

Betty Bossi

mIX

Le magazine suisse pour le Thermomix®



thermomix
Partenaire
officiel

Grain de folie

De l'Asie à l'Italie, le riz
dans toute sa géniale diversité

**Une journée
végane**

Cuisiner à base de
végétaux, c'est pas bête

**Coup
de boost**

Provisions
gourmandes



Ici mijote notre onctueux mélange de fromages maison.

Découvrez la recette en page 23!

Fans de fondue





Un amour inattendu

Chère lectrice, cher lecteur,

Il fut un temps où le riz n'était pour moi guère plus qu'un aliment de secours. Quand j'étais étudiante et chroniquement à court d'argent, il m'a souvent permis d'être durablement rassasiée. Et puis un jour mes études ont pris fin, et avec elles le lien qui m'unissait au riz.

Ce n'est que des années plus tard qu'un homme charmant aux racines japonaises m'a transportée dans un univers culinaire jusqu'à insoupçonné. J'ai alors découvert toute une palette de variétés, le riz jeune et le riz ancien – bref, un monde nouveau s'ouvrait à moi. L'amour pour cet homme a transformé mon ancien ras-le-bol en fascination, et aujourd'hui encore, le riz figure parmi mes aliments préférés.

Le riz joue également un rôle de premier plan dans ce numéro.

J'espère que nos créations vous séduiront autant que moi.

Bonne dégustation!

Sarah Oeschger

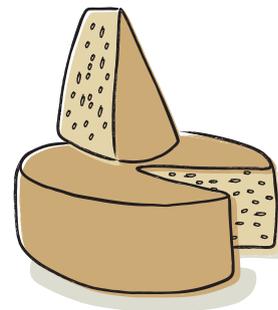
Des questions ou des suggestions?
Écrivez-moi: sarah.oeschger@bettybossi.ch

Saveurs

04

Grain de folie
Le riz dans tous ses états

Zoom



30

Trucs & astuces

Impressum

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

Team:

Responsable rédaction et conception graphique: Sarah Oeschger
Responsable rédaction des recettes: Sibylle Weber-Sager
Identité visuelle: Solid Identities GmbH
Photos: Carole Arbenz, stylisme: Katja Rey, Monika Hansen (p. 4-6)

Publicité/Coopérations:

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

Abonnement annuel (6 numéros):

Suisse CHF 47.70, étranger CHF 55.80



myclimate
neutral
Produits imprimés
myclimate.org/01-22-413820



hivernales

- 4 Grain de folie
- 6 Risotto au citron et épinards
- 7 Arancini
- 8 Potée de riz aux lentilles
- 11 Lazy sushi
- 12 Salade tiède de riz et viande hachée



14 Actus

16 Simple & rapide

- 17 Velouté de céleri et saumon
- 18 Gratin de légumes
- 19 Potée haricots-saucisses
- 21 Quesadillas
- 22 Toasts façon quiche lorraine
- 23 Fondue avec mélange maison
- 25 Curry panang

Recette en couverture!

26 Pain de mie

- 27 Pain de mie
- 29 Pain de mie complet



32

Régals véganes

Un détour par la cuisine végétale

30 Trucs & astuces

32 Une journée végane

- 33 Pancakes à la banane et baies
- 35 Salade d'hiver et panisse
- 36 Boulettes de lentilles sur purée Parmentier

39 Apéro: tartes flambées

- 39 Tarte flambée lard-betterave
- 40 Tarte flambée pomme-chou plume
- 41 Tarte flambée maïs-curry

43 Coup de boost

- 44 Croissants aux noisettes
- 45 Muffins pomme-müesli
- 47 Barres de céréales au chocolat
- 48 Energy balls aux abricots
- 49 Petits pains aux fruits



50 Régal en bocal

- 50 Pâte de curry panang
- 51 Bon à savoir / Avant-goût



39

Tartes flambées

Rouge, vert ou jaune? Annoncez la couleur!

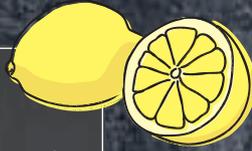
ZOOM:
GRAIN DE FOLIE

Le riz

Sous nos latitudes, cette petite céréale est quelque peu éclipsée par les pâtes et les pommes de terre. Et c'est bien dommage, car le riz est si polyvalent en cuisine! Mettez un grain de fantaisie dans votre assiette et découvrez nos cinq plats de riz préférés.



Notre astuce



Le bon dosage

N'oubliez pas de rectifier l'assaisonnement du risotto avant de servir. Pour une touche de fraîcheur supplémentaire, rajoutez un petit filet de jus de citron ou davantage, selon les goûts.



Risotto au citron
et épinards



Page 6



Risotto au citron et épinards

10 min 30 min facile 4 portions 418 kcal
 végétal sans lactose

80 g de fromage à pâte mi-dure (par ex. appenzell à la crème), en morceaux (3 cm)	Mettre le fromage dans le bol de mixage, râper 2 sec/vitesse 7 , transvaser et réserver. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.
80 g d'oignons, coupés en deux 1 gousse d'ail	Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
300 g de riz à risotto (cuisson 20 minutes) 20 g d'huile d'olive 1 citron bio, zeste râpé	Ajouter le riz, l'huile d'olive et le zeste de citron, faire rissoler sans gobelet doseur 1 min 30 sec/120° C/vitesse 1 .
730 g d'eau 100 g de vin blanc 1 cube de bouillon de légumes (pour 0,5 l) ½ c. à café de sel 4 pincées de poivre	Ajouter l'eau, le vin blanc, le cube de bouillon, le sel et le poivre, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire le risotto 16 min/100° C/vitesse 1 .
150 g de pousses d'épinards 2 c. à soupe de jus de citron	Ajouter petit à petit les pousses d'épinards et mélanger à l'aide de la spatule. Incorporer le fromage râpé et le jus de citron au risotto à l'aide de la spatule et dresser.

Portion: 418 kcal (1761 kJ) = lip 12 g, glu 63 g, pro 12 g

Notre astuce

Tendres pousses

Les pousses d'épinards se marient à merveille avec ce risotto raffiné. Il suffit de les incorporer tout à la fin, les tendres feuilles fondront alors d'elles-mêmes dans le riz chaud. Au printemps et en été, vous pouvez remplacer les épinards par de la roquette, qui apportera même une touche un peu plus corsée. Les pousses d'épinards et la roquette sont disponibles déjà lavées au supermarché.



Arancini

30 min 1 h 20 min moyen 8 pièces 383 kcal

Le risotto

120 g de jambon cru en tranches, en morceaux (5 cm)	Mettre le jambon cru dans le bol de mixage, hacher 4 sec/vitesse 5 , transvaser dans un récipient et réserver.
120 g de parmesan, en morceaux (3 cm)	Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper 10 sec/vitesse 10 , transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.
100 g d'oignons, coupés en deux 1 gousse d'ail	Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
40 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 2 min/100° C/vitesse 1 .
300 g de riz à risotto (cuisson 20 minutes)	Ajouter le riz, l'eau, le cube de bouillon, le sel et le safran, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz. Cuire le risotto
730 g d'eau	17 min/100° C/vitesse 1 .
1 cube de bouillon de bœuf (pour 0,5 l)	
½ c. à café de sel	
1 dosette de safran	

Incorporer 40 g de parmesan râpé à l'aide de la spatule. Étaler le risotto sur une plaque, laisser refroidir 30 minutes.

Les arancini

3 œufs	Préchauffer le four à 220° C. Chemiser une plaque de papier cuisson.
100 g de chapelure	
50 g de farine blanche	Mélanger le reste du parmesan râpé (80 g) avec les œufs dans une assiette creuse. Mettre la chapelure et la farine dans des assiettes creuses séparées. Diviser le risotto en 8 portions égales. Placer une portion dans la paume de la main mouillée, aplatir. Déposer 1 mini-mozzarella et ¼ du jambon cru haché au centre. Enfermer la farce dans le risotto, façonner une boule. Procéder de même avec le reste du risotto, de la mozzarella et du jambon cru. Passer d'abord les arancini dans la farine, secouer pour éliminer l'excédent, puis passer dans le mélange œufs-parmesan et enfin dans la chapelure. Bien appuyer pour faire adhérer, déposer sur la plaque chemisée.
8 mini-mozzarellas (env. 60 g)	

Faire dorer les arancini 30 minutes (220° C) au milieu du four. Retirer, dresser.

Pièce: 383 kcal (1607 kJ) = lip 14 g, glu 44 g, pro 19 g

Se glissent aussi dans la boîte à lunch!



Potée de riz aux lentilles

35 min 45 min moyen 4 portions 711 kcal végété Pour le TM6

Le yogourt au sésame

80 g de graines de sésame grillées Mettre le sésame dans le bol de mixage et broyer **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

360 g de yogourt nature
½ c. à café de sel Ajouter le yogourt et le sel, mélanger **20 sec/vitesse 3**, transvaser et mettre à couvrir au frais. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

La potée de riz aux lentilles

300 g de persil tubéreux, pelé, en morceaux (3 cm) Mettre le persil tubéreux dans le bol de mixage et hacher **6 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

200 g de riz long (parboiled, cuisson 20 minutes)
150 g de lentilles vertes (cuisson 25 minutes)
10 g de beurre
800 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes (pour 0,5 l), émietté
1 c. à café de cumin en poudre
1 c. à café de curcuma en poudre
¼ de c. à café de cannelle
¾ de c. à café de sel

Insérer le panier cuisson, peser le riz et les lentilles et rincer sous l'eau courante froide jusqu'à ce qu'elle soit claire. Ajouter le riz et les lentilles au persil tubéreux resté dans le bol de mixage avec le beurre, l'eau, le cube de bouillon, le cumin, le curcuma, la cannelle et ¼ de c. à café de sel. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et activer le mode **rice cooker**. Pendant ce temps, passer les quartiers de betteraves et d'oignons dans la farine. Bien faire chauffer 2 c. à soupe de beurre à rôtir dans une poêle. Baisser un peu le feu. Faire dorer la moitié des quartiers de betteraves et d'oignons 5 minutes sur chaque face, déposer sur une assiette. Procéder de même avec le reste des quartiers de betteraves et d'oignons. Assaisonner avec ½ c. à café de sel.

300 g de betteraves rouges cuites, pelées, en quartiers (2 cm)

160 g d'oignons, en quartiers (1 cm)
2 c. à soupe de farine blanche
4 c. à soupe de beurre à rôtir

½ citron bio, en quartiers
4 brins de coriandre, pluches

Dresser la potée avec les quartiers de betteraves, d'oignons et de citron, parsemer de pluches de coriandre, servir avec le yogourt au sésame réservé.

Portion: 711 kcal (2974 kJ) = lip 31 g, glu 77 g, pro 26 g

Cuisine de saison



Betteraves – pink is beautiful

Les betteraves fraîches sont disponibles à partir de novembre et jusque tard dans le printemps, les betteraves cuites (emballées), toute l'année. Ce légume-racine possède des propriétés intéressantes pour la santé. Certaines sont dues à la bétanine, une substance végétale secondaire qui non seulement peut avoir des effets anti-inflammatoires et antioxydants, mais est également responsable de sa superbe couleur.

L'acidité du citron apporte la touche finale à ce plat.





Sarah, responsable production

D'où viennent les «lazy sushi»?

Si c'est ici la première fois que vous tombez sur le terme de «lazy sushi» (sushis pour les flemmards, en anglais), c'est normal: ce nom est une invention de mon mari japonais. Il pensait que je ne parviendrais pas à retenir leur nom correct, «**temaki sushi**» (sushis roulés à la main, en japonais), et en a donc créé un nouveau.

Et pourquoi «flemmards», me demanderez-vous? Eh bien c'est simple: l'étape la plus laborieuse de la préparation des sushis, le façonnage avec la natte de bambou, est laissée de côté avec les temaki sushi, ou plus exactement, elle est déléguée aux convives à table. Le garnissage et le roulage deviennent alors une activité conviviale et amusante. Un peu comme une soirée fajitas à la japonaise.



Lazy sushi (temaki sushi)

🔪 20 min ⌚ 50 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 786 kcal 🚫 sans lactose

Le riz

250 g de riz à sushi

Faire tremper le riz 15 minutes dans de l'eau froide. Mettre le riz dans le panier cuisson et rincer sous l'eau courante froide jusqu'à ce qu'elle soit claire.

450 g d'eau

Mettre le riz et l'eau dans le bol de mixage, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et activer le mode **rice cooker** 🍲. Laisser gonfler le riz 10 minutes dans le bol de mixage fermé. Transvaser dans un récipient, laisser refroidir. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage et préparer la mayonnaise.

La mayonnaise

100 g d'huile de tournesol

Poser une petite carafe sur le couvercle du bol de mixage, peser l'huile de tournesol et réserver.

- 1 jaune d'œuf frais
- 1 c. à café de vinaigre de riz
- 1 c. à café de moutarde mi-forte
- 2 c. à café de pâte de wasabi ou de pâte de miso
- ¼ de c. à café de sel

Mettre dans le bol de mixage le jaune d'œuf, le vinaigre de riz, la moutarde, la pâte de wasabi et le sel et émulsionner **4 min/vitesse 4** en versant lentement l'huile de tournesol sur le couvercle du bol de mixage de manière qu'elle coule en un mince filet le long du gobelet doseur directement sur le couteau en marche. Transvaser la mayonnaise au wasabi dans une coupelle. Nettoyer le bol de mixage.

La finition

- 50 g de vinaigre de riz**
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à café de sel
- 8 feuilles de nori, coupées en quatre
- 180 g de thon** (pour sushis), en fines tranches
- 200 g de cœur de filet de saumon** (pour sushis), en fines tranches
- 150 g de queues de crevettes cuites décortiquées**, rincées sous l'eau froide, égouttées
- 1 concombre (d'env. 450 g), en bâtonnets (6 cm)
- 200 g de carottes**, pelées, en bâtonnets (6 cm)
- 1 avocat, pelé, coupé en deux, dénoyauté, en quartiers
- 100 g de sauce soja**

Mettre dans le bol de mixage le vinaigre de riz, le sucre et le sel, chauffer **4 min/100° C/vitesse 1**, verser sur le riz cuit, mélanger. Dresser le riz avec les feuilles de nori, le thon, le saumon, les queues de crevettes, les bâtonnets de concombre et de carottes et les quartiers d'avocat, servir avec la mayonnaise au wasabi et la sauce soja.



Remarque: cette variante omet la dernière étape de la préparation classique des sushis, à savoir le laborieux roulage avec la natte de bambou. À la place, chaque convive façonne ses propres sushis à la main. Les feuilles de nori sont simplement garnies de riz, poisson et légumes, pliées ou enroulées en forme de cornet. Pour les ingrédients, laissez parler votre créativité et faites selon vos goûts. Les «lazy sushi» sont parfaits pour les grandes tablées. Il suffit de placer les différents ingrédients au centre, et chacun se sert à sa guise.

Cuire le riz avec le TM5: mettre le riz et l'eau dans le bol de mixage et cuire **11 min/95° C/🌀/vitesse 1**, racler le fond et les bords du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz, poser de nouveau le couvercle du bol de mixage avec le gobelet doseur et laisser gonfler le riz 10 minutes.

Portion: 786 kcal (3271 kJ) = lip 42 g, glu 62 g, pro 39 g



Servir avec une salade de mâche!

Salade tiède de riz et viande hachée

🔪 25 min ⏰ 1 h 10 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 733 kcal 🚫 sans lactose



Cuire le riz dans le TM5

Mettre dans le bol de mixage le riz, l'eau et le cube de bouillon, mélanger à l'aide de la spatule. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **20 min/98°C/vitesse 1**. Laisser reposer 5 minutes à couvert dans le bol de mixage.

La viande hachée et le riz

- 1 c. à soupe d'huile d'arachide
- 500 g de viande hachée (bœuf)
- 250 g de riz long (parboilé, cuisson 20 minutes)
- 500 g d'eau
- 1 cube de bouillon de bœuf (pour 0,5l), émietté

Bien faire chauffer ½ c. à soupe d'huile d'arachide dans une poêle antiadhésive. Saisir la moitié de la viande hachée 5 minutes, mettre dans le bol de mixage, procéder de même avec le reste de la viande hachée.

Les légumes et la sauce

- 80 g d'oignons, coupés en deux
- 400 g de choux de Bruxelles
- 80 g d'huile d'olive
- 50 g d'eau
- ½ c. à café de sel
- 40 g de vinaigre de vin blanc
- 15 g de jus de citron
- 15 g de moutarde
- 30 g de canneberges séchées

Ajouter le riz, l'eau et le cube de bouillon, mélanger à l'aide de la spatule. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et activer le mode **rice cooker**. Transvaser le riz et la viande hachée dans un grand récipient et laisser tiédir 30 minutes. Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide, préparer les légumes et la sauce.

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

Ajouter 10 g d'huile d'olive, l'eau et le sel, faire rissoler **7 min/120°C/vitesse 1**, ajouter au mélange riz-viande hachée.

Mettre dans le bol de mixage 70 g d'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron, la moutarde et les canneberges, mélanger **10 sec/vitesse 3**. Verser la sauce sur la salade, mélanger, dresser.

Portion: 733 kcal (3062 kJ) = lip 39 g, glu 60 g, pro 33 g



Comment cuire le riz avec le TM6

Le riz compte parmi les sept céréales les plus importantes et offre une diversité inégalée. Au total, il en existe plus de 100 000 variétés dans le monde. En Asie, le riz est de presque tous les repas. C'est là que 90% de la production mondiale est consommée, soit près de 150 kilos par personne et par an. Chez nous, la consommation annuelle moyenne par habitant atteint à peine 4 kilos. Même si le riz n'est pas aussi populaire que les pâtes ou les pommes de terre, il est néanmoins irremplaçable dans notre alimentation, enrichissant notre table de mille façons, en plat principal ou en accompagnement.

Il existe différentes méthodes pour cuire le riz, mais toutes ne sont pas aussi faciles à mettre en pratique ou à réussir chez soi. C'est ici que le mode **rice cooker** intervient. Grâce à lui, votre riz est toujours cuit à la perfection, ferme sous la dent et savoureux. Voici étape par étape comment procéder :

1



Peser et rincer

Mettre le panier cuisson sur le bol de mixage, **peser le riz**. Si nécessaire, bien rincer ensuite le riz dans le panier cuisson et l'égoutter.

2



Remplir le bol de mixage

Après l'avoir lavé et égoutté, **mettre le riz dans le bol de mixage**, verser l'eau et ajouter selon les goûts du beurre, du bouillon, du sel ou d'autres épices.

3



Cuire le riz

Poser le couvercle et mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections. **Activer le mode rice cooker.**

Autres infos et astuces:

- 💡 Une fois la cuisson terminée, transvaser le contenu du bol de mixage dans un récipient, remuer et laisser reposer à couvert 5 à 10 minutes. Remuez encore une fois avant de servir. C'est prêt!
- 💡 Grâce à l'absorption complète du liquide de cuisson, presque tous les nutriments sont conservés dans le riz. C'est un net avantage par rapport à la cuisson à l'eau.
- 💡 S'il est servi en plat principal, prévoyez env. 60 g de riz par personne. Au total, vous pouvez cuire jusqu'à 500 g de riz à la fois dans le bol de mixage.
- 💡 Remplacez toujours le gobelet doseur par le panier cuisson lorsque vous utilisez le mode rice cooker.
- 💡 La quantité d'eau à utiliser dépend du grain, de la quantité et de la marque. Le mieux est de commencer par les recettes de base pour vous familiariser, puis de les adapter à votre goût. Vous trouverez des recettes utiles dans la collection «Mode rice cooker» sur Cookidoo®.
- 💡 Bien que le mode s'appelle «rice cooker», il peut aussi s'utiliser pour cuire d'autres céréales.

Voici une petite sélection de céréales pouvant être préparées avec ce mode:



riz long
(parboiled)



riz basmati



riz parfumé



riz à sushi



boullgur



millet

... mais aussi épeautre, quinoa ou orge perlé. À vous de jouer!



Purée de pommes, tresse du dimanche... Dans notre nouvelle rubrique **Betty Family**, les familles trouveront non seulement des recettes qui plaisent aux enfants, mais aussi des idées créatives et de saison, par ex. pour organiser une fête de carnaval ou bricoler des paniers de Pâques. Des infos utiles sur l'alimentation ou sur la première année de vie avec bébé complètent le tout. Allez vite y faire un tour!

Betty Family – bettybossi.ch/bettyfamily

Nouveautés et coups de cœur de Betty Bossi
Plus d'infos sur bettybossi.ch

ACTUS

«Un must pour qui souhaite servir des ramequins ou des tartellettes aux fruits aux formes parfaites!»

Susanne, responsable innovations



Petits moules, fond amouible,
10 cm – 12 pièces + dépliant de recettes
dès CHF 29.90



Le wiki végane de Betty

L'abc de la cuisine végane

Vous peinez parfois à vous y retrouver avec les ingrédients de base de la cuisine végétale? Notre wiki végane peut vous aider. Des termes tels que seitan, agar-agar ou levure noble y sont expliqués et agrémentés d'une foule de conseils sur le mode de vie végane.

Wiki végane de Betty,
scanner le code QR ou aller
sur [bettybossi.ch/
delicesveganes](https://bettybossi.ch/delicesveganes)



Nos newsletters

Restez au courant

Connaissez-vous déjà les différentes newsletters de Betty Bossi? Des idées de recettes pour toute la semaine, des actus sur les nouveaux produits, des inspirations pour les fans de pâtisserie, à vous de choisir le thème qui vous intéresse! Les jeunes mamans et papas ne sont pas en reste non plus. Abonnez-vous!

bettybossi.ch/nouvelles



Herbes aromatiques

Le bon mix

En réponse au problème du gaspillage des fines herbes en cuisine, Betty Bossi a développé une **nouvelle ligne de produits**. L'idée: regrouper par thème les herbes les plus prisées dans un même emballage afin de ne plus devoir les acheter séparément. Outre des conseils sur la bonne manière de les conserver, l'emballage indique au dos des **idées pour utiliser les restes**. Sel aux herbes, pesto asiatique ou huile parfumée, à chaque variété ses possibilités!

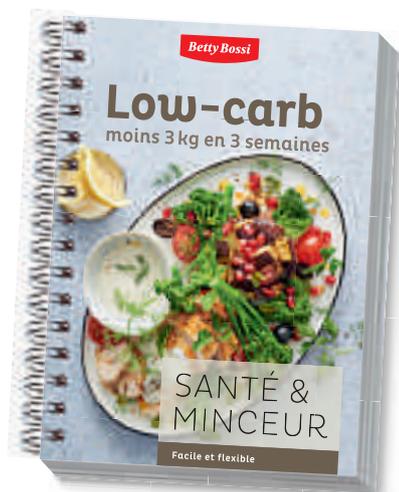
En vente dans les grands supermarchés Coop dans les variétés Pizza, BBQ, Asia et Dip.

Notre nouveau livre

Nouvelle année minceur

L'alimentation low-carb, qui mise sur des glucides en petite quantité mais de bonne qualité, est l'une des méthodes les plus éprouvées pour **perdre du poids sur le long terme**. Notre **tout nouveau livre de cuisine** vous explique en détail comment ça marche. En plus d'un intéressant guide conseil, d'une foule d'infos de base et d'un tableau des glucides très utile, vous y trouverez **100 nouvelles recettes savoureuses pour le quotidien**, à combiner librement. Vous pourrez perdre ainsi 3 kg en 3 semaines. Bon succès!

Santé & minceur,
Low-carb, moins 3 kg en 3 semaines,
livre de cuisine, dès CHF 29.95



Annonce



thermomix

Laisse libre cours à ta créativité !

Tellement de choses à faire...
qu'il ne te reste que peu de temps pour
essayer quelque chose de nouveau dans la
cuisine ?

Grâce aux Thermomix® et Cookidoo®, tu peux combiner les deux : avoir une vie active et tester de nouvelles recettes. Sur Cookidoo®, dans «Ma semaine», tu peux programmer les dernières recettes du «Betty Bossi mix» dans ton semainier en un seul clic. Puis les ingrédients peuvent être ajoutés à ta liste de courses tout aussi facilement. Ainsi tout est à portée de main lorsque tu commences à cuisiner.

Trouve l'inspiration sur :
www.cookidoo.ch

VORWERK

SIMPLE & RAPIDE

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

simple & rapide



Servir avec des tranches de pumpernickel grillées!



Tout-en-un

Préparé
entièrement dans
le bol de mixage



TRAVAIL

15'

TOTAL

40'

Velouté de céleri et saumon

🔪 15 min ⌚ 40 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 256 kcal 🚫 sans gluten

80 g d'oignons, coupés en deux 1 gousse d'ail	Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
15 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler 3 min/120° C/vitesse 1 .
600 g de céleri-rave, pelé, en morceaux (3 cm) 100 g de pommes de terre à chair farineuse, pelées, en morceaux (3 cm)	Ajouter le céleri et les pommes de terre et hacher 5 sec/vitesse 5 .
800 g d'eau 1¼ c. à café de sel 2 pincées de poivre	Ajouter l'eau, le sel et le poivre et cuire 25 min/100° C/vitesse 1 .
140 g de fromage frais au raifort 100 g de saumon fumé en tranches, effiloché 15 g de pousses de radis blanc	Ajouter le fromage frais et cuire 3 min/100° C/vitesse 1 . Réduire la soupe en purée 1 min/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse . Dresser le velouté, répartir le saumon et les pousses de radis blanc dessus.

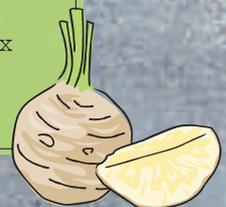
Suggestion: remplacer les pousses de radis blanc par de l'aneth ou des micro-herbes.

Portion: 256 kcal (1071 kJ) = lip 17g, glu 10g, pro 12g

Cuisine de saison

Le céleri-rave, une bonne boule

Le céleri-rave appartient à la grande famille des légumes-racines. Sous sa peau épaisse et noueuse se cache une chair claire au goût épicé. Récolté de juillet à novembre, il est disponible toute l'année en tant que légume de garde. Avec les carottes, les oignons et le persil, le céleri-rave s'utilise couramment pour donner de la saveur aux ragoûts et aux soupes, mais il serait dommage de le cantonner à cette fin. Notre velouté en est une excellente preuve.





TRAVAIL

15'

TOTAL

45'

Gratin de légumes

🔪 15 min ⌚ 45 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 458 kcal 🌱 végétal 🚫 sans gluten

½ c. à soupe de beurre pour graisser	Préchauffer le four à 200°C. Graisser un grand plat à gratin (30 × 25 × 6 cm).
600 g de courge (butternut), pelée, épépinée, en morceaux (2 cm)	Mettre la courge dans le bol de mixage, hacher 2 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule et répartir dans le plat graissé avec les petits pois.
300 g de petits pois surgelés , décongelés, égouttés	
200 g d'appenzell , en morceaux (2 cm)	Mettre dans le bol de mixage l'appenzell, les œufs, le persil, le piment de Cayenne, la muscade, la cannelle et le sel, réduire en purée 20 sec/vitesse 7 , verser sur les légumes et mélanger à l'aide de la spatule.
8 œufs	
1 bouquet de persil plat (d'env. 20 g), effeuillé	Cuire le gratin de légumes 30 minutes (200°C) au milieu du four. Retirer, laisser reposer 10 minutes.
¼ de c. à café de piment de Cayenne	
¼ de c. à café de muscade moulue	
¼ de c. à café de cannelle	
1¼ c. à café de sel	

Servir avec: pain.

Portion: 458 kcal (1908 kJ) = lip 29 g, glu 16 g, pro 30 g



Halte au gaspi

Les gratins sont parfaits pour accommoder les restes de fromage. Prenez simplement ce que vous avez sous la main. Vous pouvez aussi mélanger différentes sortes. Si vous utilisez du fromage à pâte mi-dure, ne le hachez que **4 sec/vitesse 7**. Coupez en dés à la main le fromage à pâte molle.



Cette recette tombe à pic quand on est pressé.



TRAVAIL

15'

TOTAL

30'

**Tout-en-un**

Préparé
entièrement dans
le bol de mixage

Potée haricots-saucisses

🔪 15 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 490 kcal ✂️ sans gluten 🚫 sans lactose

2 brins de sauge , effeuillée	Mettre la sauge dans le bol de mixage et hacher 6 sec/vitesse 8 .
200 g d'oignons , coupés en deux 1 gousse d'ail	Ajouter les oignons et l'ail et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
10 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1 .
1 boîte de tomates concassées (de 800 g) 1 c. à café de sel	Ajouter les tomates et le sel et cuire 12 min/100° C/🌀/vitesse 0.5 .
2 boîtes de haricots blancs , rincés, égouttés (poids égoutté env. 500 g) 420 g de saucisses échaudées fumées (par ex. schüblig de Saint-Gall), en rondelles (1cm)	Ajouter les haricots blancs et les saucisses, mélanger en s'aidant de la spatule, bien faire chauffer 5 min/100° C/🌀/vitesse 1 et dresser.

Portion: 490 kcal (2036 kJ) = lip 30 g, glu 25 g, pro 24 g

*Servir avec du
pain de campagne*



Suggestion kids

Les quesadillas composent un super repas de famille. Adaptez ou complétez la garniture selon les goûts, par ex. avec de la viande hachée, des haricots, de la laitue ou du fromage frais.





TRAVAIL

25'

TOTAL

30'

Quesadillas

** Du tilsit convient aussi!*

🔪 25 min 🕒 30 min 🍴 facile 🍷 4 portions 📊 642 kcal 🌱 végété

200 g de cheddar* en morceaux (3 cm)	Mettre le cheddar dans le bol de mixage, râper 5 sec/vitesse 5 , transuaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.
120 g d'oignons , coupés en deux 1 gousse d'ail , coupée en deux 1 piment mi-fort rouge , coupé en deux dans la longueur, épépiné, en morceaux (1 cm)	Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail et le piment mi-fort et hacher 4 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
20 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1 . Pendant ce temps, préchauffer le four à 220° C et chemiser une plaque de papier cuisson.
800 g d'épinards en branches surgelés , décongelés, essorés (soit env. 450 g) $\frac{3}{4}$ de c. à café de sel 1 pincée de poivre	Ajouter les épinards, le sel et le poivre aux oignons dans le bol de mixage et rissoler encore 3 min/120° C/vitesse 1 .
100 g de demi-crème acidulée 20 g de jus de citron vert	Ajouter la demi-crème acidulée et le jus de citron vert et cuire 5 min/100° C/vitesse 1 .
1 boîte de grains de maïs , rincés, égouttés (poids égoutté env. 285 g)	Ajouter le cheddar râpé et les grains de maïs et mélanger 3 sec/vitesse 3 .
8 tortillas de blé (souples, env. 320 g)	Répartir la garniture sur une moitié de chaque tortilla, replier. Déposer la moitié des quesadillas sur la plaque chemisée et cuire 5 minutes (220° C) au milieu du four. Retirer, dresser sur des assiettes et servir. Procéder de même avec les autres quesadillas.

Portion: 642 kcal (2684 kJ) = lip 30 g, glu 61 g, pro 27 g

Notre astuce



Quesadillas pour deux

Dans notre recette, les quesadillas sont chauffées au four. Cela fait gagner du temps et s'avère plus commode si vous devez sustenter une grande tablée. Cependant, vous pouvez aussi parfaitement chauffer les quesadillas à la poêle si vous êtes moins nombreux ou si vous les dégustez sur le pouce.

SIMPLE & RAPIDE



TRAVAIL

10'

TOTAL

30'

**Halte au gaspi**

Il n'est pas nécessaire de prendre du pain frais pour ces toasts. Vous pouvez aussi utiliser les restes de la veille. Toutes les sortes conviennent, à part le pain noir.

Toasts façon quiche lorraine

10 min 30 min facile 4 portions 532 kcal

3 œufs 60 g de lait ½ c. à café de muscade moulue ½ c. à café de sel 4 pincées de poivre	Préchauffer le four à 200°C. Chemiser une plaque de papier cuisson. Mettre dans le bol de mixage les œufs, le lait, la muscade, le sel et le poivre, mélanger 15 sec/vitesse 4 et transvaser dans une assiette creuse.
100 g de poireaux, en morceaux (2 cm) 80 g d'oignons, coupés en deux	Mettre les poireaux et les oignons dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5 .
100 g de gruyère, en morceaux (2 cm)	Ajouter le gruyère, mélanger à l'aide de la spatule et hacher 7 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
100 g de crème fraîche	Ajouter la crème fraîche et mélanger 7 sec/vitesse 4 .
8 tranches de pain bis (d'env. 40 g) 80 g de lard à rôtir en tranches, en lanières (1 cm)	Passer les tranches de pain dans le mélange œufs-lait, appuyer un peu. Déposer les tranches de pain sur la plaque chemisée. Y répartir la masse de poireaux et les lanières de lard. Cuire les toasts 20 minutes (200°C) au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu, servir chaud.

Portion: 532 kcal (2224 kJ) = lip 30 g, glu 39 g, pro 23 g

Servir avec une salade verte croquante



Vous pouvez aussi tremper des pommes de terre en robe des champs ou des poires.



TRAVAIL

10'

TOTAL

20'

Fondue avec mélange maison

🔪 10 min ⌚ 20 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 1286 kcal 🌱 végétal 🚫 sans lactose

1 gousse d'ail
1 brin de romarin,
effeuillé

Mettre l'ail et le romarin dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 8**.

300 g de gruyère salé,
en morceaux (3 cm)

Ajouter le gruyère, le fromage de montagne, le vacherin et l'amidon de maïs et hacher **15 sec/vitesse 8** en s'aidant de la spatule.

300 g de fromage de
montagne corsé,
en morceaux (3 cm)

200 g de vacherin
fribourgeois,
en morceaux (3 cm)

20 g d'amidon de maïs

250 g de vin blanc sec

Ajouter le vin blanc et faire fondre **8 min/90° C/vitesse 2**.

¼ de c. à café de
muscade moulue

Ajouter la muscade et le poivre et mélanger **20 sec/vitesse 2**.
Transvaser le fromage fondu dans un caquelon chaud et poser celui-ci sur un réchaud, servir avec les cubes de pain.

3 pincées de poivre
750 g de pain, en cubes
(3 cm)

Portion: 1286 kcal (5398 kJ) = lip 63g, glu 98g, pro 70g

Annonce



L'accord du vin

**Alsace AOC Riesling
Blanck, 75 cl**

Origine: Alsace, France

Cépage: riesling

Caractère: robe jaune citron clair, arômes très intenses d'abricot, de pêche et de pomme, notes florales de rose. Au palais, acidité typique du riesling, très aromatique, complexe et équilibré, matière fondante et fraîche avec une longue finale.

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

Servir avec du riz au jasmin et de la coriandre.

Curry panang

🔪 15 min ⌚ 45 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 579 kcal 🚫 sans lactose

600 g d'émincé de poulet 3 c. à soupe de sauce soja	Mélanger le poulet et la sauce soja dans une assiette, réserver.
100 g de cacahuètes grillées salées	Mettre les cacahuètes dans le bol de mixage, mouliner 10 sec/vitesse 10 , transvaser et réserver.
300 g de carottes, pelées, en morceaux (2 cm) 160 g d'oignons, coupés en deux 1 gousse d'ail	Mettre dans le bol de mixage les carottes, les oignons et l'ail et hacher 3 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
10 g d'huile de sésame grillé 60 g de <u>pâte de curry panang*</u> (voir Notre astuce)	Ajouter l'huile de sésame et la pâte de curry et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1 .
350 g d'eau 250 g de lait de coco 30 g de nuoc-mam (sauce de poisson) 3 c. à soupe d'amidon de maïs	Ajouter l'eau, le lait de coco, le nuoc-mam et l'amidon de maïs et mélanger 10 sec/vitesse 3 .
360 g de pois mange-tout surgelés, décongelés, égouttés (soit env. 280 g)	Ajouter les pois mange-tout, racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule et cuire 10 min/100° C/🌀/ vitesse 1 .

Ajouter le poulet réservé, l'incorporer aux légumes à l'aide de la spatule et cuire **10-12 min/95° C/🌀/ vitesse 1** (tester la cuisson du poulet). Incorporer les cacahuètes moulues à l'aide de la spatule, dresser.

Portion: 579 kcal (2427 kJ) = lip 29 g, glu 29 g, pro 48 g



TRAVAIL

15'

TOTAL

45'

Notre astuce

*pâte de curry panang maison

La pâte de curry panang est disponible au rayon asiatique des grands supermarchés, mais vous pouvez aussi la préparer vous-même. Vous trouverez la recette à la rubrique «Régal en bocal» en page 50. Si vous utilisez votre propre pâte pour cette recette, vous devrez adapter le dosage: nous vous recommandons d'utiliser 130 g de pâte au lieu de 100 g et seulement 50 g de cacahuètes.



Pain de mie

Fait maison, le pain de mie est tellement bon! Petits et grands, chacun compte bien en avoir sa part.

Notre astuce

Toujours sous la main

Avoir du pain de mie en réserve rend bien service. Une fois le pain refroidi, coupez-le en tranches, intercalez des bandes de papier cuisson et congelez-le dans un sachet. Conservation: env. 2 mois. Laissez décongeler les tranches à température ambiante ou toastez-les selon les besoins.

Pain de mie

🔪 15 min 🕒 3 h 🍳 facile 🍞 1 pain (env. 780g) 📊 270 kcal 🚫 sans lactose

320 g d'eau Mettre dans le bol de mixage l'eau, le sucre et la levure et chauffer **3 min/37° C/vitesse 2.**
15 g de sucre
½ cube de levure (env. 20 g), émiettée

500 g de farine blanche Ajouter la farine, le beurre et le sel et pétrir en **pâte** 🕒/3 min. Déposer la pâte sur le plan de travail, la façonner en boule, mettre dans un récipient et laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, beurrer et fariner un moule à cake (30 cm).

40 g de beurre, en morceaux (1 cm), et un peu pour graisser

1½ c. à café de sel

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Diviser en 2 portions, aplatir un peu, laisser reposer 5 minutes à couvert. Façonner des boules puis des pâtons légèrement allongés (de 15 cm), déposer l'un derrière l'autre dans le moule préparé. Beurrer un morceau de feuille d'aluminium (20 x 35 cm), le poser sur le moule, côté beurré vers le bas, bien fermer sur tous les côtés. Laisser lever la pâte encore 1 heure. Pendant ce temps, préchauffer le four à 200° C.

Cuire le pain avec la feuille d'aluminium 40 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Ôter la feuille et poursuivre la cuisson 20 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, démouler le pain, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

100 g: 270 kcal (1140 kJ) = lip 5 g, glu 47 g, pro 8 g



Toasté, servi avec du beurre et du miel, un grand classique du petit-déj!



Suggestion kids

Voici comment préparer des toasts rigolos (et sains): tartiner les tranches de fromage frais, décorer avec des œufs durs, des légumes émincés, des olives et des fines herbes.

Pain de mie complet

🔪 30 min 🕒 15 h 10 min 🍳 facile 🍞 1 pain (env. 880 g) 📊 254 kcal

Les grains de blé

50 g de grains de blé (voir Remarque) Mettre les grains de blé dans le bol de mixage et broyer **6 sec/vitesse 10**.

200 g d'eau Verser l'eau, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections, porter à ébullition **2 min/98° C/vitesse 1**, transvaser avec le liquide dans un récipient, laisser refroidir et mettre 12 heures à couvert au frais.

La pâte

200 g d'eau
15 g de miel
½ cube de levure (env. 20 g), émiettée Mettre dans le bol de mixage l'eau, le miel et la levure et chauffer **3 min/37° C/vitesse 2**.

300 g de farine complète
200 g de farine blanche et un peu pour fariner
40 g de beurre et un peu pour graisser
1½ c. à café de sel Ajouter les grains de blé réservés, la farine complète, la farine blanche, le beurre et le sel et pétrir en **pâte** 🌀/ **3 min**. Déposer la pâte sur le plan de travail, la façonner en boule, mettre dans un récipient et laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, beurrer et fariner un moule à cake (30 cm).

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Diviser en 2 portions, aplatir un peu, laisser reposer 5 minutes à couvert. Façonner des boules puis des pâtons légèrement allongés (de 15 cm), déposer l'un derrière l'autre dans le moule préparé (photo 1). Beurrer un morceau de feuille d'alu (20 x 35 cm), le poser sur le moule, côté beurré vers le bas, bien fermer sur tous les côtés (photo 2). Laisser lever la pâte encore 1 heure. Pendant ce temps, préchauffer le four à 200° C.

Cuire le pain avec la feuille d'alu 40 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Ôter la feuille et poursuivre la cuisson 20 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, démouler le pain, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Remarque: les grains de blé entiers sont en vente dans les magasins diététiques.

100 g: 254 kcal (1072 kJ) = lip 5 g, glu 42 g, pro 9 g



*Avec du pain de mie maison,
vos canapés et sandwichs joliment garnis
sont tout simplement meilleurs!*

Trucs & astuces

Quid des restes de fromage?



Voici quelques astuces pour accommoder les restes de fromage après une soirée raclette ou fondue.

Retirez la **masse de fondue** du caquelon, laissez le fromage refroidir et mettez-le à couvert au frais. Le lendemain, garnissez en des tranches de pain, complétez avec du jambon, de l'ana-

nas, des quartiers de poire ou de pomme, assaisonnez et enfournez pour quelques minutes. La masse de fromage convient aussi pour gratiner pommes de terre en robe des champs, spätzlis ou gratins.

Bien emballées par portions, les tranches de **fromage à raclette** se gardent jusqu'à 6 mois au congélateur. Selon les besoins, utilisez le fromage décongelé ou non, par ex. pour préparer une tarte au fromage, un risotto ou des lasagnes.

Règles générales pour la conservation: laissez dans son papier le fromage vendu à la coupe et gardez-le bien emballé au réfrigérateur. N'ôtez pas la croûte, elle le protège du dessèchement! Sortez le fromage préemballé de son plastique et gardez-le dans du papier à fromage ou à sandwich ou dans une boîte de conservation.

Chocolat noir, poires sucrées, épices chaudes, en voilà une délicieuse combinaison! Les flocons d'avoine complets rassasient longtemps, la cardamome et la cannelle possèdent des vertus anti-inflammatoires, quant au chocolat à teneur élevée en cacao, il est connu pour être une gourmandise saine.



Porridge au chocolat

🔪 5 min ⌚ 15 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 406 kcal

✓ végétarien ✗ sans lactose

100 g de chocolat
(72% de cacao)

2 poires (env. 300 g),
coupées en quatre,
cœur évidé

Mettre le chocolat et les poires dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

180 g de flocons d'avoine complets (fins)

350 g de drink à l'amande
 $\frac{1}{4}$ de c. à café de **cardamome en poudre**
 $\frac{1}{4}$ de c. à café de **cannelle**

Ajouter les flocons d'avoine, le drink à l'amande, la cardamome, la cannelle et le sel, cuire **10 min/98°C/vitesse 1** et laisser reposer 5 minutes dans le bol de mixage. Dresser le porridge.

1 pincée de sel

Suggestion: tailler du chocolat en copeaux, en décorer le porridge avec des quartiers de poires.

Portion: 406 kcal (1702 kJ) = lip 17 g, glu 47 g, pro 10 g

Miam!



«Mon bol de mixage présente parfois des reflets arc-en-ciel. Est-ce un défaut de matériel?»

Non, il ne s'agit pas d'un défaut, mais d'un phénomène optique bien connu et sans danger, caractéristique de l'acier inox. Pour se protéger contre les attaques extérieures, celui-ci tend à créer une couche invisible (pour l'œil humain). Dans certaines conditions, par ex. après la cuisson d'aliments contenant de l'amidon, cette couche peut devenir visible sous forme de traces arc-en-ciel. Le plus souvent, cet effet disparaît ensuite de lui-même. Si les reflets vous gênent, nettoyez votre bol de mixage avec du vinaigre et du jus de citron. Il brillera alors de nouveau comme un sou neuf.



Soignée, rédactrice de recettes



LE BON TUYAU N° 6

Le smartphone nous accompagne partout, même en cuisine. Mais attention à ne pas le mouiller ni le salir! L'astuce: enveloppez-le dans du film transparent. L'écran pourra toujours être utilisé, mais l'appareil sera protégé.



Festival de tartes flambées

Saviez-vous que vous pouviez aussi cuire des tartes flambées dans votre four à raclette? Présentez l'abaisse de pâte coupée en morceaux avec différentes garnitures (crème fraîche, oignons, fromage de chèvre, miel, figues, champignons en lamelles, etc.), faites chauffer le four à raclette... l'heure est à la fiesta!

Au fait, la même astuce fonctionne aussi avec les pancakes: préparez la pâte et servez-la avec des bananes, des carrés de chocolat, des noix, du sirop d'érable, etc. Vous allez en raffoler!



À faire et à ne pas faire

Cuisiner pour 2



- Définir un filtre.** Sur Cookidoo®, recherchez explicitement des recettes pour 2 portions. On en trouve d'ailleurs quelques-unes signées Betty Bossi.
- Recalculer de 4 à 2.** Divisez les ingrédients par deux tout en suivant les instructions de la recette. Fonctionne avec les soupes, smoothies, salades de crudités et pâtes levées (prudence avec le Varoma et les liquides/sauces!).
- Miser sur le «meal prep».** Préparez différents éléments de repas pour plusieurs jours. Il vous suffira ensuite de les combiner à votre guise.



- Jeter les restes.** Congelez-les plutôt ou emportez-les au bureau le lendemain. C'est bon pour l'environnement et pour le porte-monnaie.
- Diviser aveuglément par deux.** Cela marche avec certaines recettes, pas avec d'autres. Certains principes doivent être respectés (niveau minimum de remplissage, cuisson avec le Varoma, etc.).
- Laisser tomber.** Ici comme ailleurs, tout est question de pratique. Les tableaux du livre de cuisine de base sont d'une aide précieuse pour apprendre à adapter les recettes.



Systeme D

Pour un nettoyage approfondi de l'ensemble couteaux, le mieux est de se munir d'une petite brosse (brosse pour pailles réutilisables, petit goupillon ou brosse de nettoyage). Elle vous permettra aussi de nettoyer les parties difficiles à atteindre sous le couteau.

ZOOM:
PLAISIRS VÉGANES

Une journée / végane

*Envie d'innover?
Découvrez comment cuisiner
végane du p'tit-déj' au
souper. Rien de plus facile avec
nos recettes irratables!*

*Pancakes clairs
ou foncés? Les deux!*



Pancakes à la banane et baies

🔪 20 min ⌚ 40 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 400kcal ✓ végétane 🚫 sans lactose

40 g d'huile de coco et un peu pour la cuisson

Mettre les 40 g d'huile de coco dans le bol de mixage et faire fondre **2 min/70° C/vitesse 1**.

100 g de bananes, mûres, en morceaux (2 cm)

Ajouter les bananes, le drink au soja, le vinaigre, la farine, les flocons d'avoine, 20 g de sirop d'érable, la poudre à lever, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle et mélanger **30 sec/vitesse 5**. Transvaser la pâte dans un récipient, nettoyer le bol de mixage.

300 g de drink au soja

15 g de vinaigre de vin blanc

200 g de farine blanche

50 g de flocons d'avoine

80 g de sirop d'érable

1 c. à café de poudre à lever

1 c. à café de bicarbonate de soude

½ c. à café de sel

¼ de c. à café de cannelle

Bien faire chauffer ½ c. à soupe d'huile de coco dans une grande poêle antiadhésive. Baisser le feu. Déposer ¼ de la pâte en 3 portions dans la poêle, étaler un peu pour obtenir des pancakes Ø 10 cm. Faire dorer les pancakes sur feu moyen 3 minutes sur chaque face, réserver sur une assiette. Procéder de même avec le reste de la pâte.

300 g de baies mélangées congelées, décongelées

Pendant ce temps, mettre les baies dans le bol de mixage avec 60 g de sirop d'érable et cuire **10 min/70° C/🌀/vitesse 1**. Dresser les pancakes, servir avec la compote de baies.

Suggestion: pour des pancakes foncés, incorporer 30 g de cacao en poudre à la pâte.

Portion: 400 kcal (1687 kJ) = lip 13 g, glu 66 g, pro 12 g



Halte au gaspi

Il vous reste des bananes trop mûres? Parfait! Ces pancakes sont un excellent moyen de les utiliser.



P'tit-déj'
Y a-t-il meilleure façon de commencer la journée?

Mon astuce perso

Laura,
rédactrice de recettes



Panisse? Connais pas!

Spécialité provençale à base de **farine de pois chiches**, la panisse se prête à de nombreuses préparations. Une version asiatique est connue sous le nom de «tohu thoke» en Birmanie, où elle représente une source riche de protéines. Véritable **alternative sans soja au tofu**, la panisse est souvent taillée en bâtonnets ou en dés et rissolée, comme dans notre salade. Si vous n'avez pas le temps de la préparer vous-même, vous en trouverez désormais prête à l'emploi dans les grands supermarchés.



Lunch

En hiver comme en été, une salade est toujours une bonne idée!

Salade d'hiver et panisse

🕒 30 min 🕒 2 h 55 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 530 kcal ✓ végétarienne ✂️ sans gluten 🚫 sans lactose

La panisse

500 g d'eau Mettre l'eau, le sel et le curcuma dans le bol de mixage et porter à ébullition
1 c. à café de sel **7 min/100° C/vitesse 1.**
½ c. à café de curcuma en poudre

250 g de farine de pois chiches Ajouter la farine de pois chiches et cuire **2 min/98° C/vitesse 4**. Verser la masse dans un moule rectangulaire (12 × 18 × 4 cm), lisser. Laisser refroidir la panisse, puis mettre 2 heures ou toute une nuit à couvert au frais. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage.

La salade de légumes

50 g de cerneaux de noix Faire griller les cerneaux de noix dans une poêle antiadhésive, retirer.

200 g de chou frisé, en morceaux (2 cm) Mettre le chou frisé dans le bol de mixage et hacher **4 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule.

60 g d'huile d'olive Ajouter 10 g d'huile d'olive et l'eau, rissoler **5 min/120° C/vitesse 1**, transvaser dans un récipient.
30 g d'eau

300 g de carottes, pelées, en morceaux (3 cm) Mettre dans le bol de mixage les carottes, les échalotes, le vinaigre balsamique blanc, la moutarde, le sel, le poivre et 50 g d'huile d'olive, hacher **4 sec/vitesse 5**, ajouter au chou frisé, mélanger et laisser macérer 15 minutes. Pendant ce temps, rissoler la panisse.

30 g d'échalotes
30 g de vinaigre balsamique blanc

10 g de moutarde
¾ de c. à café de sel

4 pincées de poivre

La finition

2 c. à soupe d'huile d'arachide Couper la panisse en dés de 1½ cm. Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'arachide dans une poêle antiadhésive, baisser un peu le feu. Faire dorer la moitié des dés de panisse 5 minutes sur toutes les faces, retirer, procéder de même avec le reste de la panisse. Dresser la salade de légumes avec les dés de panisse et les cerneaux de noix grillés.

Portion: 530 kcal (2199 kJ) = lip 32g, glu 37g, pro 16g



Envie d'en apprendre davantage sur la cuisine végétarienne? Vous trouverez un large éventail de recettes dans notre tout dernier livre. Mais aussi quantité d'infos essentielles afin que votre alimentation végétarienne soit équilibrée.



À commander sur bettybossi.ch

Boulettes de lentilles sur purée Parmentier

35 min 1h moyen 4 portions 761 kcal ✓ végétarienne ✗ sans lactose

Les boulettes de lentilles

80 g d'oignons,
coupés en deux
1 gousse d'ail
1 bouquet de thym
(d'env. 20 g), effeuillé

Mettre les oignons, l'ail et la moitié du thym dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 5**, transvaser et réserver.

200 g de carottes, pelées,
en morceaux (3 cm)
80 g d'oignons rouges,
coupés en deux
80 g de noisettes
2 gousses d'ail,
coupées en deux
40 g de concentré de
tomates

Mettre dans le bol de mixage les carottes, les oignons, les noisettes, l'ail, le concentré de tomates et le reste du thym, hacher **7 sec/vitesse 6** en s'aidant de la spatule.

3 boîtes de lentilles vertes
cuites, égouttées
(poids total égoutté
env. 480 g)
75 g de chapelure
1½ c. à café de sel

Ajouter les lentilles, la chapelure et le sel, mélanger **15 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule, transvaser dans un récipient, réserver à couvert. Nettoyer le bol de mixage.

La purée Parmentier

1200 g d'eau
750 g de pommes de terre
à chair farineuse,
pelées, en morceaux
(3 cm)
2¾ c. à café de sel
200 g de carottes, pelées,
en tranches biseautées
(1 cm)
200 g d'oignons rouges,
en quartiers (1½ cm)
200 g de poireaux,
en rouelles (2 cm)
6 c. à soupe
d'huile d'olive
30 g de farine blanche

Verser l'eau dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson, peser les pommes de terre, assaisonner avec 1½ c. à café de sel et mélanger avec la spatule. Mettre le Varoma en place, peser les carottes, les oignons et les poireaux, mélanger avec ¾ de c. à café de sel et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **30 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, façonner la masse de lentilles en 24 boulettes, les passer dans la farine. Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, rissoler 12 boulettes de lentilles 12 minutes sur toutes les faces, retirer, réserver. Procéder de même avec le reste des boulettes.

1 boîte de tomates concassées
(de 400 g)
3 pincées de poivre

Mettre dans la poêle 1 c. à soupe d'huile d'olive et le mélange oignons-thym réservé, rissoler un instant, ajouter les tomates, ½ c. à café de sel et le poivre, porter à ébullition, cuire 2 minutes. Remettre les boulettes de lentilles, le temps de faire chauffer.

100 g de drink à l'amande
¼ de c. à café de
muscade moulue

Retirer le Varoma et le poser sur une assiette, retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule et réserver. Transvaser l'eau de cuisson. Mettre dans le bol de mixage les pommes de terre cuites, 130 g d'eau de cuisson recueillie, 1 c. à soupe d'huile d'olive, le drink à l'amande et la muscade, insérer le gobelet doseur et mélanger **30 sec/vitesse 3**. Dresser la purée de pommes de terre avec les légumes et les boulettes de lentilles.

Portion: 761 kcal (3177 kJ) = lip 33 g, glu 86 g, pro 21 g



Suggestion kids

Votre petite famille boude les lentilles? Dans cette recette, elles passent inaperçues.

En dehors du drink à l'amande, ce plat

ne requiert aucun ingrédient spécifiquement végétarien.



Souper

*Un bon petit plat qui fera
le bonheur de toute la famille!*

Mincir sans fringale

Comptage des calories simple avec propositions de recettes personnalisées. Vous arrivez au poids souhaité tout en saveur, sans vous priver.



NOUVEAU!

Suivi des activités

-3 kg



Plus de 700 recettes

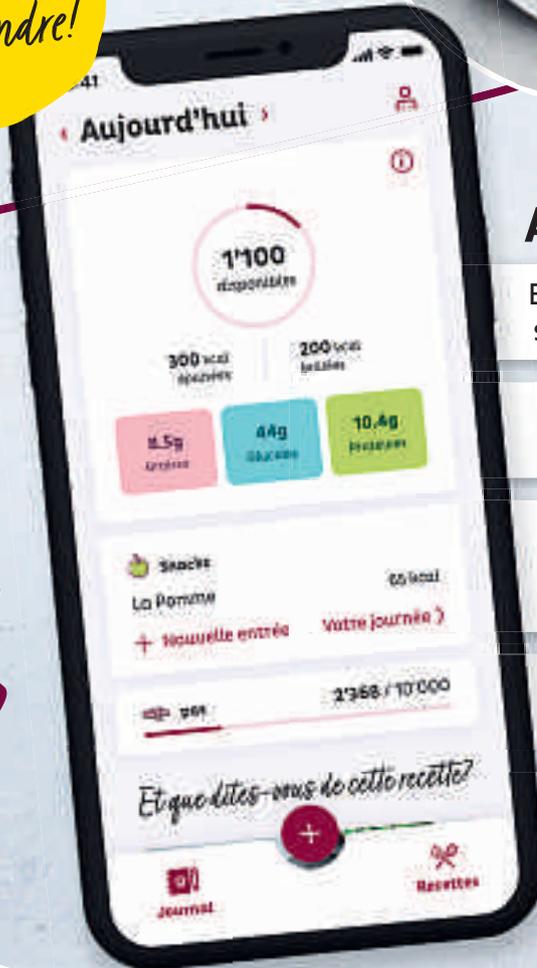
Abonnez-vous sans attendre!

Saisie des calories



Scanner le code-barres

-8 kg



Avantages de l'abo

Exclusif: **plus de 700 recettes** saines Betty Bossi



Nouveau: **suivi** automatique de vos activités



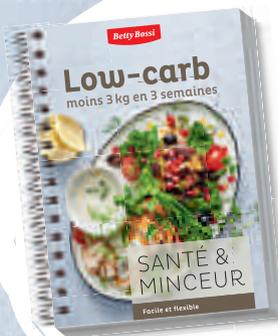
Informations pratiques sur les produits suisses grâce au **scanner de codes-barres**



Vidéos de fitness pour faire de l'exercice chez soi



Le programme minceur de Betty Bossi «Maigrir sainement»



Avec les 100 recettes du nouveau livre

À télécharger et à tester gratuitement pendant 7 jours



Tartes flambées

Affichez la couleur lors de votre prochain apéro. Voici comment.

Tarte flambée lard-betterave

🔪 20 min ⌚ 1 h 10 min 🍳 facile 🍴 4 portions 📊 395 kcal

190 g de farine blanche
et un peu pour fariner
¾ de c. à café de sel
110 g de jus de betterave
15 g d'huile de colza

Mettre dans le bol de mixage la farine, le sel, le jus de betterave et l'huile de colza et pétrir en **pâte** $\frac{2}{3}$ min. Déposer la pâte sur le plan de travail, la façonner en boule, transvaser dans un récipient et laisser reposer 30 minutes à couvert.

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

1 c. à soupe de semoule
de blé dur
100 g de crème fraîche
100 g de betteraves rouges
cruës, pelées,
en tranches (2 mm)
50 g d'oignons rouges,
en quartiers (3 mm)
80 g de lard à rôtir en tranches,
en morceaux (3 cm)

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, abaisser en rectangle (25 x 35 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Parsemer de semoule de blé dur, passer le rouleau à pâtisserie en appuyant. Déposer la pâte côté semoule vers le bas sur la plaque chemisée. Étaler la crème fraîche sur la pâte, y répartir les betteraves, les oignons et le lard.

2 brins de thym, effeuillé
¼ de c. à café de fleur de sel
4 pincées de poivre

Cuire la tarte flambée 15 minutes (240° C) tout en bas du four. Retirer, parsemer de thym, de fleur de sel et de poivre, couper la tarte flambée en parts et servir à l'apéro.

Portion: 395 kcal (1655 kJ) = lip 21 g, glu 41 g, pro 10 g



Tarte flambée pomme-chou plume

🔪 30 min 🕒 1h 15 min 👤 facile 🍷 4 portions 📊 420 kcal 🌿 végété

40 g de pistaches nature	Mettre les pistaches dans le bol de mixage, broyer 3 sec/vitesse 6 et transvaser.
100 g de chou plume 90 g d'eau	Mettre 50 g de chou plume et l'eau dans le bol de mixage et réduire en purée 8 sec/vitesse 8 en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Réduire en purée encore 8 sec/vitesse 8 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
220 g de farine blanche 30 g d'huile d'olive ¾ de c. à café de sel	Ajouter la farine, 15 g d'huile d'olive et le sel et pétrir en pâte 3 min . Déposer la pâte sur le plan de travail, la façonner en boule, transvaser dans un récipient et laisser reposer 30 minutes à couvert.
1 gousse d'ail, coupée en deux 100 g de crème fraîche	Mettre dans le bol de mixage 20 g de chou plume, l'ail et la crème fraîche et réduire en purée 4 sec/vitesse 8 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Réduire en purée encore 4 sec/vitesse 8 .
1 c. à soupe de semoule de blé dur 50 g de pomme acidulée, en tranches (3 mm)	Préchauffer le four à 240°C. Chemiser une plaque de papier cuisson. Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, abaisser en rectangle (25 x 35 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Parsemer de semoule de blé dur, passer le rouleau à pâtisserie en appuyant. Déposer la pâte côté semoule vers le bas sur la plaque chemisée, y étaler la crème fraîche au chou plume. Mélanger le reste du chou plume (30 g) et les pistaches broyées avec le reste de l'huile d'olive (15 g), répartir sur la crème fraîche au chou plume avec les tranches de pomme.
¼ de c. à café de fleur de sel 2 pincées de poivre	Cuire la tarte flambée 15 minutes (240°C) tout en bas du four. Retirer, parsemer de fleur de sel et de poivre, couper la tarte flambée en parts et servir à l'apéro.

Portion: 420 kcal (1756 kJ) = lip 21g, glu 45g, pro 11g

Tarte flambée maïs-curry

🔪 25 min 🕒 1 h 10 min 🍳 facile 🍴 4 portions 📊 393 kcal 🌱 végé

190 g de farine blanche
et un peu pour fariner

30 g de semoule de maïs mouture fine (cuisson 2 minutes)
et 1 c. à soupe pour saupoudrer

¾ de c. à café de sel

1 c. à soupe de curry en poudre doux

110 g d'eau

30 g d'huile d'olive

Mettre dans le bol de mixage la farine, les 30 g de semoule de maïs, le sel, le curry, l'eau et 15 g d'huile d'olive et pétrir en **pâte** $\frac{1}{3}$ min. Déposer la pâte sur le plan de travail, la façonner en boule, transvaser dans un récipient et laisser reposer 30 minutes à couvert.

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

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, abaisser en rectangle (25 x 35 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Parsemer avec 1 c. à soupe de semoule de maïs, passer le rouleau à pâtisserie en appuyant. Déposer la pâte côté semoule vers le bas sur la plaque chemisée.

100 g de crème fraîche

100 g de pommes de terre à chair ferme, en tranches (2 mm)

50 g d'oignons, en rouelles (3 mm)

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

1 brin de romarin, effeuillé

Étaler la crème fraîche sur la pâte. Mélanger les tranches de pommes de terre, les rouelles d'oignons, 70 g de grains de maïs et le romarin avec le reste de l'huile d'olive (15 g), répartir sur la crème fraîche.

½ c. à café de fleur de sel

4 pincées de poivre

Cuire la tarte flambée 15 minutes (240° C) tout en bas du four. Retirer, parsemer de fleur de sel et de poivre, couper la tarte flambée en parts et servir à l'apéro.

Suggestion: utiliser le reste des grains de maïs dans une salade, une soupe ou une deuxième tarte flambée.

Portion: 393 kcal (1645 kJ) = lip 17g, glu 51g, pro 9g



Betty Bossi

Découvrez nos nouveautés...



Avec 100 nouvelles recettes low-carb pour mincir sainement

Santé & minceur, livre + shaker pour sauces à salade – combo
N° d'art. 40302



Râper directement dans le saladier

Saladier avec couvercle-râpe
N° d'art. 25825



Petits moules, fond amovible
N° d'art. 40293

*♥
Votre tartelette préférée faite maison*

... et bien plus encore sur



bettybossi.ch

UNE DOUCE TENTATION



Coup de boost

Au pied des pistes, en randonnée, au bureau ou après l'école, ces provisions gourmandes vous aident à refaire le plein d'énergie.



Croissants aux noisettes

🔪 15 min ⌚ 40 min 🍳 facile 🍞 8 pièces 📊 347 kcal 🚫 sans lactose

La garniture

40 g de sucre	Mettre le sucre dans le bol de mixage et pulvériser 5 sec/vitesse 10 .
100 g de noisettes	Ajouter les noisettes, broyer 5 sec/vitesse 6 , en transvaser 2 c. à soupe et réserver.
80 g de cerneaux de noix 1 gousse de vanille , coupée en trois	Ajouter les cerneaux de noix et la vanille et pulvériser 10 sec/vitesse 10 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
30 g d'eau	Ajouter l'eau, remuer 2 min/vitesse 3 jusqu'à ce que le mélange soit onctueux. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
50 g de confiture d'abricot 20 g de jus de citron	Ajouter la confiture d'abricot et le jus de citron et mélanger 10 sec/vitesse 4 .

Le façonnage

1 abaisse de pâte feuilletée (Ø 32 cm)	Préchauffer le four à 220°C. Chemiser une plaque de papier cuisson.
1 œuf , battu	Dérouler l'abaisse, la couper en 8 parts égales. Répartir la garniture sur le tiers le plus large des parts. Enrouler vers la pointe. Déposer les croissants sur la plaque chemisée, dorer à l'œuf, parsemer avec les noisettes réservées.

Cuire les croissants 20 minutes (220°C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie

Pièce: 347kcal (1442 kJ) = lip 25 g, glu 23 g, pro 7 g

*Vous pouvez
remplacer les noisettes
par des amandes!*

Muffins pomme-müesli

🔪 25 min ⌚ 55 min 🍳 facile 🍷 12 pièces 📊 230 kcal 🚫 sans lactose

50 g de cerneaux de noix Préchauffer le four à 180°C. Garnir une plaque à muffins de 12 cavités (Ø 7 cm) de caissettes en papier.

Mettre les cerneaux de noix dans le bol de mixage et broyer **5 sec/vitesse 8**.

200 g de purée de pommes non sucrée* Ajouter la purée de pommes, l'huile de tournesol, le sucre, la cannelle, le sel, les œufs, la farine, le bicarbonate de soude et la poudre à lever et mélanger **40 sec/vitesse 5**. Incorporer les dés de pomme avec la spatule. Répartir la pâte dans les cavités préparées. Parsemer de flocons d'avoine.

100 g d'huile de tournesol

100 g de sucre brut gros

1 c. à café de cannelle

½ c. à café de sel

2 œufs

200 g de farine blanche

1 c. à café de bicarbonate de soude

1 c. à café de poudre à lever

80 g de pomme, cœur évidé, en dés (1 cm)

50 g de flocons d'avoine complets (gros)

Cuire les muffins 35 minutes (180°C) au milieu du four. Retirer, démouler, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Pièce: 230 kcal (960 kJ) = lip 12 g, glu 25 g, pro 4 g



* Purée de pommes sans sucre DIY

Mettre dans le bol de mixage **1000 g de pommes** pelées, cœur évidé, en morceaux (3 cm), et **20 g de jus de citron**, hacher **4 sec/vitesse 5**, raclez les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule, puis cuire **12 min/100°C/vitesse 1**. Réduire ensuite en purée **20 sec/vitesse 5-7 en augmentant progressivement la vitesse**.

Si vous n'utilisez pas la quantité entière, vous pouvez garder la purée de pommes env. 2 jours au réfrigérateur ou la congeler.



*Les petites menottes
restent bien propres!*

Barres de céréales au chocolat

🔪 30 min ⌚ 3 h 🍴 facile 🍳 30 pièces 📊 135 kcal ✓ végétane 🚫 sans lactose

110 g de sucre brut

Préchauffer le four à 180° C.

200 g de flocons d'avoine complets

Mettre le sucre et les flocons d'avoine dans le bol de mixage et pulvériser **20 sec/vitesse 10**.

150 g de farine bise

150 g d'huile de tournesol

70 g d'eau

¼ de c. à café de cannelle

¼ de c. à café de sel

Ajouter la farine, l'huile de tournesol, l'eau, la cannelle et le sel et mélanger **40 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule. Déposer la pâte sur une feuille de papier cuisson. Couvrir avec une deuxième feuille de papier, abaisser en un rectangle (16 x 30 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Ôter le papier du dessus et le déposer sur une plaque. Partager la pâte en deux dans la longueur, couper chaque moitié en 15 barres (8 x 2 cm), en répartir la moitié sur la plaque chemisée.

Faire dorer les barres 20-25 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer, poser la plaque sur une grille à pâtisserie, laisser refroidir. Pendant ce temps, faire glisser le reste des barres avec le papier sur une deuxième plaque, les écarter un peu et cuire au four de la même façon.

200 g de chocolat noir

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

Faire fondre le chocolat **10 min/50° C/vitesse 2** et transvaser dans un petit récipient. Plonger les barres jusqu'aux $\frac{2}{3}$ dans le glaçage, laisser sécher sur du papier cuisson.

Pièce: 135 kcal (563 kJ) = lip 8 g, glu 14 g, pro 2 g

Mes astuces perso



Faire fondre le chocolat et tremper les barres

Il est très pratique de faire fondre du chocolat avec le Thermomix®. Fini les affres du bain-marie, la masse qui attache et qui forme des grumeaux! Hachez simplement le chocolat dans le bol de mixage, puis faites-le fondre lentement à température modérée.

Transvasez ensuite la masse dans un petit récipient et trempez-y les barres une à une. Si vous préférez enrober entièrement les barres de chocolat, le plus simple est de vous aider d'une fourchette.



Laura, rédactrice



Notre astuce

Un concentré d'énergie

Les energy balls, également appelées bliss balls, sont des petites boules sucrées qui fournissent de l'énergie au quart de tour. Elles se composent principalement de fruits secs, de noix et d'épices et – que demander de plus? – sont très rapides et faciles à préparer. Les energy balls sont idéales pour pallier une petite baisse de régime et de concentration à l'école, à l'université, au travail ou pendant le sport. Elles sont aussi souvent recommandées aux femmes qui allaitent.



Energy balls aux abricots

🔪 20 min ⌚ 20 min 🍴 facile 🍳 12 pièces 📊 85 kcal ✓ végétarienne ✗ sans gluten 🚫 sans lactose

80 g d'amandes entières	Mettre 40 g d'amandes dans le bol de mixage, mouliner 10 sec/vitesse 10 , en transvaser 2 c. à soupe dans un petit récipient et réserver.
40 g de cerneaux de noix	Ajouter les cerneaux de noix et le reste des amandes (40 g) et broyer 4 sec/vitesse 6 .
100 g d'abricots secs (moelleux)	Ajouter les abricots secs, le concentré de jus de poire et la cannelle et broyer 15 sec/vitesse 8 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
10 g de concentré de jus de poire (Birnel)	Broyer la masse encore 15 sec/vitesse 8 . Transvaser la masse, façonner 12 boules, les passer dans les amandes moulées.
¼ de c. à café de cannelle	

Conservation: env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

Pièce: 85 kcal (352 kJ) = lip 6 g, glu 4 g, pro 3 g

*Fonctionne très bien
avec une petite cuillère à glace.*

Petits pains aux fruits

🔪 30 min ⌚ 3 h 5 min 🍴 facile 🍰 16 pièces 📊 213 kcal ✓ végétane 🚫 sans lactose

80 g de noisettes ¼ de c. à café de fleur de sel	Mettre 20 g de noisettes dans le bol de mixage, broyer 6 sec/vitesse 7 , transvaser dans un récipient, incorporer la fleur de sel.
150 g de prunes séchées dénoyautées 150 g de dattes séchées dénoyautées 150 g de figues séchées, sans la queue	Mettre dans le bol de mixage 60 g de noisettes, les prunes, les dattes et les figues séchées, hacher 5 sec/vitesse 5 , transvaser dans un récipient, réserver.
300 g d'eau ½ cube de levure* (env. 20 g), émiettée	Mettre l'eau et la levure dans le bol de mixage et chauffer 2 min/37° C/vitesse 2 .
200 g de farine de seigle égrugé 300 g de farine d'épeautre claire et un peu pour fariner 1½ c. à café de sel	Ajouter la farine de seigle, la farine d'épeautre et le sel et pétrir en pâte ¼/1 min 30 sec . Ajouter le mélange fruits-noisettes réservé et pétrir en pâte ¼/1 min . Déposer la pâte sur le plan de travail, pétrir rapidement jusqu'à ce que les fruits soient uniformément répartis. Mettre la pâte dans un récipient et laisser doubler de volume 1½ heure à couvert à température ambiante.

Chemiser une plaque de papier cuisson. Déposer la pâte sur le plan de travail bien fariné, l'étirer délicatement en un carré (22 x 22 cm), diviser en 16 parts égales avec une corne à pâte, les déposer sur la plaque chemisée. Laisser lever encore 30 minutes à couvert à température ambiante.

2 c. à soupe d'eau Préchauffer le four à 220° C. Badigeonner les petits pains d'eau, parsemer avec les noisettes broyées.

Cuire les petits pains aux fruits 25 minutes (220° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Suggestion: vous pouvez remplacer la farine de seigle égrugé par de la farine de seigle complète.

Pièce: 213 kcal (895 kJ) = lip 4 g, glu 36 g, pro 5 g



*Levure sensible

On ne soulignera jamais assez l'importance de la température dans la préparation des pâtes levées. Trop basse, la levure restera inactive. Trop élevée, les bactéries de levure seront détruites. La température la plus basse de votre Thermomix® est de **37° C**. Et c'est aussi la température idéale pour activer la levure!



Retrouvez la recette
du curry panang en page 25!



Pâte de curry panang

30 min 30 min facile 3 bocaux (env. 450 g) 293 kcal sans gluten sans lactose

- 130 g d'échalotes, coupées en deux
- 200 g de cacahuètes grillées salées
- 50 g de gingembre, pelé, en morceaux (2 cm)
- 6 feuilles de limettier kaffir
- 4 tiges de citronnelle, pulpe en morceaux (3 cm)
- 3 piments mi-forts rouges, coupés en deux, épépinés, en morceaux (2 cm)
- 3 piments rouges, coupés en deux, épépinés
- 3 gousses d'ail, coupées en deux
- 1 citron vert bio, zeste râpé
- 20 g de jus de citron vert
- 30 g de nuoc-mam (sauce de poisson)
- 1 c. à café de coriandre en poudre
- ½ c. à café de cumin en poudre

Mettre dans le bol de mixage les échalotes, les cacahuètes, le gingembre, les feuilles de limettier kaffir, la citronnelle, les piments mi-forts, les piments rouges, l'ail, le zeste et le jus de citron vert, le nuoc-mam, la coriandre en poudre et le cumin et broyer **15 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Réduire le mélange en purée **20 sec/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse** et racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Réduire en purée encore **20 sec/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse**.

Verser la pâte dans 3 bocaux propres (de 150 ml) et bien fermer. Utiliser pour préparer des currys.

Conservation: env. 3 mois au congélateur. Une fois la pâte décongelée, garder le bocal au réfrigérateur et consommer rapidement.

100 g: 293 kcal (1217 kJ) = lip 22 g, glu 9 g, pro 13 g

Thermomix® TM6



À propos des recettes

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

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

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

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

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

Les symboles

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

Le prochain numéro paraîtra le
3 mars



Nouvelles recettes!

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

L'éveil du printemps

Avec le retour des beaux jours, régalez les papilles de vos proches.



Parlons d'œufs!

Quatre idées recettes autour de l'œuf, tantôt simples, tantôt raffinées.



Pâtisseries pascales

La fête de Pâques est aussi celle des douceurs. Lapins mignons, tartelettes et autres pâtisseries attendent les gourmands.

Bénéficie d'un large choix de recettes pour une alimentation équilibrée : #Sain, naturel, #Cuisine légère, #Salades, #Végétarien, #Smoothies, #Soupes

thermomix

Nous t'aidons à tenir tes bonnes résolutions pour 2022 !

Les semaines gourmandes sont finies et tu veux à nouveau manger sainement sans tirer un trait sur le plaisir. Cookidoo® est là pour te soutenir – rapidement et facilement. Nous avons collecté de nombreuses recettes délicieuses qui te permettront d'adopter un mode de vie sain. Grâce aux instructions pas à pas du Thermomix®, il n'y a rien de plus facile.

Laisse-toi tenter par des délices sains !
Rendez-vous sur :

www.cookidoo.ch



VORWERK



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