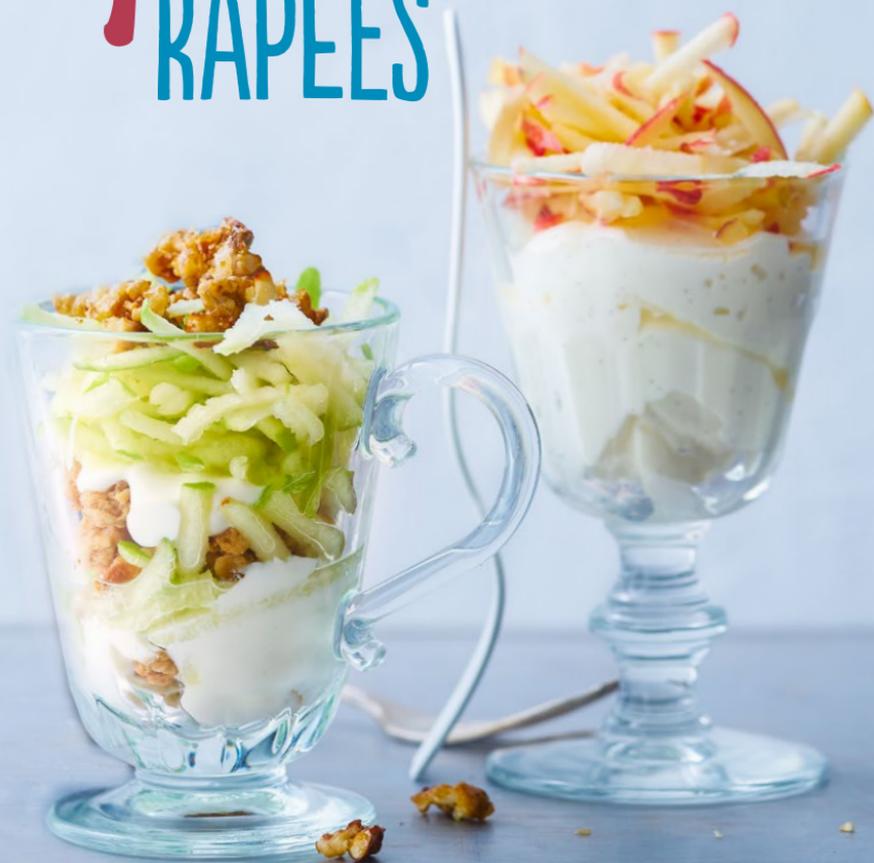


SAVEUR DES pommes RÂPÉES



Betty Bossi

Râpe à pomme «Clever»

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous vous félicitons d'avoir choisi la râpe à pomme «Clever». L'équipe développement produits Betty Bossi se met en quatre pour vous proposer des ustensiles de cuisine utiles et innovants avec la fameuse garantie de réussite Betty Bossi. Votre satisfaction est dès lors notre principal objectif. Nous sommes convaincus que la râpe à pomme «Clever» saura vous enthousiasmer. Et pour que vous puissiez vous lancer sans attendre, nous avons concocté d'épatantes idées de recettes.

Nous vous laissons au plaisir de confectionner de savoureux mets.

Bien cordialement,

Betty Bossi



SOMMAIRE

Müesli du p'tit-déj'	4
Müesli et noix au miel	4
Müesli pomme-mangue	4
Birchermüesli overnight	4
Tarte aux pommes	6
Tarte aux pommes à feuillage	6
Gâteau aux pommes et streusel	8
Strudel aux pommes	10
Strudel à ma façon	10
Crème au séré et pommes	12
Trifle aux pommes	12
Cake aux pommes	12
Salade pommes-concombre et tofu	14
Coleslaw au chou rouge et pommes	14
Salade de lentilles et poulet	16

N° d'art. 25405. Coloris: blanc/vert. Matériau: matière synthétique. Dimensions (l x H): 9,3 x 13,4 cm. Lave-vaisselle autorisé. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.

Mode d'emploi



1. Équeuter la pomme. Poser le fruit au fond du gobelet blanc, côté pédoncule vers le bas, et appuyer fortement. La pomme doit être fermement calée sur les picots.



2. Mettre en place la râpe verte. Râper la pomme en pressant fermement jusqu'au fond dans le sens des aiguilles d'une montre.



3. Retirer la râpe verte, utiliser la pomme râpée à même le récipient. Ôter le cœur évidé du gobelet blanc en tirant les restes de la pomme verticalement vers le haut.

Sauf autre indication, toutes les recettes de cette brochure sont prévues pour 4 personnes.

Température du four

Elle est valable pour la cuisson avec chaleur voûte et sole. Pour les fours à chaleur tournante, abaisser la température indiquée d'env. 20°C. Se référer aux indications du fabricant.

Photo en couverture: Trifle aux pommes / Crème au séré et pommes (p. 12)

MÜESLI DU P'TIT-DÉJ'

Mise en place et préparation: env. 10 min

Pour 2 personnes

- 200 g de blanc battu
 - 60 g de flocons d'avoine
 - 2 c. s. de canneberges séchées
 - 1 c. s. de jus de citron
 - 1 c. s. de concentré de jus de poire (Birnel)
 - 2 pommes, râpées
 - 20 g de noisettes, hachées grossièrement, grillées
-

Mélanger le blanc battu et tous les ingrédients, concentré de jus de poire compris. Incorporer les pommes, parsemer de noisettes.

Portion: 352 kcal, lip 9 g, glu 51 g, pro 14 g

MÜESLI ET NOIX AU MIEL

Mise en place et préparation: env. 15 min

Pour 2 personnes

- 2 pommes, râpées
 - 1 c. s. de jus de citron
 - 1 c. c. de miel liquide
 - 180 g de yogourt nature
 - 125 g de séré maigre
 - 40 g de cerneaux de noix, hachés grossièrement
 - 1 c. c. de miel liquide
 - 30 g de flocons de soja
-

1. Mélanger pommes, jus de citron et miel. Incorporer le yogourt et le séré.

2. Faire griller légèrement les noix dans une poêle sans revêtement antiadhésif, arroser d'un filet de miel, faire dorer encore env. 1 minute. Laisser tiédir un peu les noix, les répartir avec les flocons de soja sur le muesli.

Portion: 399 kcal, lip 21 g, glu 28 g, pro 20 g

MÜESLI POMME-MANGUE

Mise en place et préparation: env. 15 min

Pour 2 personnes

- 2 pommes, râpées
 - 1 mangue, en petits dés
 - 2 c. s. de jus de citron
 - 360 g de yogourt nature
 - 2 c. s. de gros flocons d'avoine
 - 2 c. s. de pistaches nature, hachées grossièrement
 - 2 c. c. de miel liquide
-

Dresser les pommes et la mangue dans des bols, arroser d'un filet de jus de citron. Répartir dessus yogourt, flocons d'avoine, pistaches et miel.

Portion: 389 kcal, lip 12 g, glu 55 g, pro 11 g

BIRCHERMÜESLI OVERNIGHT

Mise en place et préparation: env. 10 min

Temps de repos: env. 12 h

Pour 2 boccas d'env. 5 dl

- 50 g de gros flocons d'avoine
 - 3 pommes, râpées
 - 20 g de raisins sultanines blonds
 - 2 dl de jus d'orange
 - 360 g de yogourt nature
 - 1 c. s. de concentré de jus de poire (Birnel)
-

Verser les flocons d'avoine dans les bocaux. Mélanger pommes, raisins sultanines et jus d'orange, répartir dessus. Brasser le yogourt, répartir dessus, arroser d'un filet de concentré de jus de poire. Laisser reposer toute une nuit ou env. 12 h à couvert au réfrigérateur.

Portion: 421 kcal, lip 9 g, glu 70 g, pro 11 g



TARTE AUX POMMES

Mise en place et préparation: env. 10 min

Cuisson au four: env. 35 min

Pour un moule à tarte Ø env. 28 cm

1 abaisse de pâte à gâteau
(Ø env. 32 cm)

4 c. s. d'amandes moulues

1 c. s. de sucre

2 dl de crème entière

2 œufs

3 c. s. de sucre

1 c. c. de cannelle

800 g de pommes (p. ex. boskoop), râpées

2 c. s. de raisins sultanines foncés,
selon goût

1. Déposer la pâte dans le moule avec le papier cuisson. Piquer le fond à la fourchette, répartir les amandes et le sucre dessus.

2. Mélanger crème, œufs, sucre et cannelle. Incorporer les pommes et les raisins sultanines, répartir sur le fond de pâte.

3. Cuisson: env. 35 min tout en bas du four préchauffé à 220°C. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir sur une grille.

Part (1/8): 346 kcal, lip 21 g, glu 32 g, pro 6 g

TARTE AUX POMMES À FEUILLAGE

Mise en place et préparation: env. 40 min

Cuisson au four: env. 40 min

Pour un moule à tarte Ø env. 28 cm

2 abaisses de pâte à gâteau
(Ø env. 32 cm)

1 kg de pommes, râpées

150 g de noisettes moulues

100 g de sucre

50 g de raisins sultanines

1 c. s. de jus de citron

1 c. c. de cannelle

1 œuf, battu

1. Dérouler une abaisse, découper des petites feuilles Ø env. 4½ cm à l'emporte-pièce, réserver au frais. Dérouler l'autre abaisse, déposer dans le moule avec le papier cuisson. Piquer le fond à la fourchette.

2. Mélanger les pommes et tous les ingrédients, cannelle comprise, répartir sur le fond de pâte.

3. Disposer les feuilles en pâte réservées sur la masse en partant du bord vers le milieu, dorer avec un peu d'œuf.

4. Cuisson: env. 40 min tout en bas du four préchauffé à 200°C. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir sur une grille.

Part (1/8): 532 kcal, lip 28 g, glu 58 g, pro 8 g



GÂTEAU AUX POMMES ET STREUSEL

Mise en place et préparation: env. 1 h

Mise au frais: env. 30 min

Cuisson au four: env. 50 min

Pour un moule à charnière Ø env. 24 cm,
fond chemisé de papier cuisson, bord graissé

300 g de farine d'épeautre blanche

100 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

1 c. c. de poudre à lever

1 pincée de sel

125 g de beurre, en morceaux, froid

1 œuf

1 c. s. de lait

1 kg de pommes, râpées

3 c. s. de confiture d'abricot, chaude

1 c. s. de sucre

½ c. c. de cannelle

3 c. s. d'amandes ou de noisettes moulues

1 c. s. de sucre

noisettes de beurre

sucre glace pour le décor

1. Mélanger dans un grand bol la farine et tous les ingrédients, sel compris. Ajouter le beurre, travailler à la main jusqu'à obtention d'une masse uniformément grumeleuse. Ajouter l'œuf et le lait, rassembler rapidement en une pâte souple sans pétrir. Aplatir la pâte, réserver env. 30 min à couvert au frais.

2. Diviser la pâte en trois. Réserver ⅓ de la pâte au frais pour le streusel. Abaisser ⅓ de la pâte sur un peu de farine aux dimensions du fond du moule, foncer le moule. Façonner le reste en un rouleau d'env. 60 cm de long, poser le long du bord du fond de pâte, appuyer un peu en faisant remonter la pâte sur env. 4 cm. Piquer le fond à la fourchette, réserver au frais.

3. Mélanger les pommes et tous les ingrédients, cannelle comprise. Éparpiller les amandes sur le fond de pâte, répartir la masse aux pommes dessus. Émietter à la main la pâte réservée, en parsemer la garniture. Répartir le sucre et les noisettes de beurre sur le streusel.

4. Cuisson: env. 50 min au milieu du four pré-chauffé à 180°C. Retirer, laisser tiédir un peu, ôter le cercle du moule, faire glisser le gâteau sur une grille, laisser refroidir, poudrer de sucre glace.

Conservation: env. 2 jours au réfrigérateur, enveloppé dans du film alimentaire.

Part (⅛): 445 kcal, lip 21 g, glu 56 g, pro 7 g



STRUDEL AUX POMMES

Mise en place et préparation: env. 40 min

Temps de repos: env. 30 min

Cuisson au four: env. 35 min

250 g de farine

½ c. c. de sel

1 œuf frais

3 c. s. d'huile de colza

5 c. s. d'eau tiède

50 g de raisins sultanines foncés

2 c. s. de rhum ou de jus de pomme

600 g de pommes (p. ex. boskoop), râpées

1 citron bio, un peu de zeste râpé
et 1 c. s. de jus

4 c. s. de sucre

¼ de c. c. de cannelle

50 g de beurre, fondu, refroidi

4 c. s. d'amandes moulues

sucre glace pour le décor

- Mélanger la farine et le sel dans un grand bol. Bien mélanger œuf, huile et eau, ajouter, rassembler à l'aide d'une cuillère en bois, pétrir en une pâte souple et lisse sur un peu de farine. Former une boule, laisser reposer sous un bol rincé à l'eau chaude à température ambiante env. 30 minutes.
- Mélanger les raisins sultanines et le rhum, laisser macérer env. 10 minutes. Incorporer les pommes et tous les ingrédients, cannelle comprise.
- Abaisser la pâte sur un peu de farine en rectangle, le plus finement possible, poser sur un linge. Étirer la pâte avec les mains farinées à partir du milieu jusqu'à ce que la pâte soit partout translucide.
- Badigeonner la pâte avec un peu de beurre, répartir les amandes et la garniture sur la moitié inférieure en laissant un bord libre d'env. 4 cm, replier les bords sur les côtés. Soulever le linge, enrouler le strudel sans serrer, poser couture vers le bas sur une plaque chemisée de papier cuisson, badigeonner avec un peu de beurre.
- Cuisson:** env. 35 min au milieu du four préchauffé à 200°C. Badigeonner le strudel plu-

sieurs fois avec le reste du beurre pendant la cuisson. Retirer, laisser tiédir un peu sur une grille, poudrer de sucre glace.

Pour gagner du temps: plus simple et plus rapide avec la pâte à strudel toute prête de Betty Bossi. En vente dans les grands supermarchés Coop.

Servir avec: sauce vanille.

Part (⅙): 323 kcal, lip 14 g, glu 40 g, pro 6 g

STRUDEL À MA FAÇON

Mise en place et préparation: env. 25 min

Cuisson au four: env. 12 min

Pour 2 personnes

40 g d'amandes mondées,
hachées grossièrement

2 pommes, râpées

25 g de pistaches nature,
hachées grossièrement

1 c. s. de sucre

½ c. s. de jus de citron

½ paquet de pâte à strudel (env. 60 g)

20 g de beurre, fondu, refroidi

- Mélanger les amandes et tous les ingrédients, jus de citron compris.
- Déplier les feuilles de pâte, badigeonner de beurre. Couper la pâte en deux dans la largeur, superposer les deux moitiés. Déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson.
- Répartir ¼ de la garniture sur le petit côté sur env. 3 cm, replier la pâte dessus. Répartir dessus ¼ de la garniture et ainsi de suite jusqu'à épuisement de la garniture, terminer par la pâte.
- Cuisson:** env. 12 min au milieu du four préchauffé à 200°C. Retirer, laisser tiédir un peu sur une grille.

Portion: 470 kcal, lip 27 g, glu 44 g, pro 10 g

Photo: Strudel aux pommes



CRÈME AU SÉRÉ ET POMMES

Mise en place et préparation: env. 20 min

Mise au frais: env. 1 h

Pour 4 verres d'env. 2 dl

250 g de séré maigre

1 c. s. de miel liquide

1 gousse de vanille, fendue dans
la longueur, graines

2 dl de crème entière

2 pommes, râpées

1. Mélanger séré, miel et graines de vanille. Fouetter légèrement la crème entière, incorporer délicatement, réserver env. 1 h à couvert au frais.

2. Lisser la crème, incorporer les pommes, répartir dans les verres.

Portion: 260 kcal, lip 18 g, glu 15 g, pro 8 g

TRIFLE AUX POMMES

Mise en place et préparation: env. 20 min

Mise au frais: env. 1 h

Pour 4 verres d'env. 2 dl

50 g de cerneaux de noix,
hachés grossièrement

1 c. s. de sucre

2 c. s. de jus de citron

1 c. s. de miel liquide

400 g de pommes, râpées

360 g de yogourt nature

½ dl de lait

80 g de muesli croustillant

1. Faire griller lentement les noix avec le sucre dans une casserole, laisser tiédir un peu sur du papier cuisson.

2. Mélanger le jus de citron et le miel, ajouter les pommes, mélanger.

3. Mélanger le yogourt et le lait, répartir dans les verres en alternant par couches avec le muesli croustillant et les pommes, parsemer de noix.

Portion: 312 kcal, lip 14 g, glu 36 g, pro 8 g

CAKE AUX POMMES

Mise en place et préparation: env. 30 min

Cuisson au four: env. 55 min

Pour un moule à cake d'env. 30 cm, graissé

3 c. s. de raisins sultaniques foncés

2 c. s. de rhum

150 g de beurre, mou

100 g de sucre

1 pincée de sel

3 œufs

50 g de miel liquide

1 gousse de vanille, fendue dans
la longueur, graines

280 g de farine

2 c. c. de poudre à lever

500 g de pommes, râpées

sucre glace pour le décor

1. Mélanger les raisins sultaniques et le rhum, réserver.

2. Mettre le beurre dans un grand bol, incorporer le sucre et le sel. Ajouter un œuf après l'autre et travailler la masse jusqu'à ce qu'elle blanchisse. Incorporer le miel et les graines de vanille.

3. Mélanger la farine et la poudre à lever, incorporer les pommes, incorporer à la masse avec les raisins secs et le rhum. Verser la pâte dans le moule graissé.

4. **Cuisson:** env. 55 min au milieu du four préchauffé à 180°C. Retirer le cake, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir sur une grille, poudrer de sucre glace.

Conservation: env. 2 jours au réfrigérateur, enveloppé dans du film alimentaire.

Part (1/6): 208 kcal, lip 10 g, glu 25 g, pro 3 g

Photo: Crème au séré et pommes



SALADE POMMES-CONCOMBRE ET TOFU

Mise en place et préparation: env. 20 min

-
- 2 c. s. de vinaigre de pomme
 - 1 c. s. d'huile de colza
 - ½ dl de bouillon de légumes
 - 1 concombre, en fines rondelles
 - 2 pommes, râpées
 - ½ c. c. de sel
 - un peu de poivre
-
- 20 g de noix de cajou
 - 440 g de tofu au curry (p. ex. Karma), en dés d'env. 1 cm
 - 2 c. s. d'eau
 - ¼ de c. c. de sel
 - 1 c. s. de noix de coco râpée
-

1. Bien mélanger dans un grand bol vinaigre, huile et bouillon. Ajouter le concombre et les pommes, mélanger, saler et poivrer.

2. Faire griller les noix de cajou à sec dans une poêle antiadhésive, ajouter à la salade. Faire chauffer le tofu dans la même poêle avec l'eau et le sel, incorporer à la salade. Parsemer de noix de coco râpée.

Portion: 253 kcal, lip 14 g, glu 15 g, pro 15 g

COLESLAW AU CHOU ROUGE ET POMMES

Mise en place et préparation: env. 25 min

-
- 1 c. s. de moutarde forte
 - 3 c. s. de vinaigre de vin blanc
 - 1 c. s. de miel liquide
 - 150 g de yogourt à la grecque nature
 - 1 oignon, haché finement
 - ¾ de c. c. de sel
 - 500 g de chou rouge, coupé en quatre, en julienne
 - 40 g d'abricots secs, en lanières
 - 3 pommes, râpées
-

Mélanger dans un grand bol la moutarde et tous les ingrédients, sel compris. Incorporer le chou rouge et les abricots secs, dresser sur des assiettes, répartir les pommes dessus.

Préparation à l'avance: préparer le coleslaw sans les pommes env. ½ jour avant. Garder à couvert au réfrigérateur. Sortir du réfrigérateur env. 15 min avant de servir, dresser, répartir les pommes dessus.

Servir avec: pain.

Portion: 188 kcal, lip 5 g, glu 29 g, pro 4 g



SALADE DE LENTILLES ET POULET

Mise en place et préparation: env. 35 min

100 g de lentilles vertes

1½ l d'eau, bouillante

300 g de chou frisé, en lanières

1 c. c. d'huile d'olive

200 g d'émincé de poulet

¼ de c. c. de sel

un peu de poivre

2 c. s. de jus de citron vert

2 c. s. d'huile d'olive

1 gousse d'ail, pressée

½ c. c. de sel

2 pommes, râpées

90 g de roquette

1. Cuire les lentilles al dente dans l'eau bouillante env. 20 min à découvert, ajouter le chou frisé, faire mijoter env. 4 min, égoutter.

2. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire sauter le poulet env. 5 min en remuant, saler et poivrer.

3. Mélanger jus de citron vert, huile et ail, saler. Ajouter pommes, roquette, lentilles, chou frisé et poulet, mélanger.

Portion: 264 kcal, lip 9 g, glu 21 g, pro 21 g

