

Betty Bossi

MIX

Le magazine suisse pour le Thermomix®



thermomix
Partenaire
officiel

dès la page 38

Ail des ours

Il est enfin de retour!



Pâques

Pâtisseries
pour le brunch
familial

Saumon

Sous le signe
du poisson

Vanille

La reine des
épices envoûte
nos desserts



Lasagnes pour tous

dès la page 4





Meilleures qu'au resto!

Chère lectrice, cher lecteur,

Êtes-vous aussi de celles ou ceux qui, au restaurant, commandent des plats qu'on cuisine rarement à la maison? Moi, c'est précisément pour cette raison que dans ma période solo, je prenais généralement des lasagnes à la trattoria du coin. Les faire moi-même me semblait alors beaucoup trop laborieux. Depuis que mon mari, mon fils et le Thermomix® font partie de ma vie, bien des choses ont changé, y compris mes habitudes au resto. Désormais, les lasagnes, c'est à la maison que je les prépare, et ce avec un minimum d'effort. Dans ce numéro, nous vous présentons quatre recettes inédites de lasagnes qui feront le régal de toute la famille. Vous trouverez aussi des recettes à l'ail des ours, d'exquis desserts à la vanille et pâtisseries de Pâques.

Bon début de printemps!

Sarah Oeschger

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

Le retour d



26

Pâtisseries de Pâques

Impressum

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

Team:

Responsable rédaction et conception graphique: Sarah Oeschger
Responsable rédaction des recettes: Sibylle Weber-Sager
Identité visuelle: Solid Identities GmbH
Photos: Carole Arbenz (Michael Fehr: pages 38-43)
Stylisme: Monika Hansen (Katja Rey: pages 38-43)

Publicité/Coopérations:

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

Abonnement annuel (6 numéros):
Suisse CHF 49.95, étranger dès CHF 58.85



au printemps

- 4 Lasagnes
- 6 Lasagnes printanières
- 7 Lasagnes express à la carbonara
- 8 Lasagnes aux lentilles
- 11 Lasagne blanche al limone ←
- 12 Actus
- 14 Simple & rapide
- 15 Risotto aux petits pois et gremolata
- 16 One pot à la grecque
- 17 Quiche poulet-poireaux
- 19 Salade de chou-rave thaïe et escalope
- 20 Velouté mangue-carottes
- 21 Salade de riz aux petits radis
- 22 Couronne à la charcutière
- 24 Trucs & astuces
- 24 Houmous aux carottes
- 26 Pâtisseries de Pâques
- 27 Lapin en pâte à tresse
- 28 Petits agneaux de Pâques
- 29 Hot Cross Buns au chocolat

Recette en
couverture!



42

Envoûtante
vanille

- 31 Une bonne prise!
- 32 Bowl de saumon teriyaki
- 33 Tartare de saumon
- 35 Saumon au four et pesto aux herbes

36 Apéro

- 37 Roulés œuf-avocat
- 38 Ail des ours
- 39 Filet d'agneau, hollandaise à l'ail des ours et riz
- 40 Surprise du four à l'ail des ours
- 41 Knöpflis à l'ail des ours



42 Envoûtante vanille

- 43 Frivolités à la vanille
- 44 Gâteau sur plaque fraise-vanille
- 45 Mousse à la vanille
- 46 Biscuit roulé vanille-myrtilles
- 48 Yogourt vanille et compote de rhubarbe

50 Régal en bocal

- 50 Pâte de bouillon printanière
- 51 Bon à savoir / Avant-goût



14

Simple & rapide

Recettes pour tous les jours et tous les goûts

ZOOM:
LASAGNES



Couche après couche

*Moelleuses, savoureuses, avec une belle croûte dorée
dont chacun veut sa part: tout le monde aime
les lasagnes! Et grâce au Thermomix®, même leur
préparation est un plaisir.*

Notre astuce**Un peu de patience!**

Laissez les lasagnes reposer env. 10 minutes au sortir du four. La pâte peut ainsi absorber l'humidité résiduelle, ce qui facilite le découpage et, donc, le service. Si tout se passe comme il faut, votre part de lasagnes se présentera comme celle sur la photo ci-dessous.

C'est servi, bon appétit!*Lasagnes
printanières*

page 6



Lasagnes printanières

🔪 25 min ⌚ 1h 🍴 facile 🍽️ 6 portions 📊 497kcal

Surprise:
← *des lasagnes minceur!*

½ c. à soupe de beurre	Préchauffer le four à 200° C. Graisser un grand plat à gratin (20 × 30 × 6 cm).
60 g de sbrinz, en morceaux (2 cm)	Mettre le sbrinz dans le bol de mixage, râper 10 sec/vitesse 10 , transvaser et réserver.
80 g d'oignons, coupés en deux 1 gousse d'ail 400 g de pousses d'épinards 1 bouquet de basilic (d'env. 20 g), effeuillé 250 g de ricotta 200 g de crème fraîche 50 g d'eau 1 citron bio, zeste râpé 20 g de jus de citron 1¼ c. à café de sel 4 pincées de poivre	Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail, 150 g d'épinards, la moitié du basilic, la ricotta, la crème fraîche, l'eau, le zeste de citron, le jus de citron, le sel et le poivre et réduire en purée 20 sec/vitesse 7 . Transvaser la sauce dans un grand récipient, en remettre 300 g dans le bol de mixage, réserver.
300 g de hachis (poulet) 300 g de petits pois surgelés, décongelés	Ajouter le hachis de poulet, les petits pois et le reste des épinards (250 g) dans le récipient contenant la sauce à la ricotta, mélanger à l'aide de la spatule.
12 feuilles de lasagnes vertes 3 c. à soupe de pignons	Étaler 5 c. à soupe de sauce à la ricotta réservée dans le plat graissé, alterner dans le plat les feuilles de lasagnes et le hachis, en terminant par les feuilles de lasagnes. Napper avec le reste de la sauce à la ricotta, parsemer de sbrinz râpé et de pignons.

Faire dorer les lasagnes 35-40 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser reposer 10 minutes. Parsemer avec le reste du basilic.

Suggestion: préparer les lasagnes env. 1 jour avant, garder à couvert au réfrigérateur. Cuisson au four comme décrit dans la recette.

Portion: 497 kcal (2075 kJ) = lip 25 g, glu 36 g, pro 30 g



Servir avec une salade de légumes (par ex. aux petits radis) 🐰

Lasagnes express à la carbonara

🔪 20 min ⏱ 50 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 557kcal

½ c. à soupe de beurre	Préchauffer le four à 200°C. Graisser un grand plat à gratin (20 × 30 × 5 cm).
60 g de parmesan, en morceaux (2 cm)	Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper 10 sec/vitesse 10 , transvaser et réserver.
300 g d'oignons fanes 2 gousses d'ail	Couper 20 g de fanes d'oignons en fines rouelles, réserver. Couper le reste des oignons fanes en morceaux (3 cm), mettre dans le bol de mixage avec l'ail et hacher 7 sec/vitesse 6 .
200 g de demi-crème à sauce 200 g d'eau ½ c. à café de sel ¼ de c. à café de muscade 4 pincées de poivre	Ajouter la demi-crème à sauce, l'eau, le sel, la muscade, le poivre et 30 g de parmesan râpé et broyer 10 sec/vitesse 5 .
2 rouleaux de pâte à nouilles (de 16 × 56 cm) 160 g de jambon arrière en tranches (fines, voir Remarque) 6 tranches de lard à rôtir	Dérouler les abaisses de pâte à nouilles et les partager dans la largeur. Étaler 5 c. à soupe de crème aux oignons dans le plat graissé. Déposer 1 morceau de pâte dessus, y répartir ¼ de la crème aux oignons. Enrouler ⅓ du jambon en rosettes, déposer dessus. Procéder de même avec le reste de la pâte, de la crème aux oignons et du jambon, en terminant par la crème. Parsemer avec le reste du parmesan râpé (30 g), y répartir le lard. Cuire les lasagnes 30 minutes (200°C) au milieu du four. Retirer, laisser reposer 5 minutes. Parsemer avec les rouelles de fanes d'oignons réservées.

Remarque: utilisez des tranches de jambon aussi fines que possible. Elles seront plus faciles à répartir.

Portion: 557 kcal (2330 kJ) = lip 31g, glu 41g, pro 27g

Lasagnes aux lentilles

30 min 1 h 15 min facile 6 portions 551kcal végétarien

La sauce aux lentilles

70 g de parmesan , en morceaux (2 cm)	Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper 10 sec/vitesse 10 , transvaser et réserver.
200 g de carottes , pelées, en morceaux (3 cm)	Mettre dans le bol de mixage les carottes, le céleri, les oignons et l'ail et hacher 6 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
200 g de céleri-rave , pelé, en morceaux (3 cm)	
80 g d'oignons , coupés en deux 2 gousses d'ail	
20 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 7 min/120° C/vitesse 2 .
200 g d'eau 200 g de vin rouge (par ex. chianti) 1 grosse boîte de tomates concassées (de 800 g) 200 g de lentilles vertes 20 g de concentré de tomates 2 brins de marjolaine 1 feuille de laurier 1½ c. à café de sel 4 pincées de poivre	Ajouter l'eau, le vin rouge, les tomates concassées, les lentilles, le concentré de tomates, la marjolaine, la feuille de laurier, le sel et le poivre, mélanger à l'aide de la spatule. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire 35 min/100° C/vitesse 1 . Brasser de nouveau à l'aide de la spatule, transvaser. Ôter la marjolaine et la feuille de laurier. Nettoyer le bol de mixage.

La sauce béchamel

750 g de lait entier 50 g de beurre , en morceaux (1 cm), et un peu pour graisser 70 g de farine blanche 1 c. à café de sel 2 pincées de muscade	Mettre dans le bol de mixage le lait, le beurre, la farine, le sel et la muscade, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire 12 min/100° C/vitesse 2 . Pendant ce temps, préchauffer le four à 200° C et graisser un grand plat à gratin (20 x 30 x 6 cm).
12 feuilles de lasagnes blanches	Étaler 4 c. à soupe de béchamel dans le plat graissé. Alternier dans le plat les feuilles de lasagnes, la sauce aux lentilles et la béchamel, en terminant par la béchamel. Parsemer avec le parmesan réservé.

Cuire les lasagnes 35 minutes (200° C) au milieu du four. Retirer, laisser reposer 10 minutes.

Portion: 551kcal (2307kJ) = lip 20 g, glu 59 g, pro 24 g

♥ Miam!

Les astuces de
Betty

Family

Ces lasagnes sont parfaites pour rassasier un grand nombre de personnes. Si vous avez des enfants à table, remplacez le vin rouge par de l'eau.



La version classique, revisitée avec des lentilles



Cuisine de saison

Délicieux & précieux: les morilles

Dès que la nature envoie ses premiers messages des beaux jours, les ramasseurs de champignons sont en émoi: c'est la saison des morilles! Comme pour les truffes, cette annonce fait le bonheur des gourmets. Que ceux qui n'ont pas le temps de partir à la recherche de ces précieux champignons se consolent: les morilles séchées font aussi parfaitement l'affaire. N'oubliez pas de les faire tremper et de bien les rincer.

Vos invités vont se régaler



Cuisiner pour 2

Diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients et dans le texte de la recette. Utiliser 80 g d'eau pour la sauce au mascarpone. Couper les feuilles de pâte en quatre. Remplacer le grand plat rond par un plat rectangulaire plus petit (par ex. 14 x 18 cm). Comptez seulement 25-30 minutes de cuisson au four (à 200°C).

Décorer d'herbes printanières (par ex. cerfeuil)

↪ *Voici notre recette en couverture!*

Lasagne blanche al limone

🔪 30 min ⏰ 1 h 5 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 707 kcal 🌱 végétarien

Les lasagnes

100 g de pecorino,
en morceaux (2 cm)

Mettre le pecorino dans le bol de mixage et râper **10 sec/ vitesse 10**. En transvaser 50 g et réserver.

250 g de mascarpone
200 g de cottage cheese
100 g d'eau
1 citron bio, zeste râpé
1½ c. à café de sel
4 pincées de poivre

Ajouter le mascarpone, le cottage cheese, l'eau, le zeste de citron, $\frac{3}{4}$ de c. à café de sel et le poivre et réduire en purée **20 sec/ vitesse 7**.

½ c. à soupe de beurre

Préchauffer le four à 200°C. Graisser un grand plat à gratin rond (Ø 26 cm, hauteur 6 cm).

1 kg d'asperges blanches
2 rouleaux de pâte à nouilles (de 16 x 56 cm)

Peler les asperges. Couper 8 pointes d'asperges, les partager en deux ou en quatre dans la longueur selon leur grosseur, réserver. Couper le reste des asperges en tranches biseautées (5 mm), mélanger avec $\frac{3}{4}$ de c. à café de sel. Dérouler les abaisses de pâte à nouilles et les partager dans la largeur.

Étaler 3 c. à soupe de sauce au mascarpone dans le plat graissé. Déposer 1 morceau de pâte dessus, y répartir $\frac{1}{3}$ des asperges et $\frac{1}{4}$ de la sauce au mascarpone. Déposer 1 morceau de pâte dessus en le décalant un peu de façon à obtenir des pointes. Procéder de même avec le reste de la sauce au mascarpone, des asperges et des morceaux de pâte, en terminant par la sauce. Parsemer avec le pecorino réservé (50 g).

Cuire les lasagnes 35 minutes (200°C) au milieu du four. Retirer, laisser reposer 10 minutes. Pendant ce temps, préparer le topping aux morilles.

Le topping aux morilles

1 c. à soupe de beurre à rôtir
10 g de morilles séchées, trempées, coupées en deux, bien lavées, égouttées
¼ de c. à café de sel

Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Baisser un peu le feu, faire rissoler les pointes d'asperges réservées 5 minutes avec les morilles et le sel, répartir sur les lasagnes.

Portion: 707 kcal (2947 kJ) = lip 46 g, glu 44 g, pro 27 g

Idées pour Pâques



Les fêtes de Pâques approchent et vous cherchez une nouvelle déco ou des suggestions sympas pour le menu? Alors vous êtes à la bonne adresse. Des idées pour teindre facilement et rapidement les œufs, des trucs & astuces pour le brunch ou de jolis motifs de Pâques à télécharger et à imprimer, vous trouverez tout cela et bien plus encore dans notre collection en ligne sur le thème de Pâques.

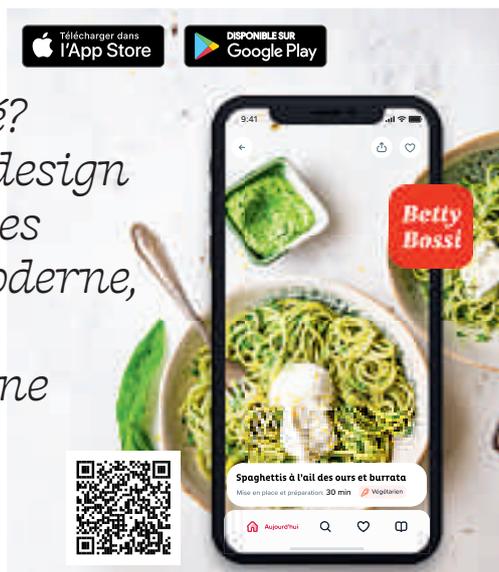
bettybossi.ch/paques

Nouveautés et coups de cœur de l'univers de Betty Bossi.
Plus d'infos sur notre site bettybossi.ch

ACTUS

«Vous avez remarqué? Betty Bossi a revu le design de son appli de recettes pour la rendre plus moderne, plus claire et encore plus gourmande! Bonne découverte!»

Julia, responsable appli de recettes



C'est leur saison

Mars/avril



Légumes

De saison, Suisse:

ail frais, chou-rave, côte de bette, endive, épinard, navet primeur, petit radis, poireau, rhubarbe, topinambour, etc.

De garde, Suisse:

betterave, carotte, céleri-rave, chou blanc, chou frisé, chou rouge, oignon, salsifis, etc.



Herbes & champignons

ail des ours, morille, etc.



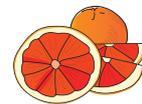
Fruits

De garde, Suisse:

poire, pomme, etc.

De saison, Europe:

citron, kaki, kiwi, orange, pamplemousse, etc.



Parfaitement formés

Des friolités en veux-tu en voilà!

Ces emporte-pièces découpent et perforent la pâte. Il ne vous reste plus qu'à replier pour confectionner de ravissantes friolités.

Emporte-pièces pour friolités - en duo, CHF 19.95



Actuellement disponible!

Luttons ensemble contre le gaspi

Le gaspillage alimentaire est un fléau encore trop répandu dans nos ménages. Et pourtant, réduire la quantité de denrées jetées n'est pas si difficile! L'affiche «Vive les restes!» de Coop vous donne de précieux conseils pour éviter le gaspillage alimentaire au quotidien, des astuces pour entreposer correctement vos achats et bien plus encore. Disponible en français, allemand et italien via le code QR



OU SUR: coop.ch/brochures

Notre nouveau livre

Pain frais pour boulangers pressés

Se régaler de bon pain maison même quand on passe le plus clair de son temps loin de chez soi, c'est possible.

Nos pros de la boulangerie ont mis au point des recettes de pain adaptées à nos journées bien remplies. La solution: oubliez le pétrissage! La pâte doit juste être mélangée, ce qui est déjà un gain de temps appréciable.

Laissez-la ensuite lever 8 à 24 heures. La pâte est prête à enfourner quand VOUS le décidez, en toute flexibilité. Autre avantage: le long levage donne un pain encore plus aéré et aromatique.

Pains sans pétrissage, livre de cuisine, dès CHF 18.95



Annonce



thermomix

« J'étais déjà séduite par Thermomix® en tant que cliente. Et aujourd'hui, j'adore mon activité de cheffe d'équipe. »

- Filipa, Cheffe d'équipe Thermomix®

Partage ta passion avec une communauté bienveillante. Bienvenue dans l'équipe!



VORWERK

SIMPLE & RAPIDE

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

simple & rapide



* Notre astuce

Choisir le bon riz

Assurez-vous d'utiliser un riz à risotto qui cuit en 20 minutes.
À défaut, adaptez le temps de cuisson en conséquence.

Remplacer le lard par du tofu fumé coupé en fines tranches.

Risotto aux petits pois et gremolata

🔪 20 min ⌚ 40 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 561 kcal

60 g de parmesan , en morceaux (2 cm)	Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper 5 sec/vitesse 10 , transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.
1 bouquet de persil plat (d'env. 20 g), effeuillé 1 citron bio , zeste râpé 1 gousse d'ail	Mettre dans le bol de mixage le persil, le zeste de citron et l'ail, broyer en appuyant sur Turbo/2 sec/1-2 fois , transvaser et réserver.
80 g d'oignons , coupés en deux	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.
10 g de beurre 50 g de lard à rôtir en tranches , en lanières (1 cm) 300 g de riz à risotto* (cuisson 20 minutes)	Ajouter le beurre, les lanières de lard à rôtir et le riz et rissoler sans gobelet doseur 2 min/120° C/🌀/vitesse 1 .
100 g de vin blanc	Ajouter le vin blanc et laisser réduire sans gobelet doseur 3 min/120° C/🌀/vitesse 1 .
900 g d'eau 1 cube de bouillon de poule (pour 0,5 l) 1 c. à café de sel 100 g de lard à rôtir en tranches	Ajouter l'eau, le cube de bouillon et le sel, 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 et cuire 12 min/98° C/🌀/vitesse 1 . Pendant ce temps, faire rissoler lentement les tranches de lard à rôtir dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes, égoutter sur du papier absorbant.
300 g de petits pois surgelés	Ajouter les petits pois au riz dans le bol de mixage, mélanger à l'aide de la spatule, remettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur et poursuivre la cuisson 8 min/98° C/🌀/vitesse 1 . Incorporer le parmesan râpé à l'aide de la spatule, dresser. Émietter le lard rissolé, l'ajouter au persil citronné, mélanger, en parsemer le risotto.



Portion: 561 kcal (2353 kJ) = lip 20 g, glu 70 g, pro 21 g



TRAVAIL

20'

TOTAL

40'

La gremolata apporte fraîcheur, arôme et croustillant!

SIMPLE & RAPIDE



TRAVAIL

15'

TOTAL

30'



Tout-en-un

Préparé
entièrement dans
le bol de mixage

One pot à la grecque

15 min 30 min facile 4 portions 571 kcal végétarien

160 g d'oignons, coupés en deux 2 gousses d'ail ½ bouquet d'origan, effeuillé	Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail et l'origan et hacher 3 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
20 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1 .
1 grosse boîte de tomates concassées (de 800 g) 300 g d'eau 1½ c. à café de sel 4 pincées de poivre	Ajouter les tomates concassées, 100 g d'eau, le sel et le poivre. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et porter à ébullition 6 min/100° C/↻/vitesse 1 .
350 g de pâtes (risoni) 200 g de feta, émiettée 80 g d'olives vertes et noires dénoyautées, en rouelles	Ajouter les pâtes, mélanger à l'aide de la spatule, remettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur et cuire en respectant le temps indiqué sur l'emballage/100° C/↻/vitesse 1 . Transvaser aussitôt les pâtes dans un récipient, incorporer 200 g d'eau. Dresser les pâtes, parsemer de feta et de rouelles d'olives.

Suggestion: parsemer d'origan.

Portion: 571 kcal (2402 kJ) = lip 20 g, glu 72 g, pro 23 g

Notre astuce

Servir sans attendre

Ce plat est bien meilleur aussitôt dégusté. Ne le laissez pas patienter dans le bol de mixage, car les pâtes continuent à cuire et finiront trop molles.



TRAVAIL

20'

TOTAL

60'

Quiche poulet-poireaux

🔪 20 min 🕒 1h 🍴 facile 🍰 4 portions 📊 569 kcal

Emporter le reste de la quiche le lendemain pour le lunch au bureau.

1 abaisse de pâte à gâteau (Ø 32 cm)	Préchauffer le four à 220°C.
2 c. à soupe de chapelure	Dérouler l'abaisse, la déposer dans un moule à tarte (Ø 28 cm) avec le papier cuisson. Piquer le fond à la fourchette, parsemer de chapelure.
80 g d'échalotes , coupées en deux 400 g de poireaux , partagés dans la longueur, en morceaux (2 cm)	Mettre les échalotes et les poireaux dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule.
10 g de beurre	Ajouter le beurre et rissoler sans gobelet doseur 5 min/120°C/vitesse 1 .
100 g de crème entière 3 œufs 1½ c. à café de sel	Ajouter la crème entière, les œufs, le sel et le poivre et mélanger 10 sec/vitesse 3 . Ajouter l'émincé de poulet et les champignons de Paris, mélanger à l'aide de la spatule, répartir la garniture sur le fond de pâte.
4 pincées de poivre 350 g d'émincé de poulet 230 g de champignons de Paris , coupés en quatre	Faire dorer la quiche 35-40 minutes (220°C) tout en bas du four. Retirer, laisser reposer 10 minutes.

Portion: 569 kcal (2374 kJ) = lip 31 g, glu 38 g, pro 37 g



Cuisiner pour 2

Remplacer l'abaisse de pâte à gâteau par un fond de pâte à gâteau dans son moule (140 g). Diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients. Pour ne pas devoir diviser un œuf, en utiliser 2, mais seulement 30 g de crème ou de lait. Enfourner à 200°C plutôt qu'à 220°C.

SIMPLE & RAPIDE

Servez cette salade comme plat unique low-carb ou complétez-la avec de la brioche, du pain ou du riz.



Maigrir en se régalant

Atteignez votre poids idéal et maintenez-le durablement. Betty Bossi vous y aide grâce à un coach numérique en nutrition et à des suggestions de recettes personnalisées. Test gratuit pendant 7 jours!





TRAVAIL

20'

TOTAL

25'

Salade de chou-rave thaïe et escalope

🔪 20 min 🕒 25 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 337kcal 🌾 sans gluten 🥛 sans lactose

- 1 piment rouge**, coupé en deux, épipiné Mettre dans le bol de mixage le piment, l'ail, le nuoc-mam, l'huile de sésame, le jus de citron vert et le sucre et réduire en purée **15 sec/vitesse 6**.
- 1 gousse d'ail**
- 70 g de nuoc-mam**
(sauce de poisson)
- 50 g d'huile de sésame grillé**
- 60 g de jus de citron vert**
- 2 c. à café de sucre**

- 650 g de chou-rave**, pelé, en morceaux (2 cm) Ajouter le chou-rave et la coriandre et hacher **3 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule.
- 1 bouquet de coriandre**
(d'env. 20 g), effeuillée

- 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé**
- 4 escalopes de bœuf**
(par ex. romsteck, d'env. 120 g)
- ½ c. à café de sel**
- Bien faire chauffer l'huile de sésame dans une poêle antiadhésive. Saisir les escalopes 2 minutes sur chaque face, retirer, assaisonner avec le sel et le poivre. Trancher les escalopes en lanières, dresser avec la salade.

4 pincées de poivre

↘ ... ou faire cuire au grill.

Suggestion: décorer de pluches de coriandre et de quartiers de citron vert.

Portion: 337kcal (1410 kJ) = lip 18g, glu 11g, pro 32g

Cuisine de saison

Le chou-rave tout bon, tout rond

Le chou-rave est un légume-tige qui se caractérise par sa forme ronde et ses grandes feuilles, par ailleurs elles aussi comestibles. Les jeunes choux-raves ont une peau si fine qu'il est inutile de les peler. En revanche, si la peau est dure et ligneuse, il faut l'éliminer, y compris la base de la racine, avec un couteau ou un économe.





TRAVAIL

15'

TOTAL

40'

Velouté mangue-carottes

🔪 15 min ⌚ 40 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 190 kcal ✓ végétarienne ✂ sans gluten 🚫 sans lactose

80 g d'oignons fanes , en morceaux (3 cm)	Mettre dans le bol de mixage les oignons fanes, l'ail et le piment et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
1 gousse d'ail	
1 piment rouge , coupé en deux, épépiné	
10 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1 .
500 g de carottes , pelées, en morceaux (3 cm)	Ajouter les carottes et hacher 7 sec/vitesse 7 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
900 g d'eau	Ajouter l'eau, le sel et le poivre et cuire sans gobelet doseur 20 min/100° C/vitesse 1 .
1 c. à café de sel	
2 pincées de poivre	
1 mangue , pelée, en morceaux (3 cm, soit env. 300 g)	Ajouter la mangue, insérer le gobelet doseur et réduire en purée 1 min/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse .
40 g de graines de sésame grillées	Dresser le velouté, parsemer de graines de sésame et de pluches de coriandre.
½ bouquet de coriandre ou de persil (env. 10 g), pluches	

Portion: 190 kcal (796 kJ) = lip 9g, glu 22g, pro 4g



Par ici les vitamines!



TRAVAIL

15'

TOTAL

30'

*Sympa aussi avec
des grillades!*

Salade de riz aux petits radis

🔪 15 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 649 kcal ✓ végétarienne ✖ sans gluten ✖ sans lactose

La vinaigrette

- 50 g de petits radis, coupés en deux
- 30 g de cresson
- 20 g d'oignons
- 50 g d'huile d'olive
- 40 g de vinaigre balsamique blanc
- 10 g d'eau
- ¼ c. à café de sucre
- 1½ c. à café de sel
- 2 pincées de poivre

Mettre dans le bol de mixage les petits radis, 10 g de cresson, les oignons, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique blanc, l'eau, le sucre, le sel et le poivre et réduire en purée **20 sec/vitesse 7**. Transvaser la vinaigrette dans un récipient, réserver. Nettoyer le bol de mixage.

Vous pouvez remplacer le vinaigre balsamique par un autre vinaigre de votre choix.

Le riz

- 1300 g d'eau
- 1½ c. à café de sel
- 300 g de riz long (parboiled, cuisson 20 minutes)

Mettre l'eau et le sel dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson, peser le riz, mélanger à l'aide de la spatule et cuire **20 min/100° C/vitesse 1**.

- 1 boîte de haricots noirs, rincés, égouttés (poids égoutté 240 g)
- 80 g de canneberges séchées
- 300 g de petits radis avec un peu de fanes, en quartiers

Retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule. Rincer le riz sous l'eau froide, égoutter, ajouter à la vinaigrette avec les haricots noirs, les canneberges et les petits radis, mélanger, dresser avec le reste du cresson (20 g).

Portion: 649 kcal (2744 kJ) = lip 14 g, glu 101 g, pro 20 g



TRAVAIL

15'

TOTAL

40'

Couronne à la charcutière

🔪 15 min ⌚ 40 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 545 kcal 🚫 sans lactose

- 220 g de carottes**, pelées, en morceaux (3 cm)
- 80 g d'oignons**, coupés en deux
- 1 bouquet de persil plat** (d'env. 20 g), effeuillé
- ¼ de c. à café de sel**
- 4 pincées de poivre**

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

- 2 saucisses à rôtir de porc crues** (de 130 g)

Fendre les saucisses dans la longueur, prélever la chair, l'effilocheur, ajouter et mélanger **20 sec/vitesse 4**.

- 1 abaisse de pâte feuilletée** (Ø 32 cm)
- 2 c. à soupe de chapelure**
- 1 œuf**, battu

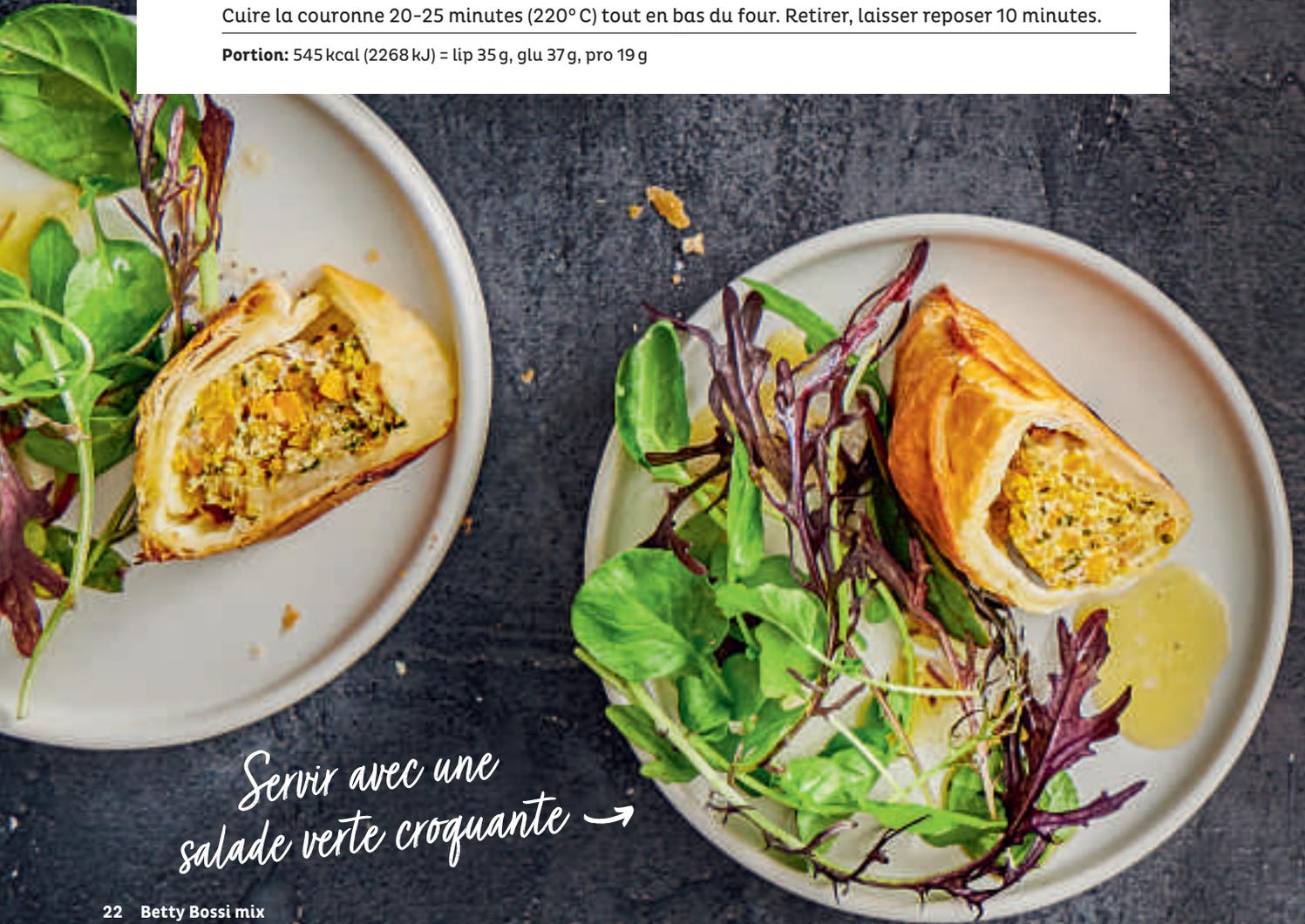
Préchauffer le four à 220° C.

Dérouler l'abaisse, marquer 8 parts égales avec un couteau. Entailler les parts de l'extérieur sur 4 cm et de l'intérieur sur 7 cm. Répartir d'abord la chapelure, puis la farce en rond sur la pâte, sauf sur les entailles. Rabattre le bord extérieur de la pâte sur la farce. Rabattre les pointes intérieures sur la farce et les bords de la pâte (voir petite photo ci-contre), bien appuyer. Faire glisser la couronne sur une plaque avec le papier cuisson et dorer à l'œuf.



Cuire la couronne 20-25 minutes (220° C) tout en bas du four. Retirer, laisser reposer 10 minutes.

Portion: 545 kcal (2268 kJ) = lip 35 g, glu 37 g, pro 19 g



*Servir avec une
salade verte croquante →*



Chapelure maison

Mettre 100 g de pain sec en morceaux (3 cm) dans le bol de mixage et broyer **15-20 sec/vitesse 7**. La chapelure doit être encore granulueuse et pas trop fine. Transvaser dans un bocal et garder dans un endroit sec jusqu'à utilisation.

Croustillant à l'extérieur...

...moelleux à l'intérieur!



Trucs & astuces

Ce houmous est bourré de bons nutriments. Riches en protéines, les pois chiches favorisent le développement musculaire, tandis que les carottes contribuent au maintien d'une vision normale grâce à leur bêta-carotène. Un bon choix à l'apéro ou comme en-cas!

Zéro gaspi: gousses de vanille



La vanille est, avec le safran, l'une des épices les plus chères du monde. Il serait donc bien dommage de jeter les gousses aromatiques après en avoir gratté les graines. Reste à savoir qu'en faire! Une solution classique est bien sûr de les transformer

en sucre vanillé (laisser sécher les gousses dans du sucre quelques jours dans un bocal, puis pulvériser le tout). Une autre possibilité est d'en faire un thé glacé rafraîchissant. Pour cela, mettre **1 gousse de vanille grattée** et **20-30 g de gingembre** dans le bol de mixage et broyer **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Ajouter **700 g d'eau**, porter à ébullition **8 min/100° C/vitesse 1**. Verser le liquide dans un récipient, ajouter **2 sachets de thé noir** et laisser infuser 2 minutes. Ôter les sachets de thé, incorporer **80 g de miel**, laisser refroidir. Filtrer le thé dans une carafe (de 1 litre), incorporer **2 c. à soupe de jus de citron vert**, ajouter **300 g de glaçons** et servir.



Miam!

Houmous aux carottes

🔪 10 min ⌚ 20 min 🍴 facile 🍷 2 portions 📊 402 kcal
 🌱 végétal ✂ sans gluten 🚫 sans lactose

150 g de carottes , pelées, en morceaux (2 cm)	Mettre les carottes et l'ail dans le bol de mixage et hacher 4 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
1 gousse d'ail	
10 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 2 .
200 g d'eau	Ajouter l'eau, le sel et le poivre.
¼ de c. à café de sel	Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire 10 min/120° C/vitesse 2 .
2 pincées de poivre	
1 boîte de pois chiches (de 400 g)	Ouvrir la boîte de pois chiches, ajouter 20 g d'eau de conservation des pois chiches (aquafaba) aux carottes dans le bol de mixage. Égoutter les pois chiches (soit env. 240 g), les ajouter avec le tahina et le miel, réduire en purée 6 sec/vitesse 5 . Dresser le houmous, y répartir l'huile d'olive, la coriandre et la fleur de sel.
20 g de tahina	
10 g de miel	
1 c. à soupe d'huile d'olive	
2 brins de coriandre	
¼ de c. à café de fleur de sel	

Remarque: le tahina est une pâte à base de graines de sésame. Elle est en vente dans les grands supermarchés et les épicerie turques.

Suggestion: décorer de crackers et de graines de courge grillées.

Portion: 402 kcal (1672 kJ) = lip 21 g, glu 34 g, pro 14 g

L'ensemble couteaux aux premières loges.
 Le voici placé en toute sécurité dans le lave-vaisselle.

«Quand Cookidoo® indique qu'une recette a été mise à jour, qu'est-ce que cela signifie?»

Si cette info apparaît, cela signifie que Vorwerk a procédé à une adaptation de la recette. Il peut s'agir de la correction d'une erreur de frappe, de division en étapes ou d'affichage, ou d'une mise à jour technique de sécurité (par ex. mention de mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage). Il se peut aussi qu'un ingrédient ait été mis à jour dans la base de données ou que la recette ait été adaptée suite à des remarques d'utilisateurs. Dans la grande majorité des cas, ces corrections n'ont aucune influence sur le résultat final et, le cas échéant, uniquement dans un sens positif.



Sofie, rédactrice de recettes

LE BON TUYAU N° 13



Gagner du temps tout en faisant du bien à sa santé, c'est possible! Cuisez les accompagnements tels que pommes de terre, riz et pâtes à l'avance pour plusieurs jours. Lorsque ces aliments refroidissent, il se forme de l'**amidon dit résistant** (une forme de fibre alimentaire) qui ne peut plus être absorbé par l'organisme. L'amidon résistant a un effet positif sur la glycémie, la digestion et, en fin de compte, sur votre bien-être. Plus d'infos sur notre site internet sur: bettybossi.ch/nutrition



Lasagnes en réserve

Savoir que l'on a des **lasagnes maison au congélateur** a quelque chose de très rassurant. Il vaut donc la peine d'en préparer en réserve. Voici comment: **monter les lasagnes dans le plat, bien laisser refroidir, emballer et congeler.** Conservation env. 3 mois. Attention: les plats en porcelaine ne supportent pas de choc thermique. Laisser de préférence **décongeler les lasagnes toute une nuit au réfrigérateur** avant de les enfourner. Autre possibilité: **glisser le moule congelé dans le four froid**, programmer celui-ci de sorte que la cuisson démarre au bout de max. 6 heures. Ainsi, vous aurez de belles lasagnes fumantes sur la table, sans effort, quand vous le souhaitez!

À faire et à ne pas faire

Ail des ours



- 1. Saisir le bon moment.** La saison de l'ail des ours débute maintenant et dure jusqu'à la fin avril. Profitez-en! Découvrez trois super recettes à partir de la page 38.
- 2. Le conserver.** Sous forme de sel ou de vinaigre ou, congelé dans des bacs à glaçons, en pesto, beurre ou huile (recettes sur Cookidoo®).
- 3. En cueillir soi-même.** Arpentez les coins humides et riches en humus des forêts de feuillus.



- 1. En abuser.** Cueillez les feuilles une à une, et seulement la quantité que vous pouvez utiliser.
- 2. Se méprendre.** Avant la floraison, l'ail des ours peut facilement être confondu avec les feuilles toxiques du muguet. Important: contrôlez chaque feuille une à une.
- 3. Le cuire trop longtemps.** Évitez de chauffer la plante trop longtemps, elle perdrait alors de son arôme.



Systeme D

Vous avez tourné le bouton un peu trop loin en réglant la durée? Appuyez quelques secondes sur la petite montre située en dessous des chiffres, l'affichage revient alors rapidement à zéro. Selon le même principe, vous pouvez aussi réinitialiser le réglage de la température.

Douces Pâques

Lapins, agneaux et autres petits pains font partie des incontournables du brunch pascal. Surprenez vos invités et votre famille avec ces pâtisseries mignonnes à croquer.

Plus d'inspiration pour Pâques sur bettybossi.ch/paques

Lapin en pâte à tresse

🕒 30 min 🕒 2 h 10 min 🍳 moyen 🍰 1 pièce (env. 820 g) 📊 323 kcal 🌱 végétarien

300 g de lait Mettre dans le bol de mixage le lait, le sucre et la levure et chauffer **3 min/37° C/vitesse 2**.
30 g de sucre
½ cube de levure
 (env. 20 g), émiettée

500 g de farine à tresse et un peu pour fariner Ajouter la farine, le beurre et le sel et pétrir en **pâte** $\frac{1}{2}$ /**3 min**. Déposer la pâte sur le plan de travail, façonner une boule, mettre dans un récipient et laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante.

60 g de beurre, mou, en morceaux
1½ c. à café de sel

2 raisins sultanines foncés Préchauffer le four à 180°C. Chemiser une plaque de papier cuisson.

2 spaghettis

2 amandes entières émondées

1 œuf, battu

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Pour le corps, façonner 520 g de pâte en ovale (9 x 16 cm), déposer sur la moitié inférieure de la plaque chemisée. Pour la tête, façonner 130 g de pâte en boule, assembler avec le corps. Diviser 160 g de pâte en deux, façonner chaque portion en un rouleau de 60 cm. Les plier en deux, entortiller un peu et poser sur la tête en guise d'oreilles. Pour les pattes, diviser 80 g de pâte en quatre portions égales, façonner des boules, assembler avec le corps. Pour le nez et le museau, façonner 3 petites boules avec le reste de la pâte, les déposer sur la tête. Enfoncer les raisins sultanines dans la pâte en guise d'yeux, casser les spaghettis en morceaux, les planter dans le museau en guise de moustaches. Enfoncer les amandes en guise de dents. Dorer le lapin à l'œuf.

Cuire le lapin 30 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

100 g: 323 kcal (1360 kJ) = lip 9 g, glu 50 g, pro 9 g

Mon astuce perso

Préparer le lapin en pâte à l'avance

Préparer et façonner le lapin la veille au soir comme décrit dans la recette. Cuire 25 minutes au four, retirer et laisser tiédir 10 minutes sur une grille à pâtisserie à température ambiante. Bien emballer le lapin encore tiède dans un sachet en plastique, le laisser refroidir entièrement dans le sachet fermé et le garder au réfrigérateur jusqu'au lendemain matin. Sortir le lapin du sachet, le glisser sur une plaque dans la moitié inférieure du four froid et terminer la cuisson 10-15 minutes à 180°C.



Sara, rédactrice de recettes

Petits agneaux de Pâques

40 min 2 h 10 min moyen 8 pièces 454 kcal végété

La pâte

220 g de lait
½ cube de levure
(env. 20 g), émiettée

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

500 g de farine blanche
70 g de sucre
50 g de beurre, mou,
en morceaux
1 œuf
1½ c. à café de sel

Ajouter la farine, le sucre, le beurre, l'œuf et le sel et pétrir en **pâte** $\frac{1}{3}$ min. Déposer la pâte sur le plan de travail, façonner une boule, mettre dans un récipient et laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer la garniture.

La garniture

100 g de sucre
60 g de farine blanche
et un peu pour fariner
40 g de beurre, froid,
en morceaux

Mettre dans le bol de mixage le sucre, la farine et le beurre et mélanger **10 sec/vitesse 5**.

10 g de jus de citron

Ajouter le jus de citron, mélanger **5 sec/vitesse 4**, transvaser et mettre au moins 30 minutes à couvert au frais.

Préchauffer le four à 160° C (chaleur tournante). Chemiser deux plaques de papier cuisson.

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Diviser 640 g de pâte en 8 portions égales, façonner en boules, abaisser en ovales (8 x 10 cm), déposer sur les plaques chemisées. Diviser 120 g de pâte en 8 portions, façonner des boules, aplatir, façonner des têtes, assembler avec les ovales sur les plaques (photo 1). Façonner 8 oreilles avec 10 g de pâte, déposer sur les têtes, appuyer un peu. Abaisser le reste de la pâte en rectangle (4 x 15 cm), couper en travers en 16 parts, glisser en guise de pattes sous le corps des agneaux en les faisant dépasser de moitié (photo 2).

Le décor

1 œuf, battu
8 raisins sultanines foncés

Dorer les agneaux à l'œuf. Répartir la garniture sur les agneaux en guise de fourrure. Enfoncer les raisins sultanines dans les têtes en guise d'yeux.

Faire dorer les agneaux 20-25 minutes (160° C) au four. Retirer et laisser tiédir un peu. Laisser refroidir les agneaux sur une grille à pâtisserie.

Pièce: 454 kcal (1910 kJ) = lip 12g, glu 72g, pro 12g



Y'a plus qu'à croquer!

Hot Cross Buns au chocolat

🔪 20 min ⌚ 3 h 🍳 facile 🍞 15 pièces 📊 233 kcal 🌱 végétarien

Les buns

500 g de farine blanche et un peu pour fariner

60 g de sucre

60 g de beurre, mou

½ cube de levure (enu. 20 g), émiettée

1 œuf

1 orange bio, zeste râpé

250 g de lait

1½ c. à café de sel

Mettre dans le bol de mixage la farine, le sucre, le beurre, la levure, l'œuf, le zeste d'orange, le lait et le sel et pétrir en **pâte** $\frac{1}{2}$ min.

Une fois le zeste prélevé, presser l'orange ou la mettre bien emballée au frais pour la protéger du dessèchement.

100 g de mini-cubes de chocolat

Ajouter les mini-cubes de chocolat et pétrir en **pâte** $\frac{1}{2}$ min. Déposer la pâte sur le plan de travail, façonner une boule, mettre dans un récipient et laisser doubler de volume 1½ heure à couvert à température ambiante.

Chemiser une plaque de papier cuisson. Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, diviser en 15 portions, façonner des boules. Déposer les boules bien serrées en trois rangées sur la plaque chemisée de manière à obtenir un rectangle. Laisser lever encore 30 minutes à couvert. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C.

Le décor

35 g de farine blanche
30 g d'eau

Mélanger la farine et l'eau en une pâte épaisse, remplir une poche à dresser jetable.

1 œuf, battu

Dorer les boules de pâte à l'œuf. Couper une petite pointe de la poche, dresser une croix sur les boules de pâte.

40 g de confiture d'abricot

Cuire les buns 25-30 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, badigeonner aussitôt les buns de confiture d'abricot, laisser tiédir 10 minutes, servir chaud.

Pièce: 233 kcal (980 kJ) = lip 7 g, glu 35 g, pro 6 g

Notre astuce

Vous avez dit hot cross buns?

Les hot cross buns sont originaires d'Angleterre. Ces petits pains moelleux et sucrés sont traditionnellement cuits le Vendredi-Saint (Good Friday). La croix rappelle Jésus-Christ, et le zeste d'orange, l'amertume de cette journée.



Betty Bossi

Découvrez nos nouveautés...

Fonctionne sans cartouche d'impression



Pour étiquettes étroites et larges

Étiqueteuse – kit

N° d'art. 40377

Bord haut pour une garniture abondante



Moule, fond amovible, antiadhésif, 28 cm

N° d'art. 25951

Pour tous les types de cuisinières



Poêles Premium, fonte d'aluminium – jeu de 3

N° d'art. 40404

... et bien plus encore sur



bettybossi.ch

ZOOM:
SAUMON

Une bonne prise

Partez à la pêche aux compliments avec nos plats de saumon légers et faciles à cuisiner.

Notre astuce

Pour une consommation responsable



Pour Betty Bossi, consommer du poisson est une affaire de cœur et de raison.

Pour avoir la certitude de ne pas acheter du poisson issu de stocks sauvages menacés ou d'élevages non durables, il faut privilégier les fournisseurs engagés systématiquement en faveur d'un approvisionnement durable. En Suisse, ces fournisseurs sont membres du WWF Seafood Group, dont Coop fait aussi partie. Coop et le WWF proposent un guide d'achat pratique à ce sujet, à télécharger via le code QR ou sur: des-paroles-aux-actes.ch/174

Bowl de saumon teriyaki

🔪 20 min ⏰ 50 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 722 kcal 🚫 sans lactose

La sauce et la marinade

50 g de sucre brut
5 g de gingembre, pelé
100 g d'eau
50 g de sauce soja
35 g de vin de riz (mirin)
1 c. à soupe d'amidon de maïs

Mettre dans le bol de mixage le sucre, le gingembre, l'eau, la sauce soja, le vin de riz et l'amidon de maïs et réduire en purée **30 sec/vitesse 8**.

Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **5 min/100° C/vitesse 3**. Transvaser la moitié de la sauce dans un petit récipient, réserver jusqu'au moment de servir. Transvaser le reste dans une assiette creuse pour y mariner le saumon. Nettoyer le bol de mixage.

Le riz

50 g de vinaigre de riz
1 c. à café de sucre brut
1 c. à café de sel
250 g de riz à sushi
500 g d'eau

Mélanger dans un récipient le vinaigre de riz, le sucre et le sel, réserver. Faire tremper le riz 15 minutes dans 500 g d'eau froide. Pendant ce temps, chemiser le plateau vapeur d'une feuille de papier cuisson ajustée et humectée.

Les épinards et le saumon

1200 g d'eau
800 g d'épinards en branches surgelés, décongelés, essorés (soit env. 600 g)
¾ de c. à café de sel
4 tranches de filet de saumon sans la peau (de 150 g)

Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place, peser les épinards. Parsemer avec ½ c. à café de sel, bien mélanger. Pousser un peu les épinards sur le côté, de manière à libérer le fond du Varoma au centre (Ø 9 cm) et permettre à la vapeur de circuler. Déposer le saumon dans l'assiette contenant la marinade, le retourner, déposer dans le plateau vapeur chemisé, arroser avec le reste de la marinade, parsemer avec ¼ de c. à café de sel. Insérer le plateau vapeur, remettre le couvercle du Varoma et cuire **15 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, mettre le riz trempé dans le panier cuisson et le rincer sous l'eau courante froide jusqu'à ce qu'elle soit claire.

Retirer le Varoma, insérer le panier cuisson contenant le riz en s'aidant de la spatule. Mélanger le riz à l'aide de la spatule. Remettre le Varoma en place et cuire **9 min/Varoma/vitesse 1**.

2 c. à soupe de sauce soja
1 avocat, pelé, en quartiers
2 c. à café de graines de sésame grillées

Retirer aussitôt le panier cuisson à l'aide de la spatule, transvaser le riz dans le récipient contenant le vinaigre et mélanger. Mettre les épinards dans un récipient, incorporer la sauce soja. Dresser le riz et les épinards avec le saumon, le reste de la sauce (voir Suggestions) et les quartiers d'avocat, parsemer de graines de sésame.

Suggestions

- Si la sauce teriyaki est trop épaisse au moment de servir, allongez-la avec 1-2 c. à soupe d'eau.
- Dresser avec des edamame cuits écossés.

Portion: 722 kcal (3027 kJ) = lip 28 g, glu 70 g, pro 41 g



Cet élégant tartare est une entrée idéale pour le menu de Pâques.



Tartare de saumon

10 min 10 min facile 4 portions 161 kcal sans gluten

30 g d'échalotes, coupées en deux
2 c. à soupe de câpres au vinaigre, rincées, égouttées
½ bouquet d'aneth (env. 10 g), pluches

Mettre dans le bol de mixage les échalotes, 1 c. à soupe de câpres et l'aneth et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

200 g de saumon fumé en tranches
20 g de jus de citron
1 pincée de sel
4 pincées de poivre
30 g de salade verte
40 g d'échalotes, en rouelles
100 g de mousse de raifort*

Ajouter le saumon, le jus de citron, le sel et le poivre et hacher 3 sec/vitesse 5. Dresser le tartare sur des assiettes en s'aidant d'un cercle ou d'un emporte-pièce rond (Ø 4½-5½ cm), décorer avec la salade, le reste des câpres (1 c. à soupe), les rouelles d'échalotes et la mousse de raifort.

Suggestion: servir avec des toasts.

Portion: 161 kcal (670 kJ) = lip 10 g, glu 5 g, pro 13 g



*Mousse de raifort maison

Vous pouvez aussi confectionner vous-même votre mousse de raifort. Mettre 30 g de raifort pelé, en morceaux, dans le bol de mixage et broyer 8 sec/vitesse 7. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Insérer le fouet. Ajouter 120 g de crème entière froide et ¼ de c. à café de sel et fouetter en chantilly en surveillant à vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail.

Le raifort frais est de saison jusqu'à la fin avril!

*Cuisine de saison***Asperges: on se régale
d'avril à juin!**

Les asperges se préparent très facilement dans le Varoma, où elles cuisent en douceur. Pour que toutes les tiges cuisent uniformément, commencez par déposer soit le fouet au fond du Varoma (comme décrit dans la recette ci-contre) soit les deux premières tiges en croix (comme sur la photo ci-dessus). Ensuite, répartissez le reste des asperges dessus. De cette façon, la vapeur pourra mieux circuler.



*Nous vous recommandons du
saumon d'élevage suisse!*

Saumon au four et pesto aux herbes

20 min 50 min facile 4 portions 934 kcal sans gluten sans lactose

Le pesto

- 100 g d'huile d'olive
- 70 g de pistaches nature
- 20 g de miel liquide
- 10 g de moutarde à l'ancienne
- 1 citron bio, moitié du zeste râpé
- 15 g de jus de citron
- 2 bouquets de basilic (env. 40 g), effeuillé
- ½ c. à café de sel
- 4 pincées de poivre

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

Mettre dans le bol de mixage l'huile d'olive, 40 g de pistaches, le miel, la moutarde, le zeste de citron, le jus de citron, le basilic, le sel et le poivre et hacher **3 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Hacher encore **3 sec/vitesse 6** et transuaser. Nettoyer le bol de mixage.

Les pommes de terre

- 850 g de pommes de terre nouvelles, entières ou coupées en deux selon leur taille
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ¾ de c. à café de sel
- 4 pincées de poivre

Mélanger dans un récipient les pommes de terre, l'huile d'olive, le sel et le poivre, répartir sur la plaque chemisée.

Précuire les pommes de terre 25 minutes (220° C) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer les asperges et le saumon.

Les asperges

- 500 g d'eau
- 900 g d'asperges vertes, tiers inférieur pelé
- 1 c. à café de sel

Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place. Y déposer le fouet pour permettre à la vapeur de bien circuler. Peser les asperges, parsemer de sel, mélanger. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **17-20 min/Varoma/vitesse 1** (tester la cuisson). Garder les asperges en attente au chaud dans le Varoma sur le bol de mixage.

Le saumon

- 1 filet de saumon (d'env. 700 g)
- 1 c. à café de sel
- 4 pincées de poivre
- 1 citron bio, en rondelles
- 30 g d'eau

Retirer les pommes de terre du four, les pousser sur le côté de la plaque. Assaisonner le saumon avec le sel et le poivre, le déposer avec les rondelles de citron sur le côté dégagé de la plaque, répartir la moitié du pesto sur le saumon, parsemer avec le reste des pistaches (30 g).

Cuire le saumon et les pommes de terre 10 minutes (220° C) au milieu du four (voir Remarque). Dresser avec les asperges. Allonger le reste du pesto avec l'eau, servir à part.

Remarque: au bout de 10 minutes, le saumon est encore légèrement translucide à cœur. Si vous le préférez bien cuit, comptez 5-8 minutes de plus au four.

Portion: 934 kcal (3889 kJ) = lip 58 g, glu 50 g, pro 49 g



Annonce

L'accord du vin

Valais AOC Johannisberg Terrasses du Rhône Bibacchus, 75 cl

Origine: Valais, Suisse

Cépage: silvaner

Caractère: un agréable nez floral aux notes exotiques, élégant et fin en bouche, une grande richesse aromatique, très équilibré avec beaucoup de corps et une finale corsée.

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

Ça roule!

Ceufs durs et avocat mènent la ronde dans ces amuse-bouches vite faits, bien faits qui n'attendent qu'une chose: qu'on les dévore!



Bon à savoir

Dénoyauter un avocat

Souvent, le noyau adhère tellement à la chair qu'il est difficile de le déloger. Partager l'avocat dans sa longueur et planter la lame du couteau dans le noyau, en biais, loin de la main. Le noyau s'enlève alors sans peine sur le côté.



Si vous avez un grand nombre d'invités, doublez simplement les quantités de la recette!

Roulés œuf-avocat

🔪 10 min ⌚ 15 min 🍴 facile 🍽️ 6 portions 📊 221kcal

🌱 végé 🚫 sans lactose

40 g d'oignons*
 ½ **bouquet de persil plat**
 (env. 10 g), effeuillé

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

1 avocat, pelé, dénoyauté, en morceaux
 (2 cm, soit env. 180 g)

Ajouter l'avocat, les œufs durs, l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron vert, le curry, le sel et le poivre et hacher **2 sec/vitesse 5**. Tartiner les tortillas de farce, enrouler bien serré.

2 œufs durs, écalés, coupés en quatre

20 g d'huile d'olive
5 g de vinaigre de vin blanc
10 g de jus de citron vert
 ½ **c. à café de curry doux**
 ¾ **de c. à café de sel**

Bien faire chauffer une poêle antiadhésive. Faire griller les tortillas à sec 3 minutes sur toutes les faces. Retirer, découper en 24 parts.

4 pincées de poivre
4 tortillas de blé

Portion: 221kcal (922 kJ) = lip 12 g, glu 22 g, pro 7 g

** Si vous n'êtes pas fan d'oignons crus, vous pouvez aussi les supprimer.*



Halte au gaspi

Cette recette est idéale pour utiliser des œufs de Pâques en trop!

ZOOM:
AIL DES OURS

Parfum sauvage

Aucune autre herbe le printemps que l'ail n'annonce aussi sûrement des ours. Vert et juteux, il distille son subtil parfum à travers trois recettes.



Cuisine de saison

Et quand la saison est finie?

Selon la recette, l'ail des ours peut être diversement remplacé. Si vous utilisez des feuilles d'ail des ours pour aromatiser un plat, vous pouvez les substituer par une combinaison de basilic, persil et ail. Si vous l'utilisez en grandes quantités, par ex. pour des spätzlis à l'ail des ours, des épinards et un peu d'ail feront parfaitement l'affaire.



Filet d'agneau, hollandaise à l'ail des ours et riz

🔪 25 min 🕒 13 h 🍴 moyen 🍽️ 4 portions 📊 853 kcal 🚫 sans gluten

La marinade

30 g d'ail des ours, en morceaux (2 cm)
1 citron bio, zeste râpé
30 g de jus de citron
10 g de moutarde mi-forte
1 c. à café de sel
4 pincées de poivre

Mettre l'ail des ours dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, transuaser dans un récipient. Incorporer le zeste de citron, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre.

4 filets d'agneau (d'env. 180 g)

Badigeonner les filets d'agneau avec la moitié de la marinade, les glisser dans un sachet fraîcheur, fermer de façon aussi compacte que possible et laisser mariner au moins 12 heures au réfrigérateur. Mettre le reste de la marinade à couvert au frais.

Le riz et les carottes

1300 g d'eau
2 c. à café de sel
250 g de riz long (parboiled, cuisson 20 minutes)
400 g de carottes en botte avec un peu de fanes, pelées, partagées dans la longueur selon leur grosseur
10 g d'huile d'olive
2 pincées de poivre

Sortir les filets d'agneau du réfrigérateur. Préchauffer le four à 60° C, y glisser 2 récipients.

Mettre l'eau et 1½ c. à café de sel dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson, peser le riz, mélanger à l'aide de la spatule. Mettre le Varoma en place, peser les carottes, mélanger avec l'huile d'olive, ½ c. à café de sel et le poivre. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **20 min/Varoma/vitesse 2**. Retirer le Varoma, le poser sur une assiette, retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule. Transuaser le riz et les carottes dans les récipients chauds. Incorporer le reste de la marinade au riz. Garder le riz et les carottes en attente à couvert au chaud. Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide et l'essuyer.

La cuisson de la viande

1 c. à soupe de beurre à rôtir

Éponger les filets d'agneau. Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Saisir la viande 1½ minute sur chaque face. Éloigner la poêle du feu, laisser reposer la viande 10 minutes à couvert. Pendant ce temps, préparer la hollandaise à l'ail des ours.

La hollandaise à l'ail des ours

10 g d'ail des ours, en morceaux (2 cm)
150 g de beurre, en morceaux (1 cm)

Mettre l'ail des ours dans le bol de mixage, hacher **6 sec/vitesse 8**, transuaser et réserver.

Mettre le beurre dans le bol de mixage, faire fondre **4 min/70° C/vitesse 2**, transuaser dans un gobelet gradué.

30 g de vin blanc
5 g de vinaigre balsamique blanc
2 jaunes d'œufs frais
¼ de c. à café de sel

Insérer le fouet. Mettre dans le bol de mixage le vin blanc, le vinaigre balsamique blanc, les jaunes d'œufs et le sel et chauffer **1 min/70° C/vitesse 4**. Ensuite, émulsionner **4 min/70° C/vitesse 4** 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. **Ôter le fouet.**

Ajouter l'ail des ours haché et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Dresser l'agneau, les carottes et le riz avec la hollandaise.

Portion: 853 kcal (3570 kJ) = lip 48 g, glu 58 g, pro 45 g

Surprise du four à l'ail des ours

25 min 1 h 30 min facile 4 portions 698 kcal sans gluten

Le pesto à l'ail des ours

70 g de sbrinz, en morceaux (2 cm)
50 g d'amandes entières
20 g d'ail des ours, en morceaux (3 cm)
1 gousse d'ail
50 g d'huile d'olive
¼ de c. à café de sel
2 pincées de poivre

Mettre dans le bol de mixage le sbrinz, les amandes, l'ail des ours, l'ail, l'huile d'olive, le sel et le poivre et broyer **5 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Broyer encore **3 sec/vitesse 8** et transvaser.

La purée de pommes de terre

1450 g d'eau
1¼ c. à café de sel
750 g de pommes de terre à chair farineuse, pelées, en morceaux (2 cm)

Verser l'eau et 1 c. à café sel dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson. Peser les pommes de terre et cuire **30-35 min/100° C/vitesse 2** (tester la cuisson). Retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule. Répartir les pommes de terre sur un linge propre, laisser l'humidité s'évaporer 10 minutes. Vider le bol de mixage.

150 g de lait
20 g de beurre
4 pincées de poivre
1 p. de c. de muscade

Mettre dans le bol de mixage le lait, le beurre, ¼ de c. à café de sel, le poivre et la muscade et chauffer **4 min/90° C/vitesse 1**. Pendant ce temps, préchauffer le four à 200° C.

8 petits œufs frais
40 g d'oignons rouges, en lanières (2 mm)
80 g de lardons

Insérer le fouet. Ajouter les pommes de terre cuites et 80 g de pesto à l'ail des ours et mélanger **40 sec/vitesse 3**. **Ôter le fouet.** Répartir la purée dans un grand plat à gratin (20 × 30 × 5 cm). Imprimer 8 creux avec le dos d'une cuillère. Casser les œufs séparément, faire glisser 1 œuf dans chaque creux. Parsemer d'oignons et de lardons.

Cuire le plat 15-20 minutes (200° C) au milieu du four jusqu'à ce que le blanc des œufs soit ferme. Retirer, répartir le reste du pesto dessus.

Portion: 698 kcal (2897 kJ) = lip 48 g, glu 34 g, pro 29 g



Cuisiner pour 2

Diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients et dans le texte de la recette. Garder toutefois la même quantité d'eau et de sel pour la cuisson des pommes de terre. Choisir un plat à gratin plus petit (par ex. 14 × 18 × 3 cm).

Betty Family



Magnifique, ce végétal!

Knöpfli à l'ail des ours

🕒 20 min 🕒 1h 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 532 kcal 🌿 végétal

100 g de gruyère,
en morceaux (2 cm)

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

100 g d'ail des ours,
en morceaux (4 cm)

Mettre dans le bol de mixage l'ail des ours, les œufs, l'eau et l'huile d'olive et réduire en purée **1 min/vitesse 8**.

3 œufs
100 g d'eau
20 g d'huile d'olive

300 g de farine blanche
1 c. à café de sel
¼ de c. à café de muscade

Ajouter la farine, le sel, la muscade et le poivre et pétrir en **pâte 3 min**. Laisser reposer la pâte 30 minutes à couvert dans le bol de mixage ou dans un récipient.

4 pincées de poivre

3 l d'eau
1 c. à soupe de sel

Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout. Ajouter le sel, baisser le feu. Poser le Varoma sur un récipient. Passer la pâte par portions à la passoire à Knöpfli directement dans l'eau salée frémissante. Laisser pocher les Knöpfli jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, retirer avec une écumoire, déposer dans le Varoma. Rincer les Knöpfli sous l'eau froide, bien égoutter.

La finition

2 c. à soupe de
beurre à rôtir
¼ de c. à café de sel

Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Baisser le feu, faire dorer les Knöpfli 6 minutes, assaisonner avec le sel et le poivre. Dresser les Knöpfli, servir le gruyère râpé à part.

4 pincées de poivre

Portion: 532 kcal (2229 kJ) = lip 25 g, glu 53 g, pro 21 g

UNE DOUCE TENTATION

Envoûtante vanille

*La reine des épices embaume nos desserts
d'une odeur alléchante. Pas la peine de résister,
vous allez succomber!*

Notre astuce

S'il y en a trop...

Vous pouvez aussi congeler les frivolités dans une boîte en intercalant du papier cuisson.

Conservation: env. 2 mois.

Passer les frivolités congelées 5-8 minutes (160°C, chaleur tournante) dans le four préchauffé. Retirer, laisser tiédir 15 minutes sur une grille à pâtisserie.

Frivolités à la vanille

🕒 1 h 🕒 16 h 🧑 pour les pros 🍰 10 pièces 📊 300 kcal 🌿 végété

La pâte

1 gousse de vanille
40 g de sucre
250 g de farine blanche
et un peu pour
fariner

Fendre la gousse de vanille dans la longueur, gratter les graines et les réserver à couvert. Mettre dans le bol de mixage la gousse de vanille grattée, le sucre et 50 g de farine et pulvériser **15 sec/vitesse 10**.

100 g de lait
50 g de beurre
1 œuf
½ cube de levure
(env. 20 g), émietté
½ c. à café de sel

Ajouter le reste de la farine (200 g), le lait, le beurre, l'œuf, la levure et le sel et pétrir en **pâte 3 min**. Déposer la pâte sur le plan de travail, façonner une boule, mettre dans un récipient et laisser reposer 1 heure à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage.

100 g de beurre, froid

Abaisser la pâte en rectangle (20 × 30 cm) sur le plan de travail bien fariné. Couper le beurre en tranches (5 mm), répartir uniformément sur une moitié de la pâte en laissant un bord de 1 cm. Rabattre l'autre moitié par-dessus, bien appuyer sur les bords, mettre 30 minutes à couvert au frais.

Abaisser à nouveau la pâte en rectangle (20 × 40 cm) sur un peu de farine. Rabattre les petits côtés vers le centre, puis replier une moitié sur l'autre de manière à obtenir 4 couches de pâte (photo 1). Mettre la pâte 1 heure à couvert au frais, répéter 2 fois l'opération. Envelopper la pâte dans du film alimentaire et mettre 12 heures ou toute une nuit au frais. Pendant ce temps, préparer la crème pâtissière.

La crème pâtissière

200 g de lait, froid
40 g de sucre
1 œuf frais
2 c. à soupe
d'amidon de maïs

Mettre dans le bol de mixage le lait, le sucre, l'œuf, l'amidon de maïs et les graines de vanille réservées et mélanger **10 sec/vitesse 4**.

Chauffer **8 min/95°C/vitesse 3**. Transvaser la crème dans un récipient, filmer au contact pour éviter la formation d'une pellicule. Laisser refroidir 1 heure, puis mettre au frais au moins 2 heures ou toute une nuit.

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

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, abaisser en rectangle (24 × 60 cm). Découper la pâte en 10 carrés (12 × 12 cm).

100 g de confiture de framboise

Répartir la confiture au centre des carrés de pâte, rabattre tous les coins vers le centre, appuyer, piquer plusieurs fois le centre avec une fourchette (photo 2). Déposer les frivolités sur la plaque chemisée. Mettre la crème pâtissière dans une poche à douille avec embout cannelé (Ø 10 mm), dresser au centre de la pâte.

Faire dorer les frivolités 20-25 minutes (200°C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Pièce: 300 kcal (1253 kJ) = lip 15 g, glu 35 g, pro 6 g





Un super gâteau pour votre prochaine fête!

Gâteau sur plaque fraise-vanille

🔪 25 min ⌚ 1h 15 min 🍴 facile 🍰 24 parts 📊 315 kcal 🌿 végétal

Le streusel

150 g de farine blanche
80 g de beurre, froid,
en morceaux (1 cm)
80 g de sucre
30 g d'eau
1 pincée de sel
100 g de bâtonnets d'amandes

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

Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, le sucre, l'eau et le sel, mélanger **10 sec/vitesse 4**, transvaser, incorporer les bâtonnets d'amandes et mettre au frais.

Le gâteau

300 g de sucre
2 gousses de vanille,
coupées en deux

270 g de farine blanche
150 g de semoule de blé dur
300 g de beurre, mou,
en morceaux
5 œufs
2 c. à café de poudre à lever
2 pincées de sel

600 g de fraises petites ou moyennes

Mettre le sucre et les gousses de vanille dans le bol de mixage et pulvériser **15 sec/vitesse 10**.

Ajouter la farine, la semoule, le beurre, les œufs, la poudre à lever et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Remuer un instant la pâte à l'aide de la spatule.

Mélanger la pâte encore **20 sec/vitesse 5**, étaler en rectangle (28 x 32 cm) sur la plaque chemisée.

Équeuter les fraises avec la pointe d'un couteau, les enfoncer dans la pâte.

Cuire le gâteau 25 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, parsemer avec le streusel réservé au frais, glisser aussitôt le gâteau au milieu du four.

Poursuivre la cuisson 20 minutes (180°C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir le gâteau dans la plaque sur une grille à pâtisserie.

Part (1/24): 315 kcal (1318 kJ) = lip 17g, glu 35g, pro 5g

Mousse à la vanille

15 min 5 h 15 min facile 4 portions 289 kcal sans gluten

200 g de lait, froid
40 g de sucre
2 jaunes d'œufs frais
1 c. à café d'amidon de maïs
1 gousse de vanille, fendue dans la longueur, graines (voir Trucs & astuces p. 24)

Mettre dans le bol de mixage le lait, le sucre, les jaunes d'œufs, l'amidon de maïs et les graines de vanille et mélanger **10 sec/vitesse 4**.

Chauffer **6 min/90°C/vitesse 3**.

2 feuilles de gélatine, ramollies
 5 minutes dans de l'eau froide

Essorer la gélatine, ajouter et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Passer la crème vanille au tamis dans un récipient, filmer au contact pour éviter la formation d'une pellicule. Laisser refroidir (30 minutes). Pendant ce temps, bien nettoyer le bol de mixage.

2 blancs d'œufs frais
1 c. à café de sucre
1 pincée de sel

Mettre la crème vanille refroidie au réfrigérateur jusqu'à ce que les bords commencent à prendre (15-20 minutes).

Insérer le fouet. Mettre les blancs d'œufs, le sucre et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre et monter en neige ferme en surveillant **à vitesse 3.5 sans sélectionner le temps de travail. Ôter le fouet.** Lisser la crème vanille, y déposer la neige.

200 g de crème entière, froide

Insérer à nouveau le fouet. Mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant **à vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail. Ôter le fouet.** Incorporer délicatement la chantilly et la neige à la crème vanille. Répartir la mousse dans des coupelles (200-250 ml). Mettre 4 heures ou toute une nuit à couvert au frais.

quelques petits œufs en chocolat
quelques baies surgelées, légèrement décongelées

Décorer la mousse de petits œufs en chocolat et de baies.

Portion: 289 kcal (1198 kJ) = lip 22 g, glu 15 g, pro 7 g

À préparer à l'avance!



Cuisiner pour 2

Diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients. Chauffer la crème seulement **3 min/90°C/vitesse 3**.



Biscuit roulé vanille-myrtilles

Sucre vanillé: si facile à faire soi-même!

🔪 30 min ⌚ 1 h 15 min 🍳 facile 🍰 1 biscuit roulé (12 parts) 📊 465 kcal 🌱 végété

Le biscuit

220 g de sucre
1½ gousse de vanille

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

Mettre le sucre et les gousses de vanille dans le bol de mixage, pulvériser **15 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

3 blancs d'œufs
1 pincée de sel

Insérer le fouet. Mettre les blancs d'œufs et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre et monter en neige ferme en surveillant **à vitesse 3.5 sans sélectionner le temps de travail.**

3 jaunes d'œufs
70 g de farine blanche

Ajouter 40 g de sucre vanillé pulvérisé et battre encore **2 min/vitesse 3.5** en ajoutant peu à peu 40 g de sucre vanillé pulvérisé par l'orifice du couvercle. **Ôter le fouet.** Transvaser la neige dans un récipient. Incorporer les jaunes d'œufs à l'aide de la spatule. Ajouter la farine tamisée, incorporer délicatement à l'aide de la spatule. Étaler la pâte en rectangle (29 x 35 cm) sur la plaque chemisée.

Cuire le biscuit 6 minutes (220°C) au milieu du four. Retirer, retourner le biscuit sur une nouvelle feuille de papier cuisson, passer un linge mouillé sur le papier du dessus, décoller délicatement. Couvrir aussitôt le biscuit avec la plaque retournée, laisser refroidir. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et le fouet.

La garniture

190 g de fromage frais double crème nature (Philadelphia), froid

100 g de crème entière, froide

200 g de myrtilles surgelées

Insérer le fouet. Mettre dans le bol de mixage le fromage frais, la crème entière et 30 g de sucre vanillé pulvérisé, mélanger **1 min/vitesse 3**, répartir sur le biscuit en laissant tout autour un bord de 1 cm. Répartir les myrtilles dessus. Enrouler le biscuit bien serré à partir du petit côté, déposer couture vers le bas sur un plat, recouper les bords pour les égaliser. Laisser reposer 30 minutes jusqu'à ce que les myrtilles soient décongelées à l'intérieur du biscuit. Pendant ce temps, préparer le glaçage.

Le glaçage

10 g de fromage frais double crème nature (Philadelphia)

20 g de myrtilles surgelées

Mettre dans le bol de mixage le fromage frais, les myrtilles et le reste du sucre vanillé pulvérisé (env. 110 g) et réduire en purée **20 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Réduire en purée encore **20 sec/vitesse 6**, remuer le glaçage à l'aide de la spatule et en napper le biscuit.

Suggestion: ce biscuit roulé est bien meilleur tout frais.

Part (½): 465 kcal (1931 kJ) = lip 35 g, glu 23 g, pro 13 g



À servir à l'heure du café ou pour clore le menu de Pâques en douceur!



Cuisine de saison

Fraîchement congelées

Encore quelques semaines à attendre, et les premières baies suisses fraîches arriveront enfin sur les étals! D'ici là, prenez votre mal en patience et tournez-vous vers les baies surgelées du jardin ou du supermarché. Hors saison, elles représentent en effet le meilleur choix. Pour ce biscuit roulé, vous pouvez aussi utiliser des groseilles, des framboises ou des mûres.



Yogourt vanille et compote de rhubarbe

30 min 14 h 50 min facile 4 portions 279 kcal végétarien sans gluten

Le yogourt vanille

30 g de sucre
1 gousse de vanille,
coupée en deux

Mettre le sucre et la gousse de vanille dans le bol de mixage et pulvériser **15 sec/vitesse 10**.

60 g de yogourt nature
(voir Remarque)
400 g de lait entier (pasteurisé)

Ajouter le yogourt et le lait et mélanger **30 sec/vitesse 4**, puis activer le mode **réchauffage I / 37°C**. Verser le mélange dans 4 bocaux (de 120 ml), poser le couvercle ou couvrir avec un film alimentaire résistant à la chaleur et déposer dans le Varoma, remettre le couvercle du Varoma. Nettoyer le bol de mixage.

250 g d'eau
30 g de jus de citron

Verser l'eau et le jus de citron dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place et activer le mode **fermentation II / 10 h / 70°C**. Retirer le Varoma, laisser refroidir les bocaux. Laisser raffermir le yogourt au moins 3 heures ou toute une nuit au réfrigérateur.

La compote

350 g de rhubarbe,
en tronçons (1 cm)
20 g de framboises surgelées
(facultatif)
50 g de sucre gélifiant (Coop)
30 g d'eau

Mettre dans le bol de mixage la rhubarbe, les framboises, le sucre gélifiant et l'eau et cuire **6-7 min / 100°C / vitesse 4** en tenant la rhubarbe croquante (tester la cuisson). Transvaser la compote dans un récipient, laisser refroidir. Mettre la compote refroidie 1 heure à couvert au frais. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage et préparer le décor.

Le décor

60 g de chocolat blanc,
en morceaux
1 c. à soupe de baies lyophilisées
(par ex. framboises),
hachées grossièrement

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

Faire fondre le chocolat **7 min / 37°C / vitesse 1.5**. Déposer le chocolat fondu en 8 portions sur du papier cuisson, étaler en languettes (Ø 6-8 cm), parsemer de baies lyophilisées, mettre 30 minutes au frais.

Réserver 2 c. à soupe de compote, répartir le reste dans 4 verrines (de 160-200 ml), lisser le yogourt vanille, répartir dessus, décorer avec le reste de la compote (2 c. à soupe) et les languettes de chocolat.

Remarque: utiliser du yogourt nature ordinaire (pas de yogourt bio).

Suggestion: remplacer les baies lyophilisées par des pistaches.

Portion: 279 kcal (1170 kJ) = lip 10 g, glu 38 g, pro 6 g



Préparer le yogourt dans le TM5

Pulvériser le sucre et la gousse de vanille comme décrit dans la recette. Ajouter le yogourt et le lait, chauffer **6 min / 50°C / vitesse 3**, verser dans 4 bocaux (de 120 ml), bien refermer. Envelopper les bocaux dans une couverture pour les garder au chaud et laisser reposer 11-13 heures dans un endroit chaud sans jamais les bouger. Mettre le yogourt au frais comme décrit ci-dessus.

Une déco en forme de clin d'œil à Pâques!

En vedette

Fermentation – entre tendance et tradition

La fermentation est un processus naturel de transformation et une méthode ancestrale de conservation des aliments, remise au goût du jour par les nouvelles tendances culinaires. Savoir comment nos aliments sont produits et ce qu'ils contiennent exactement est un besoin croissant dans nos sociétés hautement technologiques.

Le yogourt est l'un des aliments fermentés les plus connus chez nous. À l'aide du mode fermentation de votre Thermomix®, vous pouvez en préparer vous-même très facilement. Ce mode assure un environnement optimal (température et humidité constantes) pour que votre lait (et une culture de départ) se transforme en yogourt. Voici comment ça marche.

1



Au commencement était le lait (entier)

Mélangez et chauffez le lait (nous recommandons de prendre du lait entier pour un résultat plus onctueux) avec du yogourt nature dans le bol de mixage. Le yogourt, ou plus exactement les cultures de bactéries qu'il contient, permet de déclencher la fermentation. Versez le mélange dans des bocaux, refermez-les et déposez-les dans le Varoma.

Important: veillez toujours à une hygiène rigoureuse lors de la fermentation. Les bocaux et les bouteilles doivent être parfaitement propres et secs.

Préparer le bol de mixage

Versez ensuite de l'eau dans le bol de mixage et ajoutez un peu de jus de citron. L'acidité du citron protège les couteaux et le bol d'une éventuelle oxydation au cours des longues séances de cuisson. Vous pouvez remplacer le jus de citron par une cuillère à café rase de vitamine C (acide ascorbique) en poudre.

2



3



Fermenter et mettre au frais

Sélectionnez le mode fermentation et une durée comprise entre 8 et 12 heures. Une fois la fermentation terminée, laissez refroidir les bocaux, puis placez-les au moins 3 heures ou toute une nuit au réfrigérateur, le temps que le yogourt raffermisse.

*Les framboises donnent une belle
couleur rouge à la compote,
mais vous pouvez aussi les supprimer.*



Pâte de bouillon printanière

🔪 10 min ⌚ 50 min 🍴 facile 🍷 1 bocal (d'env. 600 g) 📊 79 kcal 🌱 végétarien 🌾 sans gluten 🥛 sans lactose

½ bouquet de thym (env. 10 g), effeuillé
 ½ bouquet de romarin, effeuillé
 2 feuilles de laurier
 8 grains de poivre noir
 120 g de sel marin

Mettre dans le bol de mixage le thym, le romarin, les feuilles de laurier, les grains de poivre et le sel marin et pulvériser **20 sec/vitesse 10**.

300 g d'oignons fanes, en morceaux (3 cm)
 300 g de carottes, pelées, en morceaux (2 cm)
 200 g de céleri-rave, pelé, en morceaux (2 cm)
 1 bouquet de marjolaine (d'env. 20 g), effeuillée
 1 bouquet de persil (d'env. 20 g), avec les tiges, coupé grossièrement
 ½ bouquet de sauge (env. 10 g), effeuillée
 30 g de concentré de tomates
 50 g d'eau
 20 g d'huile d'olive

Ajouter les oignons fanes, les carottes, le céleri, la marjolaine, le persil, la sauge, le concentré de tomates, l'eau et l'huile d'olive et broyer **10 sec/vitesse 7** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage.

Broyer encore **10 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **15 min/Varoma/vitesse 3**. Racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le mélange.

Remettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **20 min/Varoma/vitesse 3**. Racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le mélange.

Insérer le gobelet doseur et réduire en purée **1 min/vitesse 4**. Brasser le mélange à l'aide de la spatule.

Réduire en purée encore **1 min/vitesse 4**. Transvaser la pâte de bouillon dans un bocal, bien fermer, laisser refroidir et conserver au réfrigérateur.

Conservation: bien fermé, env. 2 mois au réfrigérateur.

100 g: 79 kcal (329 kJ) = lip 3 g, glu 9 g, pro 2 g

BON À SAVOIR

Thermomix® TM6



À propos des recettes

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

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

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

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

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

Les symboles

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

AVANT-GOÛT

Le prochain numéro paraîtra le
5 mai



Nouvelles recettes!

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

Riz voyageur

Céréale cosmopolite s'il en est, le riz est une invitation au voyage. C'est parti pour un tour du monde culinaire!



Beurre épiced

Avec de la viande grillée, des légumes vapeur, du poisson ou des pâtes, il apporte ce petit plus qui fait toute la différence.



Fraises à cœur joie

Bien rouges et mûres à point, rien n'égale les bonnes fraises suisses pour créer de divins desserts.

thermomix

Une joie partagée est une double joie !

Invite tes amis/es et connaissances à une démonstration Thermomix® et communique-leur le plaisir d'utiliser Thermomix®. Ensemble, vous pourrez découvrir les innombrables possibilités offertes par le Thermomix®.

Adresse-toi
sans attendre
à ton conseiller/
ta conseillère !

Et en remerciement, nous te réservons une super surprise !

**En tant qu'hôte/sse, tu peux choisir jusqu'au
01.06.2023 entre le bon e-shop d'une valeur de CHF 100.-
et la nouvelle Thermomix® râpe 4-en-1 en exclusivité.**

VORWERK



Un cadeau en
exclusivité réservé
à l'hôte/sse



CHF 100.-

Bon pour l'e-shop

ou

