

Betty Bossi

mIX

Le magazine suisse pour le Thermomix®



dès la page 44

L'orange à l'honneur

Pour chasser le blues de l'hiver

Le hachis sans chichis

Plats grandioses par le menu

Slow-carb

Mincir sans fringales

Pain aux graines

Si bon, si sain!



dès la page 26

Purée parfaite

4 recettes qui donnent la patate

Mmh... tiramisù à l'orange!





Sans concessions

Chère lectrice, cher lecteur,

Est-ce que le Thermomix® a influencé vos habitudes alimentaires et culinaires depuis qu'il est entré dans votre vie? C'est assurément mon cas, et cela à plusieurs égards.

Je me sens par exemple moins stressée au quotidien. Je suis également devenue plus audacieuse et plus encline à expérimenter. Mais aussi plus intransigente sur la nourriture! Depuis que je fais moi-même mes bouillons, pâtes et ketchups, je n'ai recours aux produits du commerce qu'en cas d'extrême nécessité. Même la purée de pommes de terre en sachet est maintenant taboue chez moi. La mienne est tellement meilleure, et tellement plus saine. S'il en va de même pour vous, vous aimerez sans doute les quatre délicieuses recettes de purée à partir de la page 26. Vous trouverez aussi dans ce numéro des plats incontournables avec du hachis, des idées de mets slow-carb et des desserts à l'orange.

Bonne découverte!

Sarah Oeschger

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

Pour bien

Zoom

04

Le hachis sans chichis

Recettes grandioses par le menu



24
Trucs & astuces

Impressum

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

Team:

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

Publicité/Coopérations:

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

Abonnement annuel (6 numéros):

Suisse CHF 49.95, étranger dès CHF 58.85



myclimate
neutral
Produits imprimés
myclimate.org/01-23-222179



entamer l'année

4 Le hachis sans chichis

5 Pain de viande de grand-maman au fromage

7 Lahmacun (pizza turque)

9 Boulettes de poulet au curry et riz

11 Gratin de hachis et cornettes

12 Actus

14 Simple & rapide

15 Salade de vermicelles tiède

16 Röstis à la courge sur plaque

18 Pâtes tonnato

19 Velouté maïs-patates douces

21 Nuggets de poulet et slaw asiatique

22 Poireaux à la tomate et œuf

23 Tarte aux pommes râpées

24 Trucs & astuces

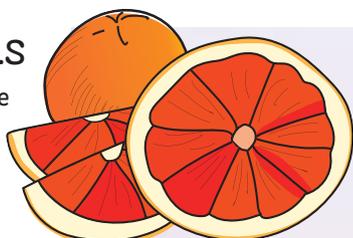
26 Purées parfaites

27 Purée Parmentier nature

28 Purée Parmentier aux petits pois

29 Purée Parmentier au céleri

31 Purée de patates douces



44

L'orange à l'honneur

Adieu le blues hivernal!



32

Pain aux graines

Difficile de faire plus sain!



32 Pain aux graines

33 Pain aux graines en verrine

34 Pain graines-avoine

36 Apéro

37 Samoussas au four

38 Slow-carb

39 Omble chevalier et purée de haricots

40 Curry de betterave

42 Plaque de poulet aux légumes et dip

44 L'orange à l'honneur

45 Tiramisu à l'orange

46 Sirop d'orange

47 Cake à l'orange imbibé

48 Cookies orange-chocolat

49 Crème à l'orange

50 Régal en bocal

50 Bonbons gingembre-citron

51 Bon à savoir / Avant-goût



Recette en couverture!

ZOOM:
VIANDE HACHÉE



Le hachis sans chichis

Savoureuse et bon marché, la viande hachée se dévoile en toute simplicité.

*Le mets parfait pour
les froides soirées d'hiver!*



*Pain de viande
de grand-maman
au fromage*

page 6



Annonce



L'accord du vin

**Valais AOC Pinot Noir
Hurlevent Charles
Faure**

Origine: Suisse (Valais)

Millésime: 2020

Cépage: pinot noir

Caractère: un bouquet de baies mûres prononcé avec des notes épicées, agrémentées de nuances de violette, une présence d'agréables tannins moelleux jusqu'en finale. Un pinot noir du Valais typique.

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

Pain de viande de grand-maman au fromage

 30 min  1h 40 min  facile  4 portions  754 kcal

Les poireaux et les pommes de terre

1 c. à soupe de beurre	Beurrer un grand plat à gratin (20 x 30 x 6 cm).
80 g d'oignons , coupés en deux	Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail et les poireaux et hacher 10 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
2 gousses d'ail	
550 g de poireaux , partagés dans la longueur, en morceaux (3 cm)	
20 g de beurre	Ajouter le beurre. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et rissoler 8 min/100° C/ vitesse 1 . Transvaser les poireaux et laisser tiédir 10 minutes.
800 g de pommes de terre à chair farineuse , pelées, émincées en tranches à la mandoline (2 mm)	
1¼ c. à café de sel	Mettre 500 g de poireaux dans le plat graissé avec les pommes de terre, le sel et le poivre, mélanger. Faire un creux au centre (10 x 18 cm) pour accueillir le pain de viande.
4 pincées de poivre	

Le pain de viande

50 g de pain de mie , en morceaux (2 cm)	Préchauffer le four à 200° C. Mettre le pain de mie et le persil dans le bol de mixage, hacher 5 sec/vitesse 8 . Ajouter le lait et le reste des poireaux (100 g) et mélanger à l'aide de la spatule.
1 bouquet de persil (d'env. 20 g), effeuillé	
50 g de lait	
500 g de viande hachée (boeuf)	Ajouter la viande hachée, le paprika, le sel et le poivre et mélanger 40 sec/vitesse 3 . Mettre le hachis sur le plan de travail, façonner un pain (8 x 18 cm), déposer dans le creux. Faire une longue incision au milieu du pain de viande, y enfoncer les tranches de fromage à raclette.
2 c. à café de paprika mi-fort	
¾ de c. à café de sel	Verser la demi-crème sur les pommes de terre et les poireaux.
4 pincées de poivre	
150 g de fromage à raclette en tranches , coupées en deux	
100 g de demi-crème	

Cuire le pain de viande et les pommes de terre 50 minutes (200° C) au milieu du four. Retirer, laisser reposer 10 minutes.

Portion: 754 kcal (3139 kJ) = lip 43 g, glu 46 g, pro 42 g

Decorer avec un peu de persil frais!

Lahmacun

≡ Mmh... une pizza à la turque ≡

🔪 20 min 🕒 1 h 10 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 585 kcal

La pâte

- 350 g** de farine blanche et un peu pour fariner
- 1 c. à café de sel**
- 2 c. à café de poudre à lever**
- 175 g** d'eau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive**

Mettre dans le bol de mixage la farine, le sel, la poudre à lever, l'eau et l'huile d'olive et pétrir en **pâte** $\frac{1}{3}$ min. Transvaser la pâte dans un récipient et laisser reposer 30 minutes à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer la garniture.

La garniture

- 80 g** d'oignons rouges, coupés en deux
- 1 gousse d'ail**
- 1 bouquet de persil plat** (d'env. 20 g), effeuillé

Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail et la moitié du persil et hacher **5 sec/vitesse 5**.

- 400 g** de viande hachée (bœuf)
- 1 petite boîte de tomates concassées** (de 230 g)
- 2 c. à café de cumin en poudre**
- 1 c. à soupe de paprika mi-fort**
- 1 c. à café de sel**

Ajouter la viande hachée, les tomates concassées, le cumin en poudre, le paprika, le sel et le poivre et mélanger **20 sec/vitesse 3** en s'aidant de la spatule.

Préchauffer le four à 220°C (chaleur tournante). Chemiser deux plaques de papier cuisson.

4 pincées de poivre

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, diviser en 4 portions, laisser reposer 5 minutes à couvert. Abaisser chaque portion en ovale (15 x 28 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, déposer sur les plaques chemisées. Étaler la garniture dessus en laissant un bord de 1 cm.

- 180 g** de yogourt nature
- 1 oignon rouge**, en fins quartiers (5 mm)
- 1 citron vert bio**, en quartiers

Cuire les lahmacun 15 minutes (220°C) au four. Retirer, parsemer avec le reste du persil, servir avec le yogourt et les quartiers d'oignon et de citron vert.

Portion: 585 kcal (2458 kJ) = lip 19 g, glu 69 g, pro 33 g

** Si vous n'aimez pas trop les fruits chauds,
supprimez l'  et remplacez le jus par de l'eau.*



*Un plat qui plaira
à toute la famille!*

Boulettes de poulet au curry et riz

🔪 20 min ⏰ 1h 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 596 kcal 🌾 sans gluten 🥛 sans lactose

Les boulettes

15 g de gingembre, pelé, en morceaux

Découper une feuille de papier cuisson aux dimensions du plateau vapeur. En chemiser le plateau vapeur en veillant à laisser quelques fentes dégagées.

Mettre le gingembre dans le bol de mixage et hacher en appuyant sur **Turbo/2 sec/2 fois**, retirer, réserver.

1 oignon fanes (d'env. 100 g)

Tailler les fanes de l'oignon en rouelles, réserver pour le décor, partager le bulbe en deux, le mettre dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

600 g de hachis (poulet)

2 c. à soupe de curry doux

1 c. à café de sel

Ajouter le hachis, le curry et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 3**. Mettre le hachis sur une planche, diviser en 20 portions, façonner des boules avec les mains mouillées, déposer dans le plateau vapeur chemisé. Nettoyer le bol de mixage.

Les légumes

1300 g d'eau

2½ c. à café de sel

1 boîte de tranches d'ananas* (de 220 g)

Verser l'eau et 2 c. à café de sel dans le bol de mixage. Poser le Varoma sur un récipient. Y verser les tranches d'ananas et leur jus. Égoutter l'ananas (soit env. 140 g) en recueillant le jus (soit env. 60 g), réserver ce dernier. Couper les tranches en huit, les remettre dans le Varoma. Mettre le Varoma en place, peser les carottes, parsemer avec ½ c. à café de sel, mélanger. Insérer le plateau vapeur contenant les boulettes. Remettre le couvercle du Varoma et précuire **15 min/Varoma/vitesse 2**. Pendant ce temps, mettre le riz dans le panier cuisson, rincer sous l'eau courante froide jusqu'à ce qu'elle soit claire.

500 g de carottes, pelées, partagées dans la longueur, en tranches biseautées (5 mm)

300 g de riz au jasmin (cuisson 15 minutes)

Retirer le Varoma et le poser sur une assiette. Insérer le panier cuisson contenant le riz à l'aide de la spatule, mélanger à l'aide de la spatule, remettre en place le Varoma et cuire **13 min/Varoma/vitesse 2**. Retirer le Varoma et le poser sur une assiette. Retirer le panier cuisson à l'aide de la spatule, vider le bol de mixage.

La sauce

250 g d'eau

40 g de concentré de tomates

1 gousse d'ail

1½ c. à soupe d'amidon de maïs

1 c. à soupe de curry doux

1 c. à soupe de miel

½ c. à soupe de

vinaigre de pomme

¾ de c. à café de sel

Mettre dans le bol de mixage l'eau, le concentré de tomates, l'ail, l'amidon de maïs, le curry, le miel, le vinaigre, le sel, le jus d'ananas recueilli (60 g) et le gingembre haché et mixer **10 sec/vitesse 7**.

Porter la sauce à ébullition sans gobelet doseur **6 min/100° C/vitesse 2**. Mélanger la sauce avec les légumes dans un récipient, dresser avec les boulettes et le riz, parsemer avec les fanes d'oignon réservées.

Portion: 596 kcal (2496 kJ) = lip 8 g, glu 90 g, pro 38 g

Cuisine de saison

Carottes de garde

Grâce à leur bonne aptitude au stockage, les carottes suisses sont disponibles toute l'année. Entre juin et octobre, elles nous arrivent directement du champ, dès novembre, elles proviennent de l'entrepôt. À l'achat, veillez à ce que les carottes soient fermes et croquantes et d'une belle couleur orange vif. Les exemplaires mous ont perdu trop d'humidité et n'ont plus grand intérêt gustatif.



Cuisiner pour 3

Diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients.

Saisir la viande hachée en une fois. Choisir un plat à gratin plus petit, par ex. 12 × 18 × 6 cm.

Le temps de cuisson reste le même.

Vous trouverez les instructions complètes de préparation pour 3 sur Cookidoo® sous «Gratin de hachis et cornettes».

Cliquez sur «Nombre de portions» et passez de 6 à 3.

Let's Eat

*Servir avec une salade verte ↗
et une purée de pommes*

Gratin de hachis et cornettes

30 min 1h 10 min facile 6 portions 638 kcal

1 c. à café de beurre à rôtir	Graisser un grand plat à gratin (20 × 30 × 6 cm).
80 g de gruyère, en morceaux (2 cm)	Mettre le gruyère dans le bol de mixage, râper 3-6 sec/vitesse 10 , transvaser et réserver.
400 g de carottes, pelées, en morceaux (2 cm) 200 g de céleri-rave, pelé, en morceaux (3 cm) 80 g d'oignons, coupés en deux 1 gousse d'ail	Mettre dans le bol de mixage les carottes, le céleri, les oignons et l'ail et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
20 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1 .
30 g de concentré de tomates 1 boîte de tomates concassées (de 400 g) 2 cubes de bouillon de bœuf (pour 0,5 l chacun) ½ c. à soupe d'origan séché 2 c. à soupe de beurre à rôtir 500 g de viande hachée (bœuf)	Ajouter le concentré de tomates, les tomates concassées, les cubes de bouillon et l'origan, mélanger à l'aide de la spatule. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire 10 min/100° C/vitesse 1 . Pendant ce temps, préchauffer le four à 200° C. Bien faire chauffer 1 c. à soupe de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Rissoler la moitié de la viande hachée 3 minutes, transvaser sur une assiette. Rissoler le reste de la viande hachée de la même façon, transvaser sur l'assiette.
250 g d'eau 1 c. à café de sel 4 pincées de poivre	Ajouter la viande hachée rissolée, l'eau, le sel et le poivre dans le bol de mixage contenant les légumes, mélanger à l'aide de la spatule.
350 g de cornettes (cuisson 7 minutes) 200 g de demi-crème à sauce	Répartir ⅓ du hachis dans le plat graissé, parsemer avec la moitié des cornettes. Y répartir la moitié du hachis restant et le reste des cornettes. Terminer avec le reste du hachis de sorte que les cornettes en soient entièrement recouvertes. Tasser un peu, arroser de demi-crème à sauce, parsemer de gruyère râpé.

Cuire le gratin 30 minutes (200° C) au milieu du four. Retirer, laisser reposer 10 minutes.

Portion: 638 kcal (2670 kJ) = lip 34 g, glu 50 g, pro 31 g

Bon à savoir

Le plat idéal à préparer à l'avance!

Vous pouvez sans problème préparer ce gratin la veille. Préparer la viande comme décrit dans la recette et répartir avec les cornettes dans le plat en alternant les couches. Laisser refroidir complètement et garder à couvert au réfrigérateur. Juste avant d'enfourner, arroser de demi-crème à sauce et parsemer de gruyère. Compter 5 à 10 minutes de plus pour la cuisson.



Sara, rédactrice de recettes



Recettes toujours sur soi!

Avec l'appli Betty Bossi «Maigrir sainement», vous avez partout et à tout moment des idées de recettes saines et équilibrées sous la main ainsi qu'une foule d'autres fonctionnalités (par ex. toutes les recettes du nouveau livre «satiété & minceur», un lecteur de calories et bien plus encore). Pour commencer l'année sous le signe de la santé! Téléchargez l'appli via l'App Store ou Google Play et testez-la gratuitement pendant 7 jours!

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

ACTUS



Boîte pour frigo, à tiroirs - jeu de 4 (de différentes tailles), CHF 44.90

«Ces boîtes sont vraiment super pratiques. Mon réfrigérateur a rarement été aussi propre et bien rangé!»

Laura, rédactrice de recettes chez Betty Bossi

C'est leur saison
Janvier/février

Légumes



De saison, Suisse:
chou plume, courge, endive, panais, poireau, topinambour

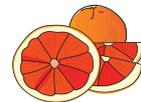
De garde, Suisse:
betterave, carotte, céleri-rave, chou blanc, chou chinois, chou frisé, chou rouge, échalote, oignon, salsifis



Fruits

De garde, Suisse:
poire, pomme

De saison, Europe:
clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse



Toujours comme neuf

Un éplucheur qui ne s'émousse jamais! Grâce à son aiguiseur intégré, il s'affûte automatiquement à chaque ouverture et fermeture de l'étui de protection. Voilà qui est futé!

Éplucheur avec aiguiseur intégré, vert, dès CHF 14.95



Aide à la pâtisserie végétane de Betty

Si, en ce mois du Veganuary, vous vous demandez comment préparer gâteaux, biscuits et tresse du dimanche sans œufs ni beurre, rendez-vous sur l'aide à la pâtisserie végétane de Betty sur notre site web. Cet outil pratique vous renseigne sur les alternatives végétales pour réussir toutes vos pâtisseries. Bonne visite!



bettybossi.ch/patisserievegane

Notre nouveau livre

Maigrir sans fringales?

Oui, c'est possible! Mais il ne suffit pas simplement de manger moins. Non, pour perdre du poids, il faut des recettes intelligentes, non seulement saines et équilibrées, mais qui rassasient durablement.

C'est précisément ce que propose notre nouveau livre «Santé & minceur». Vous serez étonnés de tout ce que vous pouvez manger, rassasiés et satisfaits jusqu'au prochain repas. Le livre comporte aussi un guide compact qui vous aidera à retrouver votre poids idéal, avec un autotest pour déterminer votre profil de mangeur et des conseils personnalisés pour votre quotidien.

satiété & minceur sans fringales,
livre de cuisine, CHF 29.95 (avec abo)



Le complément parfait à l'appli «Maigrir sainement» (plus d'infos en page 12)

Annonce

Nouveau :

thermomix

Ma cuisine, mes recettes ajustées

Découvre « Recettes ajustées », la toute nouvelle fonction Cookidoo® qui te permet d'adapter le nombre de portions de tes recettes selon tes besoins !

Encore plus de personnalisation pour s'assurer de toujours cuisiner les justes quantités et régaler chaque personne autour de ta table.

cookidoo.ch

VORWERK



Découvre
« Recettes
ajustées »



SIMPLE & RAPIDE

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

simple & rapide



Pour gagner du temps,
nous utilisons ici des carottes déjà
râpées du commerce.

Salade de vermicelles tiède

🔪 10 min ⌚ 25 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 377kcal

✓ végétane 🚫 sans lactose

2 gousses d'ail
1 piment rouge,
coupé en deux, épépiné
15 g de gingembre, pelé

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

40 g d'huile de sésame grillé
230 g de carottes râpées
200 g de chou frisé,
en lanières (5 mm)
100 g de champignons de Paris, coupés en quatre

Ajouter l'huile de sésame, les carottes râpées, le chou frisé et les champignons de Paris, mélanger à l'aide de la spatule. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et rissoler **11 min/🌀/120° C/vitesse 1**.

200 g de tofu fumé, en cubes (2 cm)
70 g de sauce soja
30 g de jus de citron vert
500 g d'eau
100 g de vermicelles

Ajouter le tofu, la sauce soja et le jus de citron vert. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et chauffer **3 min/🌀/100° C/vitesse 4**. Pendant ce temps, porter l'eau à ébullition dans un grand faitout. Mettre les vermicelles dans un récipient, arroser d'eau bouillante, laisser reposer 5 minutes. Couper les vermicelles en deux avec des ciseaux, les verser dans le Varoma, égoutter.

40 g de cacahuètes grillées salées
½ bouquet de basilic thaï (env. 10 g), effeuillé

Remettre les vermicelles dans le faitout, incorporer les légumes, dresser. Parsemer de cacahuètes et de basilic thaï.

Remarque: chauffé dans le bol de mixage, le tofu a tendance à se défaire. Pour l'éviter, faites-le rissoler dans une poêle avec un peu d'huile.

Suggestion: servir avec des quartiers de citron vert.

Portion: 377 kcal (1568 kJ) = lip 19 g, glu 32 g, pro 18 g



TRAVAIL

10'

TOTAL

25'

Cuisine de saison

Une épice très prisée

Le gingembre est apprécié depuis des millénaires pour ses propriétés aromatiques et médicinales. La plante, qui ressemble à un roseau, peut atteindre une hauteur de 1,50 mètre. Elle pousse dans les régions tropicales de l'Inde, de la Chine et de l'Indonésie, ainsi qu'en Afrique orientale et occidentale, au Mexique, au Pérou, au Brésil et même – fait méconnu – en Suisse.

Le gingembre importé est disponible toute l'année, le gingembre indigène en automne/hiver. On peut peler le gingembre, mais ce n'est pas obligatoire. Mieux vaut alors utiliser un économètre ou une cuillère afin de préserver les précieux composants concentrés sous la peau.





TRAVAIL

20'

TOTAL

70'

Röstis à la courge sur plaque

🔪 20 min 🕒 1h 10 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 483 kcal

⇒ Des röstis un peu différents! ⇐

Les röstis

800 g de pommes de terre à chair farineuse, en morceaux (3 cm, voir Suggestions)	Préchauffer le four à 200° C. Chemiser une plaque de papier cuisson.
500 g de courge (butternut), pelée, épépinée, en morceaux (3 cm)	Mettre dans le bol de mixage 400 g de pommes de terre, 250 g de courge, les oignons, le lard de jambon, la farine, l'huile d'olive, le sel et le poivre, hacher 8 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule et transvaser dans un récipient.
80 g d'oignons, coupés en quatre	Mettre le reste des pommes de terre (400 g) et de la courge (250 g) dans le bol de mixage, hacher 8 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule, transvaser dans le récipient, mélanger, répartir sur la plaque chemisée, tasser un peu.
180 g de lard de jambon en tranches (bacon), en lanières (1 cm)	Cuire les röstis 50-60 minutes (200° C) au milieu du four (voir Suggestions). Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer la sauce.
30 g de farine blanche	
2 c. à soupe d'huile d'olive	
1½ c. à café de sel	
4 pincées de poivre	

La sauce

1 bouquet de persil plat, effeuillé	Mettre dans le bol de mixage le persil, le lait fermenté, la moutarde, le miel et le sel, réduire en purée 10 sec/vitesse 5 , transvaser dans un récipient. Sortir les röstis du four, servir avec la sauce.
180 g de lait fermenté (Dessert extrafin)	
10 g de moutarde à l'ancienne	
1 c. à café de miel liquide	
¼ de c. à café de sel	

Suggestions

- Les pommes de terre ne sont pas pelées, mais seulement très bien lavées. Libre à vous, bien sûr, de les peler selon l'état de la peau, le temps dont vous disposez et/ou vos préférences.
- Encore plus croustillant: ajouter 1-2 c. à soupe de semoule de maïs fine dans le bol de mixage en même temps que la farine. Ou alors ouvrir rapidement le four au bout de 20 minutes pour laisser la vapeur s'échapper.

Portion: 483 kcal (2022 kJ) = lip 23 g, glu 46 g, pro 17 g

Servir avec une salade et des œufs miroir.

Les astuces de
Betty

Family



S'il y a des végétariens à table, supprimez le lard de jambon. Pour un plat plus protéiné, remplacez le lait fermenté par du cottage cheese et servez les rôtis avec des œufs miroir. La combinaison pommes de terre et œufs fournit de précieuses protéines.

SIMPLE & RAPIDE



TRAVAIL

15'

TOTAL

30'



Décorer d'un peu de thym!

Pâtes tonnato

15 min 30 min facile 4 portions 802 kcal

La sauce

80 g d'oignons, coupés en deux
2 gousses d'ail

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

20 g de beurre

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

100 g de vin blanc
2 boîtes de thon au naturel, égoutté (poids égoutté 310 g), effiloché
1 citron bio, zeste prélevé à l'économe

Ajouter le vin blanc, 200 g de thon et le zeste de citron et cuire sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1.

200 g de crème entière
1 c. à soupe de câpres, rincées, égouttées
½ c. à café de sel
4 pincées de poivre

Ajouter la crème entière, les câpres, le sel et le poivre et réduire en purée 30 sec/vitesse 5-8 en augmentant progressivement la vitesse.

Ajouter le reste du thon (110 g), réduire en purée 3 sec/vitesse 5, garder en attente au chaud dans le bol de mixage.

Les pâtes

3 l d'eau
½ c. à soupe de sel
500 g de pâtes (par ex. pappardelles)
30 g d'olives noires dénoyautées, en rouelles
1 c. à soupe de câpres, rincées, égouttées

Porter l'eau à ébullition dans un faitout. Ajouter le sel et les pâtes et cuire al dente en respectant les indications sur l'emballage. Égoutter les pâtes dans le Varoma, dresser avec la sauce. Parsemer d'olives et de câpres.

Portion: 802 kcal (3340 kJ) = lip 28 g, glu 95 g, pro 39 g

Velouté maïs-patates douces

🔪 15 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 421 kcal 🌿 végétarien

1 piment mi-fort rouge 160 g d'oignons , coupés en deux	Tailler la moitié du piment mi-fort en rouelles, épépiner, réserver pour le décor, épépiner le reste, mettre dans le bol de mixage avec les oignons et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
1 boîte de grains de maïs , rincés, égouttés (poids égoutté 285 g) 20 g d'huile d'olive	Ajouter les grains de maïs et l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1 .
200 g de patates douces , pelées, en morceaux (2 cm) 500 g d'eau 200 g de demi-crème à sauce 2 cubes de bouillon de légumes (pour 0,5l chacun)	Ajouter les patates douces, l'eau, la demi-crème à sauce et les cubes de bouillon et réduire en purée 10 sec/vitesse 6 . Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire 15 min/100° C/vitesse 1 .
100 g de chips tortillas 1 citron vert bio , en quartiers	Remettre le gobelet doseur et réduire la soupe en purée 2 min/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse , dresser avec les chips tortillas, les quartiers de citron vert et les rouelles de piment.

Portion: 421 kcal (1765 kJ) = lip 23 g, glu 44 g, pro 6 g



TRAVAIL

15'

TOTAL

30'



Des chips tortillas bleues feraient aussi très jol!

Cuisine de saison

Le chou chou parmi les choux

Le chou chinois nous vient directement du champ de juin à novembre. Ensuite, et jusqu'en janvier, il est disponible comme légume de garde. Sans doute issu d'un croisement entre le navet et le pak-choï, il est quasi dépourvu de tronc et très apprécié pour ses feuilles croquantes et sa saveur douce.



Vous pouvez aussi faire dorer les nuggets dans une friteuse à air chaud.





Nuggets de poulet et slaw asiatique

🔪 20 min 🕒 40 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 596 kcal 🚫 sans lactose

Les nuggets

100 g de corn-flakes (non sucrés)
2 c. à soupe de graines de sésame grillées

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

Mettre les corn-flakes et les graines de sésame dans le bol de mixage, broyer **5 sec/vitesse 8** et transvaser dans une assiette.

600 g de blancs de poulet, en morceaux (4 cm)
2 c. à soupe d'huile de sésame grillé
1 œuf
3 c. à soupe d'amidon de maïs
1 c. à soupe de paprika mi-fort
½ c. à soupe de curry fort
1 c. à café de sel

Mélanger dans un récipient le poulet, l'huile de sésame, l'œuf, l'amidon de maïs, le paprika, le curry et le sel. Passer le poulet dans les corn-flakes broyés, bien appuyer pour faire adhérer, répartir sur la plaque chemisée.

Faire dorer les nuggets 20 minutes (220°C) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer la salade.

La salade

300 g de carottes
300 g de chou chinois
100 g de mayonnaise
20 g de vinaigre de pomme
2 c. à café de pâte de wasabi
¾ de c. à café de sel

Peler les carottes, couper en morceaux (3 cm), mettre dans le bol de mixage. Partager le chou chinois dans la longueur, ôter le tronc, couper en morceaux (3 cm), ajouter avec la mayonnaise, le vinaigre, la pâte de wasabi et le sel et hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Mélanger la salade à l'aide de la spatule.

Sortir les nuggets du four, dresser avec la salade.

Suggestion: servir avec de la sweet chili sauce.

Portion: 596 kcal (2488 kJ) = lip 31g, glu 35g, pro 41g

Le saviez-vous? Avec le Thermomix®, vous pouvez aussi préparer votre sweet chili sauce vous-même.



TRAVAIL
20'
 TOTAL
40'



TRAVAIL

10'

TOTAL

40'

Poireaux à la tomate et œuf

🔪 10 min ⌚ 40 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 273 kcal 🌿 végétarien 🚫 sans gluten 🚫 sans lactose

80 g d'oignons, coupés en deux 1 gousse d'ail	Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5 .
400 g de poireaux, partagés dans la longueur, en morceaux (3 cm)	Ajouter les poireaux et hacher 10 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
20 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 5 min/120° C/vitesse 1 .
1 boîte de tomates pelées (de 800 g) 1 c. à café de sucre 1 c. à café de cumin en poudre 1 c. à café de sel 1 p. de c. de piment de Cayenne	Ajouter les tomates pelées, le sucre, le cumin en poudre, le sel et le piment de Cayenne. Mettre le Varoma à la place du gobelet doseur sur le bol de mixage et précuire 13 min/100° C/Varoma/vitesse 1 .
8 œufs frais, froids	Mettre les œufs dans le Varoma, remettre le couvercle du Varoma et cuire 12 min/Varoma/Varoma/vitesse 1 . Retirer le Varoma, rafraîchir les œufs sous l'eau froide, les écaler et servir avec les légumes.

Servir avec: pain.

Portion: 273 kcal (1133 kJ) = lip 16 g, glu 14 g, pro 17 g

Décorer de quelques pluches de persil

Le choix de la rédaction



Cuisiner pour 2

Diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients. Pour la préparation, suivre le texte de la recette.

Vous trouverez les instructions complètes de préparation pour 2 sur Cookidoo® sous «Poireaux à la tomate et œuf». Cliquez sur «Nombre de portions» et passez de 4 à 2.

SIMPLE & RAPIDE

⇒ tout simple,
tout bon ⇒



TRAVAIL

10'

TOTAL

40'



Encore plus gourmand:
servir avec un
nuage de chantilly.

Tarte aux pommes râpées

🔪 10 min ⌚ 40 min 🍴 facile 🍷 4 portions 📊 668 kcal

La pâte

200 g de farine d'épeautre claire
½ c. à café de sel
75 g de beurre, froid,
en morceaux (1cm)
50 g d'eau
50 g d'amandes moulues

Préchauffer le four à 220°C.

Mettre dans le bol de mixage la farine, le sel, le beurre et l'eau et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Déposer la pâte sur du papier cuisson, la façonner en boule, aplatis. Abaisser en rond (Ø 32 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Déposer la pâte dans un moule à tarte (Ø 28 cm) avec le papier cuisson. Piquer le fond à la fourchette, y répartir les amandes moulues.

La garniture

2 œufs
150 g de lait
100 g de crème entière
30 g de sucre brut gros
½ c. à café de vanille en poudre
1 c. à soupe d'amidon de maïs
700 g de pommes, cœur retiré,
coupées en huit

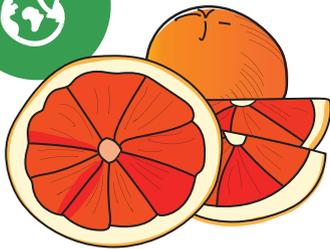
Mettre dans le bol de mixage les œufs, le lait, la crème entière, le sucre, la vanille, l'amidon de maïs et les pommes et hacher **5 sec/vitesse 4.5**. Verser la garniture sur le fond de pâte.

Faire dorer la tarte 40-50 minutes (220°C) tout en bas du four. Retirer, laisser tiédir 10 minutes.

Portion: 668 kcal (2784 kJ) = lip 36 g, glu 67 g, pro 15 g

Trucs & astuces

Les baked oats sont injustement méconnus chez nous. Dégusté tiède, ce petit-déjeuner offre une combinaison optimale de nutriments à digestion lente et vous aide à commencer la journée du bon pied, sans craindre le fameux «coup de pompe». À mi-chemin entre un porridge et un gâteau, les baked oats rassasient agréablement et sont tout simplement délicieux!



Zeste de fraîcheur

Une fois les oranges et les citrons pressés, leur écorce finit habituellement au compost ou pire, à la poubelle. C'est bien dommage, quand on sait la quantité d'arômes

qui s'y cache! Avant de presser les agrumes, rincez-les sous l'eau très chaude, épongez-les et prélevez le zeste avec une râpe ou un zesteur. Utilisez-le frais en guise de décor (par ex. pour le tiramisu de la page 45) ou pour parfumer pâtisseries, salades, marinades, boissons et thés glacés. Ou alors congelez-le pour une utilisation ultérieure.

Baked Oats

🔪 10 min 🕒 35 min 🍴 facile 🍽️ 2 portions 📊 408 kcal
✔️ végétarien 🚫 sans lactose

1 c. à café d'huile de tournesol pour graisser
Préchauffer le four à 180°C. Graisser un plat à gratin (18 x 25 x 4 cm).

50 g de noisettes entières
Mettre les noisettes dans le bol de mixage, hacher **3 sec/ vitesse 5**, transuaser et réserver.

160 g de pomme rouge, cœur retiré, en quartiers
80 g de flocons d'avoine
150 g de drink à l'amande
10 g de sirop d'érable
½ c. à café de cannelle
½ c. à café de gingembre en poudre
1 citron bio, ¼ du zeste râpé
½ c. à café de poudre à lever
Mettre dans le bol de mixage 80 g de pomme, les flocons d'avoine, le drink à l'amande, le sirop d'érable, la cannelle, le gingembre en poudre, le zeste de citron, la poudre à lever et le sel, réduire en purée **20 sec/ vitesse 8**, verser dans le plat graissé. Y répartir le reste des quartiers de pomme (80 g) et les noisettes hachées.

2 pincées de sel

Cuire 25 minutes (180°C) au milieu du four. Retirer et laisser tiédir un peu.

Portion: 408 kcal (1701 kJ) = lip 24 g, glu 38 g, pro 10 g

Démonter la base du bol de mixage vous pose problème?
Essayez donc en adoptant ce geste.

Miam!

«À quoi sert au juste le mode Turbo?»

Le Turbo a plusieurs applications pratiques. Il est par ex. très utile pour râper du fromage, broyer des noix ou hacher des légumes crus. Les temps de mixage préconfigurés de 0,5, 1 et 2 secondes vous assurent le plein contrôle lors du hachage. L'intervalle sélectionné peut être répété jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Le mode Turbo vous permet aussi de projeter contre les parois du bol les résidus accumulés sous l'ensemble couteaux et difficiles à atteindre. Ensuite, il ne vous reste plus qu'à racler pâtes, dips & Cie à l'aide de la spatule. La même astuce vaut après le nettoyage rapide à la main: nettoyez et essuyez le bol de mixage, puis projetez d'un coup de Turbo les dernières gouttes d'eau contre les parois et épongez-les simplement d'un coup de chiffon. Petit rappel: pour des raisons de sécurité, les bras de verrouillage ne s'ouvrent qu'une fois que vous avez quitté le mode Turbo à l'écran. Par ailleurs, il ne fonctionne que jusqu'à 60°C.



Sara, rédactrice de recettes

LE BON TUYAU N° 12



Plus personne n'ignore à quel point la cuisson au four est gourmande en énergie. Il faut donc bien réfléchir à comment et quand utiliser l'appareil. Coordonnez vos fournées pour éviter les multiples préchauffages. Utilisez judicieusement la chaleur du four, par ex. en cuisant deux pains à la fois (congelez le deuxième) ou en enfournant une plaque de légumes en même temps qu'une cocotte, ou profitez de la chaleur résiduelle pour chauffer des assiettes ou griller des noix.



Insérer le fouet

Le fouet, aussi appelé «papillon», est incontournable lors de la réalisation de préparations aériennes, par ex. une chantilly ou des blancs en neige. Pour l'insérer correctement, positionnez-le entre deux lames (comme sur la photo) et calez-le en le faisant pivoter légèrement dans le sens inverse de la rotation des lames. C'est ensuite le mouvement de l'ensemble couteaux qui maintient l'accessoire en place. Si le bol de mixage contient déjà des aliments (par ex. purée de pommes de terre) au moment d'insérer le fouet, veillez à ce que l'espace soit suffisamment dégagé autour du moyeu. Pour retirer un fouet coincé, secouez-le un peu jusqu'à ce qu'il se détache. Petit rappel: ne dépassez jamais la vitesse 4 lorsque vous utilisez le fouet.



À faire et à ne pas faire

Viande hachée



- Faites des économies!** La viande hachée est idéale pour la cuisine quotidienne. Bon marché, elle cuit rapidement et s'utilise de mille façons.
- Variez les plaisirs!** Les recettes telles que les lasagnes ou la bolognaise peuvent aussi se préparer avec des alternatives végétales.
- Hachez-la vous-même!** Mettez les morceaux de viande env. 1 heure au congélateur, puis hachez **10-12 sec/vitesse 6**. Recette sur Cookidoo®.



- Mal réfrigérer.** Gardez toujours la viande hachée dans la zone la plus froide du réfrigérateur.
- Négliger l'hygiène.** La propreté est plus importante que jamais. Par ailleurs, la viande hachée se consomme toujours bien cuite.
- Attendre trop longtemps.** Utilisez la viande fraîche sans tarder, car elle se gâte rapidement. À défaut, congelez-la. Conservation selon le type de viande: 2-3 mois.



Système D

Facile à préparer, la pâte de dattes est une bonne alternative au sucre de ménage. Mettre 200 g de dattes séchées dénoyautées dans le bol de mixage et hacher **10 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Verser 100 g d'eau et faire réduire sans gobelet doseur **5 min/90°C/vitesse 2**. Remettre le gobelet doseur et réduire en purée **10 sec/vitesse 5**, transvaser dans un bocal, fermer aussitôt, garder au réfrigérateur.

ZOOM:
PURÉE DE POMMES DE TERRE

Purée, que c'est bon!

On n'a jamais assez de recettes de purée de pommes de terre. En voici quatre déclinaisons.



Notre astuce perso

C'est maintenant la saison!

La qualité des pommes de terre à chair farineuse varie fortement au cours de l'année, c'est pourquoi, lorsqu'on prépare une purée, le résultat ne sera pas toujours le même. C'est entre **octobre et mars** qu'on trouve des pommes de terre qui n'ont pas été stockées trop longtemps et qui présentent une teneur idéale en amidon. Durant les mois chauds, la purée risque d'être caoutchouteuse et collante. Mieux vaut donc s'en tenir à la saison froide.

Au supermarché, les variétés à chair farineuse sont reconnaissables à leur emballage bleu. Ne conservez pas les pommes de terre trop longtemps et gardez-les dans un endroit frais à l'abri de la lumière (pas au réfrigérateur).

Purée Parmentier nature

10 min 55 min facile 4 portions 232 kcal

végé sans gluten

1450 g d'eau
750 g de pommes de terre à chair farineuse, pelées, en morceaux (3 cm)
3 c. à café de sel

Verser l'eau dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson, peser les pommes de terre, ajouter 2 c. à café de sel et cuire **35-40 min/100° C/vitesse 2** (tester la cuisson).

200 g de lait entier
30 g de beurre, en morceaux (2 cm)
¼ de c. à café de muscade

Retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule, répartir les pommes de terre sur un linge, les laisser s'évaporer 5 minutes. Pendant ce temps, vider le bol de mixage. Mettre dans le bol de mixage le lait entier, le beurre, la muscade et 1 c. à café de sel et cuire **4 min/90° C/vitesse 1**.

Insérer le fouet. Ajouter les pommes de terre cuites et remuer **50 sec/vitesse 3.5**. Ôter le fouet. Dresser la purée.

Suggestion: arroser d'un peu de beurre fondu.

Portion: 232 kcal (971kJ) = lip 8 g, glu 32 g, pro 5 g



Une purée, deux possibilités

Il existe plusieurs façons de préparer une purée de pommes de terre avec le Thermomix®. La recette ci-contre est la **version classique**. Les pommes de terre (max. 750 g) sont déposées dans le panier cuisson, cuites dans l'eau salée, évaporées, puis remuées au fouet avec du lait, du beurre et du sel. Dans la recette de base «Purée de pommes de terre» sur Cookidoo®, les pommes de terre sont cuites avec un peu de sel directement dans le lait, à même le bol de mixage, puis réduites en purée avec du beurre. Cette méthode permet de travailler jusqu'à 1 kg de pommes de terre. Alors, quelle est la meilleure façon de procéder? C'est une question de goût. Une chose est sûre: les deux recettes vous vaudront des applaudissements.

la classique



Purée Parmentier aux petits pois

15 min 1h facile 4 portions 309 kcal végété sans gluten

1 bouquet de persil plat (d'env. 20 g), effeuillé
Mettre $\frac{2}{3}$ du persil dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, transvaser et réserver.

700 g de pommes de terre à chair farineuse, pelées, en tranches (5 mm)
100 g de lait entier
100 g de crème entière
1/4 c. à café de sel
Insérer le fouet. Mettre dans le bol de mixage les pommes de terre, le lait entier, la crème entière et le sel. Mettre le Varoma à la place du gobelet doseur sur le bol de mixage pour éviter les débordements et précuire **30 min/95°C/vitesse 1**.

300 g de petits pois surgelés, décongelés
Ajouter les petits pois, remettre en place le Varoma et cuire **5-10 min/95°C/vitesse 1** (tester la cuisson des pommes de terre). **Ôter le fouet.**

1 c. à café de jus de citron
1 pincée de muscade
2 pincées de poivre
4 c. à soupe d'oignons frits séchés
Ajouter le jus de citron, la muscade, le poivre et le persil haché, insérer le gobelet doseur et remuer **40 sec/vitesse 3.5**. Dresser la purée, parsemer avec les oignons frits et le reste du persil.

Portion: 309 kcal (1291 kJ) = lip 10 g, glu 40 g, pro 10 g

Cuisiner pour 2

Diviser tous les ingrédients par deux. Pour être sûr que les pommes de terre sont bien tendres, les couper d'abord en deux, puis en tranches.

Vous trouverez les instructions complètes de préparation pour 2 sur Cookidoo® sous «Purée Parmentier aux petits pois». Cliquez sur «Nombre de portions» et passez de 4 à 2.

la familiale

l'épicée



Purée Parmentier au céleri

 15 min
  1h
  facile
  4 portions
  300 kcal
  végétal
  sans gluten

600 g de pommes de terre à chair farineuse,
 pelées, en tranches (5 mm)

400 g de céleri-rave, pelé,
 en morceaux (5 mm)

320 g de lait entier
 1/4 c. à café de sel

80 g de crème entière
20 g de beurre,
 en morceaux (1 cm)

1/4 de c. à café
 de muscade

2 pincées de poivre

Insérer le fouet. Mettre dans le bol de mixage les pommes de terre, le céleri, le lait entier et le sel. Mettre le Varoma à la place du gobelet doseur sur le bol de mixage pour éviter les débordements et cuire **35-40 min/95° C/ vitesse 1** (tester la cuisson).

Ajouter la crème entière, le beurre, la muscade et le poivre et remuer **30 sec/vitesse 3.5**. **Ôter le fouet,** dresser la purée.

Suggestion: parsemer de graines de courge et arroser d'un filet d'huile de graines de courge.

Portion: 300 kcal (1251kJ) = lip 15 g, glu 30 g, pro 8 g



En vedette

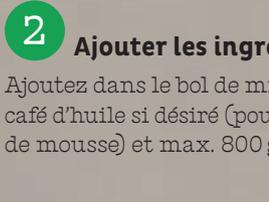
Disque de cuisson Plus & mode éplucher

Vous aimez servir purées, gratins et rôtis, mais l'épluchage des patates est une corvée dont vous vous passeriez volontiers? Alors le disque de cuisson Plus est pour vous. En plus de protéger les ingrédients du couteau en cuisson lente ou sous vide, il vous permet de peler pommes de terre et autres légumes grâce au mode épluchage correspondant. Cela semble trop beau pour être vrai, et pourtant ça marche! Voici comment:



1 Insérer le disque de cuisson

Tenez le disque de cuisson par l'embout en plastique et placez-le sur l'ensemble couteaux de sorte que les vagues incurvées du disque épousent la forme des lames. Assurez-vous que le disque de cuisson est bien fixé.



2 Ajouter les ingrédients

Ajoutez dans le bol de mixage 600 g d'eau, 1 c. à café d'huile si désiré (pour éviter la formation de mousse) et max. 800 g de pommes de terre.



3 Fermer le couvercle & activer le mode

Fermez le couvercle, insérez le gobelet doseur, sélectionnez le mode éplucher, réglez **4 min** et activez le mode. Avec un TMS, réglez **4 min/vitesse 4**.



4 Égoutter

L'épluchage terminé, égouttez les pommes de terre dans le panier cuisson et poursuivez la préparation.



Autres infos et astuces:

- 🕒 L'épluchage convient avant tout aux légumes durs. Outre les pommes de terre, il s'agit par ex. des carottes ou des betteraves.
- 🕒 Il n'est pas indispensable de laver les légumes propres du supermarché avant de les éplucher. S'ils proviennent du jardin ou de la ferme, débarrassez-les au préalable de leur terre, racines, etc.
- 🕒 Pour un épluchage uniforme, veillez à ce que les légumes passent par l'orifice du couvercle du bol de mixage, qu'ils soient plus ou moins de même taille et qu'ils aient une peau comparable. Les résultats peuvent différer selon l'épaisseur de la peau.
- 🕒 Certains légumes ne se prêtent pas à l'épluchage avec le disque de cuisson Plus. Il s'agit notamment des patates douces (peau trop épaisse) et des tomates (trop molles, peau trop fine).

Remplacez le beurre par de l'huile d'olive, et votre purée de pommes de terre sera végane!

Purée de patates douces

🔪 15 min ⌚ 1h 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 357 kcal 🌱 végété 🌾 sans gluten

40 g de noisettes entières mondées grillées

Mettre les noisettes dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 5**, transvaser et réserver.

La purée de patates douces

800 g d'eau

500 g de patates douces, pelées, en morceaux (2 cm)

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

Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, y déposer le fouet, peser les patates douces et les pommes de terre. Grâce au fouet, suffisamment de fentes restent dégagées pour que la vapeur puisse circuler. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **35-40 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, préparer le topping.

Le topping

40 g de beurre
12 feuilles de sauge

2 pincées de fleur de sel

Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la sauge, chauffer jusqu'à ce que le beurre mousse et sente la noisette et que les feuilles de sauge croustillent, parsemer de fleur de sel.

10 g de beurre, en morceaux (1 cm)

1 c. à café de sel

2 pincées de poivre

Tester la cuisson des pommes de terre. Retirer le Varoma, vider le bol de mixage. Ôter délicatement le fouet du Varoma. **Insérer le fouet dans le bol de mixage**. Mettre dans le bol de mixage les patates douces, les pommes de terre, le beurre, le sel et le poivre et mélanger **15 sec/vitesse 3.5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Mélanger encore **15 sec/vitesse 3.5**, dresser. Arroser de beurre à la sauge, parsemer de noisettes hachées.

Portion: 357 kcal (1493 kJ) = lip 17g, glu 42g, pro 6g



la branchée

PAIN AIN

graines de tournesol

cerneaux de noix

graines de chia

graines de courge

graines de chanvre

graines de colza

graines de lin

aux graines

Et si, pour varier, on préparait du pain sans farine conventionnelle, mais avec plein de flocons, de noix et de graines? Difficile de faire plus sain!

Pain aux graines en verrine

 10 min
  13 h 10 min
  facile
  3 pièces (d'env. 250 g)
  363 kcal
 végétarien
  sans gluten
  sans lactose

1 c. à café d'huile de tournesol pour graisser	Graisser 3 verrines Weck (de 250 ml).
130 g de graines de lin	Mettre les graines de lin dans le bol de mixage et mouliner 3 sec/vitesse 10 .
150 g de graines de tournesol 80 g de graines de chanvre décortiquées (voir Remarques) 70 g de graines de sésame grillées 30 g de téguments de graines de psyllium moulus (voir Remarques) 20 g de sirop d'érable 20 g de tahina (voir Remarques) 300 g d'eau 1 c. à café de sel	<p>Ajouter les graines de tournesol, les graines de chanvre, le sésame, le psyllium, le sirop d'érable, le tahina, l'eau et le sel et mélanger 20 sec/vitesse 4. Remplir les verrines graissées, poser les couvercles ou couvrir avec du film alimentaire et laisser reposer 12-18 heures à température ambiante (voir Remarques).</p> <p>Préchauffer le four à 180° C. Ôter les couvercles ou le film alimentaire des verrines.</p> <p>Cuire les pains 55 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer et laisser tiédir un peu. Détacher délicatement les pains du bord des verrines avec la pointe d'un couteau, démouler en retournant sur une grille à pâtisserie, laisser refroidir.</p>

Remarques

- Les graines de chanvre décortiquées sont en vente dans les grands supermarchés Coop, les magasins diététiques et les boutiques en ligne.
- Les téguments de graines de psyllium moulus servent de liant. En vente dans les grands supermarchés Coop, les magasins diététiques et les boutiques en ligne.
- Le tahina est une pâte à base de graines de sésame moulues. À défaut, le remplacer par une purée de fruits à coque.
- La pâte doit reposer 12 heures pour pouvoir absorber suffisamment d'eau. Vous pouvez toutefois la laisser reposer jusqu'à 18 heures si cela convient mieux à votre emploi du temps.

100 g: 363 kcal (1506 kJ) = lip 29 g, glu 8 g, pro 14 g



Pain graines-avoine

15 min 9 h 30 min facile 1 pain (env. 690 g) 342 kcal sans gluten

220 g de flocons d'avoine (sans gluten, voir Remarques)	Chemiser un moule à cake (de 20 cm) de papier cuisson. Mettre les flocons d'avoine dans le bol de mixage et mouliner 15 sec/vitesse 10 .
80 g de graines de courge 50 g de cerneaux de noix 50 g de graines de chia 50 g de graines de colza	Ajouter les graines de courge, les cerneaux de noix, les graines de chia et les graines de colza et hacher 3 sec/vitesse 7 . <i>→ des graines de tournesol conviennent aussi</i>
300 g de babeurre 20 g de miel liquide 1 c. à café de levure sèche 1¼ c. à café de sel	Ajouter le babeurre, le miel, la levure sèche et le sel et pétrir en pâte 1 min . Remplir le moule chemisé, lisser le dos mouillé d'une cuillère, glisser dans un sachet fraîcheur ou dans un sachet de congélation et bien fermer. Laisser reposer 8-12 heures à température ambiante (voir Remarques).

Préchauffer le four à 180°C. Sortir le moule du sachet.

Cuire le pain 70 minutes (180°C) au milieu du four. Retirer et laisser tiédir un peu. Démouler le pain, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Remarques

- Pour que votre pain soit absolument exempt de gluten, assurez-vous à l'achat que la mention «sans gluten» figure sur l'emballage des flocons d'avoine. La recette peut aussi se préparer avec des flocons d'avoine ordinaires, mais ceux-ci peuvent contenir des traces de gluten.
- Les graines de colza sont en vente dans les grands supermarchés Coop.

100 g : 342 kcal (1430 kJ) = lip 19 g, glu 25 g, pro 14 g



C'est du propre!

La pâte des pains aux graines est très collante. Pour nettoyer rapidement le bol de mixage, le programme «Pâte» du mode nettoyage est idéal. Votre bol sera ensuite à nouveau étincelant.



Nos astuces perso

Laisser reposer la pâte

Versez la pâte le plus proprement possible dans le moule chemisé, glissez le tout dans un sac de congélation, fermez avec un clip et laissez reposer 8 à 10 heures. Le pain ne lève presque pas, car l'avoine ne retient pas le dioxyde de carbone produit par la levure. Cette dernière sert ici uniquement d'exhausteur d'arôme. Vous pouvez enfourner le pain au bout de 8 ou 12 heures, comme il vous plaît. Ne jetez pas le sachet. Bien séché, il peut ensuite être utilisé pour congeler le pain.

Congeler le pain

Comme ce pain est relativement humide, il a tendance à moisir plus rapidement que le pain conventionnel. Par conséquent, gardez-le soit au réfrigérateur, soit – coupé en tranches et bien emballé dans un sachet de congélation, en intercalant du papier cuisson – au congélateur. Conservation: env. 2 mois. Laissez décongeler les tranches de pain sur une grille ou toastez-les directement.



APÉRO



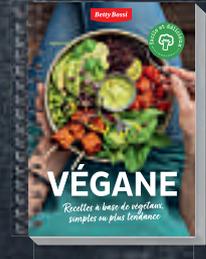
L'Inde sur un plateau

Ces rissoles exotiques vont faire un malheur! En tout cas, nos collègues se les sont arrachées lors de la dégustation. Parions qu'il en ira de même avec vos invités.

Samoussas au four

45 min 1h facile 8 portions (16 pièces) 246 kcal **végane** sans lactose

Notre conseil de lecture!



Les samoussas

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

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

1 c. à soupe d'huile d'arachide

Ajouter l'huile d'arachide, rissoler sans gobelet doseur **4 min/100° C/vitesse 1**.

300 g de pommes de terre en robe des champs (à chair farineuse) de la veille, pelées, en morceaux (2 cm)

Ajouter les pommes de terre et hacher **5 sec/vitesse 6**.

100 g de petits pois surgelés, décongelés

Ajouter les petits pois, le jus de citron, le garam masala, le curcuma et le sel, mélanger à l'aide de la spatule.

10 g de jus de citron
1½ c. à café de garam masala ou de curry doux

Préchauffer le four à 180° C (chaleur tournante). Chemiser deux plaques de papier cuisson.

1 c. à café de curcuma en poudre
1 c. à café de sel

2 paquets de pâte à strudel (240 g)
50 g d'huile d'arachide
2 c. à café de graines de sésame noir

Déplier délicatement deux feuilles de pâte (voir Remarque), badigeonner une feuille avec un peu d'huile d'arachide, couvrir avec la deuxième feuille, découper en 4 bandes dans la longueur, déposer sur un linge humide. Badigeonner les bandes de pâte avec un peu d'huile d'arachide, déposer 1 c. à soupe de farce (soit 1/16) au bas de chaque bande. Plier en zigzag du bas vers le haut pour former un triangle (voir photo). Façonner les autres samoussas de la même façon, les déposer couture vers le bas sur les plaques chemisées. Badigeonner avec le reste de l'huile d'arachide, parsemer de sésame.

Faire dorer les samoussas 12-15 minutes (180° C) au four. Pendant ce temps, préparer la sauce.



La sauce

1 mangue, pelée, en morceaux (3 cm, soit env. 350 g)
1 piment rouge, coupé en deux, épépiné

Mettre dans le bol de mixage la mangue, le piment, la citronnelle, le sucre, le jus de citron et le sel et réduire en purée **20 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

1 tige de citronnelle, pulpe en morceaux

Cuire la sauce **8 min/100° C/vitesse 1**. Servir avec les samoussas bien chauds.

2 c. à café de sucre brut
1 c. à café de jus de citron
½ c. à café de sel

Remarque: toujours couvrir la pâte à strudel en attente d'utilisation avec un linge humide pour éviter qu'elle ne se dessèche et s'effrite.

Portion: 246 kcal (1031 kJ) = lip 9 g, glu 33 g, pro 5 g

⇒ Croustillants à l'extérieur, moelleux à l'intérieur ⇐

ZOOM:
SANTÉ & MINCEUR



Slow-carb

Vous souhaitez perdre quelques kilos après les fêtes, mais sans fringales ni coups de mou? Misez sur le slow-carb!

Omble chevalier et purée de haricots

🔪 25 min ⌚ 50 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 355 kcal 🌾 sans gluten 🥛 sans lactose

La purée de haricots

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

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

20 g d'huile d'olive

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

2 boîtes de haricots blancs (soissons), rincés, égouttés (d'env. 240 g, poids égoutté)

Ajouter 300 g de haricots, l'eau, le zeste de citron, le jus de citron, le thym et le sel, réduire en purée **30 sec/vitesse 5**, transvaser et réserver à couvert. Nettoyer le bol de mixage.

15 g d'eau

1 citron bio, ¼ du zeste râpé

30 g de jus de citron

2 brins de thym, effeuillé

¼ de c. à café de sel

Les légumes

600 g d'eau

160 g d'oignons rouges, coupés en deux, en quartiers

400 g de chou frisé, en lanières (1 cm)

10 g d'huile d'olive

1 c. à café de sel

Verser l'eau dans le bol de mixage.

Mettre le Varoma en place, peser les oignons et le chou frisé, ajouter l'huile d'olive et le sel, mélanger. Remettre le couvercle du Varoma et précuire **15 min/Varoma/vitesse 1**.

Le poisson

500 g de filets d'omble chevalier avec la peau, partagés en biais, éventuelles arêtes retirées avec une pincette

2 c. à café de jus de citron

¾ de c. à café de sel

4 pincées de poivre

30 g de micro-verdures

Insérer le plateau vapeur, le chemiser d'une feuille de papier cuisson ajustée et humectée en veillant à laisser quelques fentes dégagées. Arroser les filets d'omble chevalier de jus de citron, assaisonner avec le sel et le poivre, déposer dans le plateau vapeur chemisé. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **8 min/Varoma/vitesse 1**. Dresser la purée de haricots avec le reste des haricots (180 g), les légumes, les filets d'omble chevalier et les micro-verdures.

Portion: 355 kcal (1480 kJ) = lip 11g, glu 23g, pro 36g

En bref

«Slow down!»

Ralentir le rythme, telle est la devise de cette rubrique. En l'occurrence, il ne s'agit pas seulement de prendre son temps en mangeant, mais aussi de tenir compte de l'effet des glucides («carbs») sur la glycémie, soit le taux de glucose dans le sang. En effet, en choisissant les bons carbs, votre glycémie augmentera plus lentement ou moins fortement, ce qui vous protège de la fatigue et des fringales. L'index glycémique (IG) sert de point de repère, l'aliment de référence étant le glucose, dont l'IG est de 100. On distingue des aliments à IG élevé, moyen ou bas, notamment en fonction du type de sucre et d'amidon, de la teneur et du type de fibres alimentaires, de la présence de graisses et de protéines, de la consistance et de la vitesse d'ingestion. Nos trois recettes sont légères et affichent un index glycémique bas ou moyen. De quoi allier satiété et minceur pour bien commencer l'année!



Wina, diététicienne

Curry de betterave

30 min 1 h facile 4 portions 345 kcal

Le chutney

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

Mettre la coriandre dans le bol de mixage, hacher **2 sec/vitesse 8**, transvaser et réserver.

300 g de pommes, cœur retiré, en morceaux (4 cm)

Mettre dans le bol de mixage les pommes, le piment, le vinaigre, le jus de citron, le sel et le poivre et hacher **7 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

½-1 piment rouge, coupé en deux, épépiné

20 g de vinaigre de vin blanc

10 g de jus de citron

¼ de c. à café de sel

2 pincées de poivre

Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage, cuire le chutney **8 min/100° C/vitesse 1**, transvaser et réserver. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

Le curry

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

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

20 g d'huile d'olive
600 g de betteraves crues, pelées, en morceaux (1 cm)

Ajouter l'huile d'olive et les betteraves. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et rissoler **10 min/120° C/vitesse 1**.

200 g de lentilles corail
(cuisson 10 minutes)

100 g de pleurotes du panicaut, coupés en quatre dans la longueur, en morceaux (1½ cm)

Ajouter les lentilles, les pleurotes, l'eau, le cube de bouillon, les graines de fenouil, la coriandre en poudre, le cumin en poudre, la cannelle, le piment de Cayenne et le sel, remettre le panier cuisson et cuire **10 min/100° C/vitesse 1**. Dresser le curry de betterave, parsemer de coriandre hachée, servir avec le chutney de pomme.

750 g d'eau

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

1 c. à café de graines de fenouil

1 c. à café de coriandre en poudre

1 c. à café de cumin en poudre

½ c. à café de cannelle

¼ de c. à café de piment de Cayenne

½ c. à café de sel

Suggestion: parsemer le curry d'amandes fumées hachées.

Portion: 345 kcal (1448 kJ) = lip 6 g, glu 47 g, pro 18 g



Cuisiner pour 2

Diviser les ingrédients par deux. Rissoler les betteraves 6 minutes au lieu de 10.

Vous trouverez les instructions complètes de préparation pour 2 sur Cookidoo® sous «Curry de betterave». Cliquez sur «Nombre de portions» et passez de 4 à 2.



Cuisine de saison

Chapeau bas!

Lisse et dodu, le pleurote du panicaut est originaire du bassin méditerranéen. C'est un champignon d'élevage, comme le champignon de Paris, et peut donc se savourer toute l'année. Par sa consistance charnue et sa saveur légèrement sucrée, il évoque le bolet qui, lui, ne peut pas être cultivé. Le pleurote du panicaut est ainsi un bon substitut du bolet.



Plaque de poulet aux légumes et dip

40 min 1 h 10 min facile 4 portions 482 kcal sans gluten

**Ne nettoyez pas le bol!
Le reste de marinade donne
un bon petit goût au dip.*

La marinade

2 gousses d'ail
4 brins de thym, effeuillé
4 brins de romarin, effeuillé

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

Mettre dans le bol de mixage l'ail, le thym et le romarin et hacher **3 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Hacher encore **3 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

40 g de pâte de curry rouge
20 g de moutarde mi-forte
30 g d'huile d'olive
¾ de c. à café de sel
2 pincées de poivre

Ajouter la pâte de curry, la moutarde, l'huile d'olive, le sel et le poivre et mélanger **5 sec/vitesse 3**. Transvaser la marinade dans un grand récipient et réserver.*

Le dip au yogourt et le poulet

180 g de yogourt nature
1 c. à café de jus de citron vert
¼ de c. à café de sel

Mettre dans le bol de mixage le yogourt, le jus de citron vert et le sel, mélanger **10 sec/vitesse 3**, transvaser et garder à couvert au frais.

8 steaks de cuisses de poulet sans la peau (env. 700 g)
400 g de patates douces, pelées, en quartiers (2 cm)
400 g de carottes, pelées, en bâtonnets (1 cm)
400 g de panais, pelés, en bâtonnets (1 cm)

Ajouter le poulet, les patates douces, les carottes et le panais à la marinade, mélanger, répartir sur la plaque chemisée en veillant à ce que le poulet soit au-dessus.

½ c. à café de fleur de sel

Cuire les légumes et le poulet 30 minutes (200°C) au milieu du four. Retirer, parsemer de fleur de sel, servir avec le dip au yogourt.

Portion: 482 kcal (2031kJ) = lip 12g, glu 40g, pro 49g



Betty Bossi

Découvrez nos nouveautés...



83 recettes savoureuses pour maigrir en se régaland

satiété & minceur sans fringales, livre de cuisine

N° d'art. 27207

Pas d'éclaboussures dans le four grâce au bord haut

Moule à gratin en verre, bord haut

N° d'art. 25985

Le chaud reste chaud, le froid reste froid

Récipient isotherme, 8 dl

N° d'art. 25959

... et bien plus encore sur



bettybossi.ch

UNE DOUCE TENTATION

L'orange à l'honneur

Gorgée de soleil, l'orange nous donne un coup de fouet vitaminé dès le p'tit-déj'. En sirop, cookie ou dessert, elle apporte de la douceur et de la couleur à nos mornes journées d'hiver.

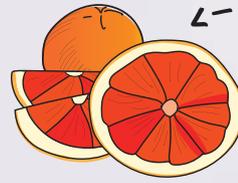


Voici notre recette en couverture!



Tiramisu à l'orange

🔪 25 min ⌚ 4 h 35 min 🍴 facile 🍷 8 portions 📊 512 kcal



C'est leur saison!

Le sirop d'orange

- 1 orange bio, zeste râpé
- 100 g de jus d'orange
- 20 g de sucre
- 2 étoiles de badiane
- 2 c. à soupe de liqueur d'orange ou de jus d'orange

Mettre dans le bol de mixage le zeste d'orange, le jus d'orange, le sucre et la badiane et porter à ébullition sans gobelet doseur **3 min/100° C/vitesse 1**. Transvaser dans un récipient, laisser tiédir un peu, ôter la badiane. Incorporer la liqueur d'orange. Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide et l'essuyer.

La crème au mascarpone

- 100 g de crème entière, froide

Insérer le fouet. Mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail**. Transvaser la chantilly dans un récipient, mettre à couvert au frais.

- 50 g de sucre
- 3 œufs frais

Mettre le sucre et les œufs dans le bol de mixage et fouetter sans gobelet doseur **5 min/50° C/vitesse 4** jusqu'à ce que l'appareil soit mousseux. **Ôter le fouet.**

- 1 orange bio, zeste râpé
- 500 g de mascarpone

Ajouter le zeste d'orange, mélanger **1 min/vitesse 3** en ajoutant le mascarpone cuillerée par cuillerée par l'orifice du couvercle directement sur le couteau en marche. Incorporer délicatement la chantilly à l'aide de la spatule.

La finition

- 200 g de biscuits à la cuiller

Répartir la moitié des biscuits à la cuiller, face sucrée vers le bas, au fond d'un plat rectangulaire (20 x 25 x 5 cm). Arroser avec la moitié du sirop d'orange. Y répartir la moitié de la crème au mascarpone. Couvrir avec le reste des biscuits à la cuiller, arroser avec le reste du sirop d'orange, répartir le reste de la crème au mascarpone. Mettre le tiramisù 4 heures ou toute une nuit à couvert au frais.

- ½ orange bio, en rondelles
- ½ orange sanguine bio, en rondelles

Répartir les rondelles d'oranges sur le tiramisù.

Suggestion: décorer avec quelques fines lanières de zeste d'orange et du cacao en poudre.

Portion: 512 kcal (2124 kJ) = lip 38 g, glu 31 g, pro 9 g

Notre astuce

Œufs crus, attention!

Pour les desserts avec des œufs crus (comme le tiramisù), toujours utiliser des œufs frais, âgés de tout au plus 20 jours à compter de la date de ponte. La préparation terminée, le tiramisù doit être mis immédiatement au réfrigérateur. Le sortir juste avant de servir et le consommer dans les 24 heures. Ne pas conserver les restes.



Sirop d'orange

🔪 10 min ⌚ 25 min 🍴 facile 🍷 5 bouteilles (soit env. 1l) 📊 151kcal
 ✓ végétane ✖ sans gluten ✖ sans lactose

1000 g de jus d'orange,
froid
250 g de sucre
5 g d'acide citrique
(voir Remarque)
1 gousse de vanille,
fendue dans la
longueur, graines
6 capsules de
cardamome,
graines

Préchauffer le four à 100°C. Poser 5 bouteilles propres (de 200 ml) avec leur fermail sur une plaque, glisser dans le four préchauffé.

Mettre dans le bol de mixage le jus d'orange, le sucre, l'acide citrique, la vanille (gousse et graines) et la cardamome (capsules et graines). Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **15 min/100°C/vitesse 1**.

À l'aide d'une passoire et d'un entonnoir, verser le sirop bouillant à ras bord dans les bouteilles chaudes. Veiller à ce que le bord soit bien propre. Fermer aussitôt les bouteilles, laisser refroidir. Secouer vigoureusement avant utilisation et servir dilué avec de l'eau.

Remarque: l'acide citrique est en vente dans les grands supermarchés Coop, en pharmacie et en droguerie.

Suggestion: le sirop peut aussi s'utiliser dans un punch, du vin chaud, avec du prosecco ou pour parfumer une salade de fruits.

Conservation: bien fermé, env. 2 mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière. Garder la bouteille entamée au réfrigérateur et consommer le sirop rapidement.

1 dl: 151kcal (641kJ) = lip 1g, glu 36g, pro 1g

⇒ Glou,
glou, glou... ⇒



Halte au gaspi

Si un cake entier est trop grand pour vous, pas de problème: vous pouvez congeler le reste, coupé en tranches et bien emballé. Décongelez ensuite les tranches une à une, selon les besoins.

Cake à l'orange imbibé

30 min 1 h 30 min facile 16 parts 255 kcal

Le cake

250 g de beurre, mou
250 g de farine blanche
200 g de sucre
4 œufs
2 orange bio,
zeste râpé
1 c. à café de
poudre à lever
1 pincée de sel

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

Mettre dans le bol de mixage le beurre, la farine, le sucre, les œufs, le zeste d'orange, la poudre à lever et le sel, mélanger **30 sec/vitesse 5**, remuer un instant à l'aide de la spatule. Remplir le moule chemisé.

Cuire le cake 1 heure (180°C) dans la moitié inférieure du four (tester avec une aiguille). Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage et préparer le glaçage.

Le glaçage

50 g de sucre

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

80 g de jus d'orange
20 g de jus de citron

Ajouter le jus d'orange et le jus de citron et mélanger **20 sec/vitesse 6**.

Sortir le cake du four, laisser tiédir 10 minutes. Le piquer plusieurs fois avec une brochette en bois, arroser de glaçage et laisser refroidir dans le moule sur une grille à pâtisserie.

Conservation: env. 3 jours à couvert au réfrigérateur.

Part (1/6): 255 kcal (1063 kJ) = lip 14 g, glu 27 g, pro 4 g

*Décorer de
rondelles
d'orange confites.*





Cookies orange-chocolat

🔪 30 min 🕒 2 h 🍳 facile 🍪 20 pièces 📊 124 kcal

60 g de sucre brut gros
50 g de noisettes entières
1 orange bio, zeste râpé

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

Mettre dans le bol de mixage le sucre, les noisettes et le zeste d'orange, mouliner **10 sec/vitesse 10**.

50 g de chocolat noir, en morceaux

Ajouter le chocolat et hacher **6 sec/vitesse 7**.

150 g de farine blanche
75 g de beurre, froid, en morceaux (1 cm)
1 œuf

1 gousse de vanille, fendue dans la longueur, graines

Ajouter la farine, le beurre, l'œuf et les graines de vanille et mélanger **30 sec/vitesse 4**. Façonner 20 boules de pâte, répartir sur les plaques chemisées en les espaçant, aplatir pour obtenir des disques Ø 4 cm.

Cuire les cookies 10 minutes (180°C) par plaque au milieu du four. Retirer, laisser refroidir sur la plaque sur une grille à pâtisserie.

1 orange bio, zeste prélevé à l'économie
120 g de sucre glace
20 g de jus d'orange

Tailler le zeste d'orange en fines lanières. Mélanger le sucre glace et le jus d'orange. Plonger les cookies dans le glaçage au 1/3 de leur hauteur, déposer sur du papier cuisson. Parsemer le glaçage de lanières de zeste d'orange, laisser sécher.

Conservation: env. 2 mois au congélateur dans une boîte hermétique, en intercalant du papier cuisson. Sortir les cookies du congélateur 30 minutes avant de les servir, laisser décongeler sur une grille à pâtisserie.

Pièce: 124 kcal (520 kJ) = lip 6 g, glu 16 g, pro 2 g



Halte au gaspi

Une fois le zeste prélevé, bien emballer l'orange pour la protéger du dessèchement.

Crème à l'orange

🔪 20 min ⌚ 4 h 🍳 facile 🍽️ 4 portions 📊 424 kcal

La crème

500 g de jus d'orange, froid
15 g de liqueur d'orange ou de sirop d'orange
40 g de sucre brut
25 g d'amidon de maïs
2 jaunes d'œufs frais

Mettre dans le bol de mixage le jus d'orange, la liqueur d'orange, le sucre, l'amidon de maïs et les jaunes d'œufs. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et porter à ébullition **7 min/98° C/vitesse 3**. Passer la crème au tamis dans un récipient. Filmer au contact pour éviter la formation d'une pellicule, laisser refroidir. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage. Mettre la crème 2 heures au frais.

125 g de crème entière, froide

Insérer le fouet. Mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant **à vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail. Ôter le fouet.** Lisser la crème à l'orange, incorporer la chantilly à l'aide de la spatule. Répartir dans des verrines, mettre au moins 1 heure à couvert au frais. Pendant ce temps, préparer le granola.

Le granola

20 g de beurre
30 g d'amandes effilées
20 g de flocons 5 céréales ou de flocons d'avoine
20 g de sucre brut moulu
1 pincée de sel

Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive. Ajouter les amandes effilées, les flocons, le sucre et le sel, mélanger, faire griller sur feu moyen jusqu'à ce que les amandes soient dorées. Répartir le granola sur du papier cuisson, laisser refroidir.

2 oranges ou oranges demi-sanguines, pelées à vif, filets

Décorer la crème de filets d'oranges, parsemer de granola.

Portion: 424 kcal (1770 kJ) = lip 23 g, glu 45 g, pro 6 g



Bonbons gingembre-citron

🔪 5 min ⌚ 12 h 20 min 🍴 facile 📦 env. 70 pièces (env. 200 g) 📊 200 kcal
 ✓ végétarienne ✖ sans gluten ✖ sans lactose

- 100 g de sucre
- 100 g d'érythritol (voir Remarques)
- 1 citron bio frais (voir Remarques), zeste prélevé à l'économie
- 1 c. à café de gingembre en poudre

Mettre dans le bol de mixage le sucre, l'érythritol, le zeste de citron et le gingembre en poudre et pulvériser **15 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et chauffer **3 min/Varoma/vitesse 2**.

Détacher la masse des parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Remettre le panier cuisson en place et cuire **10 min/Varoma/vitesse 2**. Verser la masse dans un moule en silicone pour demi-boules Ø 2 cm et laisser durcir entièrement 12 heures.

Démouler les bonbons, en remplir un bocal (200-250 ml) et bien fermer.

Remarques

- L'érythritol est un substitut du sucre (sucre alcoolisé) issu de la fermentation de l'amidon de maïs. En vente dans les grands supermarchés Coop.
- Utilisez un citron à l'écorce bien fraîche et juteuse.

Conservation: bien fermé, env. 2 mois.

100 g: 200 kcal (850 kJ) = lip 0 g, glu 100 g, pro 0 g

Notre astuce

Pas le bon moule à disposition?

Nous avons testé plusieurs alternatives et obtenu de bons résultats avec la face arrière d'un gaufrier en silicone ainsi qu'avec un moule pour mini-glaçons. À vous d'improviser avec ce que vous trouvez dans vos placards! Important: si le moule n'est pas en silicone, pensez à bien l'enduire d'huile de tournesol avant de le remplir.



Thermomix® TM6



À propos des recettes

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

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

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

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

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

Les symboles

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

Le prochain numéro paraîtra le
2 mars



Nouvelles recettes!

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

Lasagnes pour tous

4 super recettes pour la cuisine au quotidien et les grandes occasions.



Enfin Pâques

Des biscuits tout doux, tout mignons qui émerveilleront petits et grands.



Envoûtante vanille

La reine des épices embaume nos desserts d'un alléchant parfum.



Nous démarrons la nouvelle année 2023 et te souhaitons, ainsi qu'à tes proches, de beaux moments de partage et beaucoup de plaisir à cuisiner avec le Thermomix® !



thermomix

À ton éplucheur !

Éplucher les pommes de terre et autres légumes durs à la main fait désormais partie du passé. Le **disque de cuisson PLUS** s'en charge maintenant pour toi. Tu gagnes ainsi plus de temps pour toi et ta famille !



De plus, il permet de réussir des méthodes de cuisson particulières comme la cuisson sous vide ou la cuisson lente !

