



thermomix

PARTENAIRE
officiel

Automne 2019
CHF 11.-
bettybossi.ch/lemix

NOIX ET COMPAGNIE
Des desserts pour amadouer
les gourmands

EN FAMILLE
Les gratins,
tout un plat!



Recette en
page 7

La courge, c'est géant!

Variations autour d'un légume hors norme

L'essentiel en bref

L'APPAREIL

Toutes les recettes du magazine ont été développées en exclusivité pour le **Thermomix® TM5 et TM6**. 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.





Katja
Styliste culinaire

Sofie
Rédactrice de
recettes

Lisa
Spécialiste marketing

TM6
le nouveau Thermomix®

Bienvenue au TM6!

Il aura fallu déployer des trésors de persuasion pour que Katja, notre styliste culinaire, accepte enfin de passer devant l'objectif. D'ordinaire, elle préfère se tenir en coulisse où elle veille à la présentation impeccable de nos plats.

Chère lectrice, cher lecteur,

L'annonce concernant le TM6 au début de l'été nous a laissés bouche bée. Ça alors! Un nouveau Thermomix® arrive sur le marché? L'effet de surprise était total. Entre-temps, le tout nouvel appareil trône dans notre cuisine-laboratoire, et nous ne nous lassons pas de faire connaissance avec ses fonctions et caractéristiques spécifiques.

Précision importante: vous pouvez réaliser sans restriction toutes les recettes présentées dans ce numéro aussi bien avec le TM5 qu'avec le TM6.

Sinon, quoi de neuf? Nous avons une nouvelle couleur préférée! La courge fait son retour après une (trop) longue pause estivale, raison pour laquelle tant de nos plats se parent d'une flamboyante teinte orange. Du classique velouté à la tarte moelleuse à souhait: rendez-vous à la page 6 pour découvrir cette cucurbitacée XL dans toute sa splendeur.

Nous vous souhaitons un automne haut en couleur et en saveur!

Betty Bossi et son équipe

Sommaire

6 La courge



22 Dessert express



23 Pour tous les jours



38 Bienvenue à table



48 Gratins



55 Noix & Cie



64 Cuisine suisse



- 2 L'essentiel en bref
- 3 Éditorial
- 6 **La courge**
- 20 **Actus**
- 22 **Dessert express**
- 23 **Pour tous les jours**
- 34 Santé & minceur
- 38 **Bienvenue à table**
- 48 **Gratins**
- 55 **Noix & Cie**
- 64 **Cuisine suisse**
- 66 **Le plaisir d'offrir**
- 70 Coup double
- 72 Trucs & astuces
- 74 Pour trinquer

66 Le plaisir d'offrir



IMPRESSUM

Édité par Betty Bossi SA
Baslerstrasse 52, case postale, 8021 Zurich
Service clientèle: +41(0) 44 209 19 29
Responsable production et conception graphique:
Sarah Oeschger
Responsable rédaction des recettes: Sibylle Weber-Sager
Photos: Marco Zaugg
Stylisme: Katja Rey

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 5 décembre 2019
Copyright © Betty Bossi SA, imprimé en Suisse

La courge, c'est géant!

Quel bonheur de voir arriver l'automne. Et pour cause: c'est la saison de la courge! Sa couleur en finesse et sa polyvalence qui expliquent l'amour que

éclatante, son arôme tout ne sont que trois raisons l'on porte à ce légume XL.



Velouté orange-courge

400 g de courge butternut, pelée, graines prélevées (voir page 73), chair en morceaux (3 cm), réservée

$\frac{1}{2}$ c. à soupe d'huile d'olive

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

$\frac{1}{4}$ de c. à café de sel

80 g d'oignons, coupés en deux

25 g de beurre

200 g de jus d'orange

300 g d'eau

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

100 g de crème fraîche

$\frac{1}{2}$ grenade, égrainée

1 c. à soupe d'huile de graines de courge

1 – Rincer les graines de courge, éliminer les restes de chair et bien égoutter. Bien faire chauffer $\frac{1}{2}$ c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Baisser le feu, ajouter les graines de courge et faire dorer 10-12 minutes sur feu moyen. Assaisonner avec le curry et le sel et faire rissoler encore 1 minute. Réserver les graines de courge dans une assiette et laisser refroidir.

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

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

4 – Ajouter les morceaux de courge, hacher **3 sec/vitesse 4** et rissoler **2 min/120° C/vitesse 2**.

5 – Verser le jus d'orange et l'eau, ajouter le cube de bouillon et cuire **20 min/100° C/vitesse 2**. Réduire en purée **1 min 30 sec/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse**.

6 – Verser le velouté orange-courge dans des assiettes creuses et décorer de crème fraîche, graines de grenade, huile de graines de courge et graines de courge grillées.

Portion: 267 kcal (1117 kJ) = lip 20 g, glu 22 g, pro 3 g



15 min



35 min



facile



4 port.



267 kcal



végé



La courge butternut

En forme de poire, la courge butternut (ou doubeurre) cache une chair ferme légèrement sucrée sous une peau lisse jaune pâle. Cette dernière ne ramollissant pas à la cuisson, il convient de la retirer. **Conseil:** laissez le pédoncule si vous prévoyez de stocker la courge un certain temps. Elle desséchera ainsi moins vite.

Cornettes courge-fromage

200 g de fromage à raclette, en morceaux (3 cm)

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

500 g d'eau

100 g de crème entière
1½ c. à café de sel

350 g de pâtes (par ex. cornettes à l'épeautre)

150 g de lardons

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

1 – Mettre le fromage à raclette dans le bol de mixage, râper **10 sec/vitesse 8**, transvaser dans un récipient et réserver.

2 – Mettre les 500 g de courge, l'eau, la crème entière et le sel dans le bol de mixage, hacher **15 sec/vitesse 6** et chauffer **10 min/90°C/vitesse 2**. À la fin, réduire en purée **30 sec/vitesse 5-9 en augmentant progressivement la vitesse**.

3 – Ajouter les pâtes, les incorporer à l'aide de la spatule et cuire sans gobelet doseur **en respectant le temps indiqué sur l'emballage/95°C/vitesse 1**. Tester la cuisson et, selon les goûts, prolonger celle-ci de 2 minutes.

4 – Ajouter le fromage râpé et l'incorporer à l'aide de la spatule.

5 – Faire sauter les lardons et les dés de courge env. 5 minutes à sec dans une poêle anti-adhésive. Dresser les cornettes courge-fromage dans des assiettes creuses, parsemer de lardons et de dés de courge.

Remarque: servir ce plat sans attendre pour éviter que les pâtes ne ramollissent.

Portion: 741 kcal (3103 kJ) = lip 32 g, glu 80 g, pro 34 g



15 min



35 min



facile



4 port.



741 kcal

Curry de courge au poulet


 all-in-one

200 g d'oignons, coupés en deux

4 gousses d'ail

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 cm de gingembre, pelé, râpé finement

1 c. à soupe de pâte de curry rouge

700 g de courge orange knirps, épépinée, en dés (1½ cm)

1 boîte de haricots noirs, rincés, égouttés (poids égoutté 130 g)

1 boîte de tomates concassées (de 230 g)

250 g de lait de coco

2 c. à café de sel

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

½ bouquet de coriandre (env. 10 g), pluches



15 min



45 min



facile



4 port.



465 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 1 c. à soupe d'huile d'olive, le gingembre et la pâte de curry et rissoler **5 min/120° C/vitesse 2**.

3 – Ajouter la courge, les haricots noirs, les tomates concassées, le lait de coco et 1½ c. à café de sel. Mettre le Varoma en place, insérer le plateau vapeur, y déposer le poulet. Répartir dessus 1 c. à soupe d'huile d'olive et ½ c. à café de sel. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **25 min/Varoma/↻/vitesse 1** (tester la cuisson du poulet et la prolonger si nécessaire). Poser le Varoma sur son couvercle à l'envers. Effiloche le poulet à l'aide de deux fourchettes, ajouter au curry et incorporer à l'aide de la spatule. Dresser le curry de courge dans des assiettes creuses, parsemer de pluches de coriandre.

Portion: 465 kcal (1953 kJ) = lip 19 g, glu 36 g, pro 40 g

Servir avec du pain pita ou du pain plat.



Tortilla à la courge et salade

La sauce à salade

40 g de cerneaux de noix

- 1 c. à soupe de moutarde au miel
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc

50 g de jus d'orange

- 2 c. à soupe d'huile de noix
- 2 c. à soupe d'huile de colza

¼ de c. à café de sel

La tortilla

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

80 g d'oignons, coupés en deux

1 gousse d'ail

300 g de courge muscade, pelée, en morceaux (3 cm)

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

2 c. à soupe d'huile d'olive

8 œufs frais (53 g+)

1 c. à café de sel

2 pincées de poivre

1 p. de c. de noix de muscade moulue

500 g d'eau

La finition

150 g de salade verte

La sauce à salade

1 – Mettre les cerneaux de noix dans le bol de mixage et broyer 3 sec/vitesse 5.

2 – Ajouter la moutarde, le vinaigre balsamique blanc, le jus d'orange, l'huile de noix, l'huile de colza et le sel, mélanger 10 sec/⚡/vitesse 3, transvaser dans un grand récipient et réserver.

La tortilla

3 – Mettre dans le bol de mixage le persil, les oignons, l'ail, la courge et les pommes de terre et hacher 5 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

4 – Ajouter l'huile d'olive et rissole 4 min/120° C/⚡/vitesse 2. Pendant ce temps, poser le plateau vapeur sur du papier cuisson et découper celui-ci de façon qu'il dépasse de 3 cm sur tout le pourtour. Chemiser le plateau vapeur de papier cuisson.

5 – Répartir la masse de courge et pommes de terre sur le papier cuisson, imprimer quelques creux à l'aide de la spatule.



6 – Mettre dans le bol de mixage les œufs, le sel, le poivre et la noix de muscade, mélanger 10 sec/vitesse 5 et verser sur la masse de courge et pommes de terre. Nettoyer le bol de mixage.

7 – Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place et insérer le plateau vapeur contenant les œufs. Rabattre un peu le papier cuisson qui dépasse vers l'intérieur afin que les fentes restent dégagées sur le bord supérieur. Remettre le couvercle du Varoma et cuire 25 min/Varoma/vitesse 1.



La finition

8 – Ajouter la salade verte à la sauce réservée, mélanger. Couper la tortilla en parts, dresser sur des assiettes avec la salade.

Idée: décorer la salade de cerneaux de noix.

Portion: 497 kcal (2064 kJ) = lip 36 g, glu 25 g, pro 18 g



15 min



40 min



facile



4 port.



497 kcal



végé





*C'est beau, c'est bon, le tout pour
moins de 550 calories!*



Cabillaud poché sur purée courge-pois chiches



all-in-one



15 min



35 min



facile



4 port.



539 kcal

40 g de noisettes

40 g d'oignons rouges, coupés en deux

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

3 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc

4 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe d'huile de noisette ou 2 c. à soupe d'huile d'olive

2¾ c. à café de sel

600 g d'eau

300 g de brocolis, en petits bouquets, tronc pelé, en tranches (5 mm)

500 g de courge (par ex. muscade), pelée, en morceaux (2 cm)

1 boîte de pois chiches, rincés, égouttés (poids égoutté env. 250 g)

4 filets de cabillaud (d'env. 150 g)

50 g de crème entière

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

2 – Ajouter le vinaigre balsamique blanc, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe d'huile de noisette et ½ c. à café de sel, mélanger **5 sec/vitesse 4**, transférer dans un grand récipient et réserver.

3 – Verser l'eau et ¾ de c. à café de sel dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson, peser les brocolis. Mettre le Varoma en place, déposer le fouet dans le Varoma, peser la courge et les pois chiches. Grâce au fouet, suffisamment de fentes restent dégagées pour que la vapeur puisse circuler. Insérer le plateau vapeur, le chemiser de papier cuisson. Enduire les filets de cabillaud avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et assaisonner avec ¾ de c. à café de sel. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **20 min/Varoma/vitesse 2**.

4 – Retirer le Varoma, le poser sur une assiette, retirer le panier cuisson à l'aide de la spatule, jeter l'eau, ajouter les brocolis à la vinaigrette aux noisettes et mélanger. Mettre dans le bol de mixage les pois chiches, la courge, la crème, ¾ de c. à café de sel et 1 c. à soupe d'huile de noisette et réduire en purée **30 sec/vitesse 8**. Dresser la purée de courge et pois chiches sur des assiettes avec les filets de cabillaud et la salade de brocolis tiède.

Portion: 539 kcal (2246 kJ) = lip 31 g, glu 26 g, pro 38 g



La courge muscade

Cette variété présente une peau vert foncé à brun clair, à grosses côtes et plutôt coriace, qu'il est préférable d'éliminer avant emploi. Fait méconnu, la chair peut aussi être consommée crue. De couleur orange pâle à saumon, elle offre une saveur fruitée et acidulée. Comme elle se défait facilement à la cuisson, la muscade est souvent utilisée en purée, soupe ou pâtisserie.

Paupiettes à la courge, riz venere et pesto

Le pesto

- 50 g de roquette
- 1 bouquet de persil (d'env. 20 g), effeuillé
- 1 gousse d'ail
- 30 g de graines de courge
- $\frac{3}{4}$ de c. à café de sel
- 100 g d'huile d'olive

Le riz et les paupiettes

- 1000 g d'eau
- 250 g de riz venere noir (cuisson 40 minutes)
- $\frac{2}{4}$ c. à café de sel
- $\frac{1}{2}$ c. à café d'huile d'olive

- 300 g de courge muscade, pelée, en 8 longs morceaux (2 x 2 x 10 cm)

- 8 escalopes de veau (par ex. noix pâtissière, d'env. 70 g), aplaties par le boucher

- $\frac{1}{4}$ de c. à café de poivre

- 8 tranches de jambon cru (env. 120 g)

- $\frac{1}{2}$ c. à soupe de beurre à rôtir

- 40 g de roquette

Le pesto

1 – Mettre dans le bol de mixage la roquette, le persil, l'ail, les graines de courge, le sel et l'huile d'olive, réduire en purée **10 sec/vitesse 7**, transvaser et réserver.

Le riz et les paupiettes

2 – Verser l'eau dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson, peser le riz venere, ajouter $\frac{1}{2}$ c. à café de sel et l'huile d'olive, mélanger à l'aide de la spatule et précuire **25 min/100° C/vitesse 4**.

3 – Mettre le Varoma en place, y répartir la courge, remettre le couvercle du Varoma et cuire **10 min/Varoma/vitesse 4**.

4 – Poser le Varoma sur son couvercle à l'envers. Assaisonner les escalopes de veau avec $\frac{3}{4}$ de c. à café de sel et le poivre. Déposer sur chacune une tranche de jambon cru et un morceau de courge, enrrouler bien serré et fixer avec un cure-dent.



5 – Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une grande poêle. Faire rissoler les paupiettes 5 minutes en les retournant de temps en temps. Dresser le riz venere, le pesto et les paupiettes sur des assiettes, parsemer de roquette.

Portion: 790 kcal (3303 kJ) = lip 41g, glu 57g, pro 47g



Transvaser le reste du pesto dans un bocal, recouvrir d'huile et garder bien fermé au réfrigérateur. Servir avec une salade ou des pâtes.



Lait épicé à la courge

200 g de crème entière

100 g de courge muscade, pelée, en morceaux (2 cm)

650 g de lait

50 g de sucre

1 cm de gingembre, pelé

½ c. à café de cannelle et un peu pour décorer

1 p. de c. de clou de girofle en poudre

1 – Insérer le fouet, mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée. **Ôter le fouet**, transvaser la chantilly dans un récipient et réserver au frais.

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

3 – Ajouter le lait, le sucre, le gingembre, la cannelle et le clou de girofle en poudre, chauffer **12 min/90° C/vitesse 2**, puis réduire en purée **1 min/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse**. Verser le lait épicé à la courge dans 4 verres (de 3 dl), coiffer de chantilly et saupoudrer d'un peu de cannelle.

Suggestion: verser lentement 1 espresso dans chaque verre avant de décorer de chantilly.

Portion: 335 kcal (1400 kJ) = lip 24 g, glu 23 g, pro 7 g



10 min



15 min



facile



4 port.



335 kcal

Complétée de café, cette savoureuse boisson est connue sous le nom de Pumpkin Spice Latte.

Cupcakes à la courge

Les muffins

200 g de courge
(par ex. muscade),
pelée, en morceaux
(3 cm)

50 g de beurre

140 g de sucre

2 œufs

1 pincée de sel

100 g de lait

150 g d'amandes moulues

100 g de farine

**2 c. à café de poudre
à lever**

½ c. à café de cannelle

Le topping

60 g de sucre

1 orange bio, moitié
du zeste prélevé à
l'économe

150 g de beurre, mou

**250 g de fromage frais
nature** (Philadelphia)

Les muffins

1 – Préchauffer le four à 180°C et garnir une plaque à muffins (de 12 cavités Ø 7 cm) de caissettes en papier.

2 – Mettre la courge dans le bol de mixage, hacher **6 sec/vitesse 6** et transvaser dans un récipient.

3 – Mettre dans le bol de mixage le beurre, le sucre, les œufs, le sel, le lait, les amandes moulues, la farine, la poudre à lever et la cannelle et mélanger **25 sec/vitesse 5**. Brasser à l'aide de la spatule.

4 – Ajouter la courge hachée à la pâte, mélanger **5 sec/vitesse 3** et répartir dans la plaque préparée. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

5 – Cuire les muffins 25 minutes (180°C) au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler les muffins et les laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Le topping

6 – Mettre le sucre et le zeste de l'orange dans le bol de mixage et pulvériser **30 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

7 – Ajouter le beurre et le fromage frais et mélanger **3 min/vitesse 3**. Transvaser le topping dans une poche à douille avec embout cannelé (Ø 10 mm) et laisser raffermir env. 15 minutes au réfrigérateur.

8 – Dresser le topping sur les muffins et servir.

Pièce: 380 kcal (1582 kJ) =
lip 28 g, glu 25 g, pro 6 g



25 min



1 h
10 min



facile



12 pièces



380 kcal

*Décorer les cupcakes
de perles en sucre
ou de nonpareilles.*



Tarte à la courge

La pâte

200 g de farine et un peu pour abaisser

80 g de sucre

$\frac{1}{4}$ de c. à café de sel

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

1 œuf

La garniture

500 g d'eau

700 g de courge orange knirps, en morceaux (3 cm)

200 g de lait condensé sucré

2 œufs

50 g de sucre

2 cm de gingembre, pelé

$\frac{1}{4}$ de c. à café de sel

1 c. à café de cannelle

1 p. de c. de clou de girofle en poudre

La pâte

1 – Mettre dans le bol de mixage la farine, le sucre, le sel, le beurre et l'œuf et mélanger **20 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Retirer la pâte du bol de mixage, aplatir un peu, envelopper dans du film alimentaire et mettre 30 minutes au frais. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer la garniture.

La garniture

2 – Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, peser la courge et cuire **25 min/Varoma/vitesse 2**. Retirer le Varoma, vider le bol de mixage.

3 – Mettre la courge cuite dans le bol de mixage et réduire en purée **1 min/vitesse 5-9 en augmentant progressivement la vitesse**. Retirer le couvercle et laisser tiédir 10 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 175°C. Beurrer et fariner le bord d'un moule à tarte (Ø 28-30 cm), chemiser le fond de papier cuisson.

4 – Ajouter le lait condensé, les œufs, le sucre, le gingembre, le sel, la cannelle et le clou de girofle en poudre à la courge restée dans le bol de mixage et réduire en purée **15 sec/vitesse 6**.

5 – À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser $\frac{2}{3}$ de la pâte en rond (Ø 28-30 cm, selon le diamètre du moule) entre deux sachets de congélation fendus et fonder le moule préparé. Façonner le reste de la pâte à la main en un long rouleau épais (1 cm). Déposer le rouleau contre le bord du moule et appuyer uniformément afin de bien le sceller avec le fond. Piquer le fond à la fourchette. Répartir la garniture sur la pâte.

6 – Cuire la tarte à la courge 60 minutes (175°C) tout en bas du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Démouler délicatement la tarte et servir.

Suggestion: servir avec de la crème chantilly.

Portion: 404 kcal (1694 kJ) = lip 19 g, glu 51 g, pro 9 g



Poudrer la tarte de sucre glace au moment de servir.



La courge orange knirps

L'orange knirps nous vient du Japon, ce qui explique son autre appellation de courge hokkaido. Assez petite, elle se caractérise par une peau orange foncé (couleur qu'elle doit à sa forte teneur en bêta-carotène), laquelle est par ailleurs comestible. Sa chair ferme au goût de noisette est peu filandreuse et est plus riche en nutriments, comparée aux autres variétés de courge.

Depuis
1952

Le riz Casimir jouit d'une popularité à toute épreuve. Sous son air exotique, c'est bel et bien un plat d'origine helvétique, puisqu'il a été inventé par l'enseigne Mövenpick. Son succès immédiat n'a jamais faibli depuis.

Le goût du détail

Vos tourtes, tartes et autres gâteaux ne passeront sûrement pas inaperçus! Avec ces emporte-pièces à gaufrage et poussoir, réaliser une déco digne d'un pro est simple comme bonjour.

Suivez vos envies et parez le bord de vos pâtisseries – voire toute la surface – de jolis motifs en pâte ou en fondant. Le jeu d'emporte-pièces «Automne» comprend cinq motifs: cerise, citrouille, raisin et deux feuilles d'automne différentes. Devenez un(e) pro de la déco!

Emporte-pièces à gaufrage «Automne», dès CHF 14.95
Infos et commande sur bettybossi.ch



Qu'en pensez-vous? Faites-le-nous savoir!

Nous sommes ravis de vous compter parmi les lectrices et lecteurs de «Betty Bossi mix». Notre priorité est de vous offrir une satisfaction intacte recette après recette, c'est pourquoi nous travaillons sans relâche à améliorer encore notre magazine. Nombre d'entre vous nous ont déjà fourni de précieux commentaires qui nous aident à répondre au plus près à vos besoins.

Quelque chose vous manque dans notre magazine? Surtout, n'hésitez pas à nous en informer. Et dites-nous aussi ce que vous appréciez en particulier – nous voulons tout savoir!

Faites-nous part de vos réflexions, souhaits et suggestions sur bettybossi.ch/bbmixreaction.



Gaufrettes de chocolat aux marrons

Découvrez les spécialités automnales exclusives de Läckkerli Huus. Nos gaufrettes au chocolat sont désormais fourrées d'une délicate crème aux marrons, afin de s'adapter à la saison. Son association avec un biscuit croustillant et un enrobage de délicieux chocolat au lait suisse en fait une expérience gustative unique. Vous trouverez toutes les spécialités automnales et les délices tant appréciés de notre atelier sur laeckerli-huus.ch ou dans l'une de nos succursales.



Coupez!

Les plaques rayées, c'est enfin fini. Avec ces ciseaux à pizza et tarte, vous coupez directement dans la plaque chaude quiches croustillantes, tartes flambées et pizzas, y compris les bords. Grâce à leur poignée ergonomique, la force se transmet de manière optimale et en plus, la main



reste propre. Une glissière spéciale assure une conduite facile et une découpe droite. Les ciseaux conviennent aux enfants, car leur lame n'est pas affûtée. Si simple et si pratique!

Ciseaux à pizza et tarte, dès CHF 14.95

Infos et commande sur bettybossi.ch



thermomix

Thermomix® TM6
bien plus qu'un simple
robot de cuisine.

Que vous souhaitiez manger ou cuisiner: Thermomix® vous permet de réaliser une cuisine simple à la maison, mais il vous propose également d'innombrables recettes et modes de préparation pour vos plats préférés.

Découvrez maintenant — www.thermomix.ch

VORWERK

Les petits secrets de nos collaborateurs

En cuisine ou dans la vie de tous les jours, chacun a ses propres astuces. Quiconque aime passer du temps derrière les fourneaux a forcément en stock une jolie collection de petites ruses pour détourner ingénieusement un objet ou un ingrédient de son usage premier. Et où donc partir à la pêche aux bonnes combines, sinon auprès de l'équipe de Betty Bossi? Aussitôt dit, aussitôt fait. Nous avons enquêté auprès de nos collaborateurs et leur avons soutiré leurs meilleurs secrets.

Dès à présent, nos trouvailles seront régulièrement mises en ligne sur bettybossi.ch/hacks.

Cette fois, c'est Daniela, notre rédactrice de recettes, qui vous montre comment rafraîchir du vin sans le diluer.

À découvrir sans tarder!



Kitchen Hacks

Les bons tuyaux
des collaborateurs
de Betty Bossi



Crème aux läckerlis

220 g de läckerlis bâlois,
4 läckerlis réservés
pour le décor, le reste
coupé en deux

180 g de yogourt nature

200 g de crème entière

1 – Mettre les läckerlis bâlois dans le bol de mixage et pulvériser **30 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 – Ajouter le yogourt, mélanger **20 sec/vitesse 3** et transvaser dans un récipient.

3 – **Insérer le fouet**, mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée. **Ôter le fouet**, ajouter la chantilly au mélange läckerlis-yogourt et incorporer à l'aide de la spatule. Dresser la crème dans des coupes, décorer avec les läckerlis réservés.

Portion: 416 kcal (1707 kJ) =
lip 23 g, glu 45 g, pro 6 g



5 min



10 min



facile

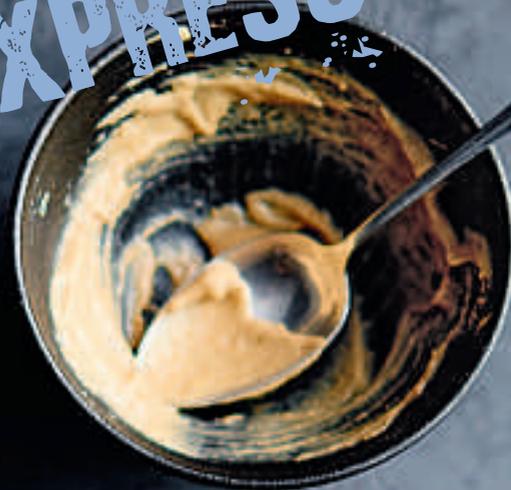


4 port.



416 kcal

DESSERT EXPRESS



ANNONCE



Basler Läckerli Original

On doit l'expérience gustative unique des Basler Läckerli Original de Läckerli Huus à leur recette tenue rigoureusement secrète et inchangée depuis 1904. Seuls les meilleurs ingrédients sont utilisés: des amandes et des noisettes fraîchement moulues, un excellent miel, de l'orangeat et du citronnat obtenus à partir de fruits gorgés de soleil ainsi que des épices raffinées. Un véritable chef-d'œuvre de confiserie.

Pour tous les jours

On n'a jamais assez d'idées pour la cuisine au quotidien. Voici quelques nouvelles créations qui enrichiront votre répertoire automnal.



Pizza automnale

Une garniture rustique sur un fond classique

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 garniture

2 gendarmes (d'env. 40 g), en morceaux (3 cm)

100 g de feta, en morceaux (3 cm)

80 g d'oignons, coupés en deux

200 g de chou frisé, en morceaux (3 cm)

1 boîte de tomates pelées (400 g)

25 g de bolets séchés
½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

100 g de champignons de Paris, en quartiers

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/4** et transvaser dans un récipient. Laisser la pâte doubler de volume 1½ heure à couvert à température ambiante. Nettoyer le bol de mixage.

La garniture

3 – Mettre les gendarmes dans le bol de mixage, hacher en appuyant sur **Turb@/2 sec/1 fois** et transvaser.

4 – Mettre la feta dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 5** et transvaser.

5 – Mettre les oignons dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**.

6 – Ajouter le chou frisé, hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule et transvaser.

7 – Mettre dans le bol de mixage les tomates, les bolets séchés, le sel et le poivre et réduire en purée **10 sec/vitesse 7**.

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

9 – Abaisser la pâte en rond (Ø 32 cm) sur un peu de farine et la déposer sur la plaque chemisée. Napper de sauce tomate. Répartir dessus le chou frisé, les champignons de Paris, les gendarmes et la feta.

10 – Cuire la pizza 25-30 minutes (240° C) tout en bas du four. Retirer et laisser tiédir un peu.

Suggestion: parsemer d'un peu de thym.

Servir avec: salade verte.

Portion: 696 kcal (2929 kJ) = lip 20 g, glu 96 g, pro 29 g



30 min



2 h
30 min



facile



4 port.



696 kcal



Suggestion kids

Si junior souhaite lui aussi mettre la main à la pâte, l'étape 9 est tout indiquée.





Boulettes sur purée Parmentier

avec carottes colorées et confiture d'airelles

60 g d'oignons, coupés en deux

2 gousses d'ail

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

50 g de pain de la veille, en morceaux (2 cm)

600 g de viande hachée (bœuf et porc)

1 œuf

1 c. à café de paprika mi-fort

3 c. à café de sel

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

580 g d'eau

100 g de crème entière

500 g de carottes de différentes couleurs, pelées, en rondelles (1 cm)

2 c. à soupe d'huile d'olive

20 g de beurre

2 pincées de noix de muscade moulue

1 pincée de cannelle

100 g de vin rouge

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

200 g de demi-crème à sauce

4 c. à soupe de confiture d'airelles

1 – Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail, le persil et le pain et hacher **5 sec/vitesse 8**.

2 – Ajouter la viande hachée, l'œuf, le paprika et 1½ c. à café de sel et mélanger **15 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule. Façonner la masse en boulettes (Ø 3-4 cm), réserver à couvert au frais. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

3 – Insérer le fouet. Mettre dans le bol de mixage les pommes de terre, 280 g d'eau, la crème entière et 1 c. à café de sel. Mettre le Varoma en place, peser les carottes, mélanger avec ½ c. à café de sel et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **30 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma, le poser sur une assiette.

4 – Ajouter le beurre, la noix de muscade et la cannelle aux pommes de terre dans le bol de mixage, insérer le gobelet doseur et remuer **30 sec/vitesse 3**.

5 – Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Baisser le feu, faire rissoler les boulettes de viande 6 minutes en les retournant de temps en temps, retirer et réserver à couvert au chaud. Déglacer les sucs avec le vin rouge, ajouter 300 g d'eau et le cube de bouillon, faire réduire de moitié. Verser la demi-crème à sauce, baisser le feu et laisser mijoter 1 minute. Dresser la purée Parmentier sur des assiettes avec les carottes, les boulettes de viande, la sauce et la confiture d'airelles.

Portion: 898 kcal (3747 kJ) = lip 54 g, glu 56 g, pro 39 g



25 min



1 h



facile



4 port.



898 kcal



Suggestion kids

Les boulettes de viande peuvent facilement être divisées en portions égales avec une cuillère à glace. Façonner ensuite de petites boules avec les mains mouillées.







Risotto au poireau

Pommes et chèvre ajoutent une touche d'élégance



350 g de poireaux,
en morceaux (3 cm)
1 gousse d'ail

**1 c. à soupe d'huile
d'olive**

300 g de riz à risotto
(par ex. carnaroli,
cuisson 20 minutes)

400 g de jus de pomme

300 g d'eau

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

2 pommes rouges, en
quartiers

**300 g de fromage de chèvre
à pâte molle** (Tendre
Bûche), 150 g en
morceaux (1 cm),
150 g en tranches

20 g de beurre,
en morceaux

4 pincées de poivre

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

2 – Ajouter l'huile d'olive et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

3 – Ajouter le riz et rissoler **3 min/120° C/↻/vitesse 1**.

4 – Verser le jus de pomme et l'eau, ajouter les cubes de bouillon, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz. Mettre le Varoma en place, y répartir les pommes. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **15 min/Varoma/↻/vitesse 1**. Retirer le Varoma, le poser sur une assiette. Incorporer au risotto les 150 g de morceaux de fromage de chèvre, le beurre et le poivre à l'aide de la spatule. Dresser le risotto dans des assiettes creuses avec les quartiers de pomme et les 150 g de tranches de fromage de chèvre.

Suggestions

- Parsemer de quelques pluches de persil.
- Remplacer le chèvre par un autre fromage à pâte molle (par ex. camembert).

Portion: 603 kcal (2531 kJ) = lip 38 g, glu 45 g, pro 18 g



Risi e bisi

Petits et grands en redemandent



1 bouquet d'aneth
(d'env. 20 g), effeuillé,
quelques pluches
réservées pour le
décor

400 g de carottes, pelées,
en morceaux (3 cm)

80 g d'oignons, coupés
en deux

250 g de petits pois surgelés,
décongelés

300 g de riz long (parboiled,
cuisson 20 minutes)

**2 c. à soupe d'huile
d'olive**

650 g d'eau

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

**300 g de jambon en
tranches**, en lanières

4 pincées de poivre

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

2 – Mettre les carottes et les oignons dans le bol de mixage et hacher **4 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Ajouter les petits pois, le riz et l'huile d'olive et rissoler **5 min/120° C/** **vitesse 2**.

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

5 – Ajouter le jambon et le poivre, remuer brièvement à l'aide de la spatule et cuire encore **1 min/100° C/** **vitesse 1**. Incorporer l'aneth haché à l'aide de la spatule, dresser le riz sur des assiettes et parsemer des pluches d'aneth réservées.

Portion: 515 kcal (2177 kJ) = lip 10 g, glu 76 g, pro 26 g



10 min



35 min



facile



4 port.



515 kcal

Médailles de légumes panés et dip

Que cache donc cette panure croustillante?

Les médaillons de légumes

150 g de cerneaux de noix

150 g de pain blanc de la veille, en morceaux (4 cm)

1 c. à soupe de feuilles de thym

2 c. à soupe de moutarde au miel

¼ de c. à café de sel

2 pincées de poivre

150 g de céleri-rave, pelé, en tranches (5 mm)

150 g de courge butternut, pelée, en tranches (5 mm)

150 g de betteraves rouges cuites, pelées, en tranches (5 mm)

2 œufs

Le dip

80 g d'oignons rouges

1 c. à soupe d'huile d'olive

250 g de séré demi-gras

3 pincées de cannelle

½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

La salade

1 c. à soupe de moutarde au miel

2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

3 c. à soupe d'huile d'olive

¼ de c. à café de sel

150 g de salade verte

Les médaillons de légumes

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

2 – Mettre dans le bol de mixage les cerneaux de noix, le pain et le thym, hacher **20 sec/vitesse 7** et transvaser dans une assiette creuse.

3 – Mélanger dans un récipient la moutarde, le sel et le poivre. En badigeonner les tranches de céleri, de courge et de betterave.

4 – Battre les œufs dans une assiette creuse. Passer les tranches de légumes d'abord dans l'œuf, puis dans la panure aux noix, bien appuyer pour faire adhérer et déposer sur la plaque chemisée.

5 – Cuire les légumes 30 minutes (200°C) dans la moitié inférieure du four. Pendant ce temps, préparer le dip.

Le dip

6 – Mettre les oignons rouges 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 l'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/vitesse 1**.

8 – Ajouter le séré, la cannelle, le sel et le poivre, mélanger **15 sec/vitesse 4** et transvaser selon les goûts dans des coupelles.

La salade

9 – Mélanger dans un saladier la moutarde, le vinaigre, 3 c. à soupe d'huile d'olive et ¼ de c. à café de sel, puis y mélanger les feuilles de salade. Retirer les médaillons de légumes du four, dresser sur des assiettes avec la salade et le dip et servir.

Suggestion: s'il reste de la panure, la faire griller 4-6 minutes (200°C) au milieu du four et en parsemer la salade.

Portion: 649 kcal (2699 kJ) = lip 46 g, glu 36 g, pro 21 g



Des goûts et des couleurs

Peler les betteraves cuites dans un grand récipient rempli d'eau ou sous le robinet en les frottant à la main pour détacher la peau. Porter des gants en caoutchouc, car elles déteignent énormément. Éliminer les parties récalcitrantes avec un couteau. Au fait: les betteraves sont aussi délicieuses crues, taillées soit en fines lanières, soit en tranches, en salade ou en carpaccio. En automne, on trouve une grande diversité de betteraves sur les étals des marchés. Pour mettre en valeur leurs belles couleurs et structures, les servir crues ou al dente.



Ragoût de bœuf

Un plat réconfortant qui soigne le blues automnal

Le ragoût de bœuf et les légumes

80 g d'oignons, coupés en deux

1 c. à soupe de beurre

600 g de ragoût de bœuf (épaule), en cubes (3 cm)

1¾ c. à café de sel

100 g de vin rouge

300 g d'eau

2 c. à soupe de farine

1 boîte de tomates concassées (de 400 g)

1 feuille de laurier

250 g de céleri-branche, en morceaux (1 cm)

150 g de courge butternut, pelée, en cubes (2 cm)

250 g de panais, pelés, en tranches (5 mm)

1 poire (d'env. 180 g), en tranches (1 cm)

Les pâtes

2000 g d'eau

1 c. à soupe de sel

300 g de pâtes (par ex. pappardelle)

1 c. à soupe de beurre

Le ragoût de bœuf et les légumes

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

2 – Ajouter le beurre et rissoler **4 min/120° C/vitesse 2**.

3 – Ajouter le ragoût de bœuf et 1 c. à café de sel et rissoler **8 Min/120° C/↻/vitesse ↻**.

4 – Verser le vin rouge et faire réduire sans gobelet doseur **2 min/120° C/↻/vitesse ↻**.

5 – Mélanger l'eau et la farine au fouet dans un récipient. Ajouter dans le bol de mixage avec les tomates concassées et la feuille de laurier et précuire **50 min/100° C/↻/vitesse ↻**.

6 – Mettre le Varoma en place, peser le céleri-branche et la courge, mélanger avec ½ c. à café de sel, insérer le plateau vapeur, peser les panais et la poire, mélanger avec ¼ de c. à café de sel. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **20 min/Varoma/↻/vitesse ↻**. Pendant ce temps, préparer les pâtes.

Les pâtes

7 – Porter l'eau à ébullition dans une casserole, ajouter le sel, puis les pâtes, cuire al dente en respectant les indications sur l'emballage. Égoutter les pâtes dans une passoire, incorporer le beurre. Dresser les pâtes et le ragoût de bœuf sur des assiettes avec les légumes et les tranches de poire.

Suggestion: décorer des feuilles du céleri-branche.

Portion: 612 kcal (2674 kJ) = lip 11 g, glu 79 g, pro 46 g



30 min



1 h
50 min



facile



4 port.



612 kcal



Un superfood méconnu

Les feuilles de céleri finissent souvent à la poubelle, et cela déjà en magasin. Quel gâchis, car elles sont non seulement riches en goût, mais aussi excellentes pour la santé. Elles fournissent en effet quantité de substances précieuses, comme des antioxydants, des huiles essentielles, des fibres, des substances amères, des vitamines et des minéraux. Leur action est surtout bénéfique pour l'estomac, le cerveau et les nerfs. Les feuilles vertes et tendres sont excellentes en smoothie ou ciselées sur des salades, du riz et des pâtes.



Tarte au fenouil

La pâte

- 80 g** d'amandes entières émondées
- 20 g** de graines de chia
- 20 g** de fromage à pâte dure (par ex. L'Étiwaz), en morceaux (2 cm)
- 1 œuf**
- ¼** de c. à café de sel

La garniture

- 300 g** de fenouil, en morceaux (3 cm)
- 250 g** de séré maigre
- ½** bouquet de persil plat (env. 10 g), effeuillé
- 2** c. à café d'amidon de maïs
- ¾** de c. à café de sel
- 2 pincées** de poivre
- La finition**
- 100 g** de fenouil, émincé à la mandoline
- 1** carotte (d'env. 80 g), en fines lanières prélevées à l'économe
- 1** citron bio, ¼ du zeste râpé et 1 c. à café de jus
- 1** c. à café d'huile d'olive
- 2 pincées** de poivre
- 2 brins** de persil plat, effeuillé

La pâte

1 – Mettre les amandes et les graines de chia dans le bol de mixage et moulinner finement **20 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 – Ajouter le fromage et râper **15 sec/vitesse 10**.

3 – Ajouter l'œuf et le sel et mélanger **10 sec/vitesse 4**. Transvaser la pâte dans un récipient et laisser reposer 30 minutes à couvert. Bien nettoyer aussitôt le bol de mixage. Pendant ce temps, préchauffer le four à 200°C.

4 – À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte en rond (Ø 26 cm) entre deux feuilles de papier cuisson. Ôter le papier du haut, puis déposer la pâte dans un moule à tarte (Ø 24 cm) avec le papier du dessous, bien appuyer sur les bords, piquer le fond à la fourchette. Couper l'excédent de papier.

5 – Précuire le fond de tarte 10 minutes (200°C) dans la moitié inférieure du four. Pendant ce temps, préparer la garniture.

La garniture

6 – Mettre dans le bol de mixage le fenouil, le séré, le persil, l'amidon de maïs, le sel et le poivre et hacher **8 sec/vitesse 5**. Étaler la garniture sur le fond de pâte précuit.

7 – Cuire la tarte 30 minutes (200°C) tout en bas du four. Retirer, laisser tiédir 5 minutes sur une grille à pâtisserie.

La finition

8 – Mélanger le fenouil avec les lanières de carotte, le zeste et le jus de citron, l'huile d'olive et le poivre, dresser sur la tarte, parsemer de pluches de persil.

Portion: 538 kcal (2238 kJ) = lip 34 g, glu 18 g, pro 33 g



25 min

1 h
30 min

moyen



2 port.



538 kcal



végé

Bon pour la ligne

Envie de plats riches en goût et pauvres en calories?
Ne cherchez plus, nous avons les recettes.

★
low-
carb
★

Soupe «Golden Power»

80 g d'oignons, coupés en deux

1 gousse d'ail

5 g de gingembre, pelé

1 piment, coupé en deux dans la longueur, épépiné

1 c. à soupe de curcuma en poudre

1 c. à soupe d'huile d'olive

200 g de carottes, pelées, en tranches (5 mm)

100 g de céleri-rave, pelé, en morceaux (2 cm)

60 g de lentilles jaunes

250 g de lait de coco light (voir Suggestion)

400 g d'eau

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

100 g de chou de Bruxelles, coupés en quatre

¼ de c. à café de sel

200 g de romsteck, en fines lanières (5 mm)

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

2 – Ajouter le curcuma et l'huile d'olive et rissoler **3 min/100° C/vitesse 2**.

3 – Ajouter 100 g de carottes, le céleri-rave, les lentilles jaunes, le lait de coco, l'eau et les cubes de bouillon. Mettre le Varoma en place, peser 100 g de carottes et les choux de Bruxelles et mélanger avec le sel. Remettre le couvercle du Varoma et cuire

23 min/100° C/vitesse 2. Retirer le Varoma, insérer le gobelet doseur. Réduire la soupe en purée **50 sec/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse**.

4 – Ajouter les lanières de romsteck et bien les faire chauffer **1 min/98° C/vitesse 4**. Dresser la soupe avec les légumes dans des assiettes creuses.

Suggestion: remplacer les 250 g de lait de coco light par 125 g de lait de coco ordinaire mélangé à 125 g d'eau.

Portion: 555 kcal (2327 kJ) = lip 28 g, glu 34 g, pro 37 g



all-in-one



15 min



45 min



facile



2 port.



555 kcal



Salade de chou rouge, carottes et feta

½ bouquet de persil plat
(env. 10 g) ou
½ bouquet de
coriandre (env. 10 g)

200 g de cottage cheese
nature

250 g de carottes, pelées,
en morceaux (3 cm)

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

2 dattes, dénoyautées,
coupées en deux

2 c. à soupe de vinaigre
de pomme

2 c. à soupe d'huile
d'olive

½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

100 g de feta,
en 4 tranches

1 – Mettre le persil dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, transvaser dans un récipient et mélanger avec le cottage cheese.

2 – Mettre dans le bol de mixage les carottes, le chou rouge, les dattes, le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre et hacher **5 sec/vitesse 5**. Dresser sur des assiettes avec le cottage cheese au persil et les tranches de feta.

Suggestion: décorer de feuilles de persil ou de coriandre.

Portion: 504 kcal (2104 kJ) =
lip 31g, glu 23g, pro 27g



5 min



15 min



facile



2 port.



504 kcal



végé

Délices d'automne

Quand la brume annonce les premiers frimas, partager un moment de convivialité est un merveilleux privilège. Transformez votre maison en un cocon douillet et invitez quelques amis autour d'une bonne table!



Salade de mâche, sauce figues-noisettes



15 min



15 min



facile



4 port.



237 kcal



végé

70 g de noisettes

3 petites figues (env. 120 g), coupées en deux

30 g d'huile d'olive

30 g de vinaigre de vin rouge

70 g d'eau

1 c. à café de moutarde

1 pincée de cannelle

¼ de c. à café de sel

2 pincées de poivre

180 g de mâche

3 petites figues

(env. 120 g), en tranches

1 – Faire griller les noisettes à sec dans une poêle. Mettre 50 g de noisettes dans le bol de mixage, réserver le reste. Broyer les noisettes **20 sec/vitesse 10** et racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 – Broyer les noisettes encore **20 sec/vitesse 10** et racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Ajouter les demi-figues (env. 120 g), l'huile d'olive, le vinaigre, l'eau, la moutarde, la cannelle, le sel et le poivre et réduire en purée **30 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

4 – Réduire encore la sauce en purée **30 sec/vitesse 6**. Tailler les 20 g de noisettes réservées en lamelles. Dresser la mâche sur des assiettes, arroser d'un filet de sauce, répartir les tranches de figues (env. 120 g) dessus et parsemer de lamelles de noisettes.

Portion: 237 kcal (992 kJ) = lip 18 g, glu 11 g, pro 4 g

Rôti haché de sanglier, polenta aux betteraves et haricots

Le sel aux épices

- 4 c. à soupe de sel
- 2 feuilles de laurier
- 6 grains de poivre noir
- 2 baies de genièvre

Le rôti haché

- 1 petit pain au lait (d'env. 65 g), en morceaux (3 cm)
- 50 g de lait
- 80 g d'oignons, coupés en deux
- ½ bouquet de marjolaine (env. 10 g), effeuillée
- 700 g de ragoût de sanglier, à commander chez le boucher et passé au hachoir
- 30 g de beurre à rôtir
- 50 g d'échalotes, en quartiers
- 300 g de porto
- 2 c. à soupe d'amidon de maïs
- 300 g d'eau

La polenta et les haricots verts

- 200 g de betteraves rouges crues, pelées, en morceaux (3 cm)
- 80 g d'oignons, coupés en deux
- 1 gousse d'ail
- 10 g de beurre
- 950 g d'eau
- 220 g de semoule de maïs grosse mouture (bramata, cuisson 50 minutes)
- 480 g de haricots verts
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 125 g de fromage frais double crème au raifort

Le sel aux épices

1 – Mettre dans le bol de mixage le sel, les feuilles de laurier, les grains de poivre et les baies de genièvre, pulvériser **20 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

Le rôti haché

2 – Mettre le pain dans un petit récipient, arroser avec le lait et laisser tremper 10 minutes.

3 – Mettre dans le bol de mixage le pain trempé, les oignons et la marjolaine et hacher **7 sec/vitesse 5**.

4 – Ajouter la viande hachée et 2 c. à café de sel aux épices et mélanger **20 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule.

5 – Retirer la masse du bol de mixage, façonner en un pain d'env. 25 cm de long.

6 – Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une cocotte ovale (30-32 cm de long). Saisir le rôti haché sur toutes les faces 5 minutes, attendre la formation d'une croûte avant de le retourner. Retirer le rôti haché, faire revenir un instant les échalotes. Verser le porto, déglacer les sucs. Délayer l'amidon de maïs avec l'eau, ajouter, assaisonner avec ½ c. à café de sel aux épices, faire mijoter 2 minutes en remuant. Remettre le rôti haché, laisser mijoter 1 heure à couvert sur feu doux en le retournant une fois. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer la polenta et les haricots verts.

La polenta et les haricots verts

7 – Mettre dans le bol de mixage les betteraves, les oignons et l'ail et hacher **5 sec/vitesse 5**.

Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

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

9 – Ajouter l'eau et 1 c. à café de sel aux épices et porter à ébullition **8 min/100° C/ vitesse 1**.

10 – Verser la semoule de maïs par l'orifice du couvercle. Mettre le Varoma en place, peser les haricots verts. Ajouter l'huile d'olive et 1 c. à café de sel aux épices, mélanger, remettre le couvercle du Varoma et cuire **25 min/Varoma/ vitesse 2**.

11 – Retirer le Varoma. Racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher la semoule. Remettre le Varoma en place et cuire encore **15 min/Varoma/ vitesse 2**. Retirer le Varoma, le poser sur une assiette.

12 – Ajouter le fromage frais à la polenta, incorporer à l'aide de la spatule, puis mélanger **10 sec/ vitesse 3** en s'aidant de la spatule. Trancher le rôti haché, dresser sur des assiettes avec la sauce, la polenta et les haricots verts.

Suggestions

- Le rôti est trop grand pour votre cocotte (ronde)? Dans ce cas, le couper en deux en travers et réduire le temps de cuisson à 50 minutes.
- S'il reste de la polenta, l'utiliser pour préparer des tranches de maïs rissolées (voir page 72).
- Utiliser le reste du sel aux épices pour assaisonner des plats de viande et de légumes.

Portion: 782 kcal (3268 kJ) = lip 32 g, glu 70 g, pro 46 g





← Décorer de feuilles
de marjolaine au moment
de servir.

Roulade de poisson sur quinoa et mousse au safran

200 g de crème entière
1-2 dosettes de safran
2½ c. à café de sel
1 pincée de poivre

2000 g d'eau
2 c. à soupe de sel
1 gros chou frisé (d'env. 700 g), 6 feuilles extérieures réservées, le reste (sans le trognon) en morceaux (3 cm, env. 400 g)

1000 g d'eau glacée

75 g de bresaola en tranches
2 filets de colin (d'env. 250 g), à commander chez le poissonnier, ou 1 filet de cabillaud (d'env. 500 g)

5-8 feuilles de sauge
1½ c. à soupe d'huile d'olive

1000 g d'eau
250 g de quinoa rouge
1 citron bio, zeste râpé
1 c. à soupe de jus de citron

1 – Insérer le fouet. Mettre dans le bol de mixage la crème entière,

le safran, ¼ de c. à café de sel et le poivre et fouetter en surveillant à **vitesse 3.5** sans sélectionner le temps de travail. Ôter le fouet. Transvaser la crème fouettée et réserver à couvert au frais. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

2 – Porter les 2000 g d'eau à ébullition dans une grande casserole et ajouter les 2 c. à soupe de sel. Y blanchir par portions (toujours deux par deux) les feuilles de chou 2 minutes, puis les plonger un court instant dans l'eau glacée, égoutter, étaler sur un linge et éponger. Raboter les grosses nervures, disposer les feuilles sur un grand morceau de film alimentaire (25 x 36 cm) en les faisant se chevaucher légèrement sur deux rangées.

3 – Répartir la bresaola sur les feuilles de chou. Assaisonner les filets de colin avec ½ c. à café de sel. Déposer un filet de colin sur la bresaola, garnir de feuilles de sauge, déposer le deuxième filet dessus en le décalant un peu pour que la roulade ne soit pas trop épaisse. Rabattre les petits côtés des feuilles de chou sur le poisson. Enrouler bien serré en s'aidant du film alimentaire de sorte que le poisson soit entièrement enveloppé de chou.

Déposer la roulade sans le film sur le plateau vapeur et enduire avec ½ c. à soupe d'huile d'olive.

4 – Mettre les morceaux de chou dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule et transvaser dans le Varoma. Façonner un creux au centre avec les mains pour permettre à la vapeur de circuler.

5 – Verser les 1000 g d'eau et 1 c. à café de sel dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson, peser le quinoa, mélanger à l'aide de la spatule. Mettre le Varoma en place, insérer le plateau vapeur, remettre le couvercle du Varoma et cuire **26 min/Varoma/vitesse 4**. Retirer le Varoma, le poser sur une assiette. Transvaser le quinoa et le chou dans un grand récipient, ajouter ¼ de c. à café de sel, 1 c. à soupe d'huile d'olive, le zeste et le jus du citron, mélanger. Couper la roulade en tranches, dresser avec le quinoa et la mousse au safran.

Portion: 615 kcal (2569 kJ) = lip 27 g, glu 44 g, pro 45 g



40 min



1 h
10 min



moyen



4 port.



615 kcal





L'ACCORD DU VIN

Chablais AOC Yverne La Thibaude

Origine: Suisse, Vaud

Cépage: chasselas

Caractère: robe jaune clair, bouquet frais aux notes fleuries et de fruits mûrs, doux en bouche, très harmonieux et équilibré, élégant, tout en finesse et doté d'une belle longueur.

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



*Décorer d'aneth ou
de cerfeuil.*



Quinotto au riz sauvage et mini-choux

50 g	de pain de la veille , en morceaux (2 cm)
100 g	de fromage à pâte dure (par ex. fromage d'alpage), en morceaux (2 cm)
80 g	d'oignons , coupés en deux
20 g	de beurre
200 g	de riz sauvage (cuisson 20 minutes)
100 g	de quinoa tricolore (cuisson 20 minutes)
100 g	de vin blanc
700 g	d'eau
1 cube	de bouillon de légumes (pour 0,5l)
4	mini-choux (par ex. brocolis, choux-fleurs blancs et pourpres, romanesco, d'env. 120-170 g), tronc incisé en croix
1½	c. à soupe d'huile d'olive
¼	de c. à café de sel
20 g	de beurre à rôtir
30 g	de mélange de graines
30 g	de micro-verdures ou 30 g de cresson (voir encadré)

1 – Mettre le pain dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 10**, transuaser et réserver.

2 – Mettre le fromage dans le bol de mixage, râper **6 sec/vitesse 6**, transuaser 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 – Ajouter les 20 g de beurre et rissoler **3 min/120° C/⤵/vitesse 1**.

5 – Ajouter le riz sauvage et le quinoa et rissoler **3 min/120° C/⤵/vitesse 1**.

6 – Verser le vin blanc et faire réduire sans gobelet doseur **2 min/120° C/⤵/vitesse 1**.

7 – Verser 650 g d'eau, ajouter le cube de bouillon, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le mélange de riz et quinoa. Mettre le Varoma en place, y répartir les choux, arroser avec l'huile d'olive et assaisonner avec le sel. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **22 min/Varoma/⤵/vitesse 1** (vérifier la cuisson des choux et la prolonger si nécessaire). Retirer le Varoma, le poser sur une assiette. À l'aide de la spatule, incorporer le fromage râpé et 50 g d'eau au quinotto au riz sauvage.

8 – Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle anti-adhésive, ajouter le pain et le mélange de graines et faire croustiller 3-5 minutes sur feu moyen. Dresser le quinotto au riz sauvage dans des assiettes creuses, déposer un mini-chou dans chaque assiette, parsemer de mélange croustillant et de micro-verdures.

Remarque: les mini-choux sont vendus dans les grands supermarchés.

Portion: 631 kcal (2637 kJ) = lip 29 g, glu 65 g, pro 22 g



Pousses ou micro-verdures?

Les pousses (par ex. le cresson) sont des graines fraîchement germées sur un voile de fibre ou dans des bocaux. Elles se consomment au bout de quelques jours. À l'inverse, les micro-verdures poussent en terre comme de vraies plantes, prennent racine et développent leurs premières feuilles. Elles peuvent se récolter au bout de trois à quatre semaines et sont alors prêtes pour relever et décorer vos plats.

Trifle poires-marrons

Le trifle

300 g de poires
(par ex. louise-bonne),
pelées, cœur évidé,
en morceaux (3 cm)

50 g de sucre
1 c. à soupe d'eau

250 g de mascarpone
180 g de yogourt nature
220 g de purée de marrons
surgelée, décongelée,
en morceaux

1 c. à soupe d'eau-de-vie de poire williams
ou 1 c. à soupe de
kirsch

70 g de biscuits
caramélisés
(par ex. Lotus) ou
de sablés, émiettés
grossièrement

Le décor

1 c. à soupe de cacao
en poudre
pour le décor

4 biscuits caramélisés
(par ex. Lotus) ou
sablés

Le trifle

1 – Mettre les poires dans le bol de mixage et mixer **4 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 – Ajouter 20 g de sucre et l'eau, cuire **5 min/100°C/vitesse 4**, transvaser et laisser refroidir.

3 – Mettre dans le bol de mixage le mascarpone, le yogourt, la purée de marrons, 30 g de sucre et l'eau-de-vie et mélanger **30 sec/vitesse 3.5**. Répartir dans 4 verres (de 250 ml) avec les poires et les biscuits émiettés en alternant les couches.

Le décor

4 – Poudrer le trifle poires-marrons de cacao, décorer de biscuits et servir aussitôt.

Remarque: ce dessert donne 4 portions généreuses. Si vous souhaitez clore le menu sur une note plus légère, nous vous suggérons de répartir les ingrédients dans 6 verres de 180–200 ml.

Préparation à l'avance: préparer la crème aux marrons et les poires env. ½ jour avant, garder séparément à couvert au réfrigérateur. Dresser la crème, les poires et les biscuits dans les verres au moment de servir.

Portion: 648 kcal (2667 kJ) =
lip 37 g, glu 65 g, pro 9 g





Couche après couche

Voici un dessert très british et très yummy! Le trifle était déjà populaire au 17^e siècle, mais il se composait alors pour l'essentiel de crème fouettée et de purée de fruits. De nos jours, la version classique est un peu plus élaborée et sa préparation demande même un certain effort. Elle contient des fruits, une génoise imbibée d'alcool, de la crème pâtissière et de la chantilly. Notre version est plus simple et rapide, servie dans des verres pour bien mettre en valeur les différentes couches.



Tout un plat!



Pour la photo, nous avons utilisé un grand plat à gratin rond d'env. 3 litres.

Gratin de coquillettes

½ **c. à soupe de beurre,**
mou

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

½ **bouquet d'origan**
(enu. 10 g), effeuillé

½ **bouquet de persil**
(enu. 10 g), effeuillé

500 g de lait

400 g d'eau

100 g de vin blanc

2½ c. à café de sel

2 c. à soupe d'amidon
de maïs

80 g d'oignons rouges,
coupés en deux

600 g de betteraves rouges
crués, pelées,
en morceaux (2 cm)

200 g de carottes, pelées,
en morceaux (2 cm)

300 g de pâtes (coquillettes,
cuisson 9-10 minutes)

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

150 g de fromage de chèvre
frais, émietté

1 – Préchauffer le four à 200° C et beurrer un plat à gratin (20 x 25 x 6 cm).

2 – Mettre dans le bol de mixage le gruyère, l'origan et le persil et hacher **6 sec/vitesse 6**.

3 – Ajouter le lait, l'eau, le vin blanc, le sel et l'amidon de maïs, réduire en purée **10 sec/vitesse 7**, verser dans le plat graissé.

4 – Mettre dans le bol de mixage les oignons, les betteraves et les carottes, hacher **9 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule, ajouter dans le plat.

5 – Rincer les pâtes sous l'eau froide, égoutter, ajouter dans le plat et bien mélanger à l'aide de la spatule.

6 – Précuire le gratin 30 minutes (200° C) tout en bas du four. Pendant ce temps, mettre le pain dans le bol de mixage et le hacher **4 sec/vitesse 8**. Retirer le gratin du four, remuer à l'aide de la spatule, tasser un peu la masse, y répartir le fromage de chèvre frais et le pain haché. Poursuivre la cuisson 25 minutes tout en bas du four. Retirer, laisser reposer 5 minutes.

Portion: 675 kcal (2843 kJ) =
lip 14 g, glu 88 g, pro 21 g



15 min



1 h
10 min



facile



4-6 port.



675 kcal



végé



Lasagnes express

100 g de gruyère,
en morceaux (3 cm)

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

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

80 g d'oignons, coupés
en deux

1 gousse d'ail

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

1 boîte de tomates
concassées (de 800 g)

3 c. à soupe de farine

2 c. à café de sel

½ c. à café de paprika
fort

¼ de c. à café de poivre

500 g de viande hachée
(bœuf)

400 g de demi-crème
à sauce (env. 2 pots)

env. 16 feuilles de lasagnes
(sans précuisson)

1 – Préchauffer le four à 200° C.

2 – Mettre le gruyère dans le bol de mixage, râper **10 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

3 – Mettre dans le bol de mixage les carottes, le céleri-rave, les oignons, l'ail et l'origan et hacher **7 sec/vitesse 5**.

4 – Ajouter les tomates concassées, la farine, le sel, le paprika et le poivre et mélanger **8 sec/vitesse 4**.

5 – Ajouter la viande hachée, l'enfoncer un peu à l'aide de la spatule, puis mélanger **10 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule.

6 – Étaler 2 c. à soupe de demi-crème à sauce sur le fond d'un plat à gratin (20 × 32 × 7 cm). Disposer 4 feuilles de lasagnes dessus. Répartir ⅓ de la viande, napper de ⅓ pot de demi-crème à sauce. Disposer 4 feuilles de lasagnes dessus, répartir la moitié du reste de la viande, napper de ⅓ pot de demi-crème à sauce. Disposer 4 feuilles de lasagnes dessus, répartir le reste de la viande, napper de ⅓ pot de demi-crème à sauce. Disposer encore 4 feuilles de lasagnes dessus, napper du reste de la demi-crème à sauce, bien étaler avec le dos d'une cuillère, parsemer de gruyère râpé.

7 – Cuire les lasagnes 45-50 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser reposer 10 minutes.

Suggestion: remplacer la viande hachée de bœuf par de la viande hachée de poulet.

Portion: 870 kcal (3637 kJ) = lip 39 g, glu 76 g, pro 52 g





Vous pouvez remplacer le paprika par
1 c. à café de sambal oelek ou 1 piment
rouge épépiné et haché finement.



Parsemer le gratin de persil, basilic ou marjolaine coupés grossièrement pour une touche supplémentaire de couleur et de fraîcheur.

Gratin de quinoa et brocolis

- 150 g de gruyère,**
en morceaux (2 cm)
- 50 g de tomates séchées à l'huile,** égouttées
- 80 g d'oignons,** coupés en deux
- 1 gousse d'ail**
- 4 pincées de poivre**
- 650 g d'eau**
- 2 cubes de bouillon de légumes**
(pour 0,5 l chacun)
- 200 g de quinoa**
(cuisson 20 minutes)
- 500 g de brocolis,** en petits bouquets, tronc pelé, coupé en deux dans la longueur, en tranches (1 cm)
- 250 g de champignons de Paris,** coupés en quatre ou en six selon leur taille

1 – Préchauffer le four à 200° C.

2 – Mettre le gruyère dans le bol de mixage, râper **10 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

3 – Mettre dans le bol de mixage les tomates séchées, les oignons, l'ail, le poivre, l'eau et les cubes de bouillon et réduire en purée **12 sec/vitesse 7**.

4 – Répartir le quinoa, les brocolis et les champignons de Paris dans un plat à gratin (35 × 24 × 6 cm), verser dessus la masse aux tomates séchées.

5 – Précuire le gratin 30 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer le gratin, mélanger avec la spatule et parsemer de gruyère râpé.

6 – Enfournier de nouveau le gratin et poursuivre la cuisson 20 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser reposer 5 minutes.

Suggestion: tailler 2 tomates séchées à l'huile en fines lanières, en parsemer le gratin.

Portion: 418 kcal (1752 kJ) = lip 17 g, glu 38 g, pro 24 g



15 min

1 h
10 min

facile



4 port.



418 kcal



végé



Gratin Parmentier à la choucroute et palette

500 g de choucroute cuite

1 c. à soupe de farine

800 g de palette de porc fumée Quick, coupée en deux dans la longueur, en tranches (1 cm)

100 g de gruyère, en morceaux (3 cm)

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

300 g de poireaux, en morceaux (3 cm)

250 g de crème entière

3 œufs

1 p. de c. de noix de muscade moulue

1 c. à café de sel

4 pincées de poivre

1 – Préchauffer le four à 200° C.

2 – Essorer très soigneusement la choucroute, répartir dans un plat à gratin (24 × 30 × 6 cm). Mettre la farine dans une petite passoire, tamiser sur la choucroute. Disposer les tranches de palette dessus de sorte que la choucroute soit entièrement recouverte.

3 – Mettre le gruyère dans le bol de mixage, râper **10 sec/vitesse 7**, transvaser et réserver.

4 – Mettre dans le bol de mixage les pommes de terre, les poireaux, la crème entière, les œufs, la noix de muscade, le sel et le

poivre, broyer **13 sec/vitesse 6** en s'aidant de la spatule et répartir sur les tranches de palette. Parsemer de gruyère râpé.

5 – Cuire le gratin 50 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser reposer 5 minutes.

Portion: 609 kcal (2543 kJ) = lip 33 g, glu 22 g, pro 38 g



10 min



1 h



facile



6 port.



609 kcal

À peine 10 minutes de préparation, votre four se charge du reste!



Coques en stock

Hachées, moulues ou entières, noix, noisettes et compagnie sortent de leur coquille pour enrichir délicieusement nos desserts.

Recette en page 63



Escargots noix-cannelle

La garniture

50 g de noisettes
50 g de cerneaux de noix

30 g de sucre
1 c. à soupe de cannelle
2 c. à soupe d'eau
1 c. à soupe de gelée de coing

La pâte

80 g de lait
30 g de beurre, en morceaux
25 g de sucre
½ cube de levure (env. 20 g), émiettée
250 g de farine et 1 c. à soupe pour abaisser
100 g de fromage frais double crème nature (Philadelphia)
½ c. à café de sel
½ c. à café de cannelle

L'abaisse

1 c. à soupe de sucre brut

Le glaçage

65 g de sucre
50 g de fromage frais double crème nature (Philadelphia)

La garniture

1 – Mettre les noisettes et les noix dans le bol de mixage et broyer **3 sec/vitesse 10**.

2 – Ajouter le sucre, la cannelle, l'eau et la gelée de coing, mélanger **10 sec/vitesse 3**, transvaser et réserver à couvert.

La pâte

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

4 – Ajouter la farine, le fromage frais, le sel et la cannelle et pétrir **3 min/1/2**. Transvaser la pâte dans un récipient, laisser doubler de volume 1 heure à couvert. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

L'abaisse

5 – Chemiser une plaque de papier cuisson.

6 – Mélanger le sucre brut et 1 c. à soupe de farine, en saupoudrer le plan de travail et y abaisser la pâte en un rectangle de 25 x 40 cm à l'aide d'un

rouleau à pâtisserie. Étaler la garniture dessus en laissant tout autour un bord de 1 cm. Enrouler la pâte à partir du long côté, couper le rouleau en 20 rondelles égales à l'aide d'un couteau à pain, sans les écraser. Répartir les escargots sur la plaque chemisée, les recouvrir sans appuyer et laisser lever encore 30 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180° C.

7 – Cuire les escargots 18 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer et laisser tiédir un peu sur une grille à pâtisserie.

Le glaçage

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

9 – Ajouter le fromage frais et mélanger **15 sec/vitesse 4**. Répartir le glaçage à l'aide d'une cuillère sur les escargots encore chauds. Laisser sécher un peu.

Remarque: ces escargots sont bien meilleurs tout frais.

Pièce: 147 kcal (615 kJ) = lip 7 g, glu 17 g, pro 3 g



30 min



2 h
10 min



moyen



20 pièces



147 kcal





Parfait aux noix et compote de pruneaux

un peu d'huile pour graisser

150 g de mélange de noix
(par ex. noisettes,
amandes et noix)

180 g de sucre

3 c. à soupe d'eau

350 g de crème entière

3 œufs frais

500 g de pruneaux,
dénoyautés,
en quartiers

¼ de c. à café de
cannelle

30 g de porto rouge

1 – Huiler légèrement un moule à cake (de 20 cm), chemiser de film alimentaire.

2 – Mettre dans une grande casserole les noix, 50 g de sucre et l'eau, porter à ébullition sans remuer. Baisser le feu, laisser mijoter en remuant de temps en temps jusqu'à ce que l'eau soit évaporée et le sucre devenu sec (env. 10 minutes). Continuer à remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le sucre fonde de nouveau et enrobe les noix (env. 5 minutes). Étaler sur une plaque chemisée de papier cuisson, laisser refroidir.

3 – Mettre les noix caramélisées dans le bol de mixage et broyer **6 sec/vitesse 10**. Râcler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

4 – Hacher les noix encore **6 sec/vitesse 10**. Transvaser et réserver.

5 – **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 dans un grand récipient et mettre à couvert au frais.

6 – **Insérer le fouet**. Mettre 100 g de sucre et les œufs dans le bol de mixage et fouetter **5 min/50° C/vitesse 4** jusqu'à ce que la masse soit mousseuse. Fouetter encore **5 min/vitesse 3.5** sans gobelet doseur. **Ôter le fouet**, ajouter les noix et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Incorporer délicatement la masse aux noix à la chantilly à l'aide de la spatule. Répartir dans le moule chemisé, placer au moins 7 heures à couvert au congélateur. Nettoyer le bol de mixage.

7 – Mettre dans le bol de mixage les pruneaux, 30 g de sucre, la cannelle et le porto et cuire sans gobelet doseur **7 min/98° C/vitesse 1**. Démouler le parfait, retirer le film alimentaire. Couper le parfait en parts, dresser sur des assiettes avec la compote de pruneaux.

Portion: 556 kcal (2317 kJ) =
lip 38 g, glu 42 g, pro 9 g

40 min

7 h
30 min

facile

6 port.

556 kcal

Vous n'avez pas de pruneaux frais sous la main? Des fruits congelés font parfaitement l'affaire. Laissez-les simplement décongeler avant utilisation.

Carrés noix-dattes

Le fond

- 200 g de noix de cajou
- 120 g de dattes, dénoyautées
- 50 g d'huile de coco

La garniture

- 350 g de dattes, dénoyautées
- 2 c. à soupe d'eau
- 75 g de beurre de cacahuètes
- ¼ de c. à café de sel

Le topping

- 50 g de noisettes
- 150 g de chocolat noir, en morceaux (3 cm)
- 30 g d'huile de coco

Le fond

1 – Mettre dans le bol de mixage les noix de cajou, les dattes et l'huile de coco, hacher **30 sec/vitesse 6**, répartir dans un plat à gratin ou une boîte de congélation (16 x 22 x 5 cm) et lisser à l'aide de la spatule.

La garniture

2 – Mettre dans le bol de mixage les dattes, l'eau, le beurre de cacahuètes et le sel, mélanger **1 min 30 sec/vitesse 6**. Répartir sur la masse aux noix de cajou-dattes et lisser. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

Le topping

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

4 – Mettre le chocolat dans le bol de mixage et hacher **10 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

5 – Ajouter l'huile de coco, chauffer **3 min/50° C/vitesse 2**, répartir sur la garniture aux dattes et lisser. Parsemer de noisettes et placer le tout 45 minutes au congélateur. Couper la masse en 20 carrés et servir froid. Garder les carrés noix-dattes au réfrigérateur ou au congélateur (voir Suggestion).

Suggestion: garder les carrés noix-dattes au congélateur dans une boîte bien fermée, en intercalant du papier cuisson. Les sortir 30 minutes avant de les servir et les laisser décongeler côte à côte sur un plat en les espaçant un peu.

Pièce: 240 kcal (1004 kJ) = lip 15g, glu 21g, pro 4g



15 min



1 h



facile



20 pièces



240 kcal



végane

Végane!



*S'il vous reste des
noisettes pulvérisées, servez-les
avec le biscuit roulé.*



Biscuit roulé poires-noisettes

200 g de noisettes

140 g de sucre

2 c. à soupe d'eau

1 c. à soupe de jus de citron

4 œufs

80 g de farine

1 pincée de sel

250 g de crème entière

180 g de yogourt nature

1 poire, cœur évidé, en dés (8 mm, env. 140 g)

1 – Préchauffer le four à 220° C. Chemiser deux plaques de papier cuisson.

2 – Faire dorer les noisettes dans une poêle, retirer, réserver.

3 – Faire réduire 80 g de sucre, l'eau et le jus de citron sur feu moyen dans une grande casserole sans revêtement, faire caraméliser en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le caramel blondisse. Éloigner la casserole du feu, ajouter les noisettes, bien mélanger, laisser refroidir aussitôt sur l'une des plaques chemisées.

4 – Casser les noisettes caramélisées en morceaux (4 cm), mettre dans le bol de mixage, hacher **4 sec/vitesse 6**, en prélever 100 g et réserver.

5 – Pulvériser le reste des noisettes **6 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

6 – **Insérer le fouet.** Mettre les œufs et 60 g de sucre dans le bol de mixage et fouetter **6 min/37° C/vitesse 4** jusqu'à ce que la masse soit mousseuse. Fouetter encore **5 min/vitesse 4**.

7 – Ajouter la farine, 80 g de noisettes pulvérisées et le sel de part et d'autre du fouet et incorporer **4 sec/vitesse 3**. **Ôter le fouet.** Mélanger avec la spatule pour bien incorporer la farine. Étaler la pâte sur la plaque chemisée en un rectangle d'env. 5 mm d'épaisseur et cuire aussitôt 5 minutes (220° C) au milieu du four (le biscuit doit à peine prendre couleur). Bien surveiller le biscuit dans le four.

8 – Retirer le biscuit du four, retourner avec le papier cuisson en haut sur une nouvelle feuille. Passer un linge humide sur le papier du dessus, puis décoller délicatement ce dernier. Couvrir le biscuit avec la plaque retournée, laisser refroidir. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

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

10 – À l'aide de la spatule, mélanger le yogourt, les éclats de noisettes réservés et les dés de poire. Incorporer délicatement la chantilly, étaler sur le biscuit en laissant tout autour un bord de 1 cm. Enrouler bien serré à partir du petit côté. Parsemer avec le reste des noisettes pulvérisées.

Part (1/6): 215 kcal (888 kJ) = lip 15 g, glu 15 g, pro 5 g



30 min



45 min



moyen



16 parts



215 kcal



Crème aux noix

300 g de cerneaux de noix

250 g de sucre

150 g d'eau

500 g de lait

1 œuf, à température ambiante

2 c. à soupe d'amidon de maïs

200 g de crème entière

1 – Mettre dans une grande casserole les noix, le sucre et l'eau, porter à ébullition sans remuer. Baisser le feu, laisser mijoter 10 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que l'eau soit évaporée et le sucre devenu sec. Continuer à remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le sucre fonde de nouveau et enrobe les noix (env. 5 minutes). Étaler sur une plaque chemisée de papier cuisson, laisser tiédir 10 minutes.

2 – Mettre les noix caramélisées dans le bol de mixage, broyer **2 sec/vitesse 6**, en transvaser $\frac{1}{3}$ et réserver. Hacher le reste des noix encore **10 sec/vitesse 9**.

3 – Ajouter le lait, l'œuf et l'amidon de maïs, mélanger **20 sec/vitesse 4**, puis cuire **6 min 30 sec/100° C/vitesse 2** jusqu'à épaississement. Verser la crème dans un récipient, filmer au contact, laisser refroidir. Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide.

4 – Insérer le fouet. Mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée. **Ôter le fouet.** Lisser la crème aux noix et incorporer la chantilly à l'aide de la spatule. Dresser dans 8 verres, répartir dessus les éclats de noix réservés.

Remarques

– Si les ingrédients sortent directement du réfrigérateur, le temps de cuisson se prolongera de 2-3 minutes. Il est important que la crème atteigne le point d'ébullition.

– Décorer la crème de raisin ou de quartiers de pomme, poire ou prune.

Portion: 548 kcal (2279 kJ) = lip 39 g, glu 40 g, pro 9 g



25 min



1 h
25 min



moyen



8 port.



548 kcal



Gâteau pommes-noix de pécan

220 g de sucre

100 g de chocolat noir,
en morceaux (3 cm)

250 g de noix de pécan

un peu de beurre pour
graisser

2 pommes rouges
(d'env. 160 g), cœur
évidé, en fins quartiers
(5 mm)

5 œufs

1 pincée de sel

50 g de farine

2 c. à café de poudre
à lever

150 g de beurre, mou

1 pomme rouge
(d'env. 160 g), cœur
évidé, en morceaux
(2 cm)

200 g de fromage frais
double crème nature
(Philadelphia)

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

2 – Mettre le chocolat dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 6**, transvaser et réserver.

3 – Mettre 200 g de noix de pécan dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 9**, transvaser et réserver.

4 – Préchauffer le four à 180°C. Chemiser de papier cuisson le fond d'un moule à charnière (Ø 24-26 cm), graisser le cercle. Disposer les quartiers de pommes sur le fond du moule en rangées concentriques.

5 – **Insérer le fouet**, mettre dans le bol de mixage les œufs, le sel et 150 g de sucre pulvérisé, fouetter **5 min/37°C/vitesse 3.5** jusqu'à ce que la masse soit mousseuse. **Ôter le fouet**.

6 – Ajouter 200 g de noix de pécan hachées, la farine, la poudre à lever, 100 g de beurre et le chocolat haché, mélanger **10 sec/vitesse 5**.

7 – Verser la pâte dans le moule préparé, poser dessus les quartiers de pommes dessus en rangées concentriques. Nettoyer le bol de mixage.

8 – Cuire le biscuit 50 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, ôter le cercle du moule, faire glisser le biscuit sur une grille à pâtisserie et laisser refroidir.

9 – Partager le biscuit dans l'épaisseur. Retirer le couvercle à l'aide d'une spatule. Mettre les morceaux de pomme dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 6**.

10 – Ajouter 50 g de beurre, 70 g de sucre pulvérisé et le fromage frais et incorporer **7 sec/vitesse 3**.

11 – Étaler la crème pomme-fromage frais sur le fond du biscuit, répartir 50 g de noix de pécan dessus, poser le couvercle et appuyer un peu. Réserver 2 heures à couvert au frais.

Suggestion: pour un bel effet brillant, faire chauffer 2 c. à soupe de gelée de coing et en badigeonner la surface du gâteau.

Part (1/2): 521 kcal (2168 kJ) = lip 38 g, glu 35 g, pro 7 g



40 min



3 h
30 min



moyen



12 parts



521 kcal



Ce gâteau se présente dans toute sa splendeur en page 55.

Riz Casimir

20 g de beurre

750 g d'épaule de veau,
émincée par
le boucher
(env. 3 x 2 x 1 cm)

1 c. à café de sel

2 pincées de poivre

2 c. à soupe de farine

1½ c. à soupe de curry
moulu doux

650 g d'eau

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

200 g de riz long (parboiled,
cuisson 20 minutes)

1 boîte de tranches d'ananas,
égouttées (poids
égoutté env. 250 g),
ou 250 g d'ananas
frais, pelé, sans le
cœur, en tranches
(5 mm)

1 boîte de cerises au sirop,
égouttées
(poids égoutté 100 g)

150 g de crème entière

2 c. à soupe d'amandes
effilées

1 c. à soupe de beurre
à rôtir

2 bananes, coupées en
deux dans la longueur
et la largeur

1 – Mettre le beurre dans le bol
de mixage et faire fondre
3 min/120° C/  **vitesse 4.**

2 – Ajouter l'émincé de veau,
le sel et le poivre et rissoler **8 min/**
120° C/  **vitesse 4.**

3 – Ajouter la farine et le curry,
incorporer à l'aide de la spa-
tule et rissoler **2 min/120° C/**  **vitesse 4.**

4 – Ajouter l'eau et le cube de
bouillon. Insérer le panier cuisson,
peser le riz, mélanger à l'aide de
la spatule et cuire **15 min/98° C/**
 **vitesse 4.** Mélanger le riz à
l'aide de la spatule.

5 – Mettre le Varoma en place,
y répartir l'ananas, remettre
le couvercle du Varoma et cuire
20 min/Varoma/  **vitesse 4.**

6 – Retirer le Varoma et le poser
sur une assiette, ajouter les
cerises au riz dans le panier cuis-
son, mélanger, verser la crème
entière. Remettre le Varoma en
place et cuire **5 min/Varoma/**
 **vitesse 4.** Pendant ce temps,
préparer la finition.

7 – Faire dorer les amandes
effilées à sec dans une poêle, re-
tirer. Bien faire chauffer le
beurre à rôtir dans la même poêle.
Faire rissoler les bananes 1 mi-
nute sur chaque face. Dresser le
riz, l'émincé et les fruits, par-
smer d'amandes effilées.

Portion: 755 kcal (3165 kJ) =
lip 33 g, glu 67 g, pro 45 g



20 min



1 h
10 min



facile



4 port.



755 kcal



Ananas frais

Le riz Casimir se préparait autrefois avec de l'ananas en conserve, à défaut d'ananas frais. De nos jours, celui-ci est facilement disponible partout. Il est vrai que découper le fruit prend un peu plus de temps que d'ouvrir une boîte de conserve, mais l'effort en vaut la peine. Trancher la base et le plumet de l'ananas. Avec un long couteau, partager le fruit dans la longueur, puis couper chaque moitié en quatre. Retirer le cœur ligneux de chaque morceau, séparer la pulpe de l'écorce, puis la couper en tranches.



*Le riz Casimir est l'une des 50 recettes
les plus populaires de Betty Bossi!*



Une petite attention

... entretient l'amitié. Voilà un dicton auquel il faudrait penser plus souvent. Êtes-vous à la recherche d'une idée cadeau? Nous en avons concocté trois pour vous!



Pralinés aux amandes

40 g d'amandes
1 c. à soupe de sucre

100 g de chocolat noir,
en morceaux (3 cm)

100 g de chocolat au lait,
en morceaux (3 cm)

50 g de crème entière
**¼ de c. à café de gousse
de vanille moulue** ou
**¼ de c. à café de pâte
de vanille**

20 g de beurre, froid

20 g de miel liquide

1 – Mettre les amandes dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 10**, transvaser dans une petite casserole. Ajouter le sucre, mélanger et faire blondir sans cesser de remuer. Répartir sur du papier cuisson, laisser refroidir.

2 – Mettre le chocolat noir et le chocolat au lait dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Ajouter la crème entière et la vanille et faire fondre **6 min/50°C/vitesse 4**.

4 – Ajouter le beurre et le miel et mélanger **1 min/vitesse 2.5**. Incorporer la moitié des amandes (env. 25 g) à l'aide de la spatule.

5 – Chemiser de papier cuisson un moule à cake d'env. 20 cm, y répartir la masse au chocolat, lisser. Parsemer du reste des amandes, appuyer un peu, laisser refroidir. Réserver au moins 2 heures au frais. Démouler la masse au chocolat, couper en quatre dans la longueur, puis en carrés. Déposer selon les goûts dans de petits moules à pralinés.

Conservation: env. 5 jours à couvert au réfrigérateur ou env. 1 mois au congélateur. Laisser décongeler les pralinés env. 30 minutes à température ambiante.

Pièce: 49 kcal (202 kJ) = lip 3 g, glu 3 g, pro 1 g



10 min



2 h
20 min



facile



36 pièces



49 kcal



Pumpkin Spice Sugar

- 450 g de sucre
- 2 bâtons de cannelle
- 12 grains de piment de la Jamaïque
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à café de noix de muscade moulue
- 1 c. à café de clou de girofle en poudre

Mettre dans le bol de mixage le sucre, la cannelle, le piment de la Jamaïque, le gingembre en poudre, la noix de muscade et le clou de girofle et pulvériser **30 sec/vitesse 10**. Verser le Pumpkin Spice Sugar dans 3 bocaux (de 200 ml), bien fermer.

Bocal: 600 kcal (2550 kJ) = lip 0 g, glu 150 g, pro 0 g



Liqueur ananas-coco

- 320 g d'ananas, pelé, en morceaux (2 cm)
- 250 g de sucre
- 250 g de lait de coco
- ¼ de c. à café de gousse de vanille moulue ou ¼ de c. à café de pâte de vanille

400 g de rhum blanc

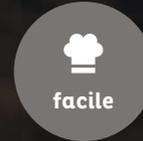
1 – Mettre dans le bol de mixage l'ananas, le sucre, le lait de coco et la vanille, réduire en purée **50 sec/vitesse 10** et cuire **10 min/100° C/vitesse 1**.

2 – Ajouter le rhum et mélanger **10 sec/vitesse 4**. Verser aussitôt la liqueur chaude dans 4 bouteilles propres et chaudes (de 250 ml), bien fermer et laisser refroidir. Servir froid. Bien agiter la bouteille avant de servir.

Conservation: bien fermé, env. 3 mois au réfrigérateur. Une fois ouvert, consommer rapidement.

Suggestion: servir avec de la glace vanille ou coco.

Bouteille: 659 kcal (2766 kJ) = lip 11 g, glu 73 g, pro 1 g



Utiliser ce sucre pour édulcorer lait, sécré, yogourt, café ou divers desserts ou boissons à la courge (par ex. le Pumpkin Spice Latte de la page 16).

*Pour un dessert exotique express,
servir la liqueur avec
de la glace vanille ou coco.*



En bonne forme

Un fond croustillant, une garniture bien juteuse et un look élégant. Grâce à votre Thermomix® et aux plaques à pâtisserie très pratiques de Betty Bossi, cette jolie quiche tout en longueur se prépare en un rien de temps.

*Commandez la plaque à pâtisserie
«della Nonna» (en duo)
sur bettybossi.ch/boutique
dès CHF 27.95.*



Quiche poireaux-lard

La pâte

- 200 g** de farine et un peu pour abaisser
- 100 g** de beurre, en morceaux, et un peu pour graisser
- 100 g** de séré demi-gras
- 1 c. à café de poudre à lever**
- 1 c. à café de sel**

La garniture

- 200 g** de lard paysan en un morceau, sans la couenne, en morceaux (3 cm)
- 400 g** de poireaux, en morceaux (3 cm)
- 2 œufs**
- 200 g** de crème fraîche
- 150 g** de séré demi-gras
- ¾ c. à café de sel**
- 2 pincées** de noix de muscade moulue

La pâte

1 – Préchauffer le four à 200° C. Chemiser de papier cuisson les fonds des deux plaques à pâtisserie «della Nonna», graisser les bords.

2 – Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, le séré, la poudre à lever et le sel, mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol de mixage, former une boule, aplatir. Abaisser la pâte en rectangle (40 x 25 cm) sur un peu de farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Partager l'abaisse en deux dans la largeur et foncer les plaques préparées. Piquer les fonds à la fourchette.

La garniture

3 – Mettre le lard dans le bol de mixage et hacher en appuyant sur **Turb@/2 sec/3 fois**.

4 – Ajouter les poireaux, hacher **5 sec/vitesse 5** et transuaser.

5 – Mettre dans le bol de mixage les œufs, la crème fraîche, le séré, le sel et la noix de muscade et mélanger **15 sec/vitesse 4**.

6 – Remettre le mélange lard-poireaux dans le bol de mixage, mélanger **30 sec/vitesse 3** et répartir sur la pâte. Cuire les quiches 30 minutes (200° C) tout en bas du four. Retirer, laisser tiédir un peu sur une grille à pâtisserie, démouler les quiches.

Servir avec: salade de mâche ou de chicorée.

Portion: 936 kcal (3899 kJ) = lip 71 g, glu 43 g, pro 30 g



25 min



1 h



facile



4 port.



936 kcal



Trop de polenta?

S'il vous reste de la polenta, par ex. celle aux betteraves de la page 40, mettez-la dans une boîte de conservation rectangulaire, tassez bien et gardez jusqu'à deux jours à couvert au réfrigérateur. Coupez ensuite en tranches de 1 cm d'épaisseur et faites rissoler 4-5 minutes sur chaque face dans de l'huile d'olive sur feu moyen.



Système D

Votre panier cuisson est un super allié pour transvaser des liquides, par exemple pour verser une soupe dans un sachet de conservation. Pour ce faire, sortez le panier du Thermomix®, placez-y le sachet et retroussez-le sur les bords. Il n'y a plus qu'à transvaser la soupe – facilement et proprement. Retirez ensuite le sachet et fermez-le pour le réserver au frais ou le congeler.



Terriblement tentants

Ces drôles de légumes au sourire grimaçant arrivent à point nommé pour Halloween, mais rien n'empêche bien sûr de les servir avant pour mettre de l'ambiance dans les assiettes (saison du poivron: de juin à octobre). Enfin des légumes que les enfants vont adorer! Et voici comment faire: décalotter les poivrons, les évier délicatement et découper des visages avec un couteau aiguisé. Farcir ensuite selon les goûts, par ex. avec le risi bisi de la page 29, et le tour est joué!



Purée de courge en réserve

Avoir à tout moment de la purée de courge à portée de main, c'est bien pratique, et il n'y a rien de plus simple!

Mettre **500 g d'eau** dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, peser **1000 g de courge** (par ex. butternut) pelée, en morceaux (3 cm), remettre le couvercle du Varoma et cuire **25 min/Varoma/vitesse 2**. Retirer le Varoma, récupérer l'eau de cuisson dans un gobelet gradué. Mettre les morceaux de courge cuite et 100 g d'eau de cuisson dans le bol de mixage et réduire en purée **1 min/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse**. Verser la purée dans 3 ou 4 récipients de congélation et laisser refroidir. Bien fermer les récipients et congeler. Le moment venu, mettre la purée au réfrigérateur pour la décongeler et l'utiliser pour des soupes, des gâteaux, des tartes ou du lait épicié.



Des noix bien à l'abri

Saviez-vous que vous pouvez aussi conserver les noix au congélateur? Elles ranciront alors moins vite. Congelez les noix émondées ou moulues dans leur sachet d'origine, dans des bocaux à vis ou des boîtes de congélation. L'emballage doit être hermétique. Convient également pour la noix de coco râpée, les raisins sultanines et les graines de courge. **Conservation:** env. 12 mois. Au fait: le moment venu, il est inutile de décongeler ces ingrédients avant de les utiliser; vous pouvez les employer tels quels au sortir du congélateur.



Beurre de pomme

Cette tartinade originaire d'Allemagne, plus précisément de Rhénanie, est une recette traditionnelle remise au goût du jour. Dans le temps, les pommes étaient mises à confire dans d'immenses chaudrons en cuivre jusqu'à ce que le sucre caramélise et prenne une consistance de «beurre».

Préchauffer le four à 180° C et enduire un plat à gratin (20 x 25 x 8 cm) avec ½ c. à soupe de beurre. Mettre dans le bol de mixage **1000 g de pommes acidulées** (par ex. braeburn ou cox orange) pelées, cœur évidé, en morceaux (2 cm), et **100 g d'eau**, cuire **15 min/100° C/vitesse 2**, laisser le gobelet doseur en place et mixer **12 sec/vitesse 4**. Mettre la purée de pommes dans le plat graissé et mélanger avec **150 g de sucre de canne**, **2 c. à soupe de vinaigre de pomme**, **1 bâton de cannelle** et **1 étoile de badiane**. Cuire la purée de pommes ½ heure (180° C) au milieu du four préchauffé, brasser à quatre reprises. Laisser tiédir la masse 30 minutes dans le four éteint entrouvert. Retirer, ôter le bâton de cannelle et la badiane à l'aide d'une fourchette. Verser le beurre de pommes encore chaud dans 2 bocaux propres (de 180-200 ml), bien fermer aussitôt et laisser refroidir. Garder au réfrigérateur et servir sur du pain ou avec du fromage.



Tout est bon dans le potiron

Quand on pare une courge, les graines finissent le plus souvent à la poubelle. C'est bien dommage, car il existe un moyen simple et rapide d'en profiter.

Détachez les graines de la chair à l'aide d'une cuillère à soupe ou à glace, puis débarrassez-les des fibres et des restes de chair. Pour ce faire, placez les graines dans le panier cuisson de votre Thermomix® et lavez-les abondamment à l'eau. Utilisez vos doigts pour retirer les fibres. Répartissez ensuite les graines sur une plaque chemisée de papier cuisson, assaisonnez selon les goûts de sel, poivre et curry et faites griller env. 8 minutes au milieu du four préchauffé à 220° C ou dans une poêle avec un peu d'huile.

Attention: toutes les variétés de courges ne sont pas comestibles et, par conséquent, leurs graines non plus. Choisissez de préférence les graines de la courge butternut ou de l'orange knirps.



Fresh!

Protégez les fruits et légumes entamés, comme l'ananas, les melons et les courges, avec notre couvercle extensible «Fresh». Grâce à sa souplesse, le silicone s'adapte parfaitement à la taille de l'aliment et offre une couverture 100% étanche.

Grand couvercle extensible «Fresh» (3 pièces), dès CHF 17.95

Infos et commande sur bettybossi.ch



Moscow Mule

Le ginger beer

2 citrons verts, rincés sous l'eau très chaude, épongés, zeste de 1 citron vert prélevé à l'économe, tout le jus

100 g de sucre brut

60 g de gingembre, pelé, en morceaux (3 cm)

200 g d'eau

1000 g d'eau minérale gazeuse

Le Moscow Mule

1 citron vert, rincé sous l'eau très chaude, épongé, en quartiers

75 g de vodka

20 glaçons

Le ginger beer

1 – Mettre le zeste de citron vert et le sucre brut dans le bol de mixage, pulvériser **20 sec/vitesse 10** et transvaser.

2 – Mettre le gingembre dans le bol de mixage et hacher en appuyant sur **Turb@/2 sec/1 fois**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Hacher encore en appuyant sur **Turb@/2 sec/1 fois**.

4 – Ajouter l'eau et porter à ébullition **10 min/100° C/vitesse 1**, laisser le gobelet doseur en place, puis réduire en purée **1 min/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**. Laisser refroidir 30 minutes.

5 – Ajouter le sucre citronné et le jus des citrons verts, mélanger **15 sec/vitesse 4**. Verser l'eau minérale gazeuse, transvaser le ginger beer dans un grand pichet et réserver à couvert au frais jusqu'au moment de servir.

Le Moscow Mule

6 – Écraser les quartiers de citron vert dans un gobelet gradué. Ajouter la vodka et 3 dl de ginger beer. Répartir les glaçons dans 4 verres (de 200 ml), verser le Moscow Mule et servir aussitôt.

Suggestions

– La quantité de ginger beer est supérieure à ce qui est nécessaire pour préparer le Moscow Mule. Le ginger beer est aussi délicieux tel quel en tant que limonade. Le garder à couvert au réfrigérateur et consommer dans les 3 jours.

– Décorer le Moscow Mule de menthe et de rondelles de concombre.

Verre: 156 kcal (658 kJ) = lip 0 g, glu 28 g, pro 0 g



15 min



50 min



facile



4 verres



156 kcal

Avec du ginger beer maison!



★
POUR TRINQUER
Tchin-tchin!
★

Avant-goût

Pour tous les jours
Se régaler au quotidien



Le risotto parfait
Comme en Italie



Fondue chinoise
Au menu du réveillon



Pour la beauté du zeste
La cuisine des agrumes



Chocolat
Toute résistance
est inutile



★
Le prochain
numéro paraîtra le
5 décembre
2019

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:**

bettybossi.ch/lemix-abo



thermomix

C'est vous que nous cherchons!

Vous aimez cuisiner en compagnie? Vous cherchez un emploi qui s'adapte à votre vie et non l'inverse? Alors, devenez représentante Thermomix® et démarrez votre propre entreprise sans aucun engagement financier ou risque. Transmettez votre enthousiasme pour le Thermomix®.

Profitez de l'occasion et rejoignez notre équipe en pleine croissance!

Plus d'informations sous [carrière thermomix.ch](https://www.thermomix.ch)



Vorwerk Suisse S.A.
Pilatusstrasse 29
6036 Dierikon
Tél. +41 41 422 10 08
www.thermomix.ch