



thermomix

PARTENAIRE  
officiel

Hiver 2018/2019  
CHF 11.-  
bettybossi.ch/lemix

## BISCUITS DE NOËL

Les classiques de l'avent

## APÉRO DÎNATOIRE

Faites durer le plaisir!

Recette en  
page 42



# Bienvenue à table

Rien que le meilleur pour le menu de fête

## 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.





Laura  
rédactrice de  
recettes

Lisa  
spécialiste  
marketing

Marco  
photographe

## Tradition et modernité

Quand il y a quelque chose à grignoter, on ne manque jamais de volontaires pour donner un coup de main en cuisine. Espérons juste que ce trio de gourmands laissera quelques biscuits pour la photo..

Chère lectrice, cher lecteur,

Le doux parfum des biscuits de Noël à peine sortis du four ne laisse personne indifférent: il éveille des souvenirs de longs après-midis passés à pâtisser avec grand-maman, de spatules léchées avec gourmandise, de décors multicolores en sucre et de doigts collants. Pas étonnant qu'année après année, ce soient toujours les mêmes milanais, miroirs à la confiture et crêtes à l'anis que l'on se réjouit de grignoter. Car la tradition est aussi une promesse de convivialité, de familiarité et de fiabilité.

Pour vous, nous avons donc rassemblé les plus beaux classiques de l'aveut que vous réussirez en un tour de main grâce à votre Thermomix®. Voilà l'union parfaite entre tradition et technologie la plus moderne.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à découvrir notre nouveau magazine et un très bel hiver.

*Betty Bossi*

# Sommaire



## 51 Biscuits de Noël

## 64 Le plaisir d'offrir

- 2 L'essentiel en bref
- 3 Éditorial
- 6 **Apéro dînatoire**
- 16 Actus
- 19 **Pour tous les jours**
- 28 **Chic & rustique**
- 36 **Santé & minceur**
- 40 **Bienvenue à table**
- 51 **Biscuits de Noël**
- 64 **Le plaisir d'offrir**
- 69 Cuisine suisse
- 70 Coup double
- 72 Trucs & astuces
- 74 **Pour trinquer**

### IMPRESSUM

Édité par Betty Bossi SA  
Baslerstrasse 52, case postale, 8021 Zurich  
Service clientèle: +41 (0) 44 209 19 29  
Service cuisine et diététique: +41 (0) 44 209 18 33  
Responsable production et conception graphique:  
Erica Angelone  
Responsable rédaction des recettes: Sibylle Weber-Sager  
Photos: Marco Zaugg, Patrick Zemp, Sylvan Müller,  
Peter Derron  
Stylisme: Monika Hansen, Katja Rey, Natascha Sanwald  
Abonnement annuel (4 numéros):  
Suisse CHF 39.90, étranger CHF 48.-  
Vente au numéro: Suisse CHF 11.-  
ISSN 2571-6565  
Le prochain numéro paraîtra le 7 mars 2019  
Copyright © Betty Bossi SA, imprimé en Suisse

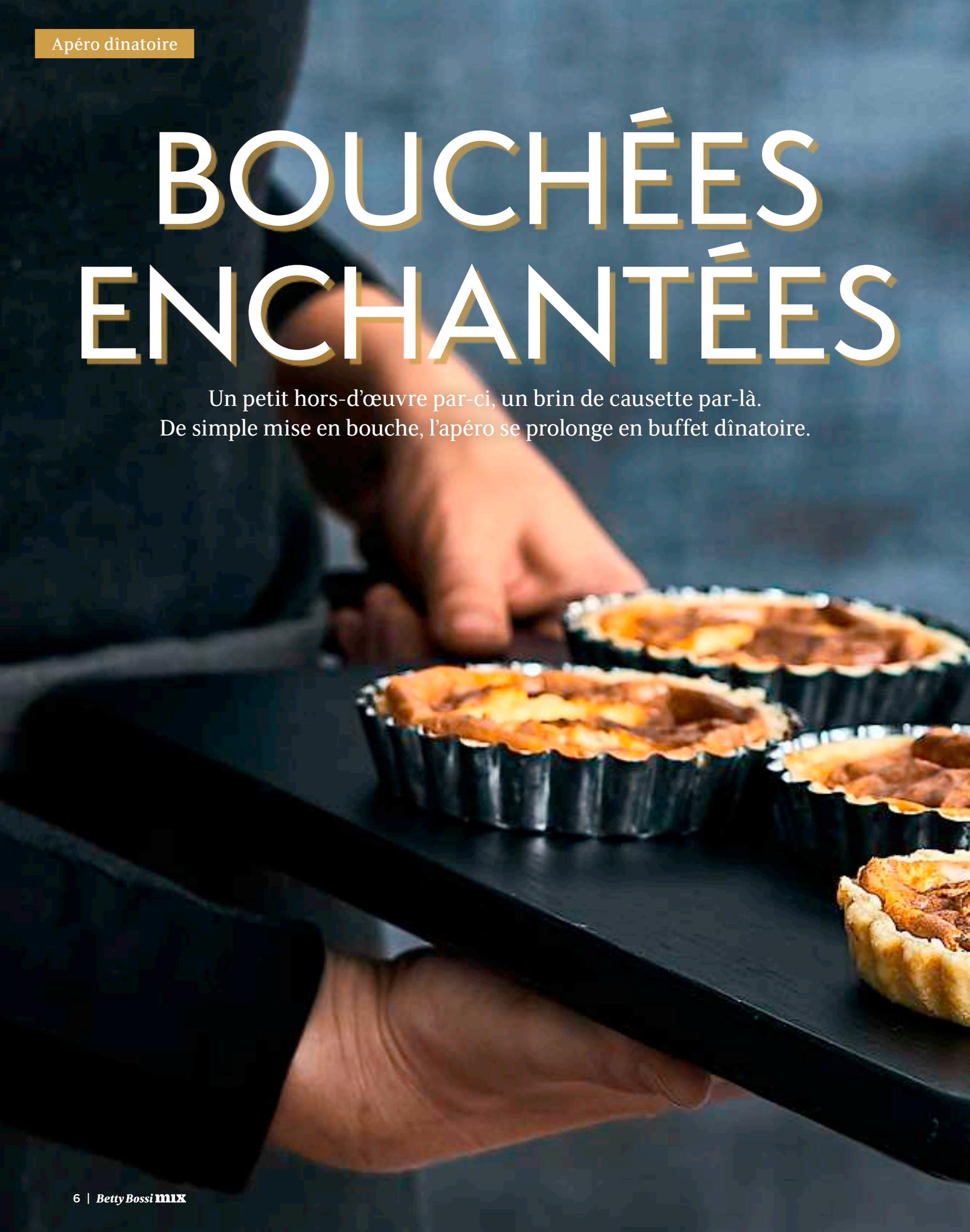


## 74 Pour trinquer



# BOUCHÉES ENCHANTÉES

Un petit hors-d'œuvre par-ci, un brin de causerie par-là.  
De simple mise en bouche, l'apéro se prolonge en buffet dînatoire.



# MINIQUICHES LORRAINES

## La pâte

**175 g** de farine et un peu pour fariner et abaisser

**80 g** de beurre et un peu pour graisser

$\frac{3}{4}$  de c. à café de sel

**60 g** d'eau

## La garniture

**80 g** de lardons

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

**3** œufs

**180 g** de crème entière

**1 p. de c.** de noix de muscade moulue

$\frac{1}{4}$  de c. à café de sel

**poivre**, selon les goûts

## La pâte

**1** — Préchauffer le four à 200° C. Graisser et fariner 8 moules à tartelettes (Ø 10 cm).

**2** — Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, le sel et l'eau et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Façonner la pâte en boule, aplatir et abaisser sur un peu de farine à 2 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Découper 8 disques de pâte (Ø 12 cm) à l'emporte-pièce, déposer dans les moules préparés, piquer le fond à la fourchette et réserver 15 minutes au frais. Nettoyer le bol de mixage.

## La garniture

**3** — Mettre les lardons dans le bol de mixage et rissoler **5 min/120° C/**  **vitesse 1**, répartir sur les fonds de pâte, nettoyer le bol de mixage à l'eau froide et essuyer.

**4** — Mettre le gruyère dans le bol de mixage et râper **10 sec/vitesse 10**.

**5** — Ajouter les œufs, la crème, la noix de muscade, le sel et le poivre, mélanger **15 sec/vitesse 4**, répartir dans les moules. Déposer les quiches sur une plaque.

**6** — Cuire les quiches 30 minutes (200° C) tout en bas du four. Retirer les quiches, laisser tiédir un peu et servir chaud.

**Pièce:** 339 kcal (1407 kJ) = lip 26 g, glu 16 g, pro 11 g



20 min



55 min



facile



8 pièces



339 kcal



## ARANCINI

## La tapenade aux tomates

- 80 g de tomates séchées
- 20 g de pignons, grillés
- 1 gousse d'ail
- ½ bouquet de basilic (env. 10 g), effeuillé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe d'eau

## Le risotto

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 300 g de riz à risotto (par ex. Carnaroli)
- 100 g de vin blanc
- 800 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes (pour 0,5 l)

## Le façonnage

- 4 c. à soupe de farine
- 2 œufs, battus
- 100 g de chapelure
- 6 miniboules de mozzarella, coupées en quatre
- 1000 g d'huile de friture

## La tapenade aux tomates

**1** — Mettre dans le bol de mixage les tomates, les pignons, l'ail, le basilic, l'huile d'olive et l'eau, réduire en purée **20 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

## Le risotto

**2** — Verser l'huile d'olive dans le bol de mixage et chauffer **3 min/120° C/vitesse 1**.

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

**4** — Ajouter le vin blanc et laisser réduire sans gobelet doseur **1 min/100° C/vitesse 1**.

**5** — 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 pour éviter les projections et cuire **15 min/100° C/vitesse 1**. Transvaser le risotto dans le panier cuisson pour l'égoutter complètement. Étaler le riz dans un grand plat, laisser refroidir 30 minutes.

## Le façonnage

**6** — Mettre la farine, les œufs et la chapelure dans des assiettes creuses séparées. Mettre dans la paume de la main une cuillère à soupe bombée de risotto, faire un creux. Y déposer ½ c. à soupe de tapenade aux tomates et un quart de mozzarella. Recouvrir avec 1 c. à soupe de riz, former une boule avec les mains mouillées. Façonner 23 arancini avec le reste de la masse en procédant de la même façon. Passer les arancini par portions dans la farine, secouer pour éliminer l'excédent, passer dans l'œuf, puis dans la chapelure et appuyer pour bien faire adhérer.

**7** — Verser l'huile de friture dans une cocotte jusqu'au tiers de la hauteur et chauffer à 180° C. Baisser le feu, plonger les arancini par portions à l'aide d'une écumoire et faire dorer 12 à 14 minutes. Retirer et laisser égoutter sur du papier absorbant.

**Suggestion:** préparer une double quantité de tapenade aux tomates et en présenter la moitié avec les arancini.

**Pièce:** 138 kcal (576 kJ) = lip 7 g, glu 15 g, pro 3 g

1 h  
15 min

2 h

pour les  
pros

24 pièces

138 kcal

végé



Préparez deux fois plus de tapenade et présentez-en la moitié avec les arancini.

# SALADE DE CAROTTES ET CRACKERS AU SËSAME

## Les crackers

- 100 g de farine
- 40 g de beurre, en morceaux, froid
- 2 c. à soupe de graines de sésame noir
- ¼ de c. à café de sel
- 2 c. à soupe d'eau

## La salade de carottes

- 450 g de carottes, pelées, en morceaux (3 cm)
- 70 g de figes sèches, coupées en quatre, ou 70 g de dattes dénoyautées, coupées en deux
- 60 g de cerneaux de noix
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 2 c. à café de ras el hanout ou 2 c. à café de curry doux
- ½ c. à café de sel

## Les crackers

**1** — Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, les graines de sésame, le sel et l'eau et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Façonner la pâte en un rouleau de 20 cm de long, envelopper dans du film alimentaire et réserver 30 minutes au congélateur. Nettoyer le bol de mixage.

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

**3** — Couper le rouleau de pâte en rondelles biseautées de 3 mm d'épaisseur et déposer sur la plaque chemisée.

**4** — Cuire les crackers 6 à 8 minutes (200°C) au milieu du four. Retirer et laisser refroidir 20 minutes sur une grille à pâtisserie.

## La salade de carottes

**5** — Mettre dans le bol de mixage les carottes, les figes, les cerneaux de noix, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique blanc, le ras el hanout et le sel et hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Répartir la salade dans des coupelles, dresser les crackers dessus.

**Portion:** 259 kcal (1073 kJ) = lip 18 g, glu 19 g, pro 4 g



10 min



1 h



facile



8 port.



259 kcal



végé



# TATIN DE SAUCISSES

## La garniture

**2 c. à soupe de sucre brut**

**2 oignons** (env. 160 g), en rondelles (3 mm)

**240 g de saucisses échaudées** (par ex. schüblig de Saint-Gall), en rondelles (5 mm)

**2 pincées de poivre**

## La pâte

**160 g de farine** et un peu pour abaisser

**½ c. à café de carvi**

**75 g de beurre**, en morceaux, froid, et un peu pour graisser

**½ c. à café de sel**

**50 g d'eau**

## La finition

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

**1** — Préchauffer le four à 200°C. Chemiser exactement le fond d'un moule à tarte (Ø 30 cm) de papier cuisson et graisser le bord.

## La garniture

**2** — Répartir le sucre brut sur le papier cuisson. Répartir d'abord les oignons, puis les rondelles de saucisses sur le sucre dans le moule et assaisonner avec le poivre.

## La pâte

**3** — Mettre la farine et le carvi dans le bol de mixage et moudre **10 sec/vitesse 10**.

**4** — Ajouter le beurre, le sel et l'eau et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Façonner la pâte en boule et aplatir. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**5** — Abaisser la pâte en rond (Ø 32 cm) sur un peu de farine et, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, la déposer sur la garniture de saucisses. Rentrer le bord de pâte entre la garniture et le bord du moule, piquer la pâte à la fourchette.

**6** — Cuire la tatin de saucisses 25 à 30 minutes (200°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, poser un plat à l'envers sur le moule. Démouler la tatin en la retournant rapidement sur le plat (attention, c'est chaud!).

## La finition

**7** — Mettre le persil dans le bol de mixage, le hacher **3 sec/vitesse 8**, en parsemer la tatin tiède et servir aussitôt.

**Pain (½):** 255 kcal (1062 kJ) = lip 17 g, glu 19 g, pro 7 g



15 min



40 min



facile



8 parts



255 kcal



# PINCHOS DE TORTILLA

**150 g de pommes de terre à chair ferme**, pelées, en morceaux (2 cm)

**80 g d'oignons**, coupés en deux

**1 piment mi-fort rouge**, coupé en deux dans la longueur, épépiné, en morceaux

**80 g de fromage à pâte mi-dure**, en morceaux (2 cm)

**8 œufs frais**

**¾ de c. à café de sel**

**500 g d'eau**

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

**1** — Tapisser le plateau vapeur de papier cuisson en veillant à ce que les fentes restent dégagées sur le bord supérieur et ne soient pas couvertes de papier.

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

**3** — Ajouter les œufs et le sel et mélanger **5 sec/vitesse 4.5**. Répartir la masse sur le papier cuisson dans le plateau vapeur. Nettoyer le bol de mixage.

**4** — Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place et insérer le plateau vapeur

contenant les œufs. Répartir les petits pois sur les œufs, remettre le couvercle du Varoma et cuire la tortilla **25 min/Varoma/vitesse 1**.

**5** — Retirer le Varoma, laisser refroidir la tortilla 10 minutes. Couper la tortilla en cubes, dresser sur un plat, planter quelques cure-dents ou piques en bambou et servir tiède ou froid.

**Suggestion:** parsemer de quelques pluches de persil plat.

**Portion:** 141 kcal (587 kJ) = lip 9 g, glu 5 g, pro 10 g



10 min



45 min



facile



8 port.



141 kcal



végé



ANNONCE

## UNE TOUCHE D'ITALIANITÉ

Répartissez quatre tomates séchées taillées en lanières sur la masse aux œufs pour rendre votre tortilla encore plus savoureuse. Les Pomodori secchi de Saclà sont lentement séchés au soleil d'Italie, parsemés d'origan et conservés dans de l'huile de tournesol. Ils font merveille dans les salades et les sauces ou comme garniture de pizza.

Les Pomodori secchi sont en vente dans les supermarchés Coop.



# BROCHETTES AU CURRY ET DIP

## Les brochettes

- 400 g d'épaule de bœuf**, en cubes (2 cm), placée env. 30 minutes au congélateur
- 80 g d'oignons**, coupés en deux
- 1 gousse d'ail**
- 1 bouquet de coriandre** (d'env. 20 g), effeuillée
- 1 œuf**
- 4 c. à soupe de noix de coco râpée**
- 1 c. à soupe de curry mi-fort**
- ¾ de c. à café de sel**
- 16 piques en bois**
- 2 c. à soupe d'huile d'arachide**

## Le dip

- ½ bouquet de coriandre** (env. 10 g), effeuillée
- 250 g de yogourt nature**
- 1 c. à café de curry mi-fort**
- ½ c. à café de sel**

## Les brochettes

**1** — Mettre dans le bol de mixage la viande de bœuf, les oignons, l'ail, la coriandre, l'œuf, la noix de coco râpée, le curry et le sel et hacher **25 sec/vitesse 7**. Partager la masse en 16 portions, façonner des boudins de 7 cm de long avec les mains mouillées, les modeler autour des piques en bois. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**2** — Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'arachide dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, saisir 8 brochettes sur toutes les faces 7 min sur feu moyen.

Retirer les brochettes, déposer sur un plat et réserver au chaud. Verser 1 c. à soupe d'huile d'arachide dans la même poêle, saisir les 8 brochettes restantes sur toutes les faces 7 min, réserver au chaud.

## Le dip

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

**4** — Ajouter le yogourt, le curry et le sel, mélanger **8 sec/vitesse 4** et dresser dans une coupelle. Servir les brochettes au curry avec le dip.

**Portion:** 160 kcal (645 kJ) = lip 10 g, glu 3 g, pro 13 g



20 min



30 min



facile



8 port.



160 kcal



# VELOUTÉ LENTILLES-MARRONS

**250 g** de marrons surgelés, décongelés

**50 g** d'échalotes, coupées en deux

**70 g** de poireaux, en morceaux (3 cm)

**50 g** de lentilles brunes

**550 g** d'eau

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

**¼ c. à café** de cannelle

**¼ c. à café** de cardamome en poudre

**2 c. à soupe** de jus de citron

**½ c. à soupe** de beurre

**1 c. à soupe** de sucre

**2 brins** de thym, effeuillé

**sel**, selon les goûts

**poivre**, selon les goûts

**1** — Mettre 50 g de marrons dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 8**, transvaser et réserver.

**2** — Mettre les échalotes et les poireaux 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 lentilles et 200 g de marrons et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

**4** — Ajouter l'eau, le cube de bouillon, la cannelle, la cardamome et 1 c. à soupe de jus de citron et cuire **25 min/100° C/vitesse 2**.

**5** — Faire dorer les marrons hachés à sec dans une poêle, ajouter 1 c. à soupe de jus de citron et mijoter 2 minutes à couvert sur feu doux. Ajouter le beurre, le sucre et le thym et faire caraméliser. Réduire la soupe en purée **1 min/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse** et assaisonner selon les goûts.

**6** — Répartir le velouté dans 10 verrines (de 100 ml) et parsemer des marrons caramélisés.

**Suggestion:** dresser une cuillerée de crème fraîche avec les marrons sur les veloutés.

**Portion:** 80 kcal (338 kJ) = lip 1 g, glu 14 g, pro 2 g



15 min



35 min



facile



10 port.



80 kcal



végé



# SCONES AUX PATATES DOUCES ET SAUMON

## Les scones

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

**200 g de farine** et un peu pour abaisser

**½ c. à soupe de poudre à lever**

**½ c. à café de sel**

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

**60 g de lait** et un peu pour badigeonner

## La garniture

**10 g de raifort,** pelé, coupé en deux

**½ bouquet d'aneth** (env. 10 g), effeuillé

**150 g de fromage frais nature**

**1 c. à café de jus de citron**

**1 pincée de sel,** selon les goûts

**100 g de saumon fumé en tranches**

**50 g de concomre,** en fines rondelles

## Les scones

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

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

**3 —** Ajouter la farine, la poudre à lever, le sel, le beurre et le lait et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol de mixage, nettoyer et essuyer ce dernier.

**4 —** Abaisser la pâte sur un peu de farine à 9 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, découper 8 disques (Ø 6 cm) à l'emporte-pièce et déposer sur la plaque chemisée. Badigeonner les scones d'un peu de lait.

**5 —** Cuire les scones 20 minutes (200° C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir les scones sur une grille à pâtisserie.

## La garniture

**6 —** Mettre le raifort et l'aneth dans le bol de mixage et hacher

**6 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**7 —** Ajouter le fromage frais, le jus de citron et le sel et mélanger **10 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule.

**8 —** Fendre les scones et les tartiner de fromage frais au raifort. Déchirer le saumon en morceaux, en garnir les scones avec les rondelles de concomre.

**Pièce:** 98 kcal (409 kJ) = lip 4 g, glu 11 g, pro 4 g



# DRINK PAMPLEMOUSSE-MANGUE

**1 pamplemousse rose**,  
rincé sous l'eau très  
chaude, épongé

**50 g de sucre brut gros**

**50 g d'eau**

**1 étoile de badiane**

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

**400 g de mangue**, pelée,  
en morceaux (3 cm)

**300 g de boisson apéritive  
amère sans alcool**  
(par ex. Sanbitter)

**300 g d'eau minérale  
gazeuse**, froide

**glaçons**, selon les goûts



10 min



1 h



facile



8 verres



86 kcal

**1** — Prélever une fine bande de zeste du pamplemousse à l'aide d'un économe. Peler le pamplemousse, séparer les quartiers et réserver.

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

**3** — Ajouter l'eau et les quartiers de pamplemousse et réduire en purée **10 sec/vitesse 7**.

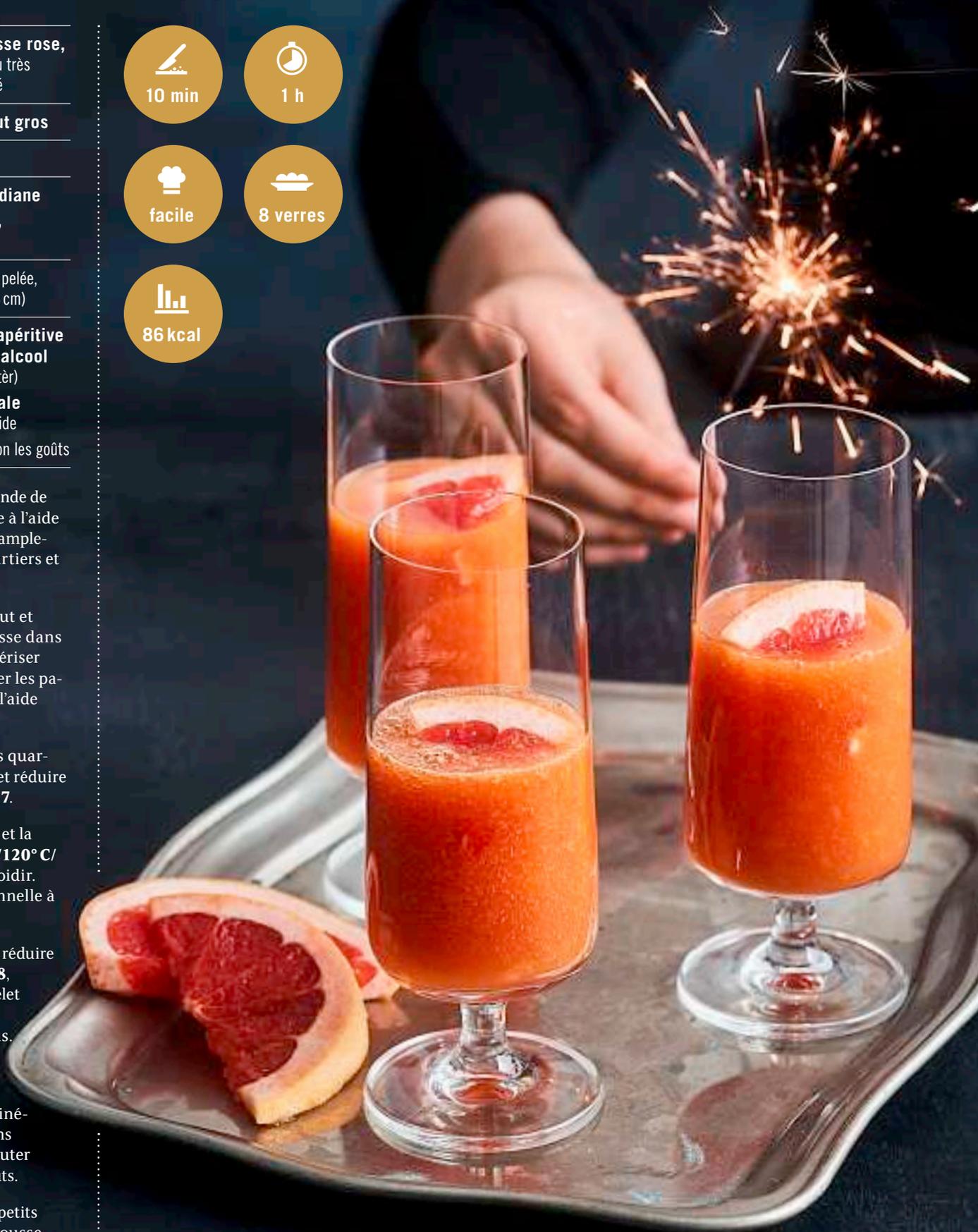
**4** — Ajouter la badiane et la cannelle, cuire **15 min/120° C/vitesse 2** et laisser refroidir. Ôter la badiane et la cannelle à l'aide d'une cuillère.

**5** — Ajouter la mangue, réduire en purée **20 sec/vitesse 8**, transvaser dans un gobelet gradué et réserver au moins 30 minutes au frais.

**6** — Compléter la purée de fruits avec la boisson apéritive et l'eau minérale, brasser, répartir dans 8 verres (de 150 ml), ajouter des glaçons selon les goûts.

**Suggestion:** décorer de petits morceaux de pamplemousse.

**Verre:** 86 kcal (365 kJ) =  
lip 0 g, glu 14 g, pro 1 g





# 63%

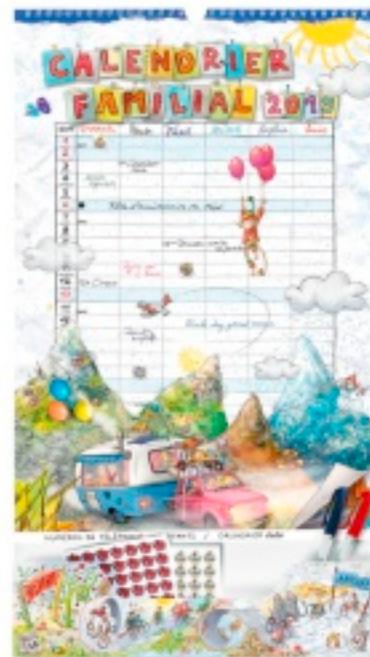
## ont envie de viande

«Pour moi, ce doit être de la viande», répondent la plupart des Suisses interrogés sur leurs préférences quant à leur repas de Noël. Seuls 22% d'entre eux souhaitent un menu végétarien ou végane.

## En un coup d'œil

Une bonne organisation s'impose dès le début de l'année. Le calendrier familial 2019 vous donne une vue d'ensemble de l'emploi du temps de toute la maisonnée. Chaque page mensuelle offre assez de place pour six membres de la famille, et un livret de 400 symboles autocollants ajoute de la clarté. Disponible dès CHF 22.50 sur notre site internet

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



Poche pratique pour ranger stylos, billets, etc.



## Le cadeau parfait pour les gourmets exigeants

Offrez du dépaysement avec un assortiment trié sur le volet de spécialités Fine Food issues du monde entier. Richement garnis, les paniers et coffrets gourmands Fine Food de Coop font voyager les papilles avec un choix de produits uniques de par leur origine et leur mode d'élaboration. Les paniers cadeaux de Fine Food sont en vente en différents assemblages dans les grands supermarchés Coop.

## Dites-nous ce que vous en pensez!

Une année déjà s'est écoulée, qui a vu paraître quatre numéros de notre magazine «**Betty Bossi mix**». Nous espérons que vous aurez eu du plaisir à découvrir nos recettes. Nombre d'entre vous nous ont déjà fait part de précieux commentaires qui nous aident à améliorer sans cesse le magazine. Mais on n'a jamais fini d'apprendre. Continuez donc à nous faire connaître votre opinion. Qu'est-ce qui vous plaît ou vous déplaît, quels sont vos souhaits? Donnez-nous votre avis sur [www.bettybossi.ch/bbmixreaction](http://www.bettybossi.ch/bbmixreaction)

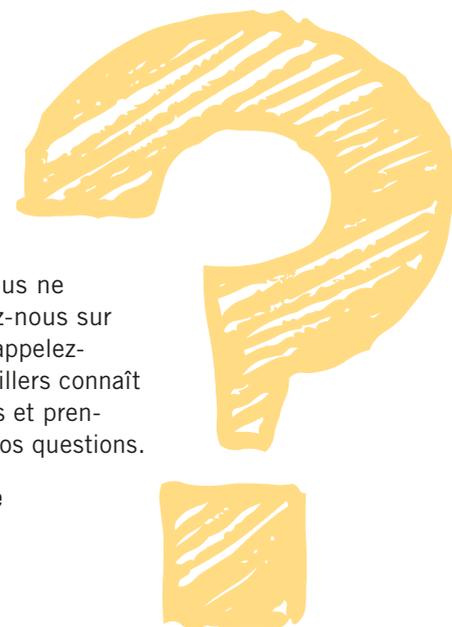


## J'ai une question...

Votre gâteau n'a pas bien levé, votre sauce n'est pas aussi onctueuse que vous ne l'auriez souhaité? Contactez-nous sur [helpcenter.bettybossi.ch](mailto:helpcenter.bettybossi.ch) ou appelez-nous. Notre équipe de conseillers connaît les meilleurs trucs et astuces et prendra le temps de répondre à vos questions.

### Service cuisine et diététique

+41 (0) 44 209 18 33  
(tarif réseau fixe CH)  
lu. à ve. 8 h 00 à 12 h 00



## Thermomix® et les réseaux sociaux

- Devenez fan ou abonnez-vous à notre page Facebook «**Thermomix Schweiz Suisse Svizzera**». Nous vous y informons des promotions avantageuses, nous publions des recettes de saison et nous donnons des conseils utiles sur l'utilisation du Thermomix®.
- Connectez-vous avec nous sur LinkedIn®. Intégrez la communauté de «**Huber-Schindler AG**» et recevez des informations importantes sur l'entreprise et les opportunités de carrière.
- Suivez «**thermomixschweizsuissesvizzera**» sur Instagram. Vous y trouverez régulièrement de nouvelles idées pour votre petit-déjeuner, votre déjeuner et votre dîner avec le Thermomix®.
- Abonnez-vous à notre chaîne YouTube «**thermomix schweiz suisse svizzera**». Dans plus de 50 vidéos, vous trouverez des instructions et des informations sur le Thermomix®.



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

## Le plaisir d'offrir

Voici le cadeau parfait pour tous ceux et celles qui cuisinent avec le Thermomix®. Offrez une année de plaisir avec notre magazine «Betty Bossi mix»! Cela est intéressant à double titre, car les bénéficiaires d'un abonnement peuvent acquérir tous les ustensiles Betty Bossi à un prix préférentiel. Commandez donc sans tarder un abonnement cadeau pour seulement CHF 39.90 sur notre site internet

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



## Des plats thaï authentiques en un tournemain

Tout le monde a connu ce moment où l'on a très faim, mais pas le temps ou pas envie de cuisiner. C'est précisément pour ces situations que les sauces prêtes à l'emploi Thai Kitchen ont été conçues. Les produits sont basés sur des recettes authentiques et fabriqués à partir d'ingrédients frais de Thaïlande. Ils ne contiennent ni additifs ni conservateurs.

Qu'il s'agisse d'une sauce Thai curry ou Pad Thai classique, avec les sauces prêtes à l'emploi, tout le choix de la cuisine thaïlandaise est à votre disposition. Il vous suffit de réchauffer brièvement la sauce dans une poêle, et de compléter le mets avec des légumes et un accompagnement de votre choix.

Avec le choix des sauces prêtes à l'emploi Thai Kitchen, vous serez certain(e) de réussir votre plat thaï en un rien de temps. [www.thaikitchen.ch](http://www.thaikitchen.ch)



# SACLA<sup>®</sup> ITALIA

Antipasti Saclà - Régals italiens  
pour chaque occasion.  
Traditionnel. Authentique.  
Irrésistiblement bon.



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

Pour tous les jours

# 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 aux légumes et croquettes de viande

De quoi éveiller des souvenirs d'enfance

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

## Les croquettes de viande

**80 g d'oignons,**  
coupés en deux

**1 gousse d'ail**

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

**¼ de c. à café de cumin**  
en poudre

**1 c. à café de sel**

**2 pincées de poivre**

**2 c. à soupe de beurre**  
à rôtir

## Le risotto

**300 g de chicorée rouge,**  
en morceaux (3 cm)

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

**80 g d'oignons,**  
coupés en deux

**300 g de carottes,** pelées,  
en fins bâtonnets (6 cm)

**2 c. à soupe d'huile**  
d'olive

**½ c. à café de sel**

**200 g de riz à risotto**  
(par ex. carnaroli)

**100 g de vin blanc**  
**400 g d'eau**

**1 cube de bouillon de bœuf**  
(pour 0,5 l)

**1 orange bio,**  
zeste râpé et jus

**2 pincées de poivre**

**1** — Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper **15 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

## Les croquettes de viande

**2** — 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.

**3** — Ajouter la viande hachée, le cumin, le sel et le poivre et mélanger **30 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule. Partager la masse en 12 portions, façonner en croquettes (Ø 6 cm).

**4** — Bien faire chauffer 1 c. à soupe de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, saisir 6 croquettes 4 minutes sur chaque face et réserver au chaud. Mettre 1 c. à soupe de beurre à rôtir dans la même poêle, saisir de la même façon les 6 croquettes restantes et réserver au chaud.

## Le risotto

**5** — Mettre la chicorée rouge et le persil dans le bol de mixage, hacher **7 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, transvaser dans un récipient et réserver.

**6** — 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.

**7** — Ajouter les carottes, l'huile d'olive et le sel et rissoler **5 min/120° C/vitesse 1**.

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

**9** — Ajouter le vin blanc, l'eau et le cube de bouillon et cuire **12 min/100° C/vitesse 1**.

**10** — Ajouter le parmesan râpé, la chicorée rouge hachée, le zeste et le jus d'orange et le poivre, incorporer à l'aide de la spatule et cuire **1 min/100° C/vitesse 1**. Dresser le risotto avec les croquettes de viande.

Portion: 695 kcal (2898 kJ) = lip 36 g, glu 53 g, pro 37 g



## SUGGESTION KIDS

Quand il s'agit de préparer hamburgers, boulettes ou cevapcici, les enfants adorent mettre la main à la pâte. Le façonnage sera plus facile avec les mains mouillées.







# Soupe montagnarde

Rassasiant et réconfortant



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

**80 g d'oignons**,  
coupés en deux

**150 g de poireaux**,  
en morceaux (3 cm)

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

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

**1 c. à soupe de beurre**

**800 g d'eau**

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

**50 g de cornettes**  
(cuisson 7 à 9 minutes)

**1 boîte de haricots cannellini**,  
rincés, égouttés  
(poids égoutté 240 g)

**200 g de crème entière**

**100 g de pousses d'épinards**

**1 p. de c. de noix de muscade  
moulue**

**sel**, selon les goûts

**poivre**, selon les goûts

**1** — Mettre le gruyère dans le bol de mixage et hacher en appuyant sur **Turbo/2.0 sec/2 fois**, transvaser réserver.

**2** — Mettre dans le bol de mixage les oignons, les poireaux, les carottes et le chou-rave et hacher **7 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

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

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

**5** — Ajouter les cornettes et cuire **9 min/98° C/🌀/vitesse 1**.

**6** — Ajouter les haricots cannellini, la crème, les pousses d'épinards, la noix de muscade et le gruyère haché en mélangeant bien une fois à l'aide de la spatule, puis chauffer **3 min/120° C/🌀/vitesse 1** en s'aidant de la spatule. Assaisonner la soupe selon les goûts avec le sel et le poivre, dresser dans des assiettes creuses.

**Servir avec:** pain paysan.

**Portion:** 433 kcal (1800 kJ) = lip 29 g, glu 25 g, pro 15 g



all-in-one

# Papet vaudois

Un plat bien de chez nous



10 min



1 h



facile



4 port.



983 kcal

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

**700 g d'eau**  
**800 g de pommes de terre**  
**à chair ferme,**  
en morceaux (2 cm)

**1¼ c. à café de sel**  
**500 g de poireaux,**  
coupés en deux dans  
la longueur, en lanières  
dans la largeur (1 cm)

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

**1 saucisson vaudois**  
(d'env. 350 g)

**1 saucisse aux choux**  
(d'env. 350 g)

**200 g de demi-crème**  
**à sauce**

**100 g de vin blanc**

**2 pincées de poivre**

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

**2** — Verser l'eau dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson, peser les pommes de terre et assaisonner avec  $\frac{3}{4}$  de c. à café de sel. Mettre le Varoma en place. Mettre les poireaux, l'huile d'olive et  $\frac{1}{2}$  c. à café de sel dans le Varoma, mélanger, poser le saucisson vaudois dessus. Insérer le plateau vapeur dans le Varoma, y déposer la saucisse aux choux, remettre le couvercle du Varoma et cuire **35 min/Varoma/vitesse 2**.

**3** — Retirer le Varoma et le poser sur une assiette. Retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule, transvaser les pommes de terre et les poireaux dans un bol de service, déposer le saucisson et la saucisse aux choux dessus et réserver au chaud. Vider le bol de mixage.

**4** — Mettre dans le bol de mixage la demi-crème à sauce, le vin blanc, le poivre et  $\frac{1}{2}$  c. à café de sel, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **10 min/Varoma/vitesse 2**. Verser la sauce sur les poireaux et les pommes de terre et incorporer à l'aide de la spatule.

**5** — Couper le saucisson et la saucisse aux choux en rondelles, dresser sur le papet, parsemer du persil haché et servir.

**Suggestion:** la saucisse aux choux est un produit saisonnier qui n'est souvent disponible qu'en automne et en hiver. Vous pouvez la remplacer par du saucisson neuchâtelois.

**Portion:** 983 kcal (4083 kJ) = lip 73 g, glu 40 g, pro 36 g

# Pizza couverte aux légumes

Plus aucune excuse de boudier les légumes

## La pâte

300 g d'eau  
½ cube de levure (env. 20 g)

500 g de farine et un peu pour abaisser et saupoudrer  
1 c. à café de sel  
1 c. à soupe d'huile d'olive

## La farce

3 brins de romarin, effeuillé

50 g de parmesan, en morceaux (2 cm)

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

100 g de poireaux, en morceaux (1 cm)  
½ c. à soupe de vinaigre balsamique blanc  
1 c. à café de sel

100 g de chou plume, sans les tiges épaisses

70 g d'huile d'olive

50 g de cerneaux de noix  
80 g d'eau  
2 pincées de poivre

100 g de champignons de Paris, en tranches

150 g de mozzarella, en tranches (5 mm)

## La pâte

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

2 — Ajouter la farine, le sel et l'huile d'olive, pétrir **3 min/v** et transvaser dans un récipient. Laisser la pâte doubler de volume 1½ heure à couvert à température ambiante. Nettoyer le bol de mixage.

## La farce

3 — Mettre le romarin dans le bol de mixage, hacher **15 sec/vitesse 8**, transvaser et réserver.

4 — Mettre le parmesan dans le bol de mixage, hacher **15 sec/vitesse 10** et transvaser dans un récipient.

5 — Mettre dans le bol de mixage le céleri-rave, les poireaux, le vinaigre balsamique blanc et ½ c. à café de sel, hacher **3 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, transvaser dans le récipient contenant le parmesan râpé, mélanger et réserver.

6 — Mettre le chou plume et 10 g d'huile d'olive dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

7 — Rissoler ensuite **6 min/120° C/vitesse 1**.

8 — Ajouter les cerneaux de noix, l'eau, 40 g d'huile d'olive, ½ c. à café de sel et le poivre et réduire en purée **20 sec/vitesse 3-6 en augmentant progressivement la vitesse**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule et mixer à nouveau **20 sec/vitesse 3-6 en augmentant progressivement la vitesse**.

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

10 — Partager la pâte en deux. Abaisser chaque moitié en rond (Ø 30 cm) sur un peu de farine. Déposer une abaisse sur la plaque chemisée. Y répartir d'abord le mélange de légumes, puis la purée de chou plume, en laissant tout autour un bord de 2 cm. Répartir les champignons de Paris et la mozzarella sur les légumes et couvrir avec la deuxième abaisse. Marquer les quatre parts avec le tranchant de la main, bien presser les bords.

11 — Mélanger le romarin haché et 20 g d'huile d'olive. En badigeonner la pâte, saupoudrer d'un peu de farine.

12 — Cuire la pizza couverte 20 minutes (240° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu et servir chaud.

Portion: 886 kcal (3709 kJ) = lip 42 g, glu 92 g, pro 31 g



ANNONCE

## AVIS AUX AMATEURS DE CHAMPIGNONS



Pour encore plus de peps, agrémentez cette recette de Funghi alla boscaiola de Saclà. Ce savoureux mélange de champignons à l'huile et aux fines herbes se prête aux usages les plus variés: en entrée chaude ou froide, dans les sandwiches, sur une pizza ou avec de la viande, des omelettes, du riz et des pâtes.

Les Funghi alla boscaiola sont en vente dans les supermarchés Coop.



# One pot pasta petits pois-carottes

Difficile de faire plus simple



10 min



30 min



facile



4 port.



551 kcal



végé

50 g de cerneaux de noix

50 g de fromage à pâte dure (par ex. gruyère), en morceaux (2 cm)

50 g d'oignons, coupés en deux

550 g d'eau  
1½ c. à café de sel

200 g de pâtes (penne, cuisson 11 minutes)

300 g de carottes, pelées, en bâtonnets (5 cm)

300 g de petits pois surgelés, décongelés

200 g de fromage frais double crème

1 botte de ciboulette (d'env. 20 g), ciselée

2 pincées de poivre

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

**2** — Mettre le fromage à pâte dure dans le bol de mixage, râper **5 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

**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** — Verser l'eau et le sel dans le bol de mixage et porter à ébullition **6 min/100° C/vitesse 2**.

**5** — Ajouter les pâtes, les carottes et les petits pois, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle pour éviter les projections et cuire **11 min/100° C/vitesse 4**. Incorporer le fromage frais double crème, la ciboulette et le poivre à l'aide de la spatule. Poursuivre la cuisson **4 min/100° C/vitesse 0.5**.

**6** — Dresser les pâtes sur des assiettes, parsemer des noix et du fromage réservés.

**Suggestion:** remplacer la ciboulette par du persil.

**Portion:** 551 kcal (2297 kJ) = lip 27 g, glu 53 g, pro 20 g



## SUGGESTION KIDS

Les juniors préfèrent les variétés de légumes au goût sucré comme le maïs, les carottes ou les petits pois. Demandez aux «légumophobes» parmi eux de vous aider à les éplucher – si les enfants sont impliqués dans la préparation, ils seront curieux du résultat.



# Poulet sweet and sour

Doux ou acidulé? Pourquoi choisir!



**600 g de blancs de poulet**, en morceaux (3 cm)  
**1 c. à soupe de vinaigre de riz**  
**1 c. à soupe de sauce soja**  
**8 grains de poivre noir**, écrasés

**300 g de carottes**, pelées, en morceaux (4 cm)  
**80 g d'oignons**, en deux  
**300 g d'ananas**, pelé, en morceaux (1½ cm)

**1000 g d'eau**  
**300 g de riz au jasmin**

**200 g de jus d'ananas**  
**2 c. à soupe d'amidon de maïs**  
**3 c. à soupe de ketchup**  
**3 c. à soupe de vinaigre de riz**  
**1 c. à soupe de sauce soja**  
**1 c. à soupe de concentré de tomates**  
**1 citron bio**, zeste râpé  
**1 piment rouge**, coupé en deux, épépiné, en morceaux

## La marinade

**1** — Mélanger dans un récipient le poulet, le vinaigre de riz, la sauce soja et les grains de poivre, laisser mariner 1 heure à couvert au réfrigérateur.

## La sauce

**2** — Mettre les carottes et les oignons dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, répartir avec l'ananas sur le plateau vapeur et réserver.

**3** — Verser l'eau dans le bol de mixage, poser le panier cuisson sur le couvercle du bol de mixage, peser le riz, puis le rincer soigneusement sous l'eau courante froide et réserver.

**4** — Mettre le Varoma en place, y répartir le poulet mariné et insérer le plateau vapeur. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **12 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma.

**5** — Insérer le panier cuisson contenant le riz, remettre le Varoma en place et cuire **12 min/Varoma/vitesse 2**. Transvaser les légumes et le poulet dans un récipient, transvaser le riz dans un autre récipient, réserver les deux au chaud. Vider le bol de mixage.

**6** — Mettre dans le bol de mixage le jus d'ananas, l'amidon de maïs, le ketchup, le vinaigre de riz, la sauce soja, le concentré de tomates, le zeste de citron et le piment, réduire en purée **10 sec/vitesse 7** et cuire **9 min/100°C/vitesse 3**. Verser la sauce sur les légumes et le poulet, mélanger, dresser sur des assiettes avec le riz.

**Portion:** 585 kcal (2459 kJ) = lip 3 g, glu 96 g, pro 42 g

# SAVEURS DU CHALET

Après une longue journée de ski, c'est l'estomac dans les talons que l'on regagne le chalet, où de bons plats nous attendent pour une soirée tout en convivialité.



## CROÛTES AU FROMAGE

### La garniture aux oignons

- 20 g de beurre
- 300 g d'oignons, en lanières
- 50 g de vinaigre balsamique blanc
- 50 g d'eau
- 30 g de miel liquide
- ¼ de c. à café de sel

### Les croûtes au fromage

- 300 g de pain (par ex. pain mi-blanc), en 8 tranches
- 1 gousse d'ail, coupée en deux
- 4 c. à soupe de vin blanc ou 4 c. à soupe de jus de pomme
- 8 tranches de jambon arrière (env. 250 g)
- 300 g de gruyère, en morceaux (2 cm)

- 300 g d'appenzell, en morceaux (2 cm)
- ¼ de c. à café de paprika
- 2 pincées de noix de muscade moulue
- 2 pincées de poivre

### La garniture aux oignons

1 — Mettre le beurre et les oignons dans le bol de mixage et rissoler **6 min/120° C/** vitesse 1.

2 — Ajouter le vinaigre balsamique blanc, l'eau, le miel et le sel et mijoter **10 min/Varoma/** vitesse 1, transvaser et réserver. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

### Les croûtes au fromage

3 — Préchauffer le four à 220° C.

4 — Frotter les tranches de pain avec l'ail, répartir sur une plaque.

Arroser les tranches de pain de vin blanc et étaler le jambon dessus.

5 — Mettre le gruyère dans le bol de mixage, râper **10 sec/vitesse 9** et répartir sur le jambon.

6 — Mettre dans le bol de mixage l'appenzell, le paprika, la noix de muscade et le poivre, râper **8 sec/vitesse 9**, répartir sur le gruyère et appuyer un peu pour faire adhérer.

7 — Cuire les croûtes au fromage 10 minutes (220° C) dans la moitié supérieure du four. Dresser la garniture aux oignons sur les croûtes au fromage.

**Suggestion:** cuire les croûtes au fromage non pas sur une plaque, mais dans quatre plats à gratin individuels.

**Portion:** 930 kcal (3880 kJ) = lip 55 g, glu 47 g, pro 59 g



15 min



40 min



facile



4 port.



930 kcal



# HAMBURGER DU CHALET

## La pâte

- 210 g de lait
- ½ cube de levure (env. 20 g), émiettée
- 2 c. à café de miel
- 250 g de farine bise
- 50 g de petits flocons d'avoine
- 20 g de beurre, en morceaux
- 1¼ c. à café de sel
- 1 c. à café de poudre à lever

## Le chutney

- 250 g d'oignons, en fines lanières
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 100 g de myrtilles surgelées, décongelées
- 70 g d'eau
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de vinaigre de pomme
- ½ c. à café de sel
- 2 pincées de poivre

## Les buns

- 30 g de petits flocons d'avoine

## Les hamburgers

- 80 g d'oignons, coupés en deux
- 150 g de fromage à raclette en tranches, coupées en deux
- ½ bouquet de persil plat (env. 10 g), effeuillé

- 500 g de viande hachée (bœuf)
- 30 g de petits flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 pincée de paprika mi-fort
- ¾ de c. à café de sel
- 2 pincées de poivre
- 6 tranches de lard à rôtir, coupées en deux dans la largeur
- quelques feuilles de salade
- ½ bouquet de persil plat (env. 10 g), effeuillé

## La pâte

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

2 — Ajouter la farine, les flocons d'avoine, le beurre et le sel et pétrir **2 min/¼**.

3 — Ajouter la poudre à lever et pétrir encore **1 min/¼**. Transvaser la pâte dans un récipient, laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante.

## Le chutney

4 — Mettre les oignons et l'huile d'olive dans le bol de mixage et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

5 — Ajouter les myrtilles, l'eau, le miel, le vinaigre, le sel et le poivre, cuire **18 min/100° C/vitesse 1** et transvaser. Nettoyer le bol de mixage.

## Les buns

6 — Chemiser une plaque de papier cuisson. Mettre les flocons d'avoine dans une assiette creuse. Partager la pâte en 6 portions, façonner en boules et aplatir pour obtenir un diamètre de 10 cm. Humecter la surface de la pâte, passer dans les flocons d'avoine, déposer sur la plaque chemisée et appuyer un peu pour faire adhérer les flocons. Laisser lever les buns 1 heure à couvert.

7 — Préchauffer le four à 200° C.

8 — Cuire les buns 22 à 25 minutes (200° C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir les buns sur une grille à pâtisserie.

## Les hamburgers

9 — Préchauffer le four à 240° C.

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

11 — Ajouter la viande hachée, les flocons d'avoine, la moutarde, le paprika, le sel et le poivre et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la masse, partager en 6 portions, façonner en boules et aplatir pour obtenir un diamètre de 9 cm. Répartir les hamburgers sur une plaque (sans papier cuisson). Déposer 2 demi-tranches de lard à rôtir sur chacun et appuyer un peu.

**12** — Cuire les hamburgers 10 à 12 minutes (240° C) dans la moitié supérieure du four. Fendre les buns en deux, répartir dessus burgers, chutney, feuilles de salade et persil.

**Suggestion:** confectionner les buns un jour à l'avance, les cuire au four et les garder dans un sachet bien fermé. Les faire griller avant de les garnir.

**Servir avec:** salade verte.

**Portion:** 651 kcal (2725 kJ) =  
lip 33 g, glu 50 g, pro 35 g



# GOULACHE

- 250 g d'oignons, coupés en deux
- 2 gousses d'ail
- 300 g de poivrons rouges et jaunes, en morceaux (3 cm)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 700 g de ragoût de bœuf (par ex. épaule), en cubes (2 cm)
- ¾ de c. à café de sel
- 2 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de concentré de tomates
- 1½ c. à soupe de paprika mi-fort
- 200 g de vin rouge
- 1 boîte de tomates concassées (d'env. 400 g)
- 2 cubes de bouillon de bœuf (pour 0,5 l chacun)
- 8 pommes de terre moyennes à chair ferme (env. 800 g), avec la peau

Varoma et cuire **40 min**/Varoma/  
/vitesse .

**7** — Dresser le goulache dans des assiettes creuses ou des bols, entailler les pommes de terre en croix, les écraser un peu, les déposer sur le goulache et servir.

**Servir avec:** crème fraîche.

**Portion:** 489 kcal (2057 kJ) =  
lip 10 g, glu 48 g, pro 45 g



10 min



1 h  
5 min



facile



4 port.



489 kcal

**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 les poivrons et hacher **3 sec/vitesse 5**. 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 **1**.

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

**5** — Ajouter la farine et rissoler **3 min/120° C**//vitesse **1**.

**6** — Ajouter le concentré de tomates, le paprika, le vin rouge, les tomates et les cubes de bouillon et précuire **10 min/98° C**//vitesse . Mettre le Varoma en place, y répartir les pommes de terre. Remettre le couvercle du



## GRATIN DE L'ARMAILLI

### Les pâtes et le mélange légumes-jambon

1 c. à café de beurre pour graisser

200 g d'emmental, en morceaux (2 cm)

100 g de gruyère, en morceaux (2 cm)

250 g de chou blanc, en morceaux (3 cm)

200 g de jambon arrière en tranches, coupées en deux

1200 g d'eau

300 g de macaronis à la montagnarde (cuisson 5 minutes)

200 g de pommes de terre à chair ferme, pelées, en morceaux (1 cm)

1½ c. à café de sel

½ botte de ciboulette (env. 10 g), ciselée

### La liaison

2 œufs frais

200 g de crème entière

¼ de c. à café de noix de muscade moulue

¼ de c. à café de piment de Cayenne

¼ de c. à café de sel

### Les pâtes et le mélange légumes-jambon

1 — Préchauffer le four à 180°C. Beurrer un plat à gratin (32 × 23 × 6 cm).

2 — Mettre l'emmental et le gruyère dans le bol de mixage, râper **10 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

3 — Mettre le chou et le jambon dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule, transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

4 — Verser l'eau dans le bol de mixage et porter à ébullition **7 min/100°C/vitesse 1**.

5 — Ajouter les macaronis, les pommes de terre et le sel par l'orifice du couvercle et cuire **5 min/100°C/vitesse 1**. Poser le Varoma sur un récipient, y verser les macaronis et les pommes de terre et égoutter.

Recueillir l'eau de cuisson et réserver. Répartir les macaronis et les pommes de terre dans le plat à gratin beurré.

6 — Ajouter ⅔ du fromage râpé, le mélange jambon-chou et la ciboulette dans le plat et mélanger avec les macaronis et les pommes de terre.

### La liaison

7 — Mettre dans le bol de mixage 100 g d'eau de cuisson réservée, les œufs, la crème, la noix de muscade, le piment de Cayenne et le sel, mélanger **15 sec/vitesse 4**, en napper le mélange macaronis-pommes de terre, parsemer du reste du fromage râpé.

8 — Cuire le gratin 30 minutes (180°C) au milieu du four, retirer, laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Portion: 905 kcal (3781 kJ) = lip 49 g, glu 65 g, pro 48 g



20 min



20 min



facile



4 port.



905 kcal



# STRUDEL AUX POMMES ET SAUCE VANILLE

## La pâte

**30 g de beurre**, en morceaux

**250 g de farine** et un peu pour abaisser

**1 œuf**

**100 g d'eau**

**3 c. à soupe d'huile de tournesol**

**¼ de c. à café de sel**

## La garniture

**50 g de noisettes**

**500 g de pommes** (par ex. braeburn ou boskoop), pelées, cœur évidé, en morceaux (3 cm)

**50 g de raisins sultanines**

**4 c. à soupe de sucre**

**2 c. à soupe de rhum** ou 2 c. à soupe de jus de pomme

**1 citron bio**, ¼ du zeste râpé et 1 c. à soupe de jus

**¼ de c. à café de cannelle**

## La sauce vanille

**500 g de lait**

**3 c. à soupe de sucre**

**1 c. à soupe d'amidon de maïs**

**1 œuf frais**

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

## La pâte

**1** — Mettre le beurre dans le bol de mixage, faire fondre **3 min/60° C/vitesse 1**, transvaser et réserver.

**2** — Mettre dans le bol de mixage la farine, l'œuf, l'eau, l'huile de tournesol et le sel et pétrir **2 min/** en une pâte souple. Façonner la pâte en boule et laisser reposer 30 minutes à température ambiante sous un récipient rincé à l'eau bouillante. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

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

## La garniture

**4** — Mettre les noisettes dans le bol de mixage, moudre **10 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

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

**6** — Ajouter les raisins sultanines, le sucre, le rhum, le zeste et le jus de citron et la cannelle, puis mélanger **10 sec/vitesse 3**.

**7** — Sur un peu de farine, abaisser la pâte en un rectangle aussi fin que possible, puis poser sur un linge. Les mains farinées, étirer délicatement la pâte en partant du centre jusqu'à ce qu'elle devienne entièrement translucide. Badigeonner la pâte d'un peu de beurre fondu. Répartir les noisettes moulues et la garniture aux pommes sur le quart inférieur de la pâte en laissant un bord de 4 cm, rabattre les côtés latéraux. Soulever légèrement le linge, rouler le strudel sans serrer, le poser, fermeture en bas, sur la plaque chemisée et badigeonner avec le reste du beurre fondu.

**8** — Cuire le strudel 35 minutes (200° C) au milieu du four. Retirer, faire glisser le strudel avec le papier cuisson sur une grille à pâtisserie et laisser tiédir un peu.

## La sauce vanille

**9** — Mettre dans le bol de mixage le lait, le sucre, l'amidon de maïs, l'œuf, la gousse et les graines de vanille et chauffer **10 min/95° C/vitesse 3**. Transvaser la sauce dans un récipient et ôter la gousse de vanille à l'aide d'une fourchette. Couper le strudel en parts, dresser sur des assiettes avec la sauce vanille et servir.

**Suggestion:** poudrer le strudel de sucre glace au moment de servir.

**Portion:** 505 kcal (2113 kJ) = lip 21 g, glu 65 g, pro 11 g





Avec les mains farinées, étirez délicatement l'abaisse de pâte en partant du centre jusqu'à ce qu'elle soit uniformément fine et translucide. Pour réparer d'éventuelles petites déchirures, superposez les bords sur environ 1 cm et appuyez fermement.



## Pain protéiné et tartinade green power

**60 g de graines de chia**  
et ½ c. à café  
pour parsemer

**150 g d'amandes entières  
émondées**

**2 c. à café de poudre  
à lever**

**150 g de séré maigre**

**120 g d'eau**

**4 jaunes d'œufs**

½ c. à café de sel  
et 1 pincée

**4 blancs d'œufs**

**1 c. à soupe de  
graines de courge**

### La tartinade green power

**30 g de mélange de  
germes de légumes**  
(microverdures)  
ou 30 g de cresson

**1 avocat**, pelé, dénoyauté,  
en morceaux  
(soit env. 140 g)

**400 g de cottage cheese**

½ c. à café de sel

**1 c. à café de jus  
de citron**

**2 pincées de poivre**

**1** — Préchauffer le four à 180°C. Chemiser un moule à cake (20 cm) de papier cuisson.

**2** — Mettre les graines de chia dans le bol de mixage et mouliner finement **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**3** — Ajouter les amandes et la poudre à lever et mouliner finement **20 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**4** — Ajouter le séré, l'eau, les jaunes d'œufs et ½ c. à café de sel, mélanger **10 sec/vitesse 4** et bien remuer à l'aide de la spatule. Mélanger encore **10 sec/vitesse 4**, transvaser dans un grand récipient et réserver. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**5** — **Insérer le fouet**. Mettre les blancs d'œufs et 1 pincée de sel dans le bol de mixage parfaitement propre et fouetter en neige **4 min/vitesse 3.5**, puis **ôter le fouet**. Mélanger ½ de la neige à la masse chia-amandes, incorporer délicatement le reste de la neige à l'aide de la spatule. Verser la masse dans le moule chemisé. Parsemer de graines de courge et de ½ c. à café de graines de chia.

**6** — Cuire le pain protéiné 70 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler le pain et le laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

### La tartinade green power

**7** — Mettre dans le bol de mixage 20 g de germes de légumes, l'avocat, le cottage cheese, le sel, le jus de citron et le poivre, réduire en purée **10 sec/vitesse 10**, remuer brièvement à l'aide de la spatule, mixer encore **10 sec/vitesse 10**. Trancher le pain protéiné, étaler dessus la tartinade green power, parsemer de 10 g de germes de légumes.

**Suggestion:** enrichir ces tartines de quartiers d'avocat.

**Conservation:** le pain protéiné se garde env. 3 jours au réfrigérateur, enveloppé dans du film alimentaire, ou env. 1 mois au congélateur.

**Portion:** 559 kcal (2324 kJ) =  
lip 40 g, glu 8 g, pro 37 g



Ce pain low-carb est également excellent toasté dans un grille-pain ou à la poêle.



# Bon pour la ligne

Les festins de fin d'année ne sont hélas pas toujours sans effet sur le tour de taille... Ces mets pauvres en glucides mais riches en goût vous aideront à retrouver l'équilibre.





## Curry de poisson au curcuma

15 g de gingembre, pelé  
 2 gousses d'ail  
 1 piment rouge, épépiné  
 1 c. à soupe de curcuma en poudre  
 3 capsules de cardamome, graines  
 1 clou de girofle  
 ¼ de c. à café de cumin

240 g de lait de coco  
 280 g d'eau  
 1 c. à café de sel  
 450 g de carottes jaunes, pelées, en fins bâtonnets (4 cm), ou 450 g de carottes de différentes couleurs, pelées, en bâtonnets

500 g de filets de cabillaud (MSC), sans la peau, en morceaux  
 200 g de crevettes géantes crues décortiquées

1 citron vert, rincé sous l'eau très chaude, épongé, zeste râpé et jus  
 1½ c. à soupe d'amidon de maïs  
 1 bouquet de coriandre (d'env. 20 g), pluches

**1** — Mettre dans le bol de mixage le gingembre, l'ail, le piment, le curcuma, les graines de cardamome, le clou de girofle et le cumin et broyer **10 sec/vitesse 8**.

**2** — Ajouter le lait de coco, l'eau et ½ c. à café de sel. Mettre le Varoma en place, peser les carottes. Remettre le couvercle du Varoma et précuire **17 min/Varoma/vitesse 2**.

**3** — Insérer le plateau vapeur. Assaisonner les filets de cabillaud et les crevettes avec ½ c. à café de sel, répartir sur le plateau vapeur. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **7 min/Varoma/vitesse 2** (vérifier la cuisson du poisson et des crevettes et prolonger le temps de cuisson si nécessaire).

**4** — Mettre les crevettes, les filets de cabillaud et les carottes dans un récipient et réserver au chaud. Mélanger le zeste et le jus de citron vert avec l'amidon de maïs, ajouter au liquide de cuisson dans le bol de mixage, mélanger **20 sec/vitesse 6** et cuire **5 min/100° C/vitesse 2**. Verser la sauce au lait de coco sur les légumes et le poisson, dresser sur des assiettes, parsemer de coriandre.

**Portion:** 314 kcal (1318 kJ) = lip 12 g, glu 17 g, pro 32 g



all-in-one



15 min



45 min



facile



4 port.



314 kcal

## Blancs de poulet sur légumes d'hiver

40 g de noix de pécan

250 g de chou rouge,  
en morceaux (3 cm)

1 c. à soupe d'huile  
d'olive

1¼ c. à café de sel

1 c. à café de vinaigre  
de vin rouge

700 g d'eau

200 g de carottes, pelées,  
en tranches biseautées  
(1 cm)

200 g de choux de Bruxelles,  
coupés en deux

4 blancs de poulet  
(d'env. 130 g)

4 pincées de poivre

100 g de crème entière

1 citron bio,  
¼ du zeste râpé  
et 2 c. à café de jus

1 c. à soupe d'amidon  
de maïs

**1** — Mettre les noix de pécan dans le bol de mixage, hacher **1 sec/vitesse 6**, transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

**2** — Mettre dans le bol de mixage le chou rouge, ½ c. à soupe d'huile d'olive, ¼ de c. à café de sel et le vinaigre, hacher **3 sec/vitesse 5**. Poser le panier cuisson sur une assiette et y transvaser le contenu du bol de mixage.

**3** — Verser 500 g d'eau dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson avec son contenu et pré-cuire **15 min/Varoma/vitesse 2**.

**4** — Mettre le Varoma en place, peser les carottes et les choux de Bruxelles, ajouter ½ c. à café de sel et ½ c. à soupe d'huile d'olive et mélanger. Insérer le plateau vapeur et le chemiser de papier cuisson. Assaisonner les blancs

de poulet avec ½ c. à café de sel et 2 pincées de poivre, répartir sur le plateau vapeur. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **25 min/Varoma/vitesse 2** (vérifier la cuisson du poulet et prolonger le temps de cuisson si nécessaire). Retirer le Varoma, le poser sur une assiette et réserver. Retirer le panier cuisson et vider le bol de mixage.

**5** — Mettre dans le bol de mixage 200 g d'eau, la crème, le zeste et le jus de citron, l'amidon de maïs, ½ c. à café de sel et 2 pincées de poivre, mélanger **10 sec/vitesse 4** et cuire **6 min/Varoma/vitesse 3**. Dresser les blancs de poulet avec les légumes et la sauce, parsemer des noix de pécan hachées.

**Portion:** 387 kcal (1617 kJ) =  
lip 21 g, glu 12 g, pro 35 g



20 min



1 h



facile



4 port.



387 kcal



# Un Noël exceptionnel

Quand des hôtes particulièrement chers se joignent à nous pour le réveillon, on redouble volontiers d'efforts pour mitonner des mets dignes des plus grandes tables.



# Terrine de fromage frais

## Le manteau

2000 g d'eau

1 c. à soupe de sel

140 g de carottes jaunes et orange, pelées, en fines tranches dans la longueur (2 mm)

70 g de betteraves rouges crues, pelées, en fines tranches (2 mm)

## La terrine

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

30 g d'échalotes, coupées en deux

50 g de champignons (par ex. champignons de Paris bruns ou bolets), en morceaux (3 cm)

2 c. à soupe d'huile d'olive

50 g d'eau

1 c. à café de grains de poivre vert en saumure, rincés, égouttés

1 c. à café de vinaigre balsamique blanc

¼ de c. à café de sel

3 feuilles de gélatine, ramollies 5 minutes dans de l'eau froide, essorées

200 g de fromage frais double crème nature

60 g de salade verte

1 c. à soupe de vinaigre balsamique

4 pincées de fleur de sel

## Le manteau

1 — Porter l'eau à ébullition dans une casserole et saler. Blanchir les carottes 45 secondes, retirer et plonger un instant dans de l'eau glacée. Blanchir les betteraves 2 minutes, puis les plonger à leur tour dans de l'eau glacée. Égoutter les légumes, étaler sur un linge propre et éponger.

2 — Étaler un morceau de film alimentaire (29 × 45 cm) sur le plan de travail. Y répartir les légumes en les faisant se chevaucher légèrement pour former un rectangle (15 × 28 cm). Couvrir de film alimentaire jusqu'à utilisation.

## La terrine

3 — Mettre l'aneth dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, transvaser et réserver.

4 — Mettre les échalotes dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**.

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

6 — Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive, 20 g d'eau, le poivre vert, le vinaigre balsamique blanc et le sel, rissoler **6 min/120° C/**  **vitesse 4**, transvaser et réserver.

7 — Mettre 30 g d'eau et la gélatine dans le bol de mixage et chauffer **1 min/90° C/vitesse 1**.

8 — Ajouter le fromage frais double crème et mélanger **10 sec/vitesse 5**.

9 — Ajouter l'aneth haché et les champignons rissolés, mélanger **10 sec/**  **vitesse 3**, transvaser dans un récipient et réserver à couvert au frais jusqu'à ce que la masse soit facile à dresser (env. 1½ heure). Brasser à 1 ou 2 reprises. Mettre la masse dans une poche à dresser jetable et couper généreusement une pointe. Dresser la masse dans la longueur sur le tiers inférieur du rectangle de légumes, puis enrouler bien serré en s'aidant du film alimentaire; la masse de fromage frais doit être entièrement enveloppée de légumes. Entortiller très soigneusement les extrémités du film alimentaire. Réserver la terrine au moins 4 heures au frais.

10 — Couper la terrine en tranches et dresser sur des assiettes. Dresser la salade à côté, arroser de vinaigre balsamique et de 1 c. à soupe d'huile d'olive, parsemer de fleur de sel et servir.

**Pour gagner du temps:** au lieu de blanchir des carottes et des betteraves crues, utiliser uniquement des betteraves rouges cuites.

**Portion:** 148 kcal (617 kJ) = lip 12 g, glu 5 g, pro 4 g



Poser les légumes sur le plan de travail en les faisant se chevaucher légèrement et dépasser sur les deux longs côtés.



Après avoir dressé la masse, rabattre les bords de légumes qui dépassent et enrouler serré à l'aide du film.

# Rôti de veau au chorizo et purée de panais

## Le rôti

1000 g de rôti de veau (épaule)

80 g d'oignons, coupés en deux

3 brins de thym, effeuillé

20 g de beurre

100 g de chorizo piquant en tranches

80 g d'abricots secs (moelleux), coupés en deux

80 g de noix de pécan

50 g de pain de mie en tranches, coupées en quatre

1 jaune d'œuf

2 c. à soupe de beurre à rôtir

1 c. à café de sel

4 pincées de poivre

## La sauce

200 g de porto rouge

1/2 c. à soupe d'amidon de maïs

320 g d'eau

1/2 cube de bouillon de viande (pour 0,75 l)

## La purée de panais

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

600 g de pommes de terre à chair farineuse, pelées, en tranches (1 cm)

400 g de panais, pelés, en morceaux (2 cm)

1 c. à café de sel

350 g de lait

30 g de beurre, en morceaux

2 pincées de noix de muscade moulue

## Le rôti

1 — Sortir le rôti de veau du réfrigérateur 1 heure avant de le saisir.

2 — Préchauffer le four à 120° C.

3 — Mettre les oignons et le thym 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 chorizo, les abricots secs, les noix de pécan, le pain de mie et le jaune d'œuf et hacher 7 sec/vitesse 6.

6 — Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle sans revêtement. Assaisonner le rôti de veau avec le sel et le poivre, saisir sur toutes les faces 5 minutes, attendre la formation d'une croûte pour le retourner. Poser le rôti sur une plaque. Éponger le fond de la poêle, réserver celle-ci avec les sucs de cuisson. Entailler le rôti en long sur 4 cm de profondeur, répartir généreusement la masse au chorizo dans l'entaille et sur le rôti et appuyer pour faire adhérer. Lier le rôti 2 ou 3 fois avec de la ficelle de cuisine. Piquer un thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

7 — Cuire le rôti 60 à 80 minutes (120° C) au milieu du four. La température à cœur doit atteindre 60° C. Pendant ce temps, préparer la sauce et la purée de panais.

## La sauce

8 — Remettre la poêle réservée sur le feu, verser le porto, porter à ébullition pour déglacer les sucs de cuisson. Délayer l'amidon de maïs avec l'eau, incorporer au porto en remuant, ajouter les cubes de bouillon, mijoter 2 minutes en remuant, puis réserver la sauce à couvert dans la poêle.

## La purée de panais

9 — Mettre le persil dans le bol de mixage, hacher 2 sec/vitesse 8, transvaser et réserver.

10 — Insérer le fouet. Mettre dans le bol de mixage les pommes de terre, les panais, le sel et le lait et cuire 25-30 min/95° C/vitesse 1.

11 — Ajouter le beurre et la noix de muscade et remuer 30 sec/vitesse 3.

12 — Faire chauffer la sauce. Trancher la viande, dresser sur des assiettes avec la sauce et la purée de panais. Parsemer du persil haché.

**Suggestion:** remplacer le chorizo par du salami.

**Portion:** 1114 kcal (4657 kJ) = lip 60 g, glu 62 g, pro 70 g



## L'ACCORD DU VIN



### Yecla DO Monastrell Heredad Candela

**Origine:** Espagne, Murcie

**Cépage:** monastrell

**Caractère:** robe pourpre dense avec des reflets violets, un bouquet intense de baies noires, rappelle les mûres, attrayant, une attaque en bouche ample et ronde, beaucoup de finesse, un corps bien charpenté, un beau fondant et une belle expression aromatique, laisse une sensation de chaleur en fin de bouche du fait de son degré d'alcool relativement élevé, des tanins mûrs et une longue finale.

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





# Saint-jacques coiffées d'herbes et légumes colorés

## La coiffe d'herbes

- 90 g de pistaches nature
- 1 bouquet d'aneth (d'env. 20 g), pluches
- 1 bouquet de persil (d'env. 20 g), effeuillé

- 1 pincée de fleur de sel
- 2 pincées de poivre

## La sauce safranée et les légumes

- 80 g d'échalotes, coupées en deux
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de demi-crème à sauce
- 150 g d'eau
- 1 c. à café de bouillon de poisson en poudre
- 100 g de vermouth blanc sec (par ex. Noilly Prat)
- 1 dosette de safran
- 800 g de pommes de terre bleues ou 800 g de pommes de terre à chair ferme, pelées, en tranches (1 cm)
- 400 g de carottes de différentes couleurs, pelées, coupées en deux dans la longueur, en tranches biseautées (1 cm)
- 1½ c. à café de sel
- 2 pincées de poivre
- 1 c. à soupe d'amidon de maïs

## Les saint-jacques

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 12 noix de Saint-Jacques
- ½ c. à café de sel
- 2 pincées de poivre

## La coiffe d'herbes

1 — Mettre 60 g de pistaches, l'aneth et le persil dans le bol de mixage et hacher **6 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 — Ajouter la fleur de sel et le poivre, mélanger **15 sec/vitesse 3** et transvaser dans un récipient.

3 — Mettre 30 g de pistaches dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 5**, transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

## La sauce safranée et les légumes

4 — Mettre les échalotes 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.

5 — Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/vitesse 1**.

6 — Ajouter 150 g de demi-crème à sauce, l'eau, le bouillon de poisson en poudre, le vermouth et le safran. Mettre le Varoma en place et peser les pommes de terre. Insérer le plateau vapeur et peser les carottes. Assaisonner les carottes avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre, remettre le couvercle du Varoma et cuire **15 min/Varoma/vitesse 4**.

7 — Retirer le Varoma. Poser un récipient sur le bol de mixage, peser l'amidon de maïs et 50 g de demi-crème à sauce, remuer, verser dans le bol de mixage, remettre le Varoma en place et cuire encore **8 min/Varoma/vitesse 4**.

8 — Retirer le Varoma, **insérer le couvercle et le gobelet doseur** et réduire la sauce en purée **20 sec/vitesse 8**.

## Les saint-jacques

9 — Façonner la masse aux herbes en 12 rondelles de même taille (Ø 3 cm).

10 — Bien faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive. Saisir les saint-jacques 1 minute sur chaque face, assaisonner avec le sel et le poivre et retirer. Coiffer chaque saint-jacques d'une rondelle aux herbes. Parsemer de pistaches.

11 — Dresser les saint-jacques sur des assiettes avec les légumes et la sauce safranée.

**Portion:** 683 kcal (2848 kJ) = lip 37 g, glu 55 g, pro 26 g



50 min



1 h  
5 min



facile



4 port.



683 kcal

# Crêpes à la betterave fourrées aux légumes-racines

## La pâte

50 g de beurre

250 g de jus de betterave

150 g de lait

200 g de farine

4 œufs frais

½ c. à café de sel

## La garniture

40 g de sbrinz, en morceaux (3 cm)

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

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

200 g de betteraves rouges crues, pelées, en morceaux (3 cm)

¾ de c. à café de sel

750 g d'eau

250 g de mascarpone

10 g de bolets séchés, mis à tremper 5 minutes dans de l'eau chaude, égouttés

2 brins de sauge, effeuillée

2 pincées de poivre

## La cuisson des crêpes

20 g de beurre à rôtir

## La sauce

200 g de demi-crème acidulée

¼ de c. à café de sel

2 pincées de poivre

30 g de germes de légumes (microverdures) ou 30 g de cresson

## La pâte

1 — Mettre le beurre dans le bol de mixage et faire fondre **2 min/70° C/vitesse 2**.

2 — Ajouter le jus de betterave, le lait, la farine, les œufs et le sel et mélanger **15 sec/vitesse 4.5**. Transvaser la pâte dans un récipient, laisser reposer 30 minutes à couvert. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

## La garniture

3 — Mettre le sbrinz dans le bol de mixage, râper **15 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

4 — Mettre dans le bol de mixage les panais, le céleri-rave et les betteraves rouges, hacher **8 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule, transvaser dans le Varoma et assaisonner avec ½ c. à café de sel.

5 — Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place avec son contenu, remettre le couvercle du Varoma et cuire **15 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma, laisser égoutter un peu les légumes. Vider le bol de mixage.

6 — Préchauffer le four à 80° C, y glisser des assiettes.

7 — Mettre dans le bol de mixage le mascarpone, les bolets, la sauge, ¼ de c. à café de sel et 2 pincées de poivre et réduire en purée **5 sec/vitesse 7**.

8 — Ajouter les légumes cuits et chauffer **10 min/90° C/vitesse 1** en s'aidant de la spatule.

9 — Ajouter le sbrinz râpé et mélanger **10 sec/vitesse 4**. Transvaser ¾ de la masse aux légumes dans un récipient et réserver au chaud pour la garniture. Laisser le reste dans le bol de mixage pour confectionner la sauce.

## La cuisson des crêpes

10 — Bien faire chauffer un peu de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive, baisser le feu. Verser ⅛ de la pâte dans la poêle de manière à recouvrir le fond d'une fine couche. Lorsque le dessous est cuit et se détache tout seul, retourner la crêpe, terminer la cuisson et réserver à couvert au chaud. Procéder de même avec le reste de la pâte.

11 — Répartir la garniture de légumes réservée au centre des crêpes, enrouler bien serré et réserver au chaud.

## La sauce

12 — Ajouter la demi-crème acidulée, le sel et le poivre aux légumes dans le bol de mixage, réduire en purée **10 sec/vitesse 6** et cuire **8 min/95° C/vitesse 1**.

13 — Dresser deux rouleaux de crêpe sur chaque assiette, napper de sauce et décorer de germes de légumes.

**Portion:** 955 kcal (3968 kJ) = lip 66 g, glu 59 g, pro 26 g





# Tourte glacée à la meringue

## La glace à la mandarine

250 g d'eau  
200 g de sucre

1 gousse de vanille,  
fendue dans la longueur,  
graines

200 g de jus de mandarine  
ou 200 g de jus d'orange

200 g de crème entière

## Le japonais et la meringue

40 g de noisettes

4 blancs d'œufs frais

200 g de sucre

1 pincée de sel

## Le montage de la tourte

180 g de chocolat noir,  
en morceaux

½ c. à soupe d'huile  
d'olive

30 g de beurre, en morceaux

## La glace à la mandarine

1 — Mettre l'eau et 150 g de sucre dans le bol de mixage et cuire **5 min/100° C/vitesse 3**. Laisser refroidir complètement dans le bol de mixage.

2 — Ajouter les graines de vanille et le jus de mandarine, mélanger **10 sec/vitesse 3** et en verser la moitié dans un grand moule résistant à la congélation.

3 — Ajouter la crème et 50 g de sucre dans le bol de mixage contenant le reste du sirop à la mandarine, mélanger **10 sec/vitesse 3** et verser dans un second grand moule résistant à la congélation. Faire prendre les deux masses au moins 12 heures à couvert au congélateur. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

## Le japonais et la meringue

4 — Préchauffer le four à 100° C (chaleur tournante). Tracer deux cercles sur un papier cuisson en s'aidant d'un moule à charnière (Ø 18 cm), retourner le papier et le poser sur une plaque.

5 — Mettre les noisettes dans le bol de mixage, moudre **10 sec/vitesse 7**, transvaser dans un grand récipient et réserver. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

6 — **Insérer le fouet**. Mettre les blancs d'œufs, le sucre et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et fouetter en neige **5 min/80° C/vitesse 4**. **Ôter le fouet**. Verser la moitié de la neige dans une poche à douille avec embout cannelé (Ø 12 mm). Dresser de petites pointes de meringue en rangs serrés dans l'un des cercles tracés sur le papier cuisson.

7 — Ajouter le reste de la neige dans le récipient contenant les noisettes moulues et incorporer délicatement avec la spatule. Verser la masse dans une poche à douille, dresser en spirale dans le second cercle sur le papier cuisson et lisser à l'aide d'une spatule plate.

8 — Laisser sécher le japonais et la meringue 3½ à 4 heures (100° C) dans le four. Retirer, faire glisser le japonais et la meringue sur une grille à pâtisserie et laisser refroidir. Décoller délicatement le papier.

## Le montage de la tourte

9 — Mettre 100 g de chocolat dans le bol de mixage, hacher **8 sec/vitesse 8** et faire fondre **3 min/50° C/vitesse 2**.

10 — Enduire un moule à charnière (Ø 18 cm) d'huile d'olive, puis chemiser de film alimentaire. Déposer le japonais au fond du moule (voir Conseil), napper de chocolat fondu et laisser sécher. Nettoyer le bol de mixage.

11 — Placer la glace à la mandarine sans crème 15 minutes au réfrigérateur, puis couper en 8 parts.

12 — Mettre les parts de glace à la mandarine sans crème dans le bol de mixage, broyer **5 sec/vitesse 10**, puis remuer **15 sec/vitesse 4** jusqu'à ce que la masse soit onctueuse. Répartir sur le fond en japonais, placer 1 heure au congélateur.

13 — Placer la glace à la mandarine avec crème 15 minutes au réfrigérateur, puis couper en 8 parts.

14 — Mettre les parts de glace à la mandarine avec crème dans le bol de mixage, broyer **5 sec/vitesse 10**, puis remuer **15 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule jusqu'à ce que la masse soit onctueuse. Répartir dans le moule, lisser et placer au moins 2 heures au congélateur. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

15 — Détacher la tourte du bord du moule, dresser sur un plat et remettre aussitôt au congélateur.

16 — Mettre 80 g de chocolat dans le bol de mixage et hacher **8 sec/vitesse 8**.

17 — Ajouter le beurre et faire fondre **3 min 30 sec/50° C/vitesse 2** et laisser tiédir 10 minutes. À l'aide d'une cuillère, verser le chocolat tout autour du bord supérieur de la tourte de sorte qu'il s'écoule un peu le long du bord. Poser le couvercle en meringue et servir la tourte.

**Conseil:** si le fond en japonais est trop grand pour le moule, le recouper un peu avec des ciseaux.

**Préparation à l'avance:** préparer la tourte env. 1 semaine avant et la garder bien emballée au congélateur. Prendre garde à ne pas l'écraser.

**Part (1/8):** 493 kcal (2065 kJ) = lip 23 g, glu 66 g, pro 4 g



Tracez deux fois le contour du moule à charnière sur un papier cuisson. Dressez de petites meringues en rangs serrés dans l'un des cercles. Cela donnera le couvercle.



Dressez en spirale la neige aux noisettes dans le second cercle et lissez la surface. Cela donnera le fond.



Profitez de  
**plus de 50% de réduction**  
sur une sélection de produits pour la pâtisserie\*  
[www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)

\*Jusqu'à épuisement du stock

Plaisirs  
de la  
pâtisserie



Faire des biscuits  
dans la bonne humeur...  
À voir absolument!



[www.bettybossi.ch/patisserie2018](http://www.bettybossi.ch/patisserie2018)



**Betty Bossi**

# Morceaux choisis

Avec ces petits biscuits aussi irrésistibles les uns que les autres, pas la peine d'hésiter avant de se décider. Le mieux est de tous les essayer!



## Milanais décorés

## Les milanais

- 150 g de beurre, mou,  
en morceaux
- 130 g de sucre
- 2 œufs frais
- 300 g de farine
- 1 citron bio, zeste râpé
- 1 pincée de sel

## Le glaçage au cacao

- 150 g de sucre
- 1½ c. à soupe de cacao  
en poudre
- 1 blanc d'œuf frais
- 1 c. à café d'eau
- 2 c. à soupe  
de nonpareilles

## Les milanais

**1** — Mettre dans le bol de mixage le beurre, le sucre, les œufs, la farine, le zeste du citron et le sel et mélanger **40 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Retirer la pâte, former en boule, aplatir un peu. Réserver la pâte 2 heures au frais enveloppée dans du film alimentaire.

**2** — Sortir la pâte du réfrigérateur 20 minutes avant de l'abaisser. Chemiser deux plaques de papier cuisson.

**3** — Abaisser la pâte par portions à 4 mm d'épaisseur entre deux sachets en plastique fendus, découper différentes formes (Ø 4 à 5 cm) à l'emporte-pièce, disposer sur les plaques chemisées et réserver 15 minutes au frais.

**4** — Préchauffer le four à 200° C.

**5** — Cuire une plaque de biscuits 8 à 10 minutes (200° C) au milieu du four. Retirer et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Procéder de même avec la deuxième plaque de biscuits.

## Le glaçage au cacao

**6** — Mettre le sucre et le cacao dans le bol de mixage et pulvériser **20 sec/vitesse 10**.

**7** — Ajouter le blanc d'œuf et mélanger **30 sec/vitesse 3.5**. Verser un peu de glaçage dans une poche à dresser jetable, transvaser le reste dans un petit récipient et le réserver à couvert.

**8** — Couper une toute petite pointe de la poche à dresser, dresser le glaçage le long du bord des biscuits et laisser sécher. S'il reste du glaçage dans la poche, l'ajouter au glaçage réservé dans le récipient.

**9** — Délayer d'abord le glaçage avec ½ c. à café d'eau. Le glaçage doit être à peine coulant et uniforme, sans traces. Si le glaçage est trop épais, incorporer de l'eau goutte à goutte. Avec le dos d'une petite cuillère, répartir le glaçage sur les biscuits. Décorer de nonpareilles et laisser sécher.

**Variante sans glaçage:** mélanger 1 jaune d'œuf et 1 c. à café de lait, en dorer les biscuits avant de les enfourner.

**Suggestion:** remplacer le zeste de citron par du zeste d'orange.

**Conservation:** env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

**Pièce:** 74 kcal (308 kJ) = lip 3 g, glu 10 g, pro 1 g



2 h

5 h  
30 min

facile



50 pièces



74 kcal



Commencez par dresser une fine ligne en longeant le bord des biscuits.



Déposez ensuite un peu de glaçage légèrement dilué sur les biscuits, étalez-le avec le dos d'une petite cuillère en partant du centre.



## Crêtes de coq

½ c. à soupe de beurre  
pour graisser

340 g de sucre

3 œufs

1 pincée de sel

1 c. à soupe d'anis

1 c. à soupe de kirsch

450 g de farine et un peu  
pour façonner



1 — Graisser deux plaques.

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

3 — **Insérer le fouet.** Ajouter les œufs, le sel, l'anis et le kirsch et fouetter **4 sec/vitesse 4** jusqu'à ce que la masse soit mousseuse. **Ôter le fouet.**

4 — Ajouter la farine et mélanger **25 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule. Sur un peu de farine, façonner la pâte par portions en rouleaux de 30 cm de long (Ø 1½ cm). Couper les rouleaux en tronçons de 5 cm, faire deux entailles en biais. Incurver un peu les tronçons de pâte et disposer sur les plaques graissées. Laisser sécher les crêtes de coq 24 heures à température ambiante à l'abri des courants d'air, sans jamais les déplacer sur la plaque.

5 — Préchauffer le four à 140°C.

6 — Cuire les crêtes de coq 30 à 35 minutes (140°C) par plaque dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

**Conservation:** env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

**Pièce:** 62 kcal (264 kJ) = lip 0 g, glu 13 g, pro 1 g



## Macarons à la noix de coco

### Les macarons

6 blancs d'œufs frais  
1 pincée de sel  
200 g de sucre  
400 g de noix de coco râpée

### Le glaçage

360 g de glaçage foncé, en morceaux  
½ c. à café de cannelle

### Les macarons

**1 — Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre et fouetter en neige **4 min/vitesse 3.5**. Fouetter encore **45 sec/vitesse 3.5** en ajoutant le sucre peu à peu par l'orifice du couvercle. **Ôter le fouet.** Mettre la neige et la noix de coco râpée dans un récipient et mélanger délicatement avec une spatule en caoutchouc. Nettoyer le bol de mixage.

**2 —** Chemiser deux plaques de papier cuisson. À l'aide de deux cuillères à café, former de petits tas de la grosseur d'une noix, disposer sur les plaques chemisées. Laisser sécher 6 heures ou toute la nuit à température ambiante.

**3 —** Préchauffer le four à 180° C.

**4 —** Cuire les macarons 10 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

### Le glaçage

**5 —** Mettre le glaçage foncé et la cannelle dans le bol de mixage, hacher **8 sec/vitesse 8**, faire fondre **4 min/50° C/vitesse 2** et transvaser dans un petit récipient. Plonger les macarons à la noix de coco jusqu'à la moitié dans le glaçage, laisser sécher sur du papier cuisson.

**Conservation:** env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

**Pièce:** 95 kcal (396 kJ) = lip 7 g, glu 7 g, pro 1 g



50 min



7 h  
10 min



facile



60 pièces



95 kcal





## Läckerlis bâlois

<b>250 g de sucre</b>
<b>1 citron bio,</b> zeste prélevé à l'économe
<b>100 g d'amandes entières</b> <b>émondées</b>
<b>50 g de citronat</b>
<b>50 g d'orangeat</b>
<b>300 g de farine</b> et un peu pour abaisser
<b>200 g de miel</b>
<b>3 c. à soupe de kirsch</b>
<b>2 c. à café de poudre</b> <b>à lever</b>
<b>2 c. à café de cannelle</b>
<b>1 pincée de clou de girofle</b> <b>en poudre</b>
<b>½ c. à café de noix</b> <b>de muscade moulue</b>
<b>¼ de c. à café de sel</b>
<b>2½ c. à soupe d'eau</b>

**1** — Mettre 150 g de sucre et le zeste du citron dans le bol de mixage et pulvériser **15 sec/vitesse 10**.

**2** — Ajouter les amandes, le citronat et l'orangeat et hacher **15 sec/vitesse 7**.

**3** — Ajouter la farine, le miel, le kirsch, la poudre à lever, la cannelle, le clou de girofle en poudre, la noix de muscade et le sel et pétrir **4 min/¼**.

**4** — Chemiser une plaque de papier cuisson.

**5** — Sur un peu de farine, abaisser la pâte en un rectangle de 1 cm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, déposer sur la plaque chemisée. Laisser sécher la pâte 10 heures. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**6** — Préchauffer le four à 220° C.

**7** — Cuire la pâte 15 minutes (220° C) au milieu du four. Retirer et laisser tiédir un peu sur une grille à pâtisserie.

**8** — Mettre 100 g de sucre dans le bol de mixage et pulvériser **20 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**9** — Ajouter l'eau et mélanger **15 sec/vitesse 3**. Répartir le glaçage sur la pâte encore chaude et laisser sécher. Trancher les bords durs du biscuit (voir Suggestion), découper le biscuit en 28 läckerlis.

**Suggestion:** couper les bords durs en morceaux et les grignoter tels quels ou les hacher grossièrement et en parsemer une crème glacée, du yogourt ou une salade de fruits à la manière d'un crumble.

**Conservation:** env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

**Pièce:** 119 kcal (502 kJ) = lip 2 g, glu 23 g, pro 2 g



20 min

10 h  
35 min

facile



28 pièces



119 kcal

## Boules au rhum

### Les boules au rhum

100 g de chocolat noir,  
en morceaux

100 g de beurre

100 g de farine

100 g de sucre brut moulu

1 sachet de sucre vanillé (8 g)

2 œufs

2 pincées de sel

1 c. à soupe d'eau

3 c. à soupe de rhum

### Le décor

125 g de glaçage foncé,  
en morceaux

2 c. à soupe de  
morceaux  
de framboises  
lyophilisées

### Les boules au rhum

**1** — Préchauffer le four à 180° C. Chemiser une plaque de papier cuisson.

**2** — Mettre le chocolat dans le bol de mixage et hacher **8 sec/vitesse 8**.

**3** — Ajouter le beurre, faire fondre **3 min/50° C/vitesse 2** et laisser tiédir 10 minutes.

**4** — Ajouter la farine, le sucre brut, le sucre vanillé, les œufs et le sel et mélanger **30 sec/vitesse 7**. Étaler la pâte sur la plaque chemisée en un rectangle de 20 × 30 cm. Nettoyer le bol de mixage.

**5** — Cuire le biscuit 13 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer, faire glisser avec le papier cuisson sur une grille à pâtisserie et laisser refroidir 1 heure. Casser le biscuit en morceaux (3 cm).

**6** — Mettre les morceaux de biscuit dans le bol de mixage avec l'eau et le rhum et mélanger **5 sec/vitesse 5**. Façonner la masse à la main en boules de 2½ cm et réserver 30 minutes au frais. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

### Le décor

**7** — Mettre le glaçage foncé dans le bol de mixage, faire fondre **4 min/50° C/vitesse 2** et transvaser dans un petit récipient. Plonger les boules une à une dans le glaçage, bien égoutter et poser sur du papier cuisson. Parsemer aussitôt de morceaux de framboises, laisser sécher.

### Suggestions

- Les morceaux de framboises lyophilisées sont disponibles au rayon pâtisserie des grands supermarchés Coop.
- Confectionner les boules sans le glaçage. Aussitôt façonnées, les rouler dans des granulés de chocolat en appuyant pour bien faire adhérer.

**Conservation:** env. 5 jours au réfrigérateur, dans une boîte hermétique. Ou env. 1 mois au congélateur.

**Pièce:** 123 kcal (514 kJ) = lip 8 g, glu 12 g, pro 1 g



30 min



2 h



facile



25 pièces



123 kcal







## Miroirs à la gelée de vin chaud

### La gelée

- 150 g de vin rouge**
- 100 g de sucre**
- ½ sachet de gélifiant 2:1**  
(pour 500 g de fruits)
- ¼ de c. à café de cannelle**
- 1 clou de girofle**
- 1 capsule de cardamome, graines**

### Les biscuits

- 150 g de sucre**
- 350 g de farine**
- 250 g de beurre, mou,**  
en morceaux
- 2 c. à café de sucre vanillé**
- 1 pincée de sel**
- 1 blanc d'œuf frais**

### La gelée

**1** — Mettre dans le bol de mixage le vin rouge, le sucre, le gélifiant, la cannelle, le clou de girofle et les graines de cardamome, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **4 min/100°C/vitesse 2**. Passer la gelée au tamis au-dessus d'un récipient, laisser refroidir et réserver à couvert. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

### Les biscuits

**2** — Mettre le sucre dans le bol de mixage, pulvériser **15 sec/vitesse 10**, en transvaser 2 c. à soupe dans un petit récipient et réserver.

**3** — Ajouter dans le bol de mixage la farine, le beurre, le sucre vanillé, le sel et le blanc d'œuf et mélanger **25 sec/vitesse 3** en s'aidant de la spatule. Former la pâte en boule, aplatiser et réserver 2 heures au frais enveloppée dans du film alimentaire.

**4** — Chemiser deux plaques de papier cuisson.

**5** — Sortir la pâte du réfrigérateur 30 minutes avant de l'abaisser. Abaisser la pâte par portions à 2 mm d'épaisseur entre deux sachets en plastique fermés. Découper des disques (Ø 5 cm) à l'emporte-pièce. Au centre de la moitié d'entre eux, découper une étoile ou un cœur à l'aide d'un petit emporte-pièce. Déposer les biscuits sur les plaques chemisées et réserver 15 minutes au frais.

**6** — Préchauffer le four à 200°C.

**7** — Cuire une plaque de biscuits 6 à 8 minutes (200°C) au milieu du four. Retirer et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Procéder de même avec la deuxième plaque de biscuits, puis retourner les fonds de biscuits.

**8** — Lisser la gelée, répartir sur les fonds de biscuits. Saupoudrer les couvercles avec le sucre pulvérisé réservé, poser sur les fonds et appuyer un peu.

### Suggestions

- Remplacer la gelée de vin chaud par 200 g de gelée de framboise ou de groseille.
- Placer un instant l'abaisse de pâte au congélateur si elle devient trop molle au cours du découpage.

**Conservation:** env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

**Pièce:** 109 kcal (454 kJ) =  
lip 6 g, glu 13 g, pro 1 g



## Amaretti fourrés à la liqueur d'orange

100 g de sucre

### Les amaretti

250 g d'amandes entières émondées

¼ de c. à café d'arôme d'amande amère

2 blancs d'œufs frais

100 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé (8 g)

1 pincée de sel

### Le fourrage

100 g de beurre, mou, en morceaux

75 g de fromage frais nature, froid

30 g de liqueur d'orange

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

### Les amaretti

**2** — Mettre les amandes dans le bol de mixage et moudre **20 sec/vitesse 10**.

**3** — Ajouter l'arôme d'amande amère, mélanger **5 sec/vitesse 4**, transvaser dans un grand récipient et réserver. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**4** — **Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs, le sucre, le sucre vanillé et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre et fouetter en neige **5 min/80°C/vitesse 4**. **Ôter le fouet.** Mettre la neige dans le récipient contenant les amandes et mélanger délicatement avec une spatule en caoutchouc.

**5** — Chemiser une plaque de papier cuisson. À l'aide d'une cuillère à soupe, déposer 12 petits tas sur la plaque chemisée en les espaçant et laisser sécher 5 heures à température ambiante.

**6** — Préchauffer le four à 180°C.

**7** — Saupoudrer les tas de pâte avec 40 g de sucre pulvérisé et resserrer un peu vers le haut en pressant avec trois doigts.

**8** — Laisser dorer les amaretti 17 à 20 minutes (180°C) au milieu du four. Retirer et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Fendre les amaretti.

### Le fourrage

**9** — **Insérer le fouet.** Ajouter le beurre, 60 g de sucre pulvérisé, le fromage frais et la liqueur d'orange et fouetter **40 sec/vitesse 4**.

**Ôter le fouet.** Mettre le fourrage dans une poche à douille avec embout lisse (Ø 10 mm), dresser sur les fonds d'amaretti et poser les couvercles. Laisser durcir 1 heure à couvert au réfrigérateur.

**Conservation:** env. 3 jours à couvert au réfrigérateur ou env. 1 mois au congélateur, dans une boîte hermétique.

**Pièce:** 285 kcal (1184 kJ) = lip 19 g, glu 20 g, pro 5 g



35 min



7 h



moyen



12 pièces



285 kcal



# Fait avec amour

Que peut-on encore offrir à l'heure où tout le monde a déjà tout? Prendre le temps de confectionner de jolies gourmandises est toujours une promesse de plaisir. La preuve par trois recettes qui fleurent bon le «fait maison».



# Pain aux poires

## La pâte

- 130 g de lait
- ¼ de cube de levure (env. 10 g), émietée
- ½ c. à café de sucre

- 300 g de farine mi-blanche
- 40 g de beurre
- ½ c. à café de sel

## La garniture

- 50 g de noisettes
- 50 g de cerneaux de noix
- 200 g de poires étuvées, sans les tiges
- 100 g de figues sèches
- 100 g de raisins sultanes
- 20 g d'orangeat
- 20 g de citronat
- 50 g d'eau-de-vie de poire williams
- 1½ c. à café de cannelle
- ¼ de c. à café de clou de girofle en poudre
- ½ c. à café de noix de muscade moulue

## Le pain aux poires

- 1 œuf, battu

## La pâte

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

**2** — Ajouter la farine, le beurre et le sel et pétrir **2 min/¼**. Transvaser la pâte dans un récipient, laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

## La garniture

**3** — Mettre les noisettes et les cerneaux de noix dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 4**, transvaser et réserver.

**4** — Mettre dans le bol de mixage les poires étuvées, les figues, les raisins sultanes, l'orangeat, le citronat, l'eau-de-vie de poire, la cannelle, le clou de girofle en poudre et la noix de muscade et broyer **10 sec/vitesse 10**.

**5** — Partager la pâte en deux. En réserver une moitié, couper le reste en 8 portions. Ajouter 1 portion de pâte dans le bol de mixage, pétrir **1 min/¼**, puis ajouter peu à peu les 7 portions restantes directement sur le couteau en marche.

**6** — Ajouter les noisettes et les noix et mélanger **30 sec/¼/vitesse 4** en s'aidant de la spatule. Façonner la masse en un rouleau de 22 cm de long.

## Le pain aux poires

**7** — Préchauffer le four à 180° C. Chemiser une plaque de papier cuisson.

**8** — Sur un peu de farine, abaisser la moitié de pâte réservée en un rectangle (24 × 32 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Poser l'abaisse sur le plan de travail avec le long côté parallèle au bord de la table. Répartir la garniture dans la longueur au centre de la pâte. Dorer la pâte non garnie à l'œuf. Rabattre les côtés latéraux, puis enrouler. Poser fermeture en bas sur la plaque chemisée. Piquer la pâte à la fourchette et dorer à l'œuf.

**9** — Cuire le pain aux poires 50 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

**Suggestion:** remplacer les poires étuvées par des prunes séchées moelleuses dénoyautées.

**Conservation:** env. 2 semaines au réfrigérateur, enveloppé dans du film alimentaire. Ou env. 1 mois au congélateur.

**Part (⅛):** 454 kcal (1899 kJ) = lip 15 g, glu 66 g, pro 9 g



30 min

2 h  
5 min

moyen



8 parts



454 kcal



## Salami en chocolat

100 g de sucre

50 g d'amandes entières émondées

100 g de chocolat noir, en morceaux

30 g de beurre

1 jaune d'œuf frais

1 c. à café de sucre vanillé

30 g de pistaches nature  
¼ de c. à café de fleur de sel

8 — Déballer le rouleau en chocolat, saupoudrer avec le reste du sucre pulvérisé et ficeler à la manière d'un salami avec de la ficelle de cuisine.

Tranche (1/10): 174 kcal (724 kJ) = lip 10 g, glu 17 g, pro 2 g



30 min



30 min



facile



10 tranches



174 kcal

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

2 — Mettre les amandes dans le bol de mixage, hacher **4 sec/vitesse 5**, transvaser et réserver.

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

4 — Ajouter le beurre et faire fondre **3 min/50°C/vitesse 2**, transvaser et réserver. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

5 — **Insérer le fouet.** Mettre dans le bol de mixage le jaune d'œuf, le sucre vanillé et 75 g du sucre pulvérisé réservé et fouetter **1 min/vitesse 4** jusqu'à ce que la masse soit mousseuse.

6 — Ajouter le chocolat fondu, les amandes hachées, les pistaches et la fleur de sel et mélanger **10 sec/vitesse 1**.

7 — Étaler du film alimentaire sur le plan de travail et saupoudrer avec 1 c. à soupe de sucre pulvérisé. Verser dessus la masse au chocolat, former un rouleau à l'aide du film alimentaire et réserver emballé 4 heures au frais.

Vous pouvez garder ce salami jusqu'à 5 jours à couvert au réfrigérateur.

## Confiture kaki-physalis

**250 g de kakis**, pelés,  
en morceaux (3 cm)

**250 g de physalis**,  
coupés en deux

**220 g de sucre**

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

**½ c. à café de gousse  
de vanille moulue**

**3 c. à soupe de jus  
de citron**



10 min



20 min



facile



5 bocaux



253 kcal

**1** — Mettre dans le bol de mixage les kakis, les physalis, le sucre, le gélifiant, la vanille et le jus de citron et broyer **5 sec/vitesse 7**. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **9 min/100° C/**/vitesse .

**2** — Faire le test de cuisson (voir Conseil). Verser à ras bord la confiture bouillante dans 5 bocaux propres et chauds (de 100 ml) et fermer aussitôt. Retourner un instant les bocaux à couvercle vissé, laisser refroidir sur une surface isolante.

**Conseil:** placer une petite assiette au réfrigérateur (5 à 10 minutes). Déposer une cuillerée à café de confiture sur l'assiette froide, laisser tiédir. Appuyer légèrement avec un doigt. Si la surface se ride, c'est que la confiture est prête. Sinon, continuer la cuisson 2 minutes et tester à nouveau.

**Bocal:** 253 kcal (1070 kJ) =  
lip 1 g, glu 59 g, pro 2 g



Les physalis, ou «amour en cage», ont un goût frais, à la fois sucré et acidulé, qui rappelle un peu l'ananas.



AUTHENTIC THAI CUISINE

**THAI**  
KITCHEN



# DÉCOUVREZ LES AUTHENTIQUES saveurs de la Thaïlande



Recettes  
authentiques



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





## Gâteau des rois

320 g de lait
3 c. à soupe de sucre
½ cube de levure (env. 20 g), émietée
500 g de farine
1½ c. à café de sel
60 g de beurre, mou
1 citron bio, moitié du zeste râpé
4 c. à soupe de raisins sultanes
1 figurine de roi ou 1 amande
1 œuf, battu
1 c. à soupe de sucre en grains
1 c. à soupe d'amandes effilées

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

**2** — Ajouter la farine et le sel et pétrir **3 min/5**.

**3** — Ajouter le beurre, le zeste du citron et les raisins sultanes et pétrir encore **1 min/5**. Transvaser la pâte dans un récipient, laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante.

**4** — Chemiser une plaque de papier cuisson.

**5** — Peser 8 portions de pâte de 80 g, former des boules, cacher le roi dans une des boules. Former une grosse boule avec le reste de la pâte, poser sur la plaque chemisée, répartir uniformément les petites boules tout autour et laisser lever encore 30 minutes à couvert à température ambiante.

**6** — Préchauffer le four à 180° C.

**7** — Dorer la pâte à l'œuf, parsemer de sucre en grains et d'amandes effilées.

**8** — Cuire le gâteau des rois 30 minutes (180° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie et servir.

**Suggestion:** le gâteau des rois est bien meilleur tout frais.

**Part (⅙):** 360 kcal (1513 kJ) = lip 10 g, glu 55 g, pro 10 g



# PLAISIR À TOUS LES ÉTAGES

La confection du mille-feuille est réputée exigeante, mais grâce à votre Thermomix® et à la Pro du garnissage de Betty Bossi, vous réussirez sans peine ce grand classique crémeux et croustillant, rehaussé ici d'une touche exotique.



# MILLE-FEUILLE À LA MANGUE

100 g de sucre pour le glaçage

### La pâte feuilletée

120 g de farine et un peu pour abaisser  
¼ de c. à café de sel  
60 g d'eau, froide

100 g de beurre, en dés (1 cm), placé au moins 2 heures au congélateur

### La crème à la mangue et le glaçage

200 g de crème entière

350 g de mangue, pelée, en morceaux (3 cm)

60 g de sucre

5 feuilles de gélatine, ramollies 5 minutes dans de l'eau froide, essorées

30 g d'eau

1 — Mettre le sucre dans le bol de mixage, pulvériser **20 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver à couvert.

### La pâte feuilletée

2 — Mettre dans le bol de mixage 100 g de farine, le sel et l'eau et pétrir **2 min/1/4**.

3 — Ajouter le beurre et 20 g de farine et mélanger **6 sec/vitesse 5**. Former la pâte en boule, aplatiser et réserver 30 minutes au frais enveloppée dans du film alimentaire. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

4 — Abaisser la pâte en un rectangle de 20 x 35 cm sur un peu de farine. Poser l'abaisse sur le plan de travail avec le long côté parallèle au bord de la table, replier le tiers droit de la pâte, rabattre le tiers gauche par-dessus pour obtenir un rectangle de 11 x 20 cm. Réserver la pâte 1 heure au frais enveloppée dans du film alimentaire.

5 — Abaisser la pâte en un rectangle de 20 x 35 cm. Plier comme décrit ci-dessus pour obtenir à nouveau un rectangle de 11 x 20 cm. Réserver la pâte 1 heure au frais enveloppée dans du film alimentaire. Répéter l'opération, réserver encore 1 heure au frais.

6 — Préchauffer le four à 210°C. Chemiser une plaque de papier cuisson.

7 — Abaisser la pâte en un rectangle de 23 x 33 cm sur un peu de farine. Déposer la pâte sur la plaque chemisée, recouvrir de papier cuisson et lester avec une deuxième plaque.

8 — Cuire la pâte 15 minutes (210°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, appuyer sur la plaque du haut afin d'aplatir encore un peu la pâte, puis retirer la plaque du haut, faire glisser la pâte sur une grille à pâtisserie et laisser refroidir. Égaliser les bords de la pâte pour obtenir un rectangle de 20 x 30 cm. Couper la pâte dans la longueur en 4 bandes de largeur égale, puis

en travers en 24 carrés de 5 cm. Remettre 8 carrés de pâte sur la grille et placer celle-ci sur du papier cuisson.

### La crème à la mangue et le glaçage

9 — **Insérer le fouet**. Mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3.5 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée. **Ôter le fouet**. Transvaser la chantilly et réserver au frais.

10 — Mettre la mangue et le sucre dans le bol de mixage, réduire en purée **20 sec/vitesse 6** et transvaser dans un récipient. Ajouter 2 c. à soupe de purée de mangue au sucre pulvérisé, mélanger (voir Suggestion), répartir sur les 8 carrés de pâte et laisser sécher un peu.

11 — Mettre la gélatine et l'eau dans le bol de mixage et chauffer **1 min/90°C/vitesse 1**.

12 — Ajouter la purée de mangue, mélanger **10 sec/vitesse 4** et remettre dans le récipient. Incorporer délicatement la chantilly avec une spatule en caoutchouc. Réserver la masse à couvert au frais jusqu'à ce qu'elle soit facile à dresser (env. 1 heure). Brasser délicatement à 2 ou 3 reprises.

13 — Mettre la crème à la mangue par portions dans la Pro du garnissage ou dans une poche à douille avec embout cannelé

(Ø 8 à 12 mm) et dresser sur les 16 carrés de pâte non décorés en formant des bandes. Superposer les carrés deux par deux et couvrir avec un carré décoré de glaçage. Dresser les mille-feuilles et servir aussitôt.

### Suggestions

– Préparer la pâte feuilletée 1 ou 2 jours à l'avance, envelopper dans du film alimentaire et garder au réfrigérateur.

– Si le glaçage est trop épais, incorporer de l'eau goutte à goutte jusqu'à ce qu'il puisse s'étaler facilement sur les carrés de pâte. Servir avec des quartiers ou des dés de mangue.

**Pièce:** 348 kcal (1452 kJ) = lip 20 g, glu 37 g, pro 3 g

-  30 min
-  5 h 10 min
-  moyen
-  8 pièces
-  348 kcal



Pour obtenir un beau feuilletage, la pâte doit être pliée plusieurs fois. Replier le tiers droit de la pâte vers le milieu, puis rabattre le tiers gauche par-dessus.



Commandez la Pro du garnissage dès CHF 24.90 sur [www.bettybossi.ch/boutique](http://www.bettybossi.ch/boutique)

## Crochets de secours

Que faire quand des boules de Noël ont perdu leur attache? Surtout ne pas paniquer, car un trombone peut aussi faire l'affaire. Il suffit de le déplier et d'en faire un crochet pour suspendre la boule à la branche.



## Tout beau, tout propre

Le Thermomix® peut tout faire – ou presque, car hélas, il ne sait pas encore se laver tout seul. Mais heureusement, cette opération n'a rien de sorcier. Il vous suffit de remplir le bol de mixage avec suffisamment d'eau pour couvrir les couteaux. Ajoutez un jet de liquide vaisselle, insérez le bol dans le Thermomix® et fermez le couvercle. Faites fonctionner l'appareil env. 30 sec/vitesse 10, en inversant de temps en temps le sens de rotation. Videz le bol et nettoyez-le à nouveau à l'eau claire.



## Salade hivernale express

Mettre **50 g d'amandes** entières dans le bol de mixage et moudre **5 sec/vitesse 7**. Ajouter **350 g de chou frisé** (en morceaux, 3 cm), **1 grande pomme**, coupée en quatre, cœur évidé (env. 200g), **2 c. à soupe de canneberges séchées**, **½ c. à soupe de moutarde à l'ancienne**, **2 c. à soupe de vinaigre de pomme**, **3 c. à soupe d'huile de colza**, **½ c. à café de sel** et **1 p. de c. de cannelle**, hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, dresser dans quatre petits bols.

**Suggestion:** parsemer de persil plat coupé grossièrement et de quelques canneberges séchées.



## La star de la saison: le chou de Bruxelles

Beaucoup ne l'aiment pas, mais question santé, il est imbattable! Le chou de Bruxelles excelle surtout par sa forte teneur en vitamine C, deux fois plus élevée que celle de l'orange. Il est également riche en magnésium, potassium, calcium et acide folique. D'après de nouvelles conclusions de la recherche, une consommation régulière de chou de Bruxelles diminuerait aussi le risque de cancer. Il influence apparemment le métabolisme de détoxification et stabilise l'ADN des globules blancs qui luttent contre les infections. Comme tous les choux, le chou de Bruxelles est riche en fibres alimentaires qui ont un effet positif sur la glycémie, favorisent la digestion et rassasient longtemps.

## Égrainer une grenade

Les graines de grenade sont du plus bel effet sur les salades et les desserts. Mais comment s'y prendre pour les prélever sans en mettre partout dans la cuisine et sur ses vêtements? Coupez le fruit en deux et enveloppez-le dans du film alimentaire sans serrer. Roulez-le ensuite sur le plan de travail jusqu'à ce que les graines se détachent tout en restant à l'intérieur du film.

Coupez le fruit en deux et enveloppez-le dans du film alimentaire sans serrer. Roulez-le ensuite sur le plan de travail jusqu'à ce que les graines se détachent tout en restant à l'intérieur du film.



## Prolonger la fraîcheur de votre sapin

Le sapin de Noël supporte mal le choc thermique en passant brusquement du froid à la chaleur de votre salon. Offrez-lui après l'achat deux jours d'acclimatation dans une pièce non chauffée. Pour cela, installez-le non déballé dans un seau rempli d'eau. Avant la mise en place, coupez env. 5 cm du tronc, puis vérifiez bien que le pied-support contienne toujours de l'eau fraîche. Une cuillère à soupe de sucre ou de poudre de conservation pour fleurs prolongera encore sa verdure.



## Repêcher un jaune d'œuf

Oups! Il suffit d'un petit moment d'inattention quand on casse un œuf pour qu'un peu de jaune se retrouve noyé au milieu du blanc. Assez tragique, car il est pratiquement impossible ensuite de monter le blanc en neige ferme. Et récupérer le jaune n'est pas évident du tout. Heureusement, il existe une astuce: attiré par un morceau de coquille comme par un aimant, le jaune se laisse repêcher facilement.



## Feuilletés de Noël

Épatez vos convives à l'heure de l'apéro avec des amuse-bouche croustillants au look de Noël. Leur préparation est on ne peut plus facile: passez la roue à petit sapin sur une abaisse de pâte feuilletée, faites dorer au four et garnissez à volonté. Par exemple avec un délicieux pesto aux herbes.



Roue à petit sapin dès CHF 14.90.  
Infos et commande sur [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)

## Chocolate nog

50 g de chocolat noir,  
en morceaux (2 cm)

300 g de lait

100 g de crème entière

3 œufs frais

50 g de sucre

¼ de c. à café  
de cannelle

50 g de whisky

¼ de c. à café de  
cacao en poudre

**1** — Mettre le chocolat dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**2** — Ajouter le lait, la crème, les œufs, le sucre et la cannelle et chauffer **9 min/90°C/vitesse 3**.

**3** — Ajouter le whisky, mélanger **10 sec/vitesse 3** et répartir dans 4 verres (de 200 ml). Saupoudrer de cacao et servir chaud.

**Suggestion:** coiffer le chocolate nog d'un peu de chantilly avant de le saupoudrer de cacao.

**Verre:** 344 kcal (1432 kJ) =  
lip 20 g, glu 24 g, pro 8 g



5 min



15 min



facile



4 verres



344 kcal

★  
POUR TRINQUER

Tchin-  
tchin!



Avant-goût

## Énergie verte

Coup de boost printanier



Pour  
tous les jours

Vite fait, bien fait

## Nouveau soufflé

Des desserts légers  
comme l'air



★  
Le prochain  
numéro paraîtra le

**7 mars  
2019**



## Pâques

Invitation  
gourmande



**Betty Bossi**



Assurez-vous dès aujourd'hui  
votre prochain numéro  
de «Betty Bossi mix».

**Abonnement  
annuel**

4 numéros de saison  
pour seulement CHF

**39.90**

**Commandez  
sans tarder:**

[www.bettybossi.ch/lemix-abo](http://www.bettybossi.ch/lemix-abo)

«Simply the best»

# JEU-CONCOURS

Avec l'abonnement annuel «Betty Bossi mix», gagnez un séjour à «l'hôtel de l'année 2018/19» surplombant la ville lumière de Lucerne

**MONTANA**  
ART DECO HOTEL LUZERN

2x

WIN

Nous offrons deux packages «Simply the best» dans l'hôtel ART DECO HOTEL MONTANA, comprenant une nuit dans la suite Penthouse Spa, un menu 4 plats et beaucoup d'autres surprises.\*

\* Le tirage au sort s'effectuera parmi tous les lecteurs souscrivant un abonnement annuel au «Betty Bossi mix» jusqu'au 31 décembre 2018. Le bon-cadeau est valable un an à compter de sa date d'émission. Tous les abonnés actifs participent automatiquement au tirage au sort. Il est possible de participer au tirage au sort sans obligation d'achat. Pour cela, allez sur [www.bettybossi.ch/concours](http://www.bettybossi.ch/concours)