

**Betty Bossi**

**mix**

Le magazine suisse pour THERMOMIX®

9 772571 656009 04



Hiver 2017/2018  
CHF 11.-  
bettybossi.ch/lemix

**SOUPES  
RÉCONFORTANTES**

Pour se réchauffer  
au cœur de l'hiver

**BIENVENUE  
À TABLE**

Vos invités vont  
se régaler



Recette  
page 30

**Tout simple, tout bon**

Des plats faciles pour tous les jours

## L'essentiel en bref

### L'APPAREIL

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

### LES SYMBOLES

-  **Temps de travail:** durée pendant laquelle on participe soi-même activement à la préparation.
-  **Temps total:** durée totale nécessaire à la préparation jusqu'au moment de servir (y c. cuisson au four et mise au frais).
-  **Niveau de difficulté:** facile, moyen, pour les pros
-  **Portions:** nombre de portions ou de pièces/parts par recette
-  **Valeurs nutritives:** calories par portion ou pièce/part. Les valeurs nutritives détaillées figurent à la fin de chaque recette.
-  **Végé:** convient aux végétariens. Le plat ne contient ni viande, ni poisson, ni gélatine.
-  **Sens inverse:** doit être activé de nouveau à chaque programmation.
-  **Mode mijotage**
-  **Mode pétrin**

### AUTRES INDICATIONS

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

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

**Four:** les indications sont valables pour la cuisson avec chaleur voûte et chaleur sole. Fours à chaleur tournante: réduire la température d'env. 20°C. Le temps de cuisson reste le même.



Sarah  
Responsable production

Claudia  
Rédactrice  
de recettes en chef

Sofie  
Rédactrice de recettes



Un franc succès! Onc-  
tueuse à souhait, la soupe  
de carottes concoctée  
dans le Thermomix® fait  
l'unanimité.

## Coup de cœur pour un multitalent

Chères lectrices, chers lecteurs,

Essayer, c'est aussitôt l'adopter. Et une fois séduit, on ne voudra plus jamais s'en passer. Le Thermomix® est bien plus qu'un simple appareil de cuisine, c'est un compagnon fidèle qui vous facilite grandement la vie. Deux en un? Vous voulez rire... douze en un! Le Thermomix® sait peser, mixer, hacher, mouliner, pétrir, mélanger, cuire, cuire à la vapeur, chauffer à température contrôlée, fouetter, remuer et émulsifier.

Associé à Betty Bossi, il devient tout bonnement imbattable. Le Thermomix® porte nos recettes au sommet de la perfection - d'une simple pression de bouton. Quel plaisir de cuisiner quand la réussite est doublement assurée, pour le plus grand bonheur de toute la tablée!

Savoureusement vôtre,

*Betty Bossi*

# Sommaire



## 49 Pâtisseries de l'avent



- 2 L'essentiel en bref
- 3 Éditorial
- 6 Soupes réconfortantes**
- 20 Actus
- 22 Vite une petite douceur
- 23 Pour tous les jours**
- 31 Currys exquis**
- 36 Santé & minceur**
- 40 Bienvenue à table**
- 49 Pâtisseries de l'avent**
- 62 Le plaisir d'offrir**
- 68 Coup double
- 71 Cuisine suisse**
- 72 Trucs & astuces
- 74 Pour trinquer

### IMPRESSUM

© Betty Bossi SA

Bürglistrasse 29, case postale, 8021 Zurich

Service Clients: +41 (0) 44 209 19 29

(tarif réseau fixe CH), lu. à ve. 8 h 00 à 17 h 00

Rédactrice de recettes en chef: Claudia Boutellier

Responsable production: Sarah Oeschger

«Betty Bossi mix» paraît 4 fois par an sur du papier sans chlore. ISSN 2571-6565

Abonnement annuel:

Suisse CHF 39.90, étranger CHF 48.-

Vente au numéro: Suisse CHF 11.-

Photos recettes: Marco Zaugg, Patrick Zemp, Peter Derron, Sylvan Müller

Stylisme: Katja Rey, Natascha Sanwald, seven up styling, Christian Spletstösser

Le prochain numéro paraîtra le 5 mars 2018

## 62 Le plaisir d'offrir



## 71 Cuisine suisse



# Soupes réconfortantes

Par une grise journée d'hiver, quoi de mieux qu'une bonne soupe pour se réchauffer le corps et le cœur? Découvrez nos meilleures créations, à savourer cuillerée après cuillerée.

## Soupe de pois chiches et de mâche

1 gousse d'ail  
50 g d'oignon, coupé en deux

530 g de pois chiches, cuits, rincés, égouttés  
30 g d'huile d'olive

800 g d'eau  
1½ cube de bouillon de légumes (pour 0,75 l, par ex. Knorr Naturellement savoureux! Bouillon de légumes en cubes)

40 g de graines de tournesol

120 g de mâche, lavée, égouttée

1 pincée de sel, selon les goûts

1 pincée de poivre, selon les goûts

**1** — Mettre l'ail et l'oignon dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**2** — Ajouter 400 g de pois chiches et l'huile d'olive et rissoler **3 min/120°C/vitesse 1**.

**3** — Ajouter l'eau et les cubes de bouillon et cuire **10 min/100°C/vitesse 2**. Pendant ce temps, faire griller à sec les graines de tournesol et 130 g de pois chiches dans une poêle antiadhésive sur feu moyen env. 5 minutes.

**4** — Ajouter la mâche au contenu du bol de mixage, réduire en purée **1 min/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**, puis assaisonner avec le sel et le poivre. Parsemer la soupe du mélange graines-pois chiches grillés et servir chaud.

**Portion:** 318 kcal (1323 kJ) = lip 17 g, glu 26 g, pro 12 g



10 min



25 min



facile



4 port.



318 kcal



végé

← Pour les mordus de viande:  
remplacer les graines  
de tournesol par des lardons.

La  
**Suisse**  
mange  
japonais.



**SAITAKU**<sup>®</sup>

*simply Japanese*

**NOUVEAU:**

**Pâte Miso SAITAKU**

idéale pour soupes, sauces,  
marinades et risotto



## Velouté tomate-courge

500 g de courge  
(par ex. butternut),  
pelée, en morceaux (3 cm)

100 g d'oignons,  
coupés en deux

10 g de gingembre, pelé

20 g de beurre

230 g de tomates  
concassées en boîte

500 g d'eau

1 c. à café de sel

100 g de jambon cru  
en tranches

60 g de gressins

2 c. à soupe de  
graines de courge

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

**2** — Ajouter le beurre et rissoler **3 min/120°C/vitesse 1**.

**3** — Ajouter les tomates, l'eau et le sel et cuire **15 min/100°C/vitesse 2**. Pendant ce temps, enrouler le jambon autour des gressins et réserver.

**4** — Réduire la soupe en purée **1 min/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**. Dresser dans des assiettes creuses, parsemer de graines de courge et servir avec les gressins au jambon.

**Portion:** 266 kcal (1109 kJ) =  
lip 11 g, glu 30 g, pro 13 g



15 min



25 min



facile



4 port.



266 kcal





## Soupe céleri-pomme

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

**250 g de pommes**, pelées, cœur évidé, en morceaux

**1 c. à soupe d'huile de colza**

**800 g d'eau**

**1 c. à soupe de sucre**

**1 c. à café de sel**

**2 pincées de piment de Cayenne moulu**

**12 physalis**, coupés en deux

**20 feuilles de basilic**

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

**2** — Ajouter l'huile de colza et rissoler **5 min/120°C/vitesse 2**.

**3** — Ajouter l'eau, le sucre et le sel et cuire **20 min/100°C/vitesse 1**.

**4** — Ajouter le piment de Cayenne et réduire en purée **45 sec/vitesse 5-9 en augmentant progressivement la vitesse**. Dresser la soupe dans des assiettes creuses, décorer de physalis et de basilic et servir.

**Portion:** 116 kcal (484 kJ) = lip 4 g, glu 16 g, pro 2 g



10 min



30 min



facile



4 port.



116 kcal



végé

## Velouté de patates douces et brochette de poulet

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

20 g de beurre

450 g de patates douces,  
pelées, en morceaux (3 cm)

900 g d'eau

2 cubes de bouillon  
de légumes (pour 1l,  
par ex. Knorr Naturellement  
savoureux! Bouillon  
de légumes en cubes)

300 g de blancs de poulet,  
en dés (1½ cm)

½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

120 g de lard à rôtir  
en tranches

1 c. à soupe d'huile  
d'olive

1 brin de sauge fraîche,  
effeuillée

100 g de demi-crème

**1** — 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.

**2** — Ajouter le beurre et rissoler **3 min/120°C/vitesse 1**.

**3** — Ajouter les patates douces et hacher **7 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**4** — Ajouter l'eau et les cubes de bouillon et cuire **15 min/100°C/vitesse 2**. Pendant ce temps, assaisonner les dés de poulet avec le sel et le poivre et plier les tranches de lard. Enfiler le poulet sur 4 brochettes en bois en alternant avec

le lard. Bien faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Saisir les brochettes sur feu moyen env. 3 minutes sur chaque face. Ajouter la sauge et faire revenir un instant.

**5** — Ajouter la demi-crème à la soupe et réduire en purée **30 sec/vitesse 5-9 en augmentant progressivement la vitesse**. Rectifier l'assaisonnement. Dresser le velouté dans des assiettes creuses, poser les brochettes dessus, servir.

**Portion:** 470 kcal (1966 kJ) =  
lip 29 g, glu 28 g, pro 25 g



20 min



30 min



facile



4 port.



470 kcal



## Soupe d'orge

**50 g de viande séchée des Grisons,**  
en morceaux

**1 oignon,** coupé en deux

**150 g de poireau,** en morceaux

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

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

**30 g de beurre**

**80 g d'orge perlé**

**800 g d'eau**

**2 cubes de bouillon de viande** (pour 1 l,  
par ex. Knorr Naturellement  
savoureux! Bouillon  
de bœuf en cubes)

**1 pincée de sel,** selon les goûts

**1 pincée de poivre,** selon les  
goûts

**200 g de crème entière**

**½ botte de ciboulette,** ciselée

**1** — Mettre la viande séchée dans le bol de mixage et hacher en appuyant sur **Turbo/2.0 sec/1 fois**.

**2** — Ajouter l'oignon, le poireau, les carottes et le céleri-rave, hacher **7 sec/vitesse 5** et racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**3** — Ajouter le beurre et rissoler **3 min/120°C/vitesse 1**.

**4** — Ajouter l'orge perlé et rissoler **2 min/120°C/vitesse 1**.

**5** — Ajouter l'eau et les cubes de bouillon et cuire **60 min/100°C/↻/vitesse 1**.

**6** — Ajouter le sel, le poivre et la crème et faire chauffer **2 min/100°C/↻/vitesse 1**. Répartir la soupe dans des assiettes creuses et parsemer de ciboulette.

**Portion:** 367 kcal (1527 kJ) =  
lip 25 g, glu 23 g, pro 10 g



20 min



1 h  
20 min



facile



4 port.



367 kcal

Info



**Knorr Naturellement savoureux! Bouillon de bœuf en cubes avec 100 % d'ingrédients naturels.** Des ingrédients 100 % naturels, des oignons, des carottes et des épices de la meilleure qualité: telle est la particularité du bouillon de bœuf Knorr. Cube après cube, il constitue la base de divers potages, et son conditionnement en portions le rend idéal pour la préparation de petites quantités.



*Suggestion: préparer la soupe env. 1 jour avant, laisser refroidir et garder à couvert au réfrigérateur.*



# 100% INGRÉDIENTS NATURELS



## Soupe de chou rouge au lard

120 g de gruyère, en morceaux  
2 œufs  
1 pincée de poivre

---

400 g de chou rouge, en morceaux  
100 g d'oignons, coupés en deux

---

20 g de beurre  
120 g de lard en tranches, en morceaux (2 cm)

---

1000 g d'eau  
2 cubes de bouillon de viande (pour 1 l, par ex. Knorr Naturellement savoureux! Bouillon de bœuf en cubes)  
2 c. à soupe de vinaigre balsamique  
1 pincée de clou de girofle en poudre

250 g de pain bis, en tranches, coupées en deux

**1** — Mettre le gruyère dans le bol de mixage et râper **5 sec/vitesse 10**. Ajouter les œufs et le poivre et mélanger **3 sec/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient et nettoyer le bol de mixage.

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

**3** — Ajouter le beurre et le lard et rissoler **5 min/120°C/☞/vitesse 1**. Pendant ce temps, préchauffer le four à 220°C.

**4** — Ajouter au contenu du bol de mixage l'eau, les cubes de bouillon, le vinaigre balsamique et le clou de girofle en poudre et cuire **20 min/100°C/☞/vitesse 1**.

**5** — Pendant ce temps, déposer le pain sur une plaque à pâtisserie chemisée de papier cuisson. Répartir le mélange fromage-œufs sur les tranches de pain et cuire 10 min au milieu du four (220°C). Dresser dans des assiettes creuses, servir avec les croûtes au fromage.

Portion: 520 kcal (2177 kJ) = lip 30 g, glu 37 g, pro 24 g



15 min



35 min



facile



4 port.



520 kcal

Plus cuisiné de panais depuis longtemps?  
En voici une excellente occasion! Pour  
en savoir plus, rendez-vous à la page 73.



## Velouté panais-poireaux

200 g de crème entière

100 g d'oignons,  
coupés en deux

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

250 g de poireaux,  
en morceaux

1 c. à soupe d'huile  
d'olive

700 g d'eau  
1¼ c. à café de sel

3 pincées de poivre

1 botte de ciboulette, ciselée

**1 — Insérer le fouet.** Mettre la crème dans le bol de mixage, fouetter en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail**, transvaser et réserver au frais. **Ôter le fouet**, nettoyer le bol de mixage.

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

**3 —** Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/vitesse 2**.

**4 —** Ajouter l'eau et le sel et cuire **20 min/98°C/vitesse 1**.

**5 —** Ajouter le poivre et 100 g de crème fouettée, réduire en purée **45 sec/vitesse 5-9 en augmentant progressivement la vitesse**. Dresser le velouté dans des assiettes creuses, répartir le reste de la crème fouettée dessus, parsemer de ciboulette, servir.

**Suggestion:** bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Ajouter 150 g de panais en petits dés, faire sauter 5 minutes sur feu moyen, puis dresser sur le velouté.

**Portion:** 267 kcal (1103 kJ) =  
lip 21 g, glu 13 g, pro 4 g



15 min



40 min



facile



4 port.



267 kcal



végé

## Soupe de carottes à la menthe

- 1 **échalote**, en morceaux  
 500 g **de carottes**, pelées, en morceaux (3 cm)  
 200 g **de pommes de terre à chair farineuse**, pelées, en morceaux (3 cm)  
 30 g **de beurre**  
 800 g **d'eau**  
 1½ **cube de bouillon de légumes** (pour 0,75 l, par ex. Knorr Naturellement savoureux! Bouillon de légumes en cubes)  
 1 **pincée de poivre**, selon les goûts  
 12 **feuilles de menthe fraîche**, ciselées

**1** — Mettre dans le bol de mixage l'échalote, les carottes et les pommes de terre et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**2** — Ajouter le beurre et rissoler **5 min/120°C/vitesse 1**.

**3** — Ajouter l'eau et les cubes de bouillon et cuire **15 min/100°C/vitesse 2**.

**4** — Réduire la soupe en purée **1 min/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**. Assaisonner la soupe avec le poivre, dresser dans des assiettes creuses, parsemer de menthe, servir.

**Portion:** 159 kcal (658 kJ) = lip 7 g, glu 18 g, pro 3 g



## Soupe Parmentier et crème aux noix

200 g de crème entière

40 g de cerneaux de noix

100 g d'oignons,  
coupés en deux

20 g de beurre

500 g de pommes de terre  
à chair farineuse,  
pelées, en morceaux (3 cm)

900 g d'eau

2 cubes de bouillon  
de légumes (pour 1 l,  
par ex. Knorr Naturellement  
savoureux! Bouillon  
de légumes en cubes)

¼ de c. à café de noix  
de muscade,  
fraîchement moulue  
sel, selon les goûts

1 pincée de poivre

1 botte de ciboulette  
fraîche, ciselée

**1 — Insérer le fouet.** Mettre 150 g de crème dans le bol de mixage et fouetter en surveillant à vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail jusqu'à la consistance désirée, transvaser dans un récipient et réserver au frais. **Ôter le fouet** et nettoyer le bol de mixage.

**2 —** Mettre les cerneaux de noix dans le bol de mixage, hacher 3 sec/vitesse 6 et transvaser.

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

**4 —** Ajouter le beurre et rissoler 3 min/120°C/vitesse 1.

**5 —** Ajouter les pommes de terre et hacher 7 sec/vitesse 5.

**6 —** Ajouter l'eau et les cubes de bouillon et cuire 15 min/100°C/vitesse 2.

**7 —** Ajouter 50 g de crème et la noix de muscade, réduire en purée 30 sec/vitesse 5-9 en augmentant progressivement la vitesse, assaisonner avec le sel et le poivre. Répartir la soupe dans des assiettes creuses, dresser dessus la crème fouettée, la ciboulette et les noix, servir.

**Portion:** 394 kcal (1636 kJ) =  
lip 29 g, glu 24 g, pro 6 g



15 min

35 min

facile

4 port.

394 kcal

végé

*Idée raffinée: pour parfumer cette soupe, remplacer la noix de muscade par 2 pincées de cannelle. Insolite, certes, mais délicieux!*



## En un tour de main

Voici comment peler une orange et prélever les quartiers en deux temps, trois mouvements.



Placer simplement un demi-agrume dans le nouveau **coupe-orange «Éclair»** de Betty Bossi et appuyer sur le porte-lames.



Faire tourner à 360° et séparer de l'écorce.



Vos quartiers d'orange sont prêts à agrémenter mueslis, desserts et sauces.

**Coupe-orange «Éclair», dès CHF 24.90** Infos et commande sur notre site internet



## Lait de noix de coco light: 30% moins gras!

Le lait de noix de coco est l'un des ingrédients phares de la cuisine thaïlandaise. Currys épicés, soupes parfumées, smoothies fruités: il donne une touche de douceur aux plats les plus divers, rétablit l'équilibre entre le piquant, le salé et l'acide, tout en apportant une note exotique incomparable.

Savourez vos plats thaïlandais préférés avec encore plus de légèreté grâce au lait de noix de coco light de Thai Kitchen: une saveur unique avec 30% de matières grasses en moins.



## Clic-clac, c'est ouvert!

Le système clic pratique permet d'ouvrir la boîte d'une seule main. L'autre main reste libre.

Nettoyage facile au lave-vaisselle.

Couvercle hermétique. Le contenu reste propre et hygiénique.

Transparent. Permet de voir les infos sur l'emballage, la date d'expiration ou les recettes.



**Boîtes «Clic», le système de conservation de Betty Bossi, dès CHF 17.90** Infos et commande sur notre site internet



## Let's twist again!

Cuisiner devient beaucoup plus rigolo avec le **tourniquet «Maxi» de Betty Bossi**, qui vous permet de réaliser comme par magie des spaghettis et des spirales de légumes et de fruits. En cadeau: un recueil de 13 idées de recettes sensationnelles (comme cette salade de chou-rave «Som Tam»).



**Tourniquet «Maxi», dès CHF 29.90**

Infos et commande sur notre site internet

 [bettybossi.ch/boutique](http://bettybossi.ch/boutique)



## Cookidoo® et Cook-Key®

Accédez à tout un univers de recettes Thermomix® sur [cookidoo.ch](http://cookidoo.ch). Avec des ingrédients frais, régalez votre famille de mets sains et savoureux tout au long de la semaine. Grâce au planificateur de menus et à la liste de courses, vous anticiperez les repas et les achats en toute simplicité.

Le Cook-Key® est l'accessoire qui permet d'envoyer directement vos recettes Cookidoo® préférées sur l'écran de votre Thermomix® TM5 via une connexion wifi. Activez votre Cook-Key® et profitez d'un abonnement d'essai gratuit de six mois à Cookidoo®!

[www.thermomix.ch](http://www.thermomix.ch)



## Passionnément chocolat!



Croquant, fondant, noir ou au lait... Découvrez le chocolat sous toutes ses facettes grâce à ces créations gourmandes pour toutes les occasions. À réaliser sans le moindre effort avec votre Thermomix®. Le livre et la puce de recettes sont disponibles sur:

[shop.thermomix-schweiz.ch](http://shop.thermomix-schweiz.ch)



## Huile de noisettes

Cette huile **Fine Food** harmonieuse est obtenue par pression à froid de noisettes entières grillées provenant de la région du Vésuve. Elle est idéale pour parfumer les plats de légumes, poisson et pâtes, les sauces, et même les desserts. En vente dans les grands supermarchés Coop.



Vite une petite  
douceur

# DESSERT EXPRESS

Servir avec des amaretti  
ou des cantucci.



## Sabayon au moscato

150 g de moscato d'Asti  
40 g de sucre  
4 jaunes d'œufs frais

**Insérer le fouet.** Mettre dans le bol de mixage le moscato, le sucre et les jaunes d'œufs et fouetter **9 min/70°C/vitesse 3** jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. **Ôter le fouet,** verser aussitôt dans des verres et servir.

**Portion:** 123 kcal (511 kJ) =  
lip 5 g, glu 11 g, pro 3 g



5 min



15 min



facile



4 port.



123 kcal

### Remarque

Grand classique de la cuisine italienne, le sabayon est une crème mousseuse et légère à base de vin. On peut y remplacer le moscato par du marsala, du porto blanc ou rouge, du xérès doux, du vin santo ou du vin blanc (par ex. un gewürztraminer).

Pour cette recette, nous avons opté pour le moscato d'Asti. La province d'Asti et la petite ville éponyme sont situées au cœur du Piémont. Elles doivent leur notoriété à un vin doux effervescent, l'Asti Spumante. Le moscato d'Asti est son noble cousin. Vinié à partir du seul cépage moscato bianco, ce vin peu alcoolisé et légèrement pétillant est riche en sucres résiduels. À servir frais comme vin de dessert élégant.



# Pour tous les jours

On n'a jamais assez d'idées pour la cuisine au quotidien. Voici nos meilleures recettes de saison: simples, saines et savoureuses!

# Risotto carottes-endives

Avec ce petit plus qui fait la différence



10 min



40 min



facile



4 port.



549 kcal



végé

**100 g de parmesan**,  
en morceaux (3 cm)

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

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

**250 g d'endives**

**20 g de beurre**

**300 g de riz à risotto**  
(par ex. arborio)

**900 g d'eau**  
**2 cubes de bouillon  
de légumes** (pour 1 l,  
par ex. Knorr Naturellement  
savoureux! Bouillon  
de légumes en cubes)

**125 g de fromage frais  
au raifort**

**1** — Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper **10 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

**2** — Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**3** — Ajouter les carottes et les endives et hacher **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**4** — Ajouter le beurre et rissoler **5 min/120°C/🌀/vitesse 1**.

**5** — Ajouter le riz et rissoler **3 min/120°C/🌀/vitesse 1**.

**6** — Ajouter l'eau et les cubes de bouillon et cuire **20-22 min/100°C/🌀/vitesse 1**.

**7** — Ajouter le fromage frais et le parmesan, incorporer avec la spatule. Dresser le risotto dans des assiettes creuses.

**Suggestion:** remplacer les endives par du fenouil.

**Portion:** 549 kcal (2317 kJ) = lip 22 g, glu 67 g, pro 19 g

# Tarte à la courge

Pour les fans de courge



15 min



50 min



facile



4 port.



710 kcal

Pour un moule à tarte Ø env. 28 cm, chemisé de papier cuisson

**75 g de beurre froid**, en morceaux

**150 g de farine d'épeautre blanche**

**1½ c. à café de sel**

**50 g d'eau**

**2 c. à soupe de chapelure**

**650 g de courge butternut**, pelée, en morceaux (3 cm)

**3 œufs**

**200 g de demi-crème**

**160 g de lardons**

**½ citron bio**, moitié du zeste râpé

**4 brins de thym frais**, effeuillé

**¼ de c. café de piment de Cayenne moulu**

**2 c. à soupe de graines de courge**

**1** — Préchauffer le four à 220°C.

**2** — Mettre dans le bol de mixage le beurre, la farine, ¼ de c. à café de sel et l'eau et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Sur un plan de travail légèrement fariné, abaisser ensuite la pâte en un disque (Ø env. 32 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, puis en foncer le moule chemisé. Piquer le fond à la fourchette. Parsemer la pâte de chapelure et réserver au frais.

**3** — Mettre la courge dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**4** — Ajouter les œufs, la crème, les lardons, le zeste de citron, le thym, 1¼ c. à café de sel et le piment de Cayenne, mélanger **10 sec/vitesse 4**.

**5** — Façonner un bord de pâte ondulé. Répartir la garniture sur le fond de pâte, parsemer de graines de courge et cuire la tarte 30-35 minutes tout en bas du four (220°C).

**Portion:** 710 kcal (2947 kJ) = lip 48 g, glu 49 g, pro 22 g

# Purée pommes de terre-poireaux

Sauce aux quenelles



20 min



55 min



facile



4 port.



623 kcal

300 g de poireaux,  
en morceaux

700 g de pommes de terre  
à chair farineuse,  
pelées, en morceaux (1 cm)

300 g de lait  
1 c. à café de sel

50 g de beurre, en morceaux  
¼ c. café de noix  
de muscade moulue

½ cube de bouillon  
de viande (pour 0,25 l,  
par ex. Knorr Naturellement  
savoureux! Bouillon  
de bœuf en cubes)

150 g d'eau  
200 g de demi-crème  
à sauce

400 g de quenelles  
de chair à saucisse

1 pincée de sel, selon les goûts

1 pincée de poivre,  
selon les goûts

20 g de ciboulette, ciselée

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

**2** — **Insérer le fouet**. Mettre dans le bol de mixage les pommes de terre, le lait et le sel, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **25-30 min/95°C/vitesse 1**.

**3** — **Ôter le fouet**, ajouter le beurre et la muscade, réduire en purée **30 sec/vitesse 4**, transvaser et réserver au chaud. Nettoyer le bol de mixage.

**4** — Mettre dans le bol de mixage le cube de bouillon, l'eau et la demi-crème à sauce et porter à ébullition sans gobelet doseur **6 min/100°C/vitesse 2**.

**5** — Ajouter les quenelles et cuire sans gobelet doseur **3 min/100°C/vitesse 1**. Assaisonner avec le sel et le poivre.

**6** — Servir la purée pommes de terre-poireaux avec la sauce aux quenelles, parsemer de ciboulette.

**Portion:** 623 kcal (2602 kJ) = lip 43 g, glu 36 g, pro 21 g

# Spaghettis au pesto de chicorée rouge

Le secret réside dans le pesto



100 g de parmesan,  
en morceaux

400 g de chicorée rouge  
70 g d'amandes entières  
émondées

2 gousses d'ail  
80 g d'huile d'olive  
2 c. à café de sel  
2 pincées de poivre

1200 g d'eau

400 g de spaghettis

**1** — Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper **5 sec/vitesse 9**, transvaser et réserver.

**2** — Mettre dans le bol de mixage 350 g de chicorée rouge, les amandes, l'ail, l'huile d'olive, ½ c. à café de sel et le poivre et hacher **5 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule et hacher encore **5 sec/vitesse 6**. Transvaser le pesto dans un récipient et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

**3** — Mettre l'eau et 1½ c. à café de sel dans le bol de mixage et porter à ébullition **10 min/100°C/vitesse 1**.

**4** — Ajouter les spaghettis par l'orifice du couvercle et cuire sans gobelet doseur en respectant le **temps indiqué sur l'emballage/100°C/**  **/vitesse 1** jusqu'à ce que les pâtes soient al dente (voir Remarque). Égoutter les spaghettis dans le Varoma, transvaser et mélanger avec le pesto de chicorée rouge. Déchirer le reste des feuilles de chicorée rouge, les répartir sur les spaghettis avec le parmesan. Servir aussitôt.

**Remarque:** si l'eau mousse jusque dans le couvercle du bol de mixage lors de la cuisson des pâtes, ajouter 1 c. à café d'huile ou de beurre pour réduire la formation d'écume.

**Portion:** 760 kcal (3184 kJ) = lip 38 g, glu 73 g, pro 28 g

# Tarte aux épinards

La préférée de Popeye



Pour un moule à tarte Ø env. 28 cm, graissé et fariné

**80 g de beurre froid**, en morceaux

**250 g de séré demi-gras**

**160 g de farine**, et un peu pour fariner

$\frac{1}{4}$  de c. à café de poudre à lever

$\frac{3}{4}$  de c. à café de sel

**60 g de gruyère**, en morceaux

**800 g d'épinards surgelés hachés**

**3 œufs**

**2 pincées de poivre**

**1** — Préchauffer le four à 220°C.

**2** — Mettre dans le bol de mixage le beurre, 80 g de séré, la farine, la poudre à lever et  $\frac{1}{4}$  de c. à café de sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte, l'abaisser en un disque (Ø env. 34 cm) avec un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail légèrement fariné et en foncer le moule préparé. Piquer le fond à la fourchette, réserver au frais.

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

**4** — Mettre les épinards dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**5** — Chauffer **8 min/120°C/vitesse 4**. Les épinards ne doivent pas être chauds, mais simplement dégelés.

**6** — Ajouter les œufs, le reste du séré,  $\frac{1}{2}$  c. à café de sel, le poivre et le gruyère réservé et mélanger **5 sec/vitesse 4**.

**7** — Façonner un bord de pâte ondulé. Répartir la garniture aux épinards sur le fond de pâte et cuire la tarte 30 minutes tout en bas du four préchauffé (220°C).

**Portion:** 538 kcal (2243 kJ) = lip 32 g, glu 36 g, pro 22 g

# Polenta et ragoût de champignons

Qui a dit qu'il manquait de la viande?



|          |  |
|----------|--|
| 20 g     | de raifort frais, pelé, en morceaux                  |
| 200 g    | d'oignons rouges, coupés en deux                     |
| 500 g    | de petits champignons de Paris frais, coupés en deux |
| 1        | c. à soupe d'huile d'olive                           |
| 200 g    | de demi-crème à sauce                                |
| 3        | cubes de bouillon de légumes (pour 1,5 l)            |
| 1200 g   | d'eau  |
| 300 g    | de semoule de maïs, mouture moyenne (4 min)          |
| 125 g    | de fromage frais nature                              |
| 1 pincée | de sel, selon les goûts                              |
| 1 pincée | de poivre, selon les goûts                           |
| 1 botte  | de ciboulette, ciselée                               |

**1** — Mettre le raifort dans le bol de mixage, râper **10 sec/vitesse 9**, transvaser et réserver.

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

**3** — Ajouter les champignons et l'huile et rissoler **5 min/120°C/vitesse 1**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**4** — Ajouter la demi-crème à sauce et 1 cube de bouillon, cuire **9 min/100°C/vitesse 4**, transvaser et réserver au chaud. Nettoyer le bol de mixage.

**5** — Mettre l'eau et 2 cubes de bouillon dans le bol de mixage et porter à ébullition **10 min/100°C/vitesse 1**.

**6** — Verser la semoule de maïs par l'orifice du couvercle et cuire **4 min/95°C/vitesse 2**.

**7** — Ajouter le fromage frais et le raifort, mélanger **15 sec/vitesse 4** à l'aide de la spatule, assaisonner avec le sel et le poivre et dresser dans des assiettes creuses. Répartir dessus le ragoût de champignons, parsemer de ciboulette.

**Portion:** 560 kcal (2345 kJ) = lip 26 g, glu 65 g, pro 15 g

# One pot de riz à la tomate

Sur la table en 30 minutes!



5 min



30 min



facile



4 port.



440 kcal



végé

1 bouquet de persil frais, sans les tiges

1 oignon  
1 gousse d'ail

800 g de tomates concassées en boîte  
290 g de haricots rouges en boîte, rincés, égouttés

300 g de riz long (par ex. parboiled)

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de concentré de tomates

2 cubes de bouillon de légumes (pour 1 l, par ex. Knorr Naturellement savoureux! Bouillon de légumes en cubes)

350 g d'eau

1 pincée de sel, selon les goûts

1 pincée de poivre, selon les goûts

1 — Mettre le persil dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 7**, transvaser et réserver.

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

3 — Ajouter les tomates, les haricots, le riz, l'huile d'olive, le concentré de tomates, les cubes de bouillon et l'eau, cuire **22 min/100°C/****/vitesse 1**. Incorporer le persil réservé et assaisonner avec le sel et le poivre.

Portion: 440 kcal (1865 kJ) = lip 5 g, glu 76 g, pro 15 g

 Cela vous rappelle quelque chose?  
C'est notre recette en couverture!

# CURRYS EXQUIS

Ne laissez aucune chance au blues hivernal! Accompagnez-nous dans l'univers épicé des currys. Hauts en couleur et en saveur, ils vous feront vite oublier le froid et la grisaille.

## CURRY DE POULET

- 50 g de noix de cajou grillées non salées  
 ½ c. à café de graines de coriandre  
 1 c. à café de curcuma moulu  
 600 g de blancs de poulet, en morceaux de 3 cm  
 2 c. à soupe d'huile d'arachide  
 1 c. à soupe de sauce soja  
 1 c. à soupe de sambal oelek
- 
- 80 g d'oignons, coupés en deux  
 1 gousse d'ail  
 2 tiges de citronnelle fraîche, sans les feuilles extérieures, en morceaux

- 2 piments rouges frais, épépinés, en morceaux  
 10 g de gingembre, pelé, en morceaux  
 ½ c. à café de sucre
- 
- 500 g de lait de coco  
 2 feuilles de limettier kaffir, écrasées  
 1 pincée de sel, selon les goûts

**1** — Mettre dans le bol de mixage les noix de cajou, les graines de coriandre et le curcuma et mouder **10 sec/vitesse 7**. Transvaser la moitié dans un récipient, ajouter le poulet et 1 c. à soupe d'huile d'arachide, la sauce soja et le sambal oelek, mélanger et réserver.

**2** — Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail, la citronnelle, les piments, le gingembre et le sucre et hacher **7 sec/vitesse 7**.

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

**4** — Ajouter le lait de coco et les feuilles de limettier kaffir. Mettre la moitié du poulet précédemment assaisonné dans le Varoma. Insérer le plateau vapeur, y répartir le reste du poulet. Remettre le couvercle du Varoma, mettre l'ensemble en place et cuire **18 min/Varoma/↻/vitesse 1**. Transvaser le poulet et le curry dans un récipient, saler et mélanger. Dresser dans des bols et servir.

**Servir avec:** pain plat.

**Portion:** 559 kcal (2340 kJ) = lip 38 g, glu 14 g, pro 40 g



10 min



35 min



facile



4 port.



559 kcal



## CURRY D'AGNEAU

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

**350 g de patates douces**, pelées, en morceaux (3 cm)

**100 g d'oignons**, coupés en deux

**2 gousses d'ail**

**1 piment rouge**, épépiné

**30 g de beurre**

**600 g de ragoût d'agneau** (gigot)

**2½ c. à soupe de curry moulu**

**245 g de pois chiches**, cuits (ou 1 boîte de 420 g), rincés et égouttés

**250 g de lait de coco**

**100 g d'eau**

**1½ c. à soupe de sel**

**4 brins de coriandre**, effeuillée

**1** — Mettre les carottes dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 4**, transvaser et réserver.

**2** — Mettre les patates douces dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 4**, transvaser et réserver.

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

**4** — Ajouter le beurre et rissoler **3 min/120°C/vitesse 1**.

**5** — Ajouter le ragoût d'agneau et le curry et rissoler **8 min/120°C/vitesse 4**.

**6** — Ajouter les pois chiches, le lait de coco, l'eau et le sel et pré-cuire **60 min/98°C/vitesse 4**.

**7** — Ajouter les légumes réservés et poursuivre la cuisson **20 min/98°C/vitesse 4**. Dresser, parsemer de coriandre.

**Portion:** 617 kcal (2578 kJ) = lip 33 g, glu 42 g, pro 38 g



15 min



1 h  
50 min



facile



4 port.



617 kcal





## CURRY DE LÉGUMES À L'INDIENNE

4 cm de gingembre, pelé,  
en morceaux

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

500 g de courge (butternut),  
pelée, épépinée,  
en morceaux (2 cm)

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

2½ c. à soupe de curry  
moulu

1½ c. à café de sel

30 g d'huile d'arachide

½ c. à café de flocons  
de piment

120 g de tomates,  
en morceaux

245 g de pois chiches,  
cuits (ou 1 boîte de 420 g),  
rincés et égouttés

250 g de lait de coco

200 g d'eau  
½ cube de bouillon  
de légumes (pour 0,25 l,  
par ex. Knorr Naturellement  
savoureux! Bouillon  
de légumes en cubes)

2 c. à soupe de jus  
de citron vert

4 brins de coriandre, effeuillée

1 — Mettre le gingembre dans  
le bol de mixage et hacher  
en appuyant sur **Turbo/2.0 sec/  
1 fois**. Racler les parois du bol  
de mixage à l'aide de la spatule.

2 — Ajouter l'ail et les oignons et  
hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler  
les parois du bol de mixage à l'aide  
de la spatule.

3 — Ajouter la courge, les pommes  
de terre, le curry, le sel et l'huile  
d'arachide et rissoler **5 min/120°C/  
vitesse 4**.

4 — Ajouter le piment, les to-  
mates, les pois chiches, le lait  
de coco, l'eau et le cube de bouil-  
lon et cuire **35 min/100°C/  
vitesse 4**.

5 — Ajouter le jus de citron vert  
et mélanger **5 sec/vitesse 1.5**.  
Parsemer de coriandre.

Portion: 425 kcal (1776 kJ) =  
lip 21 g, glu 51 g, pro 10 g



20 min



1 h  
10 min



facile



4 port.



425 kcal



végé

## CURRY DE LÉGUMES AUX CREVETTES ET RIZ AUX RAISINS SULTANINES

500 g de lait de coco  
250 g d'eau  
2 c. à soupe de pâte  
de curry rouge  
1 c. à café de sel

250 g de riz basmati  
(12 min)  
50 g de raisins sultanes  
focés

300 g de courge (butternut),  
pelée, épépinée,  
en dés (1 cm)

300 g de poireaux,  
en morceaux (1 cm)

400 g de crevettes fraîches,  
décortiquées

**1** — Mettre dans le bol de mixage le lait de coco, l'eau, la pâte de curry et ½ c. à café de sel.

**2** — Poser le panier cuisson sur le couvercle du bol de mixage, peser le riz, puis le rincer soigneusement sous l'eau courante froide. Insérer le panier cuisson avec le riz, peser les raisins sultanes sur le riz.

**3** — Mettre le Varoma en place, y répartir la courge et les poireaux, remettre le couvercle du Varoma et précuire **10 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, tapisser le plateau vapeur de papier cuisson, y répartir les crevettes.

**4** — À la fin du temps de précuisson, insérer le plateau vapeur dans le Varoma et poursuivre la cuisson **12 min/Varoma/vitesse 1**. Mélanger les légumes avec la sauce curry, assaisonner les crevettes avec ½ c. à café de sel, les dresser sur des assiettes avec le riz et le curry de légumes.

**Portion:** 660 kcal (2742 kJ) =  
lip 28 g, glu 68 g, pro 30 g



15 min



35 min



moyen



4 port.



660 kcal



## Boî quinoa-poires

600 g d'eau

**1 cube de bouillon de légumes** (pour 0,5 l, par ex. Knorr Naturellement savoureux! Bouillon de légumes en cubes)

200 g de quinoa tricolore

50 g de vinaigre balsamique blanc

50 g d'huile de colza

2 pincées de sel

3 pincées de poivre

4 poires, non pelées, coupées en quatre, cœur évidé

3 oignons en botte avec leurs fanes, en fines rouelles

400 g de cottage cheese nature

1 citron bio, zeste

3 c. à soupe de graines de courge

**1** — Mettre l'eau et le cube de bouillon dans le bol de mixage et porter à ébullition **7 min/100°C/vitesse 2**.

**2** — Verser le quinoa par l'orifice du couvercle, cuire **18 min/100°C/**  **vitesse 2**, égoutter dans le Varoma et réserver.

**3** — Mettre dans le bol de mixage le vinaigre balsamique, l'huile de colza, le sel et 2 pincées de poivre et mélanger **10 sec/vitesse 4**.

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

**5** — Ajouter le quinoa cuit et les oignons en botte, mélanger **5 sec/**  **vitesse 1.5** et dresser dans des bols.

**6** — Mélanger le cottage cheese, le zeste de citron et 1 pincée de poivre, répartir sur la salade de quinoa, parsemer de graines de courge.

**Portion:** 546 kcal (2284 kJ) = lip 24 g, glu 54 g, pro 24 g



10 min



40 min



facile



4 port.



546 kcal



végé

### Info



**Knorr Naturellement savoureux! Bouillon de légumes en cubes avec 100 % d'ingrédients naturels et sel marin.**

Le secret de ce bouillon de légumes Knorr pauvre en graisse? Des ingrédients 100 % naturels, du sel marin extra-fin et des herbes aromatiques. Il donne aux potages le petit plus qui fait toute la différence, et son conditionnement en portions le rend idéal pour la préparation de petites quantités. Sans additifs exhausteurs de goût.

# Bon pour la ligne

Souhaitez-vous perdre quelques kilos ou simplement vous nourrir de façon saine et équilibrée? Ces trois plats apporteront à coup sûr de la légèreté dans votre assiette.



## Risotto de millet aux betteraves

**40 g de raifort frais,**  
en morceaux

**650 g de betteraves rouges**  
**cuites,** pelées,  
coupées en quatre

**1 oignon,** coupé en deux

**1 c. à soupe d'huile**  
**d'olive**

**250 g de millet doré**

**900 g d'eau**

**1 c. à soupe de**  
**vinaigre de vin rouge**

**2 cubes de bouillon**  
**de légumes** (pour 1l,  
par ex. Knorr Naturellement  
savoureux! Bouillon  
de légumes en cubes)

**1 pincée de sel,** selon les goûts

**1 pincée de poivre,**  
selon les goûts

**200 g de crème fraîche**

**30 g de fanes de**  
**betteraves** ou 30 g  
de roquette

**1 —** Mettre le raifort dans le bol  
de mixage et râper **8 sec/vitesse 7,**  
transvaser et réserver.

**2 —** Mettre les betteraves et  
l'oignon dans le bol de mixage et  
hacher **10 sec/vitesse 4.** Racler  
les parois du bol de mixage à l'aide  
de la spatule.

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

**4 —** Ajouter le millet doré et ris-  
soler **3 min/120°C/vitesse 2.**

**5 —** Ajouter l'eau, le vinaigre  
et les cubes de bouillon, bien mé-  
langer avec la spatule et cuire  
**18 min/100°C/vitesse 1,** as-  
saisonner avec le sel et le poivre.  
Dresser le risotto de millet sur des  
assiettes, répartir dessus la  
crème fraîche, les fanes de bette-  
raves et le raifort réservé.

**Portion:** 518 kcal (2165 kJ) =  
lip 24 g, glu 61 g, pro 12 g



20 min



35 min



facile



4 port.



518 kcal



végé





## Purée de pommes de terre aux tomates et bolognaise aux légumes

**800 g** de pommes de terre à chair farineuse, en morceaux (3 cm)

**250 g** de lait  
1½ c. à café de sel

**8 tomates séchées à l'huile**, égouttées, éponnées, en lanières

¼ de c. à café de noix de muscade moulue

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

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

**100 g** d'oignons, coupés en deux

**400 g** de viande hachée de bœuf

1 c. à soupe de farine

1 c. à soupe d'huile d'olive

**800 g** de tomates concassées en boîte

**100 g** d'eau

**2 cubes de bouillon de viande** (pour 1l, par ex. Knorr Naturellement savoureux! Bouillon de bœuf en cubes)

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

**1 — Insérer le fouet.** Mettre dans le bol de mixage les pommes de terre, le lait et 1 c. à café de sel et cuire sans gobelet doseur **25-30 min/98°C/vitesse 1**. Si le lait déborde dans le couvercle du bol de mixage, abaisser la température à 95°C.

**2 —** Ajouter les tomates séchées et la muscade, insérer le gobelet doseur, réduire en purée **40 sec/vitesse 4**, transvaser et réserver au chaud. **Ôter le fouet**, nettoyer le bol de mixage.

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

**4 —** Ajouter la viande hachée, la farine, l'huile d'olive et ½ c. à café de sel et rissoler **3 min/120°C/vitesse 1**. Racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule et rissoler encore **3 min/120°C/vitesse 1**.

**5 —** Ajouter les tomates, l'eau et les cubes de bouillon, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **25 min/98°C/vitesse 1**. Assaisonner avec 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre. Bien mélanger, dresser sur des assiettes avec la purée de pommes de terre et servir chaud.

**Portion:** 591 kcal (2474 kJ) = lip 24 g, glu 57 g, pro 31 g



15 min



65 min



facile



4 port.



591 kcal

# Invitation au plaisir

Quelle que soit l'occasion, ce somptueux menu placé sous le signe du raffinement ira droit au cœur de vos convives. Pour le plat principal, vous avez le choix entre un mets de viande, de poisson ou végétarien. Bon succès!

*Idée déco*



## Tartare de légumes

- 350 g de carottes**, pelées, en morceaux (3 cm)
- 100 g de céleri-rave**, pelé, en morceaux (3 cm)
- 50 g d'oignon**, coupé en deux
- 6 tomates séchées à l'huile**, égouttées
- 2 c. à soupe de concentré de tomates**
- 2 c. à soupe d'huile d'olive**
- 8 tranches de pain de mie** (2 tranches en morceaux, 6 tranches réservées)
- 2 c. à soupe de câpres en bocal**, rincées, égouttées
- 1-2 c. à café de sambal oelek**

- 30 g de mesclun**
- 1 échalote**, en fines rouelles
- 2 c. à café de vinaigre balsamique**

**1** — Mettre dans le bol de mixage les carottes, le céleri-rave, l'oignon et les tomates séchées et hacher **5 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**2** — Ajouter le concentré de tomates et 1 c. à soupe d'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/vitesse 6**.

**3** — Ajouter 2 tranches de pain de mie en morceaux, 1 c. à soupe de câpres et le sambal oelek et hacher **6 sec/vitesse 6**, laisser tiédir un peu.

**4** — Poser un emporte-pièce rond (Ø 8 cm) sur une assiette, remplir avec un quart du tartare, ôter l'emporte-pièce. Procéder de même avec le reste de la préparation, décorer de mesclun, d'échalote et de 1 c. à soupe de câpres. Arroser d'un filet de vinaigre balsamique et de 1 c. à soupe d'huile d'olive. Toaster 6 tranches de pain de mie, couper en deux, servir avec le tartare.

**Suggestion:** remplacer le pain de mie par des tranches de brioche.

**Portion:** 304 kcal (1270 kJ) = lip 13 g, glu 36 g, pro 8 g



15 min



25 min



facile



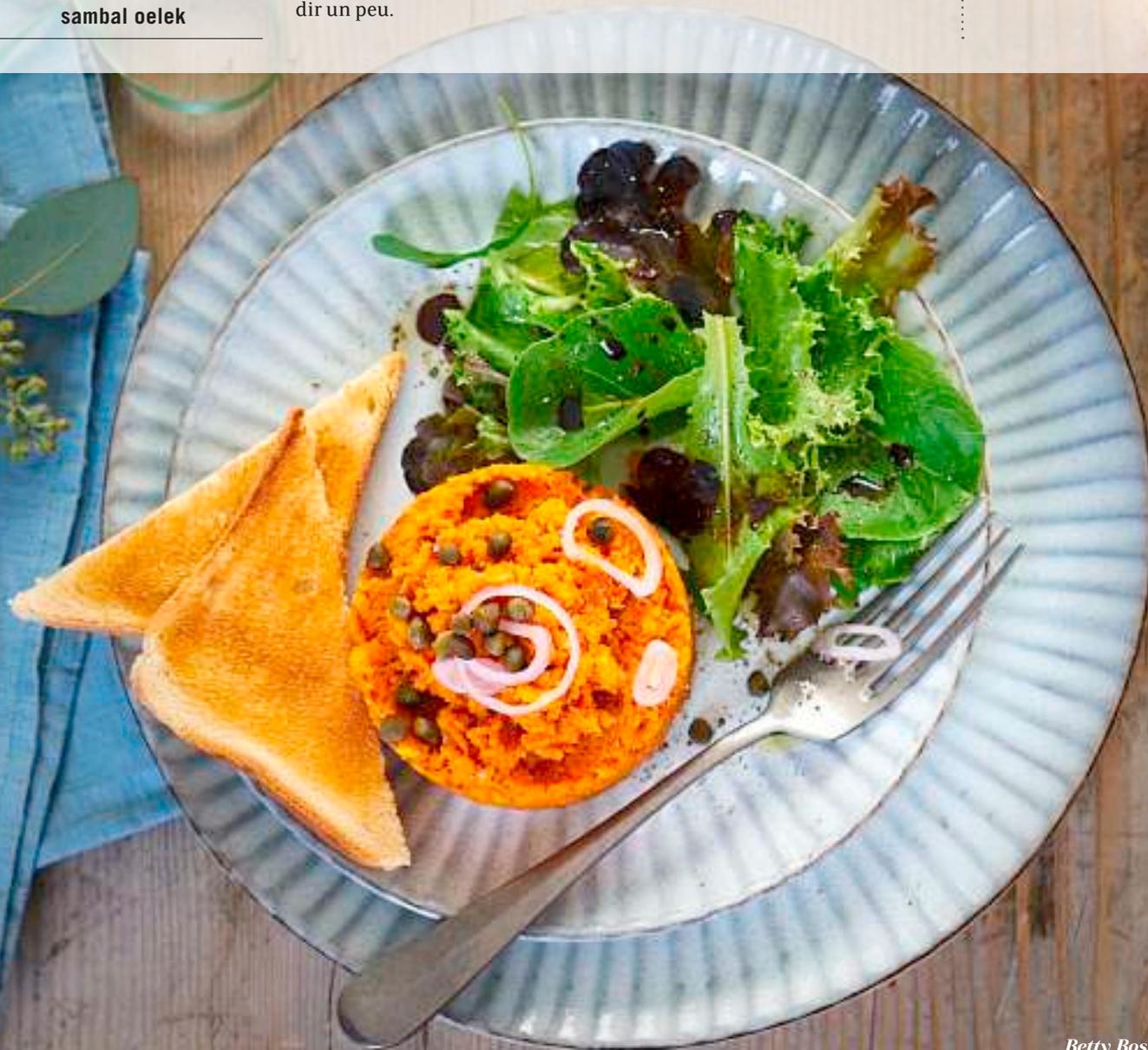
4 port.



304 kcal



végé



## Rosbif, quenelles aux betteraves rouges et hollandaise au gingembre

800 g d'entrecôte  
d'une seule pièce

2 c. à soupe d'huile  
d'arachide

1¼ c. à café de sel

2 pincées de poivre,  
selon les goûts

200 g de betteraves rouges  
cruées, en morceaux

50 g d'échalotes,  
coupées en deux

170 g de beurre

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

120 g de lait

2 blancs d'œufs

500 g d'eau

2 c. à soupe de vin  
blanc

½ c. à soupe de  
vinaigre balsamique  
blanc

2 jaunes d'œufs

1 cm de gingembre,  
râpé finement

**1** — Sortir la viande du réfrigérateur env. 1 heure avant la cuisson. Préchauffer le four à 150°C (chaleur voûte et sole).

**2** — Bien faire chauffer l'huile d'arachide dans une poêle antiadhésive. Assaisonner la viande avec ¾ de c. à café de sel et 2 pincées de poivre, saisir sur toutes les faces env. 5 minutes, attendre la formation d'une croûte pour la retourner. Déposer la viande sur une plaque à pâtisserie chemisée de papier cuisson, planter le thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse et cuire au four (150°C) pendant env. 45 minutes. La température à cœur doit atteindre env. 55°C (à point).

**3** — Pendant ce temps, mettre dans le bol de mixage les betteraves et les échalotes et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**4** — Ajouter 20 g de beurre et ¼ de c. à café de sel et rissoler **3 min/120°C/vitesse 1**.

**5** — Ajouter le pain, le lait et les blancs d'œufs et mixer **5 sec/vitesse 5**. Façonner la préparation en 12 quenelles. Déposer 6 quenelles dans le Varoma et 6 autres dans le plateau vapeur. Remettre le couvercle du Varoma. Nettoyer le bol de mixage.

**6** — Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place et cuire **20 min/Varoma/vitesse 1**. Déposer ensuite les quenelles sur un plat et couvrir. Retirer la viande du four et la laisser reposer env. 10 minutes à couvert. Réserver les quenelles dans le four éteint, mais encore chaud. Vider le bol de mixage.

**7** — Mettre 150 g de beurre dans le bol de mixage, faire fondre **4 min/70°C/vitesse 2**, transvaser dans une cruche de mesure et réserver.

**8** — **Insérer le fouet**. Mettre dans le bol de mixage le vin blanc, le vinaigre balsamique, les jaunes d'œufs et ¼ de c. à café de sel et chauffer **2 min/70°C/vitesse 4**. Émulsionner ensuite **4-5 min/70°C/vitesse 4** en versant lentement le beurre fondu sur le couvercle du bol de mixage de manière qu'il coule en un fin filet le long du gobelet doseur directement sur le couteau en marche. Transvaser la sauce hollandaise.

**9** — Incorporer le gingembre à la sauce hollandaise. Trancher le rosbif, servir aussitôt avec les quenelles et la hollandaise au gingembre.

Portion: 998 kcal (4155 kJ) = lip 66 g, glu 42 g, pro 57 g



30 min



2 h  
5 min



moyen



4 port.



998 kcal

*Idée de présentation:*

parsemer la viande et la sauce de persil ou d'estragon ciselés.





## Filet de saumon, riz grenade-cannelle et pesto de mâche

120 g de mâche  
60 g de noisettes  
50 g d'huile d'olive  
2¾ c. à café de sel  
4 pincées de poivre

1100 g d'eau  
1 c. à café de cannelle moulue

350 g de riz parboiled  
800 g de filets de saumon frais, sans la peau, en 4 morceaux de même taille

1 orange bio, moitié du zeste râpé, reste pelé, coupé en deux, en tranches

1 grenade, égrainée  
20 g de beurre

**1** — Mettre dans le bol de mixage la mâche, les noisettes, l'huile d'olive, ½ c. à café de sel et 2 pincées de poivre et hacher **7 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule et hacher encore **7 sec/vitesse 7**. Transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

**2** — Mettre dans le bol de mixage l'eau, la cannelle et 1½ c. à café de sel, insérer le panier cuisson, peser le riz, bien mélanger avec la spatule et précuire **12 min/100°C/vitesse 4**. Pendant ce temps, tapisser le Varoma de papier cuisson. Assaisonner les filets de saumon avec le zeste d'orange, ¾ de c. à café de sel et 2 pincées de poivre, déposer sur le papier cuisson dans le Varoma.

**3** — À la fin du temps de précuisson, mettre le Varoma en place, remettre le couvercle du Varoma et poursuivre la cuisson **9 min/Varoma/vitesse 4**.

**4** — Retirer le Varoma. Transvaser le riz, le mélanger avec les graines de grenade et le beurre, dresser avec le saumon et le pesto de mâche. Répartir les tranches d'oranges dessus.

**Portion:** 998 kcal (4181 kJ) = lip 55 g, glu 78 g, pro 47 g



15 min



25 min



facile



4 port.



998 kcal

### En un rien de temps

À peine croyable! Ce plat élégant est prêt à être servi en moins d'une demi-heure.

## Balluchons végé et sauce au persil

100 g d'oignons,  
coupés en deux

180 g de petits pois  
surgelés

1 c. à soupe de beurre

200 g de tofu fumé,  
en morceaux

2 bouquets de persil  
plat, effeuillé

1½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

1 abaisse de pâte  
feuilletée  
(d'env. 25 x 42 cm)

2 saucisses  
végétariennes à rôti  
(200 g), partagées dans  
la largeur, entaillées dans  
la longueur

1 œuf, battu, pour dorer

50 g de lait

200 g de demi-crème  
acidulée

**1** — Chemiser une plaque à pâtisserie de papier cuisson. Mettre les oignons dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**2** — Ajouter les petits pois et le beurre et rissoler **5 min/120°C/vitesse 1**. Ajouter le tofu, la moitié du persil, 1 c. à café de sel et 1 pincée de poivre, réduire en purée **20 sec/vitesse 8**, transvaser dans un récipient et laisser tiédir un peu.

**3** — Couper une bande de pâte feuilletée d'env. 5 cm dans la largeur, réserver au frais pour le décor. Couper le reste de la pâte en deux dans la longueur et la largeur. Répartir la moitié de la farce au centre des morceaux de pâte, poser un morceau de saucisse dessus, répartir la farce restante sur les saucisses.

**4** — Dorer à l'œuf les bords de pâte, rabattre soûplement sur la farce, bien appuyer, déposer couture vers le bas sur la plaque à pâtisserie. Découper des étoiles avec un emporte-pièce dans la bande de pâte réservée, dorer à l'œuf, poser sur les balluchons, appuyer légèrement. Dorer les balluchons à l'œuf, piquer à la fourchette, réserver env. 20 minutes au frais. Pendant ce temps, préchauffer le four à 220°C.

**5** — Cuire les balluchons env. 30 minutes dans la moitié inférieure du four (220°C).

**6** — Pendant ce temps, mettre dans le bol de mixage le reste du persil et le lait et réduire en purée **30 sec/vitesse 10**. Ajouter la demi-crème acidulée, le sel et le poivre, mélanger env. **20 sec/vitesse 3**. Servir la sauce au persil avec les balluchons.

Portion: 708 kcal (2959 kJ) = lip 45 g, glu 47 g, pro 26 g



15 min



1 h  
15 min



moyen



4 port.



708 kcal



végé



*Idée déco:*

bricolez de jolis  
marque-places à l'aide  
de pommes de pin.  
Instructions en page 72.

## Crème à la mandarine

300 g de jus de mandarine  
2 c. à soupe de sucre  
1½ c. à soupe de maïzena  
½ c. à café de cardamome moulue

300 g de crème entière

**1** — Mettre dans le bol de mixage le jus de mandarine, le sucre, la maïzena et la cardamome et cuire **9 min/100°C/vitesse 3**. Transvaser dans un récipient, poser du film alimentaire directement sur la crème, laisser refroidir. Réserver au frais env. 2 heures à couvert.

**2** — **Insérer le fouet**. Mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée.

**3** — Lisser la crème à la mandarine avec la spatule, incorporer délicatement la chantilly avec la spatule. Dresser dans des verres.

**Suggestion:** remplacer le jus de mandarine par du jus d'orange.

**Portion:** 288 kcal (1186 kJ) = lip 26 g, glu 12 g, pro 2 g



15 min



2 h  
30 min



facile



4 port.



288 kcal

### Idée déco:

agrémenter la crème de quartiers de mandarines ou d'oranges.



# Le doux parfum de Noël

Chaque année à la même époque, les cuisines s'emplissent d'effluves de sucre et de cannelle qui font saliver les gourmands. Entrez vous aussi dans notre univers de Noël et découvrez quelques-unes de nos recettes préférées de l'avent.

Recette en page 50/51

## Stollen au vin chaud

- 200 g de canneberges séchées**
- 80 g de sirop pour vin chaud** ou 80 g de sirop pour punch à l'arôme de rhum
- 30 g de porto rouge**
- 200 g de lait**
- 200 g de beurre**, mou, en morceaux
- 100 g de sucre**  
½ cube de levure fraîche (20 g)
- 570 g de farine blanche**  
½ c. à café de sel  
½ c. à café de cardamome moulue  
½ c. à café de cannelle
- 2 rouleaux de massepain à modeler** (d'env. 80 g)
- 1 c. à café de sucre glace** pour le décor

**1** — Mettre les canneberges dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 8**. Ajouter 50 g de sirop pour vin chaud et le porto, mélanger **10 sec/vitesse 2**, transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

**2** — Mettre dans le bol de mixage le lait, 125 g de beurre, le sucre et la levure et chauffer **2 min/37°C/vitesse 2**.

**3** — Ajouter la farine, le sel, la cardamome et la cannelle, pétrir **3 min/1**. Mettre la pâte dans un grand récipient, couvrir d'un film alimentaire et laisser lever au moins 2 heures.

**4** — Remettre la pâte dans le bol de mixage, ajouter les canneberges avec leur liquide de trempage et pétrir **1 min/1**.

**5** — Chemiser une plaque à pâtisserie de papier cuisson. Partager la pâte en deux, abaisser une portion en ovale à env. 2 cm d'épaisseur sur un peu de farine. Déposer un rouleau de massepain au centre, replier la pâte aux deux tiers dans la longueur. Façonner la deuxième portion de la même façon. Déposer les stollen sur la plaque à pâtisserie. Laisser lever encore env. 30 minutes à couvert au réfrigérateur. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C.

**6** — Mettre dans le bol de mixage 75 g de beurre et 30 g de sirop et faire fondre **3 min/80°C/vitesse 2**.

**7** — Sortir les stollen du réfrigérateur, les badigeonner de 20 g de mélange beurre-sirop et cuire au four pendant 15 minutes (180°C). Retirer, badigeonner de nouveau de 20 g de mélange beurre-sirop et poursuivre la cuisson 20 minutes (180°C). Laisser refroidir les stollen sur une grille à pâtisserie, les badigeonner de 20 g de mélange beurre-sirop et poudrer de sucre glace.

**Part:** 383 kcal (1612 kJ) = lip 17 g, glu 50 g, pro 6 g



30 min

3 h  
30 min

moyen



16 parts



383 kcal

*Idée déco:* pour créer de ravissants motifs, il suffit d'un nappéon en papier dentelle et d'une tombée de sucre glace.



## Biscuits poivrés aux canneberges

Pour 2 plaques à pâtisserie,  
chemisées de papier cuisson

100 g de sucre

75 g d'amandes entières,  
non émondées

100 g de canneberges  
séchées

200 g de sucre brut

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

¼ de c. à café de  
grains de poivre noir

2 œufs

3 gouttes d'arôme d'amande  
amère

1 pincée de sel

250 g de farine

1 c. à café de poudre  
à lever

1-2 c. à soupe d'huile  
de tournesol

**1** — Mettre le sucre dans le bol de mixage, pulvériser **10 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

**2** — Mettre dans le bol de mixage les amandes et les canneberges, et hacher **5 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

**3** — Mettre dans le bol de mixage le sucre brut, le zeste de citron et le poivre et pulvériser **15 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**4** — **Insérer le fouet**, ajouter les œufs, l'arôme d'amande amère et le sel et mélanger **3 min/vitesse 3.5**. **Ôter le fouet**.

**5** — Ajouter le mélange amandes-canneberges, la farine et la poudre à lever, mélanger **10 sec/vitesse 5**. Avec les mains enduites d'un peu d'huile de tournesol, façonner la pâte en boules d'env. 1½ cm et les déposer sur les plaques chemisées en les espaçant.

**6** — Laisser sécher 6 heures ou toute la nuit à température ambiante.

**7** — Préchauffer le four à 220°C (chaleur voûte et sole). Cuire les biscuits poivrés 8 minutes par plaque au milieu du four, puis laisser refroidir avec le papier cuisson sur une grille à pâtisserie.

**8** — Pendant ce temps, mettre dans le bol de mixage le sucre pulvérisé et le jus de citron, mélanger **1 min/vitesse 3.5**, en badigeonner les biscuits poivrés et laisser sécher.

**Pièce:** 61 kcal (257 kJ) =  
lip 1 g, glu 11 g, pro 1 g



35 min



6 h  
50 min



facile



50 pièces



61 kcal

## Florentins sucrés-salés

Pour 2 plaques à pâtisserie, chemisées de papier cuisson

**150 g de mélange de noix salées** (par ex. pistaches, cacahuètes, noix de cajou, amandes)

**50 g d'amandes effilées**

**50 g d'abricots secs**

**50 g de sucre**

**30 g de beurre**

**2 c. à soupe de miel liquide**

**2 c. à soupe de crème entière**

**80 g de glaçage foncé, en morceaux**

**5 pincées de fleur de sel**

**1** — Préchauffer le four à 180°C.

**2** — Mettre dans le bol de mixage les noix, les amandes et les abricots et hacher **3 sec/vitesse 6**, transvaser et réserver.

**3** — Mettre dans le bol de mixage le sucre, le beurre, le miel et la crème et chauffer **7 min/90°C/vitesse 2**.

**4** — Ajouter le mélange noix-abricots, chauffer **5 min/90°C/vitesse 2**. Déposer la masse sur les plaques préparées en formant des petits tas suffisamment espacés (env. 24 petits tas), étaler en rond (Ø env. 6 cm) avec le dos mouillé d'une cuillère, mouiller régulièrement le dos de la cuillère.

**5** — Cuire au four (180°C) une plaque garnie de florentins pendant 7 minutes. Retirer et laisser tiédir un peu. Procéder de même avec la deuxième plaque. Faire glisser les florentins avec le papier cuisson sur une grille à pâtisserie et laisser refroidir. Nettoyer le bol de mixage.

**6** — Mettre le glaçage dans le bol de mixage propre, hacher **5 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Faire fondre **3 min/50°C/vitesse 2** et transvaser dans une tasse. Tremper les florentins à mi-hauteur dans le glaçage, parsemer de fleur de sel et laisser sécher sur la grille.

**Pièce:** 100 kcal (420 kJ) = lip 7 g, glu 6 g, pro 3 g



30 min



50 min



moyen



24 pièces



100 kcal



## Étoiles choco-cannelle

Pour 2 plaques à pâtisserie, chemisées de papier cuisson

**350 g de sucre**

**2 bâtons de cannelle,**  
en morceaux

**250 g d'amandes entières**  
non émondées

**4 c. à soupe de farine**

**1 pincée de sel**

**3 blancs d'œufs frais**

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

**1** — Mettre 150 g de sucre dans le bol de mixage, pulvériser **10 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver. Mettre 200 g de sucre et les bâtons de cannelle dans le bol de mixage et pulvériser **15 sec/vitesse 10**.

**2** — Ajouter les amandes, la farine et le sel et mouliner finement **30 sec/vitesse 10**.

**3** — Ajouter 2 blancs d'œufs et bien mélanger **10 sec/vitesse 5**, transvaser dans un récipient. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

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

**5** — Faire fondre le chocolat **3 min/70°C/vitesse 4**.

**6** — Ajouter la masse aux amandes et mélanger **30 sec/vitesse 3** à l'aide de la spatule.

**7** — Abaisser la pâte par portions à env. 1 cm d'épaisseur sur un plan de travail parsemé de sucre. Découper des étoiles à l'emporte-pièce (Ø env. 5 cm) en trempant régulièrement l'emporte-pièce dans le sucre pour éviter que la pâte ne colle.

**8** — Déposer les étoiles sur les plaques préparées et laisser sécher 6 heures ou toute la nuit à température ambiante.

**9** — Préchauffer le four à 240°C (chaleur voûte et sole). Cuire les étoiles choco-cannelle 4 minutes par plaque au milieu du four, retirer et laisser refroidir avec le papier cuisson sur une grille à pâtisserie.

**10** — Pendant ce temps, **insérer le fouet**, mettre dans le bol de mixage le sucre pulvérisé réservé et 1 blanc d'œuf et battre en mousse **3 min/vitesse 3,5** jusqu'à obtention d'un glaçage blanc et épais. Mettre le glaçage dans une poche à douille à embout lisse (Ø env. 2 mm). Décorer les étoiles choco-cannelle de glaçage et laisser sécher.

**Pièce:** 149 kcal (625 kJ) =  
lip 7 g, glu 18 g, pro 3 g



45 min



7 h



moyen



24 pièces



149 kcal





Florentins  
sucrés-salés

Biscuits poivrés  
aux canneberges

Étoiles choco-  
cannelle



## Couronne briochée aux noisettes

|       |   |
|-------|---|
| 150 g | de lait                                       |
| 160 g | de beurre, mou                                |
| ¼     | de cube de levure fraîche (10 g)              |
| 45 g  | de sucre                                      |
| 350 g | de farine pour tresse                         |
| ¾     | de c. à café de sel                           |
| 1     | œuf   |
| 200 g | de noisettes                                  |
| 50 g  | de chocolat noir (64 % de cacao), en morceaux |
| 100 g | de miel                                       |
| 1     | c. à soupe de cacao en poudre                 |
| 40 g  | de sucre glace                                |

**1** — Mettre dans le bol de mixage le lait, 40 g de beurre, la levure et le sucre et chauffer **3 min/37°C/vitesse 2**.

**2** — Ajouter la farine, le sel et l'œuf, pétrir **3 min/5**, transvaser dans un récipient, couvrir d'un film alimentaire et laisser lever au moins 2 heures. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**3** — Faire griller 100 g de noisettes à sec sur feu moyen dans une poêle antiadhésive, mettre dans le bol de mixage et hacher **30 sec/vitesse 9**. Transvaser et réserver.

**4** — Mettre 100 g de noisettes dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 6** et transvaser.

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

**6** — Ajouter le miel et faire fondre **1 min 30 sec/70°C/vitesse 2**.

**7** — Ajouter 120 g de beurre et faire fondre **2 min/vitesse 3**.

**8** — Ajouter les amandes grillées hachées et le cacao, mélanger **30 sec/vitesse 3**, transvaser et réserver.

**9** — Préchauffer le four à 180°C.

**10** — Abaisser la pâte en un rectangle d'env. 40 × 50 cm sur un peu de farine. Étaler dessus la masse noisettes-chocolat en laissant tout autour un bord d'env. 1 cm, parsemer des noisettes hachées restantes. Enrouler la pâte à partir du long côté. Couper le rouleau en deux dans la longueur. Torsader les deux parties de manière à placer les coupes en haut. Déposer en forme de couronne sur une plaque à pâtisserie chemisée de papier cuisson et laisser lever encore 30 minutes à couvert.

**11** — Cuire la couronne 25 minutes dans la moitié inférieure du four. Retirer la couronne briochée, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie et poudrer de sucre glace.

**Suggestion:** servir le reste de la masse noisettes-chocolat à part ou l'utiliser comme pâte à tartiner.

**Part:** 410 kcal (1707 kJ) = lip 25 g, glu 36 g, pro 8 g



25 min

3 h  
15 min

moyen



12 parts



410 kcal

# Tarte au pain d'épice et aux agrumes

Pour un moule à tarte Ø env. 28 cm, chemisé de papier cuisson

## La pâte

75 g de beurre, en morceaux  
150 g de farine  
½ c. à café de sel  
50 g d'eau

## La garniture

150 g de noisettes

---

3 blancs d'œufs  
1 pincée de sel  
105 g de sucre

---

3 jaunes d'œufs  
15 g d'eau

---

2 c. à soupe de cacao en poudre  
1 c. à soupe de condiment pour pain d'épice

---

1 pamplemousse rose, pelé, en quartiers  
2 oranges, pelées, en tranches  
1 mandarine, pelée, en tranches

## La pâte

**1** — Préchauffer le four à 200°C. Mettre dans le bol de mixage le beurre, la farine, le sel et l'eau et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte, abaisser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (Ø env. 32 cm) sur un plan de travail légèrement fariné, en foncer le moule chemisé. Piquer le fond à la fourchette.

**2** — Recouvrir le fond de pâte de papier cuisson et lester avec des légumes secs. Cuire à blanc la pâte 15 minutes tout en bas du four préchauffé. Ôter le papier et les légumes secs et laisser tiédir la pâte. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

## La garniture

**3** — Mettre 40 g de noisettes dans le bol de mixage, moudre **3 sec/vitesse 6** et transvaser.

**4** — Moudre 110 g de noisettes **10 sec/vitesse 9** et transvaser. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol de mixage.

**5** — **Insérer le fouet.** Mettre dans le bol de mixage les blancs d'œufs et le sel et fouetter **3 min/vitesse 3.5**. Ajouter 15 g de sucre et fouetter en surveillant à **vitesse 3.5 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à ce que la neige brille. Transvaser dans un récipient.

**6** — **Laisser le fouet en place.** Mettre dans le bol de mixage les jaunes d'œufs, 90 g de sucre et l'eau, fouetter en mousse **3 min/37°C/vitesse 3.5** et ajouter aux blancs en neige. **Ôter le fouet.**

**7** — Mélanger les noisettes finement moulues, le cacao et le condiment pour pain d'épice, incorporer délicatement à l'appareil aux jaunes d'œufs avec les blancs en neige.

**8** — Répartir la préparation sur le fond de pâte et poursuivre la cuisson au four à 200°C pendant 20 minutes. Laisser tiédir et démouler.

**9** — Faire dorer les noisettes grossièrement moulues à sec sur feu moyen dans une poêle antiadhésive.

**10** — Répartir les quartiers de pamplemousse et les tranches d'oranges et de mandarine sur la tarte, parsemer de noisettes.

**Part:** 377 kcal (1571 kJ) = lip 22 g, glu 34 g, pro 9 g



30 min



65 min



moyen



8 parts



377 kcal



*Suggestion: servir avec  
de la crème chantilly.*



## Bonhomme de neige en pain

**330 g de babeurre nature**  
 ½ **cube de levure fraîche** (20 g)

**500 g de farine rustique**  
 1½ **c. à café de sel**

**1 carotte en massepain**

**1** — Mettre le babeurre et la levure dans le bol de mixage et chauffer **3 min/37°C/vitesse 2**.

**2** — Ajouter la farine et le sel, pétrir **3 min/4**, puis transvaser dans un récipient. Couvrir la pâte de film alimentaire, laisser doubler de volume à température ambiante (env. 1½ heure).

**3** — Pour le corps du bonhomme de neige, façonner 3 boules de pâte d'env. 100 g, 200 g et 300 g, les abaisser en ronds d'un diamètre d'env. 8, 12 et 16 cm. Façonner les bras, les pieds et les décors dans le reste de la pâte. Assembler le

bonhomme de neige sur une plaque à pâtisserie chemisée de papier cuisson en humectant un peu les raccords, appuyer légèrement. Laisser lever encore env. 30 minutes à couvert à température ambiante et saupoudrer de farine. Pendant ce temps, préchauffer le four à 240°C (chaleur voûte et sole).

**4** — Cuire le bonhomme de neige 10 minutes dans la moitié inférieure du four. Abaisser la température à 180°C, faire cuire encore 20 minutes. Retirer le bonhomme de neige et le laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Humecter légèrement la carotte en massepain et la coller en guise de nez.

**Suggestion:** servir avec de la confiture (par ex. une confiture mangue-fruit de la passion).

**Part:** 158 kcal (670 kJ) = lip 1 g, glu 30 g, pro 6 g



25 min



3 h



moyen



12 parts



158 kcal

## Confiture mangue-fruit de la passion

Pour 2 pots en verre d'env. 2½ dl

**300 g de chair de mangue fraîche**, en morceaux (3 cm)

**2 fruits de la passion**, pulpe

**1 c. à soupe de jus de citron**

**200 g de sucre gélifiant** (2:1)

**1** — Mettre dans le bol de mixage la mangue, la pulpe de fruits de la passion, le jus de citron et le sucre gélifiant, mixer **15 sec/vitesse 7**, puis cuire **9 min/100°C/vitesse 2**.

**2** — Faire le test de cuisson (voir Remarque). Verser la confiture dans les pots rincés sous l'eau très chaude et fermer aussitôt. Retourner les pots, laisser reposer 5 minutes à l'envers, puis les remettre à l'endroit et laisser refroidir.

**Remarque:** pour le test de cuisson, placer une petite assiette au réfrigérateur (5-10 minutes). Déposer une cuillerée à café de confiture sur l'assiette froide, laisser tiédir et appuyer légèrement avec un doigt. Si la surface se ride, c'est que la confiture est prête. Sinon, poursuivre la cuisson 2 minutes.

**Portion (100 g):** 205 kcal (873 kJ) = lip 0 g, glu 49 g, pro 1 g



10 min



20 min



facile



5 port.



205 kcal



# Avec amour

Les cadeaux faits maison vont toujours droit au cœur. C'est d'autant plus vrai lorsqu'il s'agit de gourmandises joliment emballées! Voici quelques idées sympas de recettes et de bricolage qui feront à coup sûr des heureux.

Accompagnée d'une saucisse sèche ou d'un bon fromage à pâte molle, la moutarde aux figues fera toujours son petit effet.



Idée: ces petits paniers sont utilisés comme emballage dans les magasins bio, les boulangeries ou les supermarchés. Détournez-les pour y présenter vos cadeaux gourmands!

## Moutarde aux figes

Pour 2 bocaux d'env. 1 dl

**50 g de graines de moutarde jaune**

½ c. à café de grains de poivre noir

½ c. à café de graines de coriandre

**300 g de figes fraîches, coupées en deux**

**100 g de vinaigre de vin blanc**

**30 g de sucre brut**

½ c. à café de sel

**1** — Mettre dans le bol de mixage les graines de moutarde, les grains de poivre et les graines de coriandre, moudre **5 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

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

**3** — Ajouter le vinaigre de vin blanc et cuire **15 min/100°C/vitesse 1**.

**4** — Laisser le gobelet doseur en place et réduire en purée **30 sec/vitesse 5-9 en augmentant progressivement la vitesse**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**5** — Ajouter le mélange d'épices réservé, le sucre brut et le sel, **cuire 3 min/100°C/vitesse 1** jusqu'à obtention d'une masse épaisse. Verser la moutarde aux figes bouillante dans les bocaux rincés sous l'eau très chaude et fermer aussitôt.

**Suggestion:** servir avec du rôti froid, des blancs de poulet, des steaks de porc ou des saucisses blanches.

**Portion (100 g):** 193 kcal (809 kJ) = lip 2 g, glu 37 g, pro 3 g



5 min



25 min



facile



2 port.



193 kcal

Conservation: env. 1 mois au réfrigérateur. Une fois entamé, consommer rapidement.



## Test de cuisson

Mettre une petite assiette au réfrigérateur (5 à 10 minutes). Déposer une cuillerée à café de confiture sur l'assiette froide, laisser tiédir, puis appuyer légèrement avec un doigt. Si la surface se ride, c'est que la confiture est prête. Sinon, poursuivre la cuisson 2 minutes.



Vous trouverez des coffrets comme celui-ci dans les magasins de bricolage. Ou peut-être avez-vous encore une vieille caisse de vin en bois à la maison?

## Brownies croustillants



10 min



50 min



moyen



49 pièces



91 kcal

Pour un moule carré (23 × 23 cm),  
chemisé de papier cuisson

**150 g d'amandes entières  
émondées**

**½ c. à café de poudre  
à lever**

**200 g de chocolat noir**  
(64 % de cacao),  
en morceaux

**150 g de beurre**, en morceaux

**200 g de sucre**

**2 œufs**

**2 jaunes d'œufs**

**3 c. à soupe de rhum**

**50 g de farine**,  
et 1 c. à soupe pour  
la masse aux amandes

**2 pincées de fleur de sel**

**1** — Préchauffer le four à 180°C  
(chaleur voûte et sole).

**2** — Mettre dans le bol de mixage  
50 g d'amandes et la poudre  
à lever, hacher **5 sec/vitesse 10**,  
transvaser et réserver.

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

**4** — Ajouter 100 g de beurre et  
faire fondre **5 min/50°C/vitesse 2**.

**5** — Ajouter 100 g de sucre, les  
œufs, les jaunes d'œufs et 2 c. à  
soupe de rhum et mélanger **15 sec/  
vitesse 4**.

**6** — Ajouter 50 g de farine et le  
mélange amandes-poudre à  
lever réservé et mélanger **15 sec/  
vitesse 4**. Verser la pâte dans  
le moule chemisé, précuire 10 mi-  
nutes au milieu du four. Net-  
toyer et essuyer le bol de mixage.

**7** — Pendant ce temps, mettre  
100 g d'amandes dans le bol de  
mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**.  
Ajouter 100 g de sucre, 50 g de  
beurre, 1 c. à soupe de farine, 1 c.  
à soupe de rhum et la fleur de  
sel et faire fondre **5 min/50°C/  
vitesse 1**.

**8** — Retirer le gâteau du four, ré-  
partir la masse aux amandes sur  
la pâte et poursuivre la cuisson  
20 minutes. Laisser tiédir un peu,  
découper en petits cubes, dé-  
mouler et laisser refroidir sur une  
grille.

**Suggestion:** remplacer les  
amandes par des noix de pécan.

**Pièce:** 91 kcal (380 kJ) =  
lip 6 g, glu 6 g, pro 2 g

## Marmelade d'oranges au piment



10 min



30 min



facile



8 port.



200 kcal

Pour 4 pots en verre d'env. 1½ dl

**2 oranges**

**500 g de jus d'orange  
fraîchement pressé**

**1 piment rouge**, épépiné,  
en rouelles

**25 g de gélifiant  
pour confitures (3:1)**

**300 g de sucre**

**1** — Décalotter les oranges aux  
deux extrémités, puis les peler à  
vif. Lever les quartiers en passant  
la lame d'un couteau tranchant  
entre les membranes blanches.

**2** — Mettre dans le bol de mixage  
les quartiers d'oranges, le jus  
d'orange, le piment, le gélifiant et  
le sucre et cuire **13 min/100°C/  
vitesse 1**. Faire le test de cuis-  
son (voir page 64).

**3** — Verser la confiture dans les  
pots rincés sous l'eau très chaude  
et fermer aussitôt. Retourner les  
pots, laisser reposer 5 minutes à  
l'envers, puis les remettre à l'en-  
droit et laisser refroidir.

**Portion (100 g):** 200 kcal (850 kJ) =  
lip 0 g, glu 48 g, pro 1 g

Suggestion: servir le sirop à l'apéritif, allongé avec du prosecco.



## Sirup de vin chaud

Pour 3 bouteilles d'env. 2½ dl

**1 orange**, zeste prélevé à l'économe et jus

**500 g de vin blanc**

**300 g de sucre**

**2 clous de girofle**

**2 étoiles de badiane**

**4 capsules de cardamome**

**1 bâton de cannelle**, coupé en deux

**5 grains de poivre noir**

**1** — Mettre le zeste d'orange dans le bol de mixage et hacher **20 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**2** — Ajouter le jus d'orange, le vin blanc, le sucre, les clous de girofle, les étoiles de badiane, les capsules de cardamome, le bâton de cannelle et les grains de poivre et cuire **20 min/100°C/vitesse 1**. Filtrer à la passoire.

**3** — À l'aide d'un entonnoir, verser à ras bord le sirop bouillant dans les bouteilles rincées sous l'eau très chaude, fermer aussitôt et laisser refroidir.

### Conseils

– Servir en dessert avec de la glace et une salade de fruits.

– **Conservation:** env. 6 mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière. Garder la bouteille entamée au réfrigérateur et consommer rapidement.

**Portion (1 dl):** 207 kcal (869 kJ) = lip 0 g, glu 40 g, pro 0 g



5 min



30 min



facile



8 port.



207 kcal



# Tout sur les saveurs

Tout ce qu'il faut pour savourer sur [bettybossi.ch](https://bettybossi.ch)

Poêles  
dès CHF 24.90

Moules à pâtisserie  
dès CHF 9.90

Planches à découper  
dès CHF 11.90

**Betty Bossi**

Coup double

# Le meilleur de deux mondes

Dans cette recette, les compétences uniques du Thermomix® et de Betty Bossi fusionnent en un dessert intergalactique. La plaque pour tartelettes croquantes donne la forme, Thermomix® fait le reste presque tout seul. À essayer absolument!

Vous pouvez commander la plaque pour tartelettes croquantes (dès CHF 27,90) dans la boutique en ligne: [bettibossi.ch/boutique](http://bettibossi.ch/boutique)

Pour encore plus d'effet, parsemer les tartelettes d'étoiles comestibles et de poudre scintillante.

## Tartelettes galactiques

Pour la plaque à tartelettes croquantes de 12 cavités, Ø env. 6 cm, graissées

### La pâte

40 g de sucre

120 g de farine

50 g de beurre, en morceaux, et un peu pour la plaque

1 c. à soupe de cacao en poudre

1 pincée de sel

2 c. à soupe de lait

### La garniture

30 g de sucre

1 citron bio, moitié du zeste et 2 c. à café de jus

½ gousse de vanille, en petits morceaux

400 g de crème entière

30 gouttes de colorant alimentaire bleu

30 gouttes de colorant alimentaire rouge

3 pincées de fleur de sel

### La pâte

1 — Mettre le sucre dans le bol de mixage et pulvériser **15 sec/vitesse 10**.

2 — Ajouter la farine, le beurre, le cacao, le sel et le lait et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol de mixage, former une boule et réserver env. 30 minutes au frais. Nettoyer le bol de mixage. Préchauffer le four à 200°C.

3 — Beurrer la plaque pour tartelettes croquantes. Abaisser la pâte par portions à env. 2 mm sur un peu de farine. Découper 12 rondelles d'env. 8 cm à l'aide d'un emporte-pièce. Déposer dans les cavités de la plaque en appuyant légèrement. Piquer la pâte à la fourchette.

4 — Cuire la pâte 8 minutes tout en bas du four (200°C). Laisser tiédir un peu, démouler et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

### La garniture

5 — Mettre dans le bol de mixage le sucre, le zeste de citron et la gousse de vanille et pulvériser **15 sec/vitesse 10**.

6 — **Insérer le fouet**. Mettre la crème entière et le jus de citron dans le bol de mixage et fouetter en chantilly pas trop ferme en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail**, transvaser dans trois récipients.

7 — Ajouter 20 gouttes de colorant alimentaire rouge dans le premier récipient, 20 gouttes de colorant alimentaire bleu dans le deuxième, et 10 gouttes de colorant alimentaire bleu et 10 gouttes de colorant alimentaire rouge (voir Remarque) dans le troisième, mélanger soigneusement avec la spatule. Remplir successivement une poche à douille à embout étoilé avec les trois variantes de chantilly de manière que les trois couleurs soient verticales dans la poche à dresser. Réserver au frais. Dresser généreusement la garniture sur les fonds de tartelettes, parsemer de fleur de sel.

**Remarque:** les colorants alimentaires liquides de qualité supérieure achetés en droguerie ou en pharmacie donneront une teinte particulièrement intense.

**Pièce:** 215 kcal (901 kJ) = lip 16 g, glu 17 g, pro 3 g



30 min



1 h



moyen



12 pièces



215 kcal

# Profitez d'avantages promotionnels dès aujourd'hui!

## Cuisines conviviales avec grand îlot



### Cuisine équipée

avec façades et plan de travail aspect chêne Halifax et laqué, gris ardoise super mat, bord du plan de travail gris ardoise. Y compris appareils encastrables de marque. Dimensions env. 260+160 cm, îlot env. 160x90 cm.

## Optimiser l'espace



Seul. **Fr. 16'900.-**  
 Avant: Fr. 19'400.-  
 Avantage promotionnel Fr. 2'500.-\*

Valable pour nouvelles commandes jusqu'au 23 décembre 2017

Cuisine d'angle à façades laquées, blanc alpin ultra-brillant, placards muraux et étagères couleur sauge, plan de travail en Pettersson y compris appareils encastrables de marque. Dimensions env. 230x350 cm

## Les cuisines Fust font le bonheur



Les portes en verre permettent de mettre parfaitement en valeur votre vaisselle. Combinaison élégante de façades en laque, gris soie et chêne Ontario NB. Dimensions: 123,5x110 / 363,5 / 123,5 cm.

## Les arguments en faveur des cuisines **Fust**

1. Analyse compétente des besoins et excellent conseil avec offre gratuite.
2. Montage assuré par nos menuisiers.
3. La qualité est garantie à vie pour les meubles et sur souhait pendant 12 ans pour tous les équipements.
4. Un service est dédié à toutes les réparations.
5. Superpoints avec la Supercard ou la Supercard plus de Coop. 1 superpoint par franc dépensé.
6. Pour la mise en œuvre de tous les travaux, vous bénéficiez de la garantie des ingénieurs diplômés de Ing. dipl. Fust SA.
7. Sécurité d'une solide entreprise Suisse.

## Conseil à domicile gratuit et sans engagement.



Nous nous rendons chez vous pour planifier votre cuisine sur place. Vous avez ainsi la garantie d'un agencement parfait.

Demandez un conseil maintenant: tél. 0848 844 100 ou [kuechen-baeder@fust.ch](mailto:kuechen-baeder@fust.ch)

## Transformer et rénover.



### Avec un seul prestataire.

Le maître d'œuvre de Fust travaille avec des artisans locaux, garantit le respect des délais et des budgets. Il veille à ce que la qualité des finitions soit la meilleure possible.

BE: Bienne, Route de Soleure 122, 032 344 16 04 • NE: Marin-Epagnier, Marin Centre, Rue de la Fleur-de-Lys 26, 032 756 92 44 • FR: Villars-sur-Glâne, Route de Moncor 2, 026 409 71 30 • GE: Carouge, La Praille, Route des Jeunes 10, 022 308 17 38 • Versoix, Route de Suisse 71, 022 775 04 60 • VD: Etay, Route de Buchillon 2, 021 821 19 23 • Romanel-sur-Lausanne, Romanel Centre, Chemin du Marais 8, 021 643 09 90 • Vevey, Rue du Simplon 11, 021 925 70 40 • Yverdon, Rue de la Plaine 5, 024 424 24 64 • Villeneuve, Route de Paquays, 021 967 31 23 • VS: Conthey-Sion, Route Cantonale 2, 027 345 39 90

Commandez maintenant le magazine de cuisines avec plus de 220 pages: [kuechen-baeder@fust.ch](mailto:kuechen-baeder@fust.ch) ou envoyez le coupon à: Ing. dipl. FUST SA, Riedmoosstrasse 10, 3172 Niederwangen



- Veuillez m'envoyer gratuitement le magazine de cuisines  
 Je souhaite un conseil sans engagement à domicile. Veuillez m'appeler pour convenir d'un rendez-vous.

Nom: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_  
 Prénom: \_\_\_\_\_ Tél. privé: \_\_\_\_\_  
 Adresse: \_\_\_\_\_ Tél. professionnel: \_\_\_\_\_  
 NPA/Localité: \_\_\_\_\_ Mobile: \_\_\_\_\_

## Macaronis du chalet

60 g de gruyère

400 g de pommes de terre à chair ferme, pelées, en cubes d'env. 2 cm

600 g d'eau

1 cube de bouillon de légumes (pour 0,5 l, par ex. Knorr Naturellement savoureux! Bouillon de légumes en cubes)

300 g de demi-crème

500 g de pommes (par ex. boskoop), pelées, en morceaux

250 g de pâtes (par ex. macaronis à la montagnarde, 7 min)

150 g de lardons

2 oignons, en rouelles

2 gousses d'ail, en lamelles

20 g de jus de citron

50 g de sucre

½ c. à café de cannelle, selon les goûts

poivre, selon les goûts

**1** — Mettre le gruyère dans le bol de mixage, râper **5 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

**2** — Mettre dans le bol de mixage les pommes de terre, l'eau, le cube de bouillon et la crème, mettre le Varoma en place, remettre les pommes dans le Varoma, remettre le couvercle du Varoma et cuire **10 min/Varoma/**  **vitesse 1**. Retirer le Varoma et le réserver.

**3** — Verser les pâtes dans le bol de mixage par l'orifice du couvercle, remettre le Varoma en place et cuire **7 min/Varoma/**  **vitesse 1**. Pendant ce temps, faire dorer les lardons avec les oignons et l'ail à sec dans une poêle antiadhésive. Retirer le Varoma avec les pommes et réserver. Transvaser le mélange pâtes-pommes de terre dans un récipient et réserver au chaud. Bien nettoyer le bol de mixage.

**4** — Mettre dans le bol de mixage les pommes étuvées, le jus de citron, le sucre et la cannelle, réduire en purée **20 sec/vitesse 5** ou jusqu'à ce que la consistance désirée soit atteinte.

**5** — Mélanger les macaronis avec le gruyère râpé et le poivre et dresser. Servir avec la purée de pommes et les oignons aux lardons.

**Suggestion:** remplacer la purée de pommes par une compote de pruneaux.

**Portion:** 886 kcal (3702 kJ) = lip 43 g, glu 95 g, pro 26 g



20 min



30 min



moyen



4 port.



886 kcal





## Toujours frais

Pour pouvoir servir milnais, bruns de Bâle ou étoiles à la cannelle à tout moment, les faire cuire au four, laisser refroidir, puis congeler. Laisser dégeler par portions env. 20 min sur une grille ou env. 40 sec au micro-ondes à 450 watts.



## Enlever la cire de bougie

Comment faire disparaître simplement et proprement de la cire de bougie? Hop! Dans le congélateur. Au bout d'une heure environ, la cire se décolle d'elle-même du verre et peut s'enlever très facilement.

## Marque-place pomme de pin

Une façon originale d'indiquer leur place à vos invités. Fixez sur des pommes de pin les noms inscrits sur des cartons, et chacun saura où s'asseoir à table.



Mettre dans le bol de mixage **1 avocat**, dénoyauté, pelé, en morceaux (env. 160 g), **80 g de chou plume**, sans les côtes, en morceaux, **600 g de jus de raisin blanc** ou 600 g de jus de pomme, **300 g d'eau**, **2 c. à soupe de jus de citron** et **8 glaçons**, puis réduire en purée **1 min/ vitesse 10**. Verser le smoothie dans des verres et servir aussitôt.

## Smoothie avocat- chou plume



# 3

## repas par jour

pris à intervalles réguliers sont parfaits. Lorsqu'on grignote sans arrêt - même des petites bricoles - on absorbe en moyenne davantage de calories. Sans compter que chaque prise alimentaire fait grimper le taux de sucre sanguin, déclenchant une sécrétion d'insuline qui à son tour freine le brûlage des graisses.

## Sans pépins

Pour beaucoup, le trait de jus de citron est comme la cerise sur le gâteau: incontournable avec une escalope panée, des filets de poisson ou du blanc de poulet. On aime son acidité fruitée, surtout lorsqu'il est pressé directement à table à partir d'un citron frais. Si seulement il n'y avait pas ces maudits pépins! Au lieu de recourir à un presse-citron, enfermez les deux moitiés du fruit dans de la gaze. Les mailles fines retiendront les pépins et vous joindrez l'utile à l'agréable, car c'est aussi très décoratif.





## Persil tubéreux et panais

Ces deux-là se ressemblent à s'y méprendre. Mais en y regardant de plus près, il est facile de les distinguer. Le persil tubéreux est nettement plus petit que le panais et moins épais à la base des fanes.

Tous deux ont un agréable goût épicé. Et chez le panais, on décèle en plus une petite note anisée. Ils font merveille dans les plats mijotés ou les soupes, dans les gratins avec des pommes de terre et des carottes ou en accompagnement de viandes. Les fanes comestibles du persil tubéreux ne sont rien d'autre que notre persil plat.

Panais et persil tubéreux sont disponibles de l'automne au printemps.



## Pour l'apéro

Mettre dans le bol de mixage **290 g de pois chiches cuits**, rincés, **200 g de betteraves rouges cuites**, pelées, en morceaux, **1 gousse d'ail**, **100 g d'huile d'olive**, **1 c. à café de jus de citron**, **½ c. à café de sel** et **¼ de c. à café de poivre**, puis réduire en purée **1 min/vitesse 6**. Dresser le houmous dans un petit bol. Servir avec des galettes de pain, des tortilla chips ou des bâtonnets de légumes.



## Une étoile est née

Un tartare, qu'il soit à la viande, au poisson ou aux légumes, fera toujours belle impression en entrée, surtout s'il est joliment présenté. Avec le **moule à dresser «Étoile»** de Betty Bossi et son système de repoussoir, voilà qui est fait en un rien de temps. Le moule est en silicone et convient donc aussi pour la cuisson au four. Il est livré avec un recueil de succulentes recettes.

**Moule à dresser «Étoile» (lot de 8), dès CHF 27.90**  
Infos et commande sur notre site internet

 [bettybossi.ch/boutique](https://bettybossi.ch/boutique)

## Shot ananas-banane-gin

Pour 10 petits verres d'env. ½ dl

- 300 g d'ananas, pelé, en morceaux
- 1 banane, en morceaux
- ¼ de c. à café de sel
- 100 g d'eau
- 3 c. à soupe de gin
- 6 glaçons
- 10 brins de basilic thaï

Mettre dans le bol de mixage l'ananas, la banane, le sel, l'eau, le gin et les glaçons, réduire en purée **30 sec/vitesse 9**. Répartir les brins de basilic dans les verres, verser le shot ananas-banane-gin et servir.

**Portion (verre):** 37 kcal (155 kJ) = lip 0 g, glu 5 g, pro 0 g



10 min



10 min



facile



10 port.



37 kcal

Le conseil du barman:  
mettre les verres au freezer  
1 heure avant de servir.  
Les shots resteront ainsi  
bien frais.

POUR TRINQUER

Tchin-tchin!

*Betty Bossi*

# Procurez-vous dès aujourd'hui votre prochain numéro de «Betty Bossi mix»!

Maintenant que vous avez fait connaissance avec le nouveau duo de charme de la cuisine suisse, vous voudrez certainement savoir comment cette histoire continue. Nous ne vous dirons qu'une chose: cet amour-là passe par l'estomac...

**Nouveau!**



Commandez  
sans tarder:

- [www.bettybossi.ch/lemix-abo](http://www.bettybossi.ch/lemix-abo)
  - ou 044 209 19 29\*
- \*tarif réseau fixe CH, lu. à ve. 8h 00 à 17h 00

**Abonnement  
annuel**

4 numéros de saison  
pour seulement CHF

**39.90**



# COOK-KEY® ET COOKIDOO® INSPIRATION SANS LIMITE

À partir de 2018, vous trouverez les recettes Thermomix® de Betty Bossi aussi sur le portail de recettes Cookidoo®. Par ailleurs, sur Cookidoo® également, un immense univers de recettes Thermomix® attend d'être exploré – des plats nationaux et internationaux, pâtisseries salées et sucrées, des desserts délicieux et beaucoup d'autres.

## Laissez-vous inspirer!

Devenez membre de Cookidoo® et accédez avec votre Cook-Key® à notre immense bibliothèque de recettes de cuisine guidées. Pour en apprendre plus sur l'adhésion à Cookidoo® consultez le site [cookidoo.ch](http://cookidoo.ch).

Le Cook-Key® vous donne accès à tout l'univers numérique de recettes Thermomix®. Vous avez la possibilité d'acheter votre Cook-Key® confortablement en ligne sur notre site de vente Thermomix®: [shop.thermomix-schweiz.ch](http://shop.thermomix-schweiz.ch).



**CHF 129.-**

Offre de lancement  
jusqu'au  
31 décembre 2017

Le prix régulier  
est de  
CHF 169.-



**Huber-Schindler AG**

Distributeur officiel  
Thermomix®  
Pilatusstrasse 29  
6036 Dierikon