

Betty Bossi

MIX

Le magazine suisse pour le Thermomix®



Pizza en fête

Trucs, astuces et recettes pour une pizza party réussie

Currys

Trois variantes qui font chaud au cœur

Tresse

La star du petit-déjeuner

Carotte

Le légume préféré des Suisses



dès la page 44

Gâteaux sur plaque

Simplicité et générosité gourmandes





Maintenant plus que jamais

Chère lectrice, cher lecteur,

Vous le savez sans doute déjà, Betty Bossi mix cessera de paraître fin 2023. Ce numéro d'automne n'est donc pas seulement l'avant-dernier de l'année, c'est l'avant-dernier tout court! Pour nous, c'est une bien triste nouvelle... Mais plutôt que de nous apitoyer sur notre sort, nous avons décidé de redoubler d'ardeur et de vous concocter une édition plus gourmande et bluffante que jamais.

Forcément, la pizza est de la partie.

Qui ne l'aime pas? Avec nos recettes et nos tours de main, les pizzas qui sortiront de votre four seront désormais dignes d'un pro!

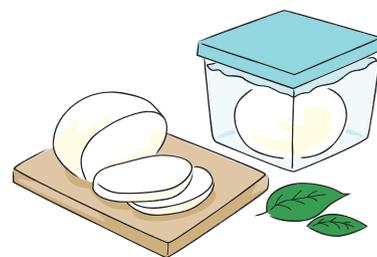
Également dans ce numéro, des currys de toutes les couleurs, des recettes faisant la part belle aux carottes et des gâteaux sur plaque qui en mettent plein les papilles.

Bref, il y en a pour tous les goûts.

Bonne découverte!

Sarah

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



30
Trucs &
astuces

Impressum

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

Team:

Responsable rédaction et conception graphique: Sarah Oeschger
Responsable rédaction des recettes: Sibylle Weber-Sager
Identité visuelle: Solid Identities GmbH
Photos: Carole Arbenz
Stylisme: Katja Rey

Publicité/Coopérations:

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



ur de l'automne

4 Pizza en fête

6 Sauce à pizza

6 Pâte à pizza

9 Pizza familiale

10 Pizzette American Style

11 Une pizza parfaite pas à pas

13 De saison: carottes



14 Salade carottes-pomme

14 Salade de carottes au yogourt

15 Purée Parmentier aux carottes et œuf

16 Quiche carottes-hachis

17 Carottes sur labneh au citron

18 Actus

20 Simple & rapide

21 Courge farcie à la polenta

22 Riz au lait et compote de pruneaux

23 Côte de porc et céleri à l'aigre-doux

24 Pâtes et bolo de chou-fleur

25 Velouté fenouil-poires

26 Risotto aux champignons et poireaux

28 Orecchiette aux courgettes



30 Trucs & astuces

30 Huile pimentée



20

Simple & rapide

Recettes automnales pour tous les jours



32 Tresse

33 Petites tresses de sils

34 Tresse au beurre à 6 brins

36 Curry passion

37 Curry de courge et poisson

39 Curry de pois chiches

40 Chicken Tikka Masala

41 Accompagnements et Cie

42 Apéro

43 Couronne apéritive automnale

44 Gâteaux sur plaque

45 Tarte aux figues

46 Gâteau épicé à la courge

49 Gâteau strudel coings-poires

50 Gâteau streusel sur plaque au raisin

51 Bon à savoir / Avant-goût / Info



32

Tresse

Elle sera la star de votre brunch!

Recette en couverture!

ZOOM:
PIZZA

Pizza en fête

*En plus d'ingrédients frais,
d'un peu de patience et
de beaucoup d'amour, que faut-il
pour préparer une vraie
bonne pizza? Suivez nos conseils!*

*Huile pimentée
recette en page 30*
↓

Pizzette American Style



Pizza familiare



Pizza Margherita

Sauce à pizza

🔪 5 min ⌚ 35 min 🍳 facile 🍷 4 portions (env. 330 g) 📊 57 kcal
 ✓ végétarienne ✖ sans gluten ✖ sans lactose

80 g d'oignons, coupés en deux 1 gousse d'ail	Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
10 g d'huile d'olive 1 brin de romarin	Ajouter l'huile d'olive et le romarin et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1 .
25 g de concentré de tomates	Ajouter le concentré de tomates et rissoler sans gobelet doseur 1 min/120° C/vitesse 1 .
1 boîte de tomates concassées (de 400 g) ½ c. à café de sel ¼ de c. à café de sucre 4 pincées de poivre	Ajouter les tomates concassées, le sel, le sucre et le poivre. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire 20 min/100° C/vitesse 1 . Ôter le brin de romarin avec une fourchette. Utiliser la sauce pour garnir les pizzas.

Portion: 57 kcal (238 kJ) = lip 3 g, glu 6 g, pro 2 g

Pâte à pizza

🔪 30 min ⌚ 49 h 30 min 🍳 facile 🍷 4 portions 📊 488 kcal
 ✓ végétarienne ✖ sans lactose

500 g de farine blanche et un peu pour fariner (voir Suggestion)	Mettre dans le bol de mixage la farine, l'eau, l'huile d'olive, le sel et la levure sèche et pétrir en pâte 3 min . Déposer la pâte sur le plan de travail, la façonner en boule, mettre dans un récipient, bien couvrir avec un couvercle ou du film alimentaire et laisser reposer 40-48 heures au réfrigérateur.
325 g d'eau	
25 g d'huile d'olive 1½ c. à café de sel ¼ de c. à café de levure sèche	

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Diviser en quatre, façonner des boules, déposer sur une assiette légèrement farinée. Couvrir les boules de film alimentaire, laisser reposer encore 1 heure à température ambiante.

Glisser une plaque tout en bas du four. Préchauffer le four 20 minutes à 240° C.

Déposer les boules de pâte sur le plan de travail légèrement fariné, aplatir, étirer du centre vers l'extérieur (Ø 19 cm) de manière que le bord soit un peu plus épais. Déposer les fonds de pâte deux par deux sur du papier cuisson. Garnir selon les goûts. Faire glisser un papier cuisson avec deux pizzas sur la plaque très chaude. (Attention: brûlant!)

Cuire les pizzas 15 minutes (240° C) tout en bas du four. Retirer, couper les pizzas en deux, dresser, faire glisser le deuxième papier cuisson sur la plaque très chaude et cuire les autres pizzas de la même façon.

Suggestion: pour le façonnage, vous pouvez remplacer la farine blanche par de la farine à knöpfli. Cela est particulièrement indiqué si vous faites cuire la pâte directement sur une pierre à pizza. La pizza se détachera plus facilement de la pierre et sera très croustillante.

Portion: 488 kcal (2064 kJ) = lip 8 g, glu 88 g, pro 15 g



Notre astuce

Pâte à pizza en réserve

Diviser la pâte en portions, façonner des boules, aplatir, glisser dans des sachets de congélation et congeler. Ou alors abaisser la pâte sur de la farine à knöpfli, la déposer sur du papier cuisson, saupoudrer d'un peu de farine à knöpfli (pour éviter qu'elle ne colle au papier), enrôler avec le papier. Glisser plusieurs abaisses ensemble dans un grand sac de congélation, bien fermer et congeler.

PIZZA

*Pizza Margherita,
la mère de toutes les pizzas* ↗

Pizza Margherita

Étaler **330 g** de sauce à pizza sur **4** abaisses de pâte à pizza (voir p. 6). Effiloche **300 g** de mozzarella, répartir dessus. Enfourner et cuire les pizzas (voir p. 6). Effeuille **1 bouquet** de basilic (d'env. 20 g), parsemer, assaisonner avec **4 pincées** de poivre.

Miam!



*Aline aime le thon et
les olives sur sa pizza.*

ANNONCE

**Galbani Mozzarella Cucina:
recommandée par le pizzaiolo
champion du monde 2023!**



Le plaisir de la pizza à l'italienne grâce à la **Mozzarella Cucina de Galbani**.

Extra fondante, elle se marie parfaitement avec tous vos ingrédients préférés, c'est l'incontournable pour toutes vos pizzas. Filante à souhait, elle offre à chaque fois des moments uniques de plaisir à toute la famille.

Retrouvez d'authentiques recettes italiennes sur galbani.ch

Pizza familiale

🔪 25 min ⏰ 1 h 45 min 🍳 facile 🍷 4 portions 📊 744 kcal

La pâte

220 g d'eau
½ cube de levure (env. 20 g), émiettée

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

400 g de farine d'épeautre claire et un peu pour fariner

Ajouter la farine, l'huile d'olive et le sel et pétrir en **pâte** **¼/1 min 30 sec**. Déposer la pâte sur le plan de travail, la façonner en boule, mettre dans un récipient et laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, préparer la sauce.

20 g d'huile d'olive
1½ c. à café de sel

La sauce

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

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.

10 g d'huile d'olive

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

1 petite boîte de tomates concassées (de 230 g)

Ajouter les tomates concassées, le concentré de tomates, le basilic, le sucre, le sel et le poivre et réduire en purée **5 sec/vitesse 6**.

50 g de concentré de tomates

Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule et réduire en purée encore **5 sec/vitesse 6**.

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

½ c. à café de sucre

½ c. à café de sel

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

4 pincées de poivre

1 petite boîte de grains de maïs, égouttés (poids égoutté 140 g)

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, aplatir, étirer délicatement en un grand rectangle (32 x 38 cm), déposer sur la plaque chemisée. Étaler la sauce tomate dessus, y répartir selon les goûts les grains de maïs, les champignons de Paris, le jambon, le salami, les olives, les câpres et les rouelles d'oignon, parsemer de mozzarella.

50 g de champignons de Paris, en tranches

100 g de jambon arrière en tranches, en fines lanières

50 g de salami en tranches
50 g d'olives dénoyautées, en rouelles

Cuire la pizza 15-20 minutes (240° C) tout en bas du four. Retirer, découper la pizza en parts, dresser.

2 c. à soupe de câpres au vinaigre, égouttées

1 oignon, en rouelles

200 g de mozzarella, effilochée

Portion: 744 kcal (3141 kJ) = lip 27 g, glu 88 g, pro 37 g

← *Nila adore le maïs et le jambon.*

Pizzette American Style

30 min 2 h facile 4 portions 478 kcal végétarien

La pâte

160 g d'eau
 ¼ **de cube de levure**
 (env. 10 g), émiettée

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

250 g de farine blanche
 et un peu pour fariner
15 g d'huile d'olive
 1¼ **c. à café de sel**

Ajouter la farine, l'huile d'olive et le sel et pétrir en **pâte** 3 min. Déposer la pâte sur le plan de travail, la façonner en boule, mettre dans un récipient et laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage, le sécher et préparer la garniture.

La garniture

60 g de cheddar,
 en morceaux (2 cm,
 voir Suggestion)

Mettre le cheddar et la mozzarella dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 6** et transvaser.

60 g de mozzarella,
 en morceaux (2 cm)

100 g de tomates séchées
 à l'huile, égouttées

Mettre les tomates séchées et l'huile d'olive dans le bol de mixage et broyer **2 sec/vitesse 5**.

40 g d'huile d'olive ou
 d'huile de conservation
 des tomates

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

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

80 g de poivron vert, épépiné
1 piment fort rouge
 ½ **oignon rouge**

Couper le poivron en lanières, épépiner le piment et le tailler en rouelles, couper l'oignon en 8 quartiers.

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

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, diviser en 8 portions, façonner des boules. Laisser reposer les boules 5 minutes à couvert. Étirer délicatement la pâte en disques (Ø 9 cm) et les déposer sur la plaque chemisée. Étaler la tapenade de tomates sur les disques de pâte, y répartir le poivron, l'oignon, le piment et le fromage haché.

Faire cuire les pizzette 15-20 minutes (240° C) tout en bas du four. Retirer, dresser.

Suggestion: au lieu de mélanger cheddar et mozzarella, n'utiliser que l'un ou l'autre fromage.

Servir avec: salade verte.

Portion: 478 kcal (2014 kJ) = lip 23 g, glu 50 g, pro 16 g



Une pizza parfaite pas à pas

Les astuces de notre pro de la pizza!



Sofie, rédactrice de recettes



1

Tout vient à point...

La pâte à pizza est meilleure si vous la laissez lever 40 à 48 heures au réfrigérateur. Elle a ainsi le temps de développer son plein arôme et gagne en élasticité, comme vous pourrez le constater au moment d'étirer les pâtons. Important: couvrez bien la pâte avec un film alimentaire ou un couvercle étanche au cours du levage. Un linge humide ne convient pas, car il va sécher lors du long séjour au réfrigérateur, et donc la pâte aussi.

À la main, pas au rouleau.

Votre pizza sera plus belle si vous étirez délicatement la pâte à la main au lieu de l'abaisser au rouleau. Vous évitez ainsi de chasser une trop grande quantité d'air, et la pâte gonflera joliment sur les bords à la cuisson. Au fait: si vous façonnez la pâte sur un peu de farine à knöpfli, le fond n'en sera que plus croustillant. Il se détachera aussi plus facilement après cuisson, surtout si vous cuisez la pâte sur une pierre à pizza.



2



3

Moins, c'est mieux.

Évitez de surcharger votre pizza. Trop de garniture ne fait que détremper la pâte, et la pizza risque de ramollir. Veillez à laisser un bord de 1-2 cm en étalant la sauce tomate. Sinon, celle-ci risque de couler et de brûler à la cuisson.

Et que ça chauffe!

Préchauffez le four au moins 15 minutes avec la pierre à pizza ou la plaque de cuisson. Faites ensuite glisser les pizzas sur la plaque très chaude à l'aide du papier cuisson ou déposez-les sur la pierre à l'aide d'une pelle à pizza. Malheureusement, cela ne marche pas avec toutes les pizzas: il est plus facile de garnir les grandes pizzas sur plaque et les pizzette sur la plaque froide, puis de glisser le tout dans le four préchauffé.



4



Des moments de bonheur à partager



Le déjà
râpée



Le bloc
fondant



Découvrez toutes les recettes de pizza sur galbani.ch

Carottes

On leur donne rarement le premier rôle qu'elles méritent, surtout en automne, quand tout le monde n'a d'yeux que pour la courge. Il est temps que cela change. Lever de rideau sur le légume le plus populaire de Suisse!

Ne jetez pas les fanes! Voyez pourquoi à la page 30.

Les astuces de Betty

Family

Le Marché aux carottes à Aarau (chaque premier mercredi de novembre) est une super idée d'excursion pour toute la famille. La carotte y est à l'honneur, sous toutes ses formes et variantes. Plus d'infos sur rueblimaert-aarau.ch



fruité, épicé

Salade carottes-pomme

🔪 15 min ⏱ 15 min 🍴 facile 🍽 4 portions 📊 353 kcal
 ✓ végétarien ✂ sans gluten 🚫 sans lactose

800 g de carottes, pelées, en morceaux (3 cm)
1 pomme (d'env. 160 g), cœur évidé, en morceaux (3 cm)
90 g de vinaigre de pomme
80 g d'huile de colza
20 g d'eau
1 cm de gingembre, râpé finement
 $\frac{3}{4}$ **de c. à café de curry doux**
1 c. à café de sel
2 pincées de poivre
60 g de noix de cajou

Mettre dans le bol de mixage les carottes, la pomme, le vinaigre, l'huile de colza, l'eau, le gingembre, le curry, le sel et le poivre, hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, dresser la salade de carottes. Faire griller les noix de cajou 3 minutes à sec dans une poêle, répartir sur la salade.

Portion: 353 kcal (1463 kJ) = lip 26 g, glu 22 g, pro 5 g

classique

Salade de carottes au yogourt

🔪 15 min ⏱ 15 min 🍴 facile 🍽 4 portions 📊 239 kcal
 ✓ végétarien ✂ sans gluten

80 g d'échalotes, coupées en deux
150 g de yogourt à la grecque nature
50 g de mayonnaise
40 g de vinaigre de vin aux herbes
20 g de jus de citron
20 g de miel liquide
 $\frac{3}{4}$ **de c. à café de sel**
2 pincées de poivre

Mettre dans le bol de mixage les échalotes, le yogourt, la mayonnaise, le vinaigre, le jus de citron, le miel, le sel et le poivre et hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, transvaser dans un récipient.

800 g de carottes, pelées, râpées finement à la main ou 30 sec/🌀/vitesse 4 à la Thermomix® râpe 4-en-1

Ajouter les carottes, bien mélanger, dresser.

Portion: 239 kcal (998 kJ) = lip 14 g, glu 20 g, pro 4 g

Purée Parmentier aux carottes et œuf

🔪 20 min ⌚ 50 min 🍴 moyen 🍴 4 portions 📊 509 kcal 🌿 végétarien ✂ sans gluten

Le topping

- 60 g de noisettes entières
- 60 g de canneberges séchées
- 1 bouquet de persil (d'env. 20 g), effeuillé
- 1 citron bio, zeste râpé
- 1 gousse d'ail
- 20 g d'huile d'olive
- ¼ de c. à café de sel

Mettre dans le bol de mixage les noisettes, les canneberges, le persil, le zeste de citron, l'ail, l'huile d'olive et le sel, hacher **3 sec/vitesse 5**, transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

La purée Parmentier aux carottes

- 500 g de pommes de terre à chair farineuse, pelées, partagées dans la longueur selon leur épaisseur, en tranches (5 mm)
- 500 g de carottes, pelées, en tranches (5 mm)
- 320 g de lait entier
- 1¼ c. à café de sel

Insérer le fouet. Mettre dans le bol de mixage les pommes de terre, les carottes, le lait et le sel. Mettre le Varoma à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les débordements et cuire **35-40 min/95° C/🌀/vitesse 1**. Pendant ce temps, au bout de 15 minutes, préparer les œufs.

Les œufs pochés

- 2 l d'eau
- 130 g de vinaigre de vin blanc
- 8 œufs frais
- ¼ de c. à café de fleur de sel

Porter l'eau et le vinaigre à ébullition dans un grand faitout. Baisser le feu. Casser séparément 4 œufs dans une tasse, faire glisser délicatement dans l'eau frémissante, faire pocher 4 minutes au seuil de l'ébullition. Retirer les œufs avec une écumoire, égoutter, déposer dans une assiette creuse, réserver à couvert. Procéder de même avec les autres œufs.

Tester la cuisson des pommes de terre et des carottes. **Ôter le fouet.** Insérer le gobelet doseur et remuer la masse de pommes de terre et carottes **40 sec/vitesse 3.5**. Dresser les œufs sur la purée, parsemer avec la fleur de sel et le topping réservé.

Portion: 509 kcal (2126 kJ) = lip 30 g, glu 36 g, pro 20 g



Maigrir en se régaland



Atteignez votre poids idéal et maintenez-le durablement.

Betty Bossi vous y aide grâce à un coach numérique en nutrition et à des suggestions de recettes personnalisées. Test gratuit pendant 7 jours!

Cuisiner pour 2

Diviser par deux les quantités indiquées, en gardant toutefois la même quantité d'eau et de vinaigre pour le pochage des œufs.

Quiche carottes-hachis

🔪 20 min ⏰ 60 min 🍳 facile 🍴 4 portions 📊 556 kcal

← Avec une liaison
légère sans crème



Cuisiner pour 2

Diviser par deux les quantités indiquées. Utiliser 2 œufs entiers (de 53 g) plutôt que 1½ œuf. Abaisser la pâte en rond (Ø 22-24 cm), la déposer avec le papier dans un moule à tarte ou à charnière (Ø 18-20 cm). Cuire 30 minutes au four.

La quiche

150 g de farine d'épeautre claire Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, l'eau, le sel et le piment de Cayenne et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Déposer la pâte sur du papier cuisson, la façonner en boule, aplatir. Abaisser la pâte en rond (Ø 32 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, déposer avec le papier dans un moule à tarte (Ø 28 cm). Piquer le fond à la fourchette. Nettoyer le bol de mixage. Préchauffer le four à 220° C.

1 c. à soupe de beurre à rôtir Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Saisir la viande hachée 4 minutes, transférer sur une assiette, laisser tiédir 5 minutes. Pendant ce temps, mettre dans le bol de mixage les carottes, les oignons, ¾ du persil, les œufs, le sel et la cannelle et broyer **4 sec/vitesse 5**.

Ajouter le hachis et mélanger avec la spatule. Verser la préparation sur le fond de pâte.

Faire dorer la quiche 35-40 minutes (220° C) tout en bas du four. Retirer, laisser reposer 5 minutes. Pendant ce temps, préparer la finition.

300 g de viande hachée (bœuf)
500 g de carottes, pelées, en morceaux (4 cm)
80 g d'oignons, coupés en deux
1 bouquet de persil plat (d'env. 20 g), effeuillé
3 œufs
1¼ c. à café de sel
1 p. de c. de cannelle (facultatif)

La finition

100 g de carottes
2 c. à café de moutarde à l'ancienne
1 c. à café d'huile d'olive
2 pincées de sel

Tailler les carottes en fines lanières à l'économe, mélanger avec la moutarde, l'huile d'olive et le sel, répartir sur la quiche. Parsemer avec le reste du persil.

Portion: 556 kcal (2320 kJ) = lip 31g, glu 38g, pro 28g



Carottes sur labneh au citron

🔪 15 min ⌚ 8 h 🍴 facile 🍷 4 portions 📊 464 kcal 🌱 végétal 🌾 sans gluten

Le labneh

- 1-2 gousses d'ail
- 1 kg de yogourt nature
- 200 g de crème entière
- 1 citron bio, zeste râpé
- 20 g de jus de citron
- ½ c. à café de sel
- 4 pincées de poivre

Installer le panier cuisson sur un récipient, le tapisser avec une étamine ou un linge de cuisine.

Mettre dans le bol de mixage l'ail, le yogourt, la crème entière, le zeste de citron, le jus de citron, le sel et le poivre et réduire en purée **20 sec/vitesse 6**. Verser la masse dans le panier cuisson tapissé, rabattre un coin de l'étamine par-dessus, laisser égoutter 8 heures au réfrigérateur.

Les carottes

- 600 g d'eau
- 1 kg de carottes (évent. de différentes couleurs), pelées, partagées dans la longueur selon leur épaisseur ou en bâtonnets (1 cm)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de sel

Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, y déposer le fouet pour permettre à la vapeur de bien circuler, peser les carottes. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **25-30 min/Varoma/vitesse 1** (tester la cuisson). Retirer le Varoma, dresser le labneh avec les carottes, arroser d'un filet d'huile d'olive, parsemer de sel.

Portion: 464 kcal (1926 kJ) = lip 31g, glu 30g, pro 13g

Servir avec du pain grillé



Bon à savoir

Labneh velouté

Le labneh (ou labné) est un fromage frais oriental à base de yogourt, qui épaissit après égouttage pour devenir délicieusement crémeux. Excellent étalé sur du pain pita ou comme dip pour les légumes.

Pour accéder au questionnaire ↘

ACTUS



Vous nourrissez-vous sainement?

Si la réponse à cette question vous intéresse, alors remplissez notre nouveau **questionnaire sur l'alimentation!** Votre **score nutritionnel** vous permet de savoir où vous en êtes en matière de nutrition et vous renseigne sur vos potentiels d'optimisation. Nous mettons ensuite gratuitement à votre disposition des infos utiles sur une alimentation équilibrée et des **recettes** adaptées à votre profil. Vous n'avez ni l'envie, ni le temps, ni la discipline nécessaires pour préparer des repas frais tous les jours? Nos **nouveaux produits de première qualité** peuvent vous aider à couvrir vos apports en nutriments.



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

ACTUS

Four à pizza avec fenêtre,
dès CHF 149.95

«Au bout de 4 minutes à peine, le couvercle s'ouvre, et voilà qu'apparaît une pizza parfaite au bord croustillant!»

Stefan,
manager produits et passionné de pizza

Température jusqu'à 400° C!



C'est leur saison

Septembre/octobre



Légumes

De saison, Suisse:

ail, artichaut, aubergine, betterave, brocoli, carottes en botte, céleri, chou de Bruxelles, chou frisé, chou-fleur, chou-rave, concombre, courge, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, poireau, poivron, tomate

De saison, Suisse (dès octobre):

panais, petits pois

Fruits

De saison, Suisse:

coing, fraise, framboise, mirabelle, mûre, myrtille, poire, pomme, pruneau, raisin, sureau

De saison, Europe:

figue, kaki, melon, pamplemousse, pastèque
dès octobre: clémentine, mandarine



C'est leur saison

Des courges en veux-tu en voilà

Vous êtes un incondicional de la courge, toujours à la recherche d'idées et d'infos culinaires autour de ce grand classique automnal? Alors scannez le code QR et laissez-vous inspirer par nos recettes et nos conseils.



*Idéal pour le meal prep:
notre nouvelle boîte à
2 compartiments!*



Planifier pour mieux se régaler

Un gain de temps et d'argent

Cuisiner à l'avance? A priori rien de passionnant! Et pourtant, c'est une solution géniale pour tous ceux et celles qui ont peu de temps, mais veulent quand même bien manger et se nourrir sainement. Le meal prep consiste à se préparer de délicieux menus pour plusieurs jours. Découvrez sur notre site web comment ça marche.



Boîte de conservation,
2 compartiments, verre, dès CHF 14.95

Notre combo actuel

Laissez faire votre four!

Garnir la plaque, enfourner, servir. Difficile de faire plus facile! Notre **dernier livre «Sur plaque – simple & rapide» réunit les 115 recettes au four les plus populaires**, dont de nombreux plats principaux pour toutes les saisons et tous les goûts. Toutes les recettes sont créées à partir d'ingrédients faciles à trouver et prêtes en 20 minutes maximum. À combiner idéalement avec notre **plaque de four extensible antiadhésive**, avec bord de 3 cm de haut. À commander sans tarder!

Sur plaque, livre de cuisine
+ plaque de four
dès CHF 39.90



*Un must aussi pour
les gâteaux sur plaque*



Trouve
de bonnes recettes
pour tes réserves
d'hiver sur
cookidoo.ch

Annonce

Qu'est-ce qui est
de saison en septembre?
Le **Thermomix®**, bien sûr!

Une délicieuse soupe de potiron ou une compote de prunes bien fruitée, rapidement préparées avec le Thermomix®. Tu peux faire tout de suite une grande quantité que tu conserves ensuite pour l'hiver. Cela te permet de capturer les saveurs de l'été et de pouvoir les déguster pendant la saison froide.

Fais une recherche sur cookidoo.ch avec les mots-clés « Confiture » ou « Conserver » (sélectionne le filtre de langue « français ») et découvre des super recettes pour les bocaux et la conservation.



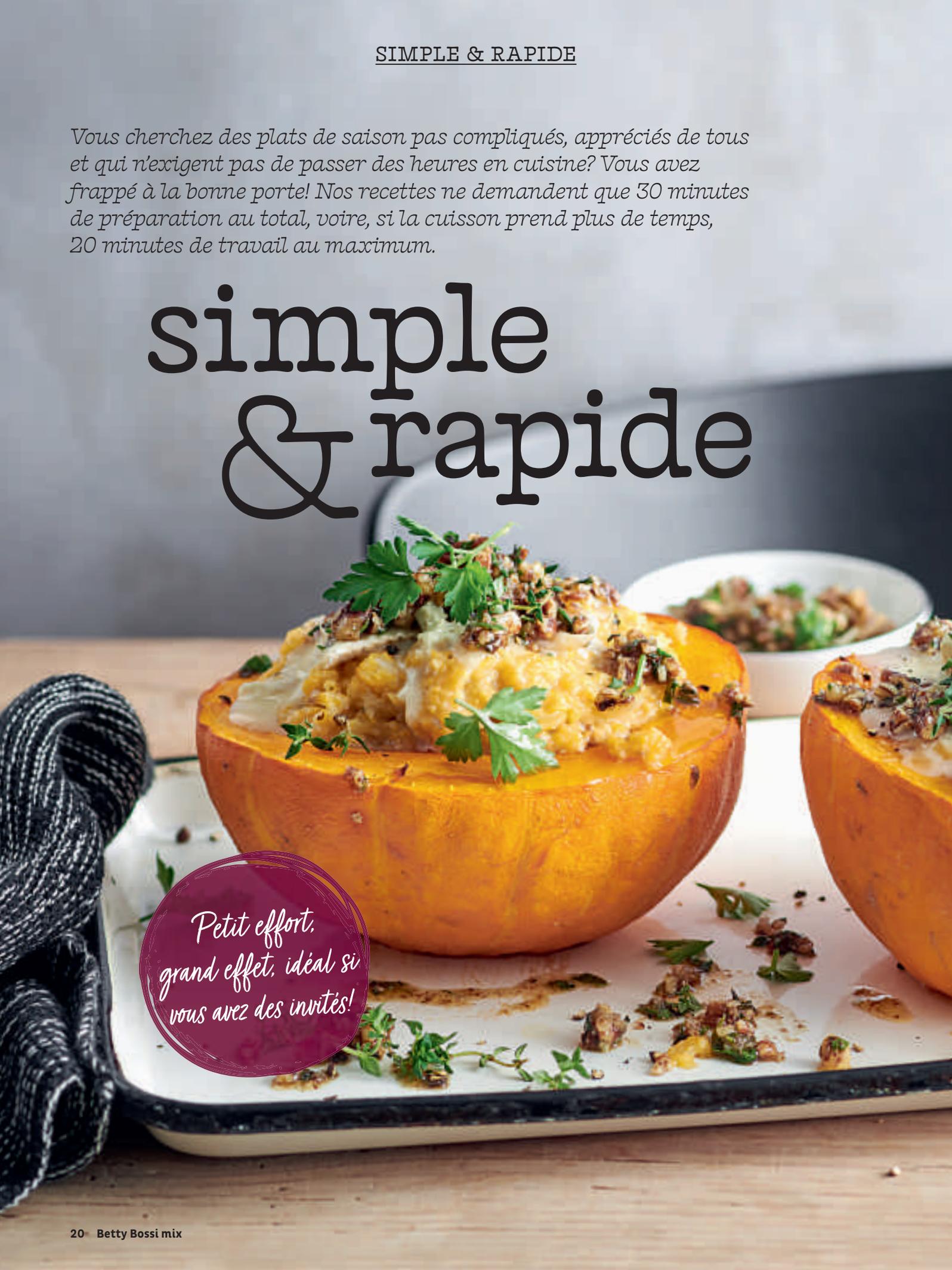
thermomix
VORWERK

140
VORWERK

SIMPLE & RAPIDE

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

simple & rapide



*Petit effort,
grand effet, idéal si
vous avez des invités!*

Vous pouvez remplacer la courge par des courgettes ou de grosses tomates

SIMPLE & RAPIDE



TRAVAIL

15'

TOTAL

55'

Courge farcie à la polenta

15 min 55 min facile 4 portions 439 kcal végété sans gluten

La courge

- 1 courge (potimarron, d'env. 1,3 kg), coupée en deux, épépinée
- ½ c. à café de sel

Préchauffer le four à 200°C. Chemiser une plaque de papier cuisson. Égaliser un peu la base des moitiés de courge, les poser sur la plaque chemisée, saler.

Cuire la courge 40 minutes (200°C) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer la farce.

La farce

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

Mettre le thym et le persil dans le bol de mixage et hacher en appuyant sur **Turbo/2 sec/1 fois**.

Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule et hacher encore **Turbo/2 sec/1 fois**.

- 50 g de noix de pécan
- 40 g d'huile d'olive
- 2 pincées de sel

Ajouter les noix de pécan, l'huile d'olive et le sel, hacher **2 sec/vitesse 5**, transvaser et réserver.

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

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.

- 150 g de semoule de maïs grosse mouture (bramata, cuisson 40 minutes)

Ajouter la semoule de maïs, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et rissoler **2 min/120°C/vitesse 1**. Racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher la semoule.

- 500 g d'eau
- 20 g de vinaigre balsamique blanc
- 1 c. à café de sel
- 120 g de gorgonzola, en morceaux (1cm)

Ajouter l'eau, le vinaigre balsamique blanc et le sel, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **30 min/98°C/** **vitesse 1**. Incorporer 50 g de gorgonzola à la polenta à l'aide de la spatule.

Retirer la courge du four, dresser sur un plat. Farcir la courge de polenta, répartir le reste du gorgonzola (70 g) dessus. Parsemer avec le mélange noix-herbes réservé.

Portion: 439 kcal (1845 kJ) = lip 26 g, glu 36 g, pro 12 g



Cuisiner pour 2

Choisir une courge plus petite (d'env. 700 g), diviser par deux les autres quantités indiquées.



TRAVAIL

10'

TOTAL

70'

*C'est la saison des pruneaux!*

Riz au lait et compote de pruneaux

10 min 1 h 10 min facile 4 portions 502 kcal végété sans gluten



500 g de pruneaux, coupés en deux, dénoyautés

40 g de sucre

15 g de jus de citron

¼ de c. à café de cannelle

Mettre dans le bol de mixage les pruneaux, le sucre, le jus de citron et la cannelle. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **8-10 min/100° C/↻/vitesse 1**. Transvaser la compote et réserver à couvert. Nettoyer le bol de mixage.

1000 g de lait

220 g de riz rond (camolino, cuisson 30 minutes)

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

½ c. à café de sel

Mettre dans le bol de mixage le lait, le riz, la gousse et les graines de vanille et le sel. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **35 min/90° C/↻/vitesse 1**.

40 g de sucre

Ajouter le sucre, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **5 min/90° C/↻/vitesse 1**. Transvaser le riz au lait dans un récipient, laisser reposer 10 minutes. Ôter la gousse de vanille.

¼ de c. à café de cannelle

Dresser le riz au lait avec la compote, saupoudrer de cannelle.

Portion: 502 kcal (2103 kJ) = lip 10 g, glu 86 g, pro 13 g



TRAVAIL

20'

TOTAL

30'

Côte de porc et céleri à l'aigre-doux

🔪 20 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 723 kcal 🌿 sans gluten 🥛 sans lactose

Le céleri

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

Mettre le thym dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 8**.

20 g d'huile de sésame grillé
600 g de céleri-branche,
en tronçons biseautés (3 cm)
180 g d'oignons au vinaigre balsamique
(par ex. Fine Food, Cipolle
Borettane), égouttés
1 boîte de haricots de soja, *rincés,
égouttés (poids égoutté env. 120 g)
¾ de c. à café de sel

Ajouter l'huile de sésame, le céleri, les oignons au vinaigre, les haricots de soja et le sel. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **18 min/100° C/** /vitesse 1. Pendant ce temps, préparer les côtelettes.

** Vous pouvez remplacer les haricots de soja par une petite boîte de haricots noirs.*

Les côtes de porc

30 g de graines de sésame blanc
30 g de graines de sésame noir
4 côtelettes de porc (d'env. 220 g)
1 c. à café de sel
2 pincées de poivre
4 c. à soupe d'huile de sésame grillé

Mettre les deux variétés de sésame dans une assiette plate, mélanger. Assaisonner les côtelettes avec le sel et le poivre, les passer par portions dans les graines de sésame, appuyer pour faire adhérer. Bien faire chauffer 2 c. à soupe d'huile de sésame dans une poêle. Baisser un peu le feu, saisir deux côtelettes 3 minutes sur chaque face, retirer. Réserver à couvert. Verser 2 c. à soupe d'huile de sésame dans la poêle, saisir les deux autres côtelettes de la même façon. Dresser les côtelettes avec le céleri.

Suggestion: décorer de pluches de céleri.

Portion: 723 kcal (3024 kJ) = lip 51g, glu 10g, pro 53g

*Du céleri-branche
autrement!*





TRAVAIL

20'

TOTAL

35'



Pâtes et bolo de chou-fleur

🔪 20 min ⌚ 35 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 504 kcal ✓ végétarienne 🚫 sans lactose

80 g d'oignons rouges, coupés en deux
1 gousse d'ail
2 brins de romarin, effeuillé
10 g de bolets séchés

Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail, le romarin et les bolets séchés et hacher **5 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

500 g de chou-fleur, en morceaux (2 cm)
100 g de carottes, pelées, en morceaux (2 cm)
100 g de céleri-branche, en morceaux (2 cm)

Ajouter le chou-fleur, les carottes et le céleri et hacher **3 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

20 g d'huile d'olive
40 g de concentré de tomates

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

250 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes (pour 0,5l)
40 g de vinaigre balsamique
1 feuille de laurier
¼ de c. à café de sel
2 pincées de poivre
3l d'eau
1 c. à soupe de sel
400 g de pâtes (par ex. mafaldine)

Ajouter l'eau, le cube de bouillon, le vinaigre balsamique, la feuille de laurier, ¼ de c. à café de sel et le poivre. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **10 min/100° C/🌀/vitesse 1**. Pendant ce temps, porter l'eau à ébullition dans un faitout, ajouter 1 c. à soupe de sel. Cuire les pâtes al dente en respectant les indications sur l'emballage, égoutter dans le Varoma. Dresser les pâtes avec la sauce.

Portion: 504 kcal (2136 kJ) = lip 7 g, glu 87 g, pro 18 g

Astuce

Alternative au parmesan

Si vous souhaitez que le plat reste végétarien sans pour autant renoncer au bon goût de fromage râpé, parsemez-le de Nussmesan, un mélange de noix de cajou moulues, de flocons de levure et d'épices (en vente dans les grands supermarchés).



TRAVAIL

15'

TOTAL

30'

Velouté fenouil-poires

🔪 15 min 🕒 30 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 226 kcal ✓ végétarienne 🚫 sans lactose

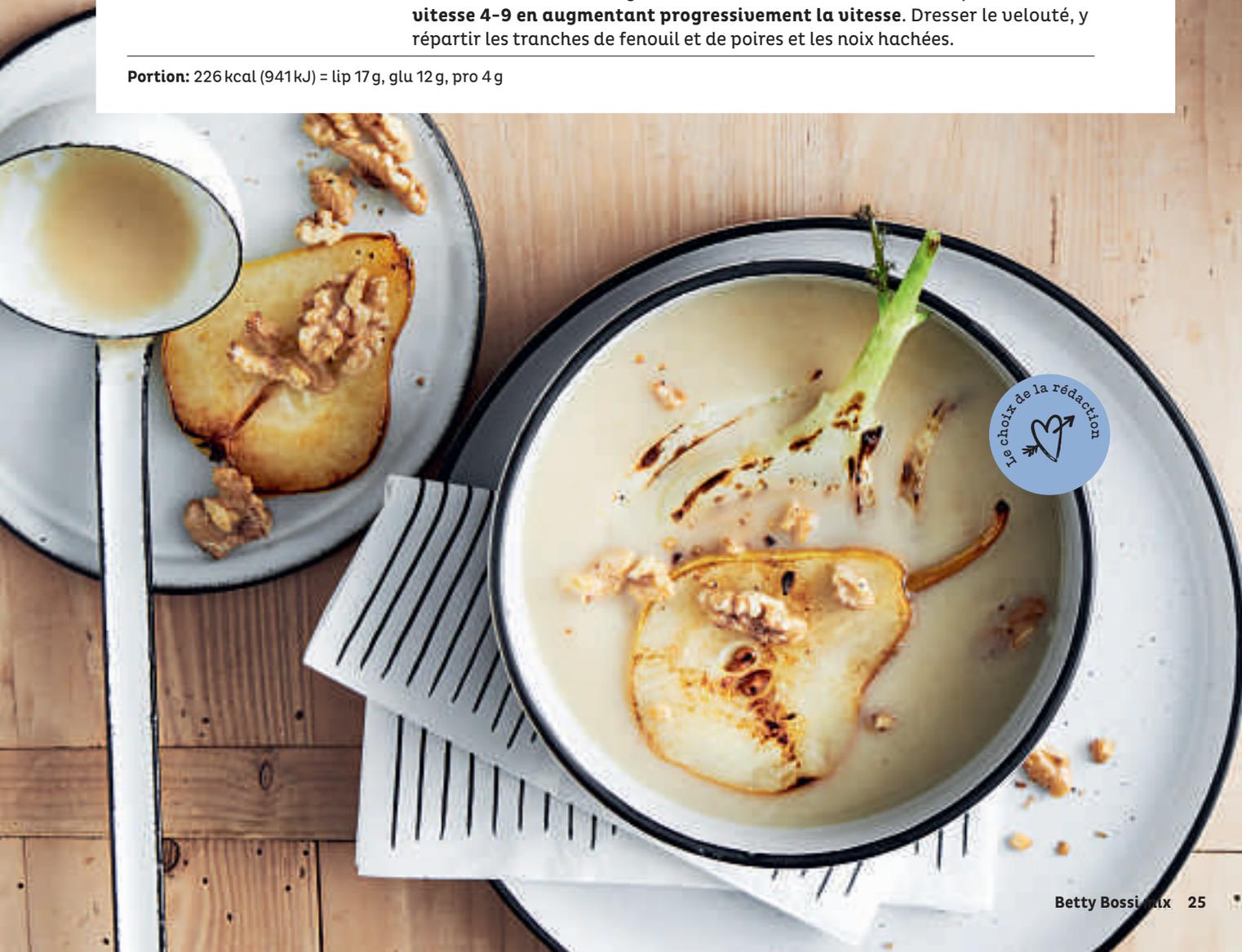
Le velouté

40 g de cerneaux de noix	Mettre les noix dans le bol de mixage, broyer 2 sec/vitesse 4 , transvaser et réserver.
500 g de fenouil 250 g de poires (par ex. conférence)	Couper 4 belles tranches (8 mm) de fenouil et de poires et les réserver pour la finition. Retirer le cœur du reste des poires, les couper en morceaux (3 cm) avec le fenouil, mettre les deux dans le bol de mixage avec les oignons et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
80 g d'oignons , coupés en deux	
20 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1 .
600 g d'eau 1 cube de bouillon de légumes (pour 0,5 l) ¼ de c. à café de sel 4 pincées de poivre	Ajouter l'eau, le cube de bouillon, le sel et le poivre. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire 15 min/100° C/vitesse 1 . Pendant ce temps, préparer la finition.

La finition

- 1 c. à soupe d'huile d'olive**
- Bien faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive. Faire revenir les tranches de fenouil et de poires réservées 1 minute sur chaque face. Ajouter les noix hachées réservées, faire revenir 1 minute, éloigner la poêle du feu.
- Insérer le couvercle et le gobelet doseur et réduire le velouté en purée **2 min/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse**. Dresser le velouté, y répartir les tranches de fenouil et de poires et les noix hachées.

Portion: 226 kcal (941 kJ) = lip 17 g, glu 12 g, pro 4 g





TRAVAIL

15'

TOTAL

40'

Risotto aux champignons et poireaux

15 min 40 min facile 4 portions 419 kcal végété sans lactose

80 g de sbrinz , en morceaux (2 cm)	Mettre le sbrinz dans le bol de mixage, râper 5 sec/vitesse 10 , transuaser et réserver.
½ bouquet d'origan (env. 10 g), effeuillé	Mettre l'origan, 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.
80 g d'oignons , coupés en deux	
1 gousse d'ail	
250 g de poireaux , en morceaux (3 cm)	Ajouter les poireaux et hacher 4 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage.
20 g d'huile d'olive	
250 g de riz à risotto (cuisson 20 minutes)	Ajouter l'huile d'olive et le riz et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120°C/🌀/vitesse 1 . Racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz.
250 g de champignons (par ex. pleurotes du panicaut, shiitakés et champignons de Paris), coupés en quatre ou en morceaux (2 cm) selon leur taille	Ajouter les champignons et le vin blanc, mélanger avec la spatule. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et rissoler 3 min/120°C/🌀/vitesse 1 .
100 g de vin blanc	
700 g d'eau	
1 cube de bouillon de légumes (pour 0,5 l)	Ajouter l'eau et le cube de bouillon, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire le risotto 15 min/98°C/🌀/vitesse 1 .
½ c. à café de sel	
2 pincées de poivre	Incorporer le sbrinz râpé, le sel et le poivre au risotto à l'aide de la spatule, dresser.

Suggestion: décorer de champignons sautés et d'origan.

Portion: 419 kcal (1759 kJ) = lip 13 g, glu 55 g, pro 14 g



Cuisine de saison

Qui dit automne, dit champignons

Le parfum des champignons évoque des images de sous-bois et de champs, de pins et de chênes, de tapis de mousse et de feuilles. Pas étonnant que les ramasseurs soient en émoi dès que ces petits trésors de la nature pointent le bout de leur chapeau en automne. Contre les symptômes d'abstinence, autrement dit pour pouvoir se régaler toute l'année, les variétés d'élevage prennent le relais, comme les champignons de Paris, les shiitakés ou les pleurotes du panicaut. Les bolets frais, eux, ne sont bel et bien disponibles qu'en saison. Si vous voulez en mettre dans ce risotto, c'est maintenant et jusqu'en novembre qu'il faut en profiter.

SIMPLE & RAPIDE

Vous pouvez

remplacer le vin blanc par du cidre doux.



Cuisiner pour 2

Utiliser 400 g d'eau,
diviser par deux
les autres quantités
indiquées.



TRAVAIL

20'

TOTAL

30'

Orecchiette aux courgettes

🔪 20 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 724 kcal 🌱 végété

Les pâtes

3 l d'eau	Porter l'eau à ébullition dans un faitout. Ajouter le sel et les pâtes et cuire al dente en respectant les indications sur l'emballage. Pendant ce temps, préparer les courgettes.
1 c. à soupe de sel	
400 g de pâtes (par ex. orecchiette)	

Les courgettes

1 bouquet de persil plat (d'env. 20 g), effeuillé	Mettre le persil dans le bol de mixage, hacher 3 sec/vitesse 8 et transvaser.
½ bouquet de romarin (env. 10 g), effeuillé	Mettre le romarin dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 8. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
1 gousse d'ail	Ajouter l'ail et hacher 3 sec/vitesse 5.
800 g de courgettes, en morceaux (3 cm)	Ajouter les courgettes et hacher 3 sec/vitesse 4.5 en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage.
30 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive, la crème fraîche, le zeste de citron, le jus de citron, le sel et le poivre. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire 10 min/100°C/vitesse 1. Pendant ce temps, faire dorer les pignons à sec dans une poêle.
200 g de crème fraîche	
1 citron bio, zeste râpé	
20 g de jus de citron	
¾ de c. à café de sel	Verser les pâtes dans le Varoma, égoutter, transvaser dans un récipient avec la sauce aux courgettes et le persil haché, mélanger. Dresser les orecchiette aux courgettes, parsemer de pignons grillés.
4 pincées de poivre	
50 g de pignons de cèdre* ou de pignons de pin	

Portion: 724 kcal (3043 kJ) = lip 33 g, glu 81 g, pro 22 g

* Meilleur marché, les pignons de cèdre sont une bonne alternative aux pignons de pin.



Betty Bossi

Découvrez nos nouveautés...

*Super combo:
le couple parfait*



**Sur plaque, livre de cuisine
+ plaque**

N° d'art. 40424

*Conserver plus
longtemps sous vide*



**Appareil de mise sous vide
+ accessoires – combo**

N° d'art. 40386

*Croustillante grâce à
400 degrés!*



Four à pizza avec fenêtre

N° d'art. 32040

... et bien plus encore sur



bettybossi.ch

Trucs & astuces



Les carottes, on est fan!

Beaucoup l'ignorent, mais les fanes de carottes fraîches ne sont pas juste bonnes à donner aux lapins. Elles sont très nutritives et leur goût est incomparable. Ne jetez donc pas les fanes, mais utilisez-les à la manière du persil pour agrémenter salades, soupes et autres mets, ou pour préparer un smoothie vert. Veillez toujours à bien les laver auparavant. Les fanes de carottes sont également délicieuses transformées en pesto, par ex.

avec des amandes, du parmesan, de l'huile et de l'ail. Vous en trouverez une recette sur Cookidoo® en tapant «Pesto aux fanes de carotte».



Donne du peps aux pizzas et currys



Huile pimentée

🔪 5 min ⏱ 35 min 🍴 facile 🍷 1 bocal (180 ml) 🔥 41kcal
✔️ végétarien ✖️ sans gluten ✖️ sans lactose

50 g de piments rouges
sans le pédoncule

Mettre les piments dans le bol de mixage et hacher **7 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Attention aux effluves irritants!

180 g d'huile d'olive

Ajouter l'huile d'olive et cuire sans gobelet doseur **30 min/120° C/vitesse 1**. Les piments doivent être translucides. Filtrer l'huile selon les goûts, verser dans un bocal (180 ml), bien fermer et laisser refroidir.

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

Bon à savoir: dans les pizzerias, l'huile piquante est souvent présentée avec des piments ou peperoncini frais. Cela est certes joli, mais ne convient malheureusement pas à un usage domestique: en effet, les piments contiennent de l'eau et l'huile se gâte alors assez rapidement. Or une solution existe, et elle s'appelle Thermomix®! Lors de la préparation, celui-ci peut maintenir l'huile sur une longue durée à exactement 120° C, soit la température à laquelle l'eau des piments s'évapore. L'huile se garde ainsi plus longtemps. En fin de cuisson, vérifiez que les piments sont bien translucides, que la chair s'est détachée et que seule la peau reste visible. Votre huile pimentée est alors prête à mettre en bocal et à déguster.

1 c. à café (5 ml): 41kcal (168 kJ) = lip 5g, glu 0g, pro 0g

Votre TM6 est aussi une bouilloire!

Le mode «bouilloire» permet de choisir soi-même la température souhaitée.

«À quoi sert la fonction minuterie?»

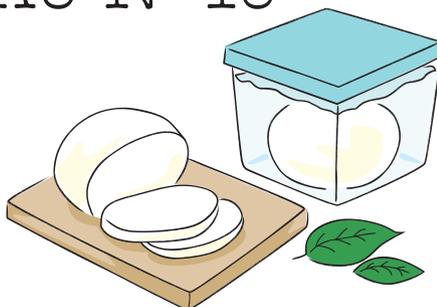
Depuis quelques mois, la minuterie apparaît sous forme de menu déroulant à l'écran du TM6 et joue le rôle d'une horloge de cuisine supplémentaire. Activable en arrière-plan même en dehors du processus de cuisson, elle vous rappelle par ex. quand sont écoulées les 15 minutes de préchauffage du four pour la pizza tandis que vous préparez une salade en cuisine guidée dans le bol de mixage. Vous pouvez aussi l'utiliser pour des tâches non culinaires, par ex. pour vous avertir quand la machine à laver a terminé son programme ou pour minuter le brosseage des dents des enfants.



Sara, rédactrice de recettes

LE BON TUYAU N° 16

S'il vous reste de la mozzarella après votre soirée pizza, pas de problème: recouverte de liquide, elle se garde facilement quelques jours au réfrigérateur dans un récipient bien fermé. Utilisez pour cela la saumure du sachet, un mélange de lait et d'eau (à parts égales) ou simplement de l'eau salée.



Beurre battu maison



Vous connaissez sans doute ces délicieux bretzels au beurre que l'on trouve dans les boulangeries. Le beurre dont ils sont fourrés est travaillé en une mousse au bon goût salé. Voici comment en préparer une version allégée: mettre **80 g d'eau** et **¼ de c. à café de sel** dans le bol de mixage et chauffer **1 min/37°C/vitesse 1. Insérer le fouet.** Ajouter **100 g de beurre**, en morceaux (1 cm), froid, et remuer **2 min/vitesse 4.** Excellent avec nos petites tresses de sils (recette en page 33).

À faire et à ne pas faire



Riz au lait



- 1. Testez la cuisson!** Goûtez le riz en fin de cuisson. Si nécessaire, rajoutez un peu de liquide et prolongez le temps de cuisson. Ou laissez reposer le riz.
- 2. Salez!** Même si le mets est servi sucré, n'oubliez pas le sel. Il arrondit la saveur du riz au lait.
- 3. Variez les plaisirs!** Vous pouvez remplacer le lait de vache par une alternative végétale (par ex. lait de coco).



- 1. Sucrer trop tôt.** N'ajoutez le sucre qu'à la fin. Sucré en cours de cuisson, le riz risque de ne pas s'attendrir comme il faut.
- 2. Choisir un riz quelconque.** Prenez du riz rond ou, mieux encore, un riz spécifiquement étiqueté «riz au lait», par ex. le camolino.
- 3. Se limiter au sucré.** Le riz au lait se déguste aussi en version salée. Supprimez la vanille et le sucre, salez à la fin et incorporez un peu de parmesan.



Systeme D

Le saviez-vous? Vous pouvez aussi faire vos propres pizzas surgelées! Étirer la pâte sur de la farine à knöpfli (pas plus grand que le sachet de congélation), déposer sur du papier cuisson, garnir et mettre 4 heures à couvert au congélateur. Glisser ensuite les pizzas individuellement avec le papier cuisson dans un grand sachet de congélation, bien fermer et congeler. Conservation: env. 2 mois.

TRESSE

Comme un dimanche



Halte au gaspi

Couper les restes de tresse en tranches et les congeler bien emballés individuellement. Conservation: env. 2 mois. Laisser décongeler les tranches ou les toaster directement au grille-pain.

Tresse au beurre
à 6 brins
(en page 34)

Tout le monde la connaît, tout le monde l'aime: la classique tresse au beurre à deux brins, moelleuse et bien dorée. Voici deux variantes épatantes pour votre prochain brunch.

Petites tresses de sils

30 min 2 h 45 min moyen 6 pièces 198 kcal végé

250 g de farine pour tresse et un peu pour fariner

160 g de lait

25 g de beurre

¼ de cube de levure (env. 10 g), émiettée

1 c. à café de sel

Mettre dans le bol de mixage la farine, le lait, le beurre, la levure et le sel et pétrir en **pâte** $\frac{1}{3}$ min. Déposer la pâte sur le plan de travail, la façonner en boule, mettre dans un récipient et laisser doubler de volume 1½ heure à couvert à température ambiante.

Chemiser une plaque de papier cuisson. Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, diviser en 6 pâtons, façonner chacun en un brin de 40 cm de long. Façonner des petites tresses (voir photo). Laisser lever encore 15 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C.

2 l d'eau

1 c. à soupe de sel

4 c. à soupe de bicarbonate de soude

Porter l'eau à ébullition dans un faitout avec le sel et le bicarbonate de soude. Baisser le feu. Plonger une tresse après l'autre dans la saumure frémissante à l'aide d'une écumoire, laisser pocher encore 30 secondes, retourner, laisser pocher encore 30 secondes, retirer, égoutter, remettre sur la plaque.

1 c. à soupe de crème à café

Faire dorer les tresses 20 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, badigeonner aussitôt de crème à café pour plus de brillant, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Suggestion: pour une plus grande fournée, il suffit de doubler les quantités indiquées pour la pâte et de répartir les petites tresses sur deux plaques chemisées de papier cuisson. Garder les mêmes quantités pour la saumure. Cuire toutes les tresses à la fois à 160°C (chaleur tournante).

Pièce: 198 kcal (833 kJ) = lip 5 g, glu 31 g, pro 6 g



*Fourrer avec du beurre battu salé
(recette en page 31)*

*Comment c'est fait***Tuto vidéo**

Si vous préférez les vidéos aux photos, allez faire un tour sur notre site web. Vous y trouverez des tutoriels filmés pour (presque) chaque type de tresse. De la simple tresse à un brin à la tresse à huit brins de niveau avancé, plus rien n'aura de secret pour vous. Et ce n'est pas tout! Nous répondons également à



toutes vos questions sur la pâte et la levure. Scannez vite le code QR!

Tresse au beurre à 6 brins

25 min 2 h 35 min pour les pros 1 pièce (env. 820 g) 314 kcal végété

300 g de lait

½ cube de levure (env. 20 g), émiettée

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

500 g de farine à tresse

60 g de beurre, en morceaux, froid

15 g de sucre

1½ c. à café de sel

Ajouter la farine, le beurre, le sucre et le sel et pétrir en **pâte 3 min**. Déposer la pâte sur le plan de travail, la façonner en boule, mettre dans un récipient et laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante.

Chemiser une plaque de papier cuisson. Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, diviser en 6 pâtons, façonner chacun en un brin de 50 cm de long. Faire une tresse à 6 brins (voir photos 1 à 4). Resserrer les extrémités. Tourner la tresse de façon que le côté le plus joli soit en haut. Glisser les extrémités sous la tresse, appuyer un peu. Déposer la tresse sur la plaque chemisée, laisser lever encore 30 minutes à couvert. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180° C.

1 œuf

1 c. à soupe de crème

Battre l'œuf et la crème à la fourchette, en dorer la tresse.

Faire cuire la tresse 35 minutes (180° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir la tresse sur une grille à pâtisserie.

Suggestion: façonner la tresse la veille, couvrir sans trop serrer et laisser lever au réfrigérateur. Dorer la tresse et l'enfourner comme décrit dans la recette.

100 g: 314 kcal (1319 kJ) = lip 9 g, glu 48 g, pro 9 g

Du grand art!



Les bons gestes de notre pro



1 Déposer les brins sur le plan de travail de manière à en placer trois à droite et trois à gauche. Resserrer les extrémités en haut.



2 Placer au centre le brin tout à droite et mettre par-dessus et tout à droite le deuxième brin de gauche.



3 Faire la même chose dans le sens inverse: placer au centre le brin tout à gauche et mettre par-dessus et tout à gauche le deuxième brin de droite.



4 Continuer à tresser selon le même principe en changeant toujours de côté. Vous avez fait une erreur? Pas de panique! Continuez simplement à tresser. Le résultat sera sans doute tout aussi joli, et une fois la tresse coupée, personne n'y verra rien de toute façon.



Sara, rédactrice de recettes

ZOOM:
CURRYS

Curry

passion

La saison des salades et grillades est terminée. Place aux mets fougueux qui réchauffent l'âme d'une pointe d'exotisme! En voici trois pour vous.



*Servir avec
du riz* →

Curry de courge et poisson

🔪 20 min 🕒 1h 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 333 kcal 🚫 sans lactose

<p>80 g d'oignons, coupés en deux</p> <p>2 tiges de citronnelle, pulpe, hachée grossièrement</p> <p>1 gousse d'ail</p> <p>1 piment rouge, coupé en deux, épépiné</p>	<p>Mettre dans le bol de mixage les oignons, la citronnelle, l'ail et le piment et hacher 3 sec/vitesse 7. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.</p>
<p>80 g de courge butternut, pelée, épépinée, en morceaux (2½ cm)</p> <p>50 g de pâte de curry jaune</p> <p>20 g d'huile de sésame grillé</p> <p>10 g de nuoc-mam (sauce de poisson)</p>	<p>Ajouter 300 g de courge, la pâte de curry, l'huile de sésame et le nuoc-mam et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1.</p>
<p>300 g d'eau</p> <p>1 cube de bouillon de légumes (pour 0,5l)</p> <p>125 g de mini-épis de maïs, partagés dans la longueur</p> <p>1 c. à café de sel</p>	<p>Verser l'eau et le cube de bouillon dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, peser le reste de la courge (500 g) et le maïs, parsemer avec ½ c. à café de sel, mélanger. Remettre le couvercle du Varoma et cuire 15 min/Varoma/vitesse 1.</p>
<p>500 g de filet de cabillaud (MSC), en morceaux (3 cm)</p> <p>1 citron vert bio, zeste râpé</p> <p>20 g de jus de citron vert</p>	<p>Mettre le cabillaud sur une assiette, mélanger avec le zeste de citron vert, le jus de citron vert et ½ c. à café de sel, répartir sur le plateau vapeur. Insérer le plateau vapeur, remettre le couvercle du Varoma et cuire 7 min/Varoma/vitesse 1. Retirer le Varoma.</p>
<p>1½ c. à soupe d'amidon de maïs</p> <p>250 g de lait de coco</p>	<p>Délayer l'amidon de maïs avec le lait de coco, ajouter, remettre le Varoma en place et cuire 3 min/100° C/🌀/vitesse 1.</p>
<p>½ citron vert bio, en 4 quartiers</p>	<p>Retirer le Varoma, transvaser le poisson, la courge, le maïs et la sauce dans un plat, mélanger délicatement, dresser avec les quartiers de citron vert.</p>

Suggestion: parsemer le curry avec des feuilles de basilic thaï.

Portion: 333 kcal (1405 kJ) = lip 18 g, glu 19 g, pro 22 g



Pâte de curry maison

Pour ce curry de poisson, nous avons utilisé une **pâte de curry jaune** du commerce, mais libre à vous de la faire vous-même. Votre Thermomix® est d'ailleurs l'outil idéal pour cela! La pâte se garde env. 2 semaines au réfrigérateur et env. 3 mois au congélateur. Vous trouverez un exemple de recette sur Cookidoo®.



Annonce

L'accord du vin

Alsace AOC Pinot Gris Baron de Hoen, 75 cl

Origine: Alsace, France

Cépage: pinot gris

Caractère: robe jaune soutenu, nez floral fin, fruité avec des notes de pêche, agréablement rond et souple en bouche, une structure complexe soutenue par une belle acidité, frais avec une finale harmonieuse et aromatique.

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



Pour les grandes faims, servir avec

du riz ou du pain plat.

*Un curry ne doit pas forcément
contenir du lait de coco.
En voici la meilleure preuve!*

Curry de pois chiches

 20 min
  1h
  facile
  4 portions
  435 kcal
 végétarien
  sans gluten
  sans lactose

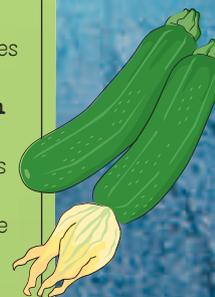
1 c. à soupe de graines de coriandre 1 c. à soupe de graines de cumin 2 capsules de cardamome , graines 1 bâton de cannelle , coupé en deux 3 piments rouges , coupés en deux, épipinés	Mettre dans le bol de mixage les graines de coriandre, les graines de cumin, la cardamome, le bâton de cannelle et les piments et mouliner 20 sec/vitesse 10 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
80 g d'échalotes , coupées en deux 2 gousses d'ail 15 g de gingembre , pelé, râpé finement	Ajouter les échalotes, l'ail et le gingembre et hacher 3 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
20 g d'huile de sésame grillé	Verser l'huile de sésame et rissoler sans gobelet doseur 2 min/120° C/vitesse 1 .
400 g de courgettes , en morceaux (2 cm) 200 g de céleri-branch , en morceaux (2 cm) 470 g d'eau 1½ c. à café de sel	Ajouter 200 g de courgettes, le céleri, l'eau et 1 c. à café de sel et hacher 3 sec/vitesse 4.5 .
200 g de brocolis , en petits bouquets (3-4 cm), tronc pelé, en morceaux (2 cm)	Mettre le Varoma en place, peser les brocolis et le reste des courgettes (200 g). Remettre le couvercle du Varoma et cuire 20 min/Varoma/↻/vitesse 1 . Retirer le Varoma et le poser sur une assiette.
2 boîtes de pois chiches , rincés, égouttés (poids égoutté 490 g) 50 g de raisins sultaniques blonds 20 g de jus de citron vert 100 g de pousses d'épinards 50 g de purée de cacahuètes 4 brins de coriandre , pluches	Ajouter les pois chiches, les raisins sultaniques et le jus de citron vert, mélanger à l'aide de la spatule, remettre le Varoma en place et poursuivre la cuisson 4 min/100° C/↻/vitesse 1 . Transvaser les brocolis et les courgettes dans un récipient, assaisonner avec ½ c. à café de sel. Ajouter les pousses d'épinards, la purée de cacahuètes et le curry de pois chiches, mélanger, dresser, parsemer de coriandre.

Portion: 435 kcal (1822 kJ) = lip 16 g, glu 44 g, pro 21 g

Cuisine de saison

Courgettes: grandes ou petites?

En fait, à part leur taille, il n'y a aucune différence. Les courgettes proviennent toutes de la même variété de courge originaire d'Amérique centrale, dont la saison dure chez nous **jusqu'en octobre**. Récoltées les premières, les petites courgettes sont bien croquantes et contiennent peu de graines. Mais si on les laisse pousser sans surveillance, il arrive vite qu'on se retrouve avec des courgettes géantes. Et dans ce cas, la plante ne produit plus de nouvelles fleurs et donc plus aucun fruit. Mais on peut encore tout à fait les consommer.



Accompagnement
classique: pain plat

Chicken Tikka Masala

20 min 50 min facile 4 portions 324 kcal sans gluten

250 g d'oignons, coupés en deux
4 gousses d'ail

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

30 g de beurre
10 g de gingembre, pelé,
râpé finement

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

1½ c. à soupe de coriandre
en poudre
1 c. à soupe de paprika mi-fort
½ c. à café de piment de Cayenne
1 c. à café de cumin en poudre
1 c. à café de curcuma en poudre

Ajouter la coriandre en poudre, le paprika, le piment de Cayenne, le cumin en poudre et le curcuma et rissoler sans gobelet doseur **1 min/120° C/vitesse 1**.

180 g de yogourt nature
1½ c. à café de sel

Ajouter 80 g de yogourt et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 2**. En prélever 30 g, transvaser dans un récipient, réserver.

1 grosse boîte de tomates
pelées (de 800 g)
100 g d'eau
500 g de hauts de cuisses de poulet
sans peau ni os (steaks de
poulet), en morceaux (3 cm)
½ bouquet de coriandre
(env. 10 g), pluches

Ajouter les tomates pelées et l'eau. Mettre le Varoma en place, insérer le plateau vapeur, le chemiser d'une feuille de papier cuisson ajustée et humectée. Ajouter le poulet à la pâte épicée réservée, mélanger, répartir sur le plateau vapeur chemisé. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **30-35 min/Varoma/↻/vitesse 1** (tester la cuisson du poulet). Dresser le poulet avec la sauce, parsemer de coriandre. Servir le reste du yogourt (100 g) à part.

Servir avec pain plat ou riz.

Portion: 324 kcal (1349 kJ) = lip 16 g, glu 14 g, pro 30 g

2

1

3

4

5

6

7

8

9

10

Servir avec

Accompagnements et Cie

Les currys sont rarement servis sans petits «extras». Voici quelques suggestions. Suivez simplement vos envies. Il n'y a pas de bon ou de mauvais choix:

- ① pluches de **coriandre**
- ② **cacahuètes** salées ou nature (hachées selon les goûts)
- ③ quartiers de **citron vert**
- ④ **yogourt nature**, **yogourt de coco** ou **crème fraîche**
- ⑤ feuilles de **basilic thaï**
- ⑥ **chutneys** (par ex. mangue, du commerce ou fait maison)
- ⑦ **riz vapeur** (basmati ou jasmin) nature ou aromatisé (par ex. aux amandes, à la noix de coco ou aux fines herbes)
- ⑧ «**riz**» de **chou-fleur low-carb sauté** (voir recette ci-dessous)
- ⑨ **pain plat** (par ex. naan ou pita, du commerce ou fait maison)
- ⑩ rouelles de **piment** ou **huile pimentée** (huile pimentée, recette en page 30)

Comment c'est fait

«Riz» de chou-fleur low-carb à l'asiatique

Mettre **500 g de chou-fleur** en morceaux (3 cm) dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Bien faire chauffer **2 c. à soupe d'huile de sésame grillé** dans une grande poêle anti-adhésive, faire sauter le chou-fleur 3 minutes en remuant. Ajouter **½ c. à café de sel** et **un peu de piment de Cayenne**, mélanger. Selon les goûts, incorporer un peu de jus de citron vert, de graines de sésame grillées et de coriandre ciselée.

APÉRO



Entrez dans la

Cette couronne hautement décorative piquera la curiosité de vos convives à l'heure de l'apéro.

Couronne apéritive automnale

🔪 30 min 🕒 2 h 50 min 🍴 facile 🍷 6 portions 📊 369 kcal 🚫 sans lactose

50 g de cerneaux de noix
1 c. à café de graines de fenouil
 ou de carvi (facultatif)

Mettre les noix et les graines de fenouil dans le bol de mixage et broyer **1 sec/vitesse 6**.

150 g de farine blanche et
 un peu pour fariner

100 g de farine bise
1 c. à café de sel
1 c. à café de miel

170 g d'eau
 $\frac{1}{4}$ **de cube de levure** (env. 10 g),
 émiettée

Ajouter la farine blanche, la farine bise, le sel, le miel, l'eau et la levure et pétrir en **pâte $\frac{1}{3}$ min**. Façonner la pâte légèrement collante en boule, transvaser dans un récipient et laisser doubler de volume **1½ heure** à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, chemiser une plaque de papier cuisson.

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Façonner un rouleau de 60 cm de long, former une couronne et la déposer sur la plaque chemisée. Couvrir sans trop serrer et laisser lever encore 30 minutes à couvert. Pendant ce temps, préchauffer le four à 220°C.

Faire dorer la couronne 20-25 minutes (220°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir la couronne sur une grille à pâtisserie.

140 g de bresaola en tranches
100 g de rebibes de sbrinz
100 g de prunes séchées dénoyautées
90 g d'olives noires dénoyautées
 env. 20 **cure-dents**
 6 **brins de romarin**

Piquer la bresaola, le sbrinz, les prunes séchées et les olives sur la couronne à l'aide des cure-dents. Couper les brins de romarin en morceaux, les piquer sur la couronne, percer évent. celle-ci au préalable avec un cure-dent.

Portion: 369 kcal (1548 kJ) = lip 15 g, glu 39 g, pro 19 g

Notre astuce

Une couronne, plein de possibilités

Cette recette a ceci de génial qu'elle peut se décliner à l'infini. Variez la garniture en fonction de la saison, de l'occasion et des préférences. En hiver, vous pouvez par ex. choisir des figues ou des dattes séchées, du fromage de montagne corsé, des oignons au vinaigre balsamique et des tranches de gendarme. Au printemps, petits radis, brie et lard paysan en tranches sont des alternatives idéales, alors qu'en été, mozzarella, tomates cerises, artichauts en bocal et jambon cru sont une formidable combinaison. Laissez libre cours à votre imagination!

ronde!



Gâteaux sur plaque

*Pourquoi toujours viser les hauteurs?
Un gâteau plat peut aussi nous combler de bonheur.*

Tarte aux figues

🔪 20 min ⌚ 50 min 🍴 facile 🍰 8 parts 📊 410 kcal 🌱 végétal

La sauce

200 g de figues,
en morceaux (2 cm) Mettre les figues dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

80 g de sucre gélifiant
(Coop) Ajouter le sucre gélifiant. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **8 min/100° C/vitesse 1**. Transvaser la sauce dans un récipient, laisser refroidir. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage, le sécher et préparer la tarte.

La tarte

1 abaisse de pâte feuilletée
(25 x 42 cm) Préchauffer le four à 220° C.
Dérouler l'abaisse, la piquer à la fourchette, faire glisser sur une plaque avec le papier cuisson.

Faire dorer le fond de pâte 18–20 minutes (220° C) tout en bas du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

250 g de mascarpone
150 g de yogourt à la grecque nature
30 g de sucre glace
1 citron bio, zeste râpé
1 gousse de vanille, fendue dans la longueur, graines Mettre dans le bol de mixage le mascarpone, le yogourt, le sucre glace, le zeste de citron et les graines de vanille et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Répartir la crème sur le fond de tarte.

1 citron bio, zeste râpé
1 gousse de vanille, fendue dans la longueur, graines

300 g de figues, coupées en quatre Répartir la sauce et les quarts de figues sur la tarte, parsemer de pistaches.

2 c. à soupe de pistaches nature, hachées grossièrement

Part (%): 410 kcal (1706 kJ) = lip 26g, glu 37g, pro 5g

Cuisine de saison

Phénoménale figue

On cultive des figues depuis l'Antiquité dans le bassin méditerranéen. Elles sont mûres à partir du mois d'août et jusqu'en octobre. Selon la variété, leur robe peut être violet foncé, verte, brune ou d'un dégradé de jaune rougeâtre plus ou moins soutenu. Il n'est pas nécessaire de peler les figues. Bien lavées, vous pouvez très bien les consommer entières. Si toutefois vous n'aimez pas la peau, il suffit de prélever la chair à la cuillère.



Servez la tarte sans tarder! Elle est bien meilleure toute fraîche.



Gâteau épiced à la courge

*Recette en
couverture!*

🔪 15 min ⌚ 1h 20 min 🍳 facile 🍰 16 parts 📊 429 kcal 🌱 végé

Le sucre épiced

380 g de sucre	Préchauffer le four à 180°C. Chemiser une plaque (33 × 37 cm) de papier cuisson.
1 bâton de cannelle (5 cm), coupé en deux	Mettre dans le bol de mixage le sucre, le bâton de cannelle, la cardamome en poudre, les grains de poivre et les clous de girofle, pulvériser 10 sec/vitesse 10 , transvaser et réserver.
1 c. à café de cardamome en poudre	
6 grains de poivre noir	
2 clous de girofle	

Le gâteau

300 g d'amandes entières	Mettre les amandes dans le bol de mixage et moudre 10 sec/vitesse 10 . En prélever 2 c. à soupe, réserver pour le décor.
250 g de courge musquée , pelée, épépinée, en morceaux (3 cm)	Ajouter la courge, hacher 10 sec/vitesse 7 et mélanger avec la spatule. Hacher encore 5 sec/vitesse 7 .
120 g d'amidon de maïs	Ajouter l'amidon de maïs, la poudre à lever, les œufs, le zeste de citron, le jus de citron et 300 g de sucre épiced pulvérisé, mélanger 40 sec/vitesse 4 . Remuer brièvement à l'aide de la spatule, répartir la pâte liquide sur la plaque chemisée. Nettoyer le bol de mixage.
2 c. à café de poudre à lever	
6 œufs	
1 citron bio , zeste râpé	Cuire le gâteau 40 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Pendant ce temps, ôter la collerette verte des carottes en massepain, façonner des courges avec le massepain, replacer la collerette en appuyant (voir petites photos ci-dessous).
50 g de jus de citron	
16 carottes en massepain (entières)	Retirer le gâteau du four, laisser refroidir dans la plaque sur une grille à pâtisserie.

La garniture

330 g de fromage frais double crème (Philadelphia)	Mettre dans le bol de mixage le fromage frais, le beurre et le reste du sucre épiced pulvérisé (80 g) et mélanger 20 sec/vitesse 3 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
125 g de beurre , en morceaux, mou	Mélanger encore 10 sec/vitesse 3 , étaler sur le gâteau. Découper en 16 parts.
1 c. à café de cacao en poudre	Mélanger les amandes moulues réservées avec le cacao en poudre, répartir en petits tas sur les parts de gâteau, y déposer les courges en massepain.

Conservation: env. 3 jours à couvert au réfrigérateur.

Part (1/16): 429 kcal (1791 kJ) = lip 26 g, glu 38 g, pro 9 g



La carotte se transforme en citrouille!



Presque trop mignon pour être mangé!



↑
*Croustillant dessus,
juteux dessous*

Gâteau strudel coings-poires

🔪 30 min 🕒 1h 20 min 🍳 facile 🍰 16 parts 📊 329 kcal 🌱 végétarien

100 g d'amandes entières	Préchauffer le four à 180° C. Mettre les amandes dans le bol de mixage, mouliner 10 sec/vitesse 10 , transvaser et réserver.
300 g de farine blanche 100 g de sucre 160 g de beurre , en morceaux, froid 1 œuf 1 c. à soupe de lait 1 sachet de sucre vanillé (de 8-10 g) 1 c. à café de poudre à lever ¼ de c. à café de sel	Mettre dans le bol de mixage la farine, le sucre, le beurre, l'œuf, le lait, le sucre vanillé, la poudre à lever et le sel et mélanger 40 sec/vitesse 4 . Mettre la pâte sur une feuille de papier cuisson, façonner un bloc rectangulaire, abaisser en rectangle (27 x 35 cm) à même le papier, faire glisser sur une plaque. Piquer le fond à la fourchette, parsemer avec les amandes moulues.
700 g de coings , pelés, cœur retiré, en morceaux (3 cm) 20 g de jus de citron	Mettre les coings et le jus de citron dans le bol de mixage et hacher 3 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule, transvaser dans un récipient.
700 g de poires , pelées, cœur retiré, en morceaux (3 cm) 80 g de gelée de coing 40 g de sucre 1 c. à café de cannelle 50 g de beurre , en morceaux	Mettre dans le bol de mixage les poires, la gelée de coing, le sucre et la cannelle et hacher 3 sec/vitesse 4.5 en s'aidant de la spatule, transvaser dans le récipient contenant les coings hachés, mélanger, répartir sur les amandes, tasser un peu. Nettoyer le bol de mixage. Précuire le gâteau 30 minutes (180° C) dans la moitié inférieure du four. Pendant ce temps, mettre le beurre dans le bol de mixage et faire fondre 3 min/70° C/vitesse 1 .
1 paquet de pâte à strudel (de 120 g)	Retirer le gâteau du four. Déplier les feuilles de pâte à strudel, les badigeonner de beurre fondu. Froncer un peu les feuilles de pâte, les déposer sur le gâteau.
1 c. à soupe de sucre glace	Poursuivre la cuisson 15-20 minutes (180° C) au milieu du four. Laisser tiédir le gâteau dans la plaque sur une grille à pâtisserie (30 minutes). Poudrer de sucre glace, servir tiède ou froid.

Suggestion: ce gâteau est bien meilleur tout frais.

Part (1/6): 329 kcal (1376 kJ) = lip 15 g, glu 39 g, pro 5 g

Cuisine de saison

Le coing, le fruit doré

La saison des coings ne dure que d'octobre à novembre. N'hésitez pas à en acheter lorsque vous en trouvez sur les étals! Cuits, les coings se prêtent à la préparation de confitures, gelées et autres douceurs. Mais ils sont aussi délicieux avec du gibier ou dans des plats mijotés comme le tajine.



Gâteau streusel sur plaque au raisin

🔪 10 min ⌚ 1h 10 min 🍴 facile 🍰 20 parts 📊 291kcal 🌿 végétal

Le streusel

140 g de farine d'épeautre claire
 90 g de beurre, en morceaux, froid
 80 g de sucre
 20 g de lait
 2 p. de c. de muscade
 ¼ de c. à café de sel

Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, le sucre, le lait, la muscade et le sel, mélanger **30 sec/vitesse 4**, transférer le streusel dans un récipient et réserver à couvert au frais.

Le gâteau

400 g de farine d'épeautre claire
 150 g de sucre
 180 g de beurre, en morceaux, mou
 180 g de lait
 4 œufs
 1 sachet de sucre vanillé (de 8-10 g)
 2 c. à café de poudre à lever
 1 pincée de sel

Préchauffer le four à 180°C. Chemiser une plaque (33 x 37 cm) de papier cuisson.

Mettre dans le bol de mixage la farine, le sucre, le beurre, le lait, les œufs, le sucre vanillé, la poudre à lever et le sel et mélanger **30 sec/vitesse 5**.

750 g de raisin rose ou blanc sans pépins

Remuer la pâte à l'aide de la spatule et mélanger encore **10 sec/vitesse 5**. Répartir la pâte sur la plaque chemisée, répartir le raisin dessus, appuyer un peu. Parsemer avec le streusel réservé au frais.

Faire dorer le gâteau 50-55 minutes (180°C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir le gâteau sur une grille à pâtisserie.

Conservation: env. 2 jours à couvert au réfrigérateur.

Part (½): 291 kcal (1221 kJ) = lip 13 g, glu 37 g, pro 6 g

Le gâteau de fête parfait



BON À SAVOIR

Thermomix® TM6



A propos des recettes

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

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

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

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

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

Les symboles

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

AVANT-GOÛT

Le dernier numéro paraîtra le
2 novembre



Nouvelles recettes!

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

Fêter avec style

Inspirations pour l'aveut, le réveillon de Noël ou de Nouvel An.



«La raclette, c'est bon...

... et ça met de bonne humeur.» Et avec nos accompagnements raffinés, elle n'en est que meilleure!



Biscuits à croquer

Comme chaque année, les fournées s'enchaînent à l'approche de Noël! Quelques recettes vraiment craquantes vous attendent.

INFO

Et maintenant?

Avez-vous des questions concernant la fin de parution du Betty Bossi mix? Le lien suivant vous permet de consulter les principales informations:

bettybossi.ch/suppression-mix

Partage ta
passion :



« Je n'avais pas assez de temps
pour m'essayer à d'autres menus.
Thermomix® était la **solution idéale.** »

Giovanna, Conseillère Thermomix®

thermomix
VORWERK