

# Betty Bossi

# MIX

Le magazine suisse pour le Thermomix®



thermomix  
Partenaire  
officiel

dès la page 4

## Poulet estival



Des recettes qui donnent des ailes



### Sauces végé

Les pâtes prennent  
des couleurs

### Apéro

L'Orient sur  
un plateau

### Pain plissé

Tantôt salé,  
tantôt sucré

dès la page 42

# Cheeeeseecake

5 variantes pour vous régaler!

BBmix 4/23 A



9 772571 656009

04



## Un choix évident

*Chère lectrice, cher lecteur,  
L'une de mes tâches préférées dans le processus de création du magazine, en plus de participer aux dégustations et de peaufiner les recettes lors des repas-tests, est le choix de la photo en couverture. On pourrait croire la chose facile. Or il n'en est rien, car la «cover» doit répondre à de multiples exigences. Les couleurs reflètent-elles la saison? Le plat met-il l'eau à la bouche? Se prête-t-il tout spécialement au Thermomix®? Souvent, de vives discussions s'ensuivent jusqu'à ce qu'une décision soit prise. Pas cette fois. D'emblée, un cheesecake s'est imposé: le plus photogénique, celui aux abricots, un dessert comme on en rêve (page 48). Également au programme de ce numéro, des petits plats légers, des salades, quelques grillades, des sauces végétariennes pour les pâtes et des recettes estivales de poulet. Bonne découverte!*

*Sarah*

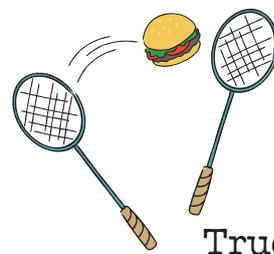
**Des questions ou des suggestions?**  
Écrivez-moi: [sarah.oeschger@bettybossi.ch](mailto:sarah.oeschger@bettybossi.ch)

# Nos hits



04

**Poulet estival**  
Envolées gourmandes



24

**Trucs & astuces**

### Impressum

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

### Team:

Responsable rédaction et conception graphique: Sarah Oeschger  
Responsable rédaction des recettes: Sibylle Weber-Sager  
Identité visuelle: Solid Identities GmbH  
Photos: Carole Arbenz  
Stylisme: Monika Hansen

### Publicité/Coopérations:

Anina Boss, [media@bettybossi.ch](mailto:media@bettybossi.ch)  
Infos sur: [bettybossi.ch/donnees-media](http://bettybossi.ch/donnees-media)

### Abonnement annuel (6 numéros):

Suisse CHF 49.95, étranger dès CHF 58.85



# de l'été

- 4 Poulet estival
- 6 Pulled Chicken Salad
- 7 Blancs de poulet farcis et ratatouille à la crème
- 8 Penne et boulettes de poulet, sauce au chorizo
- 11 Coquelet en crapaudine

## 12 Actus

### 14 Simple & rapide

- 15 Salade de pâtes à la sarde
- 16 Salade de fenouil et crevettes
- 17 Tortilla au four au brocoli
- 19 Tarte aux tomates et pesto
- 20 Salade de pain et cervelas
- 21 Mojo verde et pommes de terre
- 22 Bircher estival



### 24 Trucs & astuces

- 24 Mousse de semoule aux mûres

### 26 Sauces pour pâtes

- 27 Sauce tomate au basilic
- 28 Sauce fromage-roquette
- 29 Sauce poivrons-feta
- 30 Sauce citronnée au chou-fleur



# 26

## Sauces pour pâtes

Couleurs et saveurs

### 32 Apéro

- 33 Muhammara et pain plat grillé

### 34 Un p'tit creux?

- 35 Courgettes farcies aux lentilles corail
- 36 Champignons farcis
- 37 Tomates farcies au couscous



### 38 Pain plissé

- 39 Pain plissé margherita
- 40 Pain plissé abricots-thym

### 42 Say cheesecake!

- 43 Cheesecake basque
- 45 Cheesecake à la ricotta et framboises
- 46 Cheesecake glacé au chocolat
- 47 Cheesecake aux cerises éclair en verrine
- 48 Cheesecake au Varoma

### 50 Régal en bocal

- 50 Confiture de tomates
- 51 Bon à savoir / Avant-goût

*Recette en couverture!*



# 38

Pain plissé  
Plaisir partagé

ZOOM:  
POULET

# Poulet estival



*Champion de la légèreté, le poulet s'invite dans nos menus d'été et apporte de la variété dans l'assiette. La preuve par quatre recettes.*

*Notre astuce*

**Fruitastique!**

Les quartiers de melon grillés ont belle allure et apportent un petit plus fruité à cette salade. De l'ananas ou des pêches conviennent aussi.



*Pulled Chicken Salad  
Recette en page 6*



# Pulled Chicken Salad

🔪 20 min ⏰ 1 h 15 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 518 kcal 🚫 sans gluten

## La mayonnaïse

<b>125 g</b>	<b>d'huile de tournesol non pressée à froid</b>	Poser un gobelet gradué sur le bol de mixage, peser l'huile de tournesol et réserver.
<b>1</b>	<b>œuf frais</b>	Mettre dans le bol de mixage l'œuf, le jus de citron, la harissa, le sel et le poivre, émulsionner <b>3 min/vitesse 4</b> en versant lentement l'huile de tournesol sur le couvercle du bol de mixage de manière qu'elle coule en un mince filet le long du gobelet doseur directement sur le couteau en marche. Incorporer le yogourt à l'aide de la spatule. Transvaser la mayonnaïse dans un récipient, mettre à couvert au frais. Nettoyer le bol de mixage.
<b>1</b>	<b>c. à café de jus de citron</b>	
<b>2</b>	<b>c. à café de harissa</b>	
<b>3/4</b>	<b>de c. à café de sel</b>	
<b>2 pincées</b>	<b>de poivre</b>	
<b>180 g</b>	<b>de yogourt nature</b>	

## Le poulet

<b>800 g</b>	<b>d'eau</b>	Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, insérer le plateau vapeur. Assaisonner le poulet avec le sel et le poivre, déposer sur le plateau vapeur. Remettre le couvercle du Varoma et cuire <b>25 min/Varoma/vitesse 1</b> . Retirer le Varoma, le réserver, vider le bol de mixage et laisser refroidir le poulet (30 minutes).
<b>6</b>	<b>steaks de cuisses de poulet sans peau ni os (500 g)</b>	
<b>1/2</b>	<b>c. à café de sel</b>	
<b>2 pincées</b>	<b>de poivre</b>	

Couper le poulet en morceaux (3 cm), mettre dans le bol de mixage et hacher **3-4 sec/vitesse 4**. Ajouter le poulet à la mayonnaïse.

<b>1</b>	<b>bouquet d'aneth (d'env. 20 g), pluches</b>	Mettre l'aneth et le céleri-branche dans le bol de mixage, hacher <b>3 sec/vitesse 5</b> , ajouter au poulet, mélanger.
<b>500 g</b>	<b>de céleri-branche, en morceaux (3 cm)</b>	
<b>12</b>	<b>feuilles de laitue iceberg</b>	Répartir la salade de poulet dans les feuilles de laitue, dresser.

**Portion:** 518 kcal (2165 kJ) = lip 42 g, glu 5 g, pro 29 g



low-carb!

POULET

# Blancs de poulet farcis et ratatouille à la crème

🔪 35 min ⌚ 50 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 549 kcal 🚫 sans gluten

## La farce

- 100 g de pignons
- 80 g d'olives noires dénoyautées
- ½ bouquet de persil plat (env. 10 g), effeuillé
- ½ bouquet de thym (env. 10 g), effeuillé
- 2 pincées de sel
- 4 blancs de poulet (d'env. 130 g), entaillés en portefeuille

Mettre dans le bol de mixage les pignons, les olives, le persil, le thym et le sel et hacher **3 sec/vitesse 8**. En farcir les blancs de poulet, fermer avec des cure-dents.

## La ratatouille

- 80 g d'oignons rouges, coupés en deux
- 1 gousse d'ail

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.

- 10 g de beurre

Ajouter le beurre et rissoler sans gobelet doseur **2 min/120° C/vitesse 1**.

- 250 g de tomates, en morceaux (1½ cm)

- 250 g de poivrons rouges, épépinés, en morceaux (1½ cm)

- 250 g d'aubergine, pelée évent., en morceaux (1½ cm)

- 1 c. à café de sel

- 2 pincées de poivre

Ajouter les tomates, les poivrons, l'aubergine, le sel et le poivre. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **10 min/Varoma/🌀/vitesse 1**.

- 200 g de demi-crème à sauce

Ajouter la demi-crème à sauce, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **5 min/100° C/🌀/vitesse 1**. Pendant ce temps, rissoler les blancs de poulet.

## La cuisson du poulet

- 1 c. à soupe de beurre à rôtir

- ½ c. à café de sel

- 4 pincées de poivre

Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive, assaisonner les blancs de poulet avec le sel et le poivre, rissoler 2 minutes sur chaque face. Baisser un peu le feu, poursuivre la cuisson 4 minutes sur chaque face, retirer, dresser avec la ratatouille à la crème.

**Portion:** 549 kcal (2291 kJ) =  
lip 34 g, glu 15 g, pro 44 g

### Cuisiner pour 2

Diviser simplement par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients.

# Penne et boulettes de poulet, sauce au chorizo

🔪 20 min ⌚ 55 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 709 kcal

## Les boulettes de poulet

**160 g d'oignons**, coupés en deux  
**1 gousse d'ail** 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.

**10 g d'huile d'olive** Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**. En transvaser la moitié dans un récipient, réserver pour la sauce.

Tapisser le plateau vapeur d'une feuille de papier cuisson ajustée et humectée en veillant à laisser quelques fentes dégagées.

**600 g de viande hachée** (poulet)  
**20 g de concentré de tomates**  
**1 c. à café de sambal oelek**  
**3/4 de c. à café de sel** Ajouter la viande hachée, le concentré de tomates, le sambal oelek et le sel aux oignons restés dans le bol de mixage et mélanger **10 sec/↻/vitesse 4**. Diviser la préparation en 12 portions, façonner des boulettes avec les mains mouillées, déposer sur le plateau vapeur. Nettoyer le bol de mixage.

## Les haricots et les pâtes

**1200 g d'eau**  
**480 g de haricots verts**, coupés en deux  
**2 1/4 c. à café de sel** Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place. Peser les haricots, assaisonner avec 3/4 de c. à café de sel. Insérer le plateau vapeur, remettre le couvercle du Varoma et précuire **20 min/Varoma/vitesse 1**.

**350 g de pâtes** (penne, cuisson 11 minutes) Retirer le Varoma, ajouter les pâtes et 1 1/2 c. à café de sel à l'eau bouillante dans le bol de mixage. Remettre le Varoma en place et poursuivre la cuisson **11 min/Varoma/↻/vitesse 1**. Retirer le Varoma, réserver. Vider le bol de mixage, égoutter les pâtes, les transvaser dans un récipient, réserver à couvert.

## La sauce

**100 g de chorizo piquant**, en morceaux (2 cm) Mettre le chorizo dans le bol de mixage et hacher en appuyant sur **Turbo/2 sec/2 fois**.

**400 g de tomates**, coupées en quatre  
**20 g de concentré de tomates**  
**1/2 c. à café de sel** Ajouter le mélange oignons-ail réservé, les tomates, le concentré de tomates, le sel et le poivre et hacher **3 sec/vitesse 5**.

**2 pincées de poivre** Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage. Cuire la sauce **5 min/100° C/vitesse 1**. Mélanger les boulettes de poulet, les haricots et les pâtes avec la sauce, dresser.

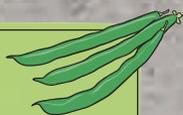
Portion: 709 kcal (2986 kJ) = lip 20 g, glu 76 g, pro 52 g

## Cuisine de saison

### Le haricot, notre ami d'Amérique

L'Europe a découvert les haricots assez tardivement. En effet, c'est Christophe Colomb qui les a rapportés d'Amérique, où ils sont restés un aliment de base. Cette légumineuse existe en une grande variété de formes et couleurs. Dans notre recette de boulettes de poulet, nous avons opté pour le haricot vert.

Pour la cuisson, il est important de savoir si le haricot présente des fils ou pas. La plupart des variétés actuelles en sont dépourvues. Il suffit alors de les équeuter.



POULET

*Hors saison, utiliser des tomates en boîte et des haricots surgelés décongelés.*





# Coquelet en crapaudine

30 min 13 h 10 min moyen 4 portions 574 kcal sans gluten sans lactose

## Les coquelets

2 coquelets  
(d'env. 550 g)

Éponger l'intérieur et l'extérieur des coquelets. Retirer la colonne vertébrale à l'aide d'un couteau (photo 1). Aplatir le bréchet. Planter les pointes des ailerons dans la peau au-dessus des cuisses; inciser d'abord la peau avec un couteau (photo 2).

½ bouquet de romarin  
(env. 10 g), effeuillé  
2 gousses d'ail

Mettre le romarin et l'ail dans le bol de mixage et hacher en appuyant sur **Turbo/2 sec/2 fois**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

40 g d'huile d'olive  
1 c. à café de paprika doux  
1 c. à café de curry doux  
1 c. à café de sel

Ajouter l'huile d'olive, le paprika, le curry et le sel, mélanger **10 sec/vitesse 3** et transvaser. Badigeonner les coquelets avec la moitié de la marinade, mettre dans un sachet en plastique, fermer en emprisonnant le moins d'air possible. Laisser mariner les coquelets au moins 12 heures et au maximum 18 heures au réfrigérateur. Mettre le reste de la marinade à couvert au frais. Nettoyer le bol de mixage.

## La vinaigrette

40 g d'échalotes,  
coupées en deux  
1 bouquet de persil  
plat (d'env. 20 g),  
effeuillé

Préchauffer le gril à charbon de bois, à gaz ou électrique à 200°C (chaleur moyenne). Pendant ce temps, mettre les échalotes et le persil dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

250 g de tomates cerises  
50 g d'huile d'olive  
25 g de vinaigre de  
vin blanc  
¼ de c. à café de sel

Ajouter les tomates cerises, l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre et hacher **4 sec/vitesse 5**.

2 pincées de poivre

Retirer les coquelets du sachet et les éponger.

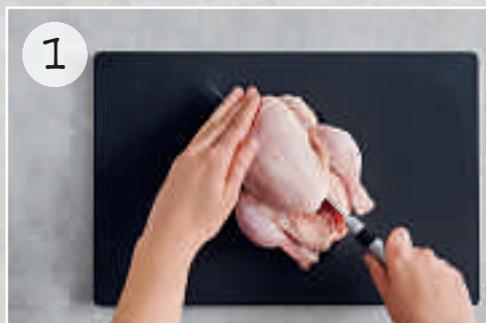
Faire griller les coquelets, couvercle fermé, 25-30 minutes (200°C) au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne, en les retournant et en les badigeonnant de temps en temps avec le reste de la marinade. Tester la cuisson. Dresser les coquelets avec la vinaigrette à la tomate.

## Suggestions

- Remplacer les 2 coquelets par 1 poulet (d'env. 1,1 kg). Compter 25-30 minutes de plus pour la cuisson (tester la cuisson).
- Nous comptons un demi-coquelet par personne. Pour les gros mangeurs, vous pouvez doubler la quantité de la marinade et des coquelets.

**Servir avec:** baked potatoes.

**Portion:** 574 kcal (2401 kJ) = lip 44 g, glu 6 g, pro 39 g





## Cheesecake, please!

Né à New York, le cheesecake se décline en de nombreuses variantes, toutes aussi exquises et tentantes. Aux États-Unis, ce gâteau est si populaire qu'on lui a attribué un jour de fête officiel, le National Cheesecake Day, le 30 juillet. Une bonne raison pour lui consacrer un dossier entier sur notre site internet. Nous vous y expliquons les points à observer lors de la préparation, la différence avec le gâteau au séré et bien plus encore!

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



Recettes dès la page 42

Nouveautés et coups de cœur de l'univers de Betty Bossi. Plus d'infos sur notre site [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)

# ACTUS

Mini soude-sac,  
dès CHF 24.95

«Cet appareil ingénieux permet de refermer hermétiquement et en un clin d'œil les sachets ouverts.»

Wina, diététicienne

Les aliments se gardent plus longtemps!



C'est leur saison  
**Juillet/août**

Légumes



**De saison, Suisse:**

ail, aubergine, brocoli, carotte en botte, chou cabus, chou chinois, chou frisé, chou-fleur, chou-rave, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot, poireau, pois mange-tout, poivron, romanesco, tomate

**De saison, Suisse (dès août):**

artichaut, céleri, courge



Fruits

**De saison, Suisse:**

abricot, cerise, fraise, framboise, groseille à maquereau, groseille rouge, melon, mûre, myrtille, pêche



**De saison, Suisse (dès août):**

mirabelle, pruneau, sureau

**De saison, Europe:**

nectarine, pamplemousse, pastèque

**De saison, Europe (dès août):**

figue, kaki



**Suivez-nous sur Insta!**

Sur le **compte Instagram de Betty Bossi**, vous trouverez des recettes de saison et des infos culinaires de base, mais aussi des tirages au sort, des challenges et des aperçus dans les coulisses de nos cuisines. Si vous re-créez chez vous l'un de nos mets, n'oubliez pas d'en partager la photo en ajoutant un lien vers [@bettybossi.ch](https://www.instagram.com/bettybossi.ch) ou en utilisant le hashtag **#bettybossi**.  
À tout bientôt!



Déjà goûté?

## Une alternative durable aux amandes

On adore ces amandes d'abricots, une nouveauté de l'assortiment Karma!

Autrefois considérés comme des déchets, les noyaux d'abricots sont désormais transformés en un délicieux snack. De goût et d'apparence semblables aux amandes classiques, les «Apricot Seeds» sont tout aussi sains et se consomment de la même façon.

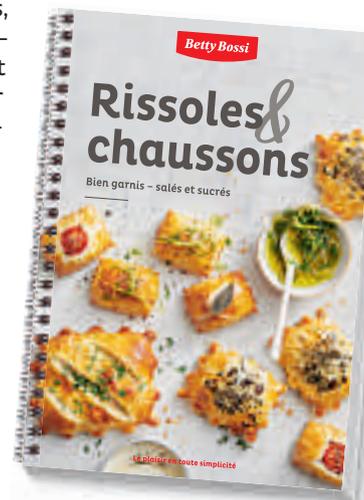
En vente dans les grands supermarchés Coop.

Livre & emporte-pièces

## Bien garni

Pour vos apéros, soupers et desserts, ces petits paquets croustillants et richement garnis créent la surprise et régaler les gourmands. Envie d'ajouter de nouvelles créations à votre répertoire culinaire? Notre nouveau livre de pâtisserie va vous emballer. Vous y trouverez quantité de recettes faciles de rissoles et de chaussons pour toutes les occasions. À combiner avec notre jeu de trois emporte-pièces parfaitement adaptés aux abaisses du commerce, pour préparer vos jolies bouchées en un rien de temps.

Livre et emporte-pièces à rissoles, combo dès CHF 29.90



Annonce

Des recettes géniales pour tes propres glaces sur [cookidoo.ch](http://cookidoo.ch)

Quel appareil dans ta cuisine **t'enflamme** ... et fait quand même des **glaces super cool** ?

Avec le Thermomix®, tu peux réaliser toi-même des créations glacées irrésistibles en un clin d'œil. Les possibilités sont illimitées : tu trouveras de nombreuses idées sur [cookidoo.ch](http://cookidoo.ch).

Fais une recherche avec les mots « glace » ou « crème glacée » (ne sélectionne que le filtre de langue français) et choisis tes parfums préférés.

**thermomix**  
VORWERK

14  
VORWERK

Vorwerk Suisse S.A. | Pilatusstrasse 29 | 6036 Dierikon | Tél. +41 41 422 10 08 | [www.vorwerk.ch](http://www.vorwerk.ch)

## 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



### **Cuisiner pour 2**

Diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients, en gardant toutefois la même quantité d'eau et de sel pour la cuisson des pâtes.





TRAVAIL

20'

TOTAL

30'

# Salade de pâtes à la sarde

🔪 20 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 549 kcal 🌱 végétarien 🚫 sans lactose

## Les pâtes

2 l d'eau  
1½ c. à soupe de sel  
250 g de pâtes (fregola sarda)

Porter l'eau à ébullition dans un faitout. Ajouter le sel et les pâtes et cuire al dente en respectant les indications sur l'emballage. Égoutter les pâtes dans le panier cuisson, laisser tiédir un peu.

## La salade

1 bouquet de persil plat (d'env. 20 g), effeuillé  
½ bouquet de basilic (env. 10 g), effeuillé  
70 g de vinaigre de framboise  
70 g d'huile d'olive  
70 g d'eau  
50 g de tomates séchées à l'huile, égouttées  
40 g de sbrinz, en morceaux (1 cm)  
½ c. à café de sel  
4 pincées de poivre

Mettre dans le bol de mixage le persil, le basilic, le vinaigre, l'huile d'olive, l'eau, les tomates séchées, les morceaux de sbrinz, le sel et le poivre, hacher 5 sec/vitesse 8, transvaser dans un récipient.

*Vous pouvez aussi utiliser un autre vinaigre de votre choix.*

1 concombre, pelé évent., coupé en quatre dans la longueur, épépiné, en tranches (5 mm)  
350 g de tomates cerises de différentes couleurs, coupées en deux  
80 g de sbrinz, en copeaux

Ajouter le concombre, les tomates cerises et les pâtes cuites à la sauce, mélanger. Dresser la salade, parsemer de copeaux de sbrinz.

**Suggestion:** parsemer la salade de basilic.

**Portion:** 549 kcal (2309 kJ) = lip 29 g, glu 52 g, pro 19 g

*Super avec les grillades!*

## Cuisine de saison

### Coup de frais estival

Le concombre est un parent du melon et comme son cousin sucré, il est composé à 97% d'eau. Pas étonnant qu'il soit si rafraîchissant et si apprécié en été, dans une salade ou dans une soupe glacée. Les concombres suisses sont maintenant de saison. Profitez-en!



SIMPLE & RAPIDE



TRAVAIL

20'

TOTAL

30'



*low-carb!*

## Salade de fenouil et crevettes

🔪 20 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍷 4 portions 📊 387kcal 🌾 sans gluten 🥛 sans lactose

### La salade

½ bouquet d'aneth (env. 10 g),  
pluches

½ bouquet de mélisse (env. 10 g),  
effeuillée

Mettre l'aneth et la mélisse dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 8**.

550 g de fenouil, en morceaux (2 cm)

60 g d'huile d'olive

40 g de vinaigre balsamique blanc

1 c. à café de moutarde mi-forte

¾ de c. à café de sel

4 pincées de poivre

1 pêche, dénoyautée,  
en quartiers

Ajouter le fenouil, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique blanc, la moutarde, le sel et le poivre, hacher **3 sec/vitesse 5**, transvaser dans un récipient, incorporer les quartiers de pêche.

### Les crevettes

3 c. à soupe d'huile d'olive

500 g de crevettes géantes décortiquées en gardant le bout de la queue (bio)

2 gousses d'ail, pressées

¾ de c. à café de sel

4 pincées de poivre

Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive. Saisir la moitié des crevettes 1 minute sur chaque face, retirer. Verser 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle, saisir le reste des crevettes de la même façon. Remettre toutes les crevettes dans la poêle, ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive, l'ail, le sel et le poivre, mélanger, faire revenir encore 30 secondes. Retirer les crevettes, les dresser avec la salade.

### Astuce

#### Sur le grill

Si vous choisissez de cuire les crevettes sur le grill, il est préférable de les enfiler sur des brochettes. Mélanger l'ail avec l'huile, le sel et le poivre et en badigeonner les crevettes au moment de servir.



Servir avec: pain grillé.

Portion: 387 kcal (1620 kJ) = lip 28 g, glu 7 g, pro 23 g



TRAVAIL

20'

TOTAL

50'

# Tortilla au four au brocoli *low-carb!*

🔪 20 min ⌚ 50 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 411kcal 🚫 sans gluten 🚫 sans lactose

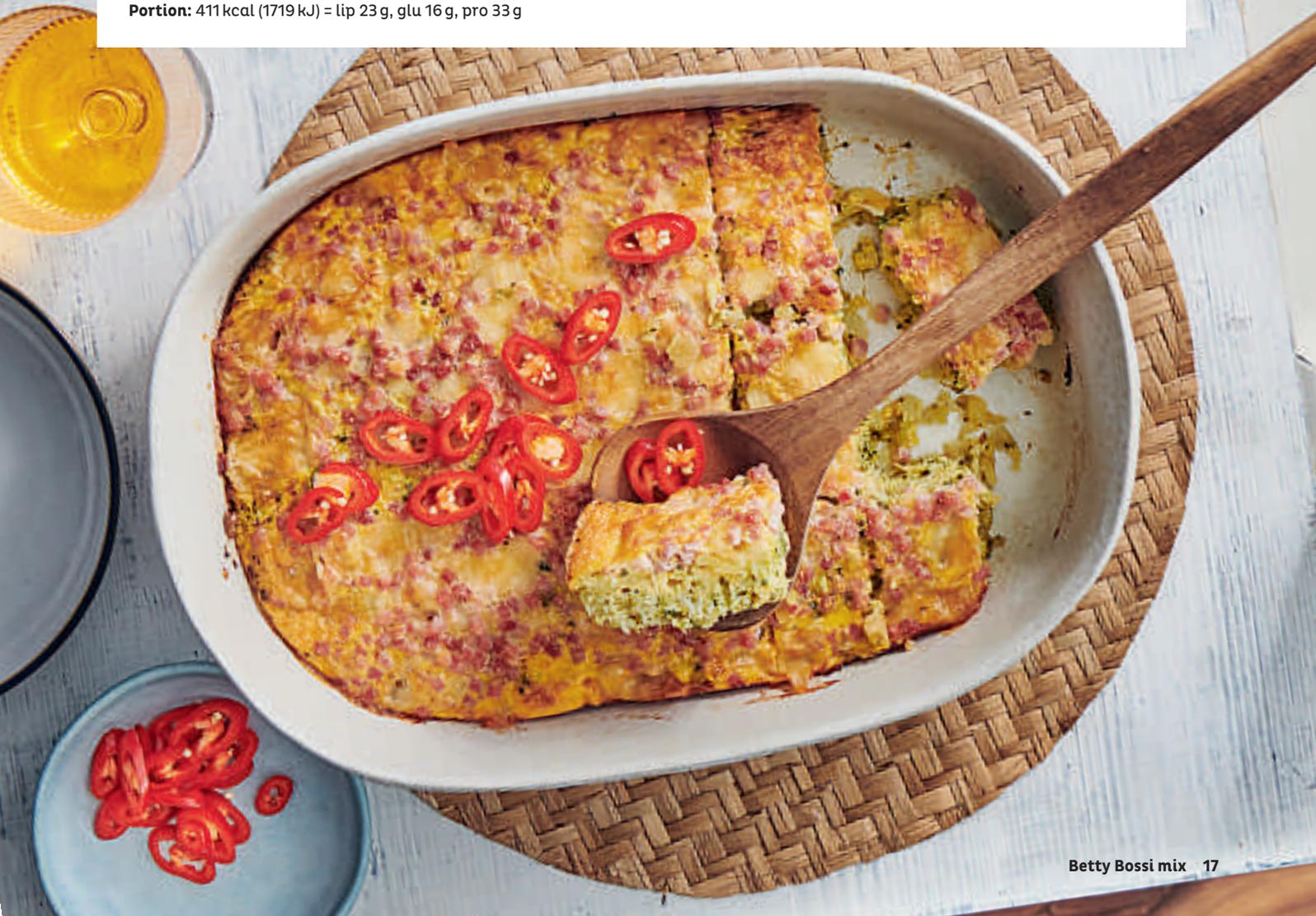
## Les légumes

- 400 g de brocolis**, en petits bouquets (4 cm), tronc pelé, en morceaux (2 cm)      Préchauffer le four à 200° C. Graisser un grand plat à gratin (20 x 30 x 5 cm).
- 300 g de pommes de terre à chair ferme**, en morceaux (3 cm)      Mettre dans le bol de mixage les brocolis, les pommes de terre, les échalotes, l'huile d'olive et le sel, hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, répartir dans le plat graissé.
- 40 g d'échalotes**, coupées en deux
- 20 g d'huile d'olive** et un peu pour graisser
- ½ c. à café de sel**      Précuire les légumes 20 minutes (200° C) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer la liaison.

## La liaison

- 80 g de gruyère**, en morceaux (2 cm)      Mettre le gruyère dans le bol de mixage et râper **3 sec/vitesse 7**.
- 8 œufs frais**
- 160 g de dés de jambon**
- ½ c. à café de sel**
- 4 pincées de poivre**      Ajouter les œufs, les dés de jambon, le sel et le poivre et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Retirer le plat du four. Verser la liaison aux œufs sur les légumes précuits, mélanger.
- 1 piment mi-fort rouge**, en rouelles, épépiné évent.      Poursuivre la cuisson 20-25 minutes (200° C) au milieu du four jusqu'à ce que les œufs aient pris. Retirer la tortilla, parsemer de rouelles de piment.

Portion: 411kcal (1719 kJ) = lip 23 g, glu 16 g, pro 33 g



*Quelle tarte spectaculaire!  
Peu importe la garniture, elle sera  
forcément délicieuse.*



### Cuisiner pour 2

Diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients et dans le texte de la recette. Abaisser la pâte en un disque Ø 24 cm et foncer un petit moule à tarte (Ø 20 cm). Le temps de cuisson reste le même.



TRAVAIL

20'

TOTAL

50'

# Tarte aux tomates et pesto

20 min 50 min facile 4 portions 568 kcal végété

## La tarte

**250 g de séré demi-gras**

**50 g de beurre**, froid,  
en morceaux (1 cm)

**160 g de farine blanche**

**¼ de c. à café de  
poudre à lever**

**¾ de c. à café de sel**

Préchauffer le four à 220° C.

Mettre dans le bol de mixage 120 g de séré, le beurre, la farine, la poudre à lever et le sel et mélanger **25 sec/vitesse 4**. Déposer la pâte sur une feuille de papier cuisson, la rassembler en pétrissant le moins possible. Façonner la pâte en boule, abaisser en rond (Ø 32 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, déposer avec le papier dans un moule à tarte (Ø 28 cm). Piquer le fond à la fourchette.

**100 g de parmesan**,  
en morceaux (2 cm)

**750 g de tomates** (par ex.  
rouges, jaunes et vertes)

Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper **10 sec/vitesse 10**, en ajouter la moitié au reste du séré (130 g), mélanger, répartir sur le fond de pâte.

Précuire le fond de pâte 15 minutes (220° C) tout en bas du four. Pendant ce temps, couper les tomates en tranches ou en quartiers.

**1 c. à café de fleur de sel**  
**4 pincées de poivre**

Retirer le fond de pâte, y répartir les tomates, parsemer de fleur de sel et de poivre.

Poursuivre la cuisson 20 minutes (220° C) tout en bas du four. Pendant ce temps, préparer le pesto.

## Le pesto

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

**30 g de pignons**

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

**40 g d'eau**

**2 pincées de fleur de sel**

**2 pincées de poivre**

Ajouter le basilic et les pignons au parmesan râpé resté dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

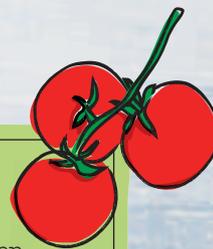
Ajouter l'huile d'olive, l'eau, la fleur de sel et le poivre et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Retirer la tarte du four, laisser reposer 10 minutes, répartir un peu de pesto dessus. Servir le reste du pesto à part.

**Portion:** 568 kcal (2377 kJ) = lip 35 g, glu 38 g, pro 23 g

## Cuisine de saison

### Épatante tomate

La saison des tomates bat son plein. Cueillies bien mûres chez un agriculteur de la région ou dans le jardin, elles sont particulièrement sucrées, fruitées et parfumées. Avec 16 calories pour 100 grammes et une teneur élevée en potassium, les tomates sont un régal estival qui ne pèse pas sur la balance. Elles contiennent en plus du lycopène, un pigment à l'origine de leur belle couleur rouge. Selon des études, celui-ci maintient la peau jeune, préserve des méfaits du soleil et aurait un effet préventif contre le cancer. La transformation et la cuisson des tomates, surtout lorsqu'on ajoute un corps gras, libère une grande quantité de lycopène. Ainsi la tomate est-elle plus riche en lycopène sous forme de sauce, tarte ou soupe qu'en jus ou en salade.





TRAVAIL

15'

TOTAL

30'

# Salade de pain et cervelas

🔪 15 min 🕒 30 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 606 kcal

## Les cervelas et le pain

- 300 g de pain blanc, en tranches (2 cm)
- 4 cervelas, entaillés en croix aux extrémités

Préchauffer le gril à gaz ou électrique à 200° C (chaleur moyenne, voir Suggestion). Faire griller les tranches de pain 2 minutes sur chaque face, retirer. Faire griller les cervelas, couvercle fermé, sur toutes les faces 8-10 minutes à chaleur moyenne (200° C). Pendant ce temps, couper le pain en dés.

## La salade

- 3 sucrones (env. 300 g), partagées dans la longueur et la largeur, sans le tronc
- 70 g d'huile de tournesol
- 50 g de vinaigre de vin blanc
- 30 g d'eau
- 15 g de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à café de miel liquide
- ¼ de c. à café de sel
- 4 pincées de poivre

Mettre dans le bol de mixage les sucrones, l'huile de tournesol, le vinaigre, l'eau, la moutarde, le miel, le sel et le poivre, hacher en activant le mode **pâte** 12-16 sec en s'aidant de la spatule, transvaser dans un récipient. Incorporer les dés de pain, dresser avec les cervelas.

*Les plus gourmands ajouteront encore deux abricots coupés en quartiers.*

**Suggestion:** à défaut de gril, faire rissoler les cervelas dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile, toaster le pain dans un grille-pain ou au four.

**Portion:** 606 kcal (2536 kJ) = lip 40 g, glu 39 g, pro 22 g



Notre chouhou lors  
des dégustations



TRAVAIL

10'

TOTAL

55'

## Mojo verde et pommes de terre

🔪 10 min ⌚ 55 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 639 kcal ✓ végétarienne ✖ sans gluten 🚫 sans lactose

### La sauce

- 1 **poivron vert**, en morceaux (4 cm)
- 1 **bouquet de persil plat** (d'env. 20 g), effeuillé
- ½ **bouquet de coriandre** (env. 10 g), pluches
- 1 **piment vert**, partagé dans la longueur, épépiné
- 1 **citron vert bio**, zeste râpé
- 30 g **de jus de citron vert**
- 2 **gousses d'ail**
- 200 g **d'huile d'olive**
- 20 g **de vinaigre de vin blanc**
- 1 **c. à café de cumin en poudre**
- 1 **c. à café de flocons de piment**
- ½ **c. à café de sel**

Mettre dans le bol de mixage le poivron, le persil, la coriandre, le piment, le zeste de citron vert, le jus de citron vert, l'ail, l'huile d'olive, le vinaigre, le cumin, les flocons de piment et le sel et hacher **20 sec/vitesse 5**. Transvaser le mojo verde dans un récipient, nettoyer le bol de mixage.

*Le mojo verde est une sauce aux herbes des îles Canaries. Il accompagne à merveille les pommes de terre, mais aussi la viande grillée ou le pain.*

### Les pommes de terre

- 800 g **d'eau**
- 1000 g **de pommes de terre grenaille**

Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place, peser les pommes de terre, remettre le couvercle du Varoma et cuire **40-45 min/Varoma/vitesse 1** (tester la cuisson). Retirer le Varoma, ajouter les pommes de terre à la sauce, mélanger.

Portion: 639 kcal (2683 kJ) = lip 50g, glu 41g, pro 5g



TRAVAIL

15'

TOTAL

40'



# Bircher estival

🔪 15 min 🕒 40 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 277kcal 🌿 végétarien

**40 g de noisettes entières**Mettre les noisettes dans le bol de mixage, broyer **2 sec/vitesse 7**, transvaser et réserver.**2 pêches**, dénoyautées (soit env. 240 g), coupées en quatreCouper  $\frac{1}{4}$  des pêches en quartiers et réserver, mettre le reste avec 60 g de framboises dans le bol de mixage et hacher **4 sec/vitesse 4.5**.**125 g de framboises****80 g de flocons 5 céréales** ou de flocons d'avoineAjouter les flocons, le yogourt, le lait, le zeste de citron, le sirop de fleur de sureau et 130 g de fraises et mélanger **5 sec/vitesse 3.5**.**360 g de yogourt nature****100 g de lait****1 citron bio**, zeste râpé**40 g de sirop de fleur de sureau\*****250 g de fraises**, coupées en quatre

Transvaser le bircher dans un récipient, mettre 30 minutes à couvert au frais. Y répartir les quartiers de pêches, le reste des fraises (120 g) et le reste des framboises (65 g), parsemer de noisettes hachées.

Portion: 277 kcal (1157 kJ) = lip 12 g, glu 30 g, pro 9 g

*\*peut être remplacé par  
1 c. à soupe de miel liquide*



*Un régal, et pas seulement au petit-déj!*

**Betty Bossi**

# Découvrez nos nouveautés...

*Chaussons savoureux en toute occasion*



**Rissoles & chaussons, livre + 3 emporte-pièces - combo**

N° d'art. 40420

*Vite essorée, bien servie*



**Essoreuse à salade, en inox, 25 cm**

N° d'art. 32051

*100% hermétique, meilleure conservation*



**Mini soude-sac**

N° d'art. 32034

**... et bien plus encore sur**



**bettybossi.ch**

# Trucs & astuces



## 1001 sauces tomate

Classique parmi les classiques, la sauce tomate se prête à de multiples variations. Il suffit de peu pour réinventer la recette de base (page 27). Voici trois suggestions:

- Pour rehausser encore son **caractère méditerranéen**, remplacer les carottes et le céleri-rave par des poivrons et/ou des courgettes et ajouter quelques rouelles d'olives à la fin.
- Pour une **touche indienne**, relever la sauce avec 2 c. à café de garam masala, remplacer le basilic par de la coriandre et incorporer 100 g de crème double à la fin.
- Pour une **note orientale**, remplacer le céleri-rave par du céleri-branché et relever la sauce avec ½ c. à café de cumin et ¼ de c. à café de cannelle. Selon les goûts, ajouter quelques raisins secs à la fin.

œufs durs hachés parfaits par ex. pour garnir une salade  
mettre dans le bol de mixage, hacher 10-14 sec/vitesse 3



Les mûres ont vraiment tout bon. Riches en précieuse vitamine A, elles contribuent au maintien d'une bonne vision. Les vitamines C et E renforcent le système immunitaire, tandis que les fibres alimentaires facilitent la digestion. Ce dernier point vaut d'ailleurs aussi pour la semoule de blé dur.



Miam!

## Mousse de semoule aux mûres

🔪 15 min 🕒 1 h 15 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions

📊 228 kcal 🌱 végétal

250 g de mûres  
70 g de sucre

Réserver 50 g de mûres pour le décor. Mettre le reste des mûres (200 g) et 20 g de sucre dans le bol de mixage, réduire en purée **20 sec/vitesse 10**, transvaser, mettre à couvert au frais.

450 g de lait entier  
50 g de semoule de blé dur  
1 citron bio, ¼ du zeste râpé

1 pincée de sel

Mettre dans le bol de mixage le lait, la semoule de blé dur, le zeste de citron, le sel et le reste du sucre (50 g). Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **10 min/100°C/vitesse 3**. Transvaser la masse dans un récipient, filmer au contact pour éviter la formation d'une pellicule, laisser refroidir 1 heure. Pendant ce temps, bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

2 blancs d'œufs frais  
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. Ôter le fouet.** Lisser la masse à la semoule, incorporer les blancs en neige à l'aide de la spatule. Dresser la mousse de semoule et le coulis de mûres dans des coupelles, décorer avec les mûres réservées.

Portion: 228 kcal (959 kJ) = lip 5g, glu 36g, pro 8g

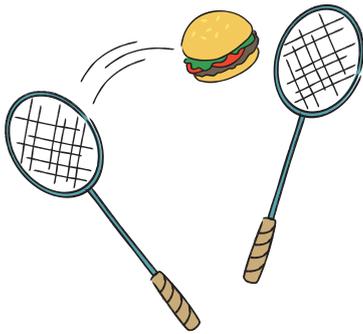
«Le couvercle du Varoma ne s'adapte pas parfaitement à son récipient. Est-ce normal?»

À froid, il est tout à fait possible que le couvercle repose sur le Varoma de façon légèrement instable. Mais cela change en cours d'utilisation. À mesure que la température s'élève, le matériau devient élastique et le couvercle s'adapte au récipient. Ensuite, des gouttelettes d'eau se forment automatiquement lors de la cuisson et finissent par souder les deux éléments: un film se crée entre les bords, ce qui empêche la vapeur de s'échapper.



Sara, rédactrice de recettes

## LE BON TUYAU N°15



Une glycémie stable est essentielle pour notre santé et notre bien-être. En plus de combiner judicieusement les glucides avec des protéines et de bonnes graisses (par ex. en agrémentant votre bircher de séré et de noix), il existe d'autres astuces pour éviter que votre glycémie ne grimpe en flèche. L'une d'elles consiste à bouger après le repas. Danser, se promener d'un pas énergique, jardiner... à vous de choisir. L'essentiel est que vous fassiez travailler vos muscles.



### En s'aidant de la spatule



Vous êtes-vous déjà demandé ce que signifiait au juste l'expression «en s'aidant de la spatule»? Quand cette indication apparaît dans un texte ou à l'écran, vous insérez la spatule du Thermomix® à travers l'orifice du couvercle et la faites tourner pendant le pétrissage, le brassage ou le hachage (par ex. d'une grande quantité de légumes) dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse. Ainsi, les ingrédients sont mieux happés par l'ensemble couteaux et travaillés de façon plus homogène. Le disque de sécurité de la spatule empêche celle-ci d'entrer en contact avec les lames.

### À faire et à ne pas faire

#### Cuire le poulet dans le Thermomix®



- 1. Travailler proprement!** Après utilisation, bien laver à l'eau chaude tout ce qui a pu entrer en contact avec le poulet (planche, Varoma, mains).
- 2. Cuire à cœur!** Toujours tester la cuisson du poulet. Entailler la viande et vérifier qu'elle soit bien cuite. Si ce n'est pas le cas, prolonger manuellement le temps de cuisson.
- 3. Tapisser le fond!** Chemiser le plateau vapeur de papier cuisson. Cela évite que le jus rendu par le poulet ne dégouline dans le bol de mixage.



- 1. Obstruer les fentes.** La vapeur doit bien pouvoir circuler dans le Varoma. Si nécessaire, répartir le poulet entre le Varoma et le plateau vapeur.
- 2. Le laisser se défaire.** Cuits avec peu de sauce, les morceaux de poulet peuvent se désagréger dans le bol de mixage. Pour l'éviter, cuire le poulet dans le Varoma.



## Systeme D

Si vous ne devez retirer qu'une certaine quantité d'ingrédients du bol de mixage (par ex. 30 g), utilisez la fonction tare de la balance. Celle-ci affiche ce qui a été prélevé en négatif. Pas besoin de tout transvaser et de peser à nouveau!

ZOOM:  
SAUCES POUR PÂTES

# Pasta parfaite

*En été, vos pâtes prennent  
elles aussi des couleurs grâce  
à ces quatre sauces végé.*



# Sauce tomate au basilic

 15 min 
  1 h 15 min 
  facile 
  env. 1 l 
  111 kcal  
 végétarienne 
  sans gluten 
  sans lactose

<b>2 bouquets de basilic</b> (env. 40 g), effeuillé	Mettre le basilic dans le bol de mixage et hacher <b>3 sec/vitesse 8</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
<b>70 g d'huile d'olive</b>	Ajouter 50 g d'huile d'olive et réduire en purée <b>10 sec/vitesse 6</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Réduire en purée encore <b>10 sec/vitesse 6</b> , transvaser et mettre à couvert au frais.
<b>150 g d'oignons</b> , coupés en deux <b>2 gousses d'ail</b>	Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher <b>5 sec/vitesse 5</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
<b>150 g de carottes</b> , pelées, en morceaux (3 cm) <b>150 g de céleri-rave</b> , pelé, en morceaux (3 cm)	Ajouter les carottes et le céleri et hacher <b>5 sec/vitesse 5</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Ajouter le reste de l'huile d'olive (20 g) et rissoler sans gobelet doseur <b>3 min/120°C/vitesse 1</b> .
<b>1200 g de tomates mûres</b> , en morceaux (2 cm), ou de tomates concassées en boîte <b>40 g de concentré de tomates</b> <b>10 g de sucre</b> <b>1½ c. à café de sel</b> <b>4 pincées de poivre</b>	Ajouter les tomates, le concentré de tomates, le sucre, le sel et le poivre et hacher <b>4 sec/vitesse 5</b> en s'aidant de la spatule. 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 <b>50 min/Varoma/</b>  <b>/vitesse 1</b> . Incorporer la purée de basilic à l'aide de la spatule.

**Suggestion:** laisser refroidir la sauce, verser par portions dans des boîtes de congélation, congeler bien fermé. Conservation: env. 6 mois.

1 dl: 111 kcal (465 kJ) = lip 7 g, glu 8 g, pro 2 g

Les astuces de  
Betty

## Family

Pour une sauce sans morceaux, il suffit d'insérer le gobelet doseur à la fin et de réduire en purée **40 sec/vitesse 4-8** en augmentant progressivement la vitesse.



La classique



# Sauce fromage-roquette

🔪 5 min ⌚ 15 min 🍴 facile 🍴 4 portions (env. 6 dl) 📊 301kcal 🌱 végété

**20 g de fromage d'alpage corsé**  
(par ex. L'Étivaz),  
en morceaux (3 cm)

Mettre le fromage et la roquette dans le bol de mixage, hacher **6 sec/vitesse 8** et transvaser.

**100 g de roquette**

**30 g de farine blanche**  
**200 g de demi-crème acidulée**

Mettre dans le bol de mixage la farine, la demi-crème acidulée, le lait, le sel et le poivre et mélanger **10 sec/vitesse 5**.

**400 g de lait entier**  
**½ c. à café de sel**

Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire la sauce **10 min/98° C/vitesse 2**.

**4 pincées de poivre**

Ajouter le mélange de fromage et de roquette et bien faire chauffer **1 min/90° C/vitesse 2**.

**Servir avec:** pâtes, gnocchis ou spätzlis.

**Portion:** 301kcal (1252 kJ) = lip 21g, glu 13g, pro 14g

*Cuisine de saison*

## L'herbe poiurée

Longtemps considérée comme une mauvaise herbe, on apprécie aujourd'hui la roquette pour sa saveur intense, piquante et poiurée, due aux huiles de moutarde qu'elle contient. Sa saison s'étend de mars à novembre. Si son goût ne vous convient pas, vous pouvez la remplacer dans cette recette par 1 bouquet de persil ou de basilic.



*l'épicée*

# la méditerranéenne



## Sauce poivrons-feta

5 min
 15 min
 facile
 4 portions (env. 5½ dl)
 137 kcal
 végété
 sans gluten

**80 g d'oignons,**  
coupés en deux  
**1 gousse d'ail**  
**350 g de poivrons orange,**  
épépinés,  
en morceaux (4 cm)

Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail et les poivrons et hacher **4 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**10 g d'huile d'olive**  
**2 brins de thym,** effeuillé

Ajouter l'huile d'olive et le thym, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et rissoler **8 min/120° C/vitesse 1**.

**100 g de feta,**  
en morceaux (3 cm)  
**½ c. à café de sel**  
**4 pincées de poivre**

Ajouter la feta, le sel et le poivre. Insérer le gobelet doseur et réduire en purée **1 min/vitesse 4-9.5 en augmentant progressivement la vitesse**.

**Suggestion:** servir la sauce avec des pâtes et parsemer avec un peu de feta émiettée et des feuilles de thym.

**Portion:** 137 kcal (571 kJ) = lip 10 g, glu 6 g, pro 5 g

# Sauce citronnée au chou-fleur

🔪 5 min ⌚ 20 min 🍴 facile 🍴 4 portions (env. 6 dl) 📊 116 kcal 🌱 végété

80 g d'oignons, coupés en deux	Mettre les oignons et le chou-fleur dans le bol de mixage et hacher <b>5 sec/vitesse 5</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
300 g de chou-fleur, en morceaux (3 cm)	
10 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur <b>2 min/120° C/vitesse 1</b> .
230 g de lait entier	Ajouter le lait, l'eau, la farine, le sel et le poivre. Insérer le gobelet doseur et mélanger <b>10 sec/vitesse 5</b> .
50 g d'eau	
2 c. à soupe de farine blanche	Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire <b>10 min/98° C/vitesse 2</b> .
1 c. à café de sel	
4 pincées de poivre	
1 citron bio, moitié du zeste râpé	Ajouter le zeste de citron et le jus de citron, insérer le gobelet doseur et réduire en purée <b>1 min/vitesse 4-9.5 en augmentant progressivement la vitesse</b> .
1 c. à soupe de jus de citron	

Portion: 116 kcal (484 kJ) = lip 5g, glu 11g, pro 5g



*En vedette*

## Réchauffage contrôlé: comment ça marche



Saviez-vous que votre Thermomix® pouvait non seulement préparer des sauces, mais aussi les réchauffer à la perfection?

Activez pour cela le mode «réchauf-

fage». Celui-ci permet de réchauffer avec précision des liquides, soupes et mets en sauce à la **température que vous souhaitez, entre 37°C et 90°C**. Le mouvement de l'ensemble couteaux assure une répartition uniforme et **contrôlée** de la chaleur. Vous pouvez donc vous éloigner de l'appareil sans craindre que quoi que ce soit ne brûle ou ne déborde. Pour les grandes quantités ou les consistances plus épaisses (par ex. sauce bolognaise ou ragoûts), ajoutez un peu de bouillon à votre convenance et insérez le fouet (n'oubliez pas d'activer la rotation en sens inverse!). Cet accessoire permet d'éviter que le mets ne se désagrège.

Le mode convient aussi pour chauffer des boissons comme le cacao ou le lait au miel. Sélectionnez une température de 80°C à 85°C pour éviter tout débordement. Tout aussi pratique: le chauffage de la bouillie de bébé à la température idéale de 37°C. Cliquez sur le bouton «Information» du mode pour accéder à d'autres trucs et astuces.



# Dip dip! hou

*Au centre de cet apéro d'inspiration arabe trône un dip aux poivrons et aux noix appelé muhammara et qui peut se résumer en un mot: hmmm!*



rra!

## Muhammara et pain plat grillé

30 min 1 h 45 min facile 8 portions 321 kcal végé

### La pâte

**180 g d'eau** Mettre l'eau et la levure dans le bol de mixage et chauffer  
**¼ de cube de levure** **3 min/37° C/vitesse 2.**  
 (env. 10 g), émiettée

**300 g de farine blanche** et Ajouter la farine, l'huile d'olive, le sel et le sucre et pétrir en  
 un peu pour fariner **pâte 3 min.** Déposer la pâte sur le plan de travail, la façon-  
**20 g d'huile d'olive** ner en boule, mettre dans un récipient et laisser doubler de  
**1 c. à café de sel** volume 1 heure à couvert à température ambiante. Pendant  
**½ c. à café de sucre** ce temps, préparer la muhammara.

### La muhammara

**450 g de poivrons rouges,** Mettre dans le bol de mixage les poivrons, les cerneaux de  
 épépinés,  
 en morceaux (3 cm) noix, l'ail, le piment, le sirop de grenade, le paprika et le sel  
 et hacher **7 sec/vitesse 5.**

**100 g de cerneaux de noix** Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le  
**1 gousse d'ail** couvercle du bol de mixage et cuire **10 min/100° C/vitesse 1.**

**1 piment rouge,** épépiné  
**15 g de sirop de grenade**  
 ou 1 c. à café de sucre  
**¼ de c. à café de**  
**paprika fumé**  
**¾ de c. à café de sel**

**40 g de zwiebacks,** Ajouter les zwiebacks et l'eau et réduire en purée **10 sec/**  
 coupés en deux **vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse.**  
**20 g d'eau** Transvaser la muhammara dans un récipient et réserver.

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, diviser en 8 portions, façonner en boules, laisser reposer 15 minutes à couvert. Pendant ce temps, préchauffer le gril à charbon de bois, à gaz ou électrique à 200° C (chaleur moyenne). Abaisser les boules de pâte en galettes Ø 15 cm. Faire griller sur les deux faces 4 minutes (200° C) au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne.

**40 g de cerneaux de noix** Dresser la muhammara, parsemer de cerneaux de noix,  
 servir avec le pain plat.

**Suggestion:** servir avec du concombre, des graines de grenade et des dattes et décorer de menthe.

**Portion:** 321 kcal (1343 kJ) = lip 15 g, glu 36 g, pro 8 g



Annonce

### L'accord du vin

**Naturaplan Bio-Corbières AOP Rosé Château de Caraguilhes**

**Origine:** France

**Cépages:** grenache, cinsault, mourvèdre, syrah

**Caractère:** robe saumon clair, notes discrètes de framboise et de fraise, bouche fruitée, équilibré et élégant, corps souple, un rosé aromatique avec une touche légèrement tannique.

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

ZOOM:  
LÉGUMES FARCIS

# Un p'tit creux?

*Faites le plein d'idées avec ces courgettes,  
tomates et champignons délicieusement farcis!*



## **Cuisiner pour 2**

Diviser par deux les  
quantités indiquées.

# Courgettes farcies aux lentilles corail

20 min 50 min facile 4 portions 465 kcal végété

## Les courgettes

**80 g d'oignons**,  
coupés en deux  
**1 gousse d'ail**  
**1 piment rouge**,  
épépiné

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

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

**4 courgettes** (env. 1 kg)  
**¼ de c. à café de sel**

Partager les courgettes dans la longueur, les évider avec une cuillère parisienne en laissant un bord de 1 cm. Déposer les courgettes évidées sur la plaque chemisée, saler. Mettre la chair des courgettes dans le bol de mixage et hacher **2 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**10 g d'huile d'olive**  
**150 g de lentilles corail**  
**1 c. à café de curcuma**  
**¼ de c. à café de cannelle**  
**½ c. à café de sel**

Ajouter l'huile d'olive, les lentilles, le curcuma, la cannelle et le sel, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et rissoler **3 min/120°C/vitesse 1**.

**150 g d'eau**  
**200 g de feta**, émiettée

Ajouter l'eau, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **5 min/100°C/vitesse 1**. Égoutter la farce aux lentilles, en farcir les courgettes, répartir la feta dessus. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

Cuire les courgettes 20 minutes (220°C) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer la sauce.

## La sauce

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

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.

**300 g de yogourt à la grecque nature**  
**5 g de miel liquide**  
**½ c. à café de sel**  
**2 pincées de poivre**

Ajouter le yogourt, le miel, le sel et le poivre, mélanger **8 sec/vitesse 2**.

Retirer les courgettes du four, laisser reposer 5 minutes. Servir avec la sauce.

Portion: 465 kcal (1944 kJ) = lip 25 g, glu 32 g, pro 27 g



## Maigrir en se régaland



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!



*un classique  
des grillades!*

## Champignons farcis

🔪 25 min ⌚ 1h 5 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 373 kcal 🌿 sans gluten

<b>12 champignons de Paris géants</b> (portobellos, d'env. 80 g)	Ôter les pieds et les lamelles des champignons, les mettre dans le bol de mixage, réserver les chapeaux évidés.
<b>150 g d'oignons fanes</b> <b>200 g de poivrons rouges</b> , épépinés, en morceaux (3 cm)	Tailler 30 g de fanes d'oignons en fines rouelles, réserver. Couper le reste en morceaux (3 cm), ajouter avec les poivrons à la chair des champignons dans le bol de mixage et hacher <b>3 sec/vitesse 5</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
<b>10 g d'huile d'olive</b> <b>½ c. à café de sel</b> <b>4 pincées de poivre</b>	Ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre et rissoler sans gobelet doseur <b>5 min/120° C/vitesse 1</b> . Pendant ce temps, poser une passoire sur un récipient.  Verser la masse de poivrons dans la passoire, égoutter et laisser tiédir 10 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le grill à charbon de bois, à gaz ou électrique à 200° C (chaleur moyenne).
<b>125 g de fromage frais nature</b> <b>2 c. à soupe d'huile de tournesol</b> <b>12 tranches de lard à rôtir</b>	Mettre le fromage frais et l'huile de tournesol dans le bol de mixage, ajouter la masse de poivrons égouttée et mélanger <b>10 sec/vitesse 3</b> . Répartir la farce dans les chapeaux réservés. Envelopper chaque champignon dans 1 tranche de lard, déposer dans 2 grands plats de grill.

Faire griller les champignons, couvercle fermé, 20–30 minutes (200° C) au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne. Dresser les champignons et les parsemer avec les fanes d'oignons réservées.

**Servir avec:** salade.

**Portion:** 373 kcal (1555 kJ) = lip 27 g, glu 10 g, pro 20 g

# Tomates farcies au couscous

🔪 20 min ⏱ 45 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 547 kcal ✓ végétarien 🚫 sans lactose

**60 g d'amandes entières émondées** Mettre dans le bol de mixage les amandes, le basilic, l'huile d'olive et  $\frac{1}{4}$  de c. à café de sel et broyer **10 sec/vitesse 7.5**.  
**1 bouquet de basilic** (d'env. 20 g), effeuillé En transvaser 2 c. à soupe dans un récipient, incorporer l'eau, réserver pour la finition.  
**80 g d'huile d'olive**  
**1 c. à café de sel**  
**1 c. à soupe d'eau**

**8 tomates cœur de bœuf** (d'env. 240 g) Décalotter les tomates, les évider avec une cuillère parisienne. Réserver les tomates évidées, ajouter la chair au pesto resté dans le bol de mixage.

**80 g d'oignons**, coupés en deux Ajouter les oignons, l'ail, les olives, le couscous,  $\frac{3}{4}$  de c. à café de sel et le poivre et hacher **3 sec/vitesse 5**.

**1 gousse d'ail**  
**70 g d'olives vertes dénoyautées**, en rouelles

**120 g de couscous** (cuisson 4 minutes)

**4 pincées de poivre**

**50 g raisins sultanines blonds** (facultatif) Ajouter les sultanines et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Répartir la farce dans les tomates réservées, poser les chapeaux, déposer dans un grand plat de gril.

Préchauffer le gril à charbon de bois, à gaz ou électrique à 200° C (chaleur moyenne).

Faire griller les tomates, couvercle fermé, 15-20 minutes (200° C) au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne. Dresser les tomates, répartir le reste du pesto dessus.

**Suggestion:** à défaut de gril, cuire les tomates 15-20 minutes (200° C) dans le four préchauffé. Les tomates doivent être tendres, mais sans se défaire.

**Portion:** 547 kcal (2295 kJ) = lip 32 g, glu 48 g, pro 12 g



## Halte au gaspi

Au lieu de préparer un pesto maison, utilisez les restes de pesto au basilic ou de pesto rosso que vous avez dans le frigo.



*tout aussi bon froid!*

♡ Miam!

# Pain plissé

*Apéro, soirée barbecue ou repas en famille, ces pains à effeuiller sont une invitation au partage et à la convivialité.*



# Pain plissé margherita

🔪 25 min ⌚ 3 h 15 min 🍳 facile 🍷 8 portions 📊 340 kcal 🌱 végété

## La pâte

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

**400 g de farine blanche** et Ajouter la farine, l'huile d'olive et le sel et pétrir en **pâte** 🌿/  
 un peu pour fariner **3 min.** Déposer la pâte sur le plan de travail, la façonner en  
**20 g d'huile d'olive** boule, mettre dans un récipient et laisser doubler de volume  
**1½ c. à café de sel** 1 heure à couvert à température ambiante. Pendant ce temps,  
 préparer la garniture.

## La garniture

**1 gousse d'ail** Mettre dans le bol de mixage l'ail, les tomates séchées, le ba-  
**140 g de tomates séchées** silic, l'huile d'olive et le poivre et broyer **5 sec/vitesse 5.** Racler  
 à l'huile, égouttées les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.  
**1 bouquet de basilic** Broyer encore **2 sec/vitesse 5.** Racler les parois du bol de mixage  
 (d'env. 20 g), effeuillé à l'aide de la spatule.  
**20 g d'huile d'olive** Broyer encore **2 sec/vitesse 5.** Racler les parois du bol de mixage  
**4 pinçees de poivre** à l'aide de la spatule.  
 Broyer encore **2 sec/vitesse 5.**

**300 g de mozzarella** Préchauffer le four à 180° C. Chemiser un moule à cake (de 30 cm)  
 (en bloc), partagée dans la longueur, de papier cuisson. Déposer la pâte sur le plan de travail lé-  
 gèrement fariné, abaisser en rectangle (30 x 55 cm) à l'aide d'un  
 dans la longueur, étagée dans la longueur. Y étaler la masse à la tomate (photo 1).  
 Couper la pâte en 4 bandes dans la longueur. Couper chaque  
 bande dans la largeur en 8 rectangles égaux, de façon à obte-  
 nir 32 rectangles au total. Y répartir les tranches de mozzarella,  
 superposer les morceaux de pâte par portions, les déposer  
 verticalement dans le moule chemisé (photo 2).

Cuire le pain plissé 25 minutes (180° C) dans la moitié inférieure du four. Couvrir le pain d'une  
 feuille d'alu et poursuivre la cuisson 35 minutes. Retirer, ôter la feuille d'alu, démouler le pain,  
 laisser tiédir 15 minutes.

**Portion:** 340 kcal (1432 kJ) = lip 14 g, glu 39 g, pro 14 g



1



2

# Pain plissé abricots-thym

🕒 30 min ⌚ 3 h 5 min 🍳 moyen 🍴 8 portions 📊 389 kcal 🌱 végété

## La pâte

**300 g de lait**  
**40 g de sucre**  
**½ cube de levure** (env. 20 g), émiettée

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

**500 g de farine pour tresse** et un peu pour fariner  
**40 g de beurre**, en morceaux, et un peu pour graisser  
**1 c. à café de sel**

Ajouter la farine, le beurre et le sel et pétrir en **pâte ¼/3 min**. Déposer la pâte sur le plan de travail, la façonner en boule, mettre dans un récipient et laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, préparer la confiture.

## La confiture

**250 g d'abricots**, coupés en deux, dénoyautés, coupés en quatre

Mettre les abricots dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 4.5** en s'aidant de la spatule.

**125 g de sucre gélifiant** (Coop)  
**20 g de jus de citron**  
**3 brins de thym**, effeuillé

Ajouter le sucre gélifiant, le jus de citron et le thym. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **8 min/100° C/vitesse 1**, laisser tiédir un peu.

Préchauffer le four à 180° C. Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø 24 cm) de papier cuisson, graisser le cercle du moule. Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, abaisser en un carré de 40 × 40 cm. Découper l'abaisse en 25 carrés de 8 × 8 cm. Y répartir la confiture d'abricots au centre. Plier les morceaux de pâte dans la diagonale (photo 1), puis les replier en deux, pincer légèrement les pointes inférieures, déposer dans le moule préparé (photo 2).

**1 c. à café de sucre glace**

Cuire le pain plissé 40-45 minutes (180° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, démouler le pain, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Poudrer le pain plissé de sucre glace.

**Portion:** 389 kcal (1639 kJ) = lip 6 g, glu 74 g, pro 8 g



*Bien meilleur tout  
frais du four!*





# Say cheesecake

*Généreux, le cheesecake se réinvente  
en cinq variantes qui  
feront de nombreux heureux.*

# Cheesecake basque

🔪 10 min ⌚ 13 h 10 min 🍳 facile 🍰 12 parts 📊 475 kcal 🚫 sans gluten

½ **c. à soupe d'huile de tournesol** pour huiler **Préchauffer le four à 200° C. Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø 24 cm) de papier cuisson. Huiler le cercle du moule, le chemiser d'une bande de papier cuisson de 12 cm de large.**



**300 g de sucre**

Mettre le sucre dans le bol de mixage et pulvériser **20 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**750 g de fromage frais double crème nature** (Philadelphia)

Ajouter le fromage frais, la crème entière, la crème double, les œufs, l'amidon de maïs, la vanille et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 3**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**200 g de crème entière**

**150 g de crème double**

**4 œufs**

**40 g d'amidon de maïs**

**¼ de c. à café de vanille en poudre**

**de sel**

Brasser la masse encore **20 sec/vitesse 4** et la verser dans le moule préparé.

Cuire le cheesecake 1 heure (200° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, ôter le cercle, laisser refroidir le cheesecake avec le fond du moule sur une grille à pâtisserie (2 heures).

Mettre le cheesecake au moins 10 heures au frais. Faire glisser sur un plat à tarte au moment de servir.

**Part (½): 475 kcal (1976 kJ) = lip 34 g, glu 32 g, pro 10 g**

servir avec  
des baies fraîches

## Bon à savoir

### Un délice sans fond

Ce cheesecake basque séduit par son arôme de vanille et une texture riche qui rappelle celle d'un flan. Contrairement à la plupart des cheesecakes, il se passe entièrement de fond. À la cuisson, la masse crémeuse forme une croûte qui assure le maintien du gâteau.



### Halte au gaspi

Tant qu'elles sont exemptes de moisissures, les framboises destinées au fond du gâteau et au coulis n'ont pas besoin d'être parfaites. Des framboises décongelées font aussi l'affaire.





# Cheesecake à la ricotta et framboises

🔪 30 min ⌚ 4 h 55 min 🍴 facile 🍰 8 portions 📊 404 kcal

## Le fond

**50 g de beurre**, en morceaux

Mettre le beurre dans le bol de mixage et faire fondre **3 min/70° C/vitesse 1**.

**150 g de biscuits fourrés cacao-vanille**  
(Oreo)

**1 pincée de sel**

**200 g de framboises**

Ajouter les biscuits et le sel et broyer **8 sec/vitesse 10**. Répartir la masse de biscuits dans un plat (20 x 30 x 5 cm), tasser avec le fond d'un verre. Y répartir les framboises, mettre à couvert au frais. Nettoyer et essuyer le bol de mixage et préparer la garniture.

## La garniture

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

Essorer la gélatine, mettre avec le lait dans le bol de mixage et chauffer **3 min/90° C/vitesse 2**.

**100 g de lait**

**500 g de ricotta**

Remuer la masse **1 min 30 sec/vitesse 3** en ajoutant la ricotta peu à peu par l'orifice du couvercle.

**100 g de sucre**

**3 jaunes d'œufs frais**

**1 citron bio**, moitié du zeste râpé

Ajouter le sucre, les jaunes d'œufs et le zeste de citron et réduire en purée **30 sec/vitesse 6**. Transvaser dans un récipient, mettre à couvert au frais jusqu'à ce que la masse prenne légèrement au bord (20-30 minutes). Pendant ce temps, bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**3 blancs d'œufs frais**

**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**.

**30 g de sucre**

Ajouter le sucre et battre encore **1 min/vitesse 3.5**. Lisser la masse à la ricotta. Y incorporer les blancs en neige à l'aide de la spatule, répartir sur le fond de biscuits réfrigéré. Mettre le cheesecake au moins 4 heures à couvert au frais.

**300 g de framboises**

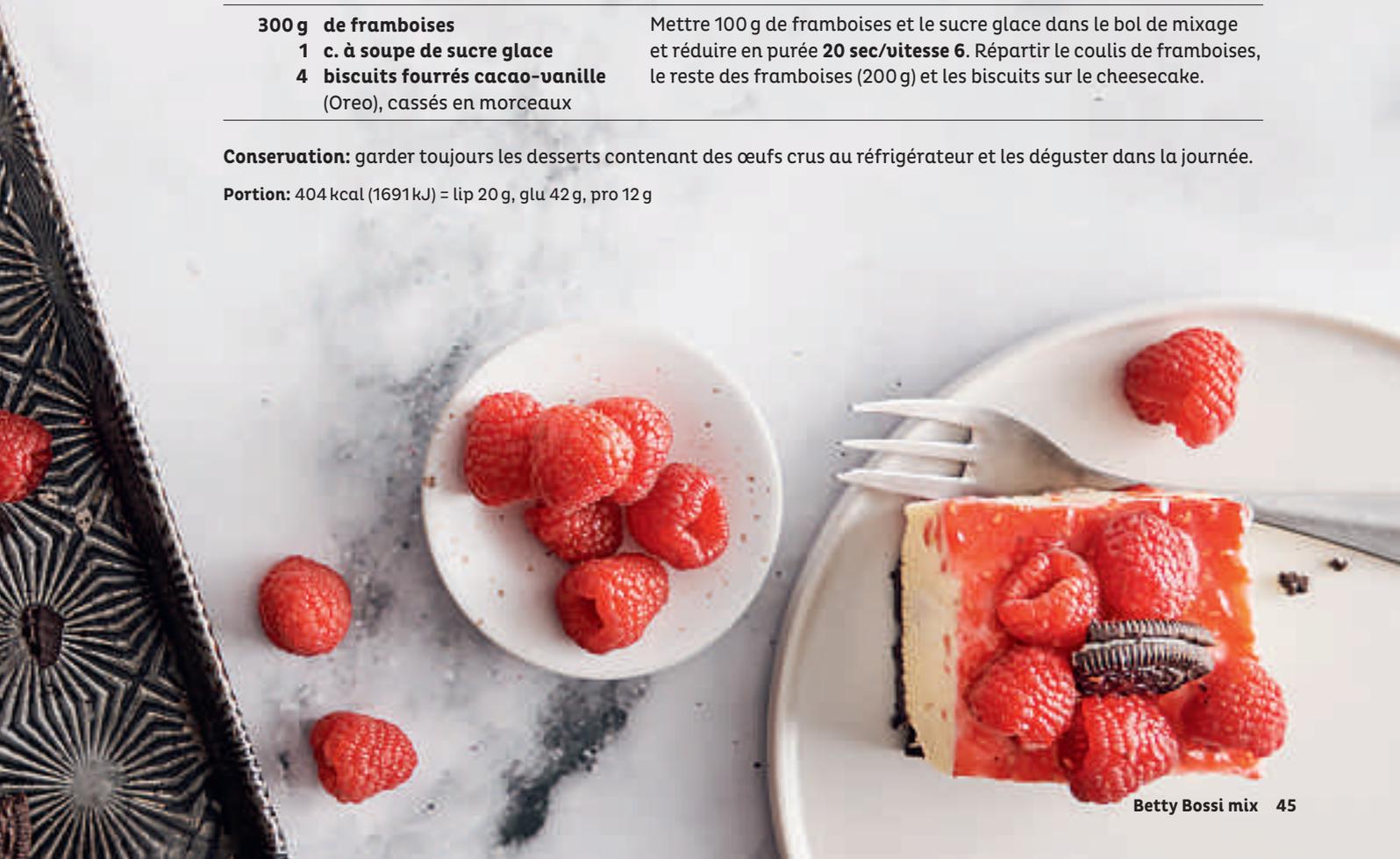
**1 c. à soupe de sucre glace**

**4 biscuits fourrés cacao-vanille**  
(Oreo), cassés en morceaux

Mettre 100 g de framboises et le sucre glace dans le bol de mixage et réduire en purée **20 sec/vitesse 6**. Répartir le coulis de framboises, le reste des framboises (200 g) et les biscuits sur le cheesecake.

**Conservation:** garder toujours les desserts contenant des œufs crus au réfrigérateur et les déguster dans la journée.

**Portion:** 404 kcal (1691kJ) = lip 20 g, glu 42 g, pro 12 g



# Cheesecake glacé au chocolat

🔪 15 min ⌚ 6 h 45 min 🍴 facile 🍰 8 portions 📊 521 kcal 🌱 végétarien

<b>200 g de sucre</b>	Mettre le sucre dans le bol de mixage et pulvériser <b>10 sec/vitesse 10</b> .
<b>400 g de fromage frais double crème nature</b> (Philadelphia)	Ajouter le fromage frais, mélanger <b>10 sec/vitesse 4</b> et transvaser dans un récipient.
<b>300 g de crème entière, froide</b>	<b>Insérer le fouet.</b> Verser la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant <b>à vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail. Ôter le fouet.</b> Incorporer la chantilly au fromage frais et mettre à couvert au frais.
<b>75 g de chocolat noir, en morceaux</b>	Mettre le chocolat dans le bol de mixage et hacher <b>5 sec/vitesse 8</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
<b>90 g de crème entière</b> <b>50 g de biscuits au beurre</b> (par ex. shortbread), hachés grossièrement	Ajouter la crème entière et faire fondre <b>8 min/50°C/vitesse 2</b> . Laisser tiédir 30 minutes.  Verser la moitié de la masse au fromage frais dans un plat résistant à la congélation (20 x 20 x 5 cm), y verser uniformément ¾ de la crème au chocolat. Couvrir avec le reste de la masse au fromage frais et répartir le reste de la crème au chocolat en formant des bandes. Parsemer de biscuits. Faire prendre au moins 6 heures à couvert au congélateur.

**Préparation à l'avance:** préparer le cheesecake glacé env. 1 semaine avant, le garder bien couvert au congélateur. Le sortir du congélateur 20 minutes avant de le servir.

**Portion:** 521 kcal (2163 kJ) = lip 38 g, glu 38 g, pro 8 g





### Dénoyauter les cerises\*

À moins de posséder un ustensile prévu à cet effet, le dénoyautage des cerises est une tâche plutôt fastidieuse. Si les fruits sont destinés à être transformés (par ex. en purée ou en confiture), voici une astuce: mettre les cerises (max. 1600 g) et le jus de 1 citron dans le bol de mixage, dénoyauter **3 min** / **vitesse 4** et passer au tamis.

## Cheesecake aux cerises éclair en verrine

🔪 15 min ⌚ 20 min 🍴 facile 🍰 4 portions 📊 465 kcal 🌱 végétarien

20 g d'amandes effilées	Faire dorer les amandes effilées à sec dans une poêle anti-adhésive, retirer, laisser tiédir.
50 g de biscuits à la cuiller 50 g d'amandes entières émondées 20 g de beurre, en morceaux (1 cm)	Mettre dans le bol de mixage les biscuits, les amandes entières et le beurre, broyer <b>10 sec/vitesse 7</b> et répartir dans 4 verrines (de 200-250 ml).
300 g de cerises, dénoyautées* 50 g de sucre glace 1 citron bio, zeste râpé 10 g de jus de citron	Mettre dans le bol de mixage 100 g de cerises, 20 g de sucre glace, le zeste de citron et le jus de citron, réduire en purée <b>10 sec/vitesse 6</b> , incorporer le reste des cerises avec la spatule, répartir dans les verrines. Nettoyer le bol de mixage.
200 g de fromage frais double crème nature (Philadelphia) 180 g de yogourt nature	Mettre dans le bol de mixage le fromage frais, le yogourt et 30 g de sucre glace, mélanger <b>10 sec/vitesse 5</b> et répartir dans les verrines. Parsemer avec les amandes effilées grillées.

**Suggestion:** décorer de cerises.

**Portion:** 465 kcal (1936 kJ) = lip 29 g, glu 37 g, pro 12 g

# Cheesecake au Varoma

Recette  
en couverture!

20 min 5 h facile 12 parts 352 kcal végété

## La compote d'abricots

- 350 g d'abricots**, dénoyautés, en quartiers Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø 18-20 cm) de papier cuisson, bien graisser le cercle (voir encadré «Le bon moule»).
- 100 g de sucre gélifiant** (Coop) Mettre dans le bol de mixage les abricots, le sucre gélifiant et l'eau. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **7 min/100° C/vitesse 6**. Transvaser 200 g de compote dans un récipient et réserver.
- 1 c. à soupe d'eau** Insérer le gobelet doseur et réduire en purée le reste de la compote **30 sec/vitesse 4-7 en augmentant progressivement la vitesse**, transvaser et laisser refroidir. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage, l'essuyer et préparer le cheesecake.

## Le cheesecake

- 40 g de beurre** et un peu pour graisser Mettre le beurre dans le bol de mixage et faire fondre **3 min/70° C/vitesse 1**.
- 130 g de biscuits au beurre** (par ex. petits-beurre) Ajouter les biscuits dans le bol de mixage et broyer **10 sec/vitesse 7**. Répartir la masse sur le fond du moule chemisé, tasser à l'aide d'un verre. Y étaler la compote d'abricots réservée (200 g) en laissant tout autour un bord de 2 cm. Nettoyer le bol de mixage.
- 400 g de fromage frais double crème nature** (Philadelphia) Mettre dans le bol de mixage le fromage frais, les œufs, le sucre et la vanille et mélanger **20 sec/vitesse 3**. Verser la masse sur la compote d'abricots, couvrir avec un film alimentaire résistant à la chaleur.
- 2 œufs frais**
- 100 g de sucre**
- ¼ de c. à café de vanille en poudre**
- 1500 g d'eau** Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, y placer en croix deux brochettes en bois (voir encadré «Le bon moule»), déposer le moule à charnière, remettre le couvercle du Varoma et cuire le cheesecake **80 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma, ôter le film alimentaire, laisser refroidir le cheesecake dans le Varoma. Couvrir le cheesecake et le coulis d'abricots sans trop serrer et les mettre au moins 2 heures au frais.
- 200 g de crème fraîche**
- 200 g d'abricots**, dénoyautés, en quartiers Dresser le cheesecake sur un plat à tarte, lisser la crème fraîche, la répartir dessus, couvrir sans trop serrer et mettre 1 heure au frais.
- Napper le cheesecake avec un peu de coulis d'abricots, décorer de quartiers d'abricots, servir le reste du coulis à part.

Part (½): 352 kcal (1467 kJ) = lip 22 g, glu 33 g, pro 6 g



## Cuisine de saison

### L'abricot, fruit du soleil

Les abricots suisses trouvent leur place sur les étals de juillet à la mi-septembre. Les plus juteux et les plus sucrés proviennent bien sûr du Valais. Grâce à son microclimat exceptionnel, ce canton est devenu l'une des plus grandes régions de culture du nord des Alpes. L'abricot est généreux par ses possibilités d'emploi. Il ne fait pas seulement merveille en confiture, tarte ou cheesecake, mais se marie aussi aux mets salés, par ex. dans une salade (voir page 20). Profitez-en et régalez-vous!

## Le bon moule



Avant de commencer, assurez-vous que votre moule à charnière passe dans le Varoma et que vous pouvez remettre le couvercle. Si le moule repose parfaitement à plat sur le fond, créez un petit espace pour que la vapeur puisse bien circuler. Pour cela, placez en croix deux longues brochettes en bois sur le fond du Varoma, déposez le moule à charnière dessus et vérifiez à nouveau que le couvercle se ferme. Si c'est le cas, vous pouvez vous lancer!



Sara, rédactrice de recettes



*Ce cheesecake se prépare sans problème 1 jour à l'avance.*

# Confiture de tomates

 15 min 
  30 min 
  facile 
  5 bocaux (env. 750 g) 
  158 kcal  
 végétarienne 
  sans gluten 
  sans lactose

Préchauffer le four à 100° C. Poser 5 bocaux propres (de 140 ml) avec leur couvercle sur une plaque, glisser dans le four préchauffé.

**500 g de tomates**,  
 coupées en quatre  
**250 g de sucre**  
**20 g de jus de citron**  
 ¼ de c. à café de  
**vanille en poudre**  
**1 sachet de gélifiant 2:1**  
 (Dr. Oetker, 25 g,  
 pour 1 kg de fruits,  
 voir Remarque)

Mettre dans le bol de mixage les tomates, le sucre, le jus de citron, la vanille et le gélifiant et hacher **4 sec/vitesse 5**. 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 **10-14 min/100° C/vitesse 1**. Pendant ce temps, mettre 2 ou 3 petites assiettes au congélateur (au moins 5 minutes).

Tester la cuisson: verser un peu de confiture sur une assiette froide. Elle doit se figer rapidement. Sinon, poursuivre un instant la cuisson et refaire le test.

Verser la confiture de tomates bouillante à ras bord dans les bocaux chauds et fermer aussitôt. Laisser refroidir les bocaux sur une surface isolante.

**Remarque:** bien que la recette soit prévue pour 500 g de tomates, nous avons obtenu le meilleur résultat avec un paquet entier de gélifiant.

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

**100 g:** 158 kcal (672 kJ) = lip 0 g, glu 38 g, pro 1 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.

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

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

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

#### Les symboles

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

## INFO IMPORTANTE

### Bye-bye, «Betty Bossi mix»

Avec un gros pincement au cœur, nous vous annonçons que le «**Betty Bossi mix**» cessera de paraître à la fin de cette année. L'utilisation des recettes pour le Thermomix® s'est de plus en plus déplacée vers Cookidoo® au fil des ans. Pour nous, cette tendance s'est traduite par une baisse constante du nombre d'abonnés, ce qui nous a finalement contraints de décider l'arrêt du magazine.

**Le dernier numéro (6/23) paraîtra le 3 novembre.**

Les soldes d'abonnement existant à cette date seront entièrement remboursés. Les recettes Betty Bossi les plus populaires créées pour le Thermomix® continueront d'être disponibles sur Cookidoo®. À l'avenir, les nouvelles recettes Thermomix® seront exclusivement développées par Vorwerk.

Plus d'informations sur: [bettybossi.ch/suppression-mix](https://bettybossi.ch/suppression-mix)



## AVANT-GOÛT

Le prochain numéro paraîtra le  
**7 septembre**



# Nouvelles recettes!

Le prochain numéro est déjà en bonne voie.  
Plein de nouvelles créations vous attendent, notamment sur les thèmes suivants **des pizzas épatantes, des currys parfumés et des gâteaux sur plaque pour accueillir l'automne.**

# Vis chaque jour un moment magique !

Des plats répétitifs à une diversité surprenante en toute simplicité.

## Cookidoo®

- › Plus de 80'000 recettes en cuisine guidée
- › Suggestions et recommandations de recettes hebdomadaires et saisonnières
- › Magazine en ligne avec des informations intéressantes sur la cuisine, Thermomix® et les tendances alimentaires
- › Planification hebdomadaire
- › Liste des courses
- › Créer ses propres recettes
- › Recettes ajustées
- › Conseils
- › Variations
- › Valeurs nutritives
- › Une recherche de recettes simple pour des inspirations gourmandes sans fin

## Modes

- ✓ Balance intégrée
- ✓ Pétrin
- ✓ Turbo
- ✓ Nettoyage
- ✓ Mixage
- ✓ Cuisson des œufs
- ✓ Bouilloire
- ✓ Réchauffage
- ✓ Sauce
- ✓ Rice cooker
- ✓ Fermentation
- ✓ Cuisson lente
- ✓ Sous vide
- ✓ Râper
- ✓ Émincer
- ✓ Éplucher
- ✓ Hautes températures
- ✓ Cuisson du sucre
- ✓ Hacher

**thermomix**  
VORWERK

14♥  
VORWERK