



Automne 2020
CHF 11.-
bettybossi.ch/lemix

Trésors d'automne

Les stars de la saison



*Recette
en page 30*

TOURNEZ MANÈGE!
Un parfum de fête foraine

PITA PARTY
Un pain, plein de possibilités










L'essentiel en bref

Thermomix® TM6

L'APPAREIL

Toutes les recettes du magazine ont été développées en exclusivité pour le **Thermomix® TM5 et TM6**. Les détenteurs d'un modèle précédent doivent notamment veiller aux différences de capacité du bol de mixage.

LES SYMBOLES

-  **Temps de travail:** durée pendant laquelle on participe soi-même activement à la préparation.
-  **Temps total:** durée totale nécessaire à la préparation jusqu'au moment de servir (y c. cuisson au four et mise au frais).
-  **Niveau de difficulté:** facile, moyen, pour les pros
-  **Portions:** nombre de portions ou de pièces/parts par recette
-  **Valeurs nutritives:** calories par portion ou pièce/part. Les valeurs nutritives détaillées figurent à la fin de chaque recette.
-  **Végé:** convient aux végétariens. Le plat ne contient ni viande, ni poisson, ni gélatine.
-  **Sens inverse:** doit être activé de nouveau à chaque programmation.
-  **Mode mijotage**
-  **Mode pétrin**

AUTRES INDICATIONS

Ingrédients: les quantités indiquées en grammes se réfèrent toujours au poids net de l'ingrédient, par ex. aux pommes de terre pelées. Pour les œufs, la taille M sert de référence.

Unités de mesure: les liquides ne sont pas indiqués en décilitres, mais en grammes, car c'est cette unité qu'affiche la balance du Thermomix®.

Four: les indications sont valables pour la cuisson avec chaleur voûte et chaleur sole. **Fours à chaleur tournante:** réduire la température d'env. 20° C. Le temps de cuisson reste le même.





TM6
Notre nouveau
n° 1

Antena
développeuse de recettes
Vorwerk Suisse

TM5
Fidèle au poste!

Sarah
Responsable production
Betty Bossi



Nouvelle génération

Le TM6 s'est définitivement imposé dans notre cuisine-laboratoire. Ici, je recueille les astuces perso de l'experte. Merci pour ta visite, Antena!

Chère lectrice, cher lecteur,

Et si on faisait un jeu? Par rapport aux éditions précédentes, une différence non négligeable s'est glissée sur cette double page. Saurez-vous la trouver? Eh oui, dorénavant, ce n'est plus le TM5 qui est illustré en page 2, mais son successeur, le TM6! **Il était temps de prendre acte du changement de génération et de mettre à l'honneur la dernière version du Thermomix®.** Après tout, elle est sur le marché depuis un bon petit moment et nombre d'entre vous l'ont déjà adoptée.

Mais n'ayez crainte! **Ce changement n'a absolument aucune incidence sur le contenu du magazine «Betty Bossi mix». Toutes les recettes peuvent être réalisées sans problème avec les deux modèles.**

En parlant de changement: une nouvelle saison frappe à la porte. L'automne arrive, et avec lui le plaisir de retrouver raisin, courge et marrons dans nos assiettes. Découvrez à partir de la page 6 tout ce que votre Thermomix® vous permet de concocter avec ces trésors.

Savoureusement vôtre,

Sarah Oeschger

sarah.oeschger@bettybossi.ch

Sommaire

6 Ode à l'automne



17 Pour tous les jours



35 Comme en Bavière



42 Santé & minceur



54 Fête foraine



64 Coup double



68 Trucs & astuces



- 2 L'essentiel en bref
- 3 Éditorial
- 6 Ode à l'automne
- 17 Pour tous les jours
- 32 Actus
- 35 Comme en Bavière
- 42 Santé & minceur
- 47 Bienvenue à table
- 54 Fête foraine
- 64 Coup double**
- 66 Cuisine suisse
- 68 Trucs & astuces**
- 70 Le plaisir d'offrir**
- 74 Pour trinquer

70 Le plaisir d'offrir



IMPRESSUM

Édité par Betty Bossi SA
Baslerstrasse 52, case postale, 8021 Zurich

Service clientèle: +41 (0) 44 209 19 29
(lu. à ve. 8 h 00 à 17 h 00)

Responsable production et conception visuelle:
Sarah Oeschger
Responsable rédaction des recettes: Sibylle Weber-Sager

Photos: Carole Arbenz

Stylisme: Katja Rey

Abonnement annuel (4 numéros):
Suisse CHF 39.90, étranger CHF 48.-
Vente au numéro: Suisse CHF 11.-
ISSN 2571-6565

Le prochain numéro paraîtra le 3 décembre 2020.
Copyright © Betty Bossi SA, imprimé en Suisse

Ode à l'automne

Adieu légumes d'été, place au raisin, à la courge et aux marrons!
L'automne nous fait cadeau d'une riche palette de goûts et de couleurs.
Vivement d'en profiter!



Salade de chou rouge et petits pains à la courge

Les petits pains à la courge

30 graines de courge
¼ de c. à café
de fleur de sel

100 g de courge (butternut),
 pelée, épépinée,
 en morceaux (2 cm)

120 g d'eau
¼ de cube de levure
 (env. 10 g), émietée

250 g de farine bise
10 g d'huile d'olive
¾ de c. à café de sel

1 c. à soupe d'eau

La salade

300 g de chou rouge,
 en morceaux (3 cm)

200 g de courge (butternut),
 pelée, épépinée,
 en morceaux (2 cm)

40 g de vinaigre de
pomme

70 g d'huile d'olive
¾ de c. à café de sel

4 pincées de poivre

70 g de salade verte,
 en chiffonnade

80 g de raisin blanc,
 grains coupés en deux

Les petits pains à la courge

1 – Mettre les graines de courge dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 8**, transvaser dans un récipient, incorporer la fleur de sel.

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

3 – Ajouter l'eau et la levure et chauffer **2 min/37° C/vitesse 2**.

4 – Ajouter la farine, l'huile d'olive et le sel et pétrir en **pâte** $\frac{1}{2}$ **3 min**. Transvaser la pâte dans un récipient, laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Nettoyer le bol de mixage.

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

6 – Diviser la pâte en 4 portions, façonner des boules. Donner à chacune 4 tours de ficelle de cuisine sans serrer afin d'obtenir des petits pains en forme de citrouille (voir petite photo). Badigeonner les petits pains d'eau, les passer dans les graines de courge hachées, déposer sur la plaque chemisée, laisser lever encore 15 minutes.



7 – Cuire les petits pains à la courge 25 minutes (220° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu sur une grille à pâtisserie.

La salade

8 – Mettre dans le bol de mixage le chou rouge, la courge, le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre, hacher **4 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Dresser la salade de chou rouge avec la salade verte et les petits pains à la courge, parsemer de raisin.

Portion: 496 kcal (2077 kJ) =
 lip 23 g, glu 57 g, pro 14 g



30 min



1 h



facile



4 port.



496 kcal



végé



*Une corbeille de pain
 qui fleurit bon l'automne!*



Velouté de lentilles, lard et courge

1 bouquet de persil plat (d'env. 20 g), effeuillé

30 g de noisettes

150 g de courge (par ex. butternut), pelée, épépinée, en morceaux (3 cm)

80 g d'oignons, coupés en deux

1 gousse d'ail

30 g d'huile d'olive

120 g de lentilles brunes
750 g d'eau

1 cube de bouillon de légumes (pour 0,5 l)

½ c. à café de sel

200 g de courge (par ex. butternut), pelée, épépinée, en dés (1 cm)

4 pincées de poivre

1 p. de c. de cannelle

300 g de lard fumé en un morceau, en tranches dans la largeur (1½ cm)

1 – Mettre le persil dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8** et transvaser dans un récipient.

2 – Mettre les noisettes dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 6**, ajouter au persil dans le récipient et réserver.

3 – Mettre dans le bol de mixage les morceaux de courge (150 g), les oignons et l'ail et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

4 – Ajouter 15 g d'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur **4 min/120°C/vitesse 1**.

5 – Ajouter les lentilles, l'eau, le cube de bouillon et ¼ de c. à café de sel. Mettre le Varoma en place, peser les dés de courge (200 g), mélanger avec 15 g d'huile d'olive, ¼ de c. à café de sel, le poivre et la cannelle. Insérer le plateau vapeur, y répartir le lard. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **25 min/Varoma/vitesse 2**.

6 – Retirer le Varoma et le poser sur une assiette. Insérer le gobelet doseur et réduire la soupe en purée **1 min/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse**. Mélanger les dés de courge avec le hachis de persil et noisettes. Dresser le velouté, répartir le lard et la courge dessus.

Portion: 504 kcal (2093 kJ) = lip 33 g, glu 26 g, pro 24 g



30 min



1 h



facile



4 port.



504 kcal



Gnocchis aux bolets

Les gnocchis

600 g d'eau
70 g de pommes de terre à chair farineuse, pelées, en morceaux (3 cm)

60 g de sbrinz
20 g de bolets séchés

320 g de farine blanche
1 œuf
2¼ c. à café de sel

2 l d'eau

Les légumes

10 g de bolets séchés

30 g de beurre à rôtir
300 g de carottes de différentes couleurs, pelées, coupées en deux, en bâtonnets (1 cm)

250 g de côtes de bettes, en lanières (1 cm)

½ c. à café de sel

4 pincées de poivre

4 brins de thym, effeuillé

Les gnocchis

1 – Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place. Y peser les pommes de terre. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **35 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma, le poser sur une assiette, laisser l'humidité des pommes de terre s'évaporer 30 minutes. Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide et l'essuyer.

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

3 – Ajouter les pommes de terre et réduire en purée **20 sec/vitesse 4**.

4 – Ajouter la farine, l'œuf et 1¼ c. à café de sel et pétrir en pâte **¾/3 min**.

5 – Verser 2 l d'eau et 1 c. à café de sel dans un grand faitout et porter à ébullition, baisser le feu.

6 – Mettre la masse à gnocchis par portions dans une poche à douille rincée à l'eau froide avec embout lisse (Ø 16 mm). Presser des quenelles d'env. 2 cm de long, couper avec un couteau, faire tomber directement dans l'eau salée frémissante.



Faire pocher les gnocchis 3 minutes jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, retirer avec une écumoire, égoutter.

Les légumes

7 – Faire tremper les bolets 5 minutes dans de l'eau, égoutter.

8 – Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Baisser le feu, faire sauter les carottes, les côtes de bettes et les bolets trempés 12 minutes en remuant, assaisonner avec le sel et le poivre. Ajouter les gnocchis et le thym, faire revenir encore 5 minutes en remuant de temps en temps, dresser.

Portion: 623 kcal (2617 kJ) = lip 15 g, glu 92 g, pro 23 g



45 min



1 h 45 min



moyen



4 port.



623 kcal



végé



*Vous pouvez remplacer
les canneberges par des prunes
séchées coupées en morceaux.*

*Ajoutez 4 marrons aux poireaux dans
le Varoma et faites-les cuire ensemble.
Décorez-en ensuite le plat.*

Rôti haché et purée Parmentier aux marrons

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

10 g de beurre à rôtir

50 g de pain blanc
de la veille,
en morceaux (2 cm)

50 g de lait

800 g de viande hachée
(bœuf et porc)

1 œuf

30 g de canneberges
séchées

1 c. à café de paprika

1/4 c. à café de sel

1 c. à soupe de beurre
à rôtir

150 g de vin rouge

1/2 c. à soupe d'amidon
de maïs

350 g d'eau

1 cube de bouillon de bœuf
(pour 0,5 l)

2 brins de romarin

La purée Parmentier aux marrons

600 g de pommes de terre
à chair farineuse,
pelées, partagées
dans la longueur,
en tranches (1 cm)

300 g de marrons surgelés,
décongelés

300 g d'eau

100 g de crème entière

1/2 c. à café de sel

500 g de poireaux, partagés
dans la longueur,
en lanières (1/2 cm)

1 c. à soupe d'huile
d'olive

30 g de beurre

4 pincées de noix de muscade

4 pincées de poivre

1 – Préchauffer le four à 160° C.

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

3 – Ajouter les 10 g de beurre à rôtir et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**.

4 – Ajouter le pain et le lait et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

5 – Ajouter la viande hachée, l'œuf, les canneberges, le paprika et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule. Façonner un pain de 20 cm de long.

6 – Bien faire chauffer 1 c. à soupe de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, saisir le rôti haché sur toutes les faces 5 minutes, attendre la formation d'une croûte avant de le retourner. Retirer le rôti, le déposer dans un plat à four (22 x 28 x 6 cm).

7 – Verser le vin rouge dans la poêle, porter à ébullition, déglacer les sucs. Délayer l'amidon de maïs avec l'eau, incorporer en remuant. Ajouter le cube de bouillon, laisser bouillonner 2 minutes. Verser la sauce sur le rôti, y déposer le romarin.

8 – Cuire le rôti 50 minutes (160° C) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer la purée Parmentier aux marrons.

La purée Parmentier aux marrons

9 – Insérer le fouet. Mettre dans le bol de mixage les pommes de terre, les marrons, l'eau, la crème entière et 1 c. à café de sel. Mettre le Varoma en place, ajouter les poireaux, l'huile d'olive et 1/2 de c. à café de sel, mélanger, remettre le couvercle du Varoma et cuire **30 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et le poser sur une assiette.

10 – Ajouter le beurre, la noix de muscade et le poivre dans le bol de mixage, insérer le gobelet doseur et remuer **30 sec/vitesse 3**. Couper le rôti haché en tranches, dresser avec la sauce, la purée Parmentier aux marrons et les poireaux.

Portion: 992 kcal (4131 kJ) = lip 53 g, glu 69 g, pro 49 g



20 min



1 h 10 min



moyen



4 port.



992 kcal

Feuilletés au civet de cerf

30 g	de cerneaux de noix
300 g	de betteraves rouges crues, pelées, en morceaux (3 cm)
80 g	d'oignons, coupés en deux
60 g	de beurre, mou
800 g	de civet de cerf, en dés (1½ cm)
100 g	de vin rouge
500 g	d'eau
2 cubes	de bouillon de bœuf (pour 0,5 l chacun)
2	feuilles de laurier
1	clou de girofle
300 g	de choux de Bruxelles, coupés en deux
2	c. à soupe de farine blanche
4	c. à soupe d'aillettes en bocal
¼	de c. à café de condiment pour pain d'épice
8	coques de vol-au-vent
1	c. à café de vinaigre balsamique blanc
½	c. à café de sel
4 pincées	de poivre

1 – Mettre les cerneaux de noix dans le bol de mixage, hacher **1 sec/vitesse 6**, transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

2 – Mettre les betteraves dans le bol de mixage, hacher **2 sec/vitesse 5**, transvaser dans un récipient et réserver.

3 – 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.

4 – Ajouter 20 g de beurre et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**.

5 – Ajouter le civet et rissoler sans gobelet doseur **6 min/120° C/vitesse 1**.

6 – Ajouter le vin rouge, l'eau, les cubes de bouillon, les feuilles de laurier et le clou de girofle et précuire **45 min/98° C/vitesse 1**.

7 – Mettre le Varoma en place, y répartir les betteraves. Insérer le plateau vapeur, y répartir les choux de Bruxelles. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **15 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, mélanger la farine et 20 g de beurre à la fourchette dans un bol.

8 – Retirer le Varoma, ajouter le beurre manié, les aillettes rouges et le condiment pour pain d'épice au civet dans le bol de mixage. Remettre le Varoma en place et cuire **10 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, cuire les coques de vol-au-vent au four selon les indications sur l'emballage.

9 – Mettre dans un récipient les choux de Bruxelles, les betteraves, 20 g de beurre, les noix hachées, le vinaigre balsamique blanc, le sel et le poivre, mélanger, dresser avec les coques de vol-au-vent. Garnir celles-ci de civet.

Portion: 926 kcal (3871 kJ) = lip 51 g, glu 52 g, pro 59 g



20 min



1 h 35 min



facile



4 port.



926 kcal

*Pas trop fan
de betteraves? Remplacez-les
par des carottes!*



Un désir de lectrice exaucé

Vous connaissez sans doute la situation: vous aimeriez réaliser un certain plat ou gâteau avec votre Thermomix®, mais ne trouvez pas de recette ad hoc... C'est précisément ce qui est arrivé à Verena avec le **cake tyrolien**. Après avoir tenté sans succès d'adapter elle-même pour son Thermomix® la célèbre recette de Betty Bossi, elle s'est adressée à nous. Et voici le résultat, chère Verena! La recette du cake tyrolien spécialement réécrite pour toi. Nous te souhaitons bonne réussite! **Vous aussi, vous êtes à la recherche d'une recette en particulier? Écrivez-nous!**

Cake tyrolien automnal

Le cake

250 g de noisettes
150 g de chocolat noir,
en morceaux (3 cm)

200 g de sucre
125 g de beurre, mou
120 g de farine blanche
4 jaunes d'œufs
1½ c. à café de poudre
à lever

2 pincées de sel

4 blancs d'œufs

Le décor

100 g de crème entière
80 g de raisin rose
1 c. à soupe de sucre
1 poire, en quartiers
(5 mm)

Le cake

1 – Préchauffer le four à 180° C. Chemiser un moule à cake (de 30 cm) de papier cuisson.

2 – Mettre 50 g de noisettes et le chocolat dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 6** et transvaser.

3 – Mettre 200 g de noisettes dans le bol de mixage et hacher **10 sec/vitesse 7**.

4 – Ajouter le sucre, le beurre, la farine, les jaunes d'œufs, la poudre à lever et 1 pincée de sel, mélanger **30 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule et transvaser dans le récipient contenant le mélange noisettes-chocolat, mélanger. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

5 – **Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs et 1 pincée de sel dans le bol de mixage parfaitement propre et monter en neige ferme **4 min/vitesse 3.5**. **Ôter le fouet.** Incorporer délicatement la neige à la pâte à l'aide de la spatule, remplir le moule chemisé.

6 – Cuire le cake 50-55 minutes (180° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Le décor

7 – **Insérer 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** jusqu'à la consistance désirée. Dresser la chantilly sur le cake. Rincer le raisin à l'eau froide, égoutter, passer dans le sucre, répartir sur le cake avec les quartiers de poire.

Part (1/16): 339 kcal (1409 kJ) = lip 23 g, glu 27 g, pro 6 g



20 min



1 h 20 min



facile



16 parts



339 kcal



Mousse épicee aux pruneaux et nougatine

La nougatine

100 g de cerneaux de noix
40 g de sucre

La mousse

700 g de pruneaux,
coupés en quatre
110 g de sucre
50 g d'eau
½ c. à café de cannelle
¼ de c. à café de clou
de girofle en poudre
1 pincée de sel

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

2 c. à soupe d'eau-
de-vie de prune
(par ex. Vieille Prune,
facultatif)

250 g de crème entière

La nougatine

1 – Faire griller un instant les cerneaux de noix et le sucre dans une poêle jusqu'à ce que le sucre caramélise. Transvaser les noix caramélisées sur une assiette et laisser refroidir. Mettre dans le bol de mixage, hacher **4 sec/vitesse 4**, transvaser et réserver.

La mousse

2 – Mettre dans le bol de mixage les pruneaux, le sucre, l'eau, la cannelle, le clou de girofle en poudre et le sel et cuire **9 min/100° C/vitesse 4**. Transvaser 200 g de compote de pruneaux dans un récipient, réserver.

3 – Ajouter la gélatine ramollie au reste de la compote dans le bol de mixage et réduire en purée **1 min/vitesse 5-8 en augmentant progressivement** la vitesse. Transvaser la purée dans un récipient, laisser refroidir. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage. Mettre la purée de pruneaux à couvert au frais jusqu'à ce qu'elle prenne légèrement au bord (30 minutes).

4 – Lisser la purée de pruneaux et incorporer l'eau-de-vie. **Insérer 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** jusqu'à la consistance désirée. **Ôter le fouet.** Mélanger un tiers de la chantilly à la purée de pruneaux, incorporer délicatement le reste de la chantilly à l'aide de la spatule.

5 – Dresser la mousse dans des coupes, mettre au moins 3 heures à couvert au frais, de même que la compote de pruneaux. Dresser la compote de pruneaux sur les mousses, parsemer de nougatine aux noix.

Suggestion: remplacer les pruneaux frais par des pruneaux surgelés décongelés.

Portion: 429 kcal (1786 kJ) = lip 26 g, glu 38 g, pro 5 g



25 min



3 h 55 min



moyen



6 port.



429 kcal





Pour tous les jours

Alors, qu'est-ce qu'on mitonne de bon aujourd'hui?
Voici un plein panier d'idées pour régaler toute la famille au quotidien.

Velouté de poireaux

et croûtes jambon-fromage

La soupe

180 g de gruyère,
en morceaux (2 cm)

1 gousse d'ail

500 g de poireaux,
en morceaux (3 cm)

3 brins de thym, effeuillé

20 g d'huile d'olive

600 g d'eau

2 cubes de bouillon de légumes
(pour 0,5 l chacun)

Les croûtes

4 tranches de pain
(par ex. pain paysan,
d'env. 80 g)

4 c. à soupe de vin blanc

160 g de jambon arrière
en tranches,
en lanières (1 cm)

2 brins de thym, effeuillé

La soupe

1 – Mettre le gruyère et l'ail dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 7**, transvaser et réserver.

2 – Mettre les poireaux et le thym dans le bol de mixage et hacher **40 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur **5 min/120° C/vitesse 1**.

4 – Ajouter l'eau et les cubes de bouillon et cuire **15 min/100° C/vitesse 1**. Pendant ce temps, préparer les croûtes.

Les croûtes

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

6 – Déposer les tranches de pain sur la plaque chemisée, les arroser de vin blanc. Répartir dessus le jambon et 100 g du mélange gruyère-ail.

7 – Cuire les croûtes 12 minutes (240° C) au milieu du four. Retirer, parsemer de thym.

8 – Ajouter le reste du mélange gruyère-ail (80 g) à la soupe dans le bol de mixage et réduire en purée **1 min/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**. Dresser le velouté et servir avec les croûtes jambon-fromage.

Portion: 512 kcal (2143 kJ) = lip 23 g, glu 42 g, pro 30 g



15 min



35 min



facile



4 port.



512 kcal



Le poireau, roi des potagers

Cultivé depuis des millénaires, le poireau est très présent dans la cuisine quotidienne. Comme il en existe beaucoup de variétés différentes, il n'y a pas de saison particulière et il est disponible toute l'année. Le poireau d'été est plus tendre, d'un goût plus subtil, et sa couleur est vert clair. Le poireau d'hiver, en revanche, pousse de façon plus compacte et ses feuilles sont plus épaisses. Cela rend son goût plus intense et lui permet de se conserver plus longtemps. Il se garde environ 2 semaines dans une cave fraîche ou au réfrigérateur.





Palette, pommes de terre et chou frisé

Rustique et savoureux, comme au temps de grand-maman



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

700 g d'eau
1¼ c. à café de sel
800 g de pommes de terre
à chair ferme, pelées,
en morceaux (2½ cm)

500 g de chou frisé,
en lanières (1 cm)

600 g de palette Quick,
en tranches (1½ cm)

30 g de beurre

200 g de demi-crème
à sauce

20 g de moutarde

1 – Mettre le persil dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 7**, transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

2 – Verser l'eau et 1 c. à café de sel dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson, peser les pommes de terre. Mettre le Varoma en place. Y déposer le chou frisé. Remettre le couvercle du Varoma et précuire **20 min/Varoma/vitesse 2**.

3 – Insérer le plateau vapeur dans le Varoma, y déposer la palette, remettre le couvercle du Varoma et cuire **15 min/Varoma/vitesse 2**. Retirer le Varoma et le poser sur une assiette. Transvaser les pommes de terre dans le récipient contenant le persil haché, ajouter le beurre, mélanger, réserver à couvert. Jeter l'eau du bol de mixage.

4 – Mettre dans le bol de mixage la demi-crème à sauce, la moutarde et ¼ de c. à café de sel. Mettre le Varoma en place et bien faire chauffer **4 min/100°C/vitesse 1**. Transvaser le chou frisé et la sauce moutarde dans un récipient, mélanger, dresser avec les pommes de terre et la palette.

Portion: 663 kcal (2772 kJ) = lip 36 g, glu 38 g, pro 42 g



Pâtes au thon

Prêtes en 30 minutes chrono

La sauce au thon

160 g d'oignons,
coupés en deux

20 g d'huile d'olive

2 boîtes de thon au naturel
(MSC), égoutté (poids
total égoutté 310 g),
effiloché

450 g de tomates cerises,
coupées en deux

120 g de mascarpone
1 c. à café de sel

Les pâtes

2½ l d'eau

1½ c. à café de sel

400 g de pâtes
(par ex. pappardelle)

½ bouquet de basilic
(env. 10 g), effeuillé

La sauce au thon

1 – 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.

2 – Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**.

3 – Ajouter 150 g de thon et 250 g de tomates cerises et cuire **6 min/100° C/vitesse 1**.

4 – Ajouter le mascarpone et le sel et réduire en purée **30 sec/vitesse 5-8 en augmentant progressivement la vitesse**.

5 – Ajouter le reste du thon (160 g) et des tomates cerises (200 g), bien faire chauffer **5 min/100° C/vitesse 4** et garder en attente au chaud dans le bol de mixage.

Les pâtes

6 – Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout, ajouter le sel. Cuire les pâtes al dente en respectant les indications sur l'emballage, puis égoutter dans le Varoma. Dresser les pâtes avec la sauce, parsemer de basilic.

Portion: 669 kcal (2813 kJ) = lip 23 g, glu 76 g, pro 36 g



15 min



30 min



facile



4 port.



669 kcal

Calzoni

farcis à la ricotta et aux poivrons

La pâte

240 g d'eau

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

1 pincée de sucre

400 g de farine blanche

20 g d'huile d'olive

1 c. à café de sel

La farce

100 g de parmesan, en morceaux (2 cm)

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

½ bouquet d'origan (env. 10 g), effeuillé

1 gousse d'ail

½-1 piment rouge, épépiné

400 g de poivrons rouges, épépinés, en morceaux (3 cm)

40 g d'échalotes, coupées en deux

20 g d'huile d'olive

Le façonnage

40 g de farine pour saupoudrer

un peu de farine pour le façonnage

250 g de ricotta
½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

1 pincée de noix de muscade

1 c. à soupe d'eau

un peu de farine pour saupoudrer

La pâte

1 – Mettre dans le bol de mixage l'eau, la levure et le sucre et chauffer **2 min/37° C/vitesse 2**.

2 – Ajouter la farine, l'huile d'olive et le sel et pétrir en **pâte** **3 min**. Transvaser la pâte dans un récipient, laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage et préparer la farce.

La farce

3 – Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper **10 sec/vitesse 8**, transvaser dans un récipient.

4 – Mettre le basilic et l'origan dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, transvaser dans le récipient contenant le parmesan et réserver.

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

6 – Ajouter les poivrons et les échalotes et hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage.

7 – Ajouter l'huile d'olive et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**. Retirer le couvercle et laisser la masse tiédir 20 minutes dans le bol de mixage.

Le façonnage

8 – Préchauffer le four à 240° C. Saupoudrer deux plaques de farine.

9 – Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, diviser en 4 portions. Abaisser chacune en rond (Ø 25 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et les déposer sur les plaques farinées.

10 – Ajouter le parmesan râpé, les herbes hachées, la ricotta, le sel, le poivre et la muscade à la masse de poivrons dans le bol de mixage et mélanger **20 sec/vitesse 3**. Répartir la farce sur une moitié de chaque abaisse de pâte en laissant un bord de 2 cm. Humecter les bords de la pâte, refermer les calzoni et bien appuyer pour sceller les bords. Retrousser les bords pour leur donner leur aspect typique et saupoudrer les calzoni d'un peu de farine.

11 – Cuire les calzoni 20 minutes (240° C) par plaque tout en bas du four. Retirer, laisser tiédir un peu avant de déguster. Si nécessaire, glisser à nouveau la première plaque dans le four bien chaud après la seconde fournée et réchauffer les calzoni 3 minutes.

Pièce: 703 kcal (2951 kJ) = lip 26 g, glu 86 g, pro 29 g



30 min



2 h



moyen



4 pièces



703 kcal



végé



Riz aux légumes et poulet

d'inspiration indonésienne



all-in-one

La sauce

2 gousses d'ail

2 tiges de citronnelle, pulpe, en morceaux (3 cm)

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

15 g de gingembre, pelé

25 g d'huile de sésame grillé

30 g de sauce soja

10 g de nuoc-mam (sauce de poisson)

20 g de concentré de tomates

25 g de sambal oelek

250 g de carottes, en morceaux (3 cm)

125 g de germes de haricots mungo

Le riz et le poulet

800 g d'eau

1¼ c. à café de sel

300 g de riz parfumé

300 g de blancs de poulet, en tranches (3-5 mm)

20 g de sauce soja

25 g de sambal oelek

360 g de pois mange-tout surgelés, décongelés

La sauce

1 – Mettre dans le bol de mixage l'ail, la citronnelle, les oignons fanes et le gingembre et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 – Hacher encore **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Ajouter l'huile de sésame, la sauce soja, le nuoc-mam, le concentré de tomates, le sambal oelek et les carottes et hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule.

4 – Ajouter les germes de haricots mungo et rissoler **3 min/120°C/Varoma/vitesse 1**. Retirer, réserver, nettoyer le bol de mixage.

Le riz et le poulet

5 – Verser l'eau et 1 c. à café de sel dans le bol de mixage, poser le panier cuisson sur le couvercle du bol de mixage, peser le riz, puis le laver sous l'eau courante jusqu'à ce que l'eau soit claire.

6 – Mélanger dans un récipient le poulet, la sauce soja, le sambal oelek et ¼ de c. à café de sel. Mettre le Varoma en place, y déposer le poulet de telle sorte que la vapeur puisse circuler. Insérer le plateau vapeur, peser les pois mange-tout. Remettre le couvercle du Varoma et pré-cuire **6 min/Varoma/vitesse 4**.

7 – Retirer le Varoma, insérer le panier cuisson avec le riz. Remettre le Varoma en place et cuire **12 min/Varoma/vitesse 4**.

8 – Mélanger le poulet et les légumes, dresser avec le riz.

Portion: 524 kcal (2192 kJ) = lip 8 g, glu 78 g, pro 30 g



Suggestion kids

Si vous avez de jeunes enfants à la table, soyez prudent en dosant le sambal oelek. Cette pâte condimentaire indonésienne se compose principalement de piments et peut donc s'avérer un peu trop piquante pour les papilles et les estomacs sensibles. Préparez la recette sans sambal oelek et présentez celui-ci à part. Ainsi, petits et grands y trouveront leur compte.

Pour tous les jours



Tarte Parmentier à la courge

Pâte, liaison, garniture – ici, rien n'est banal

La masse de pommes de terre

- 800 g de pommes de terre à chair farineuse,** pelées, en morceaux (2 cm)
- ¾ de c. à café de sel**
- 25 g d'amidon de maïs**
- 4 pincées de poivre**
- 1 p. de c. de noix de muscade**

La liaison et la garniture

- 80 g d'oignons rouges,** coupés en deux
- 1 c. à soupe d'huile d'olive**
- 280 g de Cantadou quatre poivres**
- 100 g de lait**
- 2 œufs**
- 10 g d'amidon de maïs**
- ¼ de c. à café de sel**
- 400 g de courge (butternut),** pelée, épépinée, en quartiers (7 mm)
- 80 g d'oignons rouges,** en quartiers (5 mm)
- ½ bouquet de persil plat** (env. 10 g), effeuillé

La masse de pommes de terre

1 – Mettre les pommes de terre et le sel dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Laisser reposer 30 minutes dans le bol de mixage, puis répartir dans le Varoma. Bien essorer les pommes de terre et les transuaser dans un récipient. Incorporer l'amidon de maïs, le poivre et la muscade.

2 – Préchauffer le four à 220° C. Chemiser un moule à tarte (de Ø 30-32 cm) de papier cuisson.

3 – Répartir la masse de pommes de terre dans le moule, bien tasser le fond et appuyer sur les bords.

4 – Précuire la masse de pommes de terre 15 minutes (220° C) tout en bas du four. Pendant ce temps, préparer la liaison.

La liaison et la garniture

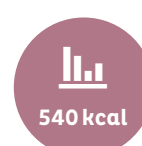
5 – Mettre les oignons dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

6 – Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur **4 min/120° C/vitesse 1**.

7 – Ajouter le Cantadou, le lait, les œufs, l'amidon de maïs et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Étaler sur le fond de pommes de terre. Répartir les quartiers de courge et d'oignons dessus.

8 – Poursuivre la cuisson 17-20 minutes (220° C) tout en bas du four. Retirer, laisser la tarte reposer 10 minutes. Parsemer de persil.

Portion: 540 kcal (2260 kJ) = lip 29 g, glu 57 g, pro 14 g



Plus qu'un délice, un complice!



Issu d'ingrédients de première qualité, le fromage frais double crème Cantadou® est chaque jour une promesse de plaisir dans votre assiette. Laissez-vous inspirer pour créer des plats délicieux qui réjouiront toute la famille. Pour cela, inutile de vous lancer dans des préparations compliquées: avec Cantadou® vous épaterez vos proches à tous les coups et en toute simplicité.

Retrouvez des recettes simples et inspirantes sur: cantadou.ch





Riz au lait coco-cannelle et compote pommes-raisin

Plat principal sucré pour 4 ou dessert pour 8 personnes

La compote

300 g de pommes, coupées en quatre, cœur évidé

150 g de raisin noir sans pépins

30 g de sucre brut

50 g d'eau

20 g de jus de citron

1 c. à café de cacao en poudre

¼ de c. à café de gousse de vanille moulue

Le riz au lait de coco

800 g d'eau

220 g de riz rond (pour riz au lait, cuisson 30 minutes, par ex. camolino)

250 g de lait de coco

50 g de sucre brut

1 c. à café de cannelle

¼ de c. à café de sel

La compote

1 – Mettre les morceaux de pommes dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 5**.

2 – Ajouter le raisin, le sucre, l'eau et le jus de citron et cuire **4 min/100° C/ vitesse 5**.

3 – Ajouter le cacao et la vanille, cuire **1 min/100° C/vitesse 5**, transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

Le riz au lait de coco

4 – Mettre l'eau et le riz dans le bol de mixage et précuire sans gobelet doseur **25 min/90° C/ vitesse 5**.

5 – Ajouter le lait de coco, le sucre, la cannelle et le sel, incorporer à l'aide de la spatule et cuire sans gobelet doseur encore **10 min/90° C/ vitesse 5**. Laisser gonfler 15 minutes à couvert. Dresser le riz au lait de coco avec la compote.

Portion: 466 kcal (1971 kJ) = lip 12 g, glu 81 g, pro 6 g



Veillez au grain... de riz!

On dénombre au total plus de 120 000 variétés de riz différentes dans le monde. Elles sont classées selon la forme des grains en riz rond et riz long. Le riz à grains moyens présente des caractéristiques intermédiaires. Le riz rond est idéal pour la préparation du riz au lait. Il est riche en amidon et son pouvoir d'absorption est le plus élevé. Important: ne pas laver le riz avant utilisation! Ce n'est qu'ainsi qu'il deviendra tendre et crémeux à la cuisson. À l'achat, optez de préférence pour une variété déjà étiquetée comme riz au lait.





DESSERT
EXPRESS



*Voici notre recette
en couverture!*

Crème au mascarpone et figues

60 g de bâtonnets
aux noisettes

80 g de jus d'orange

250 g de mascarpone

180 g de yogourt nature

20 g de lait

50 g de miel liquide

4 figues (d'env. 45 g),
entaillées en croix

1 c. à soupe de miel
liquide

4 bâtonnets
aux noisettes

1 – Mettre les bâtonnets aux noisettes dans le bol de mixage, broyer **3 sec/vitesse 5**, répartir dans 4 verres (de 200-250 ml) et arroser de jus d'orange.

2 – Mettre dans le bol de mixage le mascarpone, le yogourt, le lait et les 50 g de miel, mélanger **20 sec/vitesse 6** et répartir dans les verres. Dresser les figues dessus, arroser de 1 c. à soupe de miel, décorer de bâtonnets aux noisettes.

Suggestion: pour une crème plus légère, remplacer le mascarpone par de la ricotta.

Portion: 518 kcal (2153 kJ) =
lip 39 g, glu 34 g, pro 7 g



10 min



15 min



facile



4 port.



518 kcal





108 260

C'est le nombre de fois que la célèbre recette du **cake tyrolien** a été consultée sur le site de Betty Bossi en 2019. Un score qui devrait même être dépassé cette année suite à l'engouement pour la pâtisserie observé lors du confinement. Désormais, vous pouvez également réaliser le cake tyrolien avec votre Thermomix®. Découvrez la recette page 15.

Cuisiner durable

De plus en plus de gens souhaitent cuisiner durable avec des ingrédients frais, en privilégiant les circuits courts. Mais le goût est aussi un aspect important: le consommateur recherche des légumes et des fruits mûris naturellement, avec un maximum d'arômes et de nutriments. C'est la raison pour laquelle il faut privilégier les produits locaux et de saison. Mais connaissez-vous par cœur le calendrier des saisons, alors que tant de légumes et de fruits sont disponibles toute l'année sur nos étals?

Coop a mis au point un nouveau calendrier des saisons qui vous indique immédiatement l'offre par saison en Suisse. Profitez pleinement de cette diversité saisonnière et contribuez en même temps à promouvoir notre agriculture. Téléchargez le calendrier sur bettybossi.ch/calendrierdessaisons.



Rectificatif!

Nous avons malheureusement commis une erreur dans notre dernière édition d'été 2020. À la rubrique «**Système D**» en page 69, nous vous recommandions d'intercaler un morceau de papier cuisson entre le couvercle et le bol de mixage lors du broyage des épices, cela afin d'éviter que la poussière n'évaise votre cuisine. Une suggestion que l'on retrouve d'ailleurs assez souvent sur internet, dans les blogs et les forums.

Or, cette astuce contredit les avertissements figurant dans le mode d'emploi du Thermomix®, lequel précise: «Veillez toujours à ce que l'orifice du couvercle du bol ne soit pas obstrué de l'intérieur (aliments, par exemple) ou couvert de l'extérieur (torchon, par exemple).»

Comme le bol de mixage ne contient rien de brûlant et qu'aucune surpression ne peut être générée lors du broyage des épices, cette astuce n'est pas dangereuse en soi. **Néanmoins, nous vous prions de vous conformer strictement aux recommandations de Vorwerk et vous présentons nos excuses pour ce conseil malavisé.** Nous – Vorwerk et Betty Bossi – mettrons tout en œuvre pour encore mieux contrôler nos contenus à l'avenir afin d'éviter qu'une telle bévue ne se reproduise. Promis!

Oh, les belles gaufres!

Quoi de plus alléchant qu'une bonne odeur de gaufres fraîches? Sauf que les préparer soi-même n'est pas une mince affaire. Heureusement, Betty Bossi vous simplifie la vie. Plutôt que dans un fer à gaufres, faites-les cuire désormais au four dans des moules en silicone très pratiques qui n'ont même pas besoin d'être graissés. C'est plus facile, plus propre et tellement plus rapide! **Gaufrier (en duo) avec recueil de recettes, dès CHF 25.55**

Infos et commande sur bettybossi.ch



Noblesse oblige



C'est des hautes plateaux du Rwanda, un petit État d'Afrique de l'Est, que provient le thé noir qui constitue la base de cet Earl Grey de Fine Food. Les feuilles de thé sont issues de la première récolte: soumises à un processus de fermentation effectué avec le plus grand soin, elles sont ensuite séchées au four, puis triées. L'Earl Grey se distingue des autres thé noirs par son arôme naturel de bergamote, qui lui apporte des accents frais et fruités alliés à des notes florales.

Le Bergamot Earl Grey de Fine Food est en vente dans les grands supermarchés Coop.

Qu'est-ce qui différencie le TM6 du TM5?



Le Thermomix® TM5 offre toujours une expérience de cuisine de premier ordre. Le Thermomix® TM6 intègre encore plus de souhaits des clients. Le développement continu de tous les produits fait partie intégrante de la philosophie d'entreprise de Vorwerk, axée sur l'innovation. C'est pourquoi nous travaillons en permanence à optimiser le Thermomix® avec de nouvelles fonctions.

Même si les nouveautés ne vous sautent pas aux yeux, ce sont les détails qui font toute la différence: le Thermomix® TM6 peut saisir les aliments à 160° C et dispose d'une fonction «slow cooking». La nouvelle fonction sous vide et fermentation, ainsi que l'écran plus grand avec accès direct aux recettes de Cookidoo® viennent compléter la liste des nouveautés. Si nous avons éveillé votre curiosité, nous nous ferons un plaisir de vous montrer le TM6. Nous sommes convaincus que vous aussi, vous l'adorerez! Vous trouverez de plus amples renseignements sur notre site Internet.



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

Pour un ménage sans plastique

Vous souhaitez réduire la part du plastique dans votre ménage et cherchez une alternative durable au film alimentaire et aux récipients en plastique? Les **emballages à la cire d'abeille «Maya»** réutilisables de Betty Bossi sont la solution. Fabriqués en coton et en cire d'abeille, ils sont 100 % naturels et compostables. Ils vous permettent d'emballer pain, fromage, légumes et fruits, et d'en prolonger la fraîcheur. Très pratiques également pour envelopper et transporter les sandwiches sans tacher.

Ces emballages vous offrent tous les avantages du film alimentaire et plus encore: ils sont étanches, de qualité alimentaire, faciles à nettoyer et réutilisables. Ils se nettoient simplement à la main avec un peu d'eau et du savon.

Emballages à la cire d'abeille «Maya» (3 feuilles), dès CHF 27.95

Infos et commande sur bettybossi.ch



Vos questions, nos réponses

★
#Betty
Cuisine
AvecToi
★



Betty Bossi reçoit chaque jour une foule de questions, tant de la part de cuisiniers novices que de pros des fourneaux. Aussi avons-nous complété l'initiative recettes #BettyCuisineAvecToi, lancée pendant la crise du coronavirus, par une foire aux questions (FAQ) sous forme de vidéos. Depuis, nos rédactrices et rédacteurs de recettes donnent régulièrement suite à vos demandes et vous proposent des idées pour cuisiner et pâtisser à la maison. Nous avons une réponse à toutes les questions et une solution à tous les problèmes!

Vous voulez savoir, par exemple, quel réglage du four convient à quelle occasion? Alors consultez vite la vidéo de Laura. Vous trouverez toutes les vidéos FAQ sur bettybossi.ch.

La cuisine à vivre



Si vous souhaitez donner à votre cuisine un look particulièrement professionnel, cette finition acier brossé est tout indiquée. Ses façades apportent l'esthétique acier emblématique de ce style et insufflent une touche industrielle à la cuisine. Des panneaux latéraux et plinthes coordonnés permettent d'obtenir une harmonie visuelle parfaite.

BE: **Bienne**, Route de Soleure 122, 032 344 16 04

NE: **Marin-Epagnier**, Marin Centre,
Rue de la Fleur-de-Lys 26, 032 756 92 44

FR: **Villars-sur-Glâne**, Route de Moncor 2, 026 409 71 30

GE: **Carouge**, La Praille, Route des Jeunes 10, 022 308 17 38
Versoix, Route de Suisse 71, 022 775 04 60

VD: **Etoy**, Route de Buchillon 2, 021 821 19 23

Romanel-sur-Lausanne, Romanel Centre,
Chemin du Marais 8, 021 643 09 90

Yverdon, Rue de la Plaine 5, 024 424 24 64

Villeneuve, Route de Paquays, 021 967 31 23

VS: **Conthey-Sion**, Route Cantonale 2, 027 345 39 90

Un air de Bavière

La traditionnelle Fête de la bière de Munich n'aura exceptionnellement pas lieu cette année. Qu'à cela ne tienne! Voici quelques grands classiques pour festoyer chez soi.



Bretzels

La pâte

- 300 g** de lait
- ½ cube** de levure (enu. 20 g), émiettée
- 500 g** de farine à tresse
- 1¼ c.** à café de sel

- 50 g** de beurre, en morceaux (2 cm), froid

Le pochage et la cuisson

- 2 l** d'eau
- 4 c.** à soupe de bicarbonate de soude
- ½ c.** à soupe de sel
- 1 c.** à café de gros sel marin
- 3-4 c.** à soupe de crème à café

La pâte

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

2 – Ajouter la farine et le sel et pétrir en **pâte ½/3 min**.

3 – Ajouter le beurre et pétrir en **pâte ½/1 min**. Façonner une boule, transvaser dans un récipient et laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante.

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

Le façonnage

5 – Diviser la pâte en 6 portions, rouler chacune en un boudin de 60 cm de long, puis former une boucle. Entrelacer les extrémités, rabattre sur la boucle. Déposer les bretzels sur la plaque chemisée.

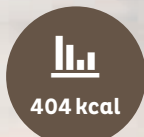


Le pochage et la cuisson

6 – Porter l'eau à ébullition avec le bicarbonate et le sel, baisser le feu. Plonger un pâton après l'autre dans la saumure frémissante à l'aide d'une grande écumoire, laisser pocher 30 secondes, retourner, laisser pocher encore 30 secondes, remettre sur la plaque. Parsemer de gros sel. Selon les goûts, pratiquer une incision sur le côté bombé des bretzels.

7 – Faire dorer les bretzels 20-25 minutes (180°C) au milieu du four. Retirer, badigeonner aussitôt de crème à café, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Pièce: 404 kcal (1698 kJ) = lip 12 g, glu 60 g, pro 13 g



Obatzda

40 g d'oignons rouges,
coupés en deux

250 g de camembert,
en morceaux (3 cm)

80 g de fromage frais
double crème nature

20 g de beurre, mou
½ c. à café de paprika
doux

¼ de c. à café de carvi
(facultatif)

20 g d'oignons rouges,
en rouelles (3 mm)

1 – Mettre les demi-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.

2 – Hacher encore **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Ajouter dans le bol de mixage le camembert, le fromage frais, le beurre, le paprika et le carvi et mélanger **10 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

4 – Mélanger encore **20 sec/vitesse 4**. Dresser l'obatzda, décorer de rouelles d'oignons et servir avec des bretzels.

100 g: 335 kcal (1386 kJ) =
lip 30 g, glu 2 g, pro 13 g



5 min



10 min



facile



env. 400 g



335 kcal



végé

Jarret de porc à la bière et knödels de pain

Les jarrets de porc

4	c. à soupe de beurre à rôtir
4	jarrets de porc (d'env. 500 g), sans la couenne, à commander chez le boucher (voir Suggestions)
1½	c. à café de sel
2 pincées	de poivre
1	c. à soupe de farine blanche
160 g	d'oignons , en quartiers (5 mm)
6	gousses d'ail
1½	c. à soupe de miel liquide
300 g	de bière blanche
1 cube	de bouillon de bœuf (pour 0,5 l)

Les knödels

400 g	de petits pains à la saumure , en morceaux (2 cm)
200 g	de lait
80 g	d'oignons , coupés en deux
20 g	de beurre
2	œufs
1 botte	de ciboulette (d'env. 10 g), ciselée
1 pincée	de noix de muscade
¼	de c. à café de sel
4 pincées	de poivre
500 g	d'eau

La finition

1	c. à soupe d'amidon de maïs
2	c. à soupe d'eau
2	c. à soupe de moutarde à l'ancienne

Les jarrets de porc

- 1 – Préchauffer le four à 160° C.
- 2 – Bien faire chauffer 2 c. à soupe de beurre à rôtir dans une cocotte. Assaisonner les jarrets

de porc avec le sel et le poivre et les fariner. Saisir deux jarrets sur toutes les faces 7 minutes, retirer. Ajouter 2 c. à soupe de beurre à rôtir dans la cocotte, saisir les deux autres jarrets sur toutes les faces 7 minutes, retirer.

3 – Faire revenir un instant les oignons et l'ail dans la cocotte, ajouter le miel, la bière et le cube de bouillon, porter à ébullition. Éloigner la cocotte du feu, y remettre les jarrets, couvrir.

4 – Précuire les jarrets 50 minutes (160° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer le couvercle. Poursuivre la cuisson 2½ heures (voir Suggestions) en retournant les jarrets de temps en temps et en les arrosant de liquide. Préparer les knödels 45 minutes avant la fin de la cuisson.

Les knödels

5 – Mettre 200 g de petits pains à la saumure dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, transvaser dans un récipient.

6 – Mettre 200 g de petits pains à la saumure dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, transvaser dans le même récipient.

7 – Verser le lait dans bol de mixage, chauffer **3 min/70° C/vitesse 1**, en arroser les petits pains émiettés et laisser tremper 10 minutes à couvert en mélangeant bien une fois.

8 – 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.

9 – Ajouter le beurre et rissoler sans gobelet doseur **5 min/120° C/vitesse 1**.

10 – Ajouter dans le bol de mixage le pain trempé, les œufs, la ciboulette, la muscade, le sel et le poivre et mélanger **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule.

11 – Bien remuer la masse à l'aide de la spatule, puis mélanger à nouveau **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule.

12 – Bien remuer encore une fois la masse à l'aide de la spatule, puis mélanger à nouveau **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Diviser la masse en 12 portions, façonner des boules avec les mains humides. Nettoyer le bol de mixage.

13 – Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, y répartir la moitié des knödels. Insérer le plateau vapeur, y répartir le reste des knödels. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **20 min/Varoma/vitesse 1**. Garder les knödels en attente au chaud dans le Varoma.

La finition

14 – Retirer les jarrets de la cocotte et les réserver au chaud à couvert sur un plat. Porter le liquide de cuisson à ébullition. Délayer l'amidon de maïs avec l'eau, incorporer au liquide de cuisson en remuant, laisser bouillonner 2 minutes, incorporer la moutarde. Dresser les jarrets et les knödels avec la sauce.

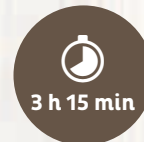
Suggestions

- Des jarrets de porc de telles dimensions doivent être impérativement commandés à l'avance chez le boucher. Vous pouvez remplacer les 4 grands jarrets de porc par des jarrets de veau (de 250 g). Ceux-ci doivent braiser à couvert du début à la fin. Compter env. 2 heures de cuisson au four pour les jarrets de veau.
- Tester la cuisson des jarrets de porc au bout de 2½ heures. La viande doit être fondante. Si nécessaire, prolonger la cuisson de 10-20 minutes.
- Parsemer les knödels de ciboulette ciselée.

Portion: 965 kcal (4038 kJ) = lip 42 g, glu 71 g, pro 68 g



40 min



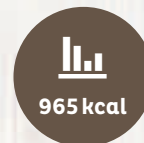
3 h 15 min



moyen



4 port.



965 kcal

*Servir avec une
salade de chou blanc*



Spätzlis au fromage

Le fromage et la pâte

200 g de fromage d'alpage
(par ex. L'Étiwaz),
en morceaux (2 cm)

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

400 g de farine blanche

100 g d'eau

100 g de lait

4 œufs

1 c. à café de sel

2 p. de c. de noix de muscade

La rissolée d'oignons

160 g d'oignons,
en rouelles (2 mm)

1 c. à soupe de farine blanche

1 c. à café de paprika mi-fort

3 c. à soupe de beurre à rôtir

La finition

2 l d'eau

½ c. à soupe de sel

Le fromage et la pâte

1 – Mettre le fromage d'alpage dans le bol de mixage, râper **10 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

2 – Mettre le persil dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, transvaser et mettre à couvert au frais. Nettoyer le bol de mixage.

3 – Mettre dans le bol de mixage la farine, l'eau, le lait, les œufs, le sel et la muscade et pétrir en **pâte ½/2 min 30 sec** jusqu'à ce que la pâte fasse des bulles. Transvaser la pâte et laisser reposer 30 minutes à couvert. Pendant ce temps, préparer la rissolée d'oignons.

La rissolée d'oignons

4 – Préchauffer le four à 100° C. Y glisser un grand plat à four pour les spätzlis et une assiette pour la rissolée d'oignons.

5 – Mélanger dans un récipient les oignons, la farine et le paprika.

6 – Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une grande poêle. Baisser le feu, faire dorer les oignons 5 minutes sur feu moyen en les retournant de temps en temps. Retirer les oignons, égoutter sur du papier absorbant, déposer sur l'assiette chaude dans le four.

La finition

7 – Porter l'eau à ébullition avec le sel dans un grand faitout. Étaler la pâte par portions sur une planche mouillée. Avec le dos d'un long couteau, couper de fines lanières de pâte directement dans l'eau salée frémissante. Laisser pocher les spätzlis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, retirer avec une écumoire, déposer avec le fromage râpé dans le plat chaud au four, couvrir d'une feuille d'alu. Dès que la dernière portion de spätzlis est terminée, retirer du four les spätzlis réservés, dresser avec le persil haché et la rissolée d'oignons.

Portion: 778 kcal (3258 kJ) = lip 37 g, glu 76 g, pro 34 g



35 min



1 h 10 min



facile



4 port.



778 kcal



végé



Cette moutarde se marie à merveille avec les saucisses blanches ou d'autres charcuteries. C'est aussi un cadeau gourmand original!

Moutarde sucrée

100 g de sucre brut gros

120 g de grains de moutarde douce

280 g d'eau

50 g de vinaigre de vin blanc

2 p. de c. de cannelle

1 pincée de clou de girofle en poudre

½ c. à café de sel

Conservation: bien fermé, env. 2 mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière. Garder le bocal entamé au réfrigérateur et consommer la moutarde rapidement.

Bocal: 251 kcal (1064 kJ) = lip 2 g, glu 49 g, pro 1 g



10 min



40 min



facile



2 bocaux



251 kcal



végé

1 – Mettre le sucre et 40 g de grains de moutarde dans le bol de mixage et pulvériser **20 sec/vitesse 10**.

2 – Ajouter 80 g de grains de moutarde, l'eau, le vinaigre, la cannelle, le clou de girofle en poudre et le sel et cuire sans go-belet doseur **30 min/98° C/vitesse 2**. Verser aussitôt la moutarde dans deux bocaux propres (de 230 ml), bien fermer et laisser refroidir sur une surface isolante. Laisser reposer au moins 2 jours.



Cannellonis low-carb

30 g d'amandes entières

80 g de sbrinz,
en morceaux (2 cm)

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

250 g de ricotta
 $\frac{3}{4}$ **de c. à café de sel**

4 pincées de poivre

2 courgettes
(d'env. 250 g),
en fines tranches
dans la longueur
(2 mm)

300 g de tomates,
coupées en deux

1 – Préchauffer le four à 200°C.

2 – Mettre les amandes dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 6**, transvaser dans un récipient et réserver.

3 – Mettre le sbrinz dans le bol de mixage, râper **10 sec/vitesse 10**, transvaser dans un récipient et réserver.

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

5 – Ajouter la ricotta, $\frac{1}{2}$ c. à café de sel, le poivre, 40 g de sbrinz râpé et 15 g d'amandes hachées et mélanger **10 sec/vitesse 4**. Diviser les tranches de courgettes en 4 portions, les placer côte à côte sur le plan de travail en les faisant se chevaucher légèrement de manière à obtenir 4 rectangles

(15 × 19 cm). Répartir $\frac{1}{4}$ de la farce à la ricotta au centre de chaque rectangle de courgettes, enrouler et déposer, couture vers le bas, dans un grand plat à gratin (20 × 26 × 4 cm). Nettoyer le bol de mixage.

6 – Mettre les tomates et $\frac{1}{4}$ de c. à café de sel dans le bol de mixage et hacher **4 sec/vitesse 5**. Ajouter le reste du sbrinz râpé (40 g), mélanger, répartir sur les cannellonis de courgettes. Parsemer du reste des amandes hachées (15 g).

7 – Cuire les cannellonis 30 minutes (200°C) au milieu du four.

Portion: 545 kcal (2271 kJ) =
lip 38 g, glu 15 g, pro 31 g



20 min



50 min



moyen



2 port.



545 kcal



végé



*Parsemez les cannellonis
d'un peu de fleur de sel au
moment de servir.*

Bon pour la ligne

Pas besoin de viande, ni de poisson, ni de bombe calorique pour se régaler. La preuve par trois recettes.

★
**SPÉCIAL
végétarien**



Œufs pochés sur salade Parmentier au chou-fleur

La sauce

- 80 g d'échalotes,**
coupées en deux
- 30 g de vinaigre**
balsamique blanc
- 20 g d'huile d'olive**
- 30 g d'eau**
- ¼ de c. à café de sel**
- 4 pincées de poivre**
- 130 g d'avocat** (env. 1 pièce),
en dés (1 cm)

Les légumes et les œufs

- 500 g d'eau**
- 400 g de chou-fleur,** en
petits bouquets (4 cm)
- 300 g de pommes de terre**
à chair ferme,
en tranches (5 mm)
- 10 g d'huile d'olive**
- 1 c. à café de sel**
- 4 œufs frais**
- ½ bouquet de cerfeuil**
(env. 10 g), pluches
- 4 pincées de fleur de sel**

La sauce

1 – Mettre dans le bol de mixage les échalotes, le vinaigre balsamique blanc, l'huile d'olive, l'eau, le sel et le poivre, hacher **5 sec/vitesse 5**, transvaser dans un saladier. Incorporer les dés d'avocat.

Les légumes et les œufs

2 – Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place, peser le chou-fleur et les pommes de terre, incorporer l'huile d'olive et le sel. Remettre le couvercle du Varoma et pré-cuire **22 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, casser soigneusement chaque œuf et mettre dans un sachet en plastique, bien nouer les sachets (voir Suggestion).

3 – Insérer le plateau vapeur, y répartir les œufs emballés en les espaçant un peu, remettre le couvercle du Varoma et cuire **7 min 30 sec/Varoma/vitesse 1**. Poser le Varoma sur son couvercle à l'envers, ajouter le chou-fleur et les pommes de terre à la sauce, mélanger. Extraire les œufs de leur sachet, dresser sur la salade avec le cerfeuil, parsemer de fleur de sel.

Suggestion: au lieu de pocher les œufs dans des sachets en plastique, les déposer dans 4 ramequins graissés (Ø 6-7 cm, hauteur max. 4 cm). Compter alors 1-2 minutes de moins pour la cuisson.

Portion: 523 kcal (2188 kJ) =
lip 30 g, glu 35 g, pro 22 g



35 min



45 min



facile



4 port.



523kcal



végé



Curry de légumes et tofu

Le curry

- 80 g d'oignons**, coupés en deux
- 2 gousses d'ail**
- 2 tiges de citronnelle**, pulpe, hachée grossièrement
- 1 piment mi-fort rouge**, épépiné, en morceaux
- 20 g de gingembre**, pelé
- ½ bouquet de coriandre** (enu. 10 g), avec les tiges, coupée grossièrement
- 1 c. à café de curcuma en poudre**
- ½ c. à café de sel**
- ¼ de c. à café de piment de Cayenne**
- 2 c. à soupe de jus de citron vert**

150 g de lait de coco

300 g d'eau

1 cube de bouillon de légumes (pour 0,5 l)

10 g d'huile de sésame grillé

400 g de brocolis, en petits bouquets (3 cm), tronçonné, en morceaux (2 cm)

150 g d'oignons fanes, en rouelles (5 mm)

200 g de patates douces, pelées, en dés (1½ cm)

260 g de tofu, en dés (1½ cm)

La finition

- 2 c. à soupe de jus de citron vert**
- 4 brins de coriandre**, pluches

Le curry

1 – Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail, la citronnelle, le piment, le gingembre, la coriandre, le curcuma, le sel, le piment de Cayenne et le jus de citron vert et hacher **10 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 – Ajouter le lait de coco et hacher en appuyant sur **Turb@/2 sec/1-2 fois**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Hacher encore en appuyant sur **Turb@/2 sec/1-2 fois**.

4 – Ajouter l'eau, le cube de bouillon et l'huile de sésame.

5 – Mettre le Varoma en place, déposer le fouet dans le Varoma, peser les brocolis et les oignons fanes. Grâce au fouet, suffisamment de fentes restent dégagées pour que la vapeur puisse circuler. Insérer le plateau vapeur, y répartir les patates douces et le tofu. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **30 min/Varoma/vitesse 1**.

La finition

6 – Transvaser les patates douces, le tofu, les légumes et la sauce curry dans un récipient, ajouter le jus de citron vert et mélanger. Décorer le curry de légumes de coriandre.

Portion: 530 kcal (2225 kJ) = lip 26 g, glu 41 g, pro 29 g



30 min



1 h



facile



2 port.



530 kcal



végane



NOUVEAU

CANTADOU®

**LE MARCHÉ
DU MAROC**



**DÉCOUVREZ
LE MAROC
MAGIQUE.**

**style Houmous
zeste de citron**



**CANTADOU – PLUS QU'UN DÉLICE,
UN COMPLICE.
EN QUÊTE D'INSPIRATION ? CANTADOU.CH**

Pita party

Ce pain creux et moelleux offre de multiples possibilités de régaler vos invités. Les ingrédients sont simplement placés au milieu de la table et chacun se sert soi-même. À vos pitas, prêts – dans la poche!



Pain pita

170 g d'eau

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

½ c. à café de sucre

500 g de farine blanche et un peu pour abaisser

180 g de yogourt nature

20 g d'huile d'olive

1½ c. à café de sel

1 – Mettre dans le bol de mixage l'eau, la levure et le sucre et chauffer **2 min/37° C/vitesse 2**.

2 – Ajouter la farine, le yogourt, l'huile d'olive et le sel et pétrir en **pâte** $\frac{3}{4}$ **3 min**. Transvaser la pâte dans un récipient, laisser doubler de volume 1 heure à couvert. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage.

3 – Préchauffer le four à 240° C. Chemiser deux plaques de papier cuisson.

Le façonnage

4 – Diviser la pâte en 6 portions, façonner des boules, aplatir un peu. Abaisser en rond (Ø 15 cm) sur un peu de farine, déposer sur les plaques chemisées et laisser lever encore 20 minutes.

5 – Cuire les pitas 10-12 minutes (240° C) par plaque dans la moitié inférieure du four. Retirer et laisser tiédir un peu.

Suggestion: pour que les pitas restent bien moelleuses, les envelopper encore chaudes dans un linge de cuisine sec.

Pièce: 340 kcal (1436 kJ) = lip 5 g, glu 60 g, pro 12 g



15 min



1 h 35 min



facile



6 pièces



340 kcal

Poulet et sauce aux poivrons

La sauce aux poivrons

- 80 g d'oignons, coupés en deux
- 1 gousse d'ail
- 600 g de poivrons rouges, épépinés, en morceaux (3 cm)
- 1-2 piments rouges, épépinés
- 20 g d'huile d'olive
- 20 g de vinaigre balsamique blanc
- ½ c. à café de sel

Le poulet

- 1000 g de hauts de cuisses de poulet sans peau ni os (par ex. steaks de poulet)
- 40 g d'huile d'olive
- 1½ c. à soupe de ras el hanout (voir Remarque)
- 1¼ c. à café de sel

La sauce aux poivrons

1 – Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail, les poivrons, les piments, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique blanc et le sel et hacher **6 sec/vitesse 4**. Râcler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

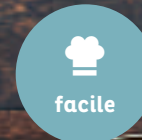
Le poulet

2 – Chemiser le Varoma et le plateau vapeur d'une feuille de papier cuisson ajustée et humidifiée. Mélanger dans un récipient le poulet, l'huile d'olive, le ras el hanout et ¾ de c. à café de sel. Répartir dans le Varoma et le plateau vapeur en veillant à ce que la vapeur puisse bien circuler.

3 – Mettre le Varoma en place, remettre le couvercle et cuire **30 min/Varoma/vitesse 1** (tester la cuisson du poulet). Transvaser le poulet dans un récipient, effilocheur à l'aide de deux fourchettes, assaisonner avec ½ c. à café de sel et dresser avec la sauce aux poivrons.

Remarque: le ras el hanout est un mélange d'épices marocain composé d'une trentaine d'épices différentes. En vente dans les grands supermarchés. À défaut, le remplacer par 1 c. à soupe de curry doux.

Portion: 347 kcal (1443 kJ) = lip 20 g, glu 7 g, pro 34 g

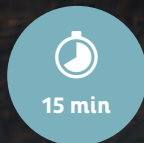


Salade de carottes

- 700 g de carottes, pelées, en morceaux (3 cm)
- 80 g d'amandes entières
- 70 g d'huile d'olive
- 40 g de vinaigre de pomme
- 20 g de miel liquide
- $\frac{3}{4}$ de c. à café de sel
- 4 pincées de poivre
- 1 grenade, égrainée
- 4 brins de coriandre, pluches

Mettre dans le bol de mixage les carottes, les amandes, l'huile d'olive, le vinaigre, le miel, le sel et le poivre, hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, transvaser dans un récipient. Incorporer les graines de grenade et parsemer de pluches de coriandre.

Portion: 248 kcal (1028 kJ) = lip 18g, glu 15g, pro 5g



Galettes de pois chiches et sauce au concombre

Les galettes

160 g d'oignons, coupés en deux
1 gousse d'ail
¼ de bouquet de menthe (env. 5 g), effeuillée

3 boîtes de pois chiches, rincés, égouttés (pois égoutté env. 245 g chacune)

30 g de farine blanche
¾ de c. à café de sel
½ c. à café de cumin en poudre

6 c. à soupe d'huile d'olive

La sauce au concombre

1 gousse d'ail
1 bouquet d'aneth (d'env. 20 g), pluches

200 g de concombre, pelé, épépiné, en morceaux (3 cm)

180 g de yogourt nature

150 g de séré à la crème
¾ de c. à café de sel

4 pincées de poivre

Les galettes

1 — Préchauffer le four à 60°C et y glisser un plat.

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

3 — Ajouter les pois chiches, la farine, le sel et le cumin et hacher **10 sec/vitesse 6** en s'aidant de la spatule.

4 — Remuer la masse à l'aide de la spatule, puis hacher encore **10 sec/vitesse 6** en s'aidant de la spatule.

5 — Remuer la masse à l'aide de la spatule, puis hacher encore **10 sec/vitesse 6** en s'aidant de la spatule. Retirer la masse de pois chiches et façonner 18 galettes avec les mains mouillées.

6 — Bien faire chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, rissoler 6 galettes 5 minutes sur chaque face, retirer, garder en attente au chaud. Verser 2 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle, rissoler 6 galettes de la même façon, garder en attente au chaud. Verser encore 2 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle, rissoler les 6 galettes res-

tantes de la même façon. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage, le sécher et préparer la sauce au concombre.

La sauce au concombre

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

8 — Ajouter le concombre, le yogourt, le séré à la crème, le sel et le poivre et mélanger **10 sec/vitesse 5**. Servir les galettes de pois chiches avec la sauce au concombre.

Portion: 343 kcal (1426 kJ) = lip 19 g, glu 31 g, pro 14 g



45 min



50 min



facile



6 port.



343 kcal



végé

Baklavas

La plaque

1 c. à soupe de beurre
pour graisser

Les baklavas

90 g de pistaches nature

200 g de cerneaux de noix

100 g d'amandes entières

30 g de sucre

200 g de beurre,
en morceaux (3 cm)

500 g de pâte à filo ou
480 g de pâte à strudel
(voir Remarques)

Le sirop

200 g d'eau

200 g de sucre

50 g de miel

30 g de jus de citron

10 g d'eau de rose
(facultatif,
voir Remarques)

La plaque

1 – Enduire une plaque de beurre.

Les baklavas

2 – Mettre les pistaches dans le bol de mixage, hacher **4 sec/vitesse 6**, en réserver 2 c. à soupe pour le décor, transvaser le reste dans un récipient.

3 – Mettre 100 g de noix dans le bol de mixage, hacher **1 sec/vitesse 6** et ajouter aux pistaches dans le récipient.

4 – Mettre 100 g de noix et les amandes dans le bol de mixage et hacher **15 sec/vitesse 10**. Râcler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

5 – Ajouter le sucre et les éclats de noix et pistaches, mélanger **10 sec/vitesse 2** et transvaser dans un récipient. Nettoyer le bol de mixage.

6 – Mettre le beurre dans le bol de mixage et faire fondre **4 min/60° C/vitesse 1**.

7 – Préchauffer le four à 180° C.

8 – Déplier délicatement la moitié des feuilles de pâte à filo, badigeonner avec un peu de beurre fondu, superposer, déposer dans la plaque graissée. Répartir la garniture aux noix dessus. Déplier délicatement le reste des feuilles de pâte à filo, badigeonner avec un peu de beurre fondu, superposer, déposer sur la garniture aux noix. Badigeonner la pâte avec le reste du

beurre fondu, recouper la pâte qui dépasse. Prédécouper des carrés de 4 cm à l'aide d'un long couteau aiguisé.

9 – Faire cuire les baklavas 35-40 minutes (180° C) au milieu du four jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer le sirop.

Le sirop

10 – Mettre dans le bol de mixage l'eau, le sucre et le miel et cuire **10 min/100° C/vitesse 1**.

11 – Ajouter le jus de citron et l'eau de rose, mélanger **10 sec/vitesse 3**.

12 – Retirer les baklavas du four, les arroser d'un filet de sirop. Parsemer de pistaches hachées. Laisser tiédir les baklavas 15 minutes, séparer les carrés, laisser refroidir.

Remarques

– La pâte à filo (ou jufka) s'apparente à la pâte à strudel. Elle est en vente dans les grands supermarchés et les épiceries turques. Pour cette recette, les deux variétés de pâte font l'affaire.

– L'eau de rose est en vente dans les drogueries.

– Le nombre de parts peut varier selon les dimensions de la plaque.

Part (1/54): 129 kcal (536 kJ) = lip 8 g, glu 11 g, pro 2 g



30 min



1 h 20 min



moyen



env.
54 parts



129 kcal



Tournez manège!

Ah, le parfum du pain des Alpes!
Et que dire des alléchants
fruits déguisés? Profitez-en,
ce n'est pas tous les jours
la fête foraine.



Pain des Alpes

La pâte

- 160 g d'eau
- 60 g de sucre brut
- 1¾ c. à café de carbonate d'ammonium (voir Remarque)
- 1½ c. à soupe de kirsch ou 1½ c. à soupe d'eau

- 300 g de farine bise
- 60 g de miel liquide
- 25 g de cacao en poudre
- 1½ c. à café de cannelle
- ¾ de c. à café de clou de girofle en poudre

- 1 p. de c. de noix de muscade
- 1 pincée de sel

Le glaçage

- 320 g de sucre
- 120 g d'eau

- 15 g de cacao en poudre

La pâte

1 – Mettre dans le bol de mixage l'eau, le sucre, le carbonate d'ammonium et le kirsch et chauffer **2 min/40° C/vitesse 2**.

2 – Ajouter la farine, le miel, le cacao, la cannelle, le clou de girofle en poudre, la muscade et le sel et pétrir en **pâte** ½/2 min. Envelopper la pâte dans du film alimentaire et laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

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

4 – Diviser la pâte en 3 portions, façonner des rouleaux de 30 cm de long, les déposer sur la plaque chemisée en les espaçant. Aplatis les rouleaux de pâte à 4 cm de largeur.

5 – Cuire le pain des Alpes 13 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer, laisser tiédir 5 minutes sur une grille à pâtisserie.

6 – Trancher les extrémités des rouleaux de pain de Alpes encore bien chauds (80 g). Les mettre dans le bol de mixage, émietter **10 sec/vitesse 10** et transvaser. Découper les rouleaux en tranches de 2 cm d'épaisseur, disposer coupe vers le haut dans un grand moule (30 × 20 × 5 cm).

Le glaçage

7 – Mettre le sucre et l'eau dans le bol de mixage et porter à ébullition **5 min/110° C/vitesse 2**.

8 – Ajouter le cacao et cuire **2 min/110° C/vitesse 2**. Ajouter le pain des Alpes émietté (80 g) par l'orifice du couvercle et mélanger **20 sec/110° C/vitesse 3**. Verser le glaçage sur le pain des Alpes. Agiter le moule d'avant en arrière et laisser reposer 15 minutes.



Retourner les tranches de pain des Alpes en veillant à ce qu'elles soient toutes bien imbibées. Répartir le pain des Alpes sur une ou deux grilles à pâtisserie et laisser sécher au moins 4 heures.

Remarque: le bicarbonate d'ammonium est un agent levant qui permet d'alléger les pâtisseries et les fait gonfler en largeur. Il est en vente dans les drogueries. Pour le pain des Alpes, vous pouvez remplacer le bicarbonate d'ammonium par 1¾ c. à café de poudre à lever. Dans ce cas, ne chauffez pas la poudre à lever au préalable, mais pétrissez directement tous les ingrédients en pâte (étape 2). Vous devrez ensuite aplatir un peu plus les rouleaux de pâte avant de les enfourner.

Pièce: 67 kcal (285 kJ) = lip 0g, glu 15g, pro 1g



35 min



5 h 40 min



moyen

env.
42 pièces

67 kcal



Beignets aux pommes et sauce vanille

La sauce vanille

- 500 g de lait entier, froid
- 3 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe d'amidon de maïs
- 1 œuf frais
- ½ c. à café de gousse de vanille moulue ou de pâte de vanille

Les beignets aux pommes

- 50 g de noisettes
- 200 g de jus de pomme coupé d'eau (schorle)
- 140 g de farine blanche
- 20 g de sucre
- ½ c. à café de sel
- ½ c. à café de poudre à lever
- ¼ de c. à café de gousse de vanille moulue ou de pâte de vanille

La friture

- 40 g de farine blanche
- 2 l d'huile de friture
- 2 pommes acidulées (par ex. braeburn, env. 320 g), pelées, cœur évidé, en rondelles (5 mm)
- 50 g de sucre

La sauce vanille

- 1 – Préchauffer le four à 60°C et y glisser un plat.
- 2 – Mettre dans le bol de mixage le lait, le sucre, l'amidon de maïs, l'œuf et la vanille et chauffer 10 min/95°C/vitesse 3. Transvaser la sauce dans un récipient et garder à couvert au chaud. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

Les beignets aux pommes

- 3 – Mettre les noisettes dans le bol de mixage et hacher 10 sec/vitesse 10.
- 4 – Ajouter le jus de pomme coupé d'eau, la farine, le sucre, le sel, la poudre à lever et la vanille et mélanger 15 sec/vitesse 6. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

- 5 – Mélanger la pâte encore 15 sec/vitesse 6 et transvaser dans un récipient.

La friture

- 6 – Mettre la farine dans une assiette plate. Chauffer l'huile de friture à 180°C dans une cocotte sans revêtement ou une friteuse. Passer les rondelles de pommes par portions dans la farine, secouer pour éliminer l'excédent, passer dans la pâte et frire 5 minutes en retournant de temps en temps jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés. Retirer avec une écumoire, égoutter sur du papier absorbant. Passer les beignets encore chauds dans le sucre, garder au chaud dans le four en maintenant la porte entrouverte avec le manche d'une cuillère en bois afin que la pâte reste bien croustillante. Lisser la sauce vanille, dresser avec les beignets aux pommes.

Remarque: ne frire que de petites portions à la fois, sinon l'huile refroidit trop et l'aliment absorbe inutilement beaucoup d'huile.

Portion: 724 kcal (3027 kJ) = lip 37 g, glu 82 g, pro 13 g



30 min



1 h



moyen



4 port.



724 kcal





*Encore meilleur
avec du sucre parfumé
à la cannelle!*





Utilisez du colorant alimentaire de qualité vendu dans les drogueries et les pharmacies.

Cœurs en pain d'épice

Le glaçage

350 g de sucre

30 g de blanc d'œuf frais

1 c. à soupe de jus de citron

2 gouttes de colorant alimentaire rouge et autant de colorant alimentaire vert (voir ci-contre)

La pâte

300 g de miel ferme

150 g de lait

2 c. à café de carbonate d'ammonium (voir Remarque)

¼ de c. à café de sel

400 g de farine blanche

50 g de sucre brut moulu

15 g de cacao en poudre

15 g de condiment pour pain d'épice

un peu de farine blanche

4 c. à soupe de lait

Le glaçage

1 – Mettre le sucre dans le bol de mixage et pulvériser **40 sec/vitesse 10**.

2 – Ajouter le blanc d'œuf et le jus de citron et mélanger **10 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Mélanger le glaçage encore **10 sec/vitesse 4**. Répartir le glaçage dans trois coupelles, colorer une portion en rouge et une autre en vert. Mettre les glaçages au moins 8 heures à couvert au frais.

La pâte

4 – Mettre dans le bol de mixage le miel, le lait, le carbonate d'ammonium et le sel et chauffer **2 min/37°C/vitesse 2**. Laisser tiédir 5 minutes.

5 – Ajouter dans le bol de mixage la farine, le sucre, le cacao et le condiment pour pain d'épice et pétrir en **pâte 3 min**. Transvaser la pâte dans un sachet en plastique, le refermer et laisser reposer au moins 8 heures au réfrigérateur.

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

7 – Abaisser la pâte par portions à l'aide d'un rouleau à pâtisserie à 7 mm d'épaisseur sur un peu de farine, découper des cœurs (Ø 12-14 cm) à l'emporte-pièce ou au couteau. Déposer les cœurs en pain d'épice sur la plaque chemisée, badigeonner de 2 c. à soupe de lait.

8 – Cuire les cœurs en pain d'épice 15 minutes (180°C) au milieu du four. Retirer, badigeonner encore chauds de 2 c. à soupe de lait (pour la brillance). Laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

9 – Verser chaque glaçage dans une poche à douille, selon les goûts avec embout cannelé (Ø 4 mm). Décorer les cœurs de glaçage. Laisser sécher.

Remarque: le bicarbonate d'ammonium est un agent levant qui permet d'alléger les pâtisseries et les fait gonfler en largeur. Il est en vente dans les drogueries.

Pièce: 588 kcal (2493 kJ) = lip 2 g, glu 131 g, pro 9



1 h



9 h 30 min



moyen



env.
7 pièces



588 kcal

Fraises surprises

40 g de fraises lyophilisées
(voir Remarque)

360 g de sucre

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

50 g d'eau

50 g de massepain vert

12 piques en bois

1 – Chemiser une plaque de papier cuisson.

2 – Mettre 10 g de fraises lyophilisées dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 6** et transvaser dans un récipient. Ajouter 10 g de sucre, mélanger et réserver à couvert.

3 – Mettre 30 g de fraises lyophilisées et 350 g de sucre dans le bol de mixage, pulvériser **20 sec/vitesse 10** et transvaser dans un récipient.

4 – Essorer la gélatine, mettre avec l'eau dans le bol de mixage et chauffer **3 min/100° C/vitesse 2**.

5 – Remuer **2 min/60° C/vitesse 4** sans gobelet doseur en ajoutant petit à petit la poudre de sucre et de fraises par l'orifice du couvercle directement sur le couteau en marche. Verser la masse dans une poche à dresser jetable, couper une pointe de 2 cm. Dresser 12 petits tas sur la plaque chemisée et laisser sécher 10 minutes. Détacher les petits tas du papier à l'aide d'une spatule, tourner dans le mélange fraises-sucre réservé, façonner en fraises, remettre sur la plaque et laisser sécher au moins 12 heures à température ambiante (voir Remarque).

6 – Abaisser le massepain entre deux feuilles de papier cuisson. Découper des étoiles à l'emporte-pièce. Entailler les étoiles de massepain, façonner en collerettes, les enfiler avec les fraises surprises sur les piques en bois.

Remarques

– Les fraises lyophilisées sont en vente dans les magasins diététiques et, sur commande, dans les drogueries et pharmacies.

– Les fraises surprises peuvent déjà être dégustées après seulement une heure de séchage. Si les vous aimez un peu plus dures, comme celles que l'on trouve dans les fêtes foraines, laissez-les sécher au moins 12 heures.

Pièce: 143 kcal (606 kJ) = lip 1g, glu 33g, pro 1g



20 min



12 h
30 min



facile



12 pièces



143 kcal



Fruits déguisés

40 g de noisettes

200 g de chocolat noir
(64 % de cacao),
en morceaux (3 cm)

200 g de chocolat blanc

1 pomme (d'env. 180 g),
en quartiers

2 c. à café de jus
de citron

200 g de raisin vert et noir

10 piques en bois

1 – Mettre les noisettes dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 6**, transvaser dans un récipient, réserver.

2 – Mettre le chocolat noir dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 10**.

3 – Faire fondre le chocolat noir **4 min/37° C/vitesse 2**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

4 – Faire fondre encore **3 min/37° C/vitesse 2**, transvaser dans un récipient, nettoyer et essuyer le bol de mixage.

5 – Mettre le chocolat blanc dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 10**.

6 – Faire fondre le chocolat blanc **4 min/37° C/vitesse 2**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

7 – Faire fondre encore **3 min/37° C/vitesse 2**, transvaser dans un récipient.

8 – Mélanger les quartiers de pomme avec le jus de citron, les plonger, ainsi que les grains de raisin, jusqu'à mi-hauteur dans le chocolat, déposer sur du papier cuisson, parsemer de noisettes hachées, laisser reposer jusqu'à ce que le chocolat ait durci. Enfiler les fruits sur les piques en bois.

Suggestion: pour le décor, remplacer les noisettes hachées par des pistaches, de la nougatine, des vermicelles en sucre ou des pépites de framboises.

Pièce: 275 kcal (1148 kJ) =
lip 17 g, glu 24 g, pro 4 g



20 min



35 min



facile



10 pièces



275 kcal

Churros

La pâte

200 g d'eau
80 g de beurre
30 g de sucre
1 pincée de sel

150 g de farine blanche

3 œufs

La friture

2 l d'huile de friture

70 g de sucre

La pâte

1 – Mettre dans le bol de mixage l'eau, le beurre, le sucre et le sel et chauffer **5 min/100° C/vitesse 1**.

2 – Ajouter la farine et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer le gobelet doseur et laisser la pâte tiédir 10 minutes dans le bol de mixage.

3 – Remuer la pâte encore **45 sec/vitesse 5** tout en ajoutant les œufs un par un par l'orifice du couvercle directement sur le couteau en marche. La pâte doit être molle, mais non coulante. Remuer encore **30 sec/vitesse 5**.

La friture

4 – Verser la pâte dans une poche à douille avec embout cannelé (Ø 10 mm).

5 – Chauffer l'huile de friture à 180° C dans une cocotte sans revêtement. Presser par portions des tronçons de pâte d'env. 10 cm de long sur une écumoire, plonger dans l'huile bien chaude, faire dorer sur toutes les faces 6 minutes. Retirer et égoutter sur du papier absorbant.



6 – Mettre le sucre dans une assiette creuse, y passer les churros encore chauds.

Remarque: ne frire que de petites portions à la fois, sinon l'huile refroidit trop et l'aliment absorbe inutilement beaucoup d'huile.

Pièce: 55 kcal (228 kJ) = lip 4 g, glu 5 g, pro 1 g



1 h



1 h 15 min



moyen



45 pièces



55 kcal

Servir avec une sauce au chocolat ou à la vanille (par ex. celle de la page 56).





*Bien sûr, les churros
sont aussi irrésistibles
tels quels!*

Éblouissant

Si ce n'est pas là un travail d'équipe parfait! Le moule est de Betty Bossi, la garniture sort du Thermomix®. Le résultat? De quoi briller auprès de vos hôtes.



Soleil pomme-caramel

100 g de cacahuètes grillées salées

80 g de bonbons au caramel mou

300 g de pommes rouges, cœur évidé, en morceaux (3 cm)

80 g de beurre, mou
1 citron bio, zeste râpé

2 c. à soupe de jus de citron

2 abaisses de pâte feuilletée (Ø 32 cm)

un peu de farine blanche pour saupoudrer

1 – Préchauffer le four à 200° C.

2 – Mettre les cacahuètes et les bonbons au caramel dans le bol de mixage et hacher **7 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Ajouter les pommes et hacher **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

4 – Ajouter le beurre, le zeste et le jus de citron, mélanger **5 sec/vitesse 4**.

5 – Dérouler une abaisse de pâte avec son papier cuisson, répartir la garniture dessus en laissant un bord de 2 cm. Poser la deuxième abaisse dessus, saupoudrer d'un peu de farine.

6 – Entailler la pâte avec le côté ondulé du découpe-soleil. Pincer les extrémités des rayons et, selon les goûts, les entortiller dans un sens, faire glisser sur une plaque avec le papier cuisson.

7 – Cuire le soleil pomme-caramel 25 minutes (200° C) au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu sur une grille à pâtisserie.

Suggestion: poudrer le soleil d'un peu de sucre glace.

Part (1/32): 115 kcal (476 kJ) = lip 8 g, glu 9 g, pro 2 g



15 min



40 min



moyen



32 parts



115 kcal

*Commandez le découpe-soleil «Apéro»
(étui en matière synthétique et dépliant
de recettes inclus) sur bettybossi.ch
dès CHF 21.95.*



L'ACCORD DU VIN

Valais AOC Heida Cooperation Wine Prouins 2019

Origine: Suisse

Cépage: heida

Caractère: moyennement corsé, sec et croquant, avec des arômes rafraîchissants et complexes de pamplemousse, fruit de la passion et citron alliés à des notes florales. Belle intensité en bouche, un fruit net et précis et une belle fraîcheur.

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



Kouglof emmental-jambon

Le moule

- ½ c. à soupe de beurre pour graisser
- 1 c. à soupe de farine blanche pour saupoudrer

Le kouglof

- 150 g de jambon arrière, en tranches
- 150 g d'emmental, en morceaux (3 cm)
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil (d'env. 20 g), effeuillé
- 3 œufs
- 150 g de crème ou de lait
- 150 g de beurre
- 250 g de farine blanche
- 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1½ c. à café de poudre à lever
- ¼ de c. à café de sel

Le moule

1 – Préchauffer le four à 180°C. Bien graisser un moule à kouglof (1½-2 litres), fariner et mettre au frais.

Le kouglof

2 – Mettre dans le bol de mixage le jambon, l'emmental, l'ail et le persil et hacher **7 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Ajouter les œufs, la crème, le beurre, la farine, la moutarde, la poudre à lever et le sel, mélanger **40 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Verser la pâte dans le moule à kouglof préparé.

4 – Cuire le kouglof 50 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir 15 minutes dans le moule, démouler en retournant sur une grille à pâtisserie, laisser refroidir.

Part (½): 301kcal (1252 kJ) = lip 21g, glu 16g, pro 11g



20 min



1 h 15 min



facile



12 parts



301 kcal



Pita puissance 4

La pita est un pain plat moelleux originaire de Grèce et du Proche-Orient. De nombreux supermarchés en vendent en emballage prêt à l'emploi. Cela dit, rien ne vaut une pita faite maison. Vous trouverez la recette à la page 48 et quatre suggestions de présentation ci-dessous:



Ail

C'est bien connu, l'ail ne fait pas l'unanimité. Si certains apprécient son arôme typique et ses nombreux bienfaits pour la santé, pour d'autres, il inspire l'aversion. Une chose est sûre: l'ail est incontournable en cuisine, et cela depuis bien longtemps. On suppose que l'ancêtre de l'ail était déjà cultivé et employé comme condiment en Asie centrale il y a environ cinq mille ans. De là, il a peu à peu gagné l'Europe via l'Orient.

1

Pour peler les gousses d'ail sans effort, faites-les d'abord tremper env. 10 minutes dans un bol d'eau glacée.

2

Si vous ne comptez hacher qu'une petite quantité d'ail dans le bol de mixage, le mieux est d'activer le mode **Turb@** et d'ajouter les gousses directement sur le couteau en marche.

4

Les exhalations désagréables qui suivent la consommation d'ail sont dues à un composé sulfuré, l'alicine. Des gélules de chlorophylle vous aideront à combattre la mauvaise haleine.

3

Ne saisissez jamais l'ail sur feu trop vif, car il prend un goût amer quand il brûle.

French dressing raffiné

On n'a jamais assez de recettes de sauce à salade, n'est-ce pas?

Mettre **80 g d'oignons** coupés en deux et **1 gousse d'ail** dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Ajouter **20 g d'huile de colza** et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**. Ajouter **100 g d'eau** et **1 cube de bouillon de légumes** (pour 0,5l), cuire **3 min/100° C/vitesse 2** et laisser refroidir dans le bol de mixage. Ajouter **150 g de mayonnaise**, **80 g de vinaigre de vin blanc**, **1 c. à soupe de sucre glace**, **½ c. à soupe de moutarde mi-forte**, **4 pincées de poivre** et **120 g d'huile de colza**, réduire en purée **1 min/vitesse 9**.

Transvaser la sauce dans une bouteille (de 500 ml), bien fermer et garder au réfrigérateur.





À pleines dents

C'est bientôt Halloween – une bonne occasion de surprendre vos enfants en leur servant ces drôles de bouchées pour le goûter. Taillez une pomme en gros quartiers. Découpez un plus petit quartier au centre, mais sans trancher jusqu'au bout. Enfin, plantez quelques bâtonnets d'amandes en guise de dents. Le résultat? À croquer!



Mmmm... une mousse de marrons

Si vous êtes, vous aussi, un invétéré «marronomane», alors cette mousse à l'onctuosité addictive est faite pour vous. Un dessert automnal prêt – et dévoré – en deux coups de cuillères à pot.

Mettre **100 g de marrons étuvés** dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 4**, transvaser et réserver. **Insérer le fouet.** Mettre **250 g de crème entière** dans le bol de mixage et fouetter sans gobelet doseur en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée. **Ôter le fouet**, transvaser la chantilly dans un récipient et mettre à couvert au frais. Mettre dans le bol de mixage **220 g de purée de marrons surgelée** décongelée, **100 g de crème entière**, **45 g de sucre glace**, **1 c. à soupe de kirsch** ou **1 c. à soupe d'eau** et **¼ de c. à café de cannelle**, mélanger **30 sec/vitesse 3** et transvaser dans un récipient. Incorporer 80 g de marrons hachés et un tiers de la chantilly à la masse de marrons, incorporer délicatement le reste de la chantilly à l'aide de la spatule. Dresser dans des coupes et mettre au moins 1 heure à couvert au frais. Répartir le reste des marrons hachés sur les mousses et servir.

Un plaisir monstre

Chaque année, c'est pareil: le moment venu, il vous manque les bons outils pour sculpter des raves pour le cortège de lampons ou lorsque les enfants vous demandent de transformer le plus beau potiron du jardin en monstre grimaçant. Avec le **set de sculpture de courge** de Betty Bossi, vous voilà enfin paré.

Set de sculpture de courge (jeu de 5), dès CHF 24.95

Infos et commande sur bettybossi.ch



Sucre de raisin

Le raisin est l'un des fruits les plus riches en sucre. Le fructose qu'il contient fournit de l'énergie rapidement disponible et renforce la concentration. Grâce aux fibres alimentaires présentes dans la peau et les pépins, la glycémie ne retombe pas aussi vite qu'après la consommation de pur sucre de raisin. Contrairement à ce que son nom suggère, le sucre de raisin ne provient pas du raisin. De nos jours, il est généralement fabriqué de manière industrielle à partir de fécule de maïs, de blé ou de pomme de terre. Parmi tous les types de sucre, c'est celui qui est assimilé le plus rapidement par l'organisme, mais malheureusement l'énergie fournie ne tient pas longtemps. Au contraire! Résultat: baisse de concentration et de performance. Un sommeil suffisant, un petit-déjeuner équilibré, une bonne hydratation et du raisin frais comme collation sont les meilleurs moyens d'augmenter performance et chances de succès aux examens, en sport et au travail au quotidien.

Système D

S'il vous reste des amuse-gueules tels que chips, bâtonnets salés ou cacahuètes de votre dernier apéro ou s'ils ont perdu leur croustillant, vous pouvez les transformer en chapelure, par ex. pour paner des escalopes. Il suffit de les mettre ensemble dans le bol de mixage et de broyer **2-3 sec/vitesse 10**. C'est prêt!



C'est pour toi

Vous souhaitez faire plaisir à quelqu'un avec une petite attention? Un cadeau gourmand est toujours une excellente option.



Chutney de coing

160 g d'oignons,
coupés en deux

1 c. à soupe d'huile
d'olive

780 g de coings,
duvet frotté avec
un linge mou, pelés,
en morceaux (3 cm)

80 g de vinaigre de pomme

120 g de miel

10 g de gingembre, pelé,
râpé finement

15 g de grains de
moutarde douce

¼ de c. à café de
cannelle

1 c. à café de sel

3 clous de girofle

200 g d'eau

1 – 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.

2 – Ajouter l'huile d'olive et risoler sans gobelet doseur **4 min/120° C/vitesse 1**.

3 – Ajouter les coings et hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule.

4 – Ajouter le vinaigre, le miel, le gingembre, les grains de moutarde, la cannelle, le sel, les clous de girofle et l'eau et cuire **20 min/100° C/Varoma/vitesse 1.5**.

5 – Ôter le gobelet doseur, mettre le panier cuisson sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **10 min/Varoma/Varoma/vitesse 1.5**.

Verser le chutney bouillant dans 4 bocaux propres et chauds (de 290 ml), fermer aussitôt. Retourner un instant les bocaux à couvercle vissé, laisser refroidir sur une surface isolante.

Servir avec: fromage ou saucisse fumée.

Conservation: fermé, env. 2 mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière. Garder le bocal entamé au réfrigérateur et consommer le chutney rapidement.

Bocal: 215 kcal (902 kJ) = lip 3 g, glu 38 g, pro 1 g



15 min



50 min



facile



4 bocaux



215 kcal



Crème d'amandes caramélisées

400 g d'amandes entières

100 g de sucre brut

1 c. à café de gousse de vanille moulue

½ c. à café de cannelle

1 – Faire griller les amandes et le sucre 5 minutes dans une poêle jusqu'à ce que le sucre ait fondu. Incorporer la vanille et la cannelle, répartir sur du papier cuisson, laisser refroidir.

2 – Mettre les amandes caramélisées dans le bol de mixage, broyer **10 sec/vitesse 6**, en prélever 3 c. à soupe et réserver.

3 – Broyer le reste des amandes encore **1 min/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

4 – Réduire la masse en purée **5 min/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

5 – Réduire en purée encore **3 min/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

6 – Réduire en purée encore **2 min/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Incorporer les amandes caramélisées réservées à l'aide de la spatule, verser dans deux bocaux propres (de 120-140 ml), bien fermer.

Conservation: bien fermé, env. 1 mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière.

100 g: 552 kcal (2290 kJ) = lip 40 g, glu 23 g, pro 20 g



10 min



15 min



facile



500 g



552 kcal

Servir cette crème d'amandes caramélisées avec de la tresse ou de la glace vanille.



Biscuits d'Halloween

Le glaçage

- 100 g de sucre
- 1 c. à soupe de cacao en poudre
- 2½ c. à soupe de jus d'orange

Les biscuits

- 100 g de sucre
- 1 orange bio, zeste prélevé à l'économie
- 1 œuf
- ¼ de c. à café de colorant alimentaire orange (voir Suggestion)
- 200 g de farine blanche
- 100 g de beurre, en morceaux (3 cm)
- ¼ de c. à café de cannelle
- ¼ de c. à café de gousse de vanille moulue ou ½ c. à café de pâte de vanille
- 1 pincée de sel

Le glaçage

1 – Mettre le sucre et le cacao dans le bol de mixage, pulvériser **20 sec/vitesse 10**, transvaser dans un récipient. Incorporer le jus d'orange et réserver à couvert.

Les biscuits

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

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

4 – Ajouter dans le bol de mixage l'œuf, le colorant alimentaire, la farine, le beurre, la cannelle, la vanille et le sel et mélanger **30 sec/vitesse 5**. Retirer la pâte du bol de mixage, la rassembler un peu, aplatir et mettre 30 minutes à couvert au frais.

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

6 – Abaisser la pâte par portions entre deux feuilles de papier cuisson à 4 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, découper des courges (Ø 6 cm) à l'emporte-pièce et déposer sur la plaque chemisée.

7 – Cuire les biscuits 10 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie (30 minutes).

8 – Mettre le glaçage réservé dans une poche à dresser jetable, couper une petite pointe, décorer les biscuits, laisser sécher 1 heure.

Suggestion: utiliser du colorant alimentaire de qualité vendu dans les drogueries et les pharmacies.

Pièce: 95 kcal (398 kJ) = lip 4 g, glu 14 g, pro 1 g



45 min



1 h 40 min



moyen



env. 25 pièces



95 kcal



Punch d'Halloween

La main glacée

400 g d'eau

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

Le punch

2 boîtes de litchis au sirop (de 565 g)

400 g de framboises surgelées, décongelées

750 g de prosecco sec, froid, ou 750 g de vin blanc sec, froid

200 g de Campari, froid

100 g de framboises surgelées

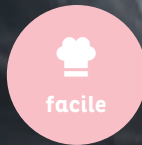
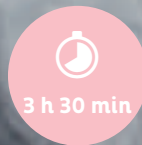
100 g d'escargots de réglisse

couvert au frais. Pendant ce temps, extraire délicatement la main glacée de son gant à l'aide de ciseaux, la plonger évent. d'abord un instant dans de l'eau tiède pour décoller le latex de la glace. Garder la main glacée à couvert au congélateur jusqu'au moment de servir.

6 – Mélanger dans un bol à punch ou un saladier le mélange framboises-litchis, le prosecco et le Campari. Ajouter les litchis réservés et les 100 g de framboises surgelées. Décorer le bol avec les escargots de réglisse et y déposer la main glacée.

Suggestion: pour les enfants, remplacer le prosecco par du moussoux sans alcool, supprimer le Campari.

Portion: 249 kcal (1041 kJ) = lip 1g, glu 31g, pro 2g



La main glacée

1 – Verser l'eau dans le bol de mixage et porter à ébullition sans gobelet doseur **8 min/100° C/vitesse 1**.

2 – Ajouter la gélatine, mélanger **30 sec/vitesse 3**, verser dans un gobelet gradué, laisser refroidir 1 heure.

3 – Verser le mélange de gélatine dans un gant jetable, bien nouer l'extrémité en prenant soin de ne pas emprisonner de bulles d'air. Placer le gant au congélateur et laisser prendre au moins 12 heures en veillant à ce que les doigts restent bien écartés.

Le punch

4 – Égoutter une boîte de litchis en recueillant le sirop (290 g), verser celui-ci dans le bol de mixage, mettre les litchis à couvert au frais.

5 – Ajouter dans le bol de mixage l'autre boîte de litchis avec son sirop et les 400 g de framboises décongelées et broyer **30 sec/vitesse 7**, puis porter à ébullition **10 min/100° C/vitesse 2**. Passer la masse au tamis dans un récipient, laisser refroidir 1 heure et mettre au moins 2 heures à



Avant-goût



★
Le prochain
numéro paraîtra le
3 décembre
2020
★

Betty Bossi



*Assurez-vous dès aujourd'hui
votre prochain numéro
de «Betty Bossi mix»*

**Abonnement
annuel**
4 numéros de saison
pour seulement CHF

**Commandez
sans tarder:**
bettybossi.ch/lemix-abo

39.90

thermomix

À partir de maintenant, il est possible d'acheter le Thermomix® en ligne!

Avec le Thermomix®, cuisiner devient ultrarapide et facile. Et ce bonheur de cuisiner est aussi simple qu'un claquement de doigts.

Grâce à une commande en ligne, une vingtaine de fonctions telles que le mode de hautes températures, le slow cooking ou la fermentation ainsi que 50 000 recettes Cookidoo® immédiatement disponibles peuvent désormais être livrées chez vous encore plus rapidement et plus facilement.



VORWERK

Scanner
maintenant
& acheter le
Thermomix® TM6!



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