

*Betty Bossi*

**mix**

Le magazine suisse pour THERMOMIX®

9 772571 656009 02



Été 2018  
CHF 11.-  
[bettybossi.ch/lemix](http://bettybossi.ch/lemix)

**ENFIN DEHORS!**

Les meilleures recettes de grillades

Recette  
en page 50



**Craquant et fruité**










Des pâtisseries pour célébrer la douceur de l'été

## L'essentiel en bref

### L'APPAREIL

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

### LES SYMBOLES

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

### AUTRES INDICATIONS

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

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

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





## Éveiller les sens

Chère lectrice, cher lecteur,

À choisir, que préférez-vous? Le papier ou le numérique?

Si vous êtes comme nous et qu'en consultant une recette, vous ne souhaitez pas simplement lire une suite d'instructions, mais aussi éveiller vos sens, élargir votre horizon culinaire et enrichir vos connaissances, alors le magazine que vous tenez entre les mains est fait pour vous! Il ne se contente pas de vous livrer des recettes à l'état brut, mais vous permet aussi de mieux assimiler, comprendre et, en fin de compte, réussir les mets proposés. Nos rédactrices vous donnent des astuces et des conseils précieux issus de la cuisine-laboratoire Thermomix®. Quant aux grandes photos, elles vous transportent dans un univers varié de saveurs. Certes, internet est une excellente chose. Mais rien n'égale le papier pour mettre l'eau à la bouche et donner envie de se mettre aux fourneaux sans attendre. Jugez-en par vous-même!

Nous vous souhaitons beaucoup d'inspiration en parcourant nos recettes.

*Betty Bossi*

# Sommaire

**6** Grillades en fête



**27** Pour tous les jours



**22** Crèmes glacées - à fondre de plaisir



**36** Dessert express



**38** Bienvenue à table



## 49 Pâtisser en été



- 2 L'essentiel en bref
- 3 Éditorial
- 6 Grillades en fête**
- 20 Actus
- 22 Crèmes glacées**
- 27 Pour tous les jours**
- 36 Dessert express**
- 38 Bienvenue à table**
- 49 Pâtisser en été**
- 60 Santé & minceur**
- 64 Le plaisir d'offrir**
- 68 Coup double
- 71 Cuisine suisse
- 72 Trucs & astuces
- 74 Pour trinquer

### IMPRESSUM

© Betty Bossi SA

Bürglistrasse 29, case postale, 8021 Zurich

Service Clients: +41 (0) 44 209 19 29  
(tarif réseau fixe CH), lu. à ve. 8 h 00 à 17 h 00

Service cuisine et diététique: +41 (0) 44 209 18 33  
(tarif réseau fixe CH), lu. à ve. 8 h 00 à 12 h 00

Rédactrice de recettes en chef: Claudia Boutellier

Responsable production: Sarah Oeschger

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

Abonnement annuel:

Suisse CHF 39.90, étranger CHF 48.-

Vente au numéro: Suisse CHF 11.-

Photos recettes: Marco Zaugg, Patrick Zemp, Sylvan Müller

Stylisme: Katja Rey, Natascha Sanwald

Le prochain numéro paraîtra le 6 septembre 2018

## 60 Santé & minceur



## 64 Le plaisir d'offrir



Il ne faut pas laisser passer les occasions de faire la fête. Une devise qui nous tient particulièrement à cœur, surtout en été, la saison la plus décontractée. Alors pourquoi attendre? Invitons les amis, allumons le gril, et que la fiesta commence!

# GRILLADES EN FÊTE

## ESCARGOT DE SAUCISSE ET SALADE PARMENIÈRE

500 g d'eau  
800 g de pommes de terre à chair ferme, en tranches (7 mm)

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

2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne

3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

3 c. à soupe d'huile d'olive

¼ de c. à café de sel

2 pincées de poivre

4 saucisses escargots

1 oignon rouge, en fines rouelles

2 c. à soupe de ciboulette, ciselée

**1** — Verser l'eau dans le bol de mixage, répartir les pommes de terre dans le Varoma et le plateau vapeur, mettre le Varoma en place et cuire **25 min/Varoma/vitesse 1** (tester la cuisson).

**2** — Transvaser les pommes de terre cuites dans un grand récipient. Verser 100 ml d'eau de cuisson du bol de mixage dans le gobelet doseur. Jeter le reste de l'eau de cuisson. Transvaser à nouveau l'eau de cuisson du gobelet doseur dans le bol de mixage, ajouter le cube de bouillon, mélanger **20 sec/vitesse 5**, puis verser sur les pommes de terre. Laisser reposer env. 30 minutes à couvert.

**3** — Pendant ce temps, préchauffer le grill à charbon de bois, à gaz ou électrique à 200°C.

**4** — Mettre dans le bol de mixage la moutarde, le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre et mélanger **10 sec/vitesse 5**.

**5** — Faire griller les saucisses escargots env. 7 minutes sur chaque face avec le couvercle fermé au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (200°C).

**6** — Ajouter l'oignon et la ciboulette aux pommes de terre, arroser de sauce à salade et mélanger délicatement. Dresser la salade de pommes de terre avec les saucisses escargots.

**Portion:** 563 kcal (2356 kJ) = lip 35 g, glu 35 g, pro 25 g



20 min



45 min



facile



4 port.



563 kcal



### Info


Plébiscité par les jeunes et les moins jeunes, l'escargot à rôtir de Bell existe maintenant aussi en qualité bio. Avec sa brochette, il est parfait pour le grill!



## BROCHETTES TOMATES-HALLOUMI ET SALADE DE PASTA

1100 g	d'eau
1 c. à café	de sel
350 g	de pâtes (par ex. penne)
60 g	d'huile d'olive et 1 c. à soupe pour les pâtes et autant pour badigeonner
40 g	de noix de cajou
1	gousse d'ail
1	bouquet de basilic (d'env. 20 g), effeuillé
2	pincées de poivre
8	brochettes en bois
250 g	de halloumi (fromage à griller chypriote), en cubes (2 cm)
150 g	de tomates cerises
90 g	de roquette
1	citron bio, un peu de zeste râpé et 2 c. à soupe de jus

**1** — Préchauffer le gril à charbon de bois, à gaz ou électrique à 200° C.

**2** — Mettre l'eau et  $\frac{3}{4}$  de c. à café de sel dans le bol de mixage et porter à ébullition **9 min/100° C/vitesse 1**. Ajouter les pâtes par l'orifice du couvercle et cuire sans gobelet doseur **en respectant le temps indiqué sur l'emballage/95° C/**  **vitesse 1** jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.

**3** — Égoutter les pâtes dans le Varoma. Y mélanger 1 c. à soupe d'huile d'olive, laisser refroidir et transvaser dans un récipient.

**4** — Mettre dans le bol de mixage les noix de cajou, l'ail, le basilic, le poivre, 60 g d'huile d'olive et  $\frac{1}{4}$  de c. à café de sel, hacher **20 sec/vitesse 7** et ajouter aux pâtes.

**5** — Enfiler le halloumi sur les brochettes en alternant avec les tomates cerises, badigeonner avec 1 c. à soupe d'huile d'olive.

**6** — Faire griller les brochettes env. 7 minutes sur chaque face avec le couvercle fermé au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (200° C).

**7** — Pendant ce temps, ajouter la roquette, le zeste et le jus de citron aux pâtes, mélanger.

**8** — Dresser les brochettes tomates-halloumi avec la salade de pasta.

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

**Portion:** 725 kcal (3026 kJ) =  
lip 37 g, glu 69 g, pro 26 g



20 min



40 min



facile



4 port.



725 kcal



végé





Vous pouvez remplacer  
les tomates cerises par des  
courgettes en cubes.





## PAIN-FLEUR AU PESTO DE COURGETTES

### La pâte

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

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

### La garniture

**50 g** de sbrinz, en morceaux (1 cm)

**80 g** de lardons

**80 g** d'oignons, coupés en deux

**1 gousse** d'ail

**250 g** de courgettes, dont 200 g en morceaux (3 cm) et 50 g en tranches, pour le décor

**4 c. à soupe** d'huile d'olive

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

**¾ de c. à café** de sel

**2 pincées** de poivre

**1 œuf**, battu

### 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/¼** et transvaser dans un récipient. Laisser la pâte doubler de volume env. 1½ heure à couvert à température ambiante. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

### La garniture

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

**4** — Mettre les lardons dans le bol de mixage, rissoler **5 min/120° C/☞/vitesse 1**, transvaser et réserver.

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

**6** — Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive et rissoler **7 min/120° C/vitesse 1**. Ajouter le basilic, le sel et le poivre par l'orifice du couvercle et mixer **10 sec/vitesse 7**. Ajouter les lardons rissolés, 3 c. à soupe d'huile d'olive et le sbrinz râpé par l'orifice du couvercle et mélanger **10 sec/☞/vitesse 4**.

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

**8** — Partager la pâte en trois, abaisser chaque portion en rond (Ø env. 30 cm) sur un peu de farine à l'aide du rouleau à pâtisserie. Déposer une abaisse sur la plaque chemisée. Répartir dessus la moitié du pesto. Couvrir avec la deuxième abaisse, bien appuyer. Répartir dessus le reste du pesto, couvrir avec la troisième abaisse, bien appuyer. Poser un petit verre (par ex. un verre à liqueur), ouverture en bas, au centre de la pâte. Entailler la pâte en 16 parts jusqu'au bord du verre. Retirer le verre.

**9** — Tourner les morceaux de pâte deux par deux vers l'extérieur. Faire faire encore un demi-tour aux mêmes deux morceaux (pour les redresser). Resserrer les extrémités et les tourner vers le bas, de manière à obtenir une fleur. Dorer la pâte avec un peu d'œuf. Déposer au centre les tranches de courgettes en les faisant se chevaucher, dorer également à l'œuf.

**10** — Cuire le pain-fleur au pesto de courgettes env. 30 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu et servir chaud.

**Part (⅙):** 357 kcal (1500 kJ) = lip 13 g, glu 45 g, pro 13 g



## DORADE ROYALE ET COUSCOUS AUX LÉGUMES

40 g de pignons

1 piment rouge, épépiné

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

5 c. à soupe d'huile  
d'olive

1 c. à soupe de jus  
de citron

2 dorades royales  
(d'env. 500 g),  
prêtes à cuire

1½ c. à café de sel  
et 2 pincées pour le  
pesto à l'aneth

2 pincées de poivre

2 morceaux de feuille  
d'aluminium  
(d'env. 30 × 40 cm)

250 g de poivrons jaunes,  
épépinés, en morceaux  
(3 cm)

200 g de courgettes,  
en morceaux (3 cm)

400 g de jus de tomate

250 g de couscous

**1** — Préchauffer le gril à charbon de bois, à gaz ou électrique à 200° C.

**2** — Mettre dans le bol de mixage les pignons, le piment et l'aneth et hacher **5 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Ajouter 4 c. à soupe d'huile d'olive, le jus de citron et 2 pincées de sel par l'orifice du couvercle, mélanger **5 sec/vitesse 3**, transvaser dans un récipient et réserver.

**3** — Inciser les poissons des deux côtés 2 à 3 fois sur env. 5 mm de profondeur, assaisonner avec 1 c. à café de sel et 2 pincées de poivre et déposer sur les feuilles d'aluminium. Répartir la moitié du pesto à l'aneth sur les poissons, bien refermer les feuilles.

**4** — Faire griller les poissons env. 15 minutes avec le couvercle fermé au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (200° C).

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

**6** — Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**. Ajouter le jus de tomate et ½ c. à café de sel par l'orifice du couvercle, porter à ébullition **5 min/100° C/vitesse 1**. Ajouter le couscous par l'orifice du couvercle, mélanger **10 sec/vitesse 4** et laisser reposer env. 5 minutes.

**7** — Dresser les dorades sur des assiettes avec le couscous, répartir le reste du pesto dessus.

**Suggestion:** remplacer l'aneth par du persil ou du basilic.

**Portion:** 723 kcal (3027 kJ) =  
lip 31 g, glu 61 g, pro 50 g



20 min



30 min



facile



4 port.



723 kcal





## BAGEL AU POULET

**600 g de blancs de poulet**, en morceaux (3 cm), placés env. 30 minutes au congélateur

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

**1 bouquet de coriandre** (d'env. 20 g), effeuillée

**35 g de germes d'oignon**

**3 c. à soupe de panko** ou de chapelure

**1 c. à soupe de sauce soja**

**1 c. à soupe d'huile de sésame**

**¾ de c. à café de sel**

**4 bagels au sésame pré-cuits**, fendus

**3 c. à soupe de sauce au piment doux**

**50 g de pousses d'épinards**

**1** — Préchauffer le gril à charbon de bois, à gaz ou électrique à 200° C.

**2** — Mettre dans le bol de mixage le poulet, les courgettes, la coriandre et les germes d'oignon et hacher **10 sec/vitesse 6** en aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

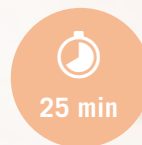
**3** — Ajouter le panko, la sauce soja, l'huile de sésame et le sel, mélanger **10 sec/vitesse 4**. Former 4 steaks hachés (Ø env. 10 cm) avec les mains mouillées.

**4** — Faire griller les steaks hachés env. 10 minutes avec le couvercle fermé au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (200° C), retourner. Ajouter les bagels coupe vers le bas et poursuivre la cuisson env. 6 minutes.

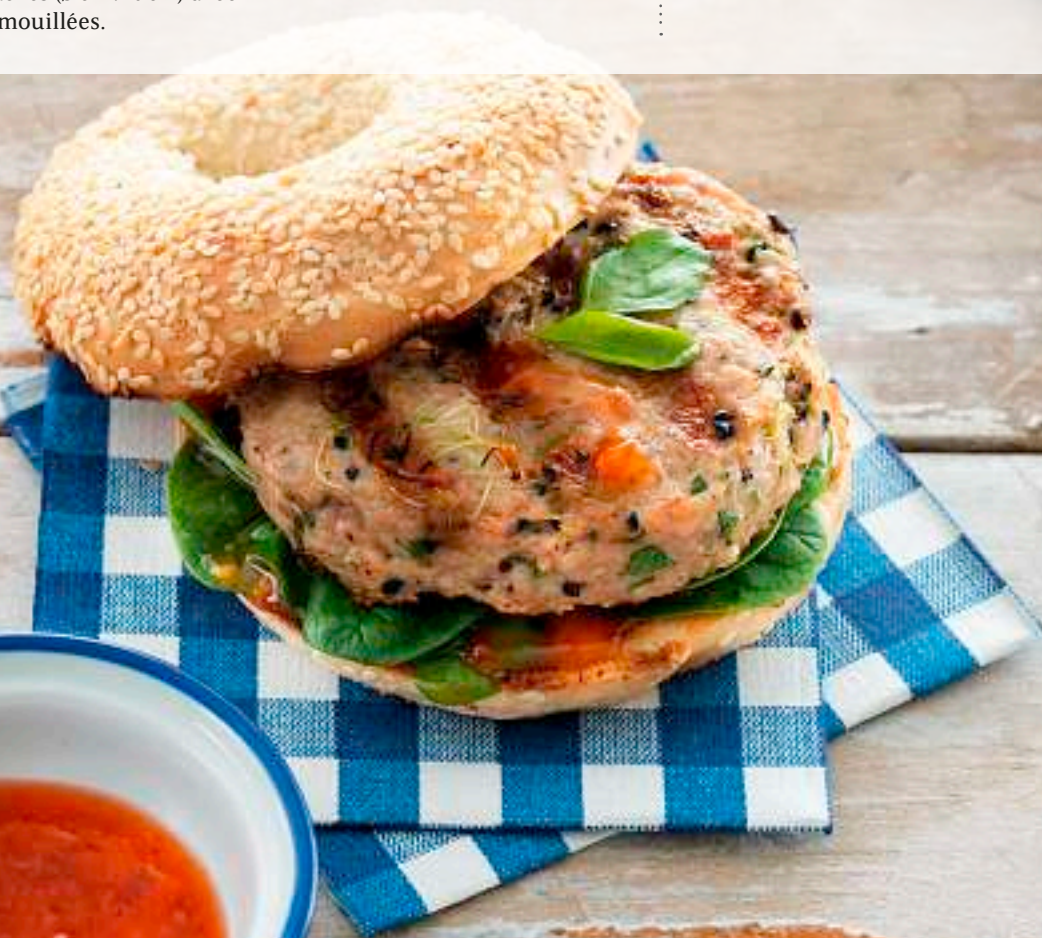
**5** — Répartir la sauce au piment doux sur les moitiés de bagels. Répartir les pousses d'épinards et les steaks hachés sur les fonds de bagels, poser les couvercles.

**Suggestion:** remplacer les pousses d'épinards par de la roquette.

**Portion:** 490 kcal (2064 kJ) = lip 8 g, glu 57 g, pro 45 g



Vous pouvez aussi remplacer la sauce au piment doux par la sauce BBQ à la tomate de la page 18.



## SALADE DE RIZ AU MELON ET LARD

**1 bouquet de mélisse**  
(d'env. 20 g), effeuillée

**1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne**

**2 c. à soupe de vinaigre de vin aux herbes**

**4 c. à soupe d'huile d'olive**

**2 pincées de sel**

**2 pincées de poivre**

**3 oignons fanes**  
(env. 120 g)

**150 g de riz long**

**300 g d'eau**

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

**130 g de lard à rôtir en tranches**

**450 g de melon charentais**,  
en cubes (2 cm)

**1** — Mettre la mélisse dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, transvaser dans un récipient et réserver.

**2** — Mettre dans le bol de mixage la moutarde, le vinaigre, 3 c. à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre, mélanger **15 sec/vitesse 4**, transvaser dans le récipient contenant la mélisse et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

**3** — Trancher les fanes des oignons, les couper en fines rouelles et réserver. Mettre les bulbes des oignons dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**. Râcler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

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

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

**6** — Ajouter l'eau et le cube de bouillon et cuire **15 min/100° C/vitesse 1**. Pendant ce temps, faire croustiller lentement le lard à rôtir par portions dans une poêle sur feu moyen, puis laisser égoutter sur du papier absorbant.

**7** — Ajouter à la sauce le riz, le melon et les fanes d'oignons réservées, mélanger. Dresser la salade de riz dans des bols avec le lard, servir tiède ou froid.

**Portion:** 442 kcal (1854 kJ) =  
lip 26 g, glu 42 g, pro 9 g



15 min



30 min



moyen



4 port.



442 kcal



## CÔTE DE PORC ET DIP PARMENTIER

**50 g de sbrinz**, en morceaux (3 cm)

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

**150 g de tomates**, coupées en deux

**200 g de pommes de terre à chair ferme**, pelées, en morceaux (3 cm)

**1 gousse d'ail**

**2 c. à soupe d'eau**

**2 c. à soupe d'huile d'olive**

**150 g de yogourt à la grecque nature**

**1¼ c. à café de sel**

**4 pincées de poivre**

**4 côtelettes de porc** (d'env. 200 g)

**1** — Mettre le sbrinz et le persil dans le bol de mixage, hacher **15 sec/vitesse 10**, transvaser dans un récipient et réserver.

**2** — Mettre les tomates dans le bol de mixage, hacher **6 sec/vitesse 4**, transvaser dans le récipient contenant le fromage.

**3** — Mettre les pommes de terre 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.

**4** — Ajouter l'eau et 1 c. à soupe d'huile d'olive et rissoler **25 min/100°C/vitesse 1**, laisser refroidir. Pendant ce temps, préchauffer le gril à charbon de bois, à gaz ou électrique à 240°C.

**5** — Ajouter le yogourt à la grecque, ½ c. à café de sel et 2 pincées de poivre ainsi que les pommes de terre rissolées dans le récipient contenant les tomates et le fromage, mélanger.

**6** — Badigeonner les côtelettes de porc avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, assaisonner avec ¾ de c. à café de sel et 2 pincées de poivre. Faire griller les côtelettes env. 6 minutes sur chaque face avec le couvercle fermé au-dessus de fortes braises ou à chaleur élevée (240°C). Servir avec le dip.

**Portion:** 487 kcal (2032 kJ) = lip 30 g, glu 13 g, pro 40 g



20 min



45 min



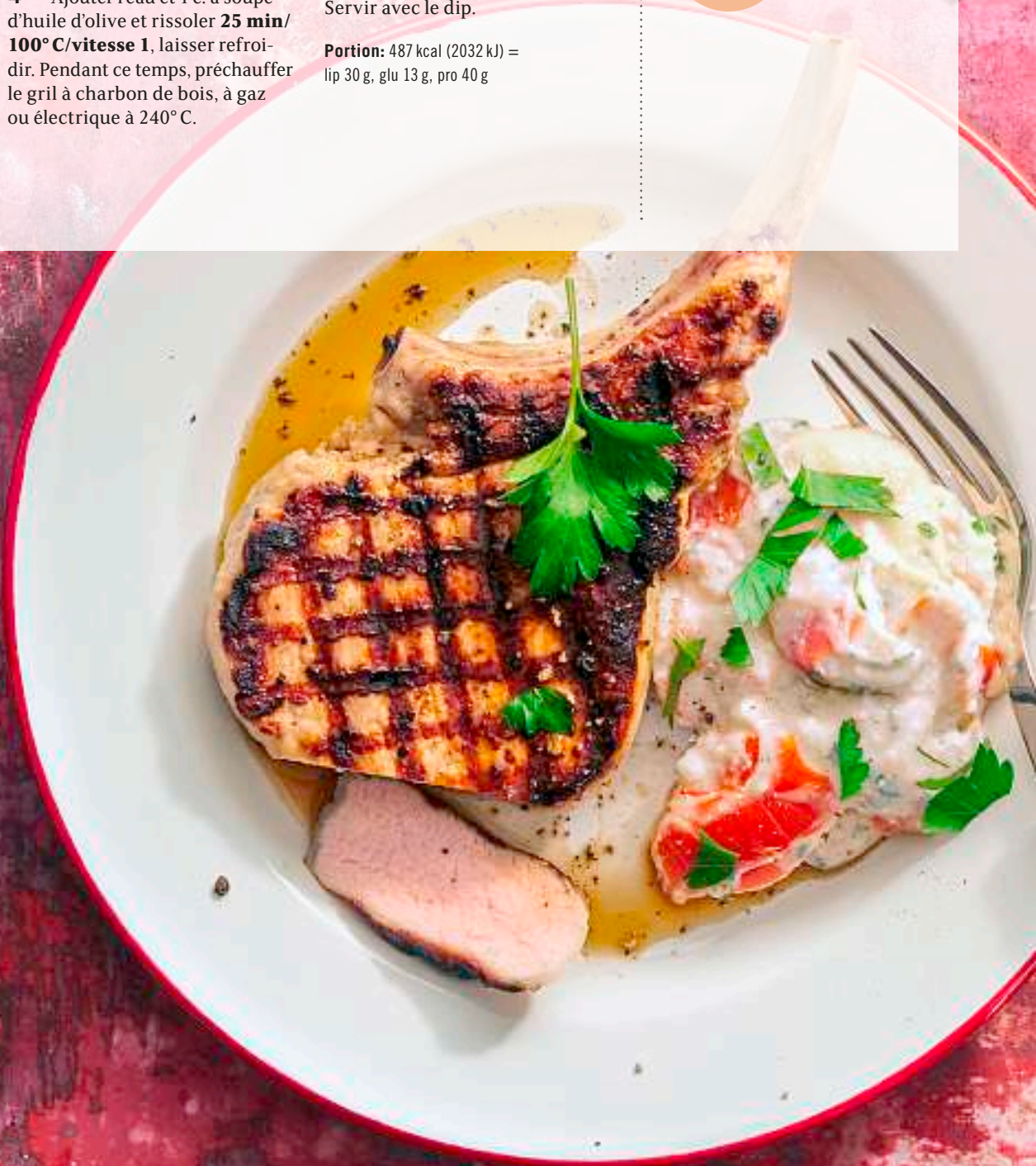
facile



4 port.



487 kcal





## PURÉE DE HARICOTS AUX ABRICOTS

4 brins de thym, effeuillé

100 g d'oignons, coupés en deux

1 gousse d'ail

250 g d'abricots, coupés en deux, dénoyautés

2 c. à soupe d'eau

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

1 c. à soupe d'huile d'olive

½ c. à soupe de jus de citron

1 c. à café de garam masala (voir Remarque)

¼ de c. à café de sel

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

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

**3** — Ajouter les abricots et l'eau et cuire **12 min/120° C/vitesse 1**.

**4** — Ajouter les haricots, l'huile d'olive, le jus de citron, le garam masala et le sel, puis réduire en purée **15 sec/vitesse 7**. Ajouter le thym par l'orifice du couvercle et mélanger **15 sec/vitesse 2**. Transvaser la purée de haricots aux abricots dans un récipient, servir froid ou chaud.

**Remarque:** le garam masala est un mélange d'épices emblématique de l'Inde, il en existe autant de variétés que de cuisiniers. Il contient généralement du gingembre, de la cardamome, de la coriandre, du cumin, du laurier, de la muscade, du clou de girofle, du piment et de la cannelle. Il faut l'utiliser avec parcimonie et l'ajouter en fin de cuisson juste avant de servir.

**Servir avec:** pain plat et grillades.

**Portion:** 120 kcal (503 kJ) = lip 3 g, glu 16 g, pro 4 g



5 min



20 min



facile



4 port.



120 kcal



végane

Cette purée convient même aux véganes!

## HOT-DOG EN PAIN SERPENTIN ET SAUCE BBQ À LA TOMATE

## La pâte

150 g d'eau  
 ¼ de cube de levure  
 (env. 10 g)

250 g de farine et un peu  
 pour abaisser

½ c. à café de sel  
 1 c. à soupe d'huile  
 d'olive

## La sauce

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

300 g de tomates, épépinées,  
 en morceaux (3 cm)

3 c. à soupe de  
 confiture de mûres  
 1 c. à soupe de  
 concentré de tomates  
 1 c. à soupe de  
 moutarde à l'ancienne  
 1 c. à soupe de  
 vinaigre de vin blanc  
 ½ c. à café de paprika  
 mi-fort  
 ¼ de c. à café de  
 cannelle  
 1 c. à café de sel  
 1 c. à soupe de whisky  
 1 c. à soupe de maïzena

## La confection du hot-dog

eau pour humecter

8 brins de romarin  
 8 bâtons en bois

8 petites saucisses  
 de porc (env. 400 g)

## 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, ½ c. à café  
 de sel et l'huile d'olive, pétrir  
 3 min/¼, transvaser dans un ré-  
 cipient et réserver. Nettoyer le  
 bol de mixage. Laisser la pâte dou-  
 bler de volume env. 1½ heure à  
 couvert à température ambiante.

## La sauce

3 — Pendant ce temps, 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.

4 — Ajouter les tomates, la confi-  
 ture, le concentré de tomates, la  
 moutarde, le vinaigre, le paprika,  
 la cannelle et 1 c. à café de sel  
 et rissoler 25 min/98° C/vitesse 1.  
 Délayer la maïzena avec le whis-  
 ky dans un petit récipient, ajouter  
 par l'orifice du couvercle et cuire

3 min/100° C/vitesse 1. Réduire  
 en purée la sauce BBQ à la to-  
 mate 20 sec/vitesse 4-8 en aug-  
 mentant progressivement la  
 vitesse, transvaser dans un réci-  
 pient, laisser refroidir et réser-  
 ver au frais.

## La confection du hot-dog

5 — Préchauffer le gril à charbon  
 de bois, à gaz ou électrique à  
 200° C.

6 — Abaisser la pâte en un  
 rectangle d'env. 25 × 40 cm sur un  
 peu de farine à l'aide du rou-  
 leau à pâtisserie, puis couper en  
 8 bandes dans la longueur. Hu-  
 mecter les bandes de pâte. Enrou-  
 ler un brin de romarin avec une  
 bande de pâte autour de chaque  
 bâton.

7 — Faire griller les pains serpen-  
 tins env. 10 minutes sur toutes  
 les faces avec le couvercle fermé  
 au-dessus de braises moyennes  
 ou à chaleur moyenne (200° C), lai-  
 sser tiédir un peu.

8 — Pendant ce temps, faire gril-  
 ler les petites saucisses de porc  
 env. 10 minutes sur toutes les faces.  
 Retirer délicatement les pains  
 serpentins des bâtons, farcir avec  
 la sauce BBQ à la tomate et les  
 saucisses.

**Suggestion:** préparer la sauce  
 BBQ à la tomate env. 1 jour à  
 l'avance, garder à couvert au ré-  
 frigérateur.

**Portion:** 277 kcal (1165 kJ) =  
 lip 11 g, glu 29 g, pro 14 g





## À feuilleter et à savourer: cap vers le Sud



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

### Cuisine méditerranéenne

Les ingrédients comme la feta, l'ail, l'huile d'olive, les tomates et le parmesan sont des éléments essentiels de la cuisine méditerranéenne. Faites voyager vos papilles de la Grèce à l'Espagne grâce à ces 65 recettes qui fleurissent bon les vacances.

### Pâtes – Une passion italienne

45 recettes pour préparer tous les jours d'appétissants plats de pâtes. Traditionnelles ou créatives, toutes les recettes proposées se préparent en un rien de temps. Succès assuré!

En saisissant le **code promo «BBM0618»**, vous bénéficiez de juin à fin août 2018 d'une **réduction de 20%** sur les deux livres et les puces de recettes.

Pour faciliter vos achats, scannez simplement le code QR avec votre téléphone portable!



## Onctueux à souhait



La burrata est un fromage frais italien au lait de vache qui, comme la mozzarella, est fabriqué à base de pâte filée. Cette texture s'obtient en versant de l'eau bouillante sur le caillé qui, dans le cas de la burrata, est façonné en forme d'aumônière, puis farci avec de la pâte filée et de la demi-crème fraîche.

L'exquise **Burrata piccola de Fine Food** provient d'une petite entreprise de la région de Murgia, dans les Pouilles (Italie du Sud). De production artisanale, elle se distingue par sa consistance onctueuse et son bon goût de crème et de beurre délicatement sucré.

**La Burrata piccola de Fine Food est en vente dans les grands supermarchés Coop.**

## Grillades sans soucis

Il n'est pas si facile de griller les aliments délicats comme les légumes, le poisson ou les petits morceaux de viande. Le résultat peut même s'avérer assez décevant. Les plats de grill de Betty Bossi sont la solution idéale. Le secret des grillades croustillantes et d'un arôme intense tient dans les mailles fines de ces plats. Rien ne risque d'attacher, et la grille reste (presque) propre. Qui plus est, les deux plats passent au lave-vaisselle. **Plats de grill antiadhésifs en duo dès CHF 24.90.** Infos et commande sur

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



## Pour l'apéro

Les douces soirées d'été nous invitent à prendre du bon temps en plein air. Côté saveurs aussi, l'ambiance est à la convivialité. Quel meilleur moment pour servir des tomates cerises semi-séchées marinées, que ce soit pour un apéritif au bord du lac, une grillade entre amis, un pique-nique en tête à tête ou une joyeuse tablée dans le jardin? Ces petites tomates parfumées se picorent à l'envi sur un plateau d'antipasti, elles rehaussent salades et pizzas et donnent du mordant à vos plats de pâtes.



Les Pomodorini marinati Betty Bossi sont en vente dans les grands supermarchés Coop.

## Besoin d'un tuyau?

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?

Dès à présent, nos trouvailles seront régulièrement mises en ligne sur [www.bettybossi.ch/hacks](http://www.bettybossi.ch/hacks).

C'est Aled, notre directeur Publicité, qui inaugure la série. Il nous révèle un truc imparable en matière de grillades. À découvrir sans tarder!



NOUVEAU!  
Kitchen  
hacks

## Vos commentaires



Répondre à vos besoins et à vos désirs nous tient profondément à cœur. Faites-nous donc savoir ce que vous en pensez! Y a-t-il une recette en particulier qui vous ferait plaisir? Des astuces que vous souhaiteriez connaître? Quel que soit votre avis, il nous intéresse!

Vous avez la possibilité de nous faire part de vos commentaires sur le site

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

Toute contribution est la bienvenue!

## Pour les costauds

Ces nouvelles saucisses à rôtir font très fort: additionnées de légumes, elles sont riches en protéines et leur goût est particulièrement balèze. De quoi libérer vos super-pouvoirs!

Les **Spinach Cottage Sausage** et **Beetroot Sausage** de Bell sont en vente dans les grands supermarchés Coop.



# FRISSONS GOURMANDS

Une glace maison est incomparablement meilleure, plus onctueuse et parfumée qu'un produit du commerce. Laissez-vous tenter par ces quatre délicieuses créations – avec ou sans topping, elles vous feront fondre de plaisir.

Recette page  
ci-contre



## DAME BLANCHE-NOIX DES GRISONS

### La glace

- 400 g de crème entière**
- 2 œufs frais**
- 80 g de lait condensé sucré**
- 1 gousse de vanille,**  
fendue dans la longueur,  
et graines

### Les noix

- 60 g de sucre**
- 1 c. à soupe d'eau**
- 70 g de cerneaux de noix,**  
coupés en deux
- 50 g de crème entière**
- 1 c. à soupe de miel**  
liquide

### Le streusel

- 50 g de farine**
- 20 g de sucre**
- 30 g de beurre,** en morceaux,  
froid
- 1 pincée de sel**
- 1 c. à soupe d'eau**

### La sauce chocolat

- 50 g de chocolat noir**  
(64 % de cacao),  
en morceaux
- 100 g de crème entière**

### La glace

**1** — Mettre dans le bol de mixage la crème entière, les œufs et le lait condensé et mélanger **10 sec/vitesse 6**. Ajouter la gousse et les graines de vanille par l'orifice du couvercle et chauffer **8 min/90° C/vitesse 2**. Retirer la gousse de vanille.

**2** — Verser la crème dans un grand récipient résistant à la congélation. Filmer au contact pour éviter la formation d'une pellicule. Laisser refroidir la crème, puis laisser prendre au moins 10 heures au congélateur. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

### Les noix

**3** — Porter le sucre et l'eau à ébullition dans une grande casserole sans remuer. Baisser le feu, laisser bouillonner en agitant de temps en temps la casserole d'avant en arrière jusqu'à obtention d'un caramel blond. Éloigner la casserole du feu, incorporer les cerneaux de noix. Ajouter la crème entière, laisser bouillonner en remuant sur feu doux jusqu'à dissolution du caramel, laisser réduire env. 4 minutes. Incorporer le miel, répartir sur du papier cuisson, laisser refroidir.

### Le streusel

**4** — Mettre dans le bol de mixage la farine, le sucre, le beurre, le sel et l'eau, mélanger **25 sec/vitesse 5**. Effiloche la pâte dans une poêle antiadhésive, cuire à couvert env. 6 minutes en retournant sur feu moyen jusqu'à la formation de miettes. Répartir le streusel sur du papier cuisson, laisser refroidir. Nettoyer le bol de mixage.

### La sauce chocolat

**5** — Mettre le chocolat et la crème entière dans le bol de mixage, faire fondre **5 min/50° C/vitesse 2**, transvaser et réserver. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

### La finition

**6** — Placer la crème vanille glacée env. 15 minutes au réfrigérateur, puis la couper en 8 morceaux. En mettre la moitié dans le bol de mixage, broyer **5 sec/vitesse 10**, puis remuer **15 sec/vitesse 4** à l'aide de la spatule jusqu'à consistance onctueuse. Transvaser la glace dans un récipient.

**7** — Mettre le reste de la crème glacée dans le bol de mixage, broyer **5 sec/vitesse 10**, puis remuer **15 sec/vitesse 4** à l'aide de la spatule jusqu'à consistance onctueuse. Ajouter au récipient.

**8** — Dresser la glace dans des coupes, répartir dessus les noix caramélisées, le streusel et la sauce chocolat, servir aussitôt.

**Portion:** 956 kcal (3960 kJ) =  
lip 77 g, glu 52 g, pro 13 g



45 min

11 h  
45 minpour les  
pros

4 port.



956 kcal



## RICOTTA GLACÉE ET COULIS DE FRAMBOISES



15 min

10 h  
15 min

facile



4 port.



416 kcal

### La ricotta glacée

120 g de sucre

1 citron bio, un peu de zeste prélevé à l'économe

200 g de crème entière

250 g de ricotta

### Le coulis de framboises

200 g de framboises

### La ricotta glacée

1 — Mettre le sucre et le zeste de citron dans le bol de mixage et pulvériser **20 sec/vitesse 10**. Prélever 1 c. à soupe de sucre glace citronné et réserver.

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

3 — Ajouter la ricotta, mélanger **10 sec/vitesse 4**, transvaser dans une grande boîte de congélation ou un plat à gratin et lisser la surface. Laisser prendre au moins 10 heures au congélateur. **Ôter le fouet**, nettoyer et essuyer le bol de mixage.

### Le coulis de framboises

4 — Juste avant la fin du temps de congélation, mettre dans le bol de mixage les framboises et le sucre glace citronné réservé et réduire en purée **15 sec/vitesse 7**. Transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

5 — Placer la ricotta glacée env. 15 minutes au réfrigérateur, puis la couper en huit morceaux à l'aide d'un couteau tranchant. Mettre dans le bol de mixage, broyer **5 sec/vitesse 5**, puis remuer **20 sec/vitesse 4** jusqu'à consistance onctueuse.

6 — Dresser la ricotta glacée dans des gobelets ou des coupes, napper de coulis de framboises.

**Suggestion:** remplacer les framboises par des myrtilles ou des fraises.

**Portion:** 416 kcal (1734 kJ) = lip 26 g, glu 37 g, pro 6 g





## BÂTONNETS GLACÉS À LA FRAISE

180 g de sucre  
 300 g de fraises,  
 coupées en deux  
 1½ c. à soupe de jus  
 de citron

200 g de crème entière  
 1 gousse de vanille,  
 fendue dans la longueur,  
 graines

50 g de chocolat noir,  
 en morceaux

**1** — Mettre le sucre dans le bol de mixage et pulvériser **15 sec/vitesse 10**. Ajouter les fraises et le jus de citron et réduire en purée **15 sec/vitesse 7**. Passer au tamis dans un récipient.

**2** — **Insérer le fouet.** Mettre la crème entière et les graines de vanille 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. Ajouter au coulis de fraises et incorporer délicatement.

**3** — Répartir la masse dans 12 petits gobelets (par ex. des mini-gobelets de séré d'env. ½ dl), y planter une paille et laisser prendre env. 6 heures au congélateur.

**4** — Mettre le chocolat dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 8**, puis faire fondre **4 min/50° C/vitesse 2**.

**5** — Démouler les bâtonnets glacés, décorer de chocolat fondu avec une cuillère en traçant des rayures.

**Suggestion:** remplacer le chocolat noir par du chocolat au lait ou du chocolat blanc.

**Pièce:** 149 kcal (621 kJ) =  
 lip 7 g, glu 20 g, pro 1 g



## GLACE MOKA-CHOCOLAT ET STREUSEL

**100 g de chocolat noir,**  
en morceaux

## La glace

**300 g de crème entière**

**200 g de lait**

**2 œufs frais**

**100 g de sucre**

**1 c. à soupe de café instantané**

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

## Le streusel

**100 g de farine**

**50 g de beurre de cacahuètes**

**2 pincées de cannelle**

**4 c. à soupe d'eau**

**30 g de sucre**

**1** — Mettre le chocolat dans le bol de mixage, hacher **8 sec/vitesse 8**, transvaser dans un petit récipient et réserver à couvert.

## La glace

**2** — Mettre dans le bol de mixage la crème entière, le lait, les œufs, le sucre et le café instantané et mélanger **10 sec/vitesse 6**.

**3** — Ajouter la gousse et les graines de vanille et chauffer **8 min/90°C/vitesse 2**. Retirer la gousse de vanille.

**4** — Verser la crème dans une grande boîte de congélation ou un plat à gratin. Filmer au contact pour éviter la formation d'une pellicule. Laisser refroidir la crème, puis laisser prendre au moins 10 heures au congélateur. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

## Le streusel

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

**6** — Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre de cacahuètes, la cannelle, l'eau et le sucre et mélanger **25 sec/vitesse 5**. Réserver la pâte env. 30 minutes au frais, puis l'émietter entre les mains. Répartir la moitié de la pâte dans une grande boîte de congélation et laisser prendre au congélateur au moins 1 heure. Répartir le reste de la pâte sur la plaque chemisée. Nettoyer le bol de mixage.

**7** — Cuire le streusel env. 10 minutes (180°C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir.

**8** — Placer la crème glacée env. 15 minutes au réfrigérateur, puis la couper en 8 morceaux. En mettre la moitié dans le bol de mixage et broyer **5 sec/vitesse 10**.

**9** — Ajouter 50 g de chocolat haché et la moitié de la pâte congelée et remuer **5 sec/vitesse 4** à l'aide de la spatule jusqu'à consistance onctueuse. Transvaser la glace dans un récipient.

**10** — Mettre le reste de la crème glacée dans le bol de mixage et broyer **5 sec/vitesse 10**.

**11** — Ajouter 50 g de chocolat haché et le reste de la pâte congelée et remuer **5 sec/vitesse 4** à l'aide de la spatule jusqu'à consistance onctueuse.

**12** — Dresser la glace dans des coupes, parsemer de streusel.

**Portion:** 751 kcal (3128 kJ) = lip 46 g, glu 70 g, pro 13 g



20 min



11 h



moyen



4 port.



751 kcal





# Pour tous les jours

Fraîchement récoltés, les légumes de l'été mettent de la couleur dans vos assiettes.

# Velouté de tomates au séré

Particulièrement sain grâce à l'huile de lin



**80 g d'échalotes,**  
coupées en deux  
**1 gousse d'ail**

**1 c. à soupe d'huile  
d'olive**

**800 g de tomates,**  
coupées en deux

**300 g d'eau**  
**2 cubes de bouillon  
de légumes**  
(pour 0,5 l chacun)

**250 g de séré maigre**  
**2 c. à soupe d'huile  
de lin ou d'huile d'olive**  
**4 brins de basilic,** effeuillé,  
ciselé

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

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

**3** — Ajouter les tomates et hacher **5 sec/vitesse 5**.

**4** — Ajouter l'eau et les cubes de bouillon et cuire **15 min/100° C/vitesse 2**. Réduire la soupe en purée **1 min/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse** et dresser dans des assiettes creuses.

**5** — Mélanger le séré et l'huile de lin dans un récipient, dresser sur le velouté, parsemer de basilic.

**Portion:** 180 kcal (754 kJ) = lip 11 g, glu 10 g, pro 9 g



Le saviez-vous? Il ne faudrait pas garder les tomates au réfrigérateur, car elles perdent de leur arôme. Au fait, les tomates suisses sont maintenant de saison, de juin à septembre. Profitez-en!



# Galette estivale

Froid ou chaud, c'est tout bon

- 400 g de farine** et un peu pour abaisser
- 200 g d'eau**
- 3 c. à soupe d'huile d'olive**
- ¾ de c. à café de sel**
- 3 brins de romarin**, effeuillé
- 130 g de gruyère**, en morceaux (2 cm)
- 200 g de demi-crème acidulée**
- 180 g de poivrons jaunes**, coupés en deux, épépinés, en lanières
- 180 g de poivrons rouges**, coupés en deux, épépinés, en lanières
- 500 g de tomates dattes**, coupées en deux
- 120 g de lard à rôtir en tranches**
- 2 pincées de poivre**

- 1** — Mettre dans le bol de mixage la farine, l'eau, l'huile d'olive et ½ c. à café de sel et pétrir **1 min**/¼. Transvaser la pâte dans un récipient, réserver env. 30 minutes à couvert au frais.
  - 2** — Préchauffer le four à 220° C (chaleur tournante). Chemiser deux plaques de papier cuisson.
  - 3** — Mettre le romarin dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 7** et transvaser.
  - 4** — Mettre le gruyère dans le bol de mixage et râper **10 sec/vitesse 5**.
  - 5** — Partager la pâte en deux portions, abaisser chacune en un rectangle d'env. 25 × 35 cm sur un peu de farine à l'aide du rouleau à pâtisserie, puis déposer sur les plaques chemisées.
  - 6** — Étaler la demi-crème acidulée sur les abaisses de pâte, parsemer de gruyère râpé. Répartir dessus les poivrons, les tomates dattes et le lard à rôtir.
  - 7** — Cuire les galettes env. 20 minutes (220° C) au four. Retirer, parsemer de poivre, de romarin et de ¼ de c. à café de sel.
- Suggestion:** remplacer le sel par de la fleur de sel.

**Portion:** 813 kcal (3406 kJ) = lip 41 g, glu 80 g, pro 27 g

-  30 min
-  1 h
-  facile
-  4 port.
-  813 kcal

# Börek aux côtes de bettes

Un classique turc revisité à la mode suisse

**30 g de beurre**, en morceaux

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

**1 œuf**

**3 c. à soupe d'eau tiède**

**3 c. à soupe d'huile d'olive**

**½ c. à soupe de vinaigre de pomme**

**1 c. à café de sel**

**80 g d'oignons**, coupés en deux

**1 gousse d'ail**

**150 g de blancs de poulet**, en dés (1 cm)

**1 c. à café de paprika**

**2 pincées de poivre**

**350 g de côtes de bettes**, en fines lanières

**50 g de feta**, émiettée

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

**2** — Mettre dans le bol de mixage la farine, l'œuf, l'eau, 2 c. à soupe d'huile d'olive, le vinaigre et ½ c. à café de sel et pétrir la pâte **2 min/5**. Faire une boule, laisser reposer env. 30 minutes à température ambiante sous un récipient rincé à l'eau très chaude.

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

**4** — 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.

**5** — Ajouter les blancs de poulet, le paprika, le poivre, 1 c. à soupe d'huile d'olive et ½ c. à café de sel, rissoler **15 min/120° C/☞/vitesse 1** en ajoutant les côtes de bettes petit à petit par l'orifice du couvercle.

**6** — Sur un peu de farine, abaisser la pâte le plus finement possible en un rectangle à l'aide du rouleau à pâtisserie, déposer sur un linge et étirer très finement. Badigeonner la pâte avec la moitié du beurre fondu. Répartir les côtes de bettes sur le tiers inférieur de la pâte en laissant un bord d'env. 3 cm sur les côtés. Répartir la feta dessus. Rabattre les côtés, soulever légèrement le linge, enrayer le börek sans serrer, puis façonner en colimaçon. Déposer couture vers le bas sur la plaque chemisée et badigeonner avec le reste du beurre fondu.

**7** — Cuire le börek env. 30 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four.

**Suggestion:** pour colorer la pâte en jaune, délayer 1 dosette de safran avec l'eau. Préparer la recette comme ci-dessus.

**Portion:** 395 kcal (1649 kJ) = lip 21 g, glu 31 g, pro 19 g



20 min



1 h  
40 min



facile



4 port.



395 kcal

Vous trouverez des côtes de bettes du pays de mai à octobre. Si elles sont trop longues pour passer dans frigo, recouvrez à cette astuce: tranchez les côtes et enveloppez-les dans du film alimentaire, mettez les feuilles dans un sac en plastique et placez le tout dans le bac à légumes du réfrigérateur.



Le börek est un feuilleté salé turc traditionnellement farci de viande hachée épicée, de persil, de fromage de brebis et d'épinards, voire de tout autre légume.



Pour gagner du temps, vous pouvez aussi utiliser de la pâte à strudel toute prête.

# Penne verdi

Jamais on ne se lasse des pâtes



Vous pouvez remplacer le persil par du basilic.

1200 g d'eau

2¼ c. à café de sel

350 g de pâtes (par ex. penne)

250 g de petits pois surgelés, décongelés

80 g d'oignons, coupés en deux

1 piment vert, coupé en deux, épépiné

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

2 c. à soupe d'huile d'arachide

400 g d'émincé de porc

2 pincées de poivre

200 g de demi-crème à sauce

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

**2** — Ajouter 1½ c. à café de sel et les pâtes par l'orifice du couvercle et cuire sans gobelet doseur **en respectant le temps indiqué sur l'emballage/98° C/↻/vitesse 1** jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Verser 100 ml d'eau de cuisson dans le gobelet doseur, réserver. Égoutter les pâtes dans le Varoma et réserver.

**3** — Mettre dans le bol de mixage 120 g de petits pois, les oignons, le piment, le persil et l'eau de cuisson réservée et réduire en purée **15 sec/vitesse 7**.

**4** — Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'arachide dans une poêle antiadhésive. Saisir 200 g d'émincé de porc env. 3 minutes sur feu moyen, réserver sur une assiette. Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'arachide dans la même poêle, saisir 200 g d'émincé de porc env. 3 minutes sur feu moyen, réserver sur l'assiette, assaisonner avec ¾ de c. à café de sel et le poivre. Éponger le fond de la poêle.

**5** — Mettre dans la même poêle la crème, la purée de petits pois et 130 g de petits pois, porter à ébullition en remuant. Baisser le feu, remettre la viande dans la poêle et laisser mijoter env. 5 minutes. Ajouter les pâtes et mélanger, le temps de bien chauffer.

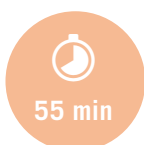
**Suggestion:** si l'eau mousse jusque dans le couvercle du bol de mixage lors de la cuisson des pâtes, ajouter 1 c. à café d'huile ou de beurre pour réduire la formation d'écume.

**Portion:** 705 kcal (2951 kJ) = lip 27 g, glu 74 g, pro 37 g



# Tartelettes aux légumes

Toute la famille va se régaler



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

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

**1¼ c. à café de sel**

**60 g d'eau**

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

**50 g d'oignons**, coupés en deux

**200 g de courgettes**, en morceaux (3 cm)

**1 c. à café de curry**

**1 c. à soupe d'huile d'olive**

**200 g de cottage cheese**

**2 œufs**

**2 pincées de poivre**

**1** — Préchauffer le four à 220°C. Beurrer 8 cavités d'une plaque à muffins de 12 cavités (Ø env. 7 cm).

**2** — Mettre dans le bol de mixage le beurre, la farine, ½ c. à café de sel et l'eau et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Abaisser la pâte en un rectangle d'env. 24 × 48 cm sur un peu de farine à l'aide du rouleau à pâtisserie, puis couper en 8 carrés. Foncer de pâte les cavités graissées et réserver au frais jusqu'au moment de garnir. Nettoyer le bol de mixage.

**3** — Mettre dans le bol de mixage les carottes, les oignons et les courgettes et hacher **4 sec/vitesse 4.5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**4** — Ajouter le curry et l'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/vitesse 4**.

**5** — Ajouter le cottage cheese, les œufs, ¾ de c. à café de sel et le poivre, mélanger **10 sec/vitesse 4** puis répartir dans les fonds de pâte. Cuire les tartelettes env. 30 minutes (220°C) tout en bas du four. Retirer, laisser tiédir un peu sur une grille et démouler.

**Servir avec:** salade verte.

**Pièce:** 239 kcal (996 kJ) = lip 15 g, glu 18 g, pro 8 g

# Riz d'été et yogourt à l'aneth

Le yogourt parfumé apporte un supplément de fraîcheur

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

**360 g de yogourt nature**  
**¼ de c. à café de sel**

**160 g de lard à manger cru en tranches,**  
en morceaux (3 cm)

**500 g de céleri-branche,**  
dont 250 g en morceaux (3 cm) et 250 g en lamelles (5 mm)

**3 oignons fanes,**  
en morceaux (3 cm)

**300 g de riz long** (parboiled)

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

**1 c. à soupe d'huile d'olive**

**700 g d'eau**

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

**1** — Mettre l'aneth dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8** et transvaser dans un récipient. Mettre le yogourt et le sel dans le récipient contenant l'aneth, mélanger et réserver à couvert.

**2** — Mettre le lard dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 5**, rissoler **5 min/120° C/☞/vitesse 1**, transvaser et réserver.

**3** — Mettre dans le bol de mixage les 250 g de morceaux de céleri-branche et les oignons fanes et hacher **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**4** — Ajouter le riz, le piment et l'huile d'olive et rissoler **3 min/120° C/☞/vitesse 1**. Ajouter l'eau et les cubes de bouillon par l'orifice du couvercle, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **15 min/100° C/☞/vitesse 1**.

**5** — Ajouter les 250 g de lamelles de céleri et le lard rissolé et mélanger **30 sec/☞/vitesse 4**.

**6** — Dresser le riz sur des assiettes, servir avec le yogourt à l'aneth réservé.

**Suggestion:** remplacer l'aneth par du basilic.

**Portion:** 571 kcal (2353 kJ) = lip 24 g, glu 72 g, pro 17 g



15 min



40 min



moyen



4 port.



571 kcal

La saison du céleri-branche va de mai à décembre. Il ne se garde pas aussi longtemps que son cousin, le céleri-rave – à savoir env. deux semaines seulement. Comme légume, le céleri-branche n'est pas toujours apprécié à sa juste valeur. Finement émincé, il apporte du goût et du croquant à vos salades.





Vite une petite  
douceur

## Crème aux framboises

**500 g de framboises**,  
en réserver 200 g  
pour le décor

**250 g de drink coco**

**75 g de crème vanille  
en poudre à délayer  
à froid** (pour 0,6 l)

Mettre 300 g de framboises  
et le drink coco dans le bol de  
mixage et réduire en purée  
**20 sec/vitesse 8**. Ajouter la  
crème vanille en poudre

par l'orifice du couvercle et mé-  
langer **30 sec/vitesse 5**. Ré-  
server env. 20 minutes au frais  
dans le bol de mixage. Ver-  
ser la crème dans des verrines,  
répartir dessus 200 g de fram-  
boises.

**Remarque:** le drink coco est en  
vente dans les grands magasins  
d'alimentation.

**Portion:** 150 kcal (624 kJ) =  
lip 1 g, glu 28 g, pro 2 g



DESSERT  
EXPRESS



# Grand tirage au sort

Gagnez un week-end gourmand  
au Château Wartegg\*\*\*  
d'une valeur de CHF 600.–!

**Conditions de participation:** la participation est sans obligation d'achat. Le ou la gagnante sera avisé-e par écrit et son nom sera publié sur notre site Internet. Le recours à la voie juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du tirage au sort. Le prix ne peut pas être versé en espèces. Date limite d'envoi: 31.8.2018.

## Comment s'y prendre:

Envoyez une **carte postale** avec la **mention «Château Wartegg»** et votre adresse à Betty Bossi, case postale, 8902 Urdorf ou cliquez sur [www.bettybossi.ch/concours](http://www.bettybossi.ch/concours) pour prendre part au tirage au sort.

À  
gagner!

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

## Swiss Historic Hotels.

Palais, maisons de maître, joyaux de style Art nouveau: tel un diadème, les Swiss Historic Hotels subliment la Suisse et convient les hôtes à un voyage dans le temps. À l'hôtel-château Wartegg à Rorschacherberg, vous découvrirez un jardin d'herbes aromatiques enchanteur.

Organisé selon un plan cruciforme, ce jardin potager et aromatique révèle toute la poésie des neuf hectares du parc du château, désormais classé jardin protégé au titre de monument historique national. Près de 500 variétés d'herbes aromatiques et de légumes y sont cultivées, à la main.

Rien d'étonnant à ce que le plat vedette de la carte soit une salade! Mais pas n'importe laquelle: la «Salade 14» du restaurant de l'hôtel Wartegg est un mélange harmonieux de 14 plantes vitalisantes variant au gré des saisons. Un délice, tout simplement!

[MySwitzerland.com/historique](http://MySwitzerland.com/historique)



**Concours**  
Gagnez un week-end  
gourmet au **Château  
Wartegg \*\*\***

Sont compris, pour une valeur de CHF 600:

- 2 nuitées pour 2 personnes (chambre double)
- tous les jours, un copieux buffet petit-déjeuner bio
- un menu du soir à 4 plats
- la libre utilisation, le matin, du «bain turquoise» historique

→ [wartegg.ch](http://wartegg.ch)



**Suisse.**  
tout naturellement.

# Tavolata italiana

Que vous inspire le mot «tavolata»? Songez-vous à une joyeuse tablée de convives réunis pour manger, boire et célébrer les plaisirs de la vie? C'est exactement l'image que nous avons en tête lorsque nous avons créé ces recettes au bon goût de l'Italie. Buon appetito!

## Salade roquette-figues sèches

30 g de parmesan

30 g de roquette

30 g de pignons

4 c. à soupe d'huile d'olive

¼ de c. à café de sel

100 g de figues sèches, en dés (1 cm)

20 g de bretzels salés, écrasés grossièrement

300 g de yogourt nature

3 c. à soupe de crème entière

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

**2** — Ajouter 20 g de roquette, les pignons, l'huile d'olive et le sel et hacher **20 sec/vitesse 7**.

**3** — Mélanger les figues et les bretzels salés, répartir dans 4 verrines. Mélanger le yogourt et la crème entière, verser dans les verrines. Répartir dessus le pesto de roquette et 10 g de roquette.

**Suggestion:** remplacer les figues sèches par des figues fraîches.

**Portion:** 352 kcal (1412 kJ) = lip 24 g, glu 22 g, pro 10 g



10 min



15 min



facile



4 port.



352 kcal



végé



## Gressins au romarin et jambon cru

1 c. à soupe d'aiguilles de romarin

150 g d'eau et un peu pour humecter

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

250 g de farine

¾ de c. à café de sel

1 c. à soupe d'huile d'olive

90 g de jambon cru en tranches, en longues lanières (2 cm de large)



15 min



2 h  
15 min



facile



24 pièces



49 kcal

**1** — Mettre les aiguilles de romarin dans le bol de mixage et hacher **15 sec/vitesse 8**.

**2** — Ajouter l'eau et la levure et chauffer **3 min/37° C/vitesse 2**.

**3** — Ajouter la farine, le sel et l'huile d'olive, pétrir **3 min/7** et transvaser dans un récipient. Laisser la pâte doubler de volume env. 1½ heure à couvert à température ambiante.

**4** — Pendant ce temps, chemiser deux plaques de papier cuisson.

**5** — Partager la pâte en quatre, puis partager chaque quart en 6 portions et les rouler en gressins d'env. 30 cm de long. Répartir les gressins sur les plaques chemisées, humecter et laisser lever encore env. 15 minutes.

**6** — Pendant ce temps, préchauffer le four à 200° C (chaleur tournante). Y cuire les gressins env. 20 minutes (200° C). Retirer, laisser refroidir sur une grille. Enrouler le jambon autour des gressins.

**Pièce:** 49 kcal (206 kJ) =  
lip 1 g, glu 7 g, pro 2 g

## Focaccia farcie

**100 g de parmesan**,  
en morceaux (1 cm)

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

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

**1½ c. à café de sel**  
**4 c. à café de sucre**  
**2 c. à soupe d'huile**  
**d'olive**

**200 g de poivrons rouges**,  
en morceaux (3 cm)

**1 piment mi-fort rouge**,  
fendu dans la longueur,  
épépiné

**1 gousse d'ail**

**100 g de vinaigre de vin**  
**rouge**

**1 c. à café de gros sel**  
**marin**

**6 brins de thym**

**1** — Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper **20 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

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

**3** — Ajouter la farine, le sel, 1 c. à café de sucre et 1 c. à soupe d'huile d'olive, pétrir **3 min/vitesse 2** et transvaser dans un récipient. Laisser la pâte doubler de volume env. 1½ heure à couvert à température ambiante. Nettoyer le bol de mixage.

**4** — Mettre dans le bol de mixage les poivrons, le piment mi-fort, l'ail, le vinaigre et 3 c. à café de sucre, hacher **5 sec/vitesse 5** et cuire **21 min/100° C/vitesse 2** sans gobelet doseur, laisser refroidir.

**5** — Pendant ce temps, chemiser une plaque de papier cuisson.

**6** — Partager la pâte en deux, abaisser chaque portion en un rectangle d'env. 20 × 30 cm sur un peu de farine à l'aide du rouleau à pâtisserie. Déposer une abaisse sur la plaque chemisée. Répartir dessus la farce aux poivrons en laissant tout autour un bord d'env. 1 cm. Parsemer de parmesan râpé. Couvrir avec la deuxième abaisse de pâte, bien appuyer sur les bords et laisser lever encore env. 30 minutes.

**7** — Pendant ce temps, préchauffer le four à 220° C.

**8** — Inciser la pâte 3 fois dans la longueur et la largeur avec un couteau sur env. 1 cm de profondeur. Badigeonner la focaccia avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, parsemer de sel marin. Glisser les brins de thym dans les incisions.

**9** — Cuire la focaccia env. 20 minutes (220° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu sur une grille.

**Portion:** 619 kcal (2610 kJ) =  
lip 14 g, glu 96 g, pro 24 g



25 min



3 h



moyen



4 port.



619 kcal



végé

Répartir 100 g de salami en tranches sur l'abaisse de pâte garnie de poivrons et de parmesan, réduire à 1/4 c. à café la quantité de sel dans la pâte.





## Vitello tonnato express

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

1 boîte de thon à l'huile  
(MSC), égoutté (env. 150 g)

1 boîte de filets d'anchois  
à l'huile, égouttés  
(env. 45 g)

2 c. à soupe de câpres,  
rincées, égouttées

200 g de crème fraîche  
30 g de mayonnaise

1 c. à soupe d'huile  
d'olive

8 escalopes de veau  
(d'env. 80 g)

¼ de c. à café de sel

2 pincées de poivre

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

2 — Mettre dans le bol de mixage le thon, les filets d'anchois, 1 c. à soupe de câpres, la crème fraîche et la mayonnaise et réduire en purée **20 sec/vitesse 8**.

3 — Bien faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Saisir les escalopes de veau sur feu moyen env. 1 minute sur chaque face, assaisonner avec le sel et le poivre.

4 — Dresser les escalopes sur des assiettes, répartir dessus la sauce au thon et 1 c. à soupe de câpres, parsemer de persil haché.

**Suggestion:** remplacer les escalopes de veau par des escalopes de porc (filet), compter env. 1 minute de plus sur chaque face pour la cuisson.

**Portion:** 503 kcal (2094 kJ) =  
lip 33 g, glu 3 g, pro 48 g



10 min



15 min



facile




4 port.



503 kcal





Un vin blanc léger  
se mariera très bien  
avec le saumon.

## Filet de saumon et salade aux herbes

50 g de beurre, en morceaux

500 g d'eau

4 filets de saumon avec la peau (d'env. 150 g)

1 citron bio, zeste râpé

1¼ c. à café de fleur de sel

4 pincées de poivre

90 g de fruits du câprier, rincés, égouttés

1 c. à soupe de moutarde, mi-forte

2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc

3 c. à soupe d'huile d'olive

120 g de mesclun

50 g de cresson

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

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

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

**1** — Mettre le beurre dans le bol de mixage, faire fondre **2 min/50°C/vitesse 2**, transvaser et réserver.

**2** — Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, y répartir les filets de saumon, assaisonner avec le zeste

de citron, ¾ de c. à café de fleur de sel et 2 pincées de poivre et répartir dessus les fruits du câprier. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **13 min/Varoma/vitesse 2**. Pendant ce temps, mélanger dans un récipient la moutarde, le vinaigre balsamique blanc, l'huile d'olive, ½ c. à café de fleur de sel et 2 pincées de poivre.

**3** — Ajouter à la sauce le mesclun, le cresson, le basilic, le persil et la ciboulette, mélanger.

**4** — Dresser le saumon et la salade sur des assiettes, napper le saumon de beurre fondu.

**Portion:** 523 kcal (2174 kJ) = lip 42 g, glu 4 g, pro 31 g



20 min



35 min



facile



4 port.



523 kcal

Servir avec une baguette bien fraîche ou une ciabatta.

## Spaghettis aux aubergines et burrata

500 g	d'aubergines, en morceaux (3 cm)
50 g	d'amandes entières émondées
2½ c. à soupe	d'huile d'olive
1 c. à soupe	de miel d'acacia
¾ de c. à café	de fleur de sel
2 pincées	de poivre
1200 g	d'eau
1½ c. à café	de sel
350 g	de spaghettis
90 g	de roquette
4	petites burratas (par ex. Burrata piccola, Fine Food, env. 200 g)

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

**2** — Mettre dans le bol de mixage les aubergines, les amandes, 2 c. à soupe d'huile d'olive, le miel, la fleur de sel et le poivre, hacher **3 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, puis répartir sur la plaque chemisée. Cuire la masse aux aubergines env. 30 minutes (200° C) au milieu du four. Nettoyer le bol de mixage.

**3** — Pendant ce temps, verser l'eau dans le bol de mixage et porter à ébullition **10 min/100° C/vitesse 1**.

**4** — Ajouter le sel et les spaghettis par l'orifice du couvercle et cuire sans gobelet doseur **en respectant le temps indiqué sur l'emballage/100° C/☞/vitesse 1** jusqu'à ce que les pâtes soient

al dente. Verser 100 ml d'eau de cuisson dans le gobelet doseur et réserver. Égoutter les spaghettis dans le Varoma.

**5** — Mettre la roquette et l'eau de cuisson réservée dans un grand récipient. Ajouter les spaghettis et les aubergines rôties, mélanger.

**6** — Dresser les spaghettis sur des assiettes. Répartir la burrata dessus, arroser de ½ c. à soupe d'huile d'olive.

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

**Portion:** 644 kcal (2689 kJ) = lip 28 g, glu 73 g, pro 22 g



15 min



45 min



facile



4 port.



644 kcal



végé



## L'ACCORD DU VIN



### **Chianti Classico DOCG Riserva La Madonnina**

**Origine:** Toscane, Italie

**Cépages:** sangiovese, cabernet sauvignon, merlot

**Caractère:** un chianti moderne, exactement comme il faut. Robe pourpre, bouquet fin et délicat mêlant senteurs de petits fruits noirs et notes terreuses et boisées. Attaque en bouche concentrée, charpente équilibrée et bien structurée, acidité fraîche – bref, un vin tout en intensité qui se marie à merveille avec la cuisine italienne.

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



La burrata est un fromage frais italien au lait de vache, crémeux à cœur. Plus d'infos en page 20.

## Zuppa inglese aux pêches

100 g de sucre

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

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

500 g de lait

3 c. à soupe de maïzena

1 œuf frais

3 jaunes d'œufs frais

3 blancs d'œufs frais

1 pincée de sel

150 g de biscuits à  
la cuiller

50 g d'alkermès  
(voir Remarque)  
ou de marasquin

50 g d'eau

400 g de pêches,  
250 g en dés (2 cm)  
et 150 g en quartiers

**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, râper **6 sec/ vitesse 8**, transvaser et réserver.

**3** — Mettre dans le bol de mixage la gousse et les graines de vanille, le lait, la maïzena, l'œuf, les jaunes d'œufs et 3 c. à soupe de sucre glace et chauffer **7 min/ 90°C/ vitesse 3**. Transvaser la moitié de la crème dans un récipient, retirer la gousse de vanille, réserver.

**4** — Ajouter 50 g de chocolat râpé au reste de la crème dans le bol de mixage, mélanger **20 sec/ vitesse 3** et transvaser. Filmer les deux crèmes au contact et laisser refroidir. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**5** — **Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre et fouetter en **3 min/ vitesse 3.5**.

**6** — Ajouter 1 c. à soupe de sucre glace et fouetter encore **1 min/ vitesse 3.5**. Lisser la crème claire dans son récipient. Ajouter la neige et incorporer délicatement avec une spatule en caoutchouc.

**7** — Déposer 75 g de biscuits à la cuiller, face sucrée vers le bas, dans un grand plat (d'env. 2 litres). Ajouter l'alkermès et l'eau au reste du sucre glace, mélanger. En verser en filet la moitié sur les biscuits à la cuiller. Répartir dessus les 250 g de dés de pêches. Lisser la crème chocolat dans son récipient et répartir sur les dés de pêche. Plonger le reste des biscuits à la cuiller (75 g) dans le reste du liquide, répartir sur la crème chocolat, recouvrir de crème claire et réserver env. 2 heures à couvert au frais.

**8** — Décorer la zuppa inglese avec les 150 g de quartiers de pêches et 20 g de chocolat râpé.

**Remarque:** l'alkermès est une liqueur italienne qui titre env. 25 % et contient habituellement du sucre, de la cannelle, du clou de girofle, de la cardamome, de la vanille, de l'eau de rose et du kermès, un colorant.

**Portion:** 653 kcal (2750 kJ) =  
lip 19 g, glu 96 g, pro 16 g



30 min



3 h



facile



4 port.



653 kcal

Vous pouvez remplacer  
les pêches par des  
abricots ou des nectarines.





# Tout sur la pâtisserie

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



# Du soleil dans le fournil

Pourquoi la belle saison ne rimerait-elle pas avec pâtisseries maison? Même au cœur de l'été, faites du four votre allié avec des douceurs fruitées qui sauront vous faire craquer.



Recette aux framboises  
en page 54

Recette aux mûres  
en page 59



Recette aux pêches  
en page 50



## Tarte-strudel aux pêches

40 g d'amandes

30 g de beurre, en morceaux

150 g de farine et un peu pour abaisser

1 œuf

3 c. à soupe d'eau, tiède

3 c. à soupe d'huile de tournesol

½ c. à soupe de vinaigre de pomme

1 c. à café de sucre

¼ de c. à café de sel

2 c. à soupe de confiture (par ex. pêche ou framboise)

3 pêches (env. 250 g), en quartiers

1 c. à soupe de sucre brut gros

**1** — Mettre les amandes dans le bol de mixage, moudre **15 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

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

**3** — Mettre dans le bol de mixage la farine, l'œuf, l'eau, l'huile de tournesol, le vinaigre, le sucre et le sel et pétrir **2 min/5** en une pâte souple. Faire une boule, laisser reposer env. 30 minutes à température ambiante sur le plan de travail fariné, sous un récipient rincé à l'eau très chaude. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**4** — Préchauffer le four à 220°C. Chemiser une plaque de papier cuisson.

**5** — Sur un peu de farine, abaisser la pâte le plus finement possible en un rectangle à l'aide du rouleau à pâtisserie, déposer sur un linge propre et étirer très finement (env. 50 × 50 cm). Couper la pâte en quatre afin d'obtenir 4 carrés de même taille. Badigeonner les carrés de pâte d'un peu de beurre fondu et les superposer sur la plaque chemisée en les décalant légèrement de façon que chaque pointe soit visible (photo 1). Froncer un peu le bord (photo 2).

**6** — Étaler la confiture au milieu de la pâte, disposer les quartiers de pêches dessus en les faisant se chevaucher. Badigeonner le bord de pâte d'un peu de beurre fondu.

**7** — Ajouter le sucre brut et les amandes moulues au reste du beurre, mélanger et répartir sur le bord de pâte.

**8** — Cuire la tarte-strudel aux pêches env. 25 minutes (220°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu sur une grille, servir tiède ou froid.

**Servir avec:** glace vanille.

**Part (%) :** 207 kcal (862 kJ) = lip 11 g, glu 21 g, pro 4 g

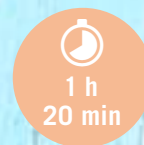


1



2

La saison des pêches s'étend de mai à septembre. Les différentes variétés se distinguent avant tout par leur forme et la couleur de leur chair (blanche, jaune ou rouge). Prudence lors du transport! En raison de leur forte teneur en eau, les pêches sont très fragiles.





## Fraisier en japonais

### Le japonais

75 g de noisettes

3 blancs d'œufs

1 pincée de sel

100 g de sucre

### La garniture

3 feuilles de gélatine

50 g d'eau, froide

50 g de lait

6 filaments de safran

70 g de sucre

300 g de séré à la crème

100 g de chocolat noir,  
en morceaux

250 g de fraises,  
coupées en deux

200 g de crème entière

**1** — Préchauffer le four à 120° C (chaleur tournante). À l'aide d'un bol ou d'un compas, tracer 2 cercles (Ø env. 18 cm) sur du papier cuisson, retourner le papier et le poser sur une plaque.

### Le japonais

**2** — Mettre les noisettes dans le bol de mixage, moulin **10 sec/vitesse 7**, transvaser dans un grand récipient et réserver. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**3** — **Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre et fouetter en neige **4 min/vitesse 3.5**. Battre encore **30 sec/vitesse 3.5** en incorporant le sucre peu à peu par l'orifice du couvercle. Ajouter la neige au récipient contenant les noisettes et mélanger délicatement avec une spatule en caoutchouc. Remplir une poche jetable, couper une pointe d'env. 1½ cm, dresser la masse en spirale à l'intérieur des cercles sur le papier cuisson, lisser un peu avec une spatule. **Ôter le fouet** et nettoyer le bol de mixage.

**4** — Cuire les japonais env. 1 heure au four (120° C). Retirer les japonais, les retourner délicatement sur une grille, ôter immédiatement le papier et laisser refroidir.

### La garniture

**5** — Dans un récipient, ramollir la gélatine env. 5 minutes dans l'eau froide.

**6** — Mettre le lait et les filaments de safran dans le bol de mixage et porter à ébullition **3 min/100° C/vitesse 2**.

**7** — Ajouter la gélatine bien essorée et mélanger **15 sec/vitesse 4**.

**8** — Ajouter le sucre et mélanger **1 min/vitesse 3** en incorporant le séré petit à petit par l'orifice du couvercle. Transvaser la masse dans un récipient, laisser refroidir et réserver au frais jusqu'à ce que la masse prenne légèrement au bord (env. 40 minutes). Lisser la masse. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

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

**10** — Napper de chocolat fondu le fond en japonais, poser les fraises verticalement le long du bord, face coupée vers l'extérieur, et laisser sécher. Nettoyer le bol de mixage et le rincer sous l'eau froide.

**11** — **Insérer le fouet.** Mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly pas trop ferme en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée. Ajouter la chantilly à la masse safranée légèrement figée, mélanger délicatement avec une spatule en caoutchouc. Répartir sur le fond en japonais à l'intérieur de la couronne de fraises, poser le couvercle. Réserver au frais env. 3 heures à couvert.

**Suggestion:** préparer le fond et le couvercle en japonais env. 2 jours à l'avance, garder dans une boîte hermétique.

**Part (1/6):** 391 kcal (1630 kJ) = lip 25 g, glu 33 g, pro 8 g



50 min



4 h  
20 min



pour les  
pros



8 parts



391 kcal

Poudrez le fraisier d'un peu de sucre glace au moment de servir.



Ce cake est l'une des recettes les plus populaires de Betty Bossi!



## Cake aux baies

100 g d'amandes entières émondées

200 g de beurre, mou

200 g de sucre

¼ de c. à café de sel

4 œufs

2 c. à soupe de jus de citron

200 g de farine

1 c. à café de poudre à lever

200 g de framboises

125 g de myrtilles

**1** — Préchauffer le four à 180°C. Chemiser de papier cuisson un moule à cake d'env. 30 cm.

**2** — Mettre les amandes dans le bol de mixage et mouder **10 sec/vitesse 7**.

**3** — Ajouter le beurre, le sucre, le sel, les œufs, le jus de citron, la farine et la poudre à lever et mélanger **40 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Incorporer délicatement les framboises et les myrtilles à l'aide de la spatule. Remplir de pâte le moule chemisé.

**4** — Cuire le cake env. 1 heure (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler et laisser refroidir sur une grille.

**Suggestion:** poudrer le cake de sucre glace et décorer de baies au moment de servir.

**Part (1/6):** 262 kcal (1093 kJ) = lip 16 g, glu 24 g, pro 5 g



15 min



1 h  
15 min



facile



16 parts



262 kcal

## Baisers aux groseilles rouges

2 blancs d'œufs frais
1 pincée de sel
70 g de sucre
250 g de groseilles rouges ou de cassis
16 petits biscuits au beurre (par. ex. sablés ou petits bricelets)

**1** — Préchauffer le four à 200° C.

**2** — **Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre et fouetter en neige **3 min/vitesse 3.5**. Battre encore **30 sec/vitesse 3.5** en incorporant le sucre peu à peu par l'orifice du couvercle. **Ôter le fouet.**

**3** — Écraser 1 c. à soupe de groseilles à la fourchette, incorporer à la neige avec le reste des groseilles à l'aide de la spatule. Répartir la neige aux groseilles sur les petits biscuits au beurre à l'aide d'une cuillère à soupe et déposer sur une plaque.

**4** — Cuire les baisers aux groseilles rouges env. 12 minutes (200° C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille.

**Suggestion:** ces gourmandises sont bien meilleures toutes fraîches.

**Pièce:** 74 kcal (309 kJ) = lip 2 g, glu 12 g, pro 1 g



10 min



20 min



facile



16 pièces



74 kcal



## Crumble de melon

**3 brins de mélisse**, effeuillée

**1 c. à soupe de jus de citron vert**

**2 melons charentais** (env. 1600 g), coupés en deux, épépinés

**200 g de beurre**, mou, et un peu pour graisser

**100 g de bâtonnets d'amandes**

**250 g de sucre** et **2 c. à soupe** pour les billes de melon

**3 œufs**

**1 pincée de sel**

**250 g de farine**

**1 c. à café de poudre à lever**

**1 c. à café d'anis**

**1** — Préchauffer le four à 180° C. Chemiser le fond d'un moule à charnière carré (env. 24 cm) ou rond (Ø env. 26 cm) de papier cuisson, graisser le bord.

**2** — Mettre la mélisse dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8** et transvaser dans un grand récipient. Ajouter 2 c. à soupe de sucre et le jus de citron vert à la mélisse et réserver. Prélever autant de billes que possible dans les melons à l'aide d'une cuillère parisienne. Mettre les billes de melon dans le grand récipient contenant la mélisse, mélanger et réserver au frais à couvert. Nettoyer le bol de mixage.

**3** — Mettre 50 g de beurre dans le bol de mixage, faire fondre **4 min/50° C/vitesse 2** et transvaser dans un petit récipient. Ajouter les bâtonnets d'amandes et 100 g de sucre au beurre, mélanger et réserver.

**4** — Détacher le reste de la chair des melons (env. 150 g), mettre dans le bol de mixage et réduire en purée **15 sec/vitesse 7**.

**5** — Ajouter 150 g de beurre, 150 g de sucre, les œufs, le sel, la farine et la poudre à lever et mélanger **30 sec/vitesse 7**.

**6** — Ajouter l'anis et mélanger **15 sec/vitesse 7**. Verser la pâte dans le moule préparé et répartir la masse aux bâtonnets d'amandes dessus.

**7** — Cuire le crumble env. 25 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille. Répartir les billes de melon dessus.

**Part (1/12):** 410 kcal (1711 kJ) = lip 21 g, glu 47 g, pro 7 g



40 min



1 h



moyen



12 parts



410 kcal

### Suggestion

Mignonnes comme tout, les billes de melon qui agrémentent ce crumble se réalisent en un rien de temps à l'aide d'une simple cuillère parisienne.

Prélevez les billes aussi servé que possible pour limiter la quantité de déchets. Les billes de melon apportent également une note fruitée aux salades et aux mueslis.







Les éclairs sont bien  
meilleurs tout frais.



## Éclairs à la crème aux mûres

200 g de sucre

### Les éclairs

150 g d'eau

80 g de beurre

1 pincée de sel

120 g de farine

3 œufs, battus

### La crème aux mûres

500 g de mûres

400 g de crème entière

1 sachet de soutien-crème



30 min



1 h  
15 min



moyen



12 pièces



307 kcal

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

### Les éclairs

**2** — Mettre dans le bol de mixage l'eau, le beurre, le sel et 2 c. à soupe de sucre glace et chauffer **5 min/100° C/vitesse 1**.

**3** — Ajouter la farine, mélanger **20 sec/vitesse 4**, puis laisser tiédir la pâte 10 minutes dans le bol de mixage.

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

**5** — Remuer la pâte à **vitesse 5 sans sélectionner le temps de travail** en ajoutant les œufs petit à petit par l'orifice du couvercle directement sur le couteau en marche. La pâte doit être molle, mais non coulante. Remuer encore **30 sec/vitesse 5**.

**6** — Transvaser la pâte dans une poche à douille avec embout lisse (Ø env. 10 mm). Dresser 12 éclairs suffisamment espacés sur la plaque chemisée. Pour chaque éclair, dresser d'un trait un U étroit d'env. 10 cm de long et une autre bande de pâte par-dessus.

**7** — Cuire les éclairs env. 35 minutes (180° C) au milieu du four, sans jamais ouvrir le four! Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage. Retirer les éclairs et laisser refroidir sur une grille.

### La crème aux mûres

**8** — Pendant ce temps, mettre 250 g de mûres dans le bol de mixage et réduire en purée **15 sec/vitesse 8**. Passer au tamis dans un récipient, réserver 2 c. à soupe de coulis pour le glaçage.

**9** — **Insérer le fouet.** Remettre le reste du coulis de mûres dans le bol de mixage. Ajouter la crème entière, le soutien-crème et 2 c. à soupe de sucre glace et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée.

**10** — Couper les éclairs en deux dans l'épaisseur. Répartir la crème aux mûres sur le fond des éclairs, répartir dessus 250 g de mûres, remettre les couvercles.

**11** — Pour le glaçage, mélanger le reste du sucre glace et le coulis de mûres réservé, napper les éclairs.

**Pièce:** 307 kcal (1276 kJ) = lip 19 g, glu 28 g, pro 4 g

La saison des mûres suisses s'étend de juillet à octobre. Extrêmement délicats, ces petits fruits ne se gardent malheureusement pas très longtemps. Mieux vaut donc s'en régaler sans attendre.



## Risotto et pesto courgettes-cresson

**50 g de sbrinz**, en morceaux (3 cm)

**400 g de courgettes**, en morceaux (3 cm)

**100 g de cresson**

**40 g de pistaches nature**

**3 c. à soupe d'huile d'olive**

**½ c. à café de sel**

**2 pincées de poivre**

**80 g d'oignons**, coupés en deux

**1 gousse d'ail**

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

**700 g d'eau**

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

**1 pincée de sel**, selon les goûts

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

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

**2** — Mettre dans le bol de mixage les courgettes, le cresson, les pistaches, 2 c. à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre, réduire en purée **10 sec/vitesse 7**, transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

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

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

**5** — Ajouter le riz et rissoler **3 min/120°C/vitesse 4**.

**6** — Ajouter l'eau et le cube de bouillon et cuire **15 min/100°C/vitesse 4**.

**7** — Ajouter le sbrinz râpé et incorporer à l'aide de la spatule. Incorporer la moitié du pesto courgettes-cresson en traçant des marbrures et assaisonner avec le sel et le poivre selon les goûts.

**8** — Répartir le risotto dans des assiettes creuses et servir avec le reste du pesto.

**Suggestion:** remplacer le cresson par 20 g de cerfeuil ou de basilic.

**Portion:** 492 kcal (2068 kJ) = lip 19 g, glu 65 g, pro 14 g



15 min



45 min



facile



4 port.



492 kcal

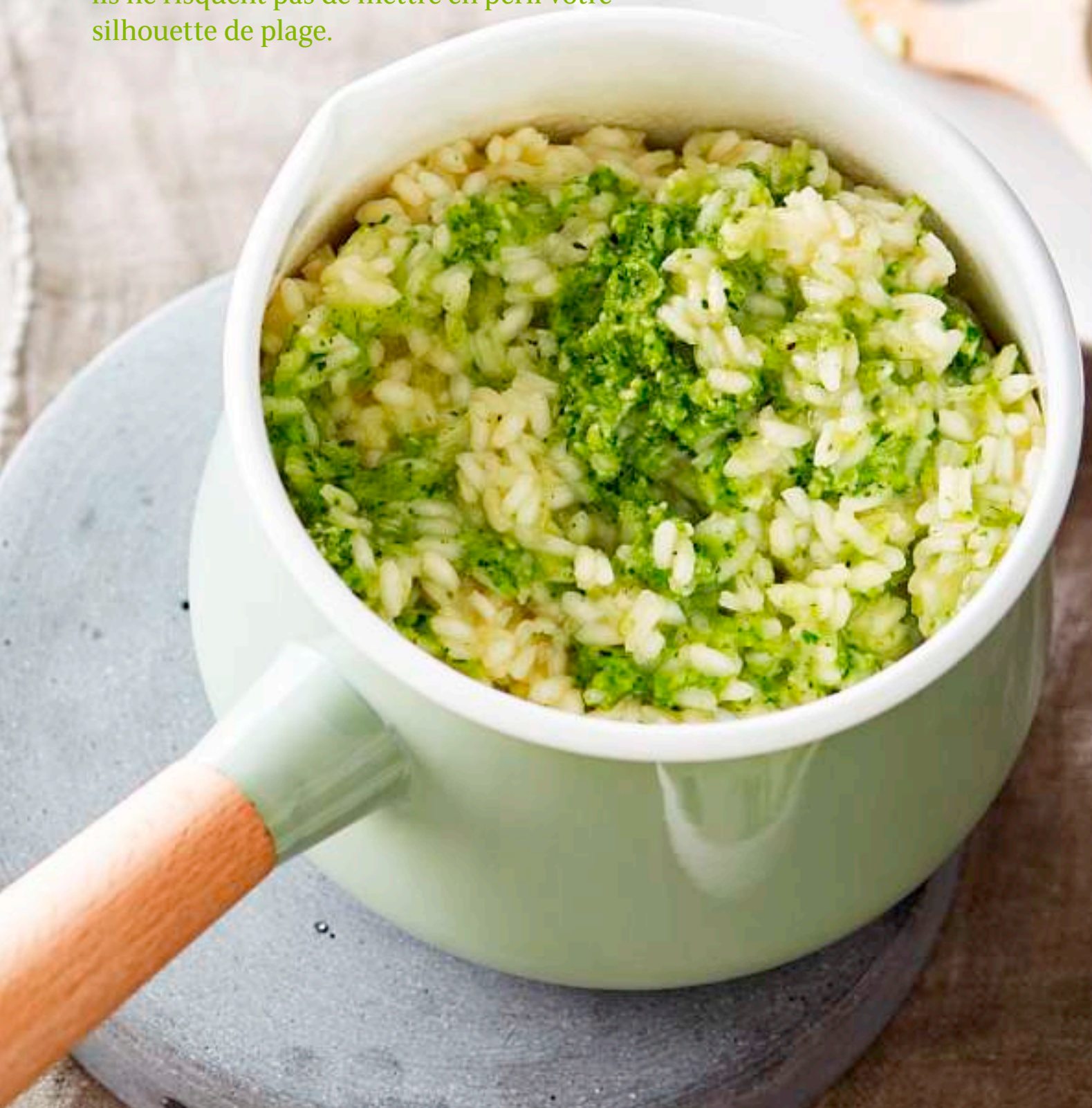


végé



# Bon pour la ligne

Essayez ces trois plats estivaux, légers et végétariens! Avec moins de 500 calories, ils ne risquent pas de mettre en péril votre silhouette de plage.



## Salade abricots-lentilles

**1 bouquet de coriandre**  
(d'env. 20 g), effeuillée

**800 g d'eau** et **4 c. à soupe**  
pour la sauce

**220 g de lentilles vertes**

**2 citrons verts**, rincés  
sous l'eau très chaude,  
épongés, moitié du zeste  
râpé et tout le jus

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

**1 c. à café de sel**


**2 pincées de poivre**

**400 g d'abricots**, en quartiers

**2 oignons fanes**,  
en fines rouelles

**1** — Mettre la coriandre dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 6**, transvaser et réserver.

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

**3** — Ajouter les lentilles vertes et cuire **en respectant le temps indiqué sur l'emballage/100°C/**  **vitesse 1**. Égoutter les lentilles dans le Varoma, laisser tiédir un peu.

**4** — Mélanger dans un récipient le zeste et le jus de citron vert, l'huile d'olive, l'eau, le sel et le poivre. Ajouter les abricots, les oignons fanes, les lentilles cuites et la coriandre hachée, mélanger.

**Portion:** 342 kcal (1429 kJ) =  
lip 13 g, glu 33 g, pro 15 g



10 min



40 min



facile



4 port.



342 kcal



végé



## Salade de quinoa et tomme

**90 g d'oignons,**  
coupés en deux  
**350 g de poivrons rouges,**  
en morceaux (3 cm)  
**300 g de courgettes,**  
en morceaux (3 cm)

**200 g de quinoa tricolore**  
**2 brins de thym**  
**3 c. à soupe d'huile**  
**d'olive**

**300 g d'eau**  
**2 cubes de bouillon**  
**de légumes**  
(pour 0,5 l chacun)

**2 tommes** (d'env. 100 g)

**2 c. à soupe de**  
**moutarde à l'ancienne**

**2 c. à soupe de**  
**vinaigre balsamique**  
**blanc**

**¼ de c. à café de sel**

**2 pincées de poivre**

**1** — Mettre dans le bol de mixage les oignons, les poivrons et les courgettes et hacher **3 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

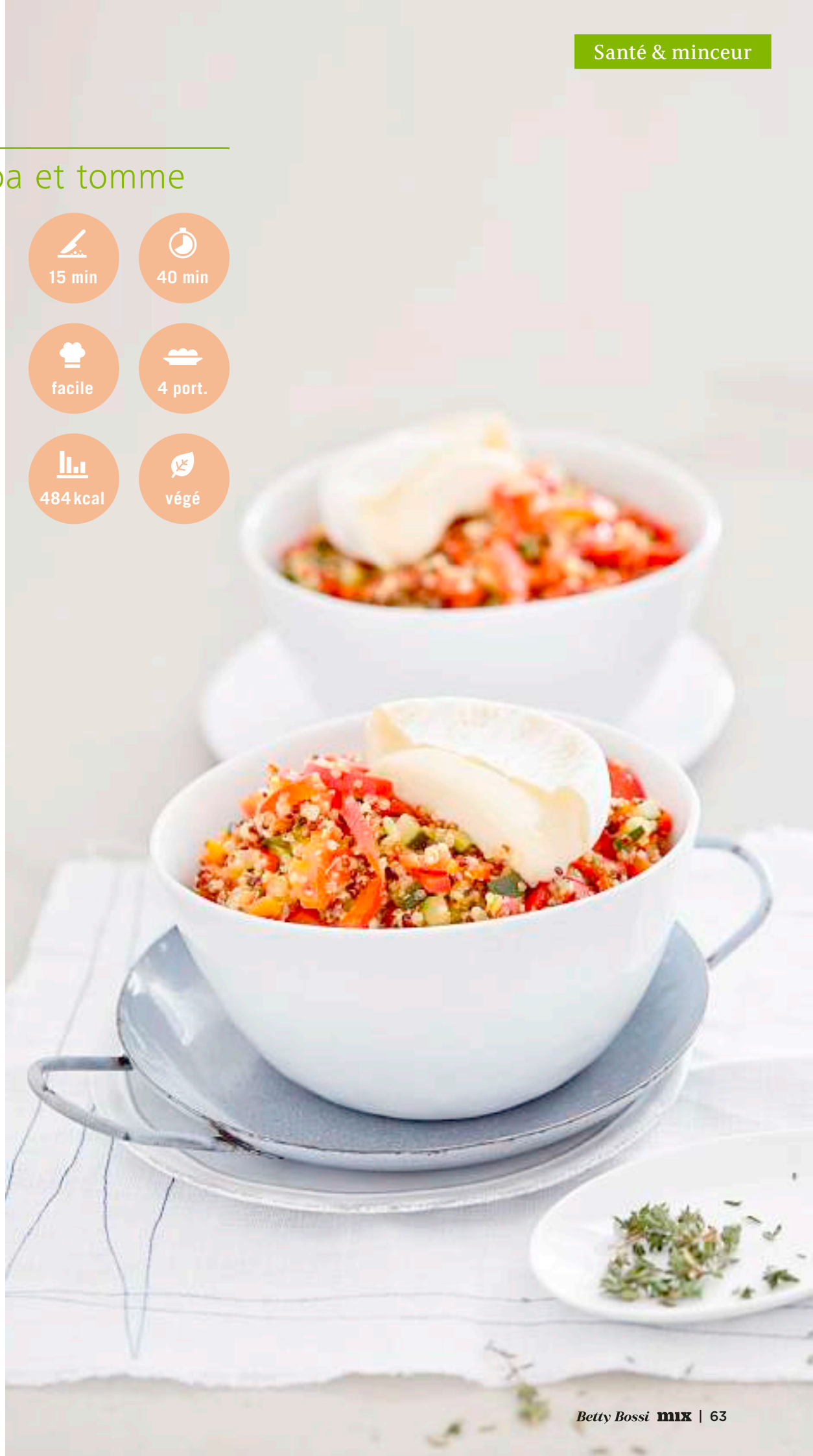
**2** — Ajouter le quinoa, le thym et 1 c. à soupe d'huile d'olive et risoler **5 min/120° C/vitesse 2**.

**3** — Ajouter l'eau et les cubes de bouillon et cuire **20 min/98° C/vitesse 1**. Laisser tiédir un peu.

**4** — Faire chauffer les tommes env. 3 minutes sur chaque face dans une poêle antiadhésive sur feu doux.

**5** — Pendant ce temps, mélanger dans un grand récipient la moutarde, le vinaigre balsamique, le sel, le poivre et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajouter le quinoa aux légumes à la sauce, retirer les brins de thym, mélanger. Couper les tommes en deux, les dresser avec la salade de quinoa.

**Portion:** 484 kcal (2025 kJ) =  
lip 25 g, glu 40 g, pro 21 g



# Délice en vue

Pour mettre en valeur vos cadeaux gourmands, jouez la transparence et présentez-les dans un simple bocal. Ces trois idées de recettes s'y prêtent à merveille. Voyez vous-même!





## Confiture cerise-chocolat au kirsch

**100 g de chocolat noir,**  
en morceaux

**450 g de cerises,** dénoyautées

**300 g de sucre**

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

**3 c. à soupe de jus de citron**

**3 c. à soupe de kirsch**

**1 —** Mettre le chocolat dans le bol de mixage, râper **10 sec/vitesse 6**, transvaser et réserver.

**2 —** Mettre dans le bol de mixage les cerises, le sucre, le gélifiant et le jus de citron, hacher **15 sec/vitesse 7**, puis cuire **9 min/100° C/vitesse 2** sans gobelet doseur.

**3 —** Faire le test de cuisson (voir Conseil). Ajouter le kirsch et le chocolat haché et mélanger **20 sec/vitesse 5**. Verser à ras bord la confiture bouillante dans 5 bocaux propres et chauds (d'env. 1½ dl), visser aussitôt le couvercle. Retourner un instant les bocaux à couvercles vissés, laisser refroidir sur une surface isolante.

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

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

**100 g:** 259 kcal (1096 kJ) =  
lip 4 g, glu 50 g, pro 1 g



10 min



25 min



facile



5 bocaux



259 kcal



## Sel pour la viande

- 200 g de gros sel marin
- 2 c. à soupe de grains de poivre mélangés
- 1 c. à soupe de romarin séché
- ½ c. à soupe de flocons de piment
- 6 baies de genièvre
- 1 c. à café de gousse de vanille moulue

Mettre dans le bol de mixage le sel marin, les grains de poivre, le romarin, les flocons de piment, les baies de genièvre et la vanille, pulvériser **20 sec/vitesse 10**, verser dans 2 bocaux (d'env. 1 dl) et bien fermer.



## Feta marinée

**400 g de feta**, en cubes (2 cm)

**6 brins de thym**, effeuillé

**3 brins de romarin**, effeuillé

**3 brins d'origan**, effeuillé


**1 gousse d'ail**


**50 g de tomates séchées**

**260 g d'huile d'olive**

**1** — Répartir la feta dans 2 bocaux (d'env. 4 dl).

**2** — Mettre dans le bol de mixage le thym, le romarin, l'origan, l'ail et les tomates séchées, hacher **10 sec/vitesse 8**.

**3** — Ajouter 10 g d'huile d'olive et rissoler **4 min/120° C/**  **vitesse 1**.

**4** — Ajouter 250 g d'huile d'olive et mélanger **10 sec/**  **vitesse 4**. Verser le mélange d'huile sur la feta. Celle-ci doit être entièrement recouverte (voir Conseil). Refermer les bocaux et garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

**Conseil:** au besoin, rajouter de l'huile d'olive dans le bocal à la fin afin que la feta en soit entièrement recouverte.

**Servir avec:** baguette.

**100 g:** 512 kcal (2113 kJ) = lip 51 g, glu 2 g, pro 12 g



5 min



15 min



moyen



2 bocaux



512 kcal



végé



# Papilles en folie

Cette recette sort décidément de l'ordinaire. Betty Bossi et Thermomix® s'allient pour créer un vrai tourbillon de saveurs: une pizza végane coiffée d'un topping particulièrement sain. Tout le monde va en raffoler!



# Pizza végane aux légumes

## La pâte

150 g d'eau  
¼ de cube de levure  
(env. 10 g)

250 g de farine et un peu  
pour abaisser

½ c. à café de sel

1 c. à soupe d'huile  
d'olive

## La garniture

30 g d'échalotes,  
coupées en deux

½ c. à soupe d'huile  
d'olive

1 poivron rouge  
(d'env. 200 g),  
en morceaux (3 cm)

50 g de tomates séchées  
à l'huile, égouttées

50 g de noix de cajou,  
mises à tremper  
env. 4 heures dans  
de l'eau, égouttées

1 c. à soupe d'aiguilles  
de romarin

1 oignon rouge, en fines  
rouelles

## Le topping légumes-pourpier

1 citron bio, zeste râpé  
et jus

2 c. à soupe d'huile  
d'olive

1 c. à café de sucre  
brut

¾ de c. à café de sel

1 courgette (d'env. 200 g),  
partagée dans la largeur

1 carotte jaune  
(d'env. 120 g), pelée,  
partagée dans la largeur

50 g de pourpier

## 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/5 et  
transvaser dans un récipient.  
Nettoyer le bol de mixage. Laisser  
la pâte doubler de volume env.  
1½ heure à couvert à température  
ambiante.

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

4 — Abaisser la pâte sur un peu  
de farine à l'aide du rouleau à  
pâtisserie en un rectangle de la  
taille de la plaque. Déposer sur  
la plaque chemisée.

## La garniture

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

6 — Ajouter l'huile d'olive, le  
poivron et les tomates séchées et  
rissoler 5 min/100° C/vitesse 1.

7 — Ajouter les noix de cajou et le  
romarin, réduire en purée 1 min/  
vitesse 5-8 en augmentant pro-  
gressivement la vitesse, puis  
laisser tiédir un peu.

8 — Étaler la purée de poivron  
sur la pâte, répartir l'oignon  
dessus. Cuire la pizza env. 20 mi-  
nutes (240° C) tout en bas du  
four. Nettoyer le bol de mixage.

## Le topping légumes-pourpier

9 — Pendant ce temps, mettre  
dans le bol de mixage le zeste  
et le jus de citron, l'huile d'olive,  
le sucre brut et le sel et mélanger  
10 sec/vitesse 5. Tailler la cour-  
gette et la carotte en spaghet-  
tis à l'aide du tourniquet «Maxi».  
Transvaser les spaghettis de  
légumes dans un récipient, mé-  
langer avec la sauce et répar-  
tir sur la pizza avec le pourpier.

Portion: 460 kcal (1926 kJ) =  
lip 18 g, glu 59 g, pro 13 g



30 min



2 h  
30 min



facile



4 port.



460 kcal



végane

Transformer les légumes en spaghettis ou en spirales? Un jeu d'enfant avec le tourniquet «Maxi». En vente dès CHF 29.90 sur [bettybossi.ch/boutique](http://bettybossi.ch/boutique)

*Tout*  
**VIENT**  
**À POINT**  
**À QUI**  
**SAIT MIJOTER.**



Ça c'est bon. Depuis 1869.



**Le barbecue pour les battants.**

Précuit avec amour et beaucoup de temps, vite préparé et incroyablement bon. Trouve les meilleures recettes de grillades et les précieux conseils des professionnels sur [bell.ch](http://bell.ch)

## Salade de cervelas estivale

120 g de gruyère,  
en morceaux (3 cm)

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

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

50 g d'oignons,  
coupés en deux

1 c. à soupe de  
moutarde à l'ancienne

3 c. à soupe de  
vinaigre de vin blanc

4 c. à soupe d'huile  
de colza

4 c. à soupe de  
yogourt nature

½ c. à café de sel

un peu de poivre

400 g de cervelas, pelés,  
partagés dans la longueur,  
en tranches (5 mm)

**1** — Mettre le gruyère dans le bol de mixage, râper **7 sec/vitesse 5**, transvaser dans un récipient et réserver.

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

**3** — Ajouter le céleri-branche, les oignons, la moutarde, le vinaigre, l'huile de colza, le yogourt, le sel et le poivre, hacher **5 sec/vitesse 5** et ajouter au récipient contenant le fromage. Ajouter les tranches de cervelas, mélanger.

**Suggestion:** remplacer le céleri-branche par du radis blanc.

**Portion:** 514 kcal (2117 kJ) =  
lip 44 g, glu 4 g, pro 24 g



15 min



20 min



facile



4 port.



514 kcal



### Info

#### Le grand préféré des Suisses

Grillé sur le feu, farci de fromage et enveloppé de lard façon cordon-bleu du travailleur ou dégusté tel quel avec un morceau de pain: le cervelas géant est le classique suisse par excellence et ne saurait manquer lors d'une fête populaire ou d'une soirée grillades.





## Le bon lavage

C'est bien connu, les fruits et légumes doivent être lavés avant d'être consommés. En ce qui concerne les fraises et les cerises bien mûres, nous vous conseillons vivement de ne pas les équeuter avant de les laver. Sinon elles se gorgeront d'eau et auront moins de goût.



## Sucettes de pastèque

La glace à l'eau sans doute la plus simple, la plus saine et la plus rapide à préparer: coupez la pastèque en morceaux, enfoncez-y des bâtonnets en bois, mettez env. 4 heures à couvert au congélateur. Et votre rafraîchissement estival est prêt à être dégusté! Parfait pour les enfants ou pour épater vos invités lors d'une grillade.

## Les œufs: la fraîcheur avant tout

Saviez-vous que durant les premières semaines, la coquille des œufs offrait une protection naturelle contre les microbes? Pendant cette période, il suffit de garder les œufs dans un endroit frais (jusqu'à 12°C) sans gros écarts de température. Cela peut être le réfrigérateur, mais ce n'est pas obligatoire. Passé vingt jours, ou si les œufs ont déjà séjourné au frais, il est nécessaire de les conserver au réfrigérateur (à env. 5°C), de préférence tête en bas, sur la pointe.

Pour confectionner des mets, sauces ou desserts ne devant pas être chauffés, comme notre zuppa inglese de la page 46 ou les crèmes glacées des pages 23 et 26, veillez à n'utiliser que des œufs frais, c'est-à-dire jusqu'à vingt jours après la date de ponte.



## Sandwichs glacés aux baies

Pour une petite envie glacée.

Mettre dans le bol de mixage **250g de mascarpone**, **200g de framboises surgelées** et **50g de miel d'acacia** et réduire en purée **30 sec/vitesse 6**. Répartir la masse sur la moitié de **36 biscuits ronds au beurre** (par ex. sablés ou petits bricelets), recouvrir avec le reste des biscuits. Mettre env. 2 heures au congélateur.

Vous pouvez remplacer les framboises par des myrtilles.





## Salsa chimichurri

La salsa chimichurri est une sauce aux herbes piquante originaire d'Argentine. Elle est traditionnellement servie avec du bœuf grillé, le fameux «asado», mais elle accompagne tout aussi bien le poulet, le poisson et les pommes de terre au four. Riche en herbes aromatiques, elle offre une saveur fraîche et épicée.

Mettre dans le bol de mixage **1 bouquet de persil** (d'env. 20g) effeuillé, **5 brins de thym** effeuillés, **1 c. à soupe d'origan séché**, **1 piment rouge** épépiné et hacher **7 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Ajouter **80 g d'échalotes** coupées en deux et **1 gousse d'ail** et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Ajouter **100 g d'huile d'olive** et **2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge** et mélanger **5 sec/vitesse 4**.



## Dips pratiques

Bâtonnets de légumes et dips sont les incontournables d'un apéritif estival. Ils sont aussi parfaits avec des grillades. Voici une idée originale pour les présenter. Servis dans une plaque à muffins, concombre, carottes et Cie sont faciles à transporter au jardin et composent un joli plateau coloré. Autre avantage: une quantité de vaisselle limitée.



## Combien de gaz reste-t-il?

Dès que l'on ressort son grill à gaz après une longue pause hivernale se pose vite la question de savoir quelle quantité de gaz reste encore dans la bouteille. Pour la connaître, il suffit de poser la bouteille sur un pèse-personne et de comparer le poids lu sur la balance avec celui indiqué sur la bouteille. Lorsque le poids total est indiqué sur la bouteille, le calcul de la quantité de gaz utilisée est le suivant: poids total moins poids actuel. Lorsque le poids à vide est indiqué sur la bouteille: poids lu sur la balance moins poids à vide = quantité de gaz restante.



## Sur simple pression d'un bouton

Vous avez une quantité inattendue de restes et ne savez pas quoi en faire? Ou êtes-vous submergé par la profusion de fruits et de légumes dans votre jardin? Avec l'**appareil de mise sous vide «Premium»** de Betty Bossi, vous pouvez prolonger la fraîcheur de vos aliments sur simple pression d'un bouton. Vous pourrez ainsi mettre sous vide fruits, viande et légumes, mais aussi des liquides tels que sauces et soupes pour les garder ensuite au frais ou les congeler tout en économisant de la place.

**Appareil de mise sous vide «Premium» dès CHF 99.90 ou en offre combinée avec grands sachets sous vide «Premium» (50 pièces) et feuilles absorbantes «Premium» (26 pièces) dès CHF 119.70.** Infos et commande sur notre site internet

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



## Melon cooler

**1 melon charentais**  
(d'env. 1 kg), non pelé,  
coupé en deux, épépiné

**60 g de sucre**

**4 c. à soupe de Triple  
Sec** ou de Grand Marnier  
**12 feuilles de menthe**

**2 c. à soupe de sirop  
de grenadine**

**4 c. à soupe de vodka**  
**300 g d'eau minérale  
gazeuse**

**1** — Chemiser un moule à tarte de film alimentaire. Découper 4 quartiers de melon pour le décor, envelopper de film alimentaire et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Peler le reste du melon, couper en morceaux et répartir sans serrer sur le moule à tarte chemisé. Laisser congeler à couvert au moins 8 heures ou toute une nuit.

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

**3** — Mettre dans le bol de mixage les morceaux de melon congelés, le Triple Sec et 4 feuilles de menthe et réduire en purée **30 sec/vitesse 9**.

**4** — Verser le sirop de grenadine dans 4 verres (d'env. 3 dl). Y répartir le sorbet de melon, la vodka et 8 feuilles de menthe et compléter avec l'eau minérale.

**5** — Décorer le Melon cooler avec les quartiers de melon réfrigérés.

**Portion:** 202 kcal (848 kJ) =  
lip 0 g, glu 35 g, pro 1 g



15 min



8 h  
15 min



facile



4 port.



202 kcal



Vous n'avez que de la pastèque à la maison? Pas de problème! Elle est aussi parfaite pour ce cocktail.



*Betty Bossi*

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

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



Commandez  
sans tarder:

- [www.bettybossi.ch/lemix-abo](http://www.bettybossi.ch/lemix-abo)
- ou avec la carte de commande du magazine / de l'enveloppe publicitaire

**Abonnement  
annuel**

4 numéros de saison  
pour seulement CHF

**39.90**

thermomix

# C'EST TOI QUE NOUS CHERCHONS EN TANT QUE REPRÉSENTANTE THERMOMIX®!

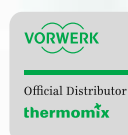


- ♥ **TU** possèdes un Thermomix® et tu es, comme nous, complètement folle de lui?
- ☁ **TU** rêves d'un Thermomix® et tu ne veux pas l'acheter, mais le mériter?
- 🏠 **TU** cherches une activité avec libre organisation du temps?
- 😊 **TU** es ouverte d'esprit et tu apprécies le contact humain?
- 📀 **TU** cherches à reprendre une vie professionnelle ou une activité d'appoint?

**Saisis  
maintenant  
l'occasion  
de rejoindre notre  
équipe en pleine  
croissance!**

## NOUS TE PROPOSONS:

- L'accès à une activité indépendante, sans contrainte ni risque financier
- Des possibilités individuelles de revenus. Tu seras rémunérée selon ton succès, ton investissement de temps et de travail
- Formations gratuites
- Soutien permanent
- Une équipe formidable et vive dans une ambiance de travail agréable



**Huber-Schindler AG**  
Distributeur officiel Thermomix®  
Pilatusstrasse 29, 6036 Dierikon  
Tél. +41 41 422 10 08  
info@huber-schindler.ch  
www.thermomix.ch