

Betty Bossi

MIX

Le magazine suisse pour le Thermomix®



thermomix
Partenaire
officiel

dès la page 32

À la pointe du goût

Les asperges,
un régal en vert et blanc



Best of biscuit

Des desserts qui ne
manquent pas d'air

Pain du p'tit-déj'

Au bonheur
des lève-tard

Apéro

3 feuilletés vite
faits, bien faits



Cuisine sur braises

dès la page 4





Le feu sacré

*Chère lectrice, cher lecteur,
Pendant des années, les barbecues ont fait partie quasi intégrante du quotidien de mon mari, lui qui a grandi en Australie dans un lieu baigné de soleil, à deux pas de la plage. Aujourd'hui encore, il peut passer des heures devant son «barbie» à faire grésiller viande, poisson et légumes jusqu'à la perfection. Une passion que ni la neige ni la pluie ne sauraient entamer!*

Pour ma part, bien que j'adore les grillades, ce n'est qu'avec le retour des beaux jours que je suis véritablement d'humeur à m'en régaler, quand on peut à nouveau s'attabler en plein air. Il en va de même pour vous? Alors laissez-vous inspirer par nos idées autour du barbecue. Vous trouverez également dans ce numéro de sublimes recettes d'asperges et des desserts aériens à base de génoise. Bonne découverte!

Sarah Oeschger

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

Les joies de l'



04

Pleins feux sur le grill

Inspirations pour votre prochain BBQ



«Hmmm... nice cream!»



30

Trucs & astuces

Impressum

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

Team:

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

Publicité/Coopérations:

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

Abonnement annuel (6 numéros):

Suisse CHF 47.70, étranger CHF 55.80



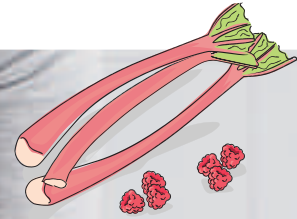
la belle saison

- 4 Cuisine sur braises
- 6 Hot Chicken Buffalo Style
- 7 Salade de pâtes et asperges grillées
- 8 Hot-dogs grillés
- 10 Fricadelles au beurre épicé
- 13 Quartiers de chou-fleur et houmous aux poivrons
- 14 Actus
- 16 Simple & rapide
- 17 Strudel aux légumes et dip au yogourt
- 18 Risotto au salami
- 19 Rigatoni et sauce aux poivrons
- 21 Omelette tomates-basilic
- 22 Potée de viande hachée aux champignons
- 23 Curry vert de légumes
- 25 Poulet miel-citron vert et riz créole
- 26 Pain du p'tit-déj'
- 27 Petits pains aux graines express
- 28 Rosaces briochées



16

Simple & rapide
L'inspiration au quotidien



42

Une douce tentation

Un biscuit
tout en légèreté



30 Trucs & astuces

32 Les asperges

33 Salade d'asperges aux fraises

34 Asperges et sauce tartare au séré

35 Soupe d'asperges citronnée aux lardons

36 Quiche aux asperges ← *Recette en couverture!*

39 Feuilletés apéritifs

39 Croissants au jambon

40 Escargots à la tomate

41 Torsades au saumon

42 Best of biscuit

43 Biscuit roulé forêt-noire

45 Fraisier à la chantilly

46 Biscuits à la cuiller

47 Tiramisu à la rhubarbe

48 Tourte suédoise

50 Régal en bocal

50 Confiture fraise-vanille

51 Bon à savoir / Avant-goût



ZOOM:
CUISINE SUR BRAISES

Pleins feux sur le grill

Il n'y a pas de doute, les Suisses adorent les grillades. Quoi de plus merveilleux, en effet, que de savourer un repas sur braises. Découvrez ici quelques super idées pour votre prochain BBQ en famille.

Des pilons de poulet conviennent aussi parfaitement! 

Notre astuce 

Certains l'aiment «hot»

Le degré de piquant du poulet dépend de la sauce chili utilisée. L'offre est vaste et va du «sweet» (doux) au «super hot» (très piquant). Pour les papilles sensibles, choisissez une sauce pimentée douce et, dans ce cas, supprimez le miel.



Hot Chicken
Buffalo Style
page 6 

Hot Chicken Buffalo Style

🔪 25 min ⌚ 55 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 759 kcal 🚫 sans gluten

Le ranch dressing

2 brins de livèche, effeuillée
40 g d'oignons
1 gousse d'ail

Préchauffer le gril à charbon de bois, à gaz ou électrique à 220° C.

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

200 g de demi-crème acidulée

100 g de mayonnaise
40 g de vinaigre de vin blanc

$\frac{1}{2}$ c. à café de paprika mi-fort

$\frac{1}{2}$ c. à café de sel

Ajouter la demi-crème acidulée, la mayonnaise, le vinaigre, le paprika et le sel, mélanger **10 sec/vitesse 3**, transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

La sauce buffalo

30 g de beurre
70 g de hot chili sauce
20 g de miel (voir Notre astuce en page 5)

Mettre dans le bol de mixage le beurre, la hot chili sauce et le miel et chauffer **3 min/70° C/vitesse 1**.

Le poulet

8 hauts de cuisses de poulet avec la peau (env. 1 kg)

1 sachet de poudre à lever (de 15 g)

$\frac{3}{4}$ de c. à café de sel

1 c. à soupe d'huile d'arachide

Éponger les hauts de cuisses de poulet, les mettre dans un récipient. Y mélanger d'abord la poudre à lever et le sel, puis l'huile d'arachide.

Faire griller le poulet 20 minutes, couvercle fermé, au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (220° C) en retournant de temps en temps. Badigeonner le poulet avec un peu de sauce buffalo et poursuivre la cuisson sur le gril 5 minutes (tester la cuisson). Déposer le poulet sur une assiette, arroser avec le reste de la sauce buffalo.

3 sucres, coupées en quatre dans la longueur

Selon les goûts, faire griller les sucres 1 minute sur chaque face, servir avec le ranch dressing et le poulet.

Portion: 759 kcal (3144 kJ) = lip 63g, glu 11g, pro 37g


La recette est illustrée en page 5



Cuisiner pour 2

Diviser les ingrédients par deux. Le temps de cuisson de la sauce buffalo se réduit à 2 minutes.

Salade de pâtes et asperges grillées

 40 min  50 min  facile  4 portions  739 kcal  végétal

Les pâtes

3 l d'eau
1½ c. à soupe de sel
350 g de pâtes
 (par ex. farfalle)

Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout. Ajouter le sel et les pâtes et cuire al dente en respectant les indications sur l'emballage. Égoutter les pâtes dans le Varoma, laisser tiédir un peu. Pendant ce temps, préchauffer le gril à charbon de bois, à gaz ou électrique à 220°C et préparer la sauce.

La sauce

350 g de carottes, pelées, en morceaux (3 cm)
80 g d'olives noires, dénoyautées, coupées en deux
1 oignon fanes, en rouelles (3 mm)

Mettre les carottes dans le bol de mixage, hacher **4 sec/vitesse 5**, transvaser dans un récipient avec les olives et les rouelles d'oignon fanes.

1 botte de ciboulette (d'env. 10 g), coupée grossièrement
80 g de vinaigre balsamique blanc
80 g d'huile d'olive
 $\frac{3}{4}$ **de c. à café de sel**
4 pincées de poivre

Mettre dans le bol de mixage la ciboulette, le vinaigre balsamique blanc, l'huile d'olive, le sel et le poivre, hacher **5 sec/vitesse 8**, ajouter avec les pâtes dans le récipient contenant les carottes hachées, mélanger.

Les asperges

400 g d'asperges vertes, tiers inférieur pelé
1 c. à soupe d'huile d'olive
 $\frac{1}{2}$ **c. à café de sel**

Badigeonner les asperges d'huile d'olive, saler.

4 petites burratas (env. 200 g)

Faire griller les asperges 5 minutes sur chaque face, couvercle fermé, au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (220°C). Dresser les asperges avec la salade de pâtes et les burratas.

Portion: 739 kcal (3073 kJ) = lip 37 g, glu 78 g, pro 18 g



Hot-dogs grillés

🔪 40 min ⌚ 2 h 🍳 facile 🍷 4 portions 📊 883 kcal

Avec des petits pains maison!

La pâte

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

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

300 g de farine blanche
1¼ c. à café de sel

Ajouter la farine et le sel et pétrir en **pâte** 3 min.

30 g de beurre, mou

Ajouter le beurre et pétrir en **pâte** 1 min, transvaser dans un récipient et laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage et préparer le coleslaw.

Le coleslaw

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

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

600 g de chou blanc, sans le tronc, en morceaux (4 cm)

Ajouter 300 g de chou blanc et 100 g de carottes et hacher **3 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, transvaser dans un récipient.

200 g de carottes, pelées, en morceaux (4 cm)

Mettre 300 g de chou blanc et 100 g de carottes dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, transvaser dans le même récipient.

200 g de crème fraîche
80 g de vinaigre de pomme
10 g d'huile d'olive
½ c. à café de sucre
1¼ c. à café de sel
4 pincées de poivre

Mettre dans le bol de mixage la crème fraîche, le vinaigre, l'huile d'olive, le sucre, le sel et le poivre, mélanger **10 sec/vitesse 3**, ajouter au chou et aux carottes dans le récipient, mélanger et laisser macérer jusqu'au moment de servir.

Servir avec du ketchup



Le façonnage

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Diviser en 8 portions, aplatir un peu, laisser reposer 5 minutes à couvert. Pendant ce temps, chemiser une plaque de papier cuisson. Façonner les pâtons en boules, puis en miches allongées (15 cm). Déposer sur la plaque chemisée, saupoudrer avec un peu de farine, laisser lever encore 30 minutes à couvert. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180° C.

1 œuf, battu

Dorer les petits pains à l'œuf.

Cuire les petits pains 22 minutes (180° C) dans la moitié inférieure du four. Pendant ce temps, préchauffer le grill à charbon de bois, à gaz ou électrique à 220° C.

Retirer les petits pains du four, laisser tiédir un peu sur une grille à pâtisserie. Pendant ce temps, faire griller les saucisses de Vienne.

La cuisson au grill

8 saucisses de Vienne (d'env. 50 g)

Faire griller les saucisses de Vienne 5 minutes sur chaque face, couvercle fermé, au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (220° C).

4 concombres au vinaigre, en tranches

Fendre les petits pains, les faire dorer rapidement sur le grill selon les goûts. Farcir avec un peu de coleslaw, les saucisses de Vienne, les concombres au vinaigre et les oignons frits, servir le reste du coleslaw à part.

4 c. à soupe d'oignons frits séchés

Portion: 883 kcal (3681 kJ) = lip 50 g, glu 74 g, pro 30 g






Les astuces de
Betty

Family



Les hot-dogs sont parfaits pour un repas fun en famille. Chacun peut les garnir à sa guise. Ketchup, moutarde, oignons frais ou séchés, chips, concombres, noix – les combinaisons sont infinies.

Fricadelles au beurre épicé

 35 min  55 min  facile  4 portions  581kcal

Le beurre épicé

2 brins de marjolaine, effeuillée
2 brins de thym, effeuillé
1 gousse d'ail

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

100 g de beurre, mou
10 g de moutarde mi-forte
10 g de concentré de tomates
½ c. à soupe de curry doux
1 c. à café de paprika mi-fort
½ c. à café de sel
4 pincées de poivre

Insérer le fouet. Ajouter le beurre, la moutarde, le concentré de tomates, le curry, le paprika, le sel et le poivre et mélanger **1 min/vitesse 3**. **Ôter le fouet** et remuer rapidement le beurre épicé à l'aide de la spatule. Déposer sur un morceau de film alimentaire, façonner un rouleau, mettre 30 minutes au frais. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage, préchauffer le gril à charbon de bois, à gaz ou électrique à 220°C et préparer les fricadelles.

Les fricadelles

80 g de pain de la veille, en morceaux (2 cm)
100 g de lait

Mettre le pain dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Verser le lait, mélanger à l'aide de la spatule et laisser gonfler 5 minutes.

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

Ajouter les oignons et l'ail et hacher **5 sec/vitesse 5**.

600 g de viande hachée (bœuf et porc)
1 œuf
1 c. à café de paprika mi-fort
1¼ c. à café de sel

Ajouter la viande hachée, l'œuf, le paprika et le sel et mélanger en **pâte** $\frac{1}{2}$ min. Façonner 8 fricadelles (Ø 8 cm), les déposer dans un plat de gril.

Faire griller les fricadelles 7 minutes sur chaque face, couvercle fermé, au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (220°C, tester la cuisson).

Dresser les fricadelles avec le beurre épicé.

Servir avec: poivrons, courgettes et épis de maïs grillés.

Portion: 581kcal (2415 kJ) = lip 43 g, glu 14 g, pro 34 g



En vedette



Pétrin

Les fans de pâtisserie le savent bien, le pétrissage est une opération parfois longue et fastidieuse. Les pâtes lourdes et compactes, en particulier, exigent des bras solides et beaucoup de patience. Heureusement, le Thermomix® est là pour vous aider! Le puissant moteur combiné à l'ingénieux mode pétrin vous permet de réaliser n'importe quelle pâte sans effort. Pâte à pizza, à tresse, à nouilles... le résultat est parfait, et même meilleur qu'avec un pétrissage à la main.

Le mode pétrin 🌾 est le tout premier à avoir été lancé en 1996 avec le TM21. Depuis, il n'a cessé de faire ses preuves. Son secret: en travaillant par intervalles, il reproduit les mouvements du boulanger. L'ensemble couteaux tourne en alternance dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse, en faisant une petite pause entre les deux. Les ingrédients s'unissent de manière optimale, donnant à la pâte ou à la masse la structure et la consistance souhaitées.

1



Durées de pétrissage pour pâtes classiques (valeurs indicatives):

- 🌾 Pâte levée sucrée et pâte à tresse: 3-4 min
- 🌾 Pâte à pizza et à pain: 2-3 min
- 🌾 Pâte à strudel et à nouilles: 2-3 min
- 🌾 Brioche, en tout: 4-10 min
- 🌾 Baguette: 10 min
- 🌾 Panettone, en tout: 15 min

La durée du pétrissage dépend du type de pâte, mais elle varie aussi en fonction des ingrédients (par ex. type de farine).

Autres possibilités d'emploi

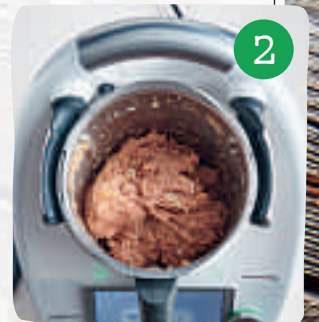
Le mode pétrin s'avère également pratique pour mélanger d'autres masses. Par exemple:

- 🌾 Energy balls (dattes, flocons, noix): 1 min
- 🌾 Fricadelles ou pains de viande: 30 sec à 2 min
- 🌾 Croquettes, burgers végé: 3-4 min

Autres infos et astuces:

- 🌾 Depuis toujours, le mode pétrin est symbolisé par un épi de blé. Pour l'activer, appuyez sur 🌾 sur l'écran et réglez la durée souhaitée. Le mode se met alors en marche automatiquement.
- 🌾 Veillez à ce que votre Thermomix® soit placé de façon sûre et ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsque le mode pétrin est en cours. Le pétrissage vigoureux d'une pâte peut faire bouger l'appareil sur le plan de travail.
- 🌾 Pour les pâtes à longue durée de pétrissage, il n'est pas nécessaire de chauffer la levure et le liquide au préalable. La chaleur générée par le pétrissage suffit à activer la levure.
- 🌾 Ajoutez toujours les ingrédients dans l'ordre indiqué dans la recette. Si vous souhaitez les compléter, faites-le une fois le pétrissage terminé. Incorporez les nouveaux ingrédients en activant de nouveau le mode pétrin à la fin.

2



Cuisine de saison

Le come-back du chou-fleur

Depuis quelques années, le bon vieux chou-fleur fait un retour remarqué dans nos assiettes. Si on ne le servait autrefois qu'à la vapeur, noyé sous une sauce blanche, on le savoure désormais grillé ou en soupe, voire transformé en riz low-carb ou en fond de pizza. La saison du chou-fleur s'étend du printemps à l'automne. Outre les variétés blanches, il existe des choux-fleurs violets, orange et verts.



*Servir avec
du pain grillé*

Quartiers de chou-fleur et houmous aux poivrons

🔪 20 min ⌚ 50 min 🍳 facile 🍴 4 portions 📊 321 kcal
 ✓ végétarien ✂ sans gluten 🚫 sans lactose

Le chou-fleur

50 g d'échalotes,
coupées en deux
1 gousse d'ail

Préchauffer le gril à charbon de bois, à gaz ou électrique à 220° C et le préparer pour une cuisson indirecte.

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

40 g d'huile d'olive
20 g de jus de citron
40 g de sirop d'érable
1 c. à café de paprika
fumé ou de paprika
mi-fort
¼ de c. à café de
flocons de piment
1 c. à café de sel
2 pincées de poivre

Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, le sirop d'érable, le paprika, les flocons de piment, le sel et le poivre et mélanger **10 sec/vitesse 5**, badigeonner les quartiers de chou-fleur avec la marinade, déposer dans un plat de gril.

2 choux-fleurs
(d'env. 500 g),
en 8 quartiers
chacun

Faire griller les quartiers de chou-fleur 15 minutes (220° C) sur chaque face à chaleur indirecte en les tenant croquants (tester la cuisson). Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer le houmous.

Le houmous

1 bocal de poivrons grillés
à l'huile (de 290 g)
1 boîte de pois chiches,
égouttés (poids
égoutté env. 240 g)
1 citron bio, zeste
prélevé à l'économe
20 g de jus de citron
1 c. à café de cumin
en poudre
¼ de c. à café de sel

Égoutter les poivrons en recueillant l'huile.

Mettre dans le bol de mixage les poivrons, 80 g de l'huile recueillie, les pois chiches, le zeste et le jus de citron, le cumin et le sel et réduire en purée **30 sec/vitesse 8**.

1 grenade, égrainée

Dresser le houmous avec les quartiers de chou-fleur, parsemer de graines de grenade.

Portion: 321 kcal (1341 kJ) = lip 16 g, glu 35 g, pro 12 g



Cuisiner pour 2

Pour le chou-fleur, diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients, sauf celles des échalotes et de l'ail qui doivent être conservées. Pour le houmous, préparer la quantité entière. Le reste se garde 3 jours au réfrigérateur ou peut être congelé dans une boîte de congélation bien fermée.



WeNeed: la nouvelle appli:

Vous avez besoin d'un coup de main pour gérer vos achats quotidiens? Alors la nouvelle appli WeNeed est faite pour vous! D'un seul doigt, elle vous permet de planifier, créer, partager et modifier des listes d'achats numériques communes. L'appli est entièrement gratuite et sans publicité. Téléchargez-la dans l'App Store ou dans Google Play et testez-la sans tarder!



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

ACTUS

«Les grillades pourraient tout aussi bien venir d'un gril à gaz, le résultat est tellement bon!»

Laura, rédactrice de recettes et conseillère développement produits

Gril électrique avec couvercle en verre, dès CHF 99.95 (avec abo)



C'est leur saison
Mai/juin

Légumes



De saison, Suisse (dès mai):
asperge, bette à cardes, chou-fleur, chou-rave, concombre, épinard, rhabarbre, roquette

De saison, Suisse (dès juin):
aubergine, brocoli, carotte, céleri-branche, chou chinois, courgette, haricot, oignon, petit pois, pois mange-tout, romanesco, tomate

Fruits



De saison, Suisse (dès mai):
fraise

De saison, Suisse (dès juin):
cerise, framboise, groseille, myrtille

De garde, Suisse:
poire, pomme

De saison, Europe:
orange, pamplemousse, pastèque, pêche



Nouvelles verrines

Présentation ludique

Dessous, un dessert, un muesli ou une petite soupe; dessus, un coulis ou un topping. Multifonctionnelles, nos verrines avec couvercles à remplir ont fière allure du petit-déjeuner au dessert.

Verrine à desserts, deux compartiments, 2dl - 4 pièces pour CHF 27.90 (avec abo)



Nos newsletters

Restez au courant

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

Abonnez-vous!

bettybossi.ch/nouvelles

Notre tout nouveau livre
Des couleurs et des saveurs

Prêts à vous régaler? Nos nouvelles créations aux fruits contiennent peu de sucre, sont légères et faciles à préparer. Faites-vous plaisir en découvrant un plein panier de recettes pour toutes les saisons. À croquer, à savourer à la petite cuillère, à tartiner et à siroter!

Au cœur des fruits, livre
 CHF 29.95 (avec abo)



Feuilletez le nouveau livre en ligne!
bettybossi.ch/fruits



Annonce

thermomix

Idées cadeaux

Il te manque encore un accessoire pour compléter ton Thermomix® ?
 Ou bien peut-être recherches-tu une idée cadeau pour l'un de tes proches ?

Nous transformons tes rêves en réalité !

Trouve l'accessoire parfait dès maintenant sur www.vorwerk.ch

VORWERK

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

SIMPLE & RAPIDE

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

simple & rapide



*Chapelure maison

Mettre 100 g de pain sec en morceaux (3 cm) dans le bol de mixage et broyer **15-20 sec/vitesse 7**. Transvaser dans un bocal et conserver bien fermé.

Strudel aux légumes et dip au yogourt

🔪 20 min 🕒 1 h 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 361 kcal 🌿 végétarien



TRAVAIL

20'

TOTAL

60'

Le strudel

2 brins de romarin, effeuillé Mettre le romarin et le thym dans le bol de mixage et hacher
2 brins de thym, effeuillé **3 sec/vitesse 8.**

80 g d'oignons, coupés en deux Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail, les carottes et les courgettes et hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

1 gousse d'ail

400 g de carottes, pelées, en morceaux (2 cm)

400 g de courgettes, en morceaux (3 cm)

20 g d'huile d'olive

20 g de jus de citron

2 c. à café de curry doux

1 c. à café de sel

4 pincées de poivre

Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, le curry, le sel et le poivre, rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**, transvaser et laisser refroidir. Nettoyer le bol de mixage.

50 g de beurre

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

Mettre le beurre dans le bol de mixage, faire fondre **3 min/60° C/vitesse 2.**

1 paquet de pâte à strudel (de 120 g)

2 c. à soupe de chapelure*

Déplier délicatement les feuilles de pâte, les badigeonner de beurre fondu. Superposer les quatre feuilles de pâte. Répartir 1 c. à soupe de chapelure en longueur sur le quart inférieur de la pâte, bien égoutter la farce dans une passoire, la répartir sur la chapelure en laissant de chaque côté un bord de 2 cm. Parsemer avec 1 c. à soupe de chapelure. Rabattre les côtés latéraux, enrouler le strudel sans serrer, le déposer, couture vers le bas, sur la plaque chemisée. Badigeonner le strudel avec le reste du beurre fondu, faire quatre entailles en biais avec un couteau dentelé.

Faire dorer le strudel 30 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer et laisser tiédir un peu.

Le dip

150 g de yogourt à la grecque nature

1 citron bio, zeste râpé

2 brins de thym, effeuillé

¼ de c. à café de sel

2 pincées de poivre

Mélanger le yogourt avec le zeste de citron, le thym, le sel et le poivre, servir avec le strudel.

→ *Le dip apporte saveur et fraîcheur à ce strudel.*

Servir avec: salade verte.

Portion: 361kcal (1506 kJ) = lip 21g, glu 33g, pro 8g



TRAVAIL

15'

TOTAL

30'



Risotto au salami

15 min 30 min facile 4 portions 531kcal

80 g de parmesan , en morceaux (2 cm)	Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper 10 sec/vitesse 10 , transvaser et réserver.
100 g de salami en un morceau , pelé, en morceaux (2 cm)	Mettre le salami dans le bol de mixage, hacher 6 sec/vitesse 7 , transvaser et réserver. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.
250 g de fenouil* , en morceaux (3 cm)	Mettre dans le bol de mixage le fenouil, les oignons et l'ail et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
100 g d'oignons , coupés en deux	
1 gousse d'ail	
20 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1 .
300 g de riz à risotto (cuisson 20 minutes)	Ajouter le riz et rissoler sans gobelet doseur 2 min/120° C/vitesse 1 .
100 g de vin blanc	Ajouter le vin blanc et laisser réduire sans gobelet doseur 2 min/120° C/vitesse 1 .
700 g d'eau 1 cube de bouillon de bœuf (pour 0,5 l)	Ajouter l'eau et le cube de bouillon, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections, cuire le risotto 17 min/98° C/vitesse 1 .
20 g de beurre ¼ de c. à café de sel 2 pincées de poivre	Incorporer au risotto le parmesan râpé, ¼ du salami haché, le beurre, le sel et le poivre à l'aide de la spatule, dresser. Parsemer avec le reste du salami haché et servir.

Suggestion: décorer de fenouil finement émincé à la mandoline.

Portion: 531kcal (2227 kJ) = lip 22 g, glu 62 g, pro 20 g

**Vous n'aimez pas le fenouil?
Remplacez-le simplement par des courgettes!*



TRAVAIL

15'

TOTAL

30'

Rigatoni et sauce aux poivrons

🔪 15 min 🕒 30 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 721kcal ✓ végétarien 🚫 sans lactose

1 gousse d'ail Mettre dans le bol de mixage l'ail, le thym et l'origan et hacher **5 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

½ bouquet de thym (enu. 10 g), effeuillé

¼ de bouquet d'origan (enu. 5 g), effeuillé

1 bocal de tomates séchées à l'huile (de 280 g) Égoutter les tomates séchées (soit env. 140 g) en recueillant l'huile.

250 g de poivrons rouges, en morceaux (4 cm) Ajouter dans le bol de mixage les tomates séchées, les poivrons et les oignons, hacher **5 sec/vitesse 5**.

140 g d'oignons, coupés en deux Ajouter 30 g de l'huile des tomates recueillie, rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

250 g d'eau Ajouter les 250 g d'eau, le concentré de tomates, le vinaigre balsamique et ½ c. à café de sel et cuire **12 min/100° C/vitesse 1**. Pendant ce temps, porter les 3 l d'eau à ébullition dans un grand faitout, ajouter 1 c. à soupe de sel et les pâtes et cuire al dente en respectant les indications sur l'emballage. Égoutter les pâtes dans le Varoma, dresser avec la sauce.

1 c. à soupe de sel

500 g de pâtes (par ex. rigatoni)

Portion: 721kcal (3020 kJ) = lip 11g, glu 125g, pro 25g



Decorer les pâtes d'origan ou de thym!

Low-carb!



Betty Bossi



Maigrir en se régalant

Atteignez votre poids idéal tout en vous régalant grâce à notre programme minceur «Maigrir sainement». Les recettes comprises dans l'abonnement n'excèdent pas 600 calories! Scannez le code QR, téléchargez l'appli et testez gratuitement pendant 7 jours.





TRAVAIL

15'

TOTAL

45'

Omelette tomates-basilic

🔪 15 min 🕒 45 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 436 kcal 🌾 sans gluten 🥛 sans lactose

La sauce

50 g d'huile d'olive

30 g de vinaigre de vin rouge

¼ de c. à café de sel

2 pincées de poivre

Mettre dans le bol de mixage l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre, mélanger **10 sec/vitesse 3**, transvaser dans un grand récipient et réserver. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

L'omelette

50 g de parmesan, en morceaux (2 cm)

Rincer une feuille de papier cuisson sous l'eau froide, la froisser et en tapisser le plateau vapeur. Insérer le plateau vapeur dans le Varoma.

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

80 g d'oignons, coupés en deux

1 bouquet de basilic

(d'env. 20 g), effeuillé

8 œufs frais

¾ de c. à café de sel

4 pincées de poivre

350 g de tomates cerises en grappe, grappes coupées en deux

← Laisser 4-5 tomates par grappe

Ajouter les oignons, le basilic, les œufs, le sel et le poivre, réduire en purée **30 sec/vitesse 8**, verser dans le plateau vapeur chemisé, déposer les tomates cerises dessus. Nettoyer le bol de mixage.

500 g d'eau

Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place. Couper le papier cuisson qui dépasse à 3 cm, le rabattre un peu vers l'intérieur afin que les fentes restent dégagées sur le bord supérieur (voir Remarque). Remettre le couvercle du Varoma et cuire l'omelette **25 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma, retirer le plateau vapeur, faire glisser l'omelette sur une planche avec le papier. Découper l'omelette en parts.

La salade

100 g de roquette

80 g de jambon cru en tranches

60 g de parmesan, en copeaux

Ajouter la roquette à la sauce réservée, mélanger. Dresser l'omelette avec la salade de roquette, garnir de jambon cru et de copeaux de parmesan.

Suggestion: parsemer de pignons grillés.

Remarque: en refermant le Varoma, veiller à ne pas coincer le papier cuisson entre le plateau vapeur et le couvercle du Varoma.

Portion: 436 kcal (1811 kJ) = lip 32 g, glu 5 g, pro 30 g

Cuisine de saison

Tomates cerises

Fruitées et sucrées à souhait, les tomates cerises comptent parmi nos légumes préférés en Suisse. Selon la variété, elles peuvent être rondes, ovales, allongées, voire en forme de cœur. Leur couleur est elle aussi très variée: leur robe va du rouge vif au jaune en passant par l'orange et le violet foncé. La saison des tomates cerises s'étend de juin à novembre. Évitez de les garder au réfrigérateur, elles perdraient alors de leur arôme. Bon à savoir (même si elles ne conviennent pas pour cette recette): les tomates cerises sont aussi disponibles en boîte.





TRAVAIL

20'

TOTAL

40'

Potée de viande hachée aux champignons

🔪 20 min 🕒 40 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 554 kcal

160 g d'oignons , coupés en deux 1 gousse d'ail	Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
3 c. à soupe d'huile d'olive pour la cuisson 200 g de champignons de Paris	Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive et rissoler 3 min/120° C/vitesse 1 . Pendant ce temps, couper les champignons en deux ou en quatre selon leur taille.
600 g de viande hachée (bœuf)	Ajouter les champignons, mélanger à l'aide de la spatule et rissoler 6 min/120° C/vitesse 1 . Pendant ce temps, bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Saisir la moitié de la viande hachée 2 minutes, transvaser dans un récipient. Verser 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle, saisir le reste de la viande hachée de la même façon.
500 g de tomates cerises 200 g de demi-crème à sauce 80 g d'eau 30 g de concentré de tomates 1 cube de bouillon de bœuf (pour 0,5 l) 1 c. à soupe de paprika mi-fort ¾ de c. à café de sel ¼ de c. à café de piment de Cayenne (facultatif)	Ajouter aux champignons la viande hachée saisie, 250 g de tomates cerises, la demi-crème à sauce, l'eau, le concentré de tomates, le cube de bouillon, le paprika, le sel et le piment de Cayenne et cuire 20 min/98° C/vitesse 2 .

Ajouter le reste des tomates cerises (250 g), mélanger à l'aide de la spatule et bien faire chauffer **3 min/98° C/vitesse 2**, dresser.

Servir avec: purée de pommes de terre.

Portion: 554 kcal (2310 kJ) = lip 41g, glu 11g, pro 34g

*Des gnocchis
conviennent aussi*



Cuisiner pour 2

Diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients et dans le texte de la recette. Saisir la viande hachée en une fois dans 1 c. à soupe d'huile.



TRAVAIL

20'

TOTAL

45'



Tout-en-un

Préparé
entièrement dans
le bol de mixage

Curry vert de légumes

🕒 20 min 🕒 45 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 515 kcal ✓ végétarien ✗ sans lactose

1 oignon fanes (d'env. 80 g), en morceaux (3 cm)

1 gousse d'ail

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

20 g d'huile de sésame grillé

100 g de pâte de curry vert végétarien (Naturaplan, voir Remarque)

Ajouter l'huile de sésame et la pâte de curry et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**.

200 g de lentilles vertes (cuisson 25 minutes)

900 g d'eau

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

300 g d'épinards en branches surgelés, décongelés, essorés (soit env. 150 g)

200 g de pommes de terre nouvelles, en morceaux (2 cm)

200 g de pak-choï, en lanières (2 cm)

200 g de haricots verts surgelés, décongelés
¾ de c. à café de sel

Ajouter les lentilles, l'eau et les cubes de bouillon. Mettre le Varoma en place, peser les épinards, les pommes de terre et le pak-choï. Insérer le plateau vapeur, y répartir les haricots, remettre le couvercle du Varoma et cuire **20 min/Varoma/🌀/vitesse 1** (tester la cuisson des pommes de terre). Retirer le Varoma. Transvaser les pommes de terre, le pak-choï, les épinards et les haricots dans un récipient, assaisonner avec le sel.

250 g de lait de coco

2 c. à soupe d'amidon de maïs

3 c. à soupe d'eau

3 c. à soupe de cacahuètes grillées salées

4 brins de coriandre, pluches

1 citron vert bio, en tranches

Verser le lait de coco sur les lentilles dans le bol de mixage. Délayer l'amidon de maïs avec l'eau, verser dans le bol de mixage et cuire **3 min/100° C/🌀/vitesse 1**. Dresser les légumes et les pommes de terre avec la sauce curry aux lentilles. Parsemer de cacahuètes et de coriandre, décorer de tranches de citron vert.

Remarque: si vous utilisez une pâte de curry conventionnelle contenant de la sauce de poisson, n'utilisez qu'un seul cube de bouillon et rectifiez l'assaisonnement à la fin.

Portion: 515 kcal (2153 kJ) = lip 24 g, glu 47 g, pro 21 g

Mon astuce perso

Vertes et croquantes

Originaires du Moyen-Orient, les pistaches sont, du point de vue botanique, des fruits à noyau qui appartiennent à la même famille que la mangue ou la noix de cajou. Leur culture, leur récolte et leur traitement laborieux en font un produit relativement cher.

Les pistaches vertes et croquantes confèrent une touche de raffinement à notre recette ci-contre. Ce plat convient donc aussi très bien pour régaler des invités. En accompagnement, nous vous recommandons alors de servir un risotto (neutre ou aux herbes), à préparer en lieu et place du riz créole.



Sara, rédactrice de recettes

Servir avec des asperges comme légume d'accompagnement.





TRAVAIL

15'

TOTAL

40'

Poulet miel-citron vert et riz créole

🔪 15 min ⌚ 40 min 👤 facile 🍴 4 portions 📊 582 kcal 🌾 sans gluten

La sauce

1 bouquet de persil plat (d'env. 20 g), effeuillé Mettre le persil dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, transuaser et réserver.

40 g de pistaches nature Mettre dans le bol de mixage les pistaches, l'ail et le piment et hacher **8 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
2 gousses d'ail
1 piment rouge, coupé en deux, épépiné

3 citrons verts bio Râper le zeste des citrons verts et le réserver, presser le jus (env. 80 g), l'ajouter aux pistaches dans le bol de mixage.

80 g de miel liquide Ajouter le miel, l'eau, le sel, le poivre et la moitié du persil haché, mélanger
40 g d'eau **10 sec/vitesse 3**, transuaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

½ c. à café de sel

4 pincées de poivre

Le riz et le poulet

1000 g d'eau Mettre l'eau et 1½ c. à café de sel dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson, peser le riz, mélanger avec la spatule et cuire **20 min/100° C/vitesse 4**. Pendant ce temps, bien faire chauffer l'huile d'arachide dans une poêle antiadhésive.
2 c. à café de sel Assaisonner le poulet avec ½ c. à café de sel, saisir 1 minute sur chaque face.
300 g de riz long (parboiled, cuisson 20 minutes) Baisser le feu, poursuivre la cuisson 4 minutes sur chaque face. Retirer le poulet et réserver à couvert.

½ c. à soupe d'huile d'arachide

4 blancs de poulet (d'env. 140 g)

1 c. à soupe de beurre Verser la sauce réservée dans la poêle, porter à ébullition, cuire 2 minutes. Ajouter le poulet, le temps de faire chauffer. Retirer le panier cuisson à l'aide de la spatule. Incorporer au riz le beurre et le zeste de citron vert râpé, dresser avec le poulet, parsemer avec le reste du persil haché.

Portion: 582 kcal (2457 kJ) = lip 11g, glu 78g, pro 41g



Pain du p'tit-déj'

tout frais du four!



Les petits pains maison au petit-déjeuner ne sont pas un rêve inaccessible pour les lève-tard! Voici comment vous régaler de bonnes miches tout juste sorties du four et sans devoir vous lever aux aurores.

Petits pains aux graines express

Préparer la pâte
et enfourner aussitôt!

🔪 15 min ⌚ 40 min 🍳 facile 🍞 8 pièces 📊 193 kcal
 ✓ végétane 🚫 sans lactose

150 g de farine complète
 100 g de farine blanche
 et un peu pour fariner
 1 c. à café de
 poudre à lever
 ½ c. à café de
 bicarbonate de soude
 ½ c. à café de sucre
 1¼ c. à café de sel
 250 g d'eau
 20 g d'huile d'olive et un
 peu pour badigeonner
 10 g de vinaigre de pomme
 100 g de mélange de graines
 (par ex. Campiuns)

Préchauffer le four à 180°C. Badigeonner avec un peu d'huile d'olive 8 cavités d'une plaque à muffins de 12 cavités (Ø 7 cm), saupoudrer avec un peu de farine blanche.

Mettre dans le bol de mixage la farine complète, la farine blanche, la poudre à lever, le bicarbonate de soude, le sucre, le sel, l'eau, l'huile d'olive, le vinaigre et 50 g de graines et mélanger **1 min/vitesse 4**.

Répartir la pâte dans les cavités préparées de la plaque à muffins, parsemer avec le reste des graines (50 g).

Cuire les petits pains 25 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir les petits pains 20 minutes sur une grille à pâtisserie.

Pièce: 193 kcal (805 kJ) = lip 8 g, glu 21 g, pro 7 g



Même la confiture
est maison.
Recette en page 50!

Rosaces briochées

Façonner la pâte la veille et enfourner le lendemain matin!

🔪 20 min ⌚ 13 h 30 min 🍳 facile 🍞 12 pièces 📊 293 kcal

La pâte

500 g de farine à tresse
et un peu pour fariner
½ cube de levure (env. 20 g), émietée
80 g de sucre
2 c. à café de sel
3 œufs
150 g de lait

Mettre dans le bol de mixage la farine, la levure, le sucre, le sel, les œufs et le lait et pétrir en **pâte** $\frac{1}{3}$ min.

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

Ajouter le beurre, détacher la pâte du fond du bol de mixage à l'aide de la spatule et pétrir en **pâte** $\frac{1}{3}$ min (la pâte est très humide). Transvaser la pâte dans un récipient et laisser reposer 1 heure à couvert à température ambiante.

Déposer la pâte sur le plan de travail bien fariné, saupoudrer avec un peu de farine, abaisser en un rectangle (20 x 40 cm). Rabattre les petits côtés vers le milieu, plier à nouveau la pâte en deux et laisser reposer 30 minutes à couvert. Pendant ce temps, beurrer et fariner une plaque à muffins de 12 cavités (Ø 7 cm).

Le façonnage

Saupoudrer la pâte avec un peu de farine, diviser en 6 portions égales, abaisser chacune en un rectangle (10 x 20 cm). Enrouler à partir du petit côté, partager dans la largeur, déposer coupe vers le bas dans la plaque préparée. Laisser lever 3 heures à couvert à température ambiante. Mettre la plaque au réfrigérateur et laisser reposer 8 heures ou toute une nuit.

1 jaune d'œuf
1 pincée de sel

Retirer la plaque du réfrigérateur, battre le jaune d'œuf avec le sel, en dorer la pâte.

Glisser la plaque dans la moitié inférieure du four froid. Régler le four à 180°C. Cuire les rosaces 30-35 minutes (180°C, voir Remarques) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir 15 minutes, démouler, servir tiède.

Remarques

- La durée de cuisson est calculée à partir du moment où l'on enclenche le four. Elle peut varier en fonction du temps que votre four met à chauffer.
- Vous pouvez aussi enfourner les rosaces aussitôt après les avoir fait lever: dans ce cas, cuire 25-30 minutes dans la moitié inférieure du four préchauffé (180°C).

Pièce: 293 kcal (1226 kJ) = lip 13 g, glu 36 g, pro 7 g



Trucs et astuces de Sofie



La brioche est une viennoiserie en pâte levée, légère et gonflée, emblématique de la gastronomie française. Dans sa version classique, la pâte se compose de farine blanche, œufs, lait et beurre. La brioche se savoure de préférence nature avec le café, ou tartinée de confiture au petit-déjeuner. Il existe aussi des brioches fourrées et des spécialités régionales avec du sucre, des fruits confits, des raisins secs, parfumées à l'eau de fleur d'oranger ou à l'eau-de-vie. Les brioches salées sont réservées à l'apéritif ou accompagnent une salade. Elles sont aussi très appréciées en guise de buns pour hamburgers.

Voici quelques astuces pour bien réussir vos rosaces briochées. Détail sympa: vous pouvez préparer la pâte, façonner les rosaces et les déposer dans la plaque la veille. Le lendemain matin, il ne vous restera plus qu'à glisser le tout dans le four.



1 Ajouter le beurre

Pour que la levure s'active et fasse bien lever la pâte, n'ajouter le beurre qu'après le premier pétrissage. Ensuite, pétrir à nouveau la pâte, transvaser dans un récipient et laisser reposer 1 heure.



2 Plier la pâte

Abaisser la pâte en un rectangle (20 x 40 cm) sur le plan de travail bien fariné. Rabattre les petits côtés vers le milieu, plier à nouveau la pâte en deux et laisser reposer 30 minutes à couvert.



3 Enrouler

Diviser la pâte en 6 portions égales. Abaisser chacune en un rectangle (10 x 20 cm), enrouler à partir du petit côté, partager dans la largeur et déposer coupe vers le bas dans la plaque préparée. Couvrir sans trop serrer et laisser lever 3 heures.



4 Placer une nuit au frais

Une fois que les rosaces ont levé, les mettre au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Glisser dans le four froid juste avant le petit-déjeuner. La durée de cuisson peut varier en fonction du temps que votre four met à chauffer. Les rosaces sont cuites dès qu'elles sont bien dorées et qu'elles sonnent creux quand on tapote le dessous.

Trucs & astuces



Quid du lait en trop?

Que faire quand on a trop de lait à la maison et qu'il risque de se gâter?

Idée n° 1: incorporez-le à une soupe. Remplacez une partie du liquide (bouillon) par du lait. Vous obtiendrez

une soupe riche et onctueuse, mais nettement moins calorique qu'avec de la crème.

Idée n° 2: prévoyez un plat contenant du lait: par ex. lasagnes (béchamel), gratin dauphinois, purée de pommes de terre, crêpes, smoothie, frappé, milkshake, riz au lait, porridge, panna cotta, crème vanille...

Idée n° 3: transformez-le en yogourt nature.

Idée n° 4: congelez-le. Vous pouvez congeler le lait pasteurisé et UHT dans son contenant d'origine (pas en verre!). Conservation: env. 2 mois. Décongelez le lait au réfrigérateur et consommez-le rapidement.



*Prenez l'habitude de toujours insérer le bol de mixage au complet dans l'appareil. Si l'ensemble couteaux et le socle ne sont pas en place, vous pourriez endommager le moteur en versant par mégarde des aliments dans le bol.

Une bonne nouvelle pour les gourmands: divinement onctueuse grâce au lait de coco, cette «nice cream» ne contient pas de sucre cristallisé. De quoi faire le bonheur de toute la famille.



Nice cream à l'ananas

🕒 20 min ⏱ 5 h 20 min 🍴 facile 🍽 4 portions 📊 176 kcal
✓ végétarien ✗ sans gluten ✗ sans lactose

400 g de bananes très mûres, pelées

Chemiser une assiette de papier cuisson. Couper les bananes en rondelles (1 cm), les répartir sur l'assiette chemisée en les espaçant un peu, faire prendre au moins 4 heures ou toute une nuit au congélateur.

Mettre les bananes congelées dans le bol de mixage et broyer **15 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

100 g de lait de coco ou 100 g de lait

Ajouter le lait de coco et remuer **20-30 sec/vitesse 4** jusqu'à ce que le mélange soit onctueux. Transvaser la nice cream dans une boîte de congélation et remettre 1 heure à couvert au congélateur.

1 ananas victoria, en 4 quartiers, sans le cœur ligneux (soit env. 330 g)
3 c. à soupe de sirop d'érable
¼ de c. à café de cannelle

Faire griller les quartiers d'ananas 5 minutes sur chaque face dans une poêle-gril bien chaude. Pendant ce temps, mélanger le sirop d'érable et la cannelle.

Dresser la nice cream avec les quartiers d'ananas, napper d'un filet de sirop d'érable à la cannelle.

Portion: 176 kcal (745 kJ) = lip 5 g, glu 36 g, pro 2 g



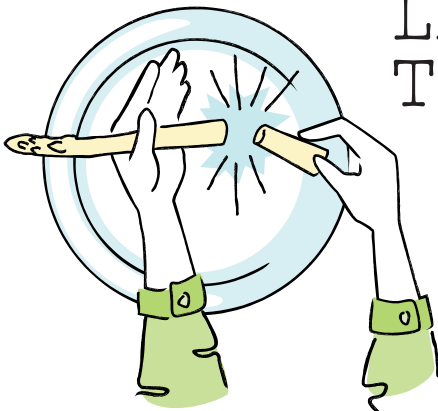
«Que faire quand un message d'erreur s'affiche à l'écran?»

Pas de panique, un message système ne signifie pas forcément que l'appareil est défectueux! Le plus souvent, il s'agit d'un petit problème que vous pouvez résoudre vous-même (par ex. remettre correctement le couvercle). Les mesures à prendre accompagnent directement le code du message système. Si certains messages apparaissent de façon répétée, il peut être judicieux d'envisager une réparation (pensez à éteindre et à débrancher l'appareil de temps à autre). Vous trouverez un aperçu de tous les messages système, y compris les causes et les mesures recommandées, sur la page d'assistance de Vorwerk sous «Dysfonctionnements & assistance».



Éditeur en chef et rédactrice de recettes

LE BON TUYAU N° 8



Saviez-vous que vous pouvez vous passer de couteau et d'économe quand vous parez des asperges vertes fraîches? En effet, il suffit de les casser en pliant la tige. Celle-ci se rompt alors automatiquement à l'endroit où commence le talon dur et ligneux, impropre à la consommation. Utilisez les parures pour préparer un bouillon d'asperges qui parfamera un risotto ou une soupe.



Où a passé le cache-vis?



Peut-être avez-vous déjà remarqué le petit bouchon sur la poignée du bol de mixage. Il protège la vis servant à fixer la poignée. Normalement, ce bouchon reste fermement en place, mais il peut arriver qu'il se détache, par ex. lors d'un passage au lave-vaisselle.

Il suffit alors de l'enfoncer à nouveau dans l'orifice. S'il se détache encore, vous pouvez le fixer avec un point de colle instantanée. Si vous ne retrouvez plus le cache-vis et que le trou vous dérange, contactez le service clientèle de Vorwerk.

À faire et à ne pas faire

Panier cuisson



- Quantité exacte.** Vous pouvez cuire dans le panier cuisson jusqu'à 350 g de riz, 700 g de pommes de terre, 8 œufs ou 500 g de carottes. Le couvercle doit toujours pouvoir se refermer correctement. Pour de plus grandes quantités (légumes, viande, œufs), optez pour le Varoma.
- Usage étendu.** Le panier cuisson fait aussi office de passoire, par ex. pour égoutter ou rincer des aliments.
- Volume réduit.** Insérez le panier cuisson quand vous hachez des herbes ou de l'ail ou quand vous mixez des mini-portions de légumes (bouillies pour bébé). Le panier les gardera plus près des couteaux.



- Attention aux doigts!** Après cuisson, soulevez le panier en vous aidant de la spatule. Ne le retirez pas à la main, vous risqueriez de vous brûler.
- Halte aux projections!** Utilisez le panier cuisson comme protection anti-projections quand vous cuisez une confiture, un risotto, etc.
- Gare aux déformations!** Ne coinciez pas le panier cuisson dans le lave-vaisselle, déposez-le sans forcer.



Systeme D

Quand vous cuisez des asperges dans le Varoma, posez deux tiges en croix sur le fond du Varoma, puis les autres par-dessus. De cette façon, la vapeur pourra mieux circuler.

ZOOM: LES ASPERGES



À la pointe du goût

*Verte ou blanche, l'asperge joue les stars
dans quatre sublimes recettes.*

Salade d'asperges aux fraises

🔪 20 min ⌚ 45 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 342 kcal

🌿 végétarien 🌾 sans gluten 🥛 sans lactose

Les asperges

50 g de noisettes

Mettre les noisettes dans le bol de mixage, hacher **2 sec/vitesse 6**, transvaser dans une poêle et faire griller sur feu moyen. Retirer, réserver.

600 g d'eau

700 g d'asperges blanches, pelées, partagées dans la longueur selon leur grosseur, en tronçons biseautés (5 cm)

1 c. à café de sel

Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, peser les asperges, parsemer de sel, mélanger. Veiller à laisser suffisamment de fentes dégagées pour que la vapeur puisse circuler. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **18-20 min/Varoma/vitesse 1** (tester la cuisson des asperges). Retirer le Varoma, laisser tiédir les asperges 10 minutes. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage à l'eau froide et préparer la sauce.

La sauce

50 g d'échalotes, coupées en deux

80 g d'huile d'olive

50 g de vinaigre balsamique blanc de moutarde mi-forte

10 g de miel liquide

1 citron bio, moitié du zeste râpé

½ c. à café de sel

4 pincées de poivre

Mettre dans le bol de mixage les échalotes, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique blanc, la moutarde, le miel, le zeste de citron, le sel et le poivre, réduire en purée **6 sec/vitesse 5**, transvaser dans un récipient.

230 g de fraises, coupées en deux ou en quatre selon leur taille

Ajouter les asperges cuites et les fraises à la sauce, mélanger, parsemer avec les noisettes grillées.

Portion: 342 kcal (1417 kJ) = lip 26 g, glu 16 g, pro 7 g



Annonce

L'accord du vin

Valais AOC Johannisberg Terrasses du Rhône Bibacchus, 75 cl

Origine: Suisse, Valais

Cépage: silvaner

Caractère: robe jaune citron foncé, agréable nez floral aux notes exotiques, élégant et fin en bouche. Très équilibré avec beaucoup de corps et une finale corsée.

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



Servir avec des pommes
de terre rissolées



Asperges et sauce tartare au séré

🔪 25 min ⌚ 50 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 504 kcal 🌿 végétarien 🚫 sans gluten

La sauce tartare

½ bouquet de persil plat (env. 10 g), effeuillé	Mettre le persil dans le bol de mixage et hacher 3 sec/vitesse 8 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
60 g de concombres au vinaigre , en morceaux (3 cm)	Ajouter les concombres, les oignons et les œufs durs, hacher 2 sec/vitesse 5 et transvaser.
30 g d'oignons , coupés en deux 2 œufs durs , écalés	
150 g d'huile de tournesol	Poser un gobelet gradué sur le bol de mixage, peser l'huile de tournesol et réserver.
1 œuf frais	Mettre dans le bol de mixage l'œuf, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre, émulsionner 3 min/vitesse 3.5 en versant lentement l'huile de tournesol sur le couvercle du bol de mixage de manière qu'elle coule en un mince filet le long du gobelet doseur directement sur le couteau en marche. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
1 c. à café de jus de citron	
2 c. à café de moutarde	
½ c. à café de sel	
2 pincées de poivre	
250 g de séré demi-gras	Ajouter le hachis de concombres et le séré, mélanger 10 sec/vitesse 3 , transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

Les asperges

600 g d'eau	Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, peser les asperges, parsemer de sel, mélanger. Remettre le couvercle du Varoma et cuire 20-22 min/Varoma/vitesse 1 (tester la cuisson des asperges). Retirer le Varoma, dresser les asperges avec la sauce tartare.
1100 g d'asperges blanches , pelées	
½ c. à café de sel	

Portion: 504 kcal (2088 kJ) = lip 42 g, glu 12 g, pro 18 g

Soupe d'asperges citronnée aux lardons

35 min 50 min facile 4 portions 228 kcal

La soupe

150 g d'oignons fanes,
en morceaux (3 cm)
½ bouquet d'aneth
(env. 10 g), pluches

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

400 g d'asperges vertes,
tiers inférieur pelé
10 g d'huile d'olive

Couper les pointes des asperges, les partager dans la longueur selon leur grosseur et réserver.

Couper le reste des asperges (env. 250 g) en tronçons biseautés (1 cm), les mettre dans le bol de mixage avec l'huile d'olive et rissoler **3 min/↻/120° C/vitesse 1**.

800 g d'eau
2 cubes de bouillon de légumes (pour 0,5 l chacun)
¼ de c. à café de sel

Ajouter l'eau, les cubes de bouillon et le sel et cuire **15 min/100° C/↻/vitesse 1**. Pendant ce temps, préparer la garniture.

La garniture

1 c. à soupe de beurre à rôtir
2 tranches de pain de mie, en dés (8 mm)
80 g de lard à rôtir en tranches,
en lanières (2 cm)

Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu et faire dorer les dés de pain de mie sur feu moyen, retirer. Essuyer le fond de la poêle avec du papier absorbant. Faire rissoler lentement les lardons dans la poêle. Ajouter les pointes d'asperges réservées et rissoler 3 minutes. Parsemer de fleur de sel et de poivre.

2 pincées de fleur de sel
2 pincées de poivre

1 citron bio,
zeste râpé

20-30 g de jus de citron
2 brins d'aneth

Ajouter le zeste et le jus de citron à la soupe, mélanger à l'aide de la spatule. Dresser la soupe avec les pointes d'asperges rissolées et les lardons, décorer d'aneth, servir les croûtons à part.

Portion: 228 kcal (958 kJ) = lip 16 g, glu 13 g, pro 8 g



Halte au gaspi

S'il reste des tranches de lard dans l'emballage, vous pouvez les garder bien emballées env. 2 mois au congélateur.



Quiche aux asperges

Voici notre recette
en couverture!

20 min 50 min facile 4 portions 635 kcal végété

La pâte

50 g de noisettes	Préchauffer le four à 220° C.
50 g de gruyère, en morceaux (2 cm)	Mettre les noisettes et le gruyère dans le bol de mixage, hacher 6 sec/vitesse 7 .
150 g de farine blanche	Ajouter la farine, le beurre, le sel et l'eau et mélanger 20 sec/vitesse 4 . Déposer la pâte sur une feuille de papier cuisson, façonner une boule, aplatir. Abaisser en rond (Ø 32 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Déposer la pâte dans un moule à tarte (Ø 28 cm) avec le papier cuisson. Piquer le fond à la fourchette. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.
75 g de beurre, froid, en morceaux (1 cm)	
½ c. à café de sel	
50 g d'eau	

La garniture

150 g de gruyère, en morceaux (2 cm)	Mettre le gruyère et l'ail dans le bol de mixage, hacher 10 sec/vitesse 8 , transvaser dans un récipient et réserver.
1 gousse d'ail	
400 g d'asperges vertes, tiers inférieur pelé	Couper les pointes des asperges, les partager dans la longueur selon leur grosseur et réserver. Couper le reste des asperges (env. 250 g) en morceaux (3 cm), mettre dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 4 .
2 œufs	Ajouter les œufs, le lait, le sel, le poivre et le gruyère haché et mélanger 15 sec/vitesse 4 . Verser la garniture sur le fond de pâte. Y répartir les pointes d'asperges réservées et les morceaux d'oignon fanes, parsemer de fleur de sel.
100 g de lait	
¾ de c. à café de sel	
2 pincées de poivre	
1 oignon fanes (env. 10 cm), coupé en six dans la longueur	
¼ de c. à café de fleur de sel	

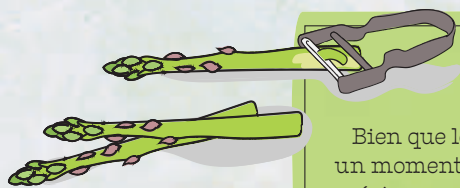
Cuire la quiche 30-35 minutes (220° C) tout en bas du four. Retirer, laisser tiédir 5 minutes et servir chaud.

Suggestion: décorer de cresson et de quelques rouelles d'oignon fanes.

Portion: 635 kcal (2641kJ) = lip 43 g, glu 33 g, pro 26 g

Cuisiner pour 2

Diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients et dans le texte de la recette. Abaisser la pâte en rond (Ø 22-24 cm), déposer avec le papier dans un moule à tarte ou un moule à charnière (Ø 18-20 cm). Recouper l'oignon fanes aux dimensions de la quiche. La durée de cuisson reste la même.

Cuisine de saison**Le temps des asperges**

Bien que les belles tiges blanches et vertes trônent depuis un moment déjà sur les étals des magasins, les asperges de la région ne sont de saison qu'à partir de fin mars/début avril, selon la météo. Les vertes sont en général disponibles avant les blanches. Traditionnellement, les dernières asperges sont récoltées le 24 juin. Pour parer les asperges vertes, recouper le talon et peler le tiers inférieur à l'économique. Encore plus rapide: casser les asperges (comme décrit en page 31 à la rubrique «Le bon tuyau»).



Betty Bossi

Découvrez nos nouveautés...



Emporte-pièces à raviolis avec pochoir – kit

N° d'art. 25785

*Simple et rapide:
18 raviolis faits maison
d'un coup*

*Gourmandises variées
en mini-format*

Moule à mini-röstis – 2 pièces

N° d'art. 25862

Sacs de conservation oignons & ail – en duo

N° d'art. 40339

*En coton résistant
et durable*

... et bien plus encore sur



bettybossi.ch

3 idées avec de la pâte feuilletée

*Une visite à l'improviste à l'heure de l'apéro?
Ni une ni deux, servez ces petits feuilletés salés,
prêts en un tour de main!*

Croissants au jambon

15 min 35 min facile 8 pièces 173 kcal








<p>160 g de jambon arrière en tranches, en morceaux (5 cm)</p> <p>4 brins de persil, effeuillé</p> <p>75 g de séré à la crème</p> <p>10 g de moutarde à l'ancienne</p> <p>1/4 de c. à café de sel</p> <p>2 pincées de poivre</p> <p>1 abaisse de pâte feuilletée (Ø 32 cm)</p> <p>1 œuf, battu</p>	<p>Préchauffer le four à 220° C. Chemiser une plaque de papier cuisson.</p> <p>Mettre le jambon et le persil dans le bol de mixage et hacher 7 sec/ vitesse 5. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.</p> <p>Ajouter le séré, la moutarde, le sel et le poivre et mélanger 10 sec/ vitesse 3.</p> <p>Dérouler l'abaisse et la découper en 8 parts. Répartir 1/8 de la farce (env. 30 g) sur la partie large des parts de pâte. Enrouler vers la pointe, déposer sur la plaque chemisée, dorer à l'œuf.</p>
--	--

Cuire les croissants au jambon 15-18 minutes (220° C) au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu et servir tiède.

Pièce: 173 kcal (723 kJ) = lip 11g, glu 11g, pro 7g



Escargots à la tomate

 25 min
  55 min
  facile
  env. 40 pièces
  37kcal
  végétarienne
  sans lactose

80 g d'échalotes,
coupées en deux
1 gousse d'ail
2 brins de romarin, effeuillé

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

10 g d'huile d'olive

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

1 bocal de tomates séchées à l'huile, égouttées (poids égoutté env. 140 g)

Ajouter les tomates séchées et réduire en purée **5 sec/vitesse 4-7 en augmentant progressivement la vitesse**.

Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule et réduire en purée encore **5 sec/vitesse 4-7 en augmentant progressivement la vitesse**, laisser refroidir.

1 abaisse de pâte feuilletée
(25 x 42 cm)

Dérouler l'abaisse et la partager dans la largeur. Répartir la masse aux tomates sur les deux rectangles de pâte, enrouler bien serré à partir du long côté, mettre 30 minutes à couvert au congélateur. Pendant ce temps, préchauffer le four à 220° C. Chemiser deux plaques de papier cuisson.

Couper les rouleaux de pâte en rondelles de 1 cm d'épaisseur, déposer sur les plaques chemisées.

Cuire les escargots à la tomate 15 minutes par plaque (220° C) au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu et servir tiède.

Pièce: 37 kcal (156 kJ) = lip 2 g, glu 3 g, pro 1 g





Halte au gaspi

Le saviez-vous? Quand nous rédigeons nos recettes, nous veillons toujours à ne pas occasionner de restes. Nous utilisons si possible le contenu entier des paquets (c'est le cas ici par ex. du fromage frais et du saumon fumé) ou, du moins, prenons garde à ce qu'il ne reste pas de quantités inutilisables.

Torsades au saumon

🔪 15 min ⌚ 25 min 🍴 facile 🍰 12 pièces 📊 156 kcal

- 100 g de saumon fumé en tranches
- 140 g de fromage frais au raifort
- 20 g de câpres au vinaigre, rincées, égouttées
- 1 citron bio, moitié du zeste râpé
- ½ bouquet d'aneth (env. 10 g), pluches

4 pincées de poivre

- 1 abaisse de pâte feuilletée (25 x 42 cm)
- 1 œuf, battu

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

Mettre dans le bol de mixage le saumon, le fromage frais, les câpres, le zeste de citron, l'aneth et le poivre et réduire en purée **10 sec/vitesse 7**.

Dérouler l'abaisse et la partager dans la largeur. Répartir la masse de saumon sur un rectangle de pâte, recouvrir avec l'autre rectangle, dorer avec un peu d'œuf. Couper la pâte en 12 bandes dans la largeur. Torsader un peu les bandes de pâte, disposer sur les plaques chemisées.

Faire dorer les torsades 15 minutes par plaque (220° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu et servir tiède.

Pièce: 156 kcal (652 kJ) = lip 11g, glu 9g, pro 5g

*En guise de dip,
servez une mousse de
raifort!*

UNE DOUCE TENTATION

Best of biscuit

*Grâce à votre Thermomix®, vous créez les desserts
à base de génoise les plus aériens de tous les temps.*



Biscuit roulé forêt-noire

30 min 1h facile 8 parts 317kcal

3 blancs d'œufs
1 pincée de sel

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

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

80 g de sucre
3 jaunes d'œufs
60 g de farine blanche
2 c. à soupe de
chocolat en poudre

Ajouter 40 g de sucre et battre encore **2 min/vitesse 3.5** en ajoutant petit à petit le reste du sucre (40 g). **Ôter le fouet**, transvaser la neige dans un récipient. Incorporer les jaunes d'œufs avec la spatule. Mélanger la farine et le chocolat en poudre, tamiser sur l'appareil, incorporer délicatement avec la spatule. Étaler la pâte à biscuit en un rectangle (29 x 35 cm) sur la plaque chemisée.

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

300 g de crème entière,
froide

Insérer le fouet. Verser la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail. Ôter le fouet.**

150 g de confiture de
cerise
20 g de kirsch
1 c. à café de jus
de citron
60 g de copeaux de
chocolat

Mélanger la confiture avec le kirsch et le jus de citron, étaler sur le biscuit en laissant tout autour un bord de 1 cm. Répartir $\frac{2}{3}$ de la chantilly sur la confiture, enrouler le biscuit bien serré à partir du petit côté. Recouper les bords pour les égaliser, déposer couture vers le bas sur un plat. Masquer le biscuit roulé avec le reste de la chantilly, parsemer de copeaux de chocolat. Mettre 30 minutes au frais et servir.

Suggestion: ce biscuit roulé est bien meilleur tout frais.

Part (%) : 317 kcal (1324 kJ) = lip 17 g, glu 33 g, pro 5 g



Les astuces de
Betty

Family

Le 8 mai, c'est la fête des Mères! Le jour où toute la famille se réunit pour dire, une fois encore, un grand merci à maman. Ne cherchez plus le cadeau idéal! Ce superbe fraisier ravira le cœur de toutes les mamans.



Vous trouverez d'autres idées fruitées dans notre nouveau livre ↗

Plus d'infos en page 15

Fraisier à la chantilly

🔪 45 min ⌚ 1 h 45 min 🍪 moyen 🍰 12 parts 📊 358 kcal

Le biscuit

150 g de sucre
5 œufs
2 pincées de sel
150 g de farine blanche

Préchauffer le four à 180°C. Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø 23-24 cm) de papier cuisson.

Insérer le fouet. Mettre dans le bol de mixage le sucre, les œufs et le sel et fouetter sans gobelet doseur **5 min/50°C/vitesse 4** jusqu'à ce que l'appareil soit mousseux. **Ôter le fouet.** Transvaser dans un récipient, ajouter la farine tamisée, incorporer délicatement avec la spatule. Verser la pâte dans le moule chemisé.

Cuire le biscuit 30 minutes (180°C) au milieu du four. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et le fouet. Retirer le biscuit, laisser tiédir un peu, ôter le cercle du moule. Démouler le biscuit en le retournant sur une grille à pâtisserie, ôter le papier cuisson, laisser refroidir. Couper le biscuit deux fois dans l'épaisseur.

La garniture

500 g de crème entière, froide
1 sachet de sucre vanillé (de 8 g)

Insérer le fouet. Mettre la crème entière et le sucre vanillé dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail. Ôter le fouet.**

100 g de sirop de fleur de sureau
60 g d'eau
20 g de jus de citron
400 g de fraises, en tranches (5 mm)

Mélanger le sirop de fleur de sureau avec l'eau et le jus de citron. Poser le fond en biscuit sur un plat à tarte, imbiber avec $\frac{1}{3}$ du sirop, y répartir la moitié de la chantilly et des tranches de fraises. Poser le biscuit du milieu, imbiber avec la moitié du sirop restant, répartir le reste de la chantilly et des tranches de fraises. Imbiber le couvercle en biscuit avec le reste du sirop, le poser dessus, côté imbibé vers le bas. Mettre le gâteau 30 minutes au frais. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage et préparer le décor.

Le décor

120 g de sucre
250 g de fraises, entières ou coupées en deux selon leur taille

Mettre le sucre dans le bol de mixage et pulvériser **20 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Ajouter 40 g de fraises et réduire en purée **20 sec/vitesse 5**.

Brasser soigneusement la masse avec la spatule, répartir sur le gâteau, décorer avec le reste des fraises (210 g).

Part (1/2): 358 kcal (1491 kJ) = lip 17 g, glu 44 g, pro 5 g



Biscuits à la cuiller*

🔪 15 min ⌚ 45 min 🍳 facile 🍪 env. 30 pièces 📊 49 kcal 🚫 sans lactose

5 blancs d'œufs
2 pincées de sel

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

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

140 g de sucre
5 jaunes d'œufs
150 g de farine blanche

Ajouter 50 g de sucre et battre encore **2 min/vitesse 3.5** en ajoutant petit à petit 60 g de sucre. **Ôter le fouet**, transvaser la neige dans un récipient. Incorporer les jaunes d'œufs avec la spatule. Ajouter la farine tamisée, incorporer délicatement avec la spatule.

Verser la pâte à biscuit dans une poche à douille avec embout lisse (Ø 10 mm), dresser des languettes (de 7 cm) sur les plaques chemisées (voir petite photo ci-contre). Mettre le reste du sucre (30 g) dans une passoire, en saupoudrer les languettes de pâte.

Faire dorer les biscuits à la cuiller 15 minutes (160° C) au four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Garder les biscuits à la cuiller dans une boîte à biscuits, les servir à l'heure du café ou les utiliser pour préparer un tiramisù.

Suggestion: pour des biscuits à la cuillère foncés, mélanger 30 g de cacao en poudre avec seulement 120 g de farine blanche, préparer comme décrit dans la recette.

Conservation: biscuits parfaitement secs, env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

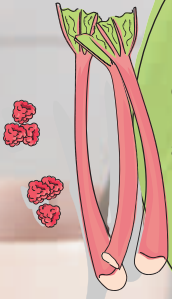
Pièce: 49 kcal (205 kJ) = lip 1g, glu 8g, pro 2g



Cuisine de saison

L'accord parfait

Gorgées de soleil, les framboises mûres séduisent par leur arôme floral et leur note à la fois sucrée et acidulée. Elles se marient délicieusement avec toutes sortes de fruits comme les poires ou les pêches, mais aussi avec le basilic, la volaille, le chocolat blanc ou le mascarpone, pour ne citer que quelques accords. L'association avec la rhubarbe est un grand classique. Les deux, framboises et rhubarbe, sont maintenant de saison. Quel meilleur moment pour préparer notre tiramisu?



Tiramisu à la rhubarbe

🔪 20 min 🕒 2 h 30 min 🍴 facile 🍷 4 portions 📊 506 kcal

La compote

250 g de rhubarbe,
en tronçons (3 cm)

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

200 g de framboises
50 g de sucre
1 p. de c. de cannelle

Ajouter les framboises, le sucre et la cannelle et cuire **7 min/98°C/vitesse 1**. Transvaser la compote et laisser refroidir. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer la masse au mascarpone.

La masse au mascarpone

250 g de mascarpone
250 g de séré maigre
30 g de miel liquide

Mettre dans le bol de mixage le mascarpone, le séré et le miel, mélanger **20 sec/vitesse 4**.

80 g de biscuits à la cuiller*
(par ex. maison),
en morceaux (2 cm)
50 g de framboises

Réserver 4 c. à soupe de compote de rhubarbe. Dresser les biscuits à la cuiller, la compote et la masse au mascarpone dans 4 verrines (de 300 ml) en alternant les couches, décorer avec la compote réservée et les framboises. Mettre 2 heures à couvert au frais.

Suggestion: préparer le tiramisu env. 1 jour avant, garder à couvert au réfrigérateur.

Portion: 506 kcal (2106 kJ) = lip 31 g, glu 39 g, pro 13 g

**Si vous avez le temps et l'envie,
faites-les vous-même!*

Miam!

Tourte suédoise

🕒 1 h 🕒 6 h 🍴 moyen 🍰 12 parts 📊 381 kcal

Le biscuit

1 c. à café d'huile Préchauffer le four à 180°C. Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø 23-24 cm) de papier cuisson. Huiler un récipient (Ø 22 cm) et le tapisser de film alimentaire.

120 g de sucre
4 œufs
1 citron bio,
¼ du zeste râpé
1 pincée de sel
60 g d'amidon de maïs
60 g de farine blanche

Insérer le fouet. Mettre dans le bol de mixage le sucre, les œufs, le zeste de citron et le sel et fouetter sans gobelet doseur **5 min/50°C/vitesse 4** jusqu'à ce que l'appareil soit mousseux.
Ôter le fouet. Transvaser dans un récipient, tamiser l'amidon de maïs et la farine par-dessus, incorporer délicatement avec la spatule. Verser la pâte dans le moule chemisé.

Cuire le biscuit 30 minutes (180°C) au milieu du four. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et le fouet. Retirer le biscuit, laisser tiédir un peu, ôter le cercle du moule. Démouler le biscuit en le retournant sur une grille à pâtisserie, ôter le papier cuisson, laisser refroidir.

La garniture

200 g de lait, froid
2 œufs frais
50 g de sucre
1 c. à soupe
d'amidon de maïs
1 gousse de vanille,
fendue dans la longueur,
et graines

Mettre dans le bol de mixage le lait, les œufs, le sucre, l'amidon de maïs, la gousse et les graines de vanille et le sel et cuire **7 min/95°C/vitesse 3**.

1 pincée de sel

Vous pouvez remplacer la gousse par de la pâte de vanille ou de la vanille en poudre.

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

Ajouter la gélatine et mélanger sans gobelet doseur **1 min/vitesse 3**. Passer la crème au tamis dans un récipient. Filmer au contact, laisser refroidir complètement. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et couper le biscuit deux fois dans l'épaisseur. Mettre la crème vanille au frais jusqu'à ce que les bords commencent à prendre (20 minutes). Couper 2 cm sur le pourtour d'un disque de biscuit (couvercle), déposer le biscuit au fond du récipient tapissé, appuyer un peu.

350 g de crème entière, froide **Insérer le fouet.** Verser la crème entière dans le bol de mixage et battre **20 sec/vitesse 3**.

2 sachets de soutien-crème
(Dr. Oetker, de 8 g)

Ajouter le soutien-crème et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail. Ôter le fouet.** Verser la moitié de la chantilly dans le creux du biscuit (voir photo 1)*. Poser le biscuit du milieu, appuyer un peu pour former un creux. Lisser la crème vanille, incorporer délicatement le reste de la chantilly avec la spatule, verser dans le creux du biscuit.

100 g de confiture de framboise sans pépins

Recouper le fond en biscuit aux dimensions du récipient, le badigeonner de confiture de framboise (voir photo 2)*, poser sur la crème vanille, côté confiture vers le bas, appuyer un peu. Laisser prendre au moins 4 heures à couvert au réfrigérateur.

Le décor

80 g de confiture de framboise sans pépins

Soulever rapidement la tourte en s'aidant du film alimentaire, la remettre dans le récipient, démouler en reversant sur un plat à tarte. Retirer le récipient et le film. Lisser la confiture, en badigeonner la tourte.

260 g de massepain à modeler vert
1-2 c. à soupe de sucre glace pour saupoudrer
3 roses en massepain avec les feuilles

Pétrir le massepain et façonner une boule. Poudrer le plan de travail d'un peu de sucre glace. Y déposer le massepain, aplatir un peu, abaisser en rond (Ø 30 cm) en décollant régulièrement la masse du plan de travail avec une spatule. Déposer le massepain sur la tourte, lisser le dessus à la main. Couper l'excédent de massepain avec un couteau, pousser le bord sous la tourte à l'aide d'une corne à pâte. Poudrer la tourte selon les goûts avec un peu de sucre glace, décorer de roses et de feuilles en massepain.

Préparation à l'avance: préparer la tourte sans le décor env. 1 jour avant, garder à couvert au réfrigérateur, démouler juste avant de servir et décorer.

Part (½): 381 kcal (1592 kJ) = lip 18 g, glu 49 g, pro 7 g

** Comment c'est fait **



1

Rapiécer le biscuit

Déposer un disque de biscuit recoupé au fond du récipient tapissé, appuyer un peu. Si le biscuit se déchire, vous pouvez boucher les interstices avec les chutes.



2

Badigeonner le fond

Répartir la confiture sur le fond en biscuit. Déposer sur la crème, côté confiture vers le bas, appuyer un peu. Si vous n'avez que de la confiture avec des pépins à la maison, chauffez-la un peu et passez-la au tamis.





Confiture fraise-vanille

🔪 10 min ⌚ 40 min 🍴 facile 🍷 2 bocaux (de 220 ml) 📊 284 kcal 🌱 végétarienne 🌾 sans gluten 🥛 sans lactose

470 g de fraises,
coupées en deux
300 g de sucre
1 gousse de vanille,
fendue dans la
longueur, graines
30 g de jus de citron
10 g d'huile de tournesol

Préchauffer le four à 100° C. Poser 2 bocaux propres (de 220 ml) avec leur couvercle sur une plaque, glisser dans le four préchauffé.

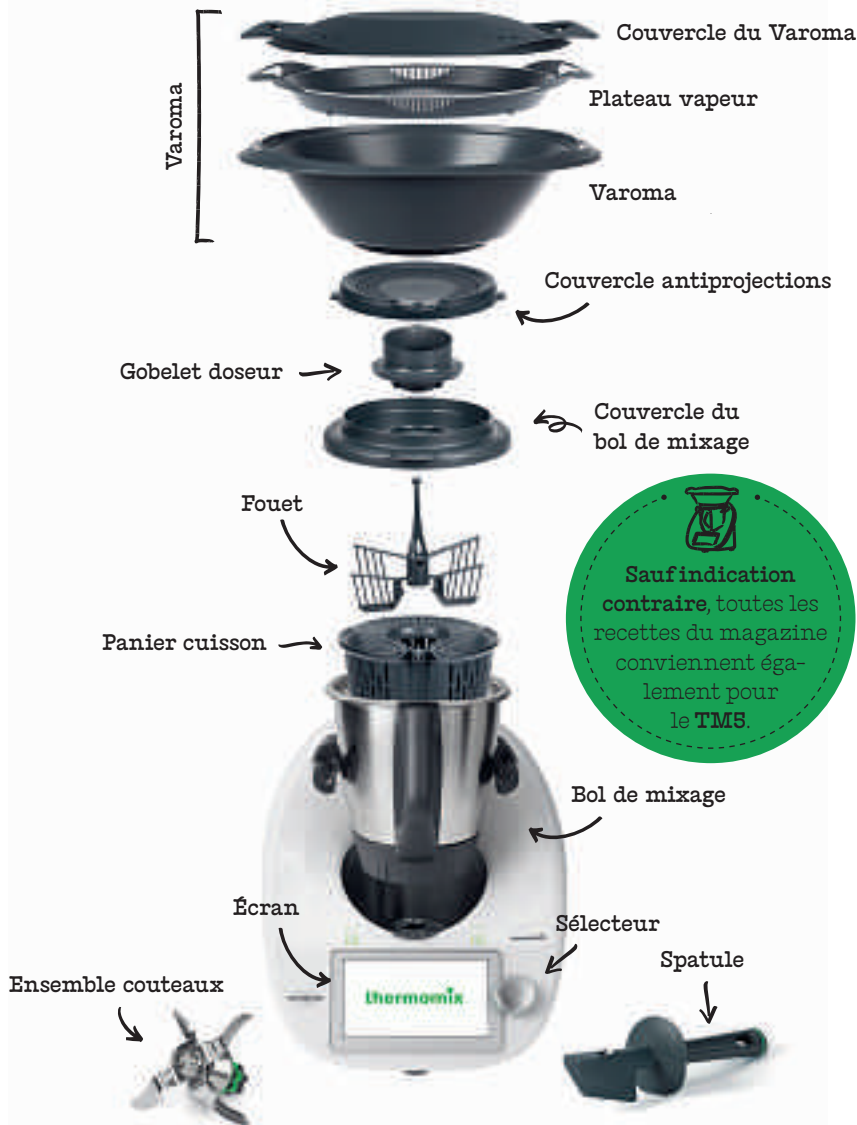
Mettre dans le bol de mixage les fraises, le sucre, les graines de vanille, le jus de citron et l'huile de tournesol, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **20-30 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, mettre 2 ou 3 petites assiettes au congélateur (au moins 5 minutes). Pour tester la cuisson, déposer un peu de confiture sur une assiette froide: elle devrait se figer rapidement. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson un instant et recommencer le test.

Verser la confiture bouillante à ras bord dans les bocaux chauds. Fermer aussitôt, laisser refroidir sur une surface isolante.

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

100 g: 284 kcal (1203 kJ) = lip 2g, glu 64g, pro 1g

Thermomix® TM6



À propos des recettes

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

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

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

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

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

Les symboles

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

Le prochain numéro paraîtra le
30 juin



Nouvelles recettes!

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

Salades estivales

Du nouveau à inscrire à votre répertoire de salades. De délicieux mariages et de délicates vinaigrettes à découvrir!



Régal à la grecque

Ça sent bon les vacances! Une bouchée, et vous voilà transporté dans une taverne avec vue sur la Grande Bleue.



Trop cool!

Une boule de glace moka? Ou une part de tarte rafraîchissante au yogourt? Nous vous proposons cinq tentations estivales tout droit sorties du frigo ou du congélo.



Newsletter

Sois averti/e de nos promotions et plus encore dans la newsletter Thermomix®.



Facebook

Nos publications te surprendront avec des idées de menus qui en raviront plus d'un !

Instagram

Trouve l'inspiration sur notre page Instagram !



thermomix

La communauté Thermomix® Toujours à portée de main !

Rejoins notre communauté ! Sur différentes plateformes, nous te proposons d'échanger des recettes et des suggestions avec d'autres fans de Thermomix® ainsi qu'avec nos conseillers/ères passionnés/ées.

