

Betty Bossi

Petits plats sains



Le coup de pouce gourmand

Poêle XL avec couvercle et passoire vapeur

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous vous félicitons d'avoir choisi la poêle XL avec couvercle et passoire vapeur. L'équipe développée par Betty Bossi se met en quatre pour vous proposer des ustensiles de cuisine utiles et innovants avec la fameuse garantie de réussite Betty Bossi. Votre satisfaction est dès lors notre principal objectif. Nous sommes convaincus que la poêle XL avec couvercle et passoire vapeur saura vous enthousiasmer. Et pour que vous puissiez vous lancer sans attendre, nous avons concocté d'épatantes idées de recettes.

Poulet sweet and sour	4
Sauté de bœuf au brocoli	6
Carré de porc fumé sur épinards	8
Blanc de poulet vapeur	10
Ratatouille et gnocchis	12
Lentilles beluga, betteraves et feta	14
Duo de légumes et pommes de terre grenaille	16

Nous vous laissons au plaisir de confectionner de délicieux plats sautés ou étuvés.

Bien cordialement,



Poêle XL avec couvercle et passoire vapeur (n° d'art. 25591). Lave-vaisselle interdit. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.

Mode d'emploi

Couvercle en verre

Permet de surveiller très précisément le processus de cuisson.



Poêle XL

Convient à la préparation de légumes, viandes et féculents.



Passoire vapeur

Permet de préparer de grandes quantités de légumes, poisson et viande avec peu de matière grasse tout en préservant les nutriments. Sert aussi de protection anti-éclaboussures lors de la cuisson à la poêle.

Sauf autre indication, toutes les recettes de cette brochure sont prévues pour 4 personnes.

Photo en couverture: Blanc de poulet vapeur (p.10)

Poulet sweet and sour



25 min



minceur



sans gluten



sans lactose

Sans passoire vapeur

400 g de courge
(p. ex. butternut)
2 poivrons rouges
2 poivrons jaunes
2 oignons

Peler la courge, épépiner, couper avec les poivrons en lanières d'env. 1 cm de large. Peler les oignons, les couper en quartiers.

1 c. s. d'huile d'olive
500 g d'émincé de poulet
½ c. c. de sel

Bien faire chauffer l'huile dans la poêle, saisir le poulet env. 2 min, retirer, saler. Éponger le fond de la poêle.

1 c. c. d'huile d'olive
2 c. s. de ketchup
2 c. s. de sweet chili sauce
1 c. s. de vinaigre de pomme
½ c. c. de sel

Verser l'huile dans la même poêle, bien faire chauffer. Faire sauter courge, poivrons et oignons env. 10 min sur feu moyen en remuant. Ajouter ketchup, sweet chili sauce et vinaigre ainsi que le poulet, saler, le temps de bien faire chauffer.

Servir avec: riz.

Portion (¼): 335 kcal, lip 10 g, glu 29 g, pro 32 g



Sauté de bœuf au brocoli

 25 min

 minceur

 sans gluten

 sans lactose



Sans passoire vapeur

60 g d'amandes	Hacher grossièrement les amandes, faire griller à sec dans la poêle, retirer.
1 c. s. d'huile d'olive 600 g d'émincé de bœuf ½ c. c. de sel un peu de poivre	Bien faire chauffer un peu d'huile dans la même poêle. Saisir la viande env. 2 min par portion, retirer, saler, poivrer. Éponger le fond de la poêle.
1 kg de brocoli 1 c. s. d'huile d'olive 1 c. c. de sel 2 dl d'eau	Séparer le brocoli en petits bouquets, peler le tronc, le couper en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur. Bien faire chauffer l'huile dans la même poêle. Ajouter le brocoli et le sel. Baisser le feu, faire sauter env. 5 min en remuant. Verser l'eau, porter à ébullition à couvert, cuire al dente env. 6 min sur feu moyen.
10 tomates séchées à l'huile un peu de poivre	Éponger les tomates, les couper en lanières, ajouter au brocoli avec la viande, poivrer, le temps de bien faire chauffer. Parsemer d'amandes.

Portion (¼): 448 kcal, lip 25g, glu 8g, pro 44g



Carré de porc fumé sur épinards

 30 min  minceur  sans gluten  sans lactose

Avec passoire vapeur

800 g de pommes de terre à chair ferme	Peler les pommes de terre, couper en quatre dans la longueur, plonger dans l'eau salée bouillante, baisser le feu.
1 l d'eau salée, bouillante	

500 g d'épinards	Laver les épinards, égoutter, répartir dans la passoire vapeur, saler, poivrer. Couper le carré fumé en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur, répartir sur les épinards. Poser la passoire vapeur sur la poêle, laisser cuire env. 15 min à couvert sur feu moyen.
½ c. c. de sel	
un peu de poivre	
550 g de carré de porc fumé	

Servir avec: moutarde.

Portion (¼): 351 kcal, lip 9 g, glu 26 g, pro 38 g



Blanc de poulet vapeur

 45 min

 minceur

 sans gluten

 sans lactose

Avec passoire vapeur

2 bottes de carottes (env. 800 g)		Peler les carottes, les partager évent. dans la longueur. Partager les blancs de poulet dans la longueur, répartir le tout dans la passoire vapeur.
4 blancs de poulet (d'env. 120 g)		
5 dl de bouillon de légumes		Porter le bouillon à ébullition dans la poêle, ajouter le riz, baisser le feu.
200 g de riz créole		
1 c. s. d'huile de sésame grillé		Badigeonner les blancs de poulet d'huile. Saler et poivrer le poulet et les carottes. Poser la passoire vapeur sur la poêle, laisser cuire env. 20 min à couvert sur feu moyen.
½ c. c. de sel		
un peu de poivre		
1 gousse d'ail		Presser l'ail, mélanger avec la sauce soja et les graines de sésame.
3 c. s. de sauce soja		
2 c. s. de graines de sésame noir		
½ bouquet de coriandre		Dresser carottes, riz et poulet. Arroser le poulet d'un filet de sauce. Couper grossièrement la coriandre, parsemer.

Portion (¼): 429 kcal, lip 8 g, glu 51 g, pro 35 g



Ratatouille et gnocchis

 35 min

 végétarien

 minceur

 sans gluten

 sans lactose

Avec passoire vapeur

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 poivron jaune
- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 500 g de tomates

Peler l'oignon et l'ail, hacher finement, couper poivron, aubergine, courgettes et tomates en morceaux d'env. 1½ cm.

- 1 c. s. d'huile d'olive
- 1 c. s. de concentré de tomate
- 2 c. s. de vinaigre balsamique
- ½ c. c. de sucre
- 1 c. c. de sel
- un peu de poivre

Faire chauffer l'huile dans la poêle. Faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter poivron, aubergine, courgettes, tomates, concentré de tomate, vinaigre balsamique et sucre, saler, poivrer, porter à ébullition, baisser le feu.

- 550 g de gnocchis (p. ex. gnocchi di patate)

Répartir les gnocchis dans la passoire vapeur, la poser sur la poêle, laisser cuire env. 25 min à couvert sur feu moyen.

- quelques feuilles de basilic

Dresser les gnocchis et la ratatouille. Effeuille le basilic, parsemer.

Portion (%): 368 kcal, lip 8 g, glu 59 g, pro 11 g



Lentilles beluga, betteraves et feta



30 min



végétarien



minceur



sans gluten





Avec passoire vapeur

1 oignon	Peler l'oignon, hacher finement. Faire chauffer
1 c. s. d'huile d'olive	l'huile dans une poêle. Faire revenir l'oignon,
300 g de lentilles noires (beluga)	ajouter les lentilles et les faire revenir un instant.
6 dl d'eau	Verser l'eau, porter à ébullition, baisser le feu.
<hr/>	
1 kg de betteraves rouges cuites	Peler les betteraves, couper en quartiers, répartir
½ bouquet de thym	dans la passoire vapeur. Déposer le thym dessus.
	Poser la passoire vapeur sur la poêle, laisser cuire
	enu. 20 min à couvert sur feu moyen.
<hr/>	
3 c. s. de vinaigre balsamique	Arroser les betteraves d'un filet de vinaigre
1 c. s. de miel liquide	balsamique et de miel, saler, poivrer.
1 c. c. de sel	
un peu de poivre	
<hr/>	
200 g de feta	Émietter la feta, dresser avec les lentilles et
	les betteraves.

Portion (¼): 530 kcal, lip 19 g, glu 47 g, pro 31 g



Duo de légumes et pommes de terre grenaille

 35 min  végétarien  minceur  sans gluten

Avec passoire vapeur

500 g de fenouil

**500 g de haricots
verts**

**½ c. c. de sel
un peu de poivre**

Couper le fenouil en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur, parer les haricots. Répartir les deux légumes dans la passoire vapeur, saler, poivrer.

**800 g de pommes
de terre
grenaille**

**6 dl
d'eau salée,
bouillante**

Plonger les pommes de terre dans l'eau salée bouillante dans la poêle, poser la passoire vapeur avec les légumes dessus. Laisser cuire env. 25 min à couvert sur feu moyen.

**1 bouquet
de cerfeuil**

**250 g de séré
demi-gras**

**1 dosette
de safran**

**½ c. c. de sel
un peu de poivre**

Ciseler le cerfeuil, mélanger avec le séré et le safran, saler, poivrer. Dresser les pommes de terre grenaille et les légumes. Servir la sauce au séré à part.

Portion (¼): 249 kcal, lip 4g, glu 34g, pro 14g

