

**Betty Bossi**

**mix**

Le magazine suisse pour THERMOMIX®

9 772571 656009 01



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

# Menu printanier

Des mets élégants  
pour épater vos invités

Recette  
en page 41



**BRUNCH DE PÂQUES**

Le plein de fraîcheur pour votre buffet

**TARTES SALÉES**

Savoureuses créations suisses

## 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.





Lisa  
spécialiste marketing

Sofie  
rédactrice de recettes

Laura  
rédactrice de recettes

## Un air de printemps

Notre cuisine-laboratoire Thermomix® mérite toujours une petite visite. Lisa, de l'équipe marketing, en sait quelque chose. Aujourd'hui, elle arrive pile à l'heure où sont testés les desserts.

Chère lectrice, cher lecteur,

La perspective d'un heureux moment est déjà un plaisir en soi. Et cette période de l'année offre tant de raisons de se réjouir: la nature émerge de son long sommeil, les températures se font plus clémentes, tout fleurit et verdit, et la première grande fête de l'année approche à grands pas: Pâques!

L'arrivée du printemps crée aussi la bonne humeur dans notre cuisine-laboratoire. L'éventail de fruits et légumes s'élargit enfin, et quelle joie de retrouver asperges, rhubarbe et fraises toutes fraîches de la région! Avec de fabuleux ingrédients sous la main et le Thermomix® à nos côtés, tester de nouvelles recettes est un pur plaisir. Le résultat est maintenant entre vos mains: les meilleures recettes de printemps à la mode de Betty Bossi, rédigées en exclusivité pour votre appareil de cuisine préféré.

Nous vous laissons au plaisir de les découvrir et de les tester à votre tour,

*Betty Bossi*

# Sommaire

## 6 Brunch de Pâques



## 21 Pour tous les jours



## 31 Tartes & quiches



## 36 Santé & minceur



## 40 Bienvenue à table



## 50 Douceur printanière



- 2 L'essentiel en bref
- 3 Éditorial
- 6 **Brunch de Pâques**
- 18 Actus
- 21 **Pour tous les jours**
- 31 **Tartes & quiches**
- 36 **Santé & minceur**
- 40 **Bienvenue à table**
- 50 **Douceur printanière**
- 62 **Le plaisir d'offrir**
- 67 Dessert express
- 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. 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,  
Peter Derron

Stylisme: Monika Hansen, Katja Rey, Natascha Sanwald

Le prochain numéro paraîtra le 7 juin 2018

## 62 Le plaisir d'offrir



## 74 Pour trinquer





# Brunch de Pâques

Le long week-end de Pâques est l'occasion idéale pour s'accorder un copieux brunch. Convoquez famille et amis! Nous avons réuni pour vous les meilleures recettes d'un buffet qui promet d'être un beau succès.

## Mayonnaise au pavot

250 g d'huile de colza

- 1 œuf frais
- 1 c. à café de jus de citron
- 2 c. à café de moutarde
- ½ c. à café de sel
- 2 pincées de poivre
- 1 c. à café de graines de pavot

**1** — Poser un gobelet gradué sur le bol de mixage, peser l'huile de colza et réserver.

**2** — Mettre dans le bol de mixage l'œuf, le jus de citron, la moutarde, le sel, le poivre et les graines de pavot, émulsionner **3 min/vitesse 4** en versant lentement l'huile de colza 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 dans un récipient.

**Suggestion:** utiliser cette mayonnaise pour farcir des œufs (page 8).

**Conservation:** env. 2 jours à couvert au réfrigérateur.

**Portion:** 588 kcal (2422 kJ) = lip 64 g, glu 0 g, pro 2 g



5 min



5 min



facile



4 port.



588 kcal

## Duo de mini-tresses au beurre

<b>300 g de lait</b> et un peu pour badigeonner
<b>80 g de beurre</b> , en morceaux, mou
<b>½ cube de levure</b> (env. 20 g), émiettée
<b>1 c. à café de sucre</b>
<b>500 g de farine pour tresse</b> ou de farine blanche
<b>2 c. à café de sel</b>
<b>25 g d'eau</b>
<b>5 g de bicarbonate de soude</b>
<b>1 c. à café de sel marin</b>

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

**2** — Ajouter la farine et 1½ c. à café de sel, pétrir **3 min/2**, transvaser dans un récipient, laisser doubler de volume env. 1 heure à couvert à température ambiante.

**3** — Chemiser une plaque de papier cuisson. Partager la pâte en huit, façonner chaque portion en un rouleau d'env. 30 cm de long aux extrémités plus fines. Tresser les rouleaux deux par deux (on obtient quatre petites tresses) et déposer sur la plaque chemisée. Laisser lever les tresses encore env. 20 minutes à couvert à température ambiante.

**4** — Préchauffer le four à 200°C.

**5** — Mettre dans le bol de mixage l'eau, le bicarbonate de soude et ½ c. à café de sel, mélanger **1 min 30 sec/100°C/vitesse 2**. En badigeonner 2 tresses, parsemer de sel marin. Badigeonner les deux autres tresses de lait.

**6** — Cuire les tresses env. 25 minutes (200°C) dans la moitié inférieure du four. Frapper le dessous d'une tresse, si le son est creux, la tresse est bien cuite. Retirer les tresses, laisser refroidir sur une grille.

**Pièce:** 659 kcal (2772 kJ) = lip 23 g, glu 94 g, pro 18 g



15 min

2 h  
10 min

facile



4 pièces



659 kcal



Pour encore plus d'arômes, incorporez des herbes fraîchement ciselées (par ex. aneth ou menthe) à la mayonnaise.

Suggestion:  
parsemer de fleurs  
comestibles.



## Oufs farcis

500 g d'eau  
8 œufs

500 g de jus de cassis

15 g de moutarde

60 g de mayonnaise

$\frac{3}{4}$  de c. à café de sel

1 pincée de poivre

1 c. à soupe de ciboulette, ciselée

**1** — Verser l'eau dans le bol de mixage. Insérer le panier cuisson, mettre les œufs dans le panier cuisson et cuire **18 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le panier cuisson à l'aide de la spatule. Rafraîchir les œufs sous l'eau courante froide, écaler.

**2** — Mettre le jus de cassis et les œufs écalés dans une casserole, porter à ébullition, éloigner du feu, laisser refroidir et réserver au moins 8 heures ou toute une nuit à couvert au réfrigérateur.

**3** — Retirer les œufs du jus de cassis, couper en deux, prélever délicatement les jaunes, mettre dans un petit récipient. Écraser les jaunes d'œufs à la fourchette, incorporer la moutarde, la mayonnaise, le sel et le poivre. Mettre la masse dans une poche à douille avec embout cannelé (Ø env. 10 mm). Dresser dans les demi-œufs. Disposer les œufs farcis sur un plat, décorer de ciboulette.

**Portion:** 278 kcal (1149 kJ) =  
lip 25 g, glu 1 g, pro 13 g



10 min



25 min



moyen



4 port.



278 kcal



végé

## Petits pains aux carottes et au lard

**270 g de carottes en botte avec un peu de fanes**

**175 g d'eau** et un peu pour humecter

**¼ de cube de levure** (env. 10 g)

**300 g de farine**

**15 g de sucre**

**¾ de c. à café de sel**

**1 c. à café de beurre** pour graisser

**4 tranches de lard à rôtir** (env. 50 g)

**1** — Mettre 70 g de carottes dans le bol de mixage, râper **8 sec/vitesse 6**, transvaser.

**2** — Mettre l'eau et la levure dans le bol de mixage et chauffer **2 min/37°C/vitesse 1**. Ajouter la farine, le sucre, le sel et les carottes râpées et travailler **2 min 30 sec/v** en une pâte molle.

**3** — Transvaser la pâte dans un grand récipient, laisser doubler de volume env. 1 heure à couvert à température ambiante. Partager la pâte en 4 portions, façonner en boules.

**4** — Préchauffer le four à 240°C. Graisser 4 verrines (d'env. 2 dl). Répartir les boules de pâte dans les verrines, laisser lever encore env. 30 minutes à couvert.

**5** — Envelopper 4 carottes dans une tranche de lard et les fanes dans un morceau de feuille d'aluminium. Faire un trou dans la pâte avec le manche d'une cuillère en bois. Y enfoncer les carottes au lard. Humecter la pâte et cuire env. 10 minutes (240°C) dans la moitié inférieure du four. Abaisser la température à 180°C et poursuivre la cuisson env. 20 minutes. Retirer, laisser tiédir un peu sur une grille, servir tiède.

**Pièce:** 348 kcal (1471 kJ) = lip 6 g, glu 61 g, pro 11 g



20 min



1 h  
50 min



moyen



4 pièces



348 kcal



## Tartinade saumon-fromage frais

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

**1 citron bio**, un peu de zeste prélevé à l'économe, ½ c. à soupe de jus réservé

**100 g de saumon fumé en tranches**

**150 g de fromage frais nature**

½ c. à soupe de sirop de fleur de sureau

**1 pincée de sel**

**1 pincée de poivre**

**1** — Mettre les carottes et le zeste de citron dans le bol de mixage et hacher **7 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**2** — Ajouter le saumon et hacher **6 sec/vitesse 4**.

**3** — Ajouter le fromage frais, le sirop de fleur de sureau, le sel, le poivre et le jus de citron réservé et mélanger **5 sec/vitesse 5** à l'aide de la spatule. Transvaser la tartinade saumon-fromage frais dans un récipient.

**Portion:** 144 kcal (602 kJ) = lip 11 g, glu 4 g, pro 8 g



10 min



15 min



facile



4 port.



144 kcal



## Blinis

100 g de lait  
 $\frac{3}{4}$  de c. à café de levure sèche

1 pincée de sucre

15 g de beurre, mou  
 1 jaune d'œuf frais

35 g de farine de sarrasin  
 ou de farine bise

55 g de farine blanche

40 g de demi-crème acidulée

$\frac{1}{2}$  c. à café de sel  
 et 1 pincée

1 blanc d'œuf frais

2 c. à soupe de beurre à rôtir

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

**2** — Ajouter le beurre, le jaune d'œuf, la farine de sarrasin, la farine blanche, la demi-crème acidulée et  $\frac{1}{2}$  c. à café de sel et pétrir **2 min/3** en une pâte. Transvaser dans un récipient, laisser doubler de volume env. 30 minutes à couvert à température ambiante. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**3** — **Insérer le fouet.** Mettre le blanc d'œuf et 1 pincée de sel dans le bol de mixage parfaitement propre et fouetter en neige **4 min/vitesse 3.5**.

**4** — Incorporer délicatement le blanc en neige à la pâte avec la spatule.

**5** — Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive, baisser le feu. Verser par portions env.  $1\frac{1}{2}$  c. à soupe de pâte pour chaque blini dans la poêle, étaler pour former une galette (Ø env. 7 cm), cuire env. 1 min sur chaque face, réserver au chaud.

**Suggestion:** servir les blinis avec la tartinade saumon-fromage frais, du sucre à la cannelle ou une purée de pommes.

**Portion:** 228 kcal (949 kJ) = lip 15 g, glu 18 g, pro 6 g



30 min



1 h



facile



4 port.



228 kcal



végé

Parsemer de cresson de fontaine, de cerfeuil ou d'aneth.



## Smoothie à la mangue

**1 cm de gingembre**, pelé, en morceaux

**1 mangue mûre**, pelée, en morceaux

**180 g de yogourt nature**

**200 g d'eau**

**20 g de jus de citron**

**4 glaçons**

**1** — Mettre le gingembre dans le bol de mixage et hacher en appuyant sur **Turbo/2.0 sec/1 fois**.

**2** — Ajouter la mangue, le yogourt, l'eau, le jus de citron et les glaçons, mixer **5 sec/vitesse 5**, puis réduire en purée **50 sec/vitesse 8**, verser dans des verres.

**Suggestion:** remplacer le yogourt par 125 g de tofu soyeux.

**Portion:** 73 kcal (276 kJ) = lip 2 g, glu 12 g, pro 2 g



## Frittata

30 g de parmesan,  
en morceaux (3 cm)

60 g de gruyère,  
en morceaux (3 cm)

20 g de cresson

60 g d'oignons,  
coupés en deux

8 œufs frais

25 g de beurre

75 g de dés de jambon

500 g d'eau

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

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

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

**4** — Ajouter les œufs et le beurre, mélanger **3 sec/vitesse 4.5**, transvaser dans un récipient.

**5** — Verser le mélange œufs-fromage sur le plateau vapeur chemisé, parsemer de dés de jambon, puis insérer dans le Varoma. Nettoyer le bol de mixage.

**6** — Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place, couvrir et cuire la frittata **25 min/Varoma/vitesse 1**.

**7** — Retirer le Varoma, démouler la frittata du plateau vapeur et détacher le papier cuisson. Découper la frittata en parts, dresser sur un plat.

**Suggestion:** remplacer les dés de jambon par 2 c. à soupe de persil ciselé.

**Portion:** 317 kcal (1316 kJ) =  
lip 24 g, glu 2 g, pro 24 g



10 min



35 min



facile



4 port.



317 kcal



## Houmous au concombre

**3 brins** de menthe, effeuillée

**500 g** de pois chiches cuits en boîte, rincés, égouttés

**300 g** de concombre, pelé, épépiné, en morceaux

**70 g** d'huile d'olive

**50 g** de jus de citron

**1 c. à café** de sel

**½ c. à café** de poivre

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

**2** — Ajouter les pois chiches, le concombre, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre, réduire en purée **1 min 30 sec/ vitesse 6**.

**Suggestion:** remplacer le poivre ordinaire par du poivre de Tasmanie. Il apportera une note fraîche et piquante au houmous.

**Portion:** 335 kcal (1393 kJ) = lip 20 g, glu 24 g, pro 10 g



10 min



15 min



facile



4 port.



335 kcal



végé

Servir avec des bâtonnets de concombre et de carottes ou du pain plat.

## Riz au lait rose en verrine

60 g d'amaretti

500 g de lait

100 g de crème entière

150 g de riz rond  
(par ex. camolino)

75 g de sucre

1 pincée de sel

600 g de pamplemousses roses (3 ou 4 pièces)

1 gousse de vanille,  
fendue dans la longueur,  
graines

**1** — Mettre les amaretti dans le bol de mixage, émietter **1 sec/vitesse 5**, transvaser.

**2** — Mettre dans le bol de mixage le lait, la crème, le riz, 45 g de sucre et le sel et cuire sans gobelet doseur **38 min/90°C/****/vitesse 1**. Laisser reposer env. 15 minutes, répartir dans des verrines.

**3** — Pendant ce temps, décalotter les pamplemousses aux deux extrémités, puis les peler à vif et lever les quartiers en passant la lame d'un couteau tranchant entre les membranes blanches. Recueillir le jus des pamplemousses dans une casserole (env. 150 g). Couper les quartiers de pamplemousse en dés. Ajouter 30 g de sucre et les graines de vanille dans la casserole, porter à ébullition. Faire réduire le jus à consistance de sirop sur feu moyen, puis mélanger avec les dés de pamplemousse.

**4** — Dresser les dés de pamplemousse et les amaretti émiettés sur le riz au lait, servir tiède.

**Portion:** 486 kcal (2043 kJ) =  
lip 17 g, glu 72 g, pro 10 g



20 min



1 h  
10 min



facile



4 port.



486 kcal



## Cupcakes de Pâques

200 g d'eau
50 g de cacao en poudre
100 g de beurre, en morceaux
180 g de farine
2 œufs
250 g de sucre
¾ de c. à café de poudre à lever
2 pincées de sel
100 g de framboises surgelées, décongelées
150 g de beurre, mou
200 g fromage frais double crème (Philadelphia)
décor en sucre

**1** — Préchauffer le four à 200°C. Chemiser une plaque à muffins de 12 cavités (Ø env. 7 cm) de caissettes en papier ou en carton.

**2** — Verser l'eau dans le bol de mixage et porter à ébullition **5 min/100°C/vitesse 1**.

**3** — Ajouter le cacao en poudre et mélanger **30 sec/vitesse 4**.

**4** — Ajouter le beurre, la farine, les œufs, 200 g de sucre, la poudre à lever et le sel, mélanger **1 min/vitesse 3.5**, répartir dans les caissettes en papier et cuire env. 18 min (200°C) au milieu du four. Tester la cuisson avec une pique en bois. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**5** — Laisser tiédir un peu les muffins, démouler et laisser refroidir sur une grille.

**6** — Mettre 50 g de sucre dans le bol de mixage et pulvériser **10 sec/vitesse 10**.

**7** — Ajouter les framboises, mixer **5 sec/vitesse 7**, puis passer au tamis au-dessus d'un récipient.

**8** — **Insérer le fouet.** Mettre le beurre dans le bol de mixage et travailler **40 sec/vitesse 4**.

**9** — Ajouter le fromage frais et incorporer **15 sec/vitesse 3**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**10** — Ajouter le coulis de framboises, incorporer **30 sec/vitesse 2**. Mettre la masse dans une poche à douille avec embout cannelé (Ø env. 10 mm), dresser sur les cupcakes, poser le décor en sucre.

**Pièce:** 383 kcal (1596 kJ) = lip 25 g, glu 33 g, pro 5 g



20 min



1 h  
15 min



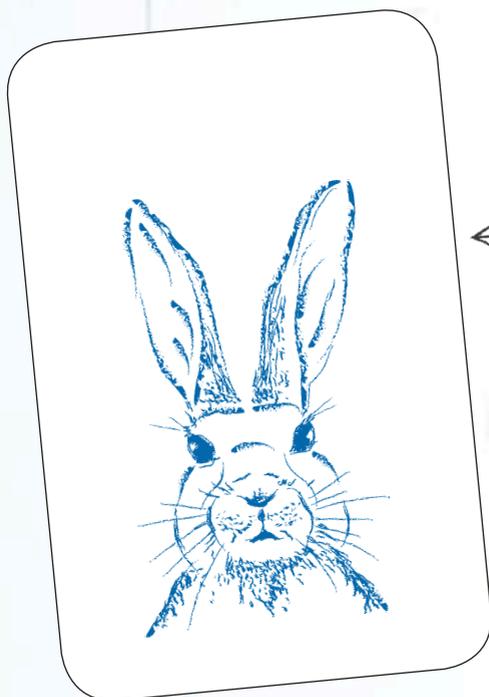
moyen



12 pièces

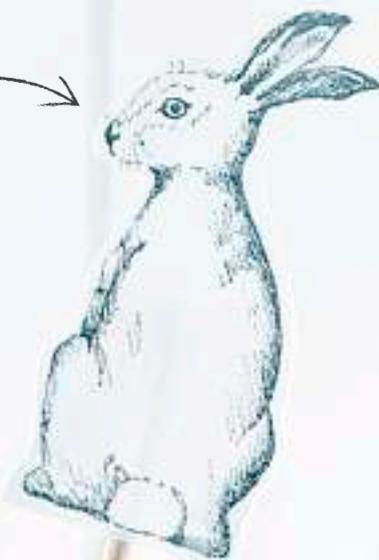


383 kcal



Vous trouverez ce lapin et bien d'autres motifs pour vos décorations et vos étiquettes sur [www.bettybossi.ch/gabarits](http://www.bettybossi.ch/gabarits). Téléchargez le dessin, imprimez-le sur du papier épais, découpez-le, terminé!

Petit effort, grand effet:  
découpez le lapin de Pâques et  
collez-le sur une pique en bois.



Les caissettes en papier ou  
en carton pour cupcakes  
et muffins sont en vente  
dans les grands super-  
marchés et les magasins  
de bricolage.



## Magie en cuisine

Cela vous rappelle quelque chose? Vous achetez une nouvelle planche à découper, et peu de temps après, la voilà déjà toute tachée, rayée et malodorante. Il en va autrement avec notre planche magique. Avec 30% de poudre de charbon, elle **bloque les bactéries et les mauvaises odeurs**. Finis les relents tenaces d'oignon ou de fromage! Les traces de coupe, elles, disparaissent comme par magie dans le lave-vaisselle! Et grâce à sa couleur foncée, il ne reste aucune trace d'aliments.

La **planche magique** est disponible en deux tailles différentes et en deux versions – flexible et extralarge – dès **CHF 24.90**.

Infos et commande sur notre site internet



## Ça pétille!

### Coop Naturaplan Prosecco bio DOC La Jara

Ce remarquable prosecco bio est maintenant disponible dans l'assortiment Coop. Il est issu d'un domaine italien pionnier qui s'est spécialisé dans la production de vins bio de qualité. Une importance fondamentale y est accordée au respect de la nature, de la vigne et de son cycle naturel. Les longues rangées encépagées qui recouvrent le vignoble en terrain plat tout autour des caves s'étendent sur plus de 50 hectares jusqu'au lit pierreux du Piave, le fleuve qui a donné au sol sa morphologie bien particulière.

**Origine:** Italie, Vénétie

**Cépage:** glera

**Caractère:** robe jaune paille, bouquet délicat de fleurs blanches, de pomme mûre et de poire, palais frais et aromatique aux nuances de miel d'acacia, perlage fondant et finale gourmande.

**Conseillé avec:** apéritif, mets légers au poisson ou à la viande, légumes en conserve

En vente dans tous les grands supermarchés Coop et sur [mondovino.ch](http://mondovino.ch)



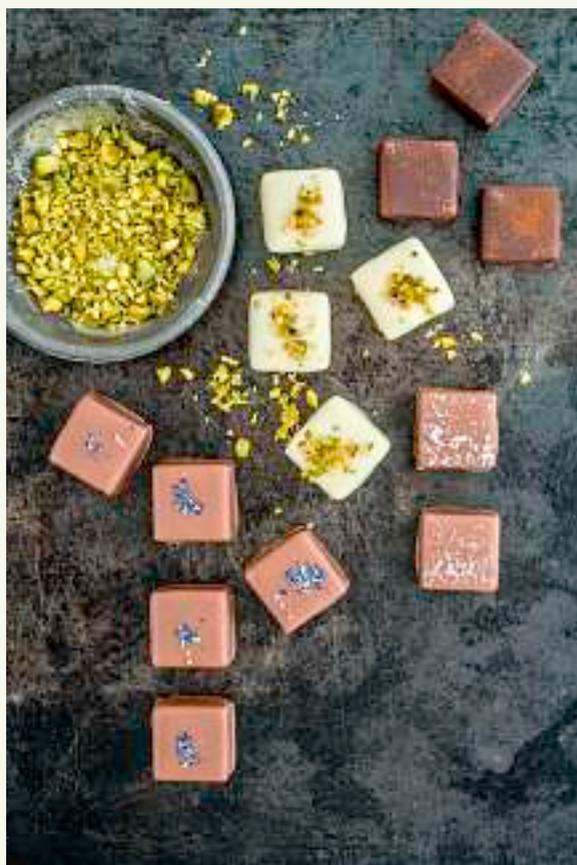
## Nouvelle émission télé

Il est bien connu que l'amour passe par l'estomac – et cela aussi grâce au Thermomix®!

Dans «Kitchen Date», la nouvelle émission sur la chaîne allemande ProSieben Schweiz, des cuisinières et cuisiniers essaient, à l'aide du Thermomix®, de se frayer un chemin dans le cœur de leurs dégustateurs et dégustatrices dans le splendide Hôtel Montana de Lucerne. L'amour sera-t-il au rendez-vous?

Pour en savoir plus sur l'émission:  
[www.kitchen-date.ch](http://www.kitchen-date.ch)





## Quatuor gourmand

Ces pralinés exquis ont été tout spécialement créés et confectionnés à la main pour **Fine Food** par un chocolatier suisse innovant. Rehaussée d'ingrédients triés sur le volet, chacune des quatre variétés est unique à l'œil et au palais:

### L'onctueux

Praliné enrobé d'une ganache au lait entier de foin de montagne suisse et couronné d'une fleur de bluet.

### Le fringant

Praliné au citron d'Amalfi, une variété aromatique du sud de l'Italie, et au beurre suisse. Enrobé d'une délicate couverture blanche, c'est le plus clair des quatre.

### Le doux-amer

Son cœur velouté est entouré d'une couche croquante au chocolat noir à 71%, elle-même poudrée de cacao extrafin.

### Le fougueux

Praliné avec couverture de chocolat noir Maracaibo, beurre suisse et eau-de-vie de damassine. Un petit coup de fouet tout en douceur!

### Coop Fine Food Pralinés Nobile, CHF 9.60

En vente dans les grands supermarchés Coop



## Meilleur que jamais

Betty Bossi s'efforce de contrôler et, si nécessaire, d'optimiser en permanence ses produits. À la demande de nos clients, nos concepteurs et développeurs de produits ont passé sous la loupe le **coup'film alimentaire «Zack»**.

Résultat: un nouveau coup'film amélioré, plus facile à manier et adapté même aux petites mains grâce à une **ergonomie optimisée**. La fonction de coupe a elle aussi été revue et requiert désormais **moins de pression**. Conçu pour tous les rouleaux courants jusqu'à 40 mètres de longueur, le coup'film dispose d'une griffe permettant de saisir le début du rouleau et, ainsi, de toujours l'avoir à portée de la main.

**Coup'film «Zack», dès CHF 24.90.**

Infos et commande sur notre site internet



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

## Votre avis nous intéresse

Vous tenez entre les mains la deuxième édition de notre magazine «**Betty Bossi mix**». Nous espérons qu'il correspond à vos goûts et que vous avez déjà pu tester l'une ou l'autre astuce ou suggestion de recette avec votre Thermomix®.

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 trucs et 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](https://www.bettybossi.ch/bbmixreaction)

Notre objectif est de continuer à vous inspirer avec «**Betty Bossi mix**». Saisissez l'occasion et contribuez à façonner le contenu des prochaines éditions du magazine!



**FAITES ENTENDRE votre opinion**

*Nous apprécions tous vos commentaires!*



# 100% INGRÉDIENTS NATURELS





# Pour tous les jours

Enfin les champs reverdissent! Voici nos meilleurs plats pour tous les jours, inspirés par le printemps et ses délicieux trésors.

# Agneau et légumes au dukkah

Un plat aux parfums d'Orient



**60 g de dattes**, dénoyautées, en morceaux

**2 c. à soupe de persil plat**

**2 citrons bio**, moitié du zeste prélevé à l'économe et 100 g de jus

**20 g d'huile d'olive**

**350 g de filet d'agneau**, en cubes (2 cm)

**100 g d'oignons**, coupés en deux

**2 gousses d'ail**

**400 g d'aubergines**, en cubes (1 cm)

**250 g de poivrons rouges**, en morceaux (1 cm)

**160 g de blé tendre** (par ex. Ebly®)

**350 g d'eau**  
**1 cube de bouillon de légumes** (pour 0,5 l, par ex. Knorr Naturellement savoureux!)

**¼ de c. à café de sel**

**10 g de dukkah**

**20 g de pistaches nature**

**1** — Mettre les dattes dans le bol de mixage, hacher **8 sec/vitesse 7**, transvaser.

**2** — Mettre le persil et le zeste de citron dans le bol de mixage, hacher **8 sec/vitesse 7**, transvaser.

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

**4** — Ajouter la viande et rissoler **5 min/120°C/vitesse 4**, transvaser, réserver au chaud.

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

**6** — Ajouter les aubergines et les poivrons et rissoler sans gobelet doseur **4 min/120°C/vitesse 2**.

**7** — Ajouter le blé tendre, l'eau, le cube de bouillon, le sel, les dattes hachées et le jus de citron, puis cuire **10 min/100°C/vitesse 4**. Ajouter la viande réservée, le mélange persil-zeste de citron et le dukkah, incorporer avec la spatule.

**8** — Dresser l'agneau et les légumes au dukkah sur des assiettes, parsemer de pistaches.

**Remarque:** le dukkah est un mélange d'épices, de graines et de noix du Moyen-Orient. À défaut, remplacer par du ras el hanout ou du curry doux.

**Portion:** 431 kcal (1806 kJ) = lip 12 g, glu 50 g, pro 28 g

# Soupe persil-épinards

Une garniture aux amandes pour plus de mordant!



- 100 g d'amandes
- 100 g d'olives vertes dénoyautées

---

- 100 g d'oignons, coupés en deux
- 200 g de pommes de terre à chair farineuse, pelées, en morceaux (3 cm)

---

- 50 g d'huile d'olive

---

- 500 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes (pour 0,5 l, par ex. Knorr Naturellement savoureux!)

---

- 200 g de boisson à l'amande

---

- 100 g de pousses d'épinards

---

- 1 bouquet de persil plat, effeuillé
- ½ c. à café de sel
- 2 pincées de poivre

- 1 — Mettre les amandes et les olives dans le bol de mixage, hacher **4 sec/vitesse 5**, transvaser, réserver.
- 2 — Mettre les oignons et les pommes de terre 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 30 g d'huile d'olive et rissoler **3 min/120°C/vitesse 1**.
- 4 — Ajouter l'eau, le cube de bouillon et la boisson à l'amande et cuire **20 min/95°C/vitesse 1**.
- 5 — Ajouter 50 g de pousses d'épinards, mixer **30 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
- 6 — Ajouter 50 g de pousses d'épinards et mixer de nouveau **30 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
- 7 — Ajouter le persil, le sel et le poivre et réduire en purée **30 sec/vitesse 5-9** en augmentant progressivement la vitesse. Pendant ce temps, bien faire chauffer 20 g d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive. Rissoler les amandes et les olives réservées env. 5 minutes sur feu moyen.
- 8 — Dresser la soupe dans des assiettes creuses, répartir le mélange amandes-olives dessus.

Portion: 364 kcal (1507 kJ) = lip 29 g, glu 13 g, pro 8 g

-  20 min
-  45 min
-  facile
-  4 port.
-  364 kcal
-  végé

Cette soupe convient même aux véganes!

# Tarte flambée printanière

Avec ses belles couleurs, on en redemande!

**300 g de petits radis avec leurs fanes**

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

**¼ de cube de levure** (env. 10 g), émiettée

**1½ c. à café de sel**

**100 g de beurre**

**100 g d'eau**

**80 g d'oignons,** coupés en deux

**300 g de pleurotes du panicaut,** en tranches

**25 g de vinaigre balsamique blanc**

**4 pincées de poivre**

**90 g de crème fraîche**

**8 œufs frais**

**1** — Trancher les fanes (sans les tiges) des radis, laver. Couper les radis en petits quartiers, réserver le tout.

**2** — Mettre dans le bol de mixage la farine, la levure, ½ c. à café de sel et 80 g de beurre, mélanger **20 sec/vitesse 4**, ajouter l'eau et pétrir **1 min/**⌚. Retirer la pâte du bol de mixage, laisser reposer env. 10 minutes à couvert.

**3** — Mettre les fanes de radis réservées dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 5**, en transvaser la moitié, réserver.

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

**5** — Ajouter 20 g de beurre et les pleurotes et rissoler **7 min/120°C/**⌚/**vitesse 1**.

**6** — Ajouter le vinaigre balsamique, ½ c. à café de sel et 2 pincées de poivre, poursuivre la cuisson **3 min/120°C/**⌚/**vitesse 1**.

**7** — Préchauffer le four à 220°C. Chemiser deux plaques de papier cuisson.

**8** — Partager la pâte en deux, abaisser chaque portion en rond (Ø env. 32 cm) sur un peu de farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Déposer les abaisses sur les plaques chemisées.

**9** — Napper les abaisses de crème fraîche, répartir le mélange oignons-pleurotes dessus. Cuire une tarte flambée env. 12 minutes tout en bas du four (220°C).

**10** — Retirer la tarte flambée, casser 4 œufs, déposer délicatement sur la garniture avec la moitié des petits radis, ¼ de c. à café de sel et 1 pincée de poivre, poursuivre la cuisson au four env. 6 minutes. Procéder de même avec la deuxième tarte flambée.

**11** — Parsemer des fanes de radis réservées. Découper les tartes flambées en parts.

**Suggestion:** parsemer d'un peu de fleur de sel.

**Portion:** 647 kcal (2693 kJ) = lip 42 g, glu 41 g, pro 22 g



40 min



1 h  
15 min



moyen



4 port.



647 kcal



végé

Le pleurote du panicaut est un champignon de culture. Il est donc disponible toute l'année. Sa chair délicate et aromatique reste bien ferme à la cuisson.





# Croquettes de poisson et salade

Parfait aussi comme lunch à emporter



15 min



30 min



facile



4 port.



488 kcal

**1 bouquet de persil plat, effeuillé**  
**1 bouquet d'aneth**

**600 g de filets de féra ou de perche sans la peau, éventuelles arêtes retirées avec une pincette**

**100 g de corn-flakes**  
**1 œuf**  
**1 c. à soupe de moutarde**  
**1 3/4 c. à café de sel**  
**5 pincées de poivre**

**200 g de concombre, non pelé, épépiné, en morceaux**

**170 g de petits radis**  
**120 g de pommes rouges, coupées en huit, cœur évidé**  
**1 citron bio, moitié du jus, reste coupé en quartiers et réservé**

**80 g d'huile d'olive**  
**2 pincées de sucre**

**1** — Mettre le persil et 1/2 bouquet d'aneth dans le bol de mixage et hacher **6 sec/vitesse 6**.

**2** — Ajouter le poisson et hacher **5 sec/vitesse 5**.

**3** — Ajouter les corn-flakes, l'œuf, la moutarde, 1 c. à café de sel et 3 pincées de poivre, mélanger **2 min/****/vitesse 3**. Façonner 12 croquettes avec les mains mouillées et déposer sur une assiette. Nettoyer le bol de mixage.

**4** — Mettre dans le bol de mixage le concombre, les petits radis, les pommes, le jus de citron, 40 g d'huile d'olive, le sucre, 3/4 de c. à café de sel, 2 pincées de poivre et 1/2 bouquet d'aneth, hacher **8 sec/vitesse 4**, transvaser la salade dans un récipient.

**5** — Bien faire chauffer 40 g d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Saisir les croquettes par portions sur feu moyen env. 4 minutes sur chaque face.

**6** — Dresser les croquettes de poisson sur des assiettes avec la salade et les quartiers de citron réservés.

**Portion:** 488 kcal (2034 kJ) = lip 26 g, glu 28 g, pro 32 g

# Risotto aux épinards et asperges

Le printemps s'invite à votre table!



50 g de parmesan,  
en morceaux (3 cm)

50 g d'oignons,  
coupés en deux

40 g d'huile d'olive  
40 g de beurre

320 g de riz à risotto  
(par ex. carnaroli)

60 g de vin blanc

720 g d'eau  
2 cubes de bouillon  
de légumes  
(pour 0,5 l chacun,  
par ex. Knorr Naturellement  
savoureux!)

500 g d'asperges vertes,  
pointes coupées, sans la  
base coriace, reste coupé  
en tranches (5 mm)

100 g de jambon cru  
en tranches, en lanières

50 g de bâtonnets  
d'amandes

1 pincée de sel

90 g de Dessert extrafin  
(lait acidulé)

150 g de pousses d'épinards

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

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

**3** — Ajouter 10 g d'huile d'olive et 20 g de beurre, rissoler **3 min/120°C/vitesse 1**.

**4** — Ajouter le riz et rissoler sans gobelet doseur **2 min/120°C/vitesse 1**. Verser le vin par l'orifice du couvercle et mouiller sans gobelet doseur **1 min/100°C/vitesse 1**.

**5** — Ajouter l'eau et les cubes de bouillon, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **11 min/100°C/vitesse 1**.

**6** — Pendant ce temps, bien faire chauffer 30 g d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Saisir les pointes et les tranches d'asperges, le jambon cru et les bâtonnets d'amandes env. 5 minutes, saler.

**7** — Incorporer au risotto le lait acidulé, les épinards, le parmesan réservé et 20 g de beurre à l'aide de la spatule. Dresser le risotto sur des assiettes, répartir les asperges dessus.

**Portion:** 718 kcal (3008 kJ) = lip 36 g, glu 70 g, pro 26 g



20 min



40 min



moyen



4 port.



718 kcal

# Lasagnes classiques

Aussi bonnes que dans la Bella Italia

100 g de parmesan,  
en morceaux (1 cm)

## La sauce bolognaise

4 brins de romarin, effeuillé

4 brins de marjolaine,  
effeuillée

2 gousses d'ail

70 g d'oignons fanes,  
en morceaux (3 cm)

200 g de carottes,  
en morceaux (3 cm)

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

40 g d'huile d'olive  
et un peu pour graisser

600 g de viande hachée  
(bœuf et porc)

1¼ c. à café de sel

100 g de concentré  
de tomates

250 g de vin rouge

300 g d'eau

1 cube de bouillon de bœuf  
(pour 0,5 l, par ex. Knorr  
Naturellement savoureux!)

2 pincées de poivre

## La sauce béchamel

600 g de lait

60 g de beurre

60 g de farine

1 c. à café de sel

2 pincées de poivre

15 feuilles de lasagnes  
(env. 250 g)

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

## La sauce bolognaise

**2** — Mettre le romarin et la marjolaine dans le bol de mixage, hacher **8 sec/vitesse 8**, transvaser, réserver.

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

**4** — Ajouter les oignons, les carottes et le céleri-rave, hacher **5 sec/vitesse 7** et racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/vitesse 2**.

**5** — Ajouter la viande hachée, le sel et le concentré de tomates, rissoler **8 min/120°C/vitesse 1**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**6** — Ajouter le vin et cuire **5 min/Varoma/vitesse 1**.

**7** — Ajouter l'eau, le cube de bouillon, le poivre et les herbes réservées, cuire **20 min/100°C/vitesse 1**, puis transvaser.

## La sauce béchamel

**8** — Mettre dans le bol de mixage le lait, le beurre, la farine, le sel et le poivre et cuire **12 min/100°C/vitesse 3**.

**9** — Préchauffer le four à 200°C. Graisser un grand plat à gratin (d'env. 3 litres).

**10** — Étaler d'abord une fine couche de béchamel au fond du plat graissé. Déposer une couche de feuilles de lasagnes, recouvrir d'une couche de bolognaise, puis de béchamel. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer par une couche de béchamel. Parsemer du parmesan réservé.

**11** — Cuire les lasagnes env. 35 minutes (200°C) au milieu du four. Retirer, laisser reposer env. 5 minutes.

Portion: 720 kcal (2995 kJ) = lip 40 g, glu 49 g, pro 37 g



35 min



2 h  
5 min



facile



6 port.



720 kcal

## Info

### Knorr Naturellement savoureux! Bouillon de bœuf en cubes avec 100 % d'ingrédients naturels

Des ingrédients 100 % naturels, des oignons, des carottes et des épices de la meilleure qualité: telle est la particularité du bouillon de bœuf Knorr. Cube après cube, il constitue la base des plats les plus divers, et son conditionnement en portions le rend idéal pour la préparation de petites quantités.





# Fusilli à l'ail des ours et romanesco

Le pesto apporte une note fringante et corsée



200 g de jambon cru  
en tranches

50 g de parmesan,  
en morceaux (2 cm)

50 g d'amandes

1 bouquet d'ail des ours

2 c. à café de sel

100 g d'huile d'olive

1100 g d'eau

600 g de romanesco,  
en petits bouquets

350 g de pâtes (fusilli)

**1** — Mettre le jambon cru dans le bol de mixage, hacher **4 sec/vitesse 6**, transvaser, réserver.

**2** — Mettre le parmesan dans le bol de mixage et râper **5 sec/vitesse 10**.

**3** — Ajouter les amandes et hacher **5 sec/vitesse 6**.

**4** — Ajouter l'ail des ours, ½ c. à café de sel et l'huile d'olive, mixer **30 sec/vitesse 5** jusqu'à consistance homogène, transvaser, réserver. Nettoyer le bol de mixage.

**5** — Mettre l'eau et 1½ c. à café de sel dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place, peser le romanesco, poser le couvercle et porter à ébullition **7 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma.

**6** — Verser les pâtes dans le bol de mixage par l'orifice du couvercle, remettre le Varoma en place et cuire en respectant **le temps indiqué sur l'emballage/Varoma/↻/vitesse ↻**.

**7** — Égoutter les pâtes dans le Varoma. Mettre les pâtes et le romanesco dans un récipient, ajouter le jambon cru et le pesto d'ail des ours réservés, mélanger avec la spatule.

**Portion:** 810 kcal (3372 kJ) = lip 42 g, glu 67 g, pro 37 g

# Tartes salées et quiches

Bord de pâte croustillant, garniture succulente, croûte dorée: difficile de ne pas craquer! Nos quatre créations sont parfaites pour se régaler à midi ou au souper, en toute simplicité.





## Quiche chou-fleur et chorizo

### La pâte

- 150 g** de farine et un peu pour abaisser
- 75 g** de beurre, en morceaux, et un peu pour graisser
- 1 c. à café de sel**
- 50 g** d'eau

### La garniture

- 200 g** de gruyère, en morceaux (3 cm)
- 150 g** de séré à la crème
- 2 œufs**
- ½ c. à café de sel**
- ½ botte** de ciboulette, ciselée
- 500 g** de chou-fleur, en morceaux (3 cm)
- 80 g** d'oignons, coupés en deux
- 30 g** d'eau
- 100 g** de chorizo, en rondelles (5 mm)

### La pâte

- 1** — Préchauffer le four à 200°C. Chemiser le fond d'un moule à tarte (Ø 24-26 cm) de papier cuisson, graisser le bord.
- 2** — Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, le sel et l'eau, mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol de mixage, former une boule, aplatir. Abaisser la pâte en rond (Ø env. 32 cm) sur un peu de farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, puis en foncer le moule préparé. Piquer le fond à la fourchette. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

### La garniture

- 3** — Mettre le gruyère dans le bol de mixage et râper **10 sec/vitesse 7**.
- 4** — Ajouter dans le bol de mixage le séré, les œufs, le sel et la ciboulette, mélanger **15 sec/vitesse 4**, transvaser et réserver.
- 5** — Mettre le chou-fleur et les oignons dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
- 6** — Ajouter l'eau et cuire **3 min/120°C/vitesse 6**.
- 7** — Mélanger le chou-fleur et la liaison au fromage, répartir sur le fond de pâte, garnir de rondelles de chorizo. Cuire la quiche chou-fleur et chorizo env. 40 minutes tout en bas du four (200°C).

**Portion:** 727 kcal (3025 kJ) = lip 50 g, glu 33 g, pro 34 g



25 min



1 h  
5 min



facile



4 port.



727 kcal

## Tarte suisse

### La pâte

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

### La garniture

- 80 g de gruyère**, en morceaux (3 cm)
- 4 œufs**
- 100 g de crème entière**
- 150 g de séré demi-gras**
- 1 c. à café de sel**
- 1 botte de ciboulette**, ciselée
- 80 g d'oignons**, coupés en deux
- 1 c. à soupe d'huile de colza**
- 300 g de viande hachée** (bœuf)
- 350 g de pommes rouges**, en quartiers

### La pâte

**1** — Préchauffer le four à 200°C. Chemiser le fond d'un moule à tarte (Ø env. 24 cm) de papier cuisson, graisser le bord.

**2** — Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, le séré, la poudre à lever et le sel, mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol de mixage, former une boule, aplatir. Abaisser en rond (Ø env. 28 cm) sur un peu de farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Enfoncer le moule préparé. Piquer le fond à la fourchette. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

### La garniture

**3** — Mettre le gruyère dans le bol de mixage et râper **10 sec/vitesse 5**.

**4** — Ajouter les œufs, la crème, le séré, ½ c. à café de sel et la ciboulette, mélanger **15 sec/vitesse 4**, transvaser la liaison dans un gobelet gradué et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

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

**6** — Ajouter l'huile de colza et rissoler **2 min 30 sec/120°C/vitesse 1**.

**7** — Ajouter la viande hachée et ½ c. à café de sel, rissoler **6 min 30 sec/100°C/**  **vitesse 1**. Mettre le Varoma sur son couvercle inversé, mettre la viande hachée dans le Varoma, laisser égoutter.

**8** — Répartir la viande hachée sur la pâte, garnir de quartiers de pomme. Cuire la tarte env. 10 minutes tout en bas du four (200°C). Retirer, napper de liaison et poursuivre la cuisson au four env. 25 minutes. Retirer la tarte suisse, laisser tiédir un peu.

**Portion:** 922 kcal (3836 kJ) = lip 62 g, glu 51 g, pro 38 g



25 min



1 h



facile



4 port.



922 kcal



## Tarte aux légumes

### La pâte

- 160 g de farine d'épeautre blanche** et un peu pour abaisser  
**75 g de beurre**, en morceaux, et un peu pour graisser  
 ½ **c. à café de sel**  
**50 g d'eau**

### La garniture

- 500 g de chou-rave**, pelé, coupé en quatre  
**250 g de petits pois surgelés**  
**300 g de petits radis**, coupés en quatre  
**30 g de pignons**  
 4 **œufs**  
**250 g de crème entière**  
 1½ **c. à café de sel**  
**1 pincée de poivre**

### La pâte

**1** — Préchauffer le four à 220°C. Chemiser le fond d'un moule à tarte (Ø env. 24 cm) de papier cuisson, graisser le bord.

**2** — Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, le sel et l'eau, mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol de mixage, former une boule, aplatir. Abaisser la pâte en rond (Ø env. 32 cm) sur un peu de farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, puis en foncer le moule préparé. Piquer le fond à la fourchette.

### La garniture

**3** — Mettre le chou-rave dans le bol de mixage et hacher **4 sec/vitesse 5**. Répartir le chou-rave, les petits pois, les petits radis et les pignons sur le fond de pâte. Cuire env. 15 minutes tout en bas du four (220°C).

**4** — Mettre dans le bol de mixage les œufs, la crème, le sel et le poivre, mélanger **15 sec/vitesse 4**. Napper les légumes de liaison. Poursuivre la cuisson tout en bas du four env. 20 minutes. Retirer la tarte aux légumes, laisser tiédir un peu.

**Portion:** 719 kcal (2978 kJ) = lip 50 g, glu 42 g, pro 22 g



30 min



1 h



facile



4 port.



719 kcal



végé



## Quiche aux asperges

### La pâte

- 150 g de farine** et un peu pour abaisser
- 75 g de beurre** et un peu pour graisser
- ½ c. à café de sel**
- 50 g d'eau**

### La garniture

- 100 g de vacherin fribourgeois**, en morceaux (3 cm)
- 80 g d'oignons**, coupés en deux
- 250 g de séré demi-gras**
- 2 œufs**
- 2 pincées de noix de muscade**
- ¾ de c. à café de sel**
- 1 pincée de poivre**
- 400 g d'eau**
- 500 g d'asperges vertes**, tiers inférieur pelé, en tronçons (1 cm)

### La pâte

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

**2** — Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, le sel et l'eau, mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol de mixage, former une boule, aplatir. Abaisser la pâte en rond (Ø env. 28 cm) sur un peu de farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, puis en foncer le moule préparé. Piquer le fond à la fourchette. Réserver au frais.

### La garniture

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

**4** — Ajouter le séré, les œufs, la noix de muscade, le sel et le poivre, mélanger **15 sec/vitesse 4**, transvaser dans un récipient, réserver. Nettoyer le bol de mixage.

**5** — Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place. Répartir les asperges dans le Varoma et le plateau vapeur, remettre le couvercle du Varoma et cuire **14 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma.

**6** — Répartir la moitié de la liaison au fromage sur le fond de pâte. Garnir d'asperges cuites, recouvrir du reste de la liaison. Cuire env. 40 minutes tout en bas du four (180°C). Retirer la quiche aux asperges, laisser tiédir un peu.

**Portion:** 514 kcal (2142 kJ) = lip 31 g, glu 34 g, pro 22 g



## Riz et dés de romsteck

40 g de mélange de noix

2 gousses d'ail

4 cm de gingembre, pelé

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

800 g d'eau

1½ c. à café de sel

300 g de riz parfumé

20 g d'huile de colza

400 g de romsteck, en dés

1 pincée de poivre

**1** — Mettre les noix dans le bol de mixage, hacher grossièrement **4 sec/vitesse 5**, transvaser, réserver.

**2** — Mettre l'ail et le gingembre dans le bol de mixage et hacher **2 sec/vitesse 8**. Ajouter les carottes et hacher grossièrement **4 sec/vitesse 5**, transvaser, réserver. Nettoyer le bol de mixage.

**3** — Verser l'eau et 1 c. à café de sel dans le bol de mixage, poser le panier cuisson sur le couvercle, peser le riz, puis le laver sous l'eau courante jusqu'à ce que l'eau soit claire. Insérer le panier cuisson et cuire **18 min/100°C/vitesse 4**. Bien remuer le riz à l'aide de la spatule et laisser reposer env. 5 minutes avec le couvercle fermé.

**4** — Pendant ce temps, bien faire chauffer 10 g d'huile de colza dans une poêle antiadhésive. Saisir la viande env. 5 minutes sur feu moyen, retirer, assaisonner avec ½ c. à café de sel et le poivre, réserver.

**5** — Bien faire chauffer 10 g d'huile de colza dans la même poêle. Faire sauter les noix et les carottes réservées env. 5 minutes sur feu moyen. Remettre la viande avec le jus recueilli, le temps de bien chauffer, puis dresser avec le riz.

**Portion:** 554 kcal (2334 kJ) =  
lip 16 g, glu 70 g, pro 30 g



20 min



35 min



moyen



4 port.



554 kcal



Découvrir de coriandre pour une touche de saveur et de couleur supplémentaire.

# Bon pour la ligne

Souhaitez-vous perdre quelques kilos ou simplement vous nourrir de façon saine et savoureuse? Ces trois plats apporteront de la légèreté dans votre assiette.





## Muffins aux œufs, épinards et petits pois

### Les muffins

- 100 g d'oignons, coupés en deux
- 1 piment rouge, coupé en deux, épépiné
- 300 g de petits pois surgelés, décongelés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/4 c. à café de sel
- 100 g de pousses d'épinards
- 10 œufs

### La salade

- 200 g de mesclun
- 200 g de petits radis, coupés en deux
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe d'eau

- 1 c. à soupe de miel liquide
- 1/4 de c. à café de sel
- 2 pincées de poivre

### Les muffins

**1** — Découper 12 carrés (d'env. 12 × 12 cm) dans du papier cuisson. En chemiser une plaque à muffins de 12 cavités (Ø env. 7 cm). Préchauffer le four à 180°C.

**2** — Mettre les oignons et le piment 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 petits pois, l'huile d'olive et 1/2 c. à café de sel, risoler **7 min/120°C/↻/vitesse 1**. Pendant ce temps, ajouter les épinards au fur et à mesure par l'orifice du couvercle. Répartir les légumes dans la plaque à muffins chemisée.

**4** — Mettre les œufs et 3/4 de c. à café de sel dans le bol de mixage, mélanger **15 sec/vitesse 4** et verser sur les légumes. Cuire les muffins env. 25 minutes (180°C) au milieu du four. Nettoyer le bol de mixage.

### La salade

**5** — Pendant ce temps, dresser le mesclun et les petits radis sur des assiettes. Mettre le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, l'eau, le miel, le sel et le poivre dans le bol de mixage et mélanger **5 sec/vitesse 4**. Arroser la salade d'un filet de sauce au moment de servir. Démouler les muffins, dresser à côté de la salade.

**Suggestion:** remplacer les petits pois par des asperges vertes, tiers inférieur pelé, en petits tronçons.

**Portion:** 389 kcal (1620 kJ) = lip 24 g, glu 17 g, pro 23 g



15 min



40 min



facile



4 port.



389 kcal



végé

## Minestrone au chou-rave et pesto de cresson

60 g de parmesan,  
en morceaux (1 cm)

100 g de cresson  
40 g d'huile d'olive  
3 pincées de sel

60 g d'échalotes,  
coupées en deux

40 g de concentré  
de tomates

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

900 g d'eau  
2 cubes de bouillon  
de légumes  
(pour 0,5 l chacun,  
par ex. Knorr Naturellement  
savoureux!)

240 g de pâtes  
(par ex. gozzetto)

90 g de pousses d'épinards  
1 pincée de poivre

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

**2** — Ajouter le cresson, 30 g d'huile d'olive et 2 pincées de sel, hacher **20 sec/vitesse 7**, transférer le pesto. Nettoyer le bol de mixage.

**3** — 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.

**4** — Ajouter 10 g d'huile d'olive et le concentré de tomates et risoler **1 min/120°C/vitesse 2**. Ajouter le chou-rave et poursuivre la cuisson **2 min/120°C/vitesse 2**.

**5** — Ajouter l'eau et les cubes de bouillon, porter à ébullition **7 min/100°C/vitesse 1**.

**6** — Ajouter les pâtes et cuire al dente en respectant **le temps indiqué sur l'emballage/98°C/vitesse 1**.

**7** — Incorporer les pousses d'épinards à l'aide de la spatule, assaisonner avec 1 pincée de sel et le poivre et servir avec le pesto.

**Portion:** 437 kcal (1840 kJ) =  
lip 17 g, glu 50 g, pro 18 g



15 min



35 min



facile



4 port.



437 kcal



végé



# Menu printanier

1 entrée, 3 plats principaux, 1 dessert

Un hommage  
élégant au  
printemps, un pur  
régal pour  
vos invités!

## Mousse d'asperges et chips de parmesan

200 g de crème entière
1 bouquet de cerfeuil, effeuillé
40 g de parmesan, en morceaux (2 cm)
20 g de pistaches nature
20 g de beurre
400 g d'asperges blanches, pelées, en tronçons (3 cm)
100 g d'eau
1½ c. à café de sucre
1½ c. à café de sel
250 g de séré demi-gras
30 g de gélatine instantanée (2 sachets)
4 pincées de poivre
15 g de vinaigre de pomme
20 g d'huile de colza
50 g d'asperges blanches, pelées
50 g de petits radis, en lamelles
25 g de cresson

**1 — Insérer le fouet.** Mettre la crème dans le bol de mixage et fouetter en surveillant à **vitesse 3.5 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée, transvaser, réserver. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**2 —** Mettre le cerfeuil dans le bol de mixage, hacher **7 sec/vitesse 8**, transvaser, réserver.

**3 —** Mettre le parmesan et les pistaches dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 9**, transvaser, réserver.

**4 —** Mettre dans le bol de mixage le beurre, les asperges, l'eau, le sucre et ½ c. à café de sel, cuire **14 min/95°C/vitesse 1**. Égoutter les asperges dans le Varoma, laisser refroidir.

**5 —** Mettre le séré et les asperges cuites dans le bol de mixage et réduire en purée **10 sec/vitesse 8**.

**6 —** Ajouter la gélatine instantanée, ¾ de c. à café de sel et 2 pincées de poivre, mélanger **15 sec/vitesse 3**. Incorporer la crème fouettée à l'aide de la spatule.

**7 —** Répartir la moitié de la masse dans 8 verres (d'env. 2 dl). Incorporer le cerfeuil réservé au reste de la masse à l'aide de la spatule, répartir dessus. Laisser prendre env. 3 heures à couvert au réfrigérateur.

**8 —** Faire chauffer une poêle antiadhésive sur feu moyen. Déposer dans la poêle des petits tas d'env. 1 c. à soupe de mélange parmesan-pistaches, lisser avec le dos d'une cuillère. Faire dorer par portions env. 3 minutes sur chaque face, laisser refroidir sur une grille.

**9 —** Mettre le vinaigre, l'huile, ¼ de c. à café de sel et 2 pincées de poivre dans le bol de mixage, mélanger **7 sec/vitesse 5**, transvaser.

**10 —** Tailler les asperges en lanières à l'économe, mélanger à la sauce avec les petits radis.

**11 —** Dresser la mousse avec la salade d'asperges, le cresson et les chips de parmesan.

**Suggestion:** servir à l'apéritif ou en entrée pour 4 personnes.

**Portion:** 209 kcal (865 kJ) = lip 19 g, glu 5 g, pro 7 g



Notre recette en couverture



## Carré de veau en croûte d'herbes et trio de légumes

### Le carré de veau

**1200 g** de carré de veau,  
à commander chez  
le boucher

- 1 c. à soupe de beurre  
à rôtir
- 2 c. à café de sel
- 2 pincées de poivre

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

**20 g** d'amandes

- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil  
plat, effeuillé
- 2 c. à soupe d'aiguilles  
de romarin

**100 g** de pain de mie,  
en morceaux (3 cm)

- 1 citron bio, zeste râpé

**80 g** de beurre, en morceaux

### Le trio de légumes

**600 g** d'eau

**600 g** de pommes de terre  
nouvelles, coupées en  
deux selon la grosseur

**250 g** d'asperges vertes,  
tiers inférieur pelé, en  
tronçons biseautés (3 cm)

**250 g** de tomates cerises

**40 g** de vinaigre  
balsamique blanc

**40 g** d'huile d'olive

- 2 c. à soupe de  
ciboulette, ciselée
- 1 c. à café de sel
- 2 pincées de poivre

### Le carré de veau

**1** — Sortir la viande du réfrigérateur env. 1 heure avant de la saisir. Préchauffer le four à 80°C, y glisser un plat et des assiettes.

**2** — Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Assaisonner la viande avec 1 c. à café de sel et le poivre, saisir sur toutes les faces env. 10 minutes sur feu moyen, déposer sur le plat chaud. Piquer un thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse, sans lui faire toucher l'os.

**3** — Mettre dans le bol de mixage le gruyère, les amandes, l'ail, le persil, le romarin, le pain de mie, le zeste de citron et 1 c. à café de sel, hacher **15 sec/vitesse 9**. Ajouter le beurre par l'orifice du couvercle, rissoler **2 min/120°C/vitesse 1**. Répartir la masse sur la viande en appuyant un peu pour faire adhérer.

**4** — Cuire la viande à basse température env. 2½ heures (80°C) au milieu du four. La température à cœur doit atteindre 65°C.

### Les légumes

**5** — Verser l'eau dans le bol de mixage env. 40 minutes avant la fin du temps de cuisson de la viande. Répartir les pommes de terre dans le Varoma, remettre le couvercle du Varoma, mettre l'ensemble en place et précuire **20 min/Varoma/vitesse 1**.

**6** — Insérer le plateau vapeur, y répartir les asperges et les tomates, poursuivre la cuisson **12 min/Varoma/vitesse 1**. Transvaser le contenu du Varoma dans un récipient, réserver à couvert. Vider le bol de mixage.

**7** — Mettre dans le bol de mixage le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, la ciboulette, le sel et le poivre, mélanger **15 sec/vitesse 3.5**, puis en arroser les légumes.

**8** — Retirer la viande, réserver à couvert. Augmenter la température du four à 240°C.

**9** — Dès que le four est à 240°C, faire gratiner la viande env. 5 minutes dans la moitié supérieure du four. Retirer, couper en tranches, dresser avec le trio de légumes.

**Portion:** 670 kcal (2792 kJ) = lip 42 g, glu 28 g, pro 42 g



Pour 4 à 6 personnes, selon l'appétit des convives. S'il reste de la viande, tranchez-la froide le lendemain et accompagnez-la d'une salade.







## Filets de truite saumonée, riz au chou-rave, beurre aux radis

150 g de petits radis

120 g de beurre, en morceaux, mou

1 c. à soupe de confiture (framboise ou groseille rouge)

1¼ c. à café de sel

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

300 g de riz long (parboiled)  
850 g d'eau

4 filets de truite saumonée (env. 600 g)

2 pincées de poivre

**1** — Mettre les petits radis dans le bol de mixage et hacher **4 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**2** — Ajouter 100 g de beurre, la confiture et ¼ de c. à café de sel, mélanger **10 sec/vitesse 3**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**3** — **Insérer le fouet**. Mélanger **30 sec/vitesse 3**. **Ôter le fouet**. Transvaser le beurre aux radis dans un récipient, réserver env. 1 heure à couvert au frais. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**4** — Mettre le chou-rave dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**5** — Ajouter 20 g de beurre et rissoler **3 min/120°C/vitesse 1**.

**6** — Ajouter le riz, l'eau et 1 c. à café de sel, précuire **8 min/100°C/☞/vitesse 1**. Pendant ce temps, chemiser de papier cuisson le Varoma et le plateau vapeur. Assaisonner les filets de truite avec ½ c. à café de sel et le poivre, répartir dans le Varoma et le plateau vapeur.

**7** — Mettre le Varoma en place, insérer le plateau vapeur, remettre le couvercle du Varoma et cuire **5 min/100°C/☞/vitesse 1**.

**8** — Transférer les filets de truite, avec le papier cuisson, du Varoma vers le plateau vapeur et inversement, poursuivre la cuisson **5 min/100°C/☞/vitesse 1**.

**9** — Dresser les filets de truite sur des assiettes avec le riz et le beurre aux radis.

**Suggestion:** parsemer de persil plat ciselé.

**Portion:** 866 kcal (3617 kJ) = lip 49 g, glu 67 g, pro 37 g



10 min



35 min



moyen



4 port.



866 kcal



### L'ACCORD DU VIN

#### La Côte AOC Château de Mont-sur-Rolle Grand Cru, 75 cl

**Origine:** Suisse, Vaud

**Cépage:** chasselas

**Caractère:** un agréable bouquet fleuri, fin et plaisant, frais dès la première gorgée avec des arômes mûrs et des notes minérales, une structure racée et une finale légèrement âpre.

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

## Croquettes de maïs, sauce morilles et légumes printaniers

### Les croquettes de maïs

- 2 œufs
- 100 g de lait
- 150 g de farine
- ½ c. à café de poudre à lever
- ¾ de c. à café de sel

- 680 g de maïs en boîte (2 boîtes), égoutté
- 3 brins de thym, effeuillé

### Les légumes

- 230 g de carottes en botte avec un peu de fanes, coupées en quatre dans la longueur
- 3 oignons fanes, coupés en deux dans la longueur, en trois dans la largeur
- 40 g d'huile d'olive
- ½ c. à café de sel
- 2 pincées de poivre

### La sauce morilles

- 1 échalote, coupée en deux
- 20 g de beurre
- 20 g de morilles séchées, trempées, coupées en deux, bien lavées, égouttées
- 30 g de cognac
- 200 g de demi-crème à sauce
- 200 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes (pour 0,5 l, par ex. Knorr Naturellement savoureux!)
- 1 c. à café de maïzena

### La cuisson des croquettes

- 20 g d'huile d'olive

### Les croquettes de maïs

1 — Mettre dans le bol de mixage les œufs, le lait, la farine, la poudre à lever et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**.

2 — Ajouter le maïs et le thym, mélanger **10 sec/vitesse 4**, transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

### Les légumes

3 — Mettre les carottes et les oignons dans le Varoma, mélanger avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.

### La sauce morilles

4 — Mettre l'échalote dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

5 — Ajouter le beurre et les morilles et rissoler **2 min/120°C/vitesse 1**.

6 — Ajouter le cognac, la demi-crème à sauce, 150 g d'eau et le cube de bouillon, mettre le Varoma en place, couvrir et cuire **8 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma.

7 — Délayer la maïzena avec 50 g d'eau dans un petit récipient, verser dans le bol de mixage, remettre le Varoma en place et poursuivre la cuisson **5 min/Varoma/vitesse 1**.

### La cuisson des croquettes

8 — Pendant ce temps, bien faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Diviser la masse de maïs réservée en 12 portions, rissoler en 4 portions env. 2 minutes sur chaque face sur feu moyen.

9 — Dresser les croquettes de maïs sur des assiettes avec les légumes et la sauce morilles.

**Portion:** 730 kcal (3045 kJ) = lip 39 g, glu 71 g, pro 16 g





### Info

**Knorr Naturellement savoureux!**  
**Bouillon de légumes en cubes avec 100 %**  
**d'ingrédients naturels et sel marin.**

Le secret de ce bouillon de légumes Knorr pauvre en graisse? Des ingrédients 100 % naturels, du sel marin extrafin et des herbes aromatiques. Il confère aux plats végétariens le petit plus qui fait toute la différence, et son conditionnement en portions le rend idéal pour la préparation de petites quantités. Sans additifs exhausteurs de goût.





## Tiramisu aux framboises

500 g	de framboises surgelées, dont 250 g décongelés
30 g	de sirop de fleur de sureau
40 g	d'eau-de-vie de framboise
20 g	de sucre
150 g	de crème entière
300 g	de mascarpone
150 g	de biscuits à la cuiller, en morceaux
50 g	de chocolat blanc, en fins copeaux (voir Conseil ci-dessous)

**1** — Mettre dans le bol de mixage 250 g de framboises décongelées, le sirop de fleur de sureau et l'eau-de-vie de framboise, chauffer **3 min/90°C/vitesse 2**, transvaser, réserver. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

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

**3** — Verser la crème, fouetter **2 min/vitesse 3** en ajoutant le mascarpone cuillerée par cuillerée par l'orifice du couvercle directement sur le couteau en marche.

**4** — Répartir dans 4 verres (d'env. 2½ dl) les biscuits à la cuiller, 250 g de framboises surgelées et le coulis de framboises réservé ainsi que la crème au mascarpone en alternant les couches. Laisser prendre env. 2 heures à couvert au réfrigérateur.

**5** — Décorer le tiramisu de chocolat blanc.

**Suggestion:** remplacer les framboises surgelées par des fraises fraîches en quartiers ou, selon la saison, par des framboises fraîches.

**Portion:** 801 kcal (3326 kJ) = lip 55 g, glu 52 g, pro 13 g



Les portions sont généreuses. La quantité suffit aussi pour 6 personnes.

Conseil: mettre le chocolat env. 20 minutes au congélateur afin de pouvoir tailler plus facilement les copeaux avec un économe.



# À rougir de plaisir

En solo ou en duo, fraises sucrées et rhubarbe acidulée sont les vedettes des desserts printaniers. Laissez-vous tenter par nos créations. Chacune d'elles est une ode au retour des beaux jours.

## Mousse aux fraises

100 g de sucre
40 g d'eau
3 feuilles de gélatine, ramollies env. 5 minutes dans de l'eau froide
350 g de fraises
1 c. à soupe de jus de citron
1 blanc d'œuf frais
1 pincée de sel
200 g de crème entière

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

**2** — Verser l'eau dans le bol de mixage et chauffer **2 min/60°C/vitesse 1**.

**3** — Essorer la gélatine, mettre dans le bol de mixage et remuer **10 sec/vitesse 2** jusqu'à ce que la gélatine soit complètement dissoute.

**4** — Ajouter 250 g de fraises, 80 g de sucre pulvérisé et le jus de citron et réduire en purée **20 sec/vitesse 8**. Transvaser dans un grand récipient, mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que la masse prenne légèrement au bord (env. 30 minutes). Lisser. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**5** — **Insérer le fouet.** Mettre le blanc d'œuf et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre, fouetter en neige **4 min/vitesse 3.5**. **Ôter le fouet**, transvaser.

**6** — **Insérer le fouet.** Mettre la crème 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.

**7** — Incorporer délicatement le blanc en neige et la chantilly à la purée de fraises avec la spatule. Remplir 4 verrines et laisser prendre au moins 3 heures à couvert au réfrigérateur.

**8** — Au moment de servir, couper 100 g de fraises en quartiers, mélanger avec 20 g de sucre pulvérisé et répartir sur les mousses.

**Portion:** 311 kcal (1293 kJ) = lip 18 g, glu 33 g, pro 4 g



Vous pouvez commander ces  
jolies verrines chez nous: verrines  
«Fina» midi, dès CHF 14.90  
[bettypassi.ch/boutique](http://bettypassi.ch/boutique)



## Gâteau rhubarbe-pavot sur plaque

<b>290 g de sucre</b>
<b>310 g de beurre</b> , mou
<b>5 œufs</b>
<b>25 g de graines de pavot</b>
<b>1 pincée de sel</b>
<b>1 citron bio</b> , zeste râpé et 1 c. à soupe de jus
<b>310 g de séré maigre</b>
<b>310 g de farine</b>
<b>1 c. à café de poudre à lever</b>
<b>800 g de rhubarbe rouge</b> , pelée, coupée en deux dans la longueur, en tronçons d'env. 10 cm
<b>80 g de gelée de groseille rouge</b> , chaude

- 1 — Mettre 30 g de sucre dans le bol de mixage, pulvériser **15 sec/vitesse 10** et transvaser.
- 2 — Préchauffer le four à 200°C. Chemiser une plaque de papier cuisson.
- 3 — Mettre dans le bol de mixage le beurre, les œufs, les graines de pavot, le sel et 260 g de sucre et fouetter **1 min/vitesse 4** jusqu'à ce que la masse soit mousseuse. Ajouter le zeste et le jus de citron, le séré, la farine et la poudre à lever, incorporer **30 sec/vitesse 6** à l'aide de la spatule, répartir sur la plaque chemisée.
- 4 — Mélanger la rhubarbe et le sucre pulvérisé. Répartir les tronçons de rhubarbe côte à côté sur la pâte, en serrant bien, cuire env. 40 minutes (200°C) dans la moitié inférieure du four.
- 5 — Laisser refroidir le gâteau dans la plaque sur une grille, badigeonner de gelée de groseille rouge.

**Suggestion:** ce gâteau est bien meilleur tout frais.

**Part (1/16):** 360 kcal (1503 kJ) = lip 20 g, glu 36 g, pro 7 g



La saison de la rhubarbe étant relativement courte (d'avril à juin), il vaut la peine de faire des provisions pour le reste de l'année. Conseils pour la congeler: peler les tiges, couper en tronçons, répartir sur une plaque, glisser au congélateur, puis envelopper par portions dans des sachets.







## Cheesecake aux fraises et marshmallows

huile pour graisser

100 g de biscuits à la cuiller et 14 biscuits à la cuiller, coupés en deux pour le bord

75 g de beurre  
4 feuilles de gélatine  
100 g d'eau, froide

250 g de fraises  
50 g de sucre  
250 g de séré maigre

20 g d'eau, bouillante

1 blanc d'œuf

1 pincée de sel

100 g de crème entière  
50 g de marshmallows, coupés en quatre

**1** — Huiler légèrement un moule à charnière (Ø env. 20 cm), chemiser de film alimentaire.

**2** — Mettre 100 g de biscuits à la cuiller dans le bol de mixage et émietter **15 sec/vitesse 7**.

**3** — Ajouter le beurre et faire fondre **1 min 30 sec/70°C/vitesse 1**. Poser le moule à charnière sur un plat à tarte, répartir la masse de biscuits sur le fond du moule, bien tasser. Enfoncer les demi-biscuits à la cuiller verticalement dans le fond tout le long du bord, réserver au frais. Dans un récipient, ramollir la gélatine dans l'eau froide. Nettoyer le bol de mixage.

**4** — Mettre 150 g de fraises et le sucre dans le bol de mixage et réduire en purée **30 sec/vitesse 9**. Passer au tamis dans un récipient. Ajouter le séré, mélanger. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**5** — Bien essorer la gélatine. Dans un récipient, dissoudre la gélatine dans l'eau bouillante. Y mélanger 2 c. à soupe de masse au séré, incorporer aussitôt au reste de la masse.

**6** — **Insérer le fouet.** Mettre le blanc d'œuf et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre, fouetter en neige **1 min/vitesse 3.5** et transvaser.

**7** — Mettre la crème 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. Incorporer à la masse au séré avec le blanc en neige et les marshmallows.

**8** — Répartir la masse sur le fond de biscuits et laisser prendre env. 4 heures à couvert au réfrigérateur. Ôter le cercle du moule, faire glisser le cheesecake sur un plat. Couper le reste des fraises en deux, répartir dessus.

**Conservation:** env. 1 jour à couvert au réfrigérateur.

**Part (½):** 256 kcal (1067 kJ) = lip 14 g, glu 24 g, pro 7 g



30 min



4 h  
45 min



moyen



8 parts



256 kcal



## Cake croustillant aux fraises

<b>125 g de beurre</b> , mou, et 1 c. à soupe, froid, en noisettes
<b>150 g de sucre</b>
<b>1 pincée de sel</b>
<b>4 œufs</b>
<b>175 g de farine</b>
<b>1 c. à café de poudre à lever</b>
<b>100 g de banane</b> , en morceaux (5 cm)
<b>200 g de muesli croustillant aux baies séchées</b>
<b>150 g de fraises</b> , coupées en deux
<b>1 c. à soupe de sucre glace pour le décor</b>

**1** — Préchauffer le four à 180°C. Chemiser un moule à cake (env. 25 cm) de papier cuisson.

**2** — Mettre dans le bol de mixage 125 g beurre, 135 g de sucre, le sel et les œufs et fouetter **1 min/vitesse 4** jusqu'à ce que la masse soit mousseuse.

**3** — Ajouter la farine et la poudre à lever, mélanger **30 sec/vitesse 5** à l'aide de la spatule.

**4** — Ajouter la banane et 150 g de muesli croustillant et mélanger **5 sec/vitesse 5**. Incorporer les fraises avec la spatule. Remplir de pâte le moule chemisé.

**5** — Répartir sur la pâte 50 g de muesli croustillant et 1 c. à soupe de beurre froid en noisettes et parsemer de 15 g de sucre. Cuire le cake env. 65 minutes (180°C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille. Saupoudrer le cake de sucre glace.

**Part** (1/2): 296 kcal (1237 kJ) = lip 13 g, glu 37 g, pro 6 g



15 min



1 h  
20 min



facile



12 parts



296 kcal

Conservation: env. 2 jours au réfrigérateur, enveloppé dans du film alimentaire.



## Crème rhubarbe et fraises

100 g de chocolat blanc,  
en morceaux

600 g de rhubarbe,  
en tronçons (1 cm)

1 c. à soupe d'eau

45 g de sucre vanillé

200 g de demi-crème, froide

180 g de yogourt nature

100 g de fraises,  
coupées en quatre

**1** — Mettre le chocolat blanc dans le bol de mixage, hacher grossièrement **2 sec/vitesse 7** et transvaser dans un récipient.

**2** — Mettre dans le bol de mixage la rhubarbe, l'eau et le sucre vanillé et porter à ébullition **6 min/100°C/vitesse 4**. Ajouter le chocolat et mélanger **15 sec/vitesse 4**. Transvaser dans une passoire, laisser égoutter au-dessus d'un récipient, laisser refroidir. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

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

**4** — Ajouter la rhubarbe égouttée et le yogourt à la chantilly et incorporer **10 sec/vitesse 2**.

**5** — Répartir la crème rhubarbe dans des verres, décorer de fraises.

**Suggestion:** décorer de quelques feuilles de menthe.

**Portion:** 379 kcal (1545 kJ) = lip 24 g, glu 32 g, pro 6 g



15 min



20 min



facile



4 port.



379 kcal



## Gâteau rhubarbe-chocolat

100 g de chocolat noir, en morceaux
210 g de beurre, mou, et un peu pour graisser
200 g de sucre
1 pincée de sel
4 œufs
250 g de farine
1 c. à café de poudre à lever
400 g de rhubarbe, pelée, en tronçons (2 cm)
1 sachet de sucre vanillé
45 g de crème double

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

**2** — Mettre 50 g de chocolat dans le bol de mixage, hacher grossièrement **4 sec/vitesse 6**, transvaser, réserver.

**3** — Mettre dans le bol de mixage 150 g de beurre, le sucre, le sel et les œufs et fouetter **1 min/vitesse 4** jusqu'à ce que la masse soit mousseuse.

**4** — Ajouter la farine et la poudre à lever, mélanger **30 sec/vitesse 5**.

**5** — Ajouter la rhubarbe et le chocolat haché et mélanger **10 sec/vitesse 5**. Remplir de pâte le moule préparé.

**6** — Cuire le gâteau env. 50 minutes (180°C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille. Ôter le cercle du moule.

**7** — Mettre 50 g de chocolat dans le bol de mixage et hacher **10 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**8** — Ajouter 60 g de beurre, le sucre vanillé et la crème double et faire fondre **2 min/50°C/vitesse 3**. Laisser refroidir dans le bol de mixage, réserver env. 10 minutes au frais. **Insérer le fouet** et travailler **1-2 min/vitesse 3**.

**9** — Mettre la crème au chocolat dans une poche à douille avec embout cannelé (Ø env. 10 mm), dresser sur tout le pourtour du gâteau.

### Suggestions

- Pour le décor, remplacer la crème au chocolat par 1 sachet de glaçage foncé fondu.
- Au lieu d'utiliser une poche, répartir le décor en chocolat avec la spatule.

**Conservation:** env. 3 jours à couvert au réfrigérateur.

**Part (1/2):** 376 kcal (1570 kJ) = lip 23 g, glu 37 g, pro 5 g



La rhubarbe se gardera plus longtemps placée dans env. 3 cm d'eau (ne pas ôter les feuilles). Ou envelopper les tiges dans un torchon humide et les mettre au frais. Cette deuxième méthode vaut aussi pour les asperges. Conservation: env. 4 jours, asperges env. 2 jours.

## Biscuit roulé aux fraises et au séré

140 g de sucre et 2 c. à soupe pour saupoudrer

1 gousse de vanille

3 œufs

90 g de farine

1 pincée de sel

250 g de crème entière

150 g de séré à la crème

300 g de fraises, en petits dés



30 min



1 h  
30 min



moyen



8 parts



303 kcal

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

**2** — Mettre 50 g de sucre et la gousse de vanille dans le bol de mixage, pulvériser **15 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

**3** — **Insérer le fouet.** Mettre les œufs et 90 g de sucre dans le bol de mixage et fouetter **6 min/37°C/vitesse 4** jusqu'à ce que la masse soit mousseuse. Fouetter ensuite encore **6 min/vitesse 4**.

**4** — Ajouter la farine et le sel de part et d'autre du fouet et incorporer **4 sec/vitesse 3. Ôter le fouet.** Mélanger avec la spatule pour que la farine soit bien incorporée. Étaler la pâte sur la plaque chemisée et cuire aussitôt env. 7 minutes (200°C) au milieu du four. Nettoyer le bol de mixage.

**5** — Répartir 2 c. à soupe de sucre sur un torchon propre. Retirer le biscuit du four, retourner délicatement sur le torchon, papier cuisson en haut. Passer un torchon humide sur le papier, puis décoller délicatement ce dernier. Couvrir le biscuit avec la plaque retournée, laisser refroidir.

**6** — **Insérer le fouet.** Mettre la crème dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée. **Ôter le fouet.** Transvaser la chantilly dans un récipient et réserver.

**7** — Mettre le séré et le sucre vanillé réservé dans le bol de mixage et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Incorporer délicatement la chantilly avec la spatule.

**8** — Répartir  $\frac{2}{3}$  de la crème au séré et la moitié des fraises sur le biscuit en laissant tout autour un bord d'env. 1 cm. Enrouler serré. Répartir le reste de la crème au séré et des fraises sur le biscuit roulé.

**Suggestion:** ce biscuit roulé est bien meilleur tout frais.

**Part (1/6):** 303 kcal (1266 kJ) = lip 16 g, glu 33 g, pro 6 g



S'il vous reste des fraises ou que celles-ci sont très mûres, vous pouvez réaliser en quelques secondes un délicieux coulis dans votre Thermomix®. Mixez les fraises avec du sucre glace et un trait de jus de citron – c'est prêt! À servir avec le biscuit roulé au séré ou à mélanger à du yogourt au p'tit-déj'. Vous trouverez d'autres idées pour tirer le meilleur parti des aliments dans notre nouvel ouvrage «Restes en cuisine».

Pour une touche romantique,  
décorer le biscuit roulé de fleurs  
comestibles.



# FAIT AVEC AMOUR

Pourquoi toujours attendre Noël ou un anniversaire?  
Il y a tant d'autres occasions de faire plaisir tout au long  
de l'année. Voici trois super cadeaux gourmands.



## CANTUCCI ALLE MANDORLE

150 g d'amandes

1 orange bio,  
zeste prélevé à l'économme

3 œufs

200 g de sucre

2 pincées de sel

300 g de farine et un peu  
pour façonner¼ de c. à café de  
poudre à lever

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

**2** — Répartir les amandes sur la plaque et faire griller env. 10 minutes (200°C) au milieu du four. Retirer, transvaser dans un récipient.

**3** — Mettre 50 g d'amandes grillées et le zeste d'orange dans le bol de mixage, hacher **8 sec/vitesse 8**, transvaser.

**4** — **Insérer le fouet.** Ajouter les œufs, le sucre et le sel et mélanger **12 sec/vitesse 3.5**. **Ôter le fouet.**

**5** — Ajouter la farine, la poudre à lever et le mélange amandes-zeste d'orange, mélanger **20 sec/vitesse 4**.

**6** — Ajouter 100 g d'amandes grillées et pétrir **30 sec/¼**. Transvaser la pâte dans un récipient, réserver env. 20 minutes au frais. Partager la pâte en 4 portions. Façonner chaque portion en un rouleau (env. Ø env. 3 cm) sur un peu de farine et déposer sur la plaque chemisée.

**7** — Cuire les rouleaux env. 20 minutes (200°C) au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu. Abaisser la température à 180°C.

**8** — Découper les rouleaux en tranches biseautées (env. 2 cm) et cuire les cantucci env. 8 minutes (180°C). Éteindre le four, laisser sécher les cantucci env. 15 minutes en maintenant la porte entrouverte avec le manche d'une cuillère en bois. Retirer, laisser refroidir sur une grille.

**Suggestion:** servir les cantucci avec le café.

**Conservation:** env. 1 mois dans une boîte hermétique.

**Pièce:** 58 kcal (245 kJ) =  
lip 2 g, glu 8 g, pro 2 g



15 min



1 h



facile



50 pièces



58 kcal



## CORDIAL AUX ŒUFS ET FRAISES

130 g de sucre

500 g de fraises

150 g de crème entière

50 g d'eau

2 jaunes d'œufs

150 g de rhum blanc

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

**2** — Ajouter les fraises, la crème, l'eau, les jaunes d'œufs et le rhum, chauffer **8 min/70°C/vitesse 4**.

**3** — Insérer le gobelet doseur et réduire en purée **20 sec/vitesse 5-9** en augmentant progressivement la vitesse. Transvaser dans 4 bouteilles (d'env. 2½ dl), refermer, laisser refroidir et garder au réfrigérateur. Servir froid.

**Suggestion:** servir le cordial dans des petits verres, décorer de fraises et de menthe.

**Conservation:** bien fermé, env. 2 semaines au réfrigérateur.

**Portion (1 dl):** 175 kcal (730 kJ) = lip 7 g, glu 17 g, pro 1 g



5 min



15 min



facile



10 port.



175 kcal



## TARTINADE CHOCO-NOISETTES

200 g de noisettes

200 g de chocolat noir,  
en morceaux

25 g d'huile de coco

15 g de sucre glace

10 g de pâte de vanille  
¼ de c. à café de fleur  
de sel**1** — Préchauffer le four à 200°C.**2** — Répartir les noisettes sur une plaque et faire griller env. 14 minutes (200°C) au milieu du four jusqu'à ce que les petites peaux éclatent. Retirer les noisettes, les frotter dans un torchon jusqu'à ce que toutes les petites peaux soient décollées.**3** — Mettre les noisettes émondées dans le bol de mixage et hacher **15 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.**4** — Hacher encore **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.**5** — Hacher **10 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.**6** — Hacher de nouveau **10 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.**7** — Hacher **10 sec/vitesse 7** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage.**8** — Hacher de nouveau **10 sec/vitesse 7** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage.**9** — Hacher une dernière fois **10 sec/vitesse 7** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage. Transvaser la pâte de noisettes. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.**10** — Mettre le chocolat dans le bol de mixage et hacher **6 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.**11** — Ajouter l'huile de coco et faire fondre **2 min/50°C/vitesse 3**.**12** — Ajouter la pâte de noisettes, le sucre glace, la pâte de vanille et la fleur de sel, mélanger **15 sec/vitesse 4**. Verser dans 2 pots propres et chauds (d'env. 2 dl), fermer aussitôt.**Suggestion:** ne pas garder la tartinaide au réfrigérateur sous peine de lui faire perdre son onctuosité.**Conservation:** env. 1 semaine à température ambiante.**Portion (env. 100 g):** 663 kcal (2755 kJ) = lip 51 g, glu 36 g, pro 10 g

15 min



30 min



facile



4 port.

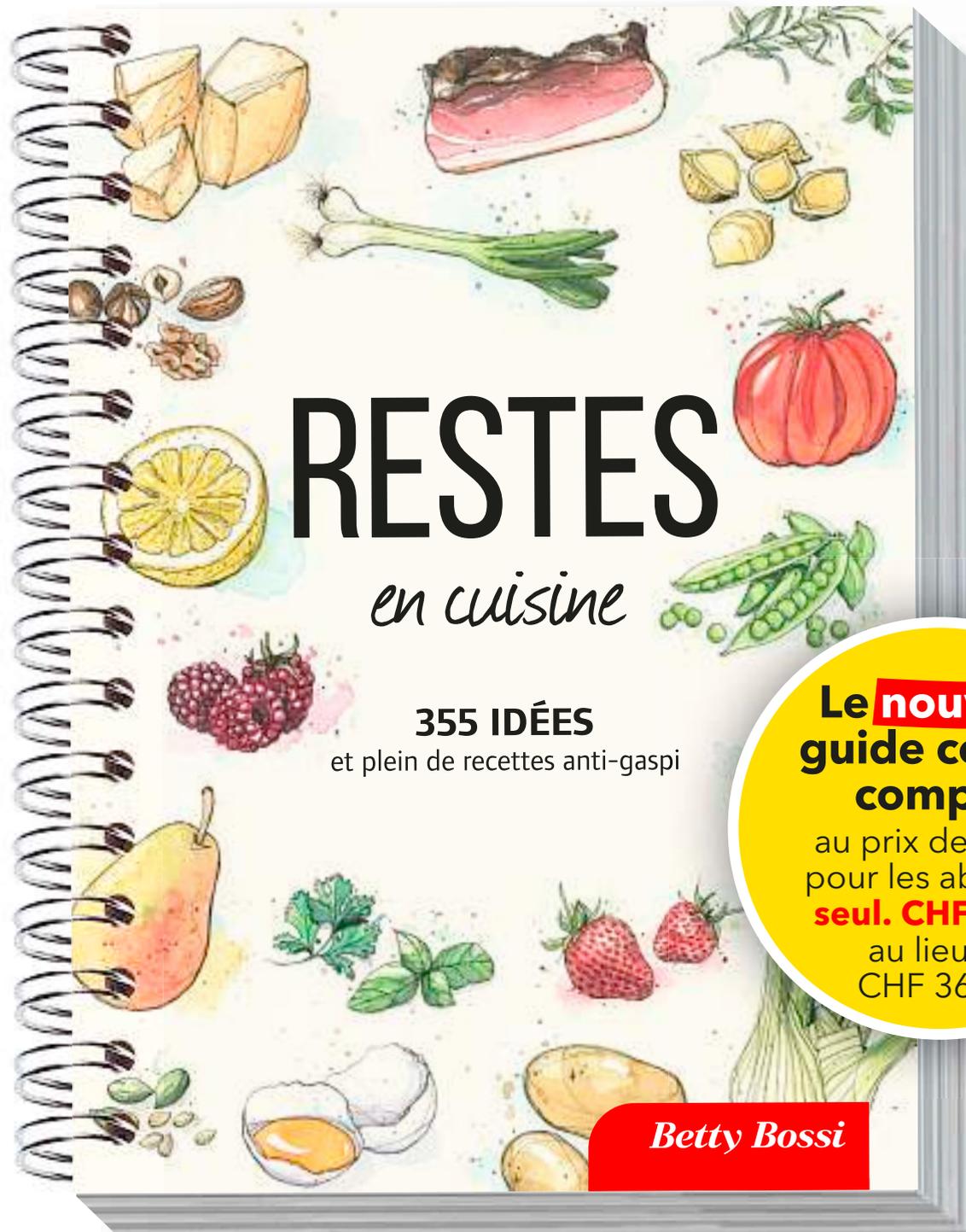


663 kcal



*Betty Bossi*

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



# RESTES

*en cuisine*

**355 IDÉES**  
et plein de recettes anti-gaspi

Le **nouveau**  
**guide conseil**  
**complet**

au prix de faveur  
pour les abonnés:  
**seul. CHF 29.90**  
au lieu de  
CHF 36.90!

*Betty Bossi*

# 355 idées pour éviter le gaspillage alimentaire

Le livre ne contient aucune recette Thermomix®.

**NOUVEAU!**

## Sorbet éclair aux baies et meringue

250 g de myrtilles surgelées  
250 g de framboises surgelées  
50 g de coques de meringue

Mettre dans le bol de mixage les myrtilles, les framboises et 40 g de coques de meringue et travailler **1 min 30 sec/vitesse 5** à l'aide de la spatule jusqu'à consistance onctueuse. Dresser le sorbet dans des coupes. Émietter le reste des meringues, répartir dessus. Servir aussitôt.

**Portion:** 119 kcal (500 kJ) =  
lip 1 g, glu 23 g, pro 2 g



DESSERT  
**EXPRESS**

# À CROQUER

Vite réalisés, vite mangés! Avec ces appétissants croissants, préparez-vous à une ruée vers le buffet de fête: vos invités vont se les arracher. Et grâce au **Thermomix®** et au **croissantier MAXI** de Betty Bossi, leur préparation est un jeu d'enfant.



## CROISSANTS RICOTTA-VIANDE SÉCHÉE

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

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

**250 g de ricotta**

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

$\frac{1}{4}$  de c. à café de sel

**100 g de viande séchée des Grisons** en tranches

**10 g d'ail des ours**

**1 c. à soupe d'eau** pour humecter

**1 œuf**, battu

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

**2** — Mettre dans le bol de mixage le beurre, la farine, 80 g de ricotta, la poudre à lever et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Former une boule, aplatis, réserver au frais.

**3** — Mettre la viande séchée et l'ail des ours dans le bol de mixage et hacher **7 sec/vitesse 6**.

**4** — Ajouter 170 g de ricotta et mélanger **5 sec/vitesse 5** à l'aide de la spatule. Abaisser la pâte en rond (Ø env. 32 cm) sur un peu de farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Poser le croissantier MAXI sur la pâte et enfoncer uniformément. Bien appuyer au centre. Étaler la farce avec la spatule dans les cavités. Soulever un peu le croissantier MAXI à droite et à gauche, retirer. Enrouler les triangles de pâte vers les pointes, pincer légèrement les extrémités. Humecter les pointes. Disposer les croissants sur la plaque chemisée, dorer avec un peu d'œuf. Cuire env. 30 minutes (200°C) au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu les croissants. Servir chaud ou froid.

**Pièce:** 242 kcal (1013 kJ) = lip 15 g, glu 17 g, pro 11 g



Le croissantier MAXI est en vente dès CHF 24.90 dans notre boutique en ligne: [bettybossi.ch/boutique](http://bettybossi.ch/boutique)

Pour gagner du temps, utiliser une abaisse de pâte à gâteau toute prête (Ø env. 32 cm).

# Fust Cuisines – Pas de transformation cuisine sans une offre de FUST!

Toutes les offres s'appliquent aux commandes passées jusqu'au 18 mars 2018



Seul: Fr. 19'700.-  
 Avant: Fr. 22'300.-  
 Economisez: Fr. 2'600.-

**SPRING**

Y compris les appareils de la marque **BOSCH**

- Four
- Réfrigérateur
- Lave-vaisselle
- Plaque de cuisson
- Hotte d'extraction
- vitrocéramique



Plus d'espaces de rangement! La cuisine nouvelle génération.



Seul: Fr. 12'800.-  
 Avant: Fr. 14'900.-  
 Economisez: Fr. 2'100.-

**SPRING**

Y compris les appareils de la marque **BOSCH**

- Cuisinière encastrable
- Plaque de cuisson vitrocéramique
- Lave-vaisselle
- Réfrigérateur
- Hotte



Modifiable de manière individuelle, disponible en 8 couleurs frontales différentes pour le même prix.

## Imitation en céramique grise

Des déplacements réduits, un espace de travail optimisé et des espaces de rangement astucieusement structurés sont les aspects les plus importants dans la conception d'une cuisine. Les cuisines en forme de U offrent souvent une solution adaptée, en particulier pour les petites pièces. Dimensions: 180 x 330 x 280 + 280 + 120 cm

## Blanc alpin, imitation poutre en chêne

Dans une petite pièce, chaque centimètre d'espace de rangement compte. Avec la nouvelle génération de hauteur XL, vous pouvez profiter de 10% d'espace de rangement supplémentaire dans les meubles bas. Les lignes de la hauteur XL se poursuivent dans les armoires hautes. Dimensions: 280 x 290 cm

## Fust Salles de bains Transformer avec un seul prestataire!

2 exemples de transformation réussie de A à Z



Avant



Après



Avant



Après

## Transformer et rénover avec un seul prestataire. Réalisez votre projet de transformation sans souci avec la gestion du bâtiment de Fust!

Notre palette de prestations:

- Définition des attentes et des réalités
- Proposition d'une ou plusieurs solutions de transformation individuelle
- Prise de mesures sur place
- Acceptation de l'intégralité des travaux de transformation à un prix fixe excluant toute surprise ultérieure
- Création d'un calendrier d'échéances précis
- Mise à disposition de plaques de cuisson mobiles ou d'un petit coin cuisine provisoire
- Mise en place, coordination et direction des diverses étapes de travail des artisans telles le démontage, le recyclage, la maçonnerie, l'électricité, le sanitaire, le montage des cuisines, la plâtrerie, la pose de carrelage, la peinture, etc.
- Pleine garantie sur toutes les prestations de construction du Ing. dipl. Fust SA



### Conseil à domicile gratuit et sans engagement.

Nous nous rendons chez vous pour planifier votre bain sur place. Vous avez ainsi la garantie d'un agencement parfait.

Demandez un conseil maintenant: tél. 0848 844 100 ou [kuechen-baeder@fust.ch](mailto:kuechen-baeder@fust.ch)

### Cuisines d'exposition à moitié prix! Économisez 50% et plus!

Nous avons besoin de place pour les nouveautés de nos fournisseurs et vendons 30 cuisines à des prix nets spéciaux! Elles sont adaptées sur mesure pour correspondre à votre espace. Profitez dès maintenant!

BE: Bienne, Route de Soleure 122, 032 344 16 04 • NE: Marin-Epagnier, Marin Centre, Rue de la Fleur-de-Lys 26, 032 756 92 44 • FR: Villars-sur-Glâne, Route de Moncor 2, 026 409 71 30 • GE: Carouge, La Praille, Route des Jeunes 10, 022 308 17 38 • Versoix, Route de Suisse 71, 022 775 04 60 • VD: Ettoy, Route de Buchillon 2, 021 821 19 23 • Romanel-sur-Lausanne, Romanel Centre, Chemin du Marais 8, 021 643 09 90 • Vevey, Rue du Simplon 11, 021 925 70 40 • Yverdon, Rue de la Plaine 5, 024 424 24 64 • Villeneuve, Route de Paquays, 021 967 31 23 • VS: Conthey-Sion, Route Cantonale 2, 027 345 39 90



- Veuillez m'envoyer gratuitement le magazine de cuisines de 224 pages
- Veuillez m'envoyer gratuitement le magazine de salles de bains de 250 pages
- Je souhaite un conseil sans engagement à domicile. Veuillez m'appeler pour convenir d'un rendez-vous

Commandez maintenant les magazines avec plus de 220 pages: [kuechen-baeder@fust.ch](mailto:kuechen-baeder@fust.ch) ou envoyez le coupon à: Ing. dipl. FUST SA, Riedmoosstrasse 10, 3172 Niederwangen

Nom: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_  
 Prénom: \_\_\_\_\_ Tél. privé: \_\_\_\_\_  
 Adresse: \_\_\_\_\_ Tél. professionnel: \_\_\_\_\_  
 NPA/Localité: \_\_\_\_\_ Mobile: \_\_\_\_\_

## Gâteau aux carottes argovien

550 g de sucre

5 blancs d'œufs

1 pincée de sel

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

250 g d'amandes

1 citron bio, zeste prélevé  
à l'économe, jus réservé

80 g de farine

2 c. à café de poudre  
à lever

5 jaunes d'œufs

4 c. à soupe de kirsch

3-4 c. à soupe d'eau

12 petites carottes  
en massepain

**1** — Préchauffer le four à 180°C. Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø env. 24 cm) de papier cuisson.

**2** — Mettre 300 g de sucre dans le bol de mixage, pulvériser **15 sec/vitesse 10**, transvaser dans un récipient et réserver.

**3** — **Insérer le fouet.** Mettre dans le bol de mixage parfaitement propre les blancs d'œufs, le sel et 1 c. à soupe de sucre pulvérisé, fouetter en neige **4 min/vitesse 3.5**, **ôter le fouet**, transvaser dans un grand récipient.

**4** — Mettre dans le bol de mixage les carottes, les amandes et le zeste de citron et hacher **10 sec/vitesse 7**. Aérer avec la spatule.

**5** — Hacher encore **5 sec/vitesse 7**.

**6** — Ajouter 250 g de sucre, le jus de citron réservé, la farine, la poudre à lever, les jaunes d'œufs et 2 c. à soupe de kirsch, mélanger **15 sec/vitesse 5** à l'aide de la spatule, transvaser dans le récipient contenant les blancs en neige. Mélanger délicatement avec la spatule.

**7** — Verser la pâte dans le moule chemisé et cuire env. 50 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, ôter le cercle du moule, démouler le gâteau en le retournant sur une grille, retirer le papier cuisson, laisser refroidir.

**8** — Ajouter l'eau et 2 c. à soupe de kirsch au sucre pulvérisé, mélanger, verser au centre du gâteau. Incliner pour faire couler le glaçage sur le dessus et le bord. Déposer les petites carottes en massepain sur le glaçage encore humide, laisser sécher.

**Suggestion:** remplacer le kirsch par du jus de citron.

**Part** (1/12): 399 kcal (1674 kJ) = lip 13 g, glu 56 g, pro 8 g



20 min



2 h



facile



12 parts



399 kcal



# 35

## % des besoins en vitamine D

Un œuf peut couvrir jusqu'à un tiers des besoins quotidiens en vitamine D. Cela est particulièrement intéressant pour les végétariens, qui ne bénéficient pas des meilleures sources de vitamine D d'origine animale, comme le poisson. Bien sûr, la poule doit s'être ébattue au soleil pour qu'une grande quantité de vitamine D ait pu s'accumuler dans l'œuf. Aussi, achetez si possible des œufs bio ou de poules élevées en plein air.

## C'est clair?



Le code imprimé sur la coquille vous indique exactement d'où vient votre œuf. Voici comment lire ce code. Le premier chiffre indique la qualité.

0 = bio  
1 = en plein air  
2 = au sol  
3 = poules élevées en batterie (interdit en Suisse)

Ensuite vient le code du pays (CH = Suisse). Cette mention est obligatoire, sauf pour les œufs vendus directement à la ferme. La date de ponte est suivie d'un nombre à plusieurs chiffres qui identifie le producteur, cette mention est facultative en Suisse.

## Dip corsé au fromage frais

Mettre dans le bol de mixage **10g de raifort** pelé, **10g de gingembre** pelé, et **1 piment rouge** épépiné, en morceaux, et hacher **5 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Ajouter **400g de cottage cheese nature**, **1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc**, **1 c. à soupe d'huile de colza** et **¼ de c. à café de sel** et réduire en purée **15 sec/vitesse 6**. **Servir avec:** pain grillé et bâtonnets de légumes.



## Test fraîcheur

On reconnaît les asperges fraîches à leur bourgeon ferme, très serré, et à leur base brillante et lisse. Mais malheureusement, celle-ci est souvent cachée par la manchette en papier qui entoure la botte. Pour savoir si l'asperge est vraiment fraîche, il suffit de la faire tourner entre les doigts. On devrait entendre un léger crissement.

## Tartes et Cie

Démoulage facile des tartes, tourtes et quiches! Avec notre **moule à tarte «Toboggan»**, elles ne risquent plus de se briser. Et le bord extrahaut garantit encore plus de croustillant.

**Moule à tarte «Toboggan», dès CHF 28.50.** Infos et commande sur notre site internet.



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

## Tonus printanier: le cresson

Le cresson donne du pep et apporte de la variété en cuisine. En plus du cresson alénois, disponible toute l'année, on trouve actuellement du cresson de fontaine sur les étals des marchés. Il ne pousse que dans des eaux courantes limpides et est récolté pendant les mois d'hiver. Ses emplois sont les mêmes que ceux du cresson alénois.

Les deux variétés contiennent des huiles de moutarde à la saveur piquante et aux propriétés antibactériennes. Elles sont en outre riches en vitamine C qui protège contre les infections et aide à combattre la fatigue printanière.



### Un classique: la sauce hollandaise

Mettre **150 g de beurre** dans le bol de mixage, faire fondre **4 min/70°C/vitesse 2**, transvaser dans un gobelet gradué. **Insérer le fouet**. Mettre dans le bol de mixage **2 c. à soupe de vin blanc**, **½ c. à soupe de vinaigre balsamique blanc**, **2 jaunes d'œufs**, **¼ de c. à café de sel** et **1 pincée de poivre** et chauffer **2 min/70°C/vitesse 3.5**. Ensuite, émulsionner **4 min/70°C/vitesse 3.5** en versant lentement le beurre fondu sur le couvercle du bol de mixage de manière qu'il coule en un mince filet le long du gobelet doseur directement sur le couteau en marche. Dresser la sauce hollandaise dans une saucière. **Suggestion:** incorporer de l'ail des ours ciselé ou un peu de zeste d'orange bio râpé. Parfait avec des asperges.

## Florilège de couverts



Lors d'une fête ou d'un grand buffet, la question se pose invariablement: que faire de tous ces couverts? Des pots de fleurs peints de couleurs gaies font de jolis présentoirs. Servez-vous d'une bombe de peinture pour colorer les pots plus facilement, rapidement et uniformément. Faites jouer votre créativité, toutes les fantaisies sont permises! Utilisez des rubans, des serviettes ou des motifs découpés pour customiser vos pots en fonction du thème de l'invitation.

## Avec les moyens du bord

Un gâteau avec un joli bord est tout de suite plus appétissant. Voici quelques méthodes toutes simples mais efficaces de façonner un bord fantaisie.



## DAIQUIRI AUX FRAISES

50 g de sucre

500 g de fraises

500 g de glaçons

1 citron vert, jus

50 g de rhum

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

**2** — Ajouter les fraises, les glaçons, le jus de citron vert et le rhum, réduire en purée **25 sec/ vitesse 8**.

**3** — Verser le daiquiri dans des verres froids, servir aussitôt avec une paille.

### Suggestions

- Remplacer les fraises par d'autres fruits en morceaux.
- Remplacer le rhum par du jus de fruits.

**Portion:** 135 kcal (565 kJ) = lip 1 g, glu 22 g, pro 1 g



5 min



10 min



facile



4 port.



135 kcal



*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...



**Abonnement annuel**

4 numéros de saison  
pour seulement CHF

**39.90**

Commandez  
sans tarder:

- [www.bettybossi.ch/lemix-abo](http://www.bettybossi.ch/lemix-abo)
- ou 044 209 19 29\*
- \*tarif réseau fixe CH, lu. à ve. 8h 00 à 17h 00



## Cuisine de démonstration Thermomix® à Wallisellen, Zurich

Dans la zone urbaine de Zurich juste en face du centre commercial Glatt se situe notre toute première cuisine de démonstration Thermomix® de Suisse. Nous sommes heureux de pouvoir vous accueillir ici, que ce soit pour participer à des cours de cuisine, des événements culinaires, des démonstrations ou initiations, des ateliers ou pour répondre à vos questions concernant le robot culinaire Thermomix®.

Découvrez le Thermomix® de près et faites-vous une idée sur place de ses avantages polyvalents. Nous nous réjouissons de votre visite!

### Visite sur rendez-vous

Veillez nous communiquer la date qui vous convient. Nous sommes à votre disposition entière tous les jours.

Showküche Zürich  
Richtiarkade 20  
8304 Wallisellen  
Téléphone: 044 313 93 43  
E-mail: [zuerich@huber-schindler.ch](mailto:zuerich@huber-schindler.ch)  
Web: [www.thermomix.ch](http://www.thermomix.ch)



Huber-Schindler AG  
Distributeur officiel  
Thermomix®  
Pilatusstrasse 29  
6036 Dierikon