 g d'olives vertes dénoyautées
- 70 g d'olives noires dénoyautées
- 1 c. à soupe de farine mi-blanche

30 g de semoule de blé dur

## La pâte

1 – Mettre dans le bol de mixage la farine mi-blanche, le sel, la levure sèche, l'eau et l'huile d'olive et pétrir en **pâte** 3 min. Transvaser la pâte dans un récipient, couvrir d'un film alimentaire et laisser doubler de volume 20-24 heures à température ambiante (voir Remarque). Nettoyer le bol de mixage.

## La finition

2 – Mettre les olives dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 4**. Saupoudrer une plaque de farine mi-blanche.

3 – Parsemer le plan de travail de semoule de blé dur. Y déposer la pâte et l'étirer en un rectangle, en pressant dessus le moins possible. Répartir



les olives, enrôler la pâte, la partager dans la largeur et pincer légèrement les extrémités. Façonner 2 rouleaux de 30 cm de long et déposer sur la plaque farinée. Laisser lever encore 40 minutes à couvert.

4 – Préchauffer le four à 240°C.

5 – Faire une longue incision ondulée sur chaque michie avec un couteau dentelé et glisser aussitôt dans la moitié inférieure du four chaud.

6 – Faire dorer 25-30 minutes (240°C) au four. Retirer, laisser refroidir les pains sur une grille à pâtisserie.

**Suggestion:** ce pain peut être préparé avec 1¼ ou 1½ c. à café de sel. Nous avons testé les deux variantes qui se sont révélées aussi bonnes l'une que l'autre. Tout est question de goût personnel, sans oublier que les olives peuvent elles aussi être plus ou moins salées.

**Remarque:** cette pâte comporte peu de levure et nécessite par conséquent un long temps de levage, ce qui rend le pain d'autant plus savoureux. Peu importe que vous façonniez la pâte au bout de 20 heures déjà ou seulement après 24 heures. Par temps très chaud, il se peut que la pâte gonfle excessivement et s'affaisse durant le temps de levage indiqué. N'ayez crainte, la pâte reste utilisable malgré tout. Farcir et façonner la pâte comme indiqué et laisser lever encore 30-40 minutes.

**Tranche (½):** 96 kcal (402 kJ) = lip 2 g, glu 16 g, pro 3 g



10 min



1 jour  
25 min.



facile



24 tranches



96 kcal



# Escapade asiatique

Surprenez vos invités en leur servant des mets aux saveurs d'ailleurs, histoire de s'évader le temps d'un repas.



# Salade de vermicelles et papaye

## Les vermicelles

- 50 g de vermicelles
- 500 g d'eau
- $\frac{3}{4}$  de c. à soupe de sel

## La salade

- 50 g d'huile de sésame grillé
- 25 g de nuoc-mam (sauce de poisson)
- 1 citron vert, rincé sous l'eau très chaude, épongé, zeste râpé
- 2 c. à soupe de jus de citron vert
- 2 cm de gingembre, pelé
- 1 piment rouge, épépiné
- 220 g de papaye, pelée, épépinée, en morceaux (3 cm)
- 1 poivron rouge, en morceaux (3 cm)
- $\frac{1}{2}$  bouquet de coriandre (env. 10 g), pluches

## La finition

- 2 oignons fanes (100 g), en rouelles
- 50 g de cacahuètes grillées salées
- $\frac{1}{2}$  bouquet de coriandre (env. 10 g), pluches
- 200 g de papaye, pelée, épépinée, en quartiers

## Les vermicelles

1 – Mettre les vermicelles dans un récipient. Mettre l'eau et le sel dans le bol de mixage et porter à ébullition **8 min/100°C/vitesse 1**, verser sur les vermicelles, laisser reposer 4 minutes, égoutter dans le Varoma, couper deux ou trois fois avec des ciseaux, remettre dans le récipient et réserver.

## La salade

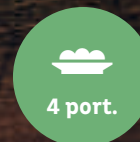
2 – Mettre dans le bol de mixage l'huile de sésame, le nuoc-mam, le zeste et le jus de citron vert, le gingembre et le piment et réduire en purée **10 sec/vitesse 8**.

3 – Ajouter la papaye, le poivron et la coriandre, hacher **5 sec/vitesse 5** et ajouter aux vermicelles dans le récipient.

## La finition

4 – Ajouter les rouelles d'oignons fanes et les cacahuètes, mélanger et dresser. Décorer de pluches de coriandre et de quartiers de papaye.

**Portion:** 287 kcal (1188 kJ) = lip 20 g, glu 20 g, pro 7 g



*Décorez cette salade de quartiers de citron vert et de cacahuètes hachées.*



# Curry vert de poulet

## Le curry

- 30 g d'échalotes**
- 1 gousse d'ail**
- 2 piments rouges, épépinés**
- 2 tiges de citronnelle, pulpe en morceaux**
- 1 bouquet de coriandre (d'env. 20 g), avec les tiges, coupée grossièrement**
- 2 cm de gingembre, pelé, en morceaux (1 cm)**
- 20 g de sucre brut**
- 1 c. à café de cumin**
- 4 c. à soupe d'huile de sésame grillé**
- 500 g de lait de coco**
- 250 g d'eau**
- 1 cube de bouillon de poule (pour 0,5 l)**
- 40 g de nuoc-mam (sauce de poisson)**
- 1 c. à soupe d'amidon de maïs**
- 200 g de pak-choï, en lanières (2 cm)**
- 150 g d'aubergines, pelées selon les goûts, en dés (1 cm)**
- 100 g de haricots verts surgelés, décongelés, en tronçons (2 cm)**
- 60 g de mini-épis de maïs, en morceaux (1 cm)**
- 500 g d'émincé de poulet**
- ¾ de c. à café de sel**

## Le riz

- 300 g de riz au jasmin**
- 450 g d'eau**
- ½ c. à café de sel**
- 1 citron vert, en quartiers**
- coriandre, pluches, selon les goûts**

## Le curry

**1** – Mettre dans le bol de mixage les échalotes, l'ail, les piments, la citronnelle, la coriandre, le gingembre, le sucre brut et le cumin et hacher **4 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**2** – Hacher encore **4 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**3** – Ajouter 2 c. à soupe d'huile de sésame et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**.

**4** – Ajouter le lait de coco, l'eau, le cube de bouillon, le nuoc-mam et l'amidon de maïs et réduire en purée **40 sec/vitesse 8**.

**5** – Mettre le Varoma en place. Déposer le poulet dans le Varoma pour permettre à la vapeur de circuler. Répartir dans le Varoma le pak-choï, les aubergines, les haricots et les mini-épis de maïs. Insérer le plateau vapeur, y répartir l'émincé de poulet, ajouter 2 c. à soupe d'huile de sésame et ¾ de c. à café de sel, mélanger. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **22 min/Varoma/vitesse 2**. Pendant ce temps, préparer le riz.

## Le riz

**6** – Rincer le riz dans une passoire sous l'eau courante froide jusqu'à ce qu'elle soit claire, bien égoutter. Porter l'eau à ébullition avec le sel et le riz dans une casserole, laisser gonfler env. 20 min à couvert sur la plaque éteinte, sans jamais soulever le couvercle. Démêler les grains à la fourchette. Transvaser le poulet, les légumes et la sauce dans un récipient, mélanger, dresser sur des assiettes avec le riz. Décorer de quartiers de citron vert, parsemer de coriandre.

**Remarque:** dans les pays asiatiques, le riz est cuit sans ajout de sel. Pour une saveur plus authentique, vous pouvez donc vous aussi omettre le sel et savourer le riz nature avec le curry.

**Portion:** 826 kcal (3458 kJ) = lip 36 g, glu 84 g, pro 41 g







### *Encore plus authentique*

Plutôt que de vous procurer séparément aubergines, haricots, maïs, échalotes, ail, citronnelle et piments, vous pouvez aussi choisir une barquette de Thai Mix Betty Bossi (de 350 g). Celle-ci rassemble aubergines thaïes, mini-épis de maïs, okras, haricots kilomètre, citronnelle, échalotes, ail, galanga, poivre vert, piments rouges et feuilles de limettier kaffir. Partager les okras en quatre, couper les autres légumes comme indiqué dans la liste des ingrédients ci-contre et les placer dans le Varoma avec le pak-choï. Égrapper les grains de poivre, couper le galanga en morceaux et mettre dans le bol de mixage avec les feuilles de limettier kaffir. Ajouter les autres ingrédients de l'étape 1 et hacher comme décrit dans la recette.

Le **Thai Mix de Betty Bossi** est en vente dans les grands supermarchés Coop.

## Bao buns aux champignons

**30 g de noix de cajou grillées salées**

### La pâte

**170 g d'eau**

**20 g d'huile de tournesol**

**15 g de sucre**

**¼ de cube de levure (enu. 10 g)**

**350 g de farine**

**1 p. de c. de bicarbonate de soude**

**¼ de c. à café de sel**

### Les champignons

**1 tige de citronnelle, pulpe en morceaux (3 cm)**

**1 piment rouge, épépiné**

**80 g d'eau**

**60 g de sauce soja**

**1 c. à soupe de sucre**

**400 g de pleurotes du panicaut, coupés en deux selon la grandeur**

### Le façonnage

**1 c. à soupe d'huile de tournesol**

**150 g de kimchi (voir Remarque)**

**80 g de concombre, en tranches**

**10 g de micro-herbes ou ½ bouquet de coriandre (enu. 10 g), pluches**

**1** – Mettre les noix de cajou dans le bol de mixage, hacher **2 sec/vitesse 6**, transvaser et réserver.

### La pâte

**2** – Mettre dans le bol de mixage l'eau, l'huile de tournesol, le sucre et la levure et chauffer **3 min/37° C/vitesse 2**.

**3** – Ajouter la farine, le bicarbonate de soude et le sel et pétrir en **pâte ¼/4 min**. Transvaser, laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Nettoyer le bol de mixage.

### Les champignons

**4** – Mettre dans le bol de mixage la citronnelle, le piment, l'eau, la sauce soja et le sucre et réduire en purée **20 sec/vitesse 8**. Râcler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**5** – Ajouter les pleurotes du panicaut et hacher **3 sec/vitesse 4.5** en s'aidant de la spatule.

### Le façonnage

**6** – Chemiser le Varoma et le plateau vapeur de papier cuisson en veillant à laisser quelques fentes dégagées pour permettre à la vapeur de bien circuler.

**7** – Diviser la pâte en 8 portions, façonner des boules et les abaisser en rondelles Ø 10 cm à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Badigeonner d'huile de tournesol, plier en deux. Déposer 3 morceaux de pâte dans le Varoma en les espaçant un peu, insérer le plateau vapeur, y répartir les 5 morceaux restants en les espaçant.



Remettre le couvercle du Varoma, mettre l'ensemble en place et cuire **25 min/Varoma/vitesse 2**.

**8** – Ouvrir les bao buns le long du pli, garnir de champignons, de kimchi et de concombre, parsemer de micro-herbes et de noix de cajou hachées.

**Remarque:** le kimchi, équivalent asiatique de la choucroute, est traditionnellement préparé à base de chou chinois. Il est en vente prêt à l'emploi dans les épiceries asiatiques et au rayon frais des grands supermarchés Coop. À défaut, le remplacer par de la choucroute cuite ou une salade de chou toute prête.

**Portion:** 506 kcal (2132 kJ) = lip 14 g, glu 75 g, pro 18 g



20 min



2 h



moyen



4 port.



506 kcal

### Vous avez dit bao buns?

Les bao buns sont une sorte de petits pains à hamburgers asiatiques. Ils sont préparés à partir d'une simple pâte levée et cuits à la vapeur, ce qui leur donne une texture moelleuse et légère. Le gua bao, plat national taïwanais et grand classique de la cuisine de rue, est farci de poitrine de porc laquée, de chou chinois mariné et de diverses garnitures telles que des germes et des noix. En Suisse, ce mets a été popularisé par les nombreux festivals de street-food.



*Cette recette nous a été demandée par  
un fan de «Betty Bossi mix»!*



Bienvenue à table



## Crevettes sweet and sour

### La sauce

- 80 g d'oignons, coupés en deux
- 1 gousse d'ail
- 1 piment rouge, épépiné

- 280 g d'eau
- 70 g de sucre
- 70 g de vinaigre de riz
- 2 c. à soupe d'amidon de maïs
- 2 c. à soupe de concentré de tomates
- 40 g de sauce soja

### Le riz et les légumes

- 900 g d'eau
- 2½ c. à café de sel
- 250 g de riz basmati (cuisson 10 minutes)
- 200 g de poivrons, en lanières (5 mm)
- 200 g d'ananas, pelé, en morceaux (2 cm)
- 200 g de brocoli, en petits bouquets
- 1½ c. à soupe d'huile de sésame grillé

### Les crevettes

- 3 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 600 g de crevettes surgelées (bio), décongelées, décortiquées en gardant le bout de la queue, éponnées
- 1 c. à café de sel
- 2 c. à soupe de graines de sésame

### La sauce

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

2 – Ajouter l'eau, le sucre, le vinaigre de riz, l'amidon de maïs, le concentré de tomates et la sauce soja, mélanger **10 sec/vitesse 5** et porter à ébullition **10 min/100° C/vitesse 1**. Réserver la sauce. Nettoyer le bol de mixage.

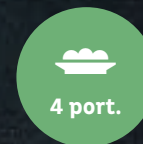
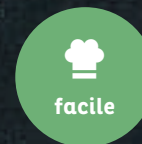
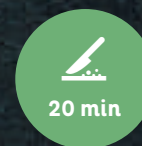
### Le riz et les légumes

3 – Verser l'eau et 1½ c. à café de sel dans le bol de mixage. Peser le riz basmati dans le panier cuisson, rincer sous l'eau courante jusqu'à ce qu'elle soit claire. Insérer le panier cuisson contenant le riz. Mettre le Varoma en place, y répartir les poivrons et l'ananas. Insérer le plateau vapeur, y répartir le brocoli, arroser de 1½ c. à soupe d'huile de sésame et saupoudrer de 1 c. à café de sel. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **20 min/Varoma/vitesse 4**. Préparer les crevettes 5-10 minutes avant la fin de la cuisson.

### Les crevettes

4 – Bien faire chauffer 1½ c. à soupe d'huile de sésame dans une poêle antiadhésive. Saisir 300 g de crevettes 1 minute sur chaque face, réserver sur une assiette. Verser 1½ c. à soupe d'huile de sésame dans la même poêle, saisir les 300 g de crevettes restantes de la même façon, réserver sur l'assiette. Verser la sauce réservée dans la même poêle, bien faire chauffer, ajouter les crevettes, les légumes et 1 c. à café de sel, mélanger. Dresser les crevettes et les légumes sur des assiettes avec le riz, parsemer de graines de sésame.

Portion: 664 kcal (2775 kJ) = lip 17 g, glu 83 g, pro 41 g



*Pour encore plus de peps, ajoutez au riz quelques gouttes d'huile de sésame grillé.*

## Kulfi à la mangue

### Le kulfi

60 g de pistaches nature

60 g de lait

1 p. de c. de cardamome moulue

1 p. de c. de muscade moulue  
½ dosette de safran

250 g de lait condensé sucré

200 g de crème entière

### La mangue

300 g de mangue, en dés (1 cm)

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

1 c. à soupe de jus de citron vert

1 c. à café de sucre glace

### Le kulfi

1 – Mettre les pistaches dans le bol de mixage, hacher **2 sec/vitesse 7**, transvaser et réserver.

2 – Mettre dans le bol de mixage le lait, la cardamome, la muscade et le safran et mijoter **5 min/98° C/vitesse 1**.

3 – Ajouter le lait condensé et la moitié des pistaches, mélanger **10 sec/vitesse 2**, transvaser dans un récipient, laisser refroidir. Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide et l'essuyer.

4 – **Insérer le fouet.** Mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant **à vitesse 4 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée. Incorporer la chantilly à la masse au lait condensé à l'aide de la spatule. Remplir 4 moules résistants à la congélation (de 150 ml, voir Suggestions) et faire prendre au moins 4 heures à couvert au congélateur. Pendant ce temps, préparer la mangue.

### La mangue

5 – Mettre dans un récipient les dés de mangue, le zeste et le jus de citron vert et le sucre glace, mélanger et laisser macérer 30 minutes à couvert.

6 – Détacher le kulfi du bord des moules, démouler en retournant sur des assiettes, parsemer du reste des pistaches. Dresser la mangue à côté.

### Suggestions

– Selon les goûts, préparer le kulfi sans le safran.

– Si vous souhaitez obtenir une forme de kulfi typique (comme sur la photo à droite), vous pouvez bricoler vous-même des moules en papier cuisson. Partager en diagonale 2 feuilles de papier cuisson (de 38 x 42 cm) et les enrouler en cornet de sorte que l'ouverture mesure Ø 8 cm.



Fixer les bords avec des trombones, placer les cornets dans des verres profonds et les remplir. Encore plus simple: verser la masse dans 4-6 flûtes à champagne jetables et faire prendre à couvert au congélateur.

**Portion:** 509 kcal (2120 kJ) = lip 31g, glu 47g, pro 10g



20 min



4 h  
20 min



facile



4 port.



509 kcal



## Une douceur d'Asie du Sud

Originnaire d'Inde, le kulfi est un dessert glacé à base de lait. Sa consistance onctueuse est un peu plus ferme et plus dense que celle des glaces de chez nous. Traditionnellement, il est proposé dans les parfums crème, rose, mangue, cardamome, pistache et safran. Dans la préparation originelle, le lait sucré et aromatisé est lentement mis à réduire tout en étant continuellement brassé. C'est la caramélisation du lactose dans le lait et du sucre qui donne au kulfi son arôme si particulier. Pour vous épargner le processus de réduction, nous utilisons dans notre recette du lait condensé sucré. C'est plus rapide, et le résultat est tout aussi bon.



*Le régal commence  
par les yeux!*

# Et que ça saute!

Les crêpes se plient à toutes les envies.  
Salées ou sucrées, fourrées ou non,  
roulées, en mille-feuille, on les aime  
sous toutes leurs formes.



# Crêpes au saumon

## La pâte

- 200 g de farine
- 200 g de lait
- 200 g d'eau
- 4 œufs
- ½ c. à café de sel

## La garniture

- 10 g de raifort, pelé
- 1 bouquet d'aneth (d'env. 20 g), pluches

- 200 g de cœur de filet de saumon fumé (par ex. Filet Royal), en morceaux (2 cm)

- 300 g de crème entière
- ¼ de c. à café de sel

- 3 pincées de poivre

## La cuisson des crêpes

huile pour la cuisson

- 60 g de cœur de filet de saumon fumé (par ex. Filet Royal), en tranches (5 mm)

- 30 g de micro-verdures ou 30 g de cresson

## La pâte

1 – Mettre dans le bol de mixage la farine, le lait, l'eau, les œufs et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 – Mélanger encore **10 sec/vitesse 4**. Transvaser la pâte dans un récipient et laisser reposer 30 minutes à couvert. Nettoyer le bol de mixage.

## La garniture

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

4 – Ajouter le saumon, hacher **3 sec/vitesse 4** et transvaser dans un récipient.

5 – **Insérer le fouet**. Mettre dans le bol de mixage la crème entière, le sel et le poivre et fouetter en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée. Incorporer la masse de saumon haché à l'aide de la spatule et mettre à couvert au frais jusqu'au dressage.

## La cuisson des crêpes

6 – Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle anti-adhésive de taille moyenne. Recouvrir le fond de la poêle d'une fine couche de pâte, baisser le feu. Dès que le dessous est cuit et se détache tout seul, retourner la crêpe, terminer la cuisson et réserver à couvert au chaud.

7 – Dresser les crêpes avec la mousse et les tranches de saumon, décorer de micro-verdures.

**Servir avec:** salade verte.

**Portion:** 658 kcal (2741 kJ) = lip 41 g, glu 40 g, pro 31 g



40 min



50 min



facile



4 port.



658 kcal





*Vous avez préparé trop de crêpes?  
Tant mieux! Coupez-les en lanières,  
congelez-les et utilisez-les plus  
tard comme garniture dans une soupe.*

## Crêpes aux herbes, émincé et asperges

### La pâte

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

- 200 g de farine**
- 200 g de lait**
- 200 g d'eau**
- 4 œufs**
- ½ c. à café de sel**

### Les asperges

- 500 g d'eau**
- 450 g d'asperges vertes**,  
tiers inférieur pelé,  
en tronçons biseautés  
(4 cm)
- 1 c. à soupe d'huile  
d'olive**
- ½ c. à café de sel**

### La cuisson des crêpes

**huile** pour la cuisson

### La garniture

- 1 c. à soupe d'huile  
d'olive**
- 500 g d'émincé de porc**
- 100 g d'eau**
- 1 c. à café d'amidon  
de maïs**
- 200 g de crème fraîche**
- 10 g de morilles séchées**,  
trempées, coupées  
en deux, bien lavées,  
égouttées
- ½ c. à café de sel**

### 4 pincées de poivre

### La pâte

- 1** – Mettre le persil et le cerfeuil dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, en transvaser 1 c. à soupe et réserver.
- 2** – Ajouter dans le bol de mixage la farine, le lait, l'eau, les œufs et le sel et réduire en purée **20 sec/vitesse 8**. Transvaser la pâte dans un récipient et laisser reposer 30 minutes à couvert. Nettoyer le bol de mixage.

### Les asperges

**3** – Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, y déposer le fouet pour permettre à la vapeur de circuler. Répartir les asperges, 1 c. à soupe d'huile d'olive et le sel, mélanger. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **20 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, cuire les crêpes et préparer l'émincé.

### La cuisson des crêpes

**4** – Préchauffer le four à 60° C, y glisser un plat pour les crêpes.

**5** – Bien faire chauffer un peu d'huile dans une grande poêle antiadhésive. Recouvrir le fond de la poêle d'une fine couche de pâte, baisser le feu. Dès que le dessous est cuit et se détache tout seul, retourner la crêpe, terminer la cuisson et réserver à couvert au chaud.

### La garniture

**6** – Bien faire chauffer ½ c. à soupe d'huile d'olive dans la même poêle. Saisir 250 g d'émincé de porc 2 minutes, retirer, réserver. Verser ½ c. à soupe d'huile d'olive dans la même poêle, saisir les 250 g d'émincé restants 2 minutes, retirer. Mélanger l'eau et l'amidon de maïs, verser en remuant dans la même poêle avec la crème fraîche, porter à ébullition. Ajouter les morilles, mijoter 2 minutes en remuant. Ajouter l'émincé, les asperges cuites et les herbes hachées réservées, bien faire chauffer et assaisonner avec le sel et le poivre. Dresser les crêpes avec la garniture.

**Portion:** 732 kcal (3057 kJ) =  
lip 40 g, glu 45 g, pro 45 g



30 min



40 min



moyen



4 port.



732 kcal



# Crêpes au cacao et crème noisette

## La pâte

- 220 g de farine
- 220 g de lait
- 180 g de yogourt nature
- 50 g d'eau
- 4 œufs
- 2 c. à soupe de cacao en poudre
- 1½ c. à soupe de sucre
- ½ c. à café de sel

## La crème noisette

- 150 g de noisettes
- 60 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé (8 g)
- 170 g de crème entière
- 2 c. à soupe de cacao en poudre

## La cuisson des crêpes

beurre à rôtir

- 3 pommes (par ex. boskoop), en fins quartiers

## La pâte

1 – Mettre dans le bol de mixage la farine, le lait, le yogourt, l'eau, les œufs, le cacao, le sucre et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 – Mélanger encore **10 sec/vitesse 4**. Transvaser la pâte dans un récipient et laisser reposer 30 minutes à couvert. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

## La crème noisette

3 – Faire griller les noisettes à sec dans une poêle, laisser tiédir 10 minutes.

4 – Mettre le sucre et le sucre vanillé dans le bol de mixage et pulvériser **20 sec/vitesse 10**.

5 – Ajouter les noisettes grillées et hacher **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

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

7 – Hacher encore **10 sec/vitesse 10**. Racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le mélange.

8 – Ajouter la crème entière et le cacao, mélanger **10 sec/vitesse 3**, puis réduire en purée **6 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

## La cuisson des crêpes

9 – Préchauffer le four à 60°C, y glisser un plat pour les crêpes.

10 – Bien faire chauffer un peu de beurre à rôtir dans une grande poêle antiadhésive. Recouvrir le fond de la poêle d'une fine couche de pâte, baisser le feu. Dès que le dessous est cuit et se détache tout seul, retourner la crêpe, terminer la cuisson et réserver à couvert au chaud.

11 – Dresser les crêpes avec la crème noisette et les quartiers de pommes.

**Portion:** 599 kcal (2501 kJ) = lip 34 g, glu 53 g, pro 17 g



25 min



50 min



moyen



6 port.



599 kcal



# Crêpes au pavot et rhubarbe

## La pâte

50 g de beurre,  
en morceaux (2 cm)

200 g de farine

400 g de lait

4 œufs

2 c. à soupe de graines  
de pavot

2 c. à soupe de miel  
liquide

½ c. à café de sel

## La compote

450 g de rhubarbe,  
en tronçons (3 cm)

1 c. à café d'amidon  
de maïs

1 sachet de sucre vanillé (8 g)

3 c. à soupe de miel  
liquide

1 c. à soupe d'eau

## La cuisson des crêpes

beurre à rôtir

250 g de ricotta

## La pâte

1 – Mettre le beurre dans le bol de mixage et faire fondre **2 min/50° C/vitesse 1**.

2 – Ajouter la farine, le lait, les œufs, les graines de pavot, le miel et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Mélanger encore **20 sec/vitesse 4**. Transvaser la pâte dans un récipient et laisser reposer 30 minutes à couvert. Nettoyer le bol de mixage.

## La compote

4 – Mettre la rhubarbe et l'amidon de maïs dans le bol de mixage et hacher **6 sec/vitesse 4**.

5 – Ajouter le sucre vanillé, le miel et l'eau et mijoter **10 min/98° C/vitesse 1**. Transvaser la compote et laisser tiédir un peu. Pendant ce temps, cuire les crêpes.

## La cuisson des crêpes

6 – Préchauffer le four à 60° C, y glisser un plat pour les crêpes.

7 – Bien faire chauffer un peu de beurre à rôtir dans une grande poêle antiadhésive. Recouvrir le fond de la poêle d'une fine couche de pâte, baisser le feu. Dès que le dessous est cuit et se détache tout seul, retourner la crêpe, terminer la cuisson et réserver à couvert au chaud.

8 – Garnir les crêpes avec la compote de rhubarbe et la ricotta.

**Suggestion:** pour encore plus d'effet, colorer la pâte de quelques gouttes de colorant alimentaire rouge ou remplacer 100 g de lait par du jus de betterave.

**Portion:** 647 kcal (2710 kJ) = lip 33 g, glu 64 g, pro 22 g



30 min



55 min



facile



4 port.



647 kcal

*Décorer de menthe  
ou de mélisse*



# Le meilleur pour la fin

Ces super desserts sont faciles à préparer d'avance, ravissent petits et grands et ont l'avantage d'être pratiques à transporter. Idéal pour clore un repas festif en beauté ou comme contribution au buffet pascal.



## Gâteau choco-coco

### Le gâteau

400 g de sucre

450 g de farine

40 g de cacao en poudre

1 sachet de poudre à lever (15 g)

1 c. à café de vanille moulue

2 pincées de sel

300 g de beurre, mou

5 œufs

430 g de lait

### Le glaçage

70 g de beurre, en morceaux (3 cm)

30 g de cacao en poudre

½ c. à café de vanille moulue

100 g d'eau

100 g de noix de coco râpée

### Le gâteau

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

2 – Mettre le sucre dans le bol de mixage, pulvériser **20 sec/vitesse 10**, en transvaser 250 g dans un récipient et réserver pour le glaçage.

3 – Ajouter au sucre pulvérisé resté dans le bol de mixage la farine, le cacao, la poudre à lever, la vanille, le sel, le beurre, les œufs et le lait et mélanger **50 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Étaler la pâte sur la plaque chemisée, lisser. Nettoyer le bol de mixage.

4 – Cuire le gâteau 15 minutes (200°C) tout en bas du four. Retirer et laisser tiédir 5 minutes. Pendant ce temps, préparer le glaçage.

### Le glaçage

5 – Mettre le beurre dans le bol de mixage et faire fondre **2 min/50°C/vitesse 1**.

6 – Ajouter le sucre pulvérisé réservé (250 g), le cacao, la vanille et l'eau, mélanger **10 sec/vitesse 4**. Démouler le gâteau en le retournant sur une nouvelle feuille de papier cuisson, décoller le papier du dessus, remettre le gâteau dans la plaque en le faisant glisser avec le papier du dessous. Verser le glaçage sur le gâteau encore chaud et le répartir avec le dos d'une cuillère. Parsemer de noix de coco râpée et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Couper le gâteau en 36 rectangles.

**Suggestion:** pour le glaçage, remplacer l'eau par de l'espresso.

**Part** (⅔): 218 kcal (908 kJ) = lip 13 g, glu 21 g, pro 4 g



15 min



40 min



facile



36 parts



218 kcal

# Gâteau de Linz fraise-rhubarbe

## Le moule

beurre pour graisser

## La pâte

230 g d'amandes entières émondées

220 g de farine

150 g de sucre

200 g de beurre, en morceaux (2 cm)

¼ de c. à café de vanille moulue

1 pincée de sel

1 jaune d'œuf

## La garniture

250 g de rhubarbe, en tronçons (4 cm)

250 g de fraises

100 g de sucre

½ sachet de gélifiant 2:1 (pour 500 g de fruits)

## Le moule

1 – Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø 26 cm) de papier cuisson, beurrer le bord.

## La pâte

2 – Mettre les amandes dans le bol de mixage, hacher **6 sec/vitesse 10**, en transvaser 30 g dans un petit récipient.

3 – Ajouter dans le bol de mixage 200 g farine, le sucre, le beurre, la vanille, le sel et le jaune d'œuf, mélanger **30 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule. Prélever 470 g de pâte et la répartir sur le fond du moule chemisé, appuyer en faisant remonter le bord sur 3 cm.

4 – Ajouter 20 g de farine à la pâte restée dans le bol de mixage et mélanger **10 sec/vitesse 4**. Pétrir un instant la pâte à la main, abaisser à 4 mm d'épaisseur entre deux sachets en plastique fendus ou deux feuilles de papier cuisson, mettre 30 min à couvrir au frais avec le moule.

## La garniture

5 – Mettre la rhubarbe dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 5**.

6 – Ajouter les fraises, le sucre et le gélifiant et hacher **2 sec/vitesse 5**.

7 – Préchauffer le four à 180°C.

8 – Piquer le fond de pâte à la fourchette, répartir les amandes hachées réservées (30 g). Étaler la garniture fraise-rhubarbe sur le fond de pâte. Découper l'abaisse de pâte avec un couteau ou une roulette en lanières d'env. 1 cm de large, déposer en croisillons sur la garniture, appuyer un peu sur le bord.



9 – Cuire 40 minutes (180°C) tout en bas du four. Retirer, laisser refroidir le gâteau de Linz dans le moule sur une grille à pâtisserie. Démouler.

**Part (1/12):** 416 kcal (1732 kJ) = lip 26 g, glu 36 g, pro 8 g



25 min



1 h  
30 min



moyen



12 parts



416 kcal





## Crème aux têtes choco

1 c. à café de vanille  
moulue

800 g de lait

120 g de sucre

70 g d'amidon de maïs

360 g de têtes coco foncées  
(env. 12 pièces),  
fonds coupés, réservés

500 g de crème entière,  
froide

10 mini têtes choco

1 – Mettre dans le bol de mixage la vanille, le lait, le sucre et l'amidon de maïs et mélanger **5 sec/vitesse 6**. Chauffer ensuite **14 min/100° C/vitesse 2**, transvaser dans un récipient et filmer au contact pour éviter la formation d'une peau. Laisser refroidir la crème et mettre 2 heures au frais. Nettoyer le bol de mixage.

2 – Mettre la crème à la vanille dans le bol de mixage et lisser **20 sec/vitesse 5**.

3 – Ajouter les têtes choco, les écraser un peu, mélanger **10 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule et transvaser dans un récipient.

4 – **Insérer le fouet.** Mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée. Incorporer la chantilly à la crème à l'aide de la spatule. Mettre au moins 30 minutes à couvert au frais.

5 – Couper les fonds de têtes choco réservés en morceaux ou en bâtonnets, dresser sur la crème avec les mini têtes choco.

**Portion:** 577 kcal (2406 kJ) =  
lip 32 g, glu 66 g, pro 5 g



10 min



3 h  
30 min



facile



10 port.



577 kcal



*Vous aimez les décors fignotées ou vous préférez le chaos créatif? Ici, vous pourrez vous en donner à cœur joie.*



## Cheesecake au streusel

### Le moule

beurre pour graisser

### Le fond et le streusel

200 g de farine

60 g de sucre brut

120 g de beurre,  
en morceaux (2 cm),  
froid

1 pincée de sel

2 c. à soupe d'eau

### La garniture

1 gousse de vanille

400 g de fromage frais  
double crème  
(Philadelphia)

100 g de sucre brut

1 œuf

1 c. à soupe d'amidon  
de maïs

350 g d'abricots surgelés,  
décongelés, bien  
égouttés, en quartiers

### Le moule

1 – Chemiser le fond d'un moule carré (24 x 24 cm) de papier cuisson, beurrer le bord. Préchauffer le four à 180°C.

### Le fond et le streusel

2 – Mettre dans le bol de mixage la farine, le sucre brut, le beurre et le sel et mélanger **8 sec/vitesse 4**.

3 – Ajouter l'eau et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol de mixage. Répartir  $\frac{2}{3}$  de la pâte sur le fond du moule chemisé, tasser un peu. Mettre le reste à couvert au frais.

### La garniture

4 – Fendre la gousse de vanille dans la longueur, gratter les graines et mettre dans le bol de mixage. Ajouter le fromage frais double crème, le sucre brut, l'œuf et l'amidon de maïs et mélanger **20 sec/vitesse 5**. Étaler la masse sur le fond de pâte, répartir les abricots dessus. Émietter le reste de la pâte à la main, éparpiller sur les abricots.

5 – Cuire 1 heure (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir le cheesecake au streusel dans le moule sur une grille à pâtisserie. Démouler.

### Suggestions

– À défaut de moule carré, utiliser un moule à charnière rond (Ø 26 cm).

– Remplacer les 350 g d'abricots surgelés par 2 pommes (d'env. 170 g).

**Part** ( $\frac{1}{16}$ ): 250 kcal (1042 kJ) =  
lip 15 g, glu 21 g, pro 5 g



20 min



1 h  
20 min



moyen



16 parts



250 kcal

*Encore plus joli:  
poudrer le cheesecake  
d'un nuage  
de sucre glace au  
moment de servir.*



## Tiramisu fraises-sureau

### Le tiramisu

450 g de fraises,  
coupées en deux

250 g de sirop de fleur  
de sureau

250 g de crème entière

400 g de yogourt  
à la grecque nature

200 g de biscuits à la cuiller

### Le décor

200 g de fraises avec  
leur collerette verte,  
coupées en deux

2 c. à soupe de sirop  
de fleur de sureau

### Le tiramisu

1 – Mettre les fraises et 150 g de sirop de fleur de sureau dans le bol de mixage, mijoter **6 min/100° C/vitesse 1**, puis réduire en purée **30 sec/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse**. Transvaser le coulis et laisser refroidir 1 heure. Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide.

2 – **Insérer le fouet**. Mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant **à vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée. Ajouter le yogourt et 100 g de sirop de fleur de sureau et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Ôter le fouet.

3 – Déposer la moitié des biscuits à la cuiller (100 g) au fond d'un plat (25 x 20 x 5 cm). Y répartir la moitié du coulis de fraise. Étaler dessus la moitié de la crème au yogourt, disposer le reste des biscuits à la cuiller, répartir le reste du coulis de fraise et recouvrir avec le reste de la crème au yogourt, lisser. Mettre le tiramisu au moins 2 heures à couvert au frais.

### Le décor

4 – Mélanger les fraises avec le sirop de fleur de sureau, répartir sur le tiramisu.

**Portion:** 422 kcal (1761 kJ) =  
lip 18 g, glu 57 g, pro 6 g



15 min



3 h  
15 min



facile



8 port.



422 kcal

*Les desserts aux œufs crus vous  
sont suspects? Ce tiramisu s'en passe  
complètement!*





# À croquer

Vous êtes invité à Pâques et souhaitez surprendre votre hôte en lui offrant quelque chose de plus créatif que du vin ou des pralinés du commerce? Voici quelques idées.



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



## Confiture printanière

**250 g de fraises**,  
coupées en deux  
selon la grandeur

**250 g de rhubarbe**,  
en tronçons (2 cm)

**500 g de sirop de fleur  
de sureau**

**1 gousse de vanille**,  
fendue dans  
la longueur, graines

**1 sachet de gélifiant 3:1**  
(pour 1 kg de fruits)

**1** – Mettre dans le bol de mixage les fraises, la rhubarbe, le sirop de fleur de sureau, la gousse et les graines de vanille et le gélifiant et cuire **13 min/100° C/vitesse 2**. Ôter la gousse de vanille à l'aide d'une fourchette et réduire en purée **30 sec/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse**.

**2** – Verser la confiture bouillante dans 5 bocaux propres et chauds (de 1½ dl) et fermer aussitôt. Retourner un instant les bocaux à couvercle vissé et laisser refroidir sur une surface isolante.

**Bocal:** 377 kcal (1576 kJ) =  
lip 0g, glu 90g, pro 1g



15 min



30 min



facile



5 bocaux



377 kcal

### Joliment emballé

Petit effort, grand effet. Des sachets en papier, des boules de coton et un peu de ficelle – il n'en faut pas plus pour bricoler d'adorables emballages aux longues oreilles. À vos ciseaux!



## Sirop doux-amer de pamplemousse

**750 g de pamplemousses roses bio,** zeste prélevé à l'économe, pulpe et restes d'écorce blanche en morceaux (2 cm), réservés

**500 g de sucre**

**200 g d'eau**

**1 citron bio,** en tranches (1 cm)

**1 pincée de sel**

**2 sachets d'infusion de cynorrhodon aux fleurs d'hibiscus**

**1 bouquet de mélisse** (d'env. 20 g)

**2 étoiles de badiane**

**1** – Mettre le zeste des pamplemousses et le sucre dans le bol de mixage et pulvériser **10 sec/ vitesse 10**.

**2** – Ajouter les morceaux de pamplemousses et broyer **7 sec/ vitesse 10**.

**3** – Ajouter l'eau, les tranches de citron, le sel, les sachets de cynorrhodon, la mélisse et la badiane et cuire **10 min/100° C/ vitesse 1**. Filtrer le sirop à la passoire et le verser bouillant à ras bord dans 3 bouteilles propres et chaudes (de 250 ml) à l'aide d'un entonnoir, fermer aussitôt et laisser refroidir sur une surface isolante. Servir le sirop dilué avec de l'eau ou l'utiliser pour réaliser des cocktails.

**Remarque:** garder la bouteille entamée au réfrigérateur et consommer le sirop rapidement.

**Conservation:** bien fermé, env. 2 mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière

**Bouteille:** 727 kcal (3085 kJ) = lip 0 g, glu 178 g, pro 1 g



20 min



30 min



facile



3 bout.



727 kcal

*Vous trouverez en page 72  
une recette de cocktail sans alcool  
à base de ce sirop.*



## Friandises mangue-coco

**100 g** de tranches de mangue séchée

**70 g** de noix de coco râpée, placée 30 minutes au congélateur

**500 g** de chocolat blanc, en morceaux

**100 g** de lait de coco

**30 g** de noix de coco râpée

**1** – Chemiser un moule (19 x 24 x 5 cm) de papier cuisson.

**2** – Mettre les tranches de mangue séchée et les 70 g de noix de coco râpée dans le bol de mixage et broyer **50 sec/vitesse 10**. Transvaser 50 g de ce streusel dans une assiette et réserver, laisser le reste dans le bol de mixage.

**3** – Ajouter le chocolat blanc et hacher **10 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**4** – Ajouter le lait de coco et chauffer **8 min/37° C/vitesse 0.5** jusqu'à ce que le chocolat ait fondu. Brasser la masse **20 sec/vitesse 3.5** et la verser dans le moule chemisé. Laisser durcir 1 heure à couvert au réfrigérateur.

**5** – Répartir les 30 g de noix de coco râpée dans une assiette.

**6** – Abaisser la masse mangue-coco à 1 cm d'épaisseur entre deux feuilles de papier cuisson à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, découper des motifs à l'emporte-pièce (Ø 5-7 cm, voir Suggestions) ou façonner des boules ou des œufs de Pâques (Ø 2-3 cm) à la main. Passer les friandises en alternance dans la noix de coco râpée et le streusel mangue-coco, appuyer un peu pour faire adhérer. Ou les parsemer simplement de streusel et appuyer. Mettre 30 minutes à couvert au frais.

### Suggestions et remarques

– Congelée, la noix de coco râpée est plus facile à travailler dans cette recette.

– Il est préférable de choisir des emporte-pièces aux motifs simples, car une fois découpée, la masse doit être pressée hors de l'emporte-pièce.

– Après la découpe, les restes de masse peuvent être rassemblés pour être à nouveau façonnés ou abaissés. Si la masse colle au papier cuisson, la placer un instant au réfrigérateur.

**Conservation:** env. 1 semaine à couvert au réfrigérateur.

**Pièce:** 135 kcal (562 kJ) = lip 9 g, glu 10 g, pro 1 g



40 min



1 h  
40 min



moyen



env.  
30 pces



135 kcal

*Garnir les friandises de décor en sucre*



★  
UN CLASSIQUE  
**Cuisine  
suisse**  
★



## Surprise du four

### La sauce bolognaise

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

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

**80 g** d'oignons, coupés en deux

**1 c. à soupe d'huile d'olive**

**400 g** de viande hachée (bœuf)

**1 c. à soupe de farine**

**½ c. à café de sel**

**1 boîte** de tomates concassées (400 g)

**130 g** d'eau

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

### La purée de pommes de terre

**800 g** de pommes de terre à chair farineuse, pelées, en morceaux (2 cm)

**100 g** d'eau

**80 g** de crème entière

**1 c. à café de sel**

**4 œufs frais**

### La sauce bolognaise

**1** – Mettre dans le bol de mixage les carottes, le céleri-rave et les oignons et hacher **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**2** – Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120° C/↻/vitesse 1**.

**3** – Ajouter la viande hachée, la farine et le sel, mélanger en s'aidant de la spatule et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/↻/vitesse 0.5**.

**4** – Mélanger de nouveau en s'aidant de la spatule et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/↻/vitesse 0.5**.

**5** – Ajouter les tomates, l'eau et les cubes de bouillon.

### La purée de pommes de terre

**6** – Mettre le Varoma en place. Déposer le fouet dans le Varoma pour permettre à la vapeur de mieux circuler. Peser les pommes de terre, remettre le couvercle du Varoma et cuire **27 min/Varoma/↻/vitesse 1** (tester la cuisson des pommes de terre). Pendant ce temps, préchauffer le four à 200° C (chaleur tournante). Retirer le Varoma et le poser sur une assiette, répartir la bolognaise dans 4 ramequins (Ø 20 cm, hauteur 3 cm). Nettoyer le bol de mixage.

**7** – Insérer le fouet. Mettre dans le bol de mixage les pommes de terre cuites du Varoma, l'eau, la crème entière et le sel et remuer **30 sec/vitesse 3**. Répartir la purée sur la bolognaise dans les ramequins, imprimer un creux avec une cuillère. Casser les œufs séparément, faire glisser 1 œuf dans chaque creux.

**8** – Cuire 15 minutes (200° C) au four.

**Suggestion:** au lieu d'utiliser 4 ramequins individuels, vous pouvez aussi choisir un grand plat à gratin (24 x 28 x 65 cm) ou un grand moule rond d'env. 3 litres.

**Portion:** 540 kcal (2253 kJ) = lip 23 g, glu 44 g, pro 35 g



30 min



1 h  
10 min



facile



4 port.



540 kcal

*Avec un soupçon de persil haché pour la touche finale.*



# Je t'offre mon cœur

Exprimer son amour et son affection par des mots n'est pas toujours facile. Et si vous offriez de petits gâteaux en forme de cœur? Certains gestes valent mille paroles.



# Jolis cœurs

## Le moule

- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de farine

## La pâte

- 190 g de sucre
- ½ gousse de vanille
- 180 g de farine
- 50 g d'amandes émondées moulues
- 30 g d'amidon de maïs
- 150 g de beurre, en morceaux (1 cm)
- 3 œufs
- 1 c. à soupe de lait ou 1 c. à soupe d'eau
- 3 citrons verts, rincés sous l'eau très chaude, éponnés, zeste râpé
- 1½ c. à café de poudre à lever
- 2 p. de c. de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel

## Le trempage

- 80 g d'eau
- 70 g de jus de citron vert

## Le glaçage

- 200 g de chocolat blanc, en morceaux
- 60 g de crème entière
- 20 g de beurre

**colorant alimentaire**  
(rouge ou rose, voir Suggestions)

**décor en sucre**  
(par ex. fleurs, perles, nonpareilles)

## Le moule

- 1 – Beurrer et fariner tous les éléments du moule à petits cœurs bombés (en duo).
- 2 – Préchauffer le four à 180° C.

## La pâte

3 – Mettre le sucre et la gousse de vanille dans le bol de mixage et pulvériser **20 sec/vitesse 10**. Transvaser 40 g de sucre vanillé pulvérisé dans un récipient et réserver.

4 – Ajouter dans le bol de mixage farine, amandes, amidon de maïs, beurre, œufs, lait, zeste de citron vert, poudre à lever, bicarbonate de soude et sel et mélanger **25 sec/vitesse 4**. Répartir la pâte dans les fonds violets des moules préparés. Poser les couvercles transparents et les emboîter.

5 – Cuire les petits cœurs 25 minutes (180° C) au milieu du four. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage. Retirer les moules, déposer sur une grille à pâtisserie et laisser tiédir 10 minutes. Pendant ce temps, préparer le liquide aromatique pour le trempage.

## Le trempage

6 – Mélanger dans un récipient le sucre vanillé réservé (40 g) avec l'eau et le jus de citron vert.

7 – Recouper la masse de biscuit qui dépasse évent. des moules à l'aide d'un couteau. Ôter délicatement les couvercles et piquer plusieurs fois les petits cœurs avec un cure-dent. Imbibler de liquide aromatique. Incliner un peu les moules pour mieux répartir le liquide. Laisser refroidir complètement les petits cœurs dans les moules (45 minutes), puis les démouler délicatement.

## Le glaçage

8 – Mettre le chocolat blanc dans le bol de mixage et hacher **8 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

9 – Ajouter la crème entière et le beurre et chauffer **7 min/40° C/vitesse 0.5**.

10 – Ajouter le colorant alimentaire et mélanger **20 sec/40° C/vitesse 2.5**. Répartir le glaçage sur les petits cœurs avec le dos d'une cuillère et décorer de perles, nonpareilles, etc. (voir Suggestions). Mettre 30 minutes au frais.

## Suggestions

- Utiliser du colorant alimentaire de qualité vendu dans les drogueries et les pharmacies.
- Si le glaçage venait à durcir dans le bol de mixage, il suffit de le chauffer à nouveau **3 min/40° C/vitesse 0.5**.
- Vous pouvez remplacer le décor en sucre par des amandes ou des pistaches moulues.

**Pièce:** 399 kcal (1663 kJ) = lip 24 g, glu 39 g, pro 6 g



45 min



2 h



moyen



12 pièces



399 kcal



Commandez le moule à petits cœurs bombés (en duo) sur [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch) dès CHF 27.95.

## Bouche en feu: à faire et à éviter

Vous est-il déjà arrivé de croquer accidentellement les graines d'un piment? Au feu, les pompiers! La responsable? Une molécule appelée capsaïcine. En contact avec les récepteurs de la douleur situés dans la bouche, elle déclenche une sensation de piquant beaucoup plus vive et persistante que celle provoquée par le gingembre, le poivre ou le wasabi. La tentation est alors grande de se ruer sur un verre d'eau (de soda, de bière, etc.) – une mesure contre-productive, car cela ne ferait que disperser davantage la capsaïcine dans la bouche. La molécule étant liposoluble, le mieux est donc de calmer la brûlure avec un aliment gras, par ex. un produit laitier (lait entier, yogourt à la grecque ou crème fraîche) ou du beurre de cacahuètes. Un alcool fort (par ex. vodka) est également utile. Mâcher un peu de pain ou de riz apporte aussi quelque soulagement, car l'amidon absorbe les molécules piquantes comme une éponge. Toutefois, l'alcool et les matières grasses s'avèrent plus efficaces.



## Système D

Et voici, mesdames et messieurs, la salade la plus rapide de tous les temps! Pour la préparation, rien de plus simple: mettre dans le bol de mixage **30 g de vinaigre**, **50 g d'huile d'olive**, **1 c. à café de moutarde au miel** et **¼ de c. à café de sel** avec **½ tête de laitue iceberg** sans le trognon et hacher **16 sec.** Si nécessaire, hacher 2 à 4 secondes de plus. C'est prêt! Vous pouvez bien sûr adapter la sauce à vos goûts.



# Les asperges

La saison des asperges est courte, profitons-en! Outre les blanches et les vertes, on trouve aussi dans le commerce des asperges violettes et des asperges sauvages. À l'achat, privilégier les tiges d'épaisseur régulière et les bourgeons bien fermés.

1

Pelez entièrement les asperges blanches, de préférence deux fois afin d'éliminer toutes les parties fibreuses.

2

Les asperges sont non seulement délicieuses, mais aussi bonnes pour la santé. Elles se composent à 90 % d'eau et sont riches en vitamines, potassium et calcium.

3

Blanchies, les asperges vertes peuvent être congelées. Elles se gardent alors env. 8 mois. Les variétés blanches et violettes, en revanche, ne supportent pas la congélation.

4

Lors de la cuisson au Varoma, placez d'abord 2 asperges en croix sur le plateau vapeur, puis empilez dessus le reste des asperges. De cette façon, la vapeur pourra mieux circuler.



## Grapefruit Tonic

Ce drink rafraîchissant est bien la preuve qu'un cocktail n'a pas besoin de titrer fort pour être la star du bar. Comme base, nous avons utilisé le sirop maison de la page 66. À votre santé!

Mettre dans un verre d'env. **4½ dl 100 g de glaçons**, **1 brin de mélisse**, **3 rondelles de concomre** et **un peu de poivre de Tasmanie** moulu grossièrement, verser **2 dl d'eau tonique**. Ajouter **3 c. à soupe de sirop doux-amer de pamplemousse** (p. 66) ou de sirop d'orange sanguine, compléter éventuellement avec de **l'eau minérale gazeuse** et décorer avec **1 quartier de pamplemousse rose**.





## Mon beau lapin

Voici une idée sympa pour décorer la table de Pâques. Placez une serviette (carrée) devant vous et pliez-la en deux en diagonale de façon à obtenir un triangle. Rabattez la pointe sur le long côté, puis repliez à trois ou quatre reprises. Posez la serviette autour d'un œuf à la manière d'un ruban et fixez-la avec une cordelette ou un élastique. Pour finir, arrangez encore un peu les oreilles.



## Dip léger au citron vert

Ce dip rafraîchissant se marie bien avec les asperges, les artichauts ou les carciofini (mini-artichauts). Le plus simple est de commencer par préparer le dip, de le mettre au frais et de cuire ensuite les légumes dans le Varoma. Et voilà, vous venez de créer un plat léger et printanier!

Mettre dans le bol de mixage **1 gousse d'ail**, **1 cm de gingembre pelé** et **½ c. à soupe d'huile** et hacher **5 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Faire rissoler **2 min/120°C/vitesse 1**, laisser tiédir 10 minutes. Ajouter le zeste râpé de **1 citron vert** rincé sous l'eau très chaude, épongé, et **2 c. à soupe de jus**, **250 g de séré maigre** et **¼ de c. à soupe de fleur de sel**, mélanger **10 sec/vitesse 4**, dresser dans un bol.

## Avec ou sans farine – telle est la question



Crêpe ou omelette? Avant toute chose, il convient de s'entendre sur les mots! L'omelette française et ce que nos voisins alémaniques appellent «omelette» sont deux choses bien différentes. En France tout comme en Suisse romande, on n'ajoute pas de farine aux œufs. Par contre, en Suisse alémanique, l'appareil à «omelette» en contient obligatoirement, à l'instar du Pfannkuchen allemand ou du Palatschinken autrichien. On y ajoute aussi une tombée d'eau minérale ou une pointe de poudre à lever pour aérer la pâte.

La véritable pâte à crêpes à la française contient moins d'œufs, mais de la farine et du lait. Préparée dans le Thermomix® la masse acquiert une belle texture fine et homogène. Pour la cuisson, il est important que la poêle (antiadhésive) soit bien chaude et légèrement graissée. Les crêpes françaises sont plus fines que leur équivalent germanique. Cela est dû à la pâte un peu plus liquide.

## Fort en fruit

Les jalousies se préparent en moins de deux et sont un pur délice – surtout si vous les servez encore tièdes. Mmmmh! Un dessert parfait en cas de visites inopinées ou si l'envie vous prend d'un petit quelque chose de sucré. Les **emporte-pièces pour jalousie «Fruits» de Betty Bossi** vous permettent de créer vite fait, bien fait, de jolies jalousies en forme de pomme, de banane ou de poire.

**Emporte-pièces pour jalousie «Fruits» (jeu de 3), dès CHF 19.95**

Infos et commande sur [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)



## La juste mesure

Quand vous cuisinez avec votre Thermomix®, il est vraiment im-

portant de mesurer exactement les ingrédients exprimés en cuillères à soupe (c. à soupe) ou à café (c. à café). Sans cela, votre préparation risque de rater, de brûler, de devenir trop liquide ou, à l'inverse, trop ferme.

Une attention particulière s'impose lorsque des mets cuisent dans le Varoma et qu'une sauce liée à la farine ou à l'amidon de maïs mijote en même temps dans le bol de mixage. Si la sauce est trop épaisse parce qu'on y a ajouté trop d'amidon, elle ne produira pas assez de vapeur pour étuver les aliments placés au-dessus. Simplifiez-vous la vie et utilisez, comme nous, la cuiller-doseuse Betty Bossi. Au fait: dans nos recettes, les cuillères sont toujours mesurées rases.

## La liqueur de Jeannot Lapin

100 g de sucre  
150 g de lait entier UHT  
200 g de crème entière UHT

150 g de chocolat au lait  
(par ex. restes  
de lapins de Pâques),  
en morceaux (2 cm)

200 g de cognac

1 – Mettre dans le bol de mixage le sucre, le lait entier et la crème entière et chauffer **7 min/vitesse 1**.

2 – Ajouter le chocolat et mélanger **2 min/vitesse 1**.

3 – Ajouter le cognac et mélanger **10 sec/vitesse 4**. Verser la liqueur chaude dans 3 bouteilles propres et chaudes (de 250 ml), bien fermer et laisser refroidir. Garder la liqueur au réfrigérateur et bien agiter avant de servir. Une fois ouvert, consommer rapidement.

**Suggestion:** parfumer la liqueur selon les goûts d'un peu de cannelle, de vanille ou de cardamome.

**Portion (1/3):** 154 kcal (638 kJ) = lip 8 g, glu 13 g, pro 1 g



5 min



10 min



facile



16 port.



154 kcal



POUR TRINQUER

Tchin-  
tchin!



# Avant-goût

## Pour tous les jours

Tout simple, tout bon



## Soft ice

Le grand frisson



## Pique-nique

À vos paniers!



## Finca food

L'île de tous les plaisirs



## Baies

Divins desserts



★  
Le prochain  
numéro paraîtra le

**6 juin  
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](http://bettybossi.ch/lemix-abo)



thermomix

## Cookidoo® continue de s'améliorer !

Notre portail de recettes vous propose d'innombrables idées pour tous les jours.

Sur l'application, le PC ou directement sur l'écran du Thermomix® TM6.

Laissez-vous séduire par Cookidoo® !

Vous trouverez plus de recettes grâce aux pages thématiques, à une fonction recherche plus pratique et une fonction d'évaluation des recettes. La navigation a été simplifiée et chaque utilisateur dispose de son propre espace pour ses recettes préférées et sa planification hebdomadaire.



Découvrez  
Cookidoo® en  
abonnement annuel  
sur [www.cookidoo.ch](http://www.cookidoo.ch)

Vorwerk Suisse S.A.P  
Pilatusstrasse 29  
6036 Dierikon  
Tél. +41 41 422 10 08  
[www.thermomix.ch](http://www.thermomix.ch)