



Hiver 2020/2021  
CHF 11.-  
[bettybossi.ch/lemix](http://bettybossi.ch/lemix)

# Lentilles

Rouges, vertes, jaunes – on les aime toutes!

*Curry de lentilles  
en page 42*



**TOUT-EN-UN**

Des plats qui font chaud au cœur

**PÂTISSERIES DE NOËL**

Il y a de la gourmandise dans l'air










# 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.





*Julia*  
Responsable éditions

*Sarah*  
Responsable production  
Betty Bossi mix

## Excellentes nouvelles

Chère lectrice, cher lecteur,

Pour beaucoup, et j'en fais partie, la fin de l'année est l'occasion de tirer un bilan des douze mois écoulés. Quelles ont été les expériences les plus marquantes? Quels enseignements peut-on en tirer? Je ne sais pas pour vous, mais je me sens un peu submergée quand je repense à l'année 2020. Tant d'événements extraordinaires se sont succédé!

Ce fut une période mouvementée non seulement pour moi à titre personnel, mais aussi pour toute l'équipe de «Betty Bossi mix». Malgré les obstacles dressés par un certain virus, nous nous sommes attelés à toutes sortes de projets créatifs et passionnants. Nous avons par exemple mené un vaste sondage parmi nos lecteurs, dont les résultats nous seront utiles pour **peaufiner encore le contenu de notre magazine et en rafraîchir la présentation**. Par ailleurs, en réponse à un souhait exprimé par de nombreux lecteurs, nous avons décidé d'augmenter notre rythme de parution, passant à une publication bimestrielle plutôt que trimestrielle. La nouvelle formule sera prête dès le mois de mars 2021. De belles perspectives, n'est-ce pas? Plus d'infos en page 17.

Avec mes meilleurs vœux pour la nouvelle année,

*Sarah Oeschger*

[sarah.oeschger@bettybossi.ch](mailto:sarah.oeschger@bettybossi.ch)

*Aussitôt photographiés,  
les amuse-bouches et  
le Gin Smash de la  
page 74 n'auront pas fait  
long feu. Un épilogue  
heureux d'une année riche  
en événements!*

# Sommaire

**21** Pour tous les jours



**34** Santé & minceur



**38** Lentilles



**44** Bienvenue à table



**54** Pâtisseries de l'aveut



## 64 Le plaisir d'offrir

- 2 L'essentiel en bref
- 3 Éditorial
- 6 Tout-en-un
- 16 Actus
- 18 Dessert express
- 21 **Pour tous les jours**
- 34 **Santé & minceur**
- 38 **Lentilles**
- 44 **Bienvenue à table**
- 54 **Pâtisseries de l'aveut**
- 64 **Le plaisir d'offrir**
- 68 **Coup double**
- 70 Cuisine suisse
- 72 **Trucs & astuces**
- 74 Pour trinquer

### 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

Photo en couverture: Michael Fehr, stylisme: Katja Rey  
Toutes les autres photos: Carole Arbenz, stylisme:  
Monika Hansen

Abonnement annuel (4 numéros):  
Suisse CHF 39.90, étranger CHF 48.-  
Vente au numéro: Suisse CHF 11.-  
Sous réserve de modification des prix.  
ISSN 2571-6565

Le prochain numéro paraîtra le 4 mars 2021  
Copyright © Betty Bossi SA, imprimé en Suisse

## 68 Coup double



## 72 Trucs & astuces



# Chaud au cœur

Le moyen le plus simple de retrouver le sourire par une sombre et rude journée d'hiver? Faites-vous plaisir en mitonnant au Thermomix® un bon plat qui réchauffe et réconforte!

*Tous les mets présentés dans cette rubrique sont des recettes «all-in-one», c'est-à-dire préparées de A à Z dans le Thermomix®.*



# Velouté de panais et pois chiches



- 20 g** de graines de courge
- 400 g** de panais, pelés, en morceaux (2 cm)
- 80 g** d'oignons
- 10 g** d'huile d'olive
- 1 boîte** de pois chiches, rincés, égouttés (poids égoutté env. 245 g)
- 800 g** d'eau
- 2 cubes** de bouillon de légumes (pour 0,5 l chacun)
- 2** pommes rouges (d'env. 180 g), cœur évidé, en anneaux (1 cm)
- 200 g** de panais, pelés, en tranches (7 mm), grosses tranches coupées en deux
- ¼** de c. à café de sel
- 100 g** de crème entière
- ¼** de c. à café de muscade
- 4 pincées** de poivre
- 1 c. à soupe** de miel liquide

**1** – Mettre les graines de courge dans le bol de mixage, hacher **2 sec/vitesse 7**, transvaser dans un récipient et réserver.

**2** – Mettre les 400 g de panais et les oignons dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**. Râcler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**3** – Ajouter l'huile d'olive et 100 g de pois chiches (réserver 145 g pour la garniture) et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**.

**4** – Ajouter l'eau et les cubes de bouillon. Mettre le Varoma en place, y répartir les anneaux de pommes et les pois chiches réservés (145 g). Insérer le plateau vapeur, y répartir les 200 g de tranches de panais, parsemer de sel. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **25 min/Varoma/vitesse 1**.

**5** – Retirer le Varoma et le poser sur une assiette. Ajouter la crème entière, la muscade et le poivre à la soupe dans le bol de mixage. Insérer le gobelet doseur et réduire en purée **1 min/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse**.

**6** – Dresser le velouté, y répartir les pois chiches, les anneaux de pommes et les tranches de panais, arroser d'un filet de miel et parsemer de graines de courge hachées.

**Suggestion:** arroser le velouté d'un filet d'huile de graines de courge.

**Portion:** 394 kcal (1643 kJ) = lip 17 g, glu 48 g, pro 10 g



*Les pommes apportent une touche aigre-douce qui se marie à merveille avec les panais.*



# Risotto à la chicorée et papillotes au chèvre



## Les papillotes

**120 g de sbrinz**,  
en morceaux (2 cm)

**50 g de noisettes**

**½ bouquet de thym**  
(enu. 10 g)

**150 g de fromage de chèvre à pâte molle** (bûche),  
en 8 tranches

**8 petites feuilles de chicorée rouge**

**1 c. à soupe de miel liquide**

## Le risotto

**160 g d'oignons rouges**,  
coupés en deux

**2 gousses d'ail**

**2 c. à soupe d'huile d'olive**

**180 g de chicorée rouge**,  
en morceaux (4 cm)

**300 g de riz à risotto**  
(cuisson 20 minutes)

**100 g de vin rouge**

**30 g de vinaigre balsamique**

**700 g d'eau**

**1 c. à café de sel**

**3 pincées de piment de Cayenne**

**4 brins de thym**

## Les papillotes

**1** – Mettre le sbrinz dans le bol de mixage, râper **5 sec/vitesse 10**, transvaser dans un récipient et réserver.

**2** – Mettre les noisettes et le thym dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 8**, transvaser dans un récipient.

**3** – Déposer 1 tranche de fromage de chèvre et 2 c. à café du mélange noisettes-thym sur chaque feuille de chicorée, arroser d'un filet de miel. Refermer les feuilles de chicorée en papillotes, fixer délicatement avec un cure-dent.



Répartir les papillotes dans le Varoma et le plateau vapeur. Remettre le couvercle du Varoma et réserver. Réserver également le reste du mélange noisettes-thym.

## Le risotto

**4** – 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.

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

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

**7** – Ajouter le riz et risoler sans gobelet doseur **2 min/120° C/vitesse 1**.

**8** – Verser le vin rouge et le vinaigre balsamique et mouiller sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**.

**9** – Ajouter l'eau, le sel et le piment de Cayenne, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz. Mettre le Varoma en place et cuire **17 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et le poser sur une assiette. Ajouter le sbrinz râpé au risotto, l'incorporer à l'aide de la spatule. Dresser le risotto, parsemer du mélange noisettes-thym réservé, dresser les papillotes au chèvre dessus et décorer de thym.

**Portion:** 682 kcal (2861 kJ) = lip 34 g, glu 69 g, pro 21 g





Tout-en-un



Prêt en 30 minutes chrono!



## One pot penne-poireaux

- 10 min
- 30 min
- facile
- 4 port.
- 613 kcal
- végé

- 1 bouquet de persil plat** (d'env. 20 g), effeuillé
- 50 g de sbrinz**, en morceaux (2 cm)
- ½ citron bio**, zeste prélevé à l'économie
- 550 g de poireaux**, en morceaux (3 cm)
- 300 g de pâtes** (penne rigate, cuisson 10-12 minutes)
- 450 g d'eau**
- 300 g de crème entière**
- 1½ c. à café de sel**
- 4 pincées de poivre** (par ex. de Tasmanie)

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

**2** – Mettre le sbrinz et le zeste de citron dans le bol de mixage, broyer **7 sec/vitesse 10**, transvaser dans le récipient contenant le persil haché, mélanger et réserver.

**3** – Mettre les poireaux dans le bol de mixage et hacher **6 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**4** – Ajouter les pâtes, l'eau, la crème entière, le sel et le poivre, mélanger avec la spatule. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **14 min/100° C/↻/vitesse 6**.

**5** – Laisser reposer les penne aux poireaux 5 minutes dans le bol de mixage. Ajouter la moitié du mélange persil-sbrinz, incorporer à l'aide de la spatule. Dresser les penne aux poireaux, parsemer du reste du mélange persil-sbrinz.

**Portion:** 613 kcal (2543 kJ) = lip 32 g, glu 62 g, pro 16 g



all-in-one

Tout-en-un

## Soupe de poulet

**100 g de gruyère,**  
en morceaux (3 cm)

**2 feuilles de laurier**

**½ c. à café de grains de poivre noir**

**½ bouquet de thym**  
(env. 10 g), effeuillé

**2 gousses d'ail**

**450 g de légumes pour soupe** (chou frisé, céleri-rave, carottes, oignons, poireaux), pelés, en morceaux (3 cm)

**1 c. à café de sel**

**400 g d'ailes de poulet**

**900 g d'eau**

**1 c. à soupe de jus de citron**

**1** – Mettre le gruyère dans le bol de mixage, râper **5 sec/vitesse 8**, transvaser dans un récipient et réserver.

**2** – Mettre dans le bol de mixage les feuilles de laurier, les grains de poivre et le thym et broyer en appuyant sur **Turb@/2 sec/2 fois**.

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

**4** – Ajouter de légumes pour soupe et hacher **6 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule.

**5** – Ajouter le sel. Insérer le panier cuisson, y mettre le poulet. Verser l'eau et cuire **30 min/98°C/vitesse 1**.

**6** – Retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule. Désosser le poulet, ôter évent. la peau, effiloche la chair avec une fourchette. Verser le jus de citron dans la soupe, mélanger.

**7** – Dresser la soupe, ajouter le poulet effiloché, parsemer de gruyère râpé.

**Suggestion:** décorer de thym ou de micro-verdures.

**Portion:** 199 kcal (826 kJ) = lip 10 g, glu 6 g, pro 19 g



20 min



50 min



facile



4 port.



199 kcal



*Du bon pain frais  
ne saurait manquer!*

# Ragoût de bœuf au balsamique

## Le ragoût

80 g d'oignons, coupés en deux

2 gousses d'ail

20 g de beurre

800 g d'épaule de bœuf, en cubes (3 cm)

450 g d'eau

150 g de vin rouge

80 g de vinaigre balsamique

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

1 brin de romarin  
¼ de c. à café de cannelle

## Les légumes et les pommes de terre

800 g de petites pommes de terre à chair ferme, pelées, partagées dans la longueur

500 g de carottes, pelées, en morceaux (2½ cm)

1¼ c. à café de sel

2½ c. à soupe d'amidon de maïs

120 g de crème entière

20 g de vinaigre balsamique

4 pincées de poivre

20 g de beurre, mou

## Le ragoût

1 – 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.

2 – Ajouter le beurre et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1.

3 – Ajouter la viande de bœuf et rissoler sans gobelet doseur 5 min/120° C/vitesse 4.

4 – Ajouter l'eau, le vin rouge, le vinaigre balsamique, les cubes de bouillon, le romarin et la cannelle et précuire 45 min/98° C/vitesse 4.

## Les légumes et les pommes de terre

5 – Mettre le Varoma en place, y répartir les pommes de terre. Insérer le plateau vapeur, y répartir les carottes, parsemer de ½ c. à café de sel. Remettre le couvercle du Varoma et cuire encore 25 min/Varoma/vitesse 4.

6 – Retirer le Varoma et le poser sur une assiette. Délayer l'amidon de maïs avec la crème entière, incorporer au ragoût à l'aide de la spatule. Ajouter le vinaigre balsamique et le poivre et poursuivre la cuisson sans gobelet doseur 5-15 min/100° C/vitesse 4 (tester la cuisson, voir Remarque). Transvaser les pommes de terre dans un grand récipient. Ajouter le beurre et ¾ de c. à café de sel, mélanger délicatement. Ajouter les carottes au ragoût, mélanger, dresser avec les pommes de terre.

**Remarque:** la viande doit être tendre sans pour autant se défaire. Si la cuisson finale du ragoût se prolonge au-delà de 5 minutes, il est possible de remettre le Varoma en place afin de garder les carottes et les pommes de terre au chaud.

**Portion:** 679 kcal (2841 kJ) = lip 27 g, glu 52 g, pro 50 g

all-in-one



20 min



1 h 45 min



facile



4 port.



679 kcal



*Si vous comptez servir du vin rouge à table, nous vous conseillons d'utiliser le même pour la préparation du ragoût.*



## Soupe d'orge aux champignons

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

**80 g d'oignons**, coupés en deux

**1 gousse d'ail**

**500 g de champignons de Paris bruns**, coupés en deux ou en quatre selon leur taille

**30 g de bolets séchés**

**30 g d'huile d'olive**

**80 g d'orge perlé**

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

**800 g d'eau**

**200 g de demi-crème acidulée**

**1 pincée de sel**

**3 pincées de poivre**

**1** – Mettre la moitié du 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.

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

**3** – Ajouter les champignons de Paris et les bolets et hacher **8 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule.

**4** – Ajouter l'huile d'olive et risso-ler **3 min/120° C/vitesse 1**.

**5** – Ajouter l'orge perlé et risso-ler **2 min/120° C/vitesse 1**.

**6** – Ajouter les cubes de bouillon et l'eau et cuire **50 min/100° C/vitesse 1**.

**7** – Ajouter la demi-crème aci- dulée, le sel et le poivre et bien faire chauffer **2 min/100° C/vitesse 1**.

**8** – Dresser la soupe, parsemer du reste du persil.

**Suggestion:** décorer la soupe se- lon les goûts de quelques lamelles de champignons de Paris crus.

**Portion:** 292 kcal (1224 kJ) = lip 16 g, glu 23 g, pro 12 g



15 min



1 h  
15 min



facile



4 port.



292 kcal



végé





all-in-one

Tout-en-un

## Borchtch

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

**80 g d'oignons**, coupés  
en deux

**350 g de betteraves rouges  
crues**, pelées,  
en morceaux (3 cm)

**250 g de chou blanc**,  
en morceaux (3 cm)

**30 g d'huile d'olive**

**400 g de bœuf à bouillir**  
(par ex. aiguillette),  
en dés (1 cm)

**700 g d'eau**

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

**1 feuille de laurier**

**½ c. à café de sel**

**4 pincées de poivre**

**400 g de pommes de terre  
à chair ferme**, pelées,  
en dés (1½ cm)

**200 g de crème fraîche**

**7** – Mettre le Varoma en place, y mettre les pommes de terre et ¼ de c. à café de sel, mélanger. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **20 min/Varoma/↻/vitesse 4**. Retirer le Varoma et le poser sur une assiette, mélanger les pommes de terre avec la soupe. Incorporer la moitié du persil haché à l'aide de la spatule, dresser le reste sur le borchtch avec la crème fraîche.

**Portion:** 623 kcal (2571 kJ) =  
lip 37 g, glu 34 g, pro 35 g



15 min



1 h 15 min



facile



4 port.



623 kcal

*Le borchtch est  
une soupe traditionnelle  
russe et d'autres pays  
d'Europe de l'Est.*

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

**2** – Mettre les oignons dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**.

**3** – Ajouter les betteraves et le chou blanc et hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage.

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

**5** – Ajouter la viande, incorporer à l'aide de la spatule, remettre le gobelet doseur et rissoler **5 min/120° C/↻/vitesse 1**.

**6** – Ajouter l'eau, les cubes de bouillon, la feuille de laurier, ¼ de c. à café de sel et le poivre et précuire **25 min/98° C/↻/vitesse 4**.



## thermomix

TM6  
Update



### Nouveau: vidéos TM6

Des vidéos plus parlantes que de simples images.

- Vidéos inspirantes
- Recettes guidées en action sur Cookidoo®



### Nouveau: mode Cuisson de l'œuf

Des œufs pour tous les goûts.

- Règle simplement le type de cuisson désiré
- Tu peux cuire de 2 à 6 œufs moyens sortants du frigo directement dans le bol (sans panier cuisson).



### Nouveau: mode Réchauffage

Du lait ou de la crème chauffés sans surcuisson.

- Nourriture pour bébé chauffée uniformément à 37 °C
- Soupes, sauces, crèmes réchauffées sans brûler ni émietter les morceaux



### Amélioration: mode Nettoyage

Des résultats de nettoyage incomparables.

- Choisis entre quatre variantes de nettoyage en fonction du niveau de salissure (Pâte, Universel, Graisse et caramel, Brunissement) pour obtenir des résultats encore plus efficaces.



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

## Baci di dama

Les baci di dama («baisers de dame» en italien) sont de délicieux petits fours originaux de la ville piémontaise de Tortona, à l'est de Turin. Il s'agit de deux petits biscuits aux noisettes réunis par une crème au chocolat, qui évoquent des lèvres prêtes à embrasser. Nés au 19<sup>e</sup> siècle, les baci di dama étaient initialement produits avec des noisettes piémontaises, plus faciles à trouver et moins chères que les amandes. Entre-temps, cette célèbre friandise se décline en de très nombreuses variantes.

Les baci di dama de Fine Food sont confectionnés de manière artisanale dans le sud de la Toscane, dans une entreprise familiale tenue par la troisième génération.

**Les baci di dama de Fine Food sont en vente dans les grands supermarchés Coop, au rayon alimentation des Coop City et sur [coop.ch](http://coop.ch).**



## Adieu, bords calcaires!

Un verre à vin rouge traîne souvent au bord de l'évier, vestige du repas de la veille.

Alors que tout le reste passe directement de la table au lave-vaisselle, il demeure là, soit parce qu'il n'est pas lavable en machine, soit simplement parce qu'il n'y entre pas, son pied étant trop long. Seule solution: le lavage à la main.

Pour des verres impeccablement propres, Betty Bossi recommande le nouvel égouttoir absorbant. Son matériau naturel antibactérien aspire littéralement l'eau des verres, qui est absorbée très rapidement avant de s'évaporer. Ce faisant, 99,9% des bactéries sont éliminées. À vous une vaisselle étincelante, hygiénique et sans bords calcaires!

**Égouttoir absorbant, dès CHF 29.95**  
Infos et commande sur [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)





**Betty Bossi**



**Nouvelle  
présentation**

# Fraîchement, remixé

## Plus de recettes saisonnières

Grâce à vos précieux avis, nous avons repensé le magazine «Betty Bossi mix». À partir de mars 2021, il paraîtra **6 fois par an** dans une nouvelle présentation et proposera plus de recettes saisonnières ainsi qu'une belle diversité de saveurs.

### Vos avantages à partir de mars

6 numéros par an au lieu de 4 ✓

Plus de numéros, plus de saisonnalité ✓

Inspiration pour des plats sains qui réussissent à tous les coups ✓

Quelque 30 recettes de plats rapides et simples dans chaque numéro ✓

Cuisine suisse et plats typiquement Betty Bossi conçus pour le Thermomix® ✓

### Abonnez-vous et profitez de nombreux avantages.

Abonnement à l'essai

3 numéros pour CHF 20.00

Abonnement annuel

6 numéros pour CHF 47.70 au lieu de CHF 53.40 (vente à l'unité)



Abonnement en ligne:  
[bettybossi.ch/mix-abo](https://bettybossi.ch/mix-abo)



*Prolongez quelque peu le temps de repos au congélateur. Au bout d'un moment, la mousse se transformera en une glace au chocolat légère et délicieusement onctueuse.*



**DESSERT  
EXPRESS**

# Mousse au chocolat végétane

**100 g de chocolat**  
(64% de cacao),  
en morceaux (2 cm)

**1 boîte de pois chiches**  
(poids non égoutté  
400 g)

**50 g de sucre**

**1** – Mettre le chocolat dans le bol de mixage et concasser **10 sec/vitesse 7**.

**2** – Faire fondre le chocolat **5 min/50°C/vitesse 2**, transvaser dans un récipient et réserver. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**3** – Insérer le panier cuisson, y verser les pois chiches avec leur liquide de conservation, égoutter. Recueillir l'eau d'égouttage dans le bol de mixage (soit 160–180 g). Retirer le panier cuisson et les mettre à couvert au frais (voir Suggestions). **Insérer le fouet**.



**4** – Monter l'eau d'égouttage en neige ferme sans gobelet doseur **2 min/vitesse 4**.

**5** – Fouetter encore sans gobelet doseur **1 min 30 sec/vitesse 4** en ajoutant le sucre peu à peu par l'orifice du couvercle. **Ôter le fouet**. Incorporer délicatement la neige au chocolat en s'aidant de la spatule, répartir dans 4 verrines. Mettre les mousses 15 minutes à couvert au congélateur et servir.

## Suggestions

– Utiliser les pois chiches pour préparer un curry de légumes ou un potage (par ex. le velouté de panais de la page 7) ou les rissoler et en parsemer une salade.

– Prélever quelques copeaux de chocolat à l'économe, en décorer les mousses.

– Si la mousse n'est pas servie aussitôt, la garder à couvert au réfrigérateur.

**Portion:** 197 kcal (826 kJ) =  
lip 10 g, glu 23 g, pro 2 g



10 min



30 min



facile



4 port.



197 kcal



végane



## Fabuleuse aquafaba

L'aquafaba (du latin aqua, «eau», et faba, «fève») est l'eau légèrement visqueuse dans laquelle ont cuit des pois chiches, des haricots et d'autres légumineuses (ou le liquide de conservation de ces mêmes aliments en boîte). Fouettée, elle acquiert une consistance étonnamment mousseuse et aérienne. Pour les végétariens ou les personnes allergiques aux blancs d'œufs de poule, l'aquafaba battue est une excellente alternative aux blancs en neige. Par ailleurs, l'aquafaba se congèle sans problème. Ainsi, la prochaine fois que vous ouvrirez une boîte de pois chiches ou de haricots, ne jetez pas le liquide, mais recueillez-le et gardez-le précieusement au congélateur.



# *Oh Roulés, Oh Roulés*



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

# Pour tous les jours

Même les cuisiniers les plus aguerris sont parfois à court d'idées. Besoin d'un coup de pouce? Voici quelques nouvelles recettes qui vous aideront à remédier aux pannes d'inspiration.



# Chili con cervelas

*Un classique tex-mex avec une touche helvétique*

<b>150 g de poivrons verts,</b> en morceaux (4 cm)
<b>150 g de poivrons rouges,</b> en morceaux (4 cm)
<b>60 g d'échalotes</b>
<b>2 gousses d'ail</b>
<b>20 g d'huile d'olive</b>
<b>½ c. à café de piment de Cayenne</b>
<b>1 c. à café de paprika</b>
<b>¼ de c. à café de cumin en poudre</b>
<b>40 g de concentré de tomates</b>
<b>400 g de cervelas,</b> pelés, partagés dans la longueur, en tranches (1 cm)
<b>1 boîte de tomates concassées</b> (400 g)
<b>1 cube de bouillon de bœuf</b> (pour 0,5 l)
<b>½ c. à café de sel</b>
<b>1 boîte de haricots rouges,</b> rincés, égouttés (poids égoutté 290 g)
<b>100 g de demi-crème acidulée</b>
<b>3 brins de coriandre,</b> pluches

**1** – Mettre les poivrons verts et rouges dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 5** et transvaser dans un récipient.

**2** – 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.

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

**4** – Ajouter le piment de Cayenne, le paprika, le cumin en poudre et le concentré de tomates et rissoler **2 min/120° C/vitesse 2**. Racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**5** – Ajouter les cervelas, les tomates concassées, le cube de bouillon, le sel et les poivrons hachés et mélanger **5 sec/vitesse 3**. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **25 min/100° C/vitesse 1**.

**6** – Ajouter les haricots rouges et poursuivre la cuisson **8 min/100° C/vitesse 1**. Dresser le chili con cervelas sur des assiettes, répartir la demi-crème acidulée dessus, parsemer de coriandre.

**Servir avec:** riz.

**Portion:** 559 kcal (2321 kJ) = lip 32 g, glu 34 g, pro 33 g





# Salade de sarrasin hivernale

*aux épices orientales et yogourt*



- 30 min
- 1 h
- facile
- 4 port.
- 491 kcal
- végé

*... et sans gluten!*

## La sauce

40 g de graines de sésame

50 g de jus de citron

40 g d'huile de sésame grillé

½ c. à soupe de miel liquide

¼ de c. à café de cannelle

¼ de c. à café de cumin en poudre

1¼ c. à café de sel

4 pincées de poivre

400 g de courge butternut, pelée, en morceaux (2 cm), ou 400 g de carottes, pelées, en morceaux (2 cm)

200 g de poireaux, en lanières (5 mm)

## La salade

1200 g d'eau

250 g de sarrasin

180 g de yogourt nature

1 grenade, égrainée (voir Système D, page 73)

## La sauce

1 – Mettre le sésame dans le bol de mixage et moudre **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 – Ajouter le jus de citron, l'huile de sésame, le miel, la cannelle, le cumin en poudre, le sel et le poivre, mélanger **20 sec/vitesse 6** et transvaser dans un saladier.

3 – Mettre la courge dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**. Déposer le fouet dans le Varoma, y répartir la courge hachée et les poireaux de telle sorte que la vapeur puisse circuler. Remettre le couvercle du Varoma.

## La salade

4 – Verser l'eau dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson. Mettre le Varoma en place et précuire **17 min/Varoma/vitesse 1**.

5 – Retirer le Varoma et le poser sur une assiette, ajouter le sarrasin dans le panier cuisson, mélanger à l'aide de la spatule. Remettre le Varoma en place et poursuivre la cuisson **8 min/Varoma/vitesse 4**.

6 – Retirer le Varoma et le poser sur la même assiette, retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule, le poser sur le couvercle du bol de mixage et laisser tiédir 15 minutes. Ajouter la courge, les poireaux et le sarrasin à la sauce, mélanger. Dresser la salade de sarrasin, répartir le yogourt et les graines de grenade dessus.

**Suggestion:** décorer d'un peu de mâche.

**Portion:** 491 kcal (2061 kJ) = lip 18 g, glu 71 g, pro 12 g



# Cabillaud à la bordelaise

*Oubliez la version du commerce!*



## La croûte

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

**50 g de pain blanc**,  
en morceaux (3 cm)

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

**40 g d'oignons fanes**,  
en morceaux (2 cm)

**1 gousse d'ail**

**50 g de beurre**, mou

**1 c. à soupe de  
moutarde à  
l'ancienne**

**½ c. à café de sel**

**3 pincées de poivre**

## Le cabillaud

**60 g d'eau**

**30 g de jus de citron**

**¾ de c. à café de sel**

**600 g de filets de cabillaud**

## La croûte

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

**2** – Ajouter le pain et hacher **10 sec/vitesse 8**.

**3** – Ajouter le zeste de citron, les oignons fanes et l'ail et hacher **6 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**4** – Ajouter le beurre, la moutarde, le sel et le poivre et mélanger **8 sec/vitesse 4**.

**5** – Préchauffer le four à 200°C. Préparer un plat à gratin (20 × 25 × 5 cm).

## Le cabillaud

**6** – Verser l'eau, le jus de citron et ½ c. à café de sel dans le plat, mélanger. Assaisonner les filets de cabillaud avec ¼ de c. à café de sel et les déposer dans le liquide, répartir la masse de pain dessus et tasser un peu.

**7** – Cuire le cabillaud 30 minutes (200°C) au milieu du four.

**Portion:** 229 kcal (961kJ) = lip 11g, glu 8g, pro 24g



15 min



1 h



facile



4 port.



229 kcal

*Servez avec des pommes de terre rissolées.*

# Tarte aux légumes et choux de Bruxelles

*C'est beau et c'est bon*

## La pâte

- 200 g** de farine d'épeautre claire et un peu pour abaisser
- 70 g** de beurre, en morceaux (1 cm), froid
- 50 g** d'eau
- ½** bouquet de thym (env. 10 g), effeuillé
- ½** c. à café de sel

**3** c. à soupe de chapelure

## La garniture

- 40 g** d'échalotes, coupées en deux
- 1** gousse d'ail
- 150 g** de betteraves rouges crues, pelées, en morceaux (2 cm)
- 250 g** de chou frisé, en morceaux (3 cm)
- 20 g** d'huile d'olive
- 250 g** de séré demi-gras
- 1** œuf
- 1** c. à café de sel
- 4 pincées** de piment de Cayenne
- 2 pincées** de muscade
- 200 g** de choux de Bruxelles surgelés, décongelés, coupés en deux

## La pâte

- 1** – Chemiser un moule à tarte (Ø 28–30 cm) de papier cuisson.
- 2** – Mettre dans le bol de mixage la farine d'épeautre, le beurre, l'eau, le thym et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Rassembler la pâte en boule et l'aplatir un peu.
- 3** – Abaisser la pâte en rond (Ø 32–34 cm) sur un peu de farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, puis fonder le moule chemisé. Appuyer sur les bords, piquer le fond à la fourchette. Répartir la chapelure sur le fond de pâte et mettre 20 minutes au frais.
- 4** – Préchauffer le four à 220°C. Pendant ce temps, préparer la garniture.

## La garniture

- 5** – Mettre les échalotes et l'ail dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**.
- 6** – Ajouter les betteraves et le chou frisé 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 **5 min/120°C/vitesse 1**. Ôter le couvercle et laisser tiédir 5 minutes.
- 8** – Ajouter le séré, l'œuf, le sel, le piment de Cayenne et la muscade et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Étaler la masse sur le fond de pâte, répartir les choux de Bruxelles dessus, face coupée vers le haut.
- 9** – Cuire la tarte aux légumes 30–35 minutes (220°C) tout en bas du four. Retirer, laisser reposer 10 minutes.

**Part (¼):** 514 kcal (2145 kJ) = lip 25 g, glu 49 g, pro 20 g



15 min



1 h 20 min



facile



4 parts



514 kcal



végé

*Nous utilisons volontiers des choux de Bruxelles surgelés, car ils sont déjà parés et blanchis. Un sacré gain de temps au quotidien!*

*Laissez la tarte reposer quelques minutes au sortir du four. Quand vous la couperez, elle restera alors bien compacte.*



# Paupiettes de bœuf

sur purée de pommes de terre au raifort

<b>80 g</b>	<b>d'oignons</b> , coupés en deux
<b>10 g</b>	<b>d'huile d'olive</b>
<b>100 g</b>	<b>de pain de mie</b> , tranches coupées en quatre
<b>20 g</b>	<b>de moutarde forte</b> (par ex. au raifort)
<b>1 c. à café</b>	<b>de sel</b>
<b>8</b>	<b>escalopes de bœuf</b> (par ex. coin/tranche carrée, d'env. 80 g), aplaties
<b>1</b>	<b>potimoron</b> (d'env. 150 g), cœur évidé, en 8 quartiers
<b>2 c. à soupe</b>	<b>de beurre à rôtir</b>
<b>8 pincées</b>	<b>de poivre</b>
<b>150 g</b>	<b>de vin rouge</b>
<b>1½ c. à soupe</b>	<b>d'amidon de maïs</b>
<b>350 g</b>	<b>d'eau</b>
<b>1½ c. à soupe</b>	<b>de concentré de tomates</b>
<b>1 cube</b>	<b>de bouillon de bœuf</b> (pour 0,5 l)
<b>1 c. à café</b>	<b>de sucre</b>
<b>2</b>	<b>feuilles de laurier</b>
<b>La purée de pommes de terre</b>	
<b>700 g</b>	<b>de pommes de terre à chair farineuse</b> , pelées, partagées dans la longueur, en tranches (5 mm)
<b>320 g</b>	<b>d'eau</b>
<b>1 c. à café</b>	<b>de sel</b>
<b>140 g</b>	<b>de Cantadou au raifort</b>

**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 le pain de mie, la moutarde et ¼ de c. à café de sel et broyer **3 sec/vitesse 5**.

**4** – Répartir la masse de pain au centre des escalopes de bœuf, déposer un quartier de pomme sur chacune, enrouler bien serré, maintenir chaque paupiette avec deux cure-dents.

**5** – Bien faire chauffer 1 c. à soupe de beurre à rôtir dans une cocotte. Baisser le feu. Assaisonner les paupiettes avec ¾ de c. à café de sel et le poivre. Saisir 4 paupiettes sur toutes les faces 3 minutes, réserver sur une assiette. Ajouter 1 c. à soupe de beurre à rôtir dans la cocotte, saisir les 4 autres paupiettes de la même façon, retirer. Verser le vin rouge dans la cocotte, porter à ébullition, déglacer les sucs. Délayer l'amidon de maïs avec l'eau, incorporer en remuant, porter à ébullition. Ajouter le concentré de tomates, le cube de bouillon, le sucre et les feuilles de laurier, laisser bouillonner 2 minutes en remuant. Baisser le feu, remettre les paupiettes dans la cocotte, laisser mijoter 1 heure à couvert sur feu moyen. Ôter le couvercle, retourner les paupiettes, poursuivre la cuisson 15 minutes. Préparer la purée de pommes de terre 30–40 minutes avant la fin de la cuisson.

## La purée de pommes de terre

**6** – **Insérer le fouet**. Mettre dans le bol de mixage les pommes de terre, l'eau et le sel et cuire **30 min/98° C/vitesse 1**.

**7** – Ajouter le Cantadou et mélanger **1 min/vitesse 3**. Dresser la purée avec les paupiettes et la sauce.

**Servir avec:** carottes panachées.

**Portion:** 590 kcal (2479 kJ) = lip 21g, glu 51g, pro 46g



30 min



1 h  
45 min



moyen



4 port.



590 kcal



*Le délice qui a tout pour plaire!*

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 créatives sur: [cantadou.ch](http://cantadou.ch)



# Pâtes et bolognaise végété

*De la viande? Pour quoi faire!*

## La bolognaise végété

**100 g de parmesan**,  
en morceaux (3 cm)

**½ bouquet de romarin**  
(env. 10 g), effeuillé

**450 g de courge butternut**,  
pelée, en morceaux  
(2 cm)

**200 g de céleri-rave**, pelé,  
en morceaux (2 cm)

**80 g d'oignons rouges**,  
coupés en deux

**2 gousses d'ail**

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

**1 boîte de tomates  
concassées**  
(d'env. 400 g)

**120 g d'eau**

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

**100 g de vin rouge**

**40 g de concentré  
de tomates**

**1 c. à café de sel**

**3 pincées de poivre**

## Les pâtes

**2½ l d'eau**

**1½ c. à soupe de sel**

**400 g de pâtes**  
(par ex. papillons)

## La bolognaise végété

**1** – Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper **5 sec/vitesse 10**, transuaser et réserver.

**2** – Mettre le romarin dans le bol de mixage, hacher **8 sec/vitesse 10** et transuaser.

**3** – Mettre dans le bol de mixage la courge, le céleri-rave, les oignons et l'ail et hacher **8 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**4** – Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur **3 min/100° C/vitesse 1**.

**5** – Ajouter les tomates concassées, l'eau, le cube de bouillon, le vin rouge, le concentré de tomates, le sel, le poivre et le romarin haché, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **25 min/100° C/↻/vitesse 2**.

## 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. Mélanger les pâtes avec la sauce, dresser, parsemer de parmesan râpé.

**Portion:** 580 kcal (2431 kJ) = lip 13 g, glu 86 g, pro 24 g



## Suggestion kids

Avez-vous à table des enfants qui boudent les légumes? Faites passer courge, céleri-rave et autres oignons en douce en les «camouflant» par exemple dans une sauce comme dans notre recette. Avec les plus petits, un changement de nom suffit parfois à produire l'effet escompté. Des «papillons à la sauce enchantée»? Qui n'a pas envie de goûter?



# Pain d'épeautre aux noisettes

*Cuit en cocotte!*

## La pâte

280 g d'eau  
½ cube de levure (env. 20 g),  
émiettée

250 g de farine d'épeautre  
complète

200 g de farine mi-blanche  
1½ c. à café de sel

100 g de noisettes

## Le façonnage

1 c. à soupe de farine  
mi-blanche

## La pâte

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

2 – Ajouter les deux farines et le sel et pétrir en **pâte** ¼/3 min.

3 – Ajouter les noisettes et pétrir en **pâte** ¼/20 sec. Transvaser la pâte dans un récipient et laisser doubler de volume 1½ heure à couvert à température ambiante.

4 – Glisser une cocotte avec son couvercle dans la moitié inférieure du four (voir Suggestion). Préchauffer le four à 240° C.

## Le façonnage

5 – Saupoudrer le plan de travail d'un peu de farine. Y déposer la pâte, aplatir un peu, façonner une miche ronde. Déposer le pâton, couture vers le haut, sur une feuille de papier cuisson, saupoudrer d'un peu de farine. Recouper un peu le papier de sorte qu'il puisse encore facilement être soulevé, tout en dépassant le moins possible. Laisser lever encore 30 minutes.

6 – Sortir la cocotte du four, déposer le pain avec le papier cuisson dans la cocotte. Attention: très chaud! Poser le couvercle.

7 – Cuire le pain 25 minutes (240° C) dans la moitié inférieure du four. Ôter le couvercle. Abaisser la température à 180° C, poursuivre la cuisson 10 minutes à découvert. Retirer, laisser tiédir un peu, sortir le pain de la cocotte, le laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

**100 g:** 330 kcal (1380 kJ) = lip 10 g, glu 47 g, pro 11 g



*Prudence à l'étape 6! Manipulez la cocotte et son couvercle brûlants avec précaution et ne les saisissez qu'avec des gants de cuisine!*



## À défaut de cocotte

Vous pouvez bien sûr également cuire le pain au four sans cocotte. Pour cela, chemiser une plaque de papier cuisson, y déposer le pâton façonné en boule et laisser lever 30 minutes. Cuire le pain 10 minutes (240° C) dans la moitié inférieure du four. Abaisser la température à 180° C, poursuivre la cuisson 30 minutes. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.



## Porridge de millet

- 150 g de jus d'orange sanguine
- 90 g d'eau
- 90 g de millet doré
- ¼ de c. à café de gousse de vanille moulue
- ¼ de c. à café de cannelle
- 1 pincée de muscade
- ¼ de c. à café de sel
- 1 orange sanguine, en quartiers
- 1 grenade, égrainée (voir Système D, page 73)



*Les recettes de cette rubrique sont calculées pour deux personnes.*

Mettre dans le bol de mixage le jus d'orange sanguine, l'eau, le millet, la vanille, la cannelle, la muscade et le sel, mijoter **10 min/ 98° C/ ↻/vitesse 2**, puis laisser reposer 5 minutes dans le bol de mixage. Dresser le porridge de millet avec les quartiers d'orange sanguine et les graines de grenade.

**Portion:** 280 kcal (1185 kJ) = lip 2g, glu 59g, pro 8g



### *Stimuler le métabolisme: comment ça marche?*

Précisons-le d'emblée: il n'y a pas UN métabolisme dans le corps humain, mais plusieurs, par exemple le métabolisme des protéines, le métabolisme des lipides ou encore celui des glucides. Tous sont responsables de la transformation des nutriments en molécules dans les cellules et contribuent au bon approvisionnement de notre corps, au développement de nouvelles structures cellulaires et à la libération d'énergie.

Il existe bel et bien des moyens de stimuler ces processus. En plus de pratiquer une activité physique régulière et de boire de l'eau en abondance (le café et le thé vert font aussi l'affaire), il est recommandé de consommer des aliments particulièrement riches en protéines (notamment des protéines végétales issues des légumineuses, du tofu, etc.) ainsi que d'intégrer davantage d'aliments amers (pamplemousse, endives, millet) ou épicés tels que piment, poivre ou gingembre.



*Recette de smoothie en page 73*

# Bon pour la ligne

Ces trois mets donneront un coup de fouet à votre métabolisme, et pour ne rien gâcher, ils sont également délicieux. Bref, une vraie situation gagnant-gagnant. Régalez-vous!



★  
SPÉCIAL  
**Coup de boost**  
★

## Salade endive-quinoa

### Le quinoa

**100 g de quinoa tricolore**  
(cuisson 30 minutes)

**350 g d'eau**

$\frac{1}{4}$  **de c. à café de gousse de vanille moulue**

$\frac{1}{4}$  **de c. à café de cannelle**

$\frac{1}{4}$  **de c. à café de sel**

### La salade

**20 g de gingembre, pelé**

**1 piment mi-fort rouge**, partagé dans la longueur, épépiné

**1 gousse d'ail**

$\frac{1}{2}$  **pamplemousse rose**, jus (env. 80 g)

**2 c. à soupe d'huile d'olive**

$\frac{1}{4}$  **de c. à café de gousse de vanille moulue**

$\frac{1}{4}$  **de c. à café de cannelle**

$\frac{1}{4}$  **de c. à café de sel**


**300 g d'endives**, partagées dans la largeur

**20 g de noisettes**

**200 g de tofu fumé**  
(par ex. aux graines de colza), coupé en huit dans la longueur

$\frac{1}{2}$  **pamplemousse rose**, quartiers prélevés à l'aide d'un couteau tranchant

### Le quinoa

**1** – Mettre dans le bol de mixage le quinoa, l'eau, la vanille, la cannelle et le sel et cuire **20 min/100° C/**  **vitesse 2**. Transvaser le quinoa dans un récipient, nettoyer le bol de mixage.

### La salade

**2** – Mettre dans le bol de mixage le gingembre, le piment, l'ail, le jus de pamplemousse, l'huile d'olive, la vanille, la cannelle et le sel et broyer **5 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**3** – Ajouter les endives et les noisettes, hacher **3 sec/vitesse 4**, ajouter au quinoa dans le récipient, mélanger, dresser avec le tofu et les quartiers de pamplemousse.

**Portion:** 504 kcal (2108 kJ) = lip 24 g, glu 42 g, pro 26 g



10 min



30 min



facile



2 port.



504 kcal



végane





## Curry de pommes de terre et œuf

**80 g** d'oignons, coupés en deux

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

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

**200 g** de petits pois surgelés, décongelés

**1** c. à café de curcuma en poudre

**½** c. à café de piment de Cayenne

**1** c. à café de graines de fenouil

**¾** de c. à café de cumin en poudre

**350 g** d'eau

**20 g** de concentré de tomates

**1** c. à café de sel

**300 g** de pommes de terre à chair ferme, pelées, en dés (1½ cm)

**4** œufs

**½** c. à café de jus de citron vert, selon les goûts

**½** bouquet de coriandre (env. 10 g), pluches

**1** – Mettre les oignons et les carottes 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, les petits pois, le curcuma, le piment de Cayenne, les graines de fenouil et le cumin et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 6**.

**3** – Ajouter l'eau, le concentré de tomates et **¾** de c. à café de sel. Mettre le Varoma en place, peser les pommes de terre, assaisonner avec **¼** de c. à café de sel, remettre le couvercle du Varoma et précuire **15 min/Varoma/vitesse 6**.

**4** – Insérer le plateau vapeur dans le Varoma, y déposer les œufs, remettre le couvercle du Varoma et poursuivre la cuisson **15 min/Varoma/vitesse 6**. Retirer le Varoma et le poser sur une assiette. Mélanger les pommes de terre avec le curry de petits pois, relever de jus de citron vert selon les goûts. Passer les œufs sous l'eau froide, les écaler encore chauds, couper en deux selon les goûts et dresser avec le curry. Parsemer de coriandre.

**Portion:** 500 kcal (2086 kJ) = lip 21g, glu 47g, pro 24g



10 min



40 min



facile



2 port.



500 kcal



végé

# Envie de lentilles

Jadis plat du pauvre, aujourd'hui stars de la cuisine saine, les lentilles ont fait un retour en force ces dernières années. Nous aussi, nous sommes de grands fans de ces petites billes d'énergie! Voici nos quatre recettes préférées.



## Hachis Parmentier aux lentilles

**80 g d'oignons rouges,**  
coupés en deux

**2 gousses d'ail**

**10 g d'huile d'olive**

**300 g de saucisses à rôtir de porc crues,** pelées, en morceaux (3 cm)

**200 g de lentilles noires** (par ex. beluga, cuisson 20 minutes)

**40 g de concentré de tomates**

**1 boîte de tomates concassées** (de 400 g)

**250 g d'eau**

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

**1 c. à soupe de farine**

**600 g de céleri-rave,** pelé, en morceaux (2 cm)


**200 g de pommes de terre à chair farineuse,** pelées, en morceaux (2 cm)

**100 g de demi-crème acidulée**


**20 g de beurre**

**¾ de c. à café de sel**

**1** – 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.

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

**3** – Ajouter les morceaux de saucisse, les lentilles et le concentré de tomates, mélanger à l'aide de la spatule et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 4**.

**4** – Ajouter les tomates concassées, l'eau, les cubes de bouillon et la farine, mélanger à l'aide de la spatule. Mettre le Varoma en place, peser le céleri-rave. Insérer le plateau vapeur, peser les pommes de terre. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **35 min/Varoma/**  **vitesse 0.5**. Pendant ce temps, préchauffer

le four à 220° C. Graisser un grand plat à gratin (20 x 30 x 6 cm). Retirer le Varoma et le poser sur une assiette. Répartir la masse lentilles-saucisses dans le plat graissé. Nettoyer le bol de mixage.

**5 – Insérer le fouet.** Mettre dans le bol de mixage le céleri-rave cuit, les pommes de terre cuites, la demi-crème acidulée, le beurre et le sel et remuer **30 sec/vitesse 3.5**. Répartir la purée de céleri sur la masse de lentilles-saucisses.

**6** – Cuire le hachis Parmentier 40 minutes (220° C) au milieu du four. Retirer, laisser reposer 5 minutes.

**Suggestion:** parsemer de persil.

**Portion:** 582 kcal (2429 kJ) = lip 28 g, glu 42 g, pro 31 g



30 min



1 h 45 min



facile



4 port.



582 kcal



## Salade de lentilles

### Les lentilles

- 1200 g d'eau
- 250 g de lentilles vertes (cuisson 20 minutes)
- ½ c. à café de sel

### La salade

- 40 g de pignons
- 80 g d'oignons rouges, coupés en deux
- 70 g de tomates séchées à l'huile, égouttées
- 100 g de poivrons grillés à l'huile, égouttés
- 40 g d'huile d'olive
- 20 g de vinaigre de vin aux herbes
- 1 gousse d'ail
- 100 g de mâche
- 50 g de poivrons grillés à l'huile, égouttés, partagés dans la longueur
- 50 g d'olives kalamata, dénoyautées
- 200 g de feta, en dés (1 cm)

### Les lentilles

1 – Verser l'eau dans le bol de mixage. Insérer le panier cuisson, peser les lentilles, mélanger et cuire **22 min/100° C/vitesse 4**. Retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule, égoutter, mettre les lentilles dans un saladier, mélanger avec le sel.

### La salade

2 – Faire griller les pignons dans une poêle, transuaser et laisser refroidir. Vider le bol de mixage.

3 – Mettre les oignons dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 5**, ajouter aux lentilles.

4 – Mettre dans le bol de mixage les tomates séchées, les 100 g de poivrons grillés, l'huile d'olive, le vinaigre, l'ail et 20 g de pignons grillés et réduire en purée **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

5 – Réduire en purée encore **5 sec/vitesse 7**. Verser le pesto sur les lentilles et les oignons. Ajouter la mâche, les 50 g de poivrons grillés, les olives, la feta et le reste des pignons grillés, mélanger.

**Portion:** 554 kcal (2312 kJ) = lip 31 g, glu 31 g, pro 30 g



15 min



30 min



facile



4 port.



554 kcal



végé





# Pain aux lentilles

## La pâte

230 g	de lentilles jaunes
280 g	d'eau
½ cube	de levure (env. 20 g), émiettée
250 g	de farine blanche
1½ c. à café	de sel

## Le façonnage

30 g	de farine blanche	pour saupoudrer et façonner
2 c. à soupe	d'eau	
40 g	de mélange de graines	
¾	de c. à café	de fleur de sel

## La pâte

1 – Mettre les lentilles dans le bol de mixage et moudre **15 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 – Moudre encore **5 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

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

4 – Ajouter les lentilles moulues, la farine et le sel et pétrir en **pâte ¼/3 min**. Transvaser la pâte dans un récipient et laisser lever 1 heure à couvert à température ambiante.

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

## Le façonnage

6 – Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Diviser la pâte en 3 portions, façonner des rouleaux de 25 cm de long, les déposer sur la plaque chemisée. Badigeonner les pâtons d'un peu d'eau, parsemer de graines et de fleur de sel. Couvrir sans trop serrer et laisser lever encore 30 minutes.

7 – Cuire les pains 15-17 minutes (220° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

**Remarque:** ces pains se congèlent facilement. Conservation: env. 1 mois emballés dans un sachet de congélation. Sortir le pain du congélateur, laisser décongeler sur une grille à pâtisserie, passer 10 minutes au four à 160° C.

**100 g:** 281 kcal (1187 kJ) = lip 4 g, glu 44 g, pro 15 g



20 min



2 h



facile

3 pains  
(700 g)

281 kcal



# Curry de lentilles

## La pâte de curry

- 140 g d'oignons rouges**, coupés en deux
  - 30 g de gingembre**, pelé, en morceaux (2 cm)
  - 2 tiges de citronnelle**, pulpe en morceaux (3 cm)
  - 4 gousses d'ail**
  - 3 piments rouges**, épépinés
  - 2 c. à café de cumin en poudre**
  - 2 c. à café de coriandre en poudre**
  - 2 c. à café de curcuma**
  - 2 c. à café de cannelle**
  - 1 c. à café de muscade**
- 
- 2 c. à soupe de jus de citron vert**
  - 2 c. à soupe de sauce soja**

## Le curry de lentilles

- 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé**
- 
- 150 g de lentilles corail**
  - 300 g de patates douces**, pelées, en dés (2 cm)
  - 450 g d'eau**
- 
- 250 g de lait de coco**
  - ½ c. à café de sel**
- 
- 1 citron vert**, rincé sous l'eau très chaude, épongé, en quartiers
  - 40 g de noix de cajou**, grillées
  - ½ bouquet de coriandre** (enu. 10 g), pluches

## La pâte de curry

**1** – Mettre dans le bol de mixage les oignons, le gingembre, la citronnelle, l'ail, le piment, le cumin et la coriandre en poudre, le curcuma, la cannelle et la muscade et broyer **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**2** – Verser le jus de citron vert et la sauce soja et réduire en purée **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

## Le curry de lentilles

**3** – Ajouter l'huile de sésame et rissoler **5 min/120° C/vitesse 3.5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**4** – Ajouter les lentilles, les patates douces et l'eau et cuire sans gobelet doseur **15 min/100° C/vitesse 6**.

**5** – Ajouter le lait de coco et le sel et cuire sans gobelet doseur **5 min/100° C/vitesse 6**.

**6** – Dresser le curry de lentilles, répartir les quartiers de citron vert dessus, parsemer de noix de cajou et de pluches de coriandre.

**Portion:** 458 kcal (1917 kJ) = lip 22 g, glu 45 g, pro 17 g



all-in-one



25 min



50 min



facile



4 port.



458 kcal



végane

*Du pain plat frais  
ou du riz accompagnent  
ce curry à merveille.*

*Voici notre recette en couverture!*



# Que la fête soit belle!

Avoir du temps pour la famille, papoter dans une ambiance conviviale, bien manger – ainsi se présente le réveillon idéal. Voici trois recettes d'apéritif, deux plats principaux et un dessert, sans oublier des astuces pour prendre de l'avance dans la préparation. Afin que votre rêve de passer des fêtes détendues devienne enfin réalité.



## Salade Waldorf à la frisée

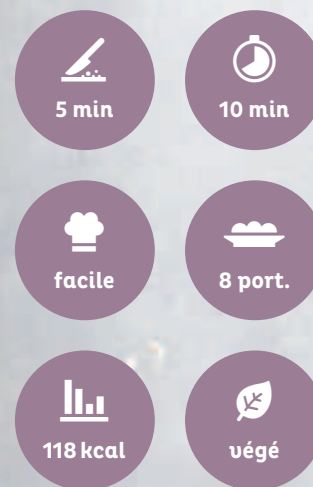
- 200 g de céleri-rave, pelé, en morceaux (2 cm)
- 100 g de pomme, cœur évidé, en morceaux (3 cm)
- 40 g de cerneaux de noix
- 100 g de frisée, en morceaux (3 cm) ou de scarole, en morceaux (3 cm)
- 40 g d'huile d'olive
- 30 g de vinaigre balsamique blanc
- ½ c. à café de sel
- 4 pincées de poivre
- 30 g de pomme, cœur évidé, en quartiers
- 8 cerneaux de noix pour le décor

Mettre dans le bol de mixage le céleri-rave, les morceaux de pomme, les 40 g de noix, la frisée, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique blanc, le sel et le poivre, hacher **4 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, dresser avec les quartiers de pomme et les cerneaux de noix.

**Portion:** 118 kcal (488 kJ) = lip 10 g, glu 4 g, pro 2 g

### Bien meilleure toute fraîche!

Pour éviter que les pommes ne brunissent et que la frisée ne flétrisse, nous vous conseillons de ne pas préparer la salade Waldorf à l'avance, mais de la servir aussi fraîche que possible.



## Velouté à la citronnelle

160 g	d'oignons, coupés en deux
6 tiges	de citronnelle, pulpe en morceaux (3 cm)
20 g	d'huile d'olive
400 g	d'eau
1 cube	de bouillon de légumes (pour 0,5 l)
80 g	de crème entière
8 pincées	de piment de Cayenne

1 – Mettre les oignons et la citronnelle dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**. Râcler 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 l'eau et le cube de bouillon et cuire **15 min/100° C/vitesse 1**.

4 – Ajouter la crème entière et réduire en purée **3 min/vitesse 4-10 en augmentant progressivement la vitesse**. Filtrer le velouté selon les goûts, dresser, saupoudrer de piment de Cayenne.

Portion: 65 kcal (272 kJ) = lip 6 g, glu 2 g, pro 1 g



10 min



30 min



facile



8 port.



65 kcal



végé

### Préparation à l'avance

Préparer le velouté enu.

1 jour avant, laisser refroidir, garder à couvert au réfrigérateur.

Au moment de servir, porter le velouté à ébullition dans le bol de mixage ou dans une casserole.

# Focaccia à la betterave

## La pâte

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

450 g de farine  
 100 g de semoule de blé dur  
 35 g d'huile d'olive  
 1½ c. à café de sel

2 c. à soupe de semoule  
 de blé dur

## La garniture

50 g d'huile d'olive  
 10 g d'eau  
 1 c. à café de fleur  
 de sel  
 4 brins de thym, effeuillé

## La pâte

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

2 – Ajouter la farine, les 100 g de semoule de blé dur, l'huile d'olive et le sel, pétrir en **pâte** / **3 min**, transvaser dans un récipient et laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Nettoyer le bol de mixage.

3 – Préchauffer le four à 220°C. Chemiser une plaque de papier cuisson, y répartir les 2 c. à soupe de semoule de blé dur.

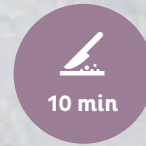
4 – Déposer la pâte sur la plaque préparée, l'étaler avec les doigts en partant du centre pour obtenir un rectangle (22 x 25 cm). Laisser lever 30 minutes à couvert.

## La garniture

5 – Mélanger l'huile d'olive et l'eau. Imprimer des creux avec les doigts sur la surface de la pâte, arroser du mélange huile-eau. Parsemer de fleur de sel et de la moitié du thym.

6 – Cuire la focaccia 25 minutes (220°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu sur une grille à pâtisserie. Parsemer du reste du thym, découper la focaccia en parts selon les goûts et servir tiède.

**Portion:** 354 kcal (1489 kJ) = lip 11g, glu 54g, pro 9g



### Préparation à l'avance

Cuire la focaccia env. 2 heures avant, laisser refroidir sur une grille. Au moment de servir, réchauffer 3 minutes au four à 220°C, découper en parts.



## Médillons de porc gratinés, sauce au cognac

### Les médaillons

**2 brins** de romarin, effeuillé

**40 g** de cerneaux de noix

**40 g** de pain, en morceaux (2 cm)

**40 g** de prunes séchées dénoyautées

**1 pincée** de fleur de sel

**2 c. à café d'huile d'olive**

**2 c. à café de vinaigre balsamique**

**500 g** de filet mignon de porc, en 12 médaillons de même épaisseur

**½ c. à café de sel**

**4 pincées** de poivre

**12 tranches** de lard à rôtir

### La sauce

**80 g** d'oignons

**10 g** de beurre

**50 g** de cognac

**150 g** de crème entière

**120 g** d'eau

**4 c. à café d'amidon de maïs**

**¼ de c. à café de sel**

### Les médaillons

**1** – Préchauffer le four à 220° C.

**2** – Mettre le romarin dans le bol de mixage et hacher **10 sec/vitesse 8**.

**3** – Ajouter les noix, le pain, les prunes séchées et la fleur de sel et hacher **5 sec/vitesse 6**.

**4** – Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre balsamique et mélanger **10 sec/vitesse 1.5**. Assaisonner les médaillons de porc avec le sel et le poivre, entourer de lard, déposer dans un plat à gratin (19 x 26 x 5 cm). Répartir la masse noix-prunes dessus, tasser un peu.



**5** – Cuire les médaillons 22–25 minutes (220° C, voir Suggestion) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer la sauce.

### La sauce

**6** – 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.

**7** – Ajouter le beurre et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**.

**8** – Ajouter le cognac et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**.

**9** – Mélanger la crème entière, l'eau et l'amidon de maïs, ajouter avec le sel et cuire **10 min/120° C/vitesse 1**. Dresser les médaillons de porc avec la sauce.

**Suggestion:** les médaillons sont encore légèrement rosés après 22 minutes au four. Si vous préférez une viande bien cuite, poursuivez la cuisson 3 minutes.

**Servir avec:** pappardelle.

**Portion:** 619 kcal (2576 kJ) = lip 43 g, glu 16 g, pro 37 g



15 min



40 min



facile



4 port.



619 kcal

## L'ACCORD DU VIN

### Montagny AOC Joseph Drouhin

**Origine:** France, Bourgogne

**Cépage:** chardonnay

**Caractère:** robe claire, jaune citron, nez ouvert, aux arômes d'agrumes confits, de pomme verte et d'amande, avec une pointe de vanille. En bouche, matière crémeuse, de texture délicate, à l'acidité harmonieuse. Finale bien équilibrée.

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





**Préparation à l'avance**

Préparer les médaillons env. 2 heures avant, déposer dans le plat, répartir la masse noix-prunes dessus et mettre à couvert au frais. Préparer également la sauce env. 2 heures avant, réserver à couvert et, au moment de servir, porter à ébullition dans le bol de mixage ou dans une petite casserole. Allonger si nécessaire la sauce avec un peu d'eau.



Bienvenue à table



# Balluchons de chou aux champignons et riz venere

## La farce

**50 g** de pain de mie, tranches coupées en quatre

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

**2 brins** de romarin, effeuillé

**80 g** d'oignons, coupés en deux

**300 g** de champignons de Paris, coupés en deux ou en quatre selon leur taille

**20 g** de bolets séchés

**20 g** d'huile d'olive  
**½ c. à café** de sel

**4 pincées** de poivre

## Le riz et les balluchons

**200 g** de chou frisé, en morceaux (3 cm)

**80 g** d'oignons, coupés en deux

**1 gousse** d'ail

**250 g** de riso venere (riz noir complet, cuisson 35 minutes)

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

**500 g** d'eau

**1¼ c. à café** de sel

**3 l** d'eau

**½ c. à café** de bicarbonate de soude

**8 grandes feuilles** de chou frisé (env. 200 g)

**100 g** de crème fraîche

**4 pincées** de poivre

**1 citron bio**, un peu de zeste prélevé à l'économe, en julienne (facultatif)

## La farce

**1** – Mettre le pain de mie dans le bol de mixage, hacher **2 sec/vitesse 5**, transvaser dans un récipient, réserver.

**2** – Mettre le parmesan et le romarin dans le bol de mixage, broyer **10 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

**3** – Mettre dans le bol de mixage les oignons, les champignons de Paris et les bolets séchés et hacher **3 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**4** – Ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre et rissoler sans gobelet doseur **5 min/120° C/vitesse 1**. Incorporer 50 g de parmesan broyé en s'aidant de la spatule, transvaser dans le récipient contenant le pain de mie haché, mélanger et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

## Le riz et les balluchons

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

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

**7** – Ajouter les 500 g d'eau et le sel et précuire sans gobelet doseur **20 min/100° C/vitesse 1**. Pendant ce temps, porter les 3 litres d'eau à ébullition avec le bicarbonate de soude dans un faitout. Y blanchir les feuilles de chou par portions, env. 1½ minute, retirer avec une écumoire, étaler sur un linge de cuisine propre, éponger. Découper la côte

épaisse jusqu'au milieu de chaque feuille. Déposer 1 feuille de chou dans une tasse à café, farcir avec ½ de la farce aux champignons, rabattre les bords qui dépassent, bien tasser, démouler en retournant le balluchon dans le Varoma.



Procéder de même avec les autres feuilles de chou, en démouler 3 dans le Varoma et 4 sur le plateau vapeur. Insérer le plateau vapeur, remettre le couvercle du Varoma.

**8** – Racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz. Mettre le Varoma en place et cuire **20 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma, le poser sur une assiette, incorporer la moitié de la crème fraîche, le poivre et le reste du parmesan (50 g) au riz à l'aide de la spatule. Dresser le riz et les balluchons de chou avec le reste de la crème fraîche. Décorer de zeste de citron.

**Portion:** 595 kcal (2479 kJ) = lip 28 g, glu 60 g, pro 23 g



35 min



1 h 10 min



moyen



4 port.



595 kcal



végé

### Préparation à l'avance

Farcir les balluchons de chou env. 2 heures avant et mettre à couvert au frais.

*Pour un peu plus de croquant, parsemez le riz d'une poignée de noix hachées au safran ou au curry au moment de servir.*

# Tiramisu glacé à l'orange

## Le moule

1 c. à soupe d'huile pour badigeonner

## Le tiramisu glacé

90 g de sucre

1 orange bio, zeste prélevé à l'économie

250 g de crème entière

2 œufs frais

1 jaune d'œuf frais

¼ de c. à café de gousse de vanille moulue

1 pincée de sel

250 g de mascarpone

120 g de café fort

2-3 c. à soupe de liqueur d'orange

250 g biscuits au caramel durs (par ex. Lotus)

## Le décor

1 orange, pelée, quartiers prélevés à l'aide d'un couteau tranchant

## Le moule

1 – Huiler un moule à cake (de 30 cm), chemiser de film alimentaire.

## Le tiramisu glacé

2 – Mettre le sucre et le zeste d'orange dans le bol de mixage, pulvériser 15 sec/vitesse 10 et transuaser.

3 – **Insérer le fouet.** Mettre la crème entière dans le bol de mixage, fouetter en chantilly sans gobelet doseur et en surveillant à vitesse 3.5 sans sélectionner le temps de travail jusqu'à la consistance désirée. Ôter le fouet. Transuaser la chantilly dans un récipient et mettre à couvert au frais.

4 – **Insérer le fouet.** Mettre dans le bol de mixage les œufs, le jaune d'œuf, la vanille, le sel et le sucre à l'orange, fouetter sans gobelet doseur 5 min/vitesse 4 jusqu'à ce que l'appareil soit mousseux. Fouetter encore 5 min/vitesse 4 sans gobelet doseur. Ôter le fouet.

5 – Ajouter le mascarpone, mélanger 20 sec/vitesse 4 et transuaser dans un récipient.

6 – Incorporer un tiers de la chantilly à l'appareil au mascarpone, incorporer délicatement le reste de la chantilly à l'aide de la spatule.

7 – Mélanger le café et la liqueur d'orange.

8 – Répartir la moitié des biscuits au fond du moule chemisé et arroser avec la moitié du café parfumé. Y étaler la moitié de l'appareil au mascarpone. Disposer le reste des biscuits dessus, arroser avec le reste du café. Répartir le reste de l'appareil au mascarpone, lisser. Faire prendre le tiramisu au moins 6 heures au congélateur.

## Le décor

9 – Sortir le tiramisu glacé du congélateur 15 minutes avant de le servir. Le découper en tranches, décorer de quartiers d'orange.

Part (1/16): 243 kcal (1007 kJ) = lip 17g, glu 19g, pro 3g

### Préparation à l'avance

Préparer le tiramisu env. 1 semaine avant et le congeler. Le mettre env. 1 heure au réfrigérateur avant de servir.



20 min



6 h 30 min



facile



16 parts



243 kcal





# Ça sent bon!

C'est le temps de l'avent, une douce odeur de cannelle, vanille et chocolat flotte dans l'air, le four tourne à plein régime... Découvrez ici un petit choix de créations récentes ou anciennes signées Betty Bossi.



## Boules choco-caramel

100 g de caramels mous

50 g d'amandes entières

125 g de sucre

50 g de beurre

2 œufs frais

½ c. à café de vanille moulue ou 1 c. à café de pâte de vanille

1 pincée de sel

160 g de farine blanche

50 g de cacao en poudre

1 c. à café de poudre à lever

40 g de sucre glace

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

**2** – Mettre les amandes dans le bol de mixage et moulin **8 sec/vitesse 10**.

**3** – Ajouter le sucre, le beurre, les œufs, la vanille et le sel et mélanger **50 sec/vitesse 5**.

**4** – Ajouter la farine, le cacao, la poudre à lever et les caramels hachés et mélanger **12 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte collante du bol de mixage, diviser en deux, façonner deux rouleaux de même longueur (de 24 cm) et mettre 2 heures au frais, enveloppés dans du film alimentaire.

**5** – Préchauffer le four à 180°C. Chemiser deux plaques de papier cuisson.

**6** – Couper chaque rouleau de pâte en 12 morceaux de même taille, façonner des boules avec les mains mouillées, passer dans le sucre glace et disposer sur les plaques chemisées.

**7** – Cuire les boules choco-caramel 8 minutes (180°C) par plaque au milieu du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

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

**Pièce:** 113 kcal (473 kJ) = lip 4 g, glu 15 g, pro 3 g



15 min



2 h  
30 min



facile



24 pièces



113 kcal



*Ces biscuits ont fait un tabac dans le Journal Betty Bossi l'année dernière.*

# Panettone

## Le levain

- 350 g de lait
- 250 g de farine blanche
- 2 c. à soupe de sucre
- ¾ de cube de levure (env. 30 g), émiettée
- 1 sachet de levain en poudre (10 g)

## La pâte

- 300 g de farine blanche
- 100 g de sucre
- 1 œuf
- 2 jaunes d'œufs
- 2½ c. à soupe de miel
- 1 orange bio, zeste râpé
- 1 citron bio, zeste râpé
- 1½ c. à café de sel

- 120 g de beurre, en morceaux (2 cm), froid
- 40 g de raisins sultanes foncés
- 40 g d'orangeat (facultatif)

## La coiffe de blancs d'œufs

- 2 blancs d'œufs
- 50 g de sucre
- 40 g d'amandes entières
- 4 c. à soupe de sucre en grains

## Le levain

1 – Mettre dans le bol de mixage le lait, la farine, le sucre, la levure et le levain en poudre et chauffer 3 min/37° C/vitesse 2, transvaser dans un récipient, laisser reposer 3 heures à couvert à température ambiante. Nettoyer le bol de mixage.

## La pâte

2 – Remettre le levain dans le bol de mixage. Ajouter la farine, le sucre, l'œuf, les jaunes d'œuf, le miel, le zeste d'orange et de citron et le sel, pétrir en pâte ¼/10 min.

3 – Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø 23-24 cm) de papier cuisson. Plier deux feuilles de papier cuisson dans la longueur, en chemiser le cercle du moule, fixer avec des trombones.



4 – Ajouter le beurre, les raisins sultanes et l'orangeat et pétrir en pâte ¼/5 min. Transvaser la pâte dans le moule préparé et laisser lever 3 heures à couvert à température ambiante. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

5 – Préchauffer le four à 160° C, glisser la grille du four dans la rainure inférieure.

## La coiffe de blancs d'œufs

6 – Insérer le fouet. Mettre les blancs d'œufs dans le bol de mixage parfaitement propre et monter en neige ferme sans gobelet doseur 4 min/vitesse 3. Fouetter encore sans gobelet doseur 45 sec/vitesse 3.5 en ajoutant le sucre peu à peu par l'orifice du couvercle. Ôter le fouet. Répartir la neige sur le panettone, parsemer d'amandes et de sucre en grains.

7 – Cuire le panettone 90 minutes (160° C) tout en bas du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Part (½): 397 kcal (1665 kJ) = lip 13 g, glu 59 g, pro 9 g





### *Le panettone, une douceur de Noël venue du Sud*

C'est sans doute le plus emblématique des gâteaux de Noël chez nos voisins transalpins. Grosse brioche en forme de dôme, le panettone est né dans la région de Milan, mais des boulangers le confectionnent aussi depuis des générations au Tessin. On serait tenté d'en laisser entièrement la préparation à un professionnel, cette merveille de légèreté étant le résultat d'un lent processus de fabrication. Le panettone se réalise traditionnellement à partir d'un levain naturel qui, selon la recette, mûrit des jours durant. Nous avons ici mis au point une variante plus simple et plus rapide, mais qui pourra parfaitement rivaliser avec l'authentique panettone. À essayer absolument!



*Notre chouchou absolu:  
si vous aimez le panettone,  
cette recette est un must!*

# Bâtonnets à l'orange

## La pâte

200 g de sucre

1 orange bio, zeste prélevé à l'économe

350 g de farine blanche

200 g de beurre, en morceaux (2 cm), froid

1 œuf

½ c. à café de poudre à lever

¼ de c. à café de gousse de vanille moulue

2 pincées de sel

## Le glaçage

20 g de jus d'orange

## La garniture

150 g d'amandes entières

80 g de sucre

100 g de jus d'orange

½ c. à soupe d'eau

## La pâte

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

2 – Pulvériser encore **10 sec/vitesse 10**, transvaser 100 g de sucre à l'orange dans un récipient et réserver.

3 – Ajouter au sucre à l'orange resté dans le bol de mixage la farine, le beurre, l'œuf, la poudre à lever, la vanille et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule. Retirer la pâte du bol de mixage, aplatir un peu, mettre 30 minutes au frais, enveloppée dans du film alimentaire. Nettoyer le bol de mixage.

4 – Diviser la pâte en deux, abaisser en deux rectangles égaux (30 x 23 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie entre deux sachets en plastique fendus, mettre 15 minutes au frais. Pendant ce temps, préparer le glaçage et la garniture.

## Le glaçage

5 – Mélanger les 20 g de jus d'orange et le sucre à l'orange réservé (100 g) pour obtenir un glaçage.

## La garniture

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

7 – Mettre les amandes et le sucre dans le bol de mixage et pulvériser **15 sec/vitesse 10**. Racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule.

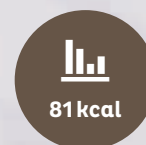
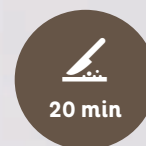
8 – Verser les 100 g de jus d'orange et remuer **10 sec/vitesse 4**, mélanger encore en s'aidant de la spatule.

9 – Faire glisser un rectangle de pâte sur la plaque chemisée, y répartir la garniture à l'orange en laissant tout autour un bord de 1 cm. Humecter un peu le bord de pâte, déposer le deuxième rectangle de pâte sur la garniture, appuyer sur les bords. Piquer la surface à la fourchette.

10 – Cuire la pâte 25 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer, badigeonner aussitôt de glaçage et laisser refroidir. Couper en 60 rectangles.

**Conservation:** env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

**Pièce:** 81 kcal (338 kJ) = lip 4 g, glu 9 g, pro 2 g



*Les bâtonnets à l'orange sont un grand classique du célèbre livre sur les friandises de Betty Bossi.*



## Petits croissants à la vanille

### La pâte

160 g d'amandes entières émondées

200 g de sucre

1 gousse de vanille, coupée en deux

200 g de beurre, en morceaux (2 cm)

180 g de farine blanche

50 g d'amidon de maïs

1 œuf frais

1 pincée de sel

### La pâte

1 – Faire dorer les amandes dans une poêle, laisser refroidir.

2 – Mettre le sucre et la gousse de vanille dans le bol de mixage, pulvériser **20 sec/vitesse 10**, transvaser dans une assiette creuse et réserver.

3 – Mettre les amandes grillées dans le bol de mixage et broyer **7 sec/vitesse 10**.

4 – Ajouter 70 g de sucre vanillé pulvérisé, le beurre, la farine, l'amidon de maïs, l'œuf et le sel et mélanger **25 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule. Retirer la pâte du bol de mixage, diviser en deux, façonner deux rouleaux de même longueur (24 cm) et mettre 1 heure au frais, enveloppés dans du film alimentaire.

5 – Préchauffer le four à 160°C. Chemiser deux plaques de papier cuisson.

6 – Couper un rouleau de pâte en 24 morceaux égaux, façonner des boudins de l'épaisseur d'un doigt, effiler les extrémités en pointe et disposer en forme de croissant sur une plaque chemisée. Répéter l'opération avec l'autre rouleau de pâte et l'autre plaque.

7 – Cuire les petits croissants à la vanille 15 minutes (160°C) par plaque dans la moitié inférieure du four. Retirer, tourner délicatement dans le reste du sucre vanillé pulvérisé, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

**Conservation:** env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

**Pièce:** 86 kcal (360 kJ) = lip 5 g, glu 8 g, pro 2 g



15 min



1 h 30 min



facile



48 pièces



86 kcal



# Gâteau façon brun de Bâle

## Le moule

1 c. à soupe de beurre  
pour graisser

## Le gâteau

200 g d'amandes entières

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

100 g de crème entière  
70 g de beurre,  
en morceaux (1 cm)

120 g de sucre  
2 jaunes d'œufs

50 g d'amidon de maïs

20 g de cacao en poudre  
2 c. à soupe de kirsch  
(facultatif)

1 c. à café de cannelle

¼ de c. à café de clou  
de girofle en poudre

¼ de c. à café de gousse  
de vanille moulue

4 blancs d'œufs

2 pincées de sel

1 c. à soupe de sucre

## Le moule

1 – Préchauffer le four à 180° C. Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø 24 cm) de papier cuisson, graisser le cercle du moule.

## Le gâteau

2 – Mettre les amandes dans le bol de mixage, moudre **8 sec/vitesse 10** et transvaser dans un récipient.

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

4 – Ajouter la crème entière et le beurre et faire fondre **3 min/37° C/vitesse 2**.

5 – Ajouter le sucre, les jaunes d'œufs, l'amidon de maïs, le cacao, le kirsch, la cannelle, le clou de girofle en poudre et la vanille, mélanger **1 min/vitesse 6** et transvaser dans un récipient. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

6 – **Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre et monter en neige ferme sans globelet doseur **3 min/vitesse 4**. **Ôter le fouet.**

7 – Incorporer ⅓ de la neige et ⅓ des amandes moulues à l'appareil au chocolat, incorporer délicatement le reste de la neige et des amandes à l'aide de la spatule et verser dans le moule à charnière préparé.

8 – Cuire le gâteau 25 minutes (180° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, saupoudrer aussitôt de sucre, laisser tiédir un peu le gâteau dans son moule sur une grille à pâtisserie. Ôter le cercle. Servir le gâteau tiède ou réfrigéré.

**Part** (½): 350 kcal (1456 kJ) = lip 24 g, glu 26 g, pro 7 g



15 min



55 min



facile



12 parts



350 kcal



*Notre brun de Bâle  
en format XXL se garde  
env. 5 jours à  
couvert au réfrigérateur.*



# Triangles choco-cannelle

## La pâte

225 g d'amandes entières

260 g de chocolat noir,  
en morceaux (2 cm)

110 g de beurre

230 g de sucre

3 œufs

2 pincées de sel

1½ c. à soupe de cannelle  
moulue

½ c. à café de gousse  
de vanille moulue

1 c. à soupe de kirsch  
(facultatif)

150 g de farine blanche

## Le décor

50 g d'amandes entières

1 c. à café de poudre  
d'or alimentaire

130 g de chocolat noir,  
en morceaux (2 cm)

10 g de beurre

## La pâte

1 – Préchauffer le four à 170°C. Chemiser une plaque de papier cuisson.

2 – Mettre les amandes dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 10**, transvaser dans un récipient et réserver.

3 – Mettre le chocolat dans le bol de mixage et concasser **5 sec/vitesse 7**.

4 – Ajouter le beurre et faire fondre **5 min/45°C/vitesse 2**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

5 – **Insérer le fouet.** Ajouter le sucre, les œufs, le sel, la cannelle, la vanille et le kirsch et mélanger **2 min/vitesse 3.5. Ôter le fouet.**

6 – Ajouter les amandes hachées et la farine et mélanger **25 sec/vitesse 5**.

7 – Étaler uniformément la pâte sur la plaque chemisée en un carré de 30 × 30 cm.

8 – Cuire la pâte 20 minutes (170°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir (1 heure). Égaliser évent. les bords, découper le biscuit en 36 carrés, partager ceux-ci en diagonale. Écarter un peu les biscuits.

## Le décor

9 – Mettre les amandes et la poudre d'or dans le bol de mixage, hacher **2 sec/vitesse 7**, transvaser dans un récipient et réserver.

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

11 – Ajouter le beurre et faire fondre **6 min/45°C/vitesse 2**. À l'aide d'une cuillère, répartir le chocolat sur les biscuits en formant des rayures, parsemer d'amandes hachées, laisser raffermir le chocolat (1 heure).

**Conservation:** env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

**Pièce:** 89 kcal (371 kJ) = lip 6 g, glu 8 g, pro 2 g



15 min



1 h  
40 min



facile



72 pièces



89 kcal



# Coquins de Linz

175 g de sucre

150 g de noisettes

250 g de farine blanche

200 g de beurre, mou,  
en morceaux (2 cm)

½ c. à café de gousse  
de vanille moulue

¼ de c. à café de  
cannelle

2 pincées de clou de girofle  
en poudre

1 pincée de sel

1 blanc d'œuf

140 g de gelée de framboise

140 g de gelée de groseille

**1** – Mettre le sucre dans le bol de mixage, pulvériser **15 sec/vitesse 10**, en transvaser 3 c. à soupe dans un petit récipient et réserver.

**2** – Faire griller les noisettes 5 minutes dans une poêle, retirer, laisser tiédir 30 minutes.

**3** – Ajouter les noisettes au sucre resté dans le bol de mixage et mouliner **10 sec/vitesse 10**.

**4** – Ajouter la farine, le beurre, la vanille, la cannelle, le clou de girofle en poudre, le sel et le blanc d'œuf et mélanger **35 sec/vitesse 3** en s'aidant de la spatule. Façonner la pâte en boule, aplatir et réserver 2 heures au frais, enveloppée dans du film alimentaire.

**5** – Chemiser 2-3 plaques de papier cuisson.

**6** – Abaisser la pâte par portions à 2 mm d'épaisseur entre deux sachets en plastique fendus, mettre 15 minutes au frais. Découper des disques (Ø 4-5 cm) à l'emporte-pièce. Au centre de la moitié d'entre eux, découper un cœur ou une étoile à l'aide d'un petit emporte-pièce. Déposer les biscuits sur les plaques chemisées et réserver 15 minutes au frais.

**7** – Préchauffer le four à 200° C.

**8** – Faire dorer les biscuits 6-8 minutes (200° C) par plaque au milieu du four. Retirer, laisser tiédir 5 minutes sur une grille à pâtisserie. Procéder de même avec les autres biscuits. Retourner les fonds de biscuits.

**9** – Mélanger les deux gelées, lisser, répartir sur les fonds de biscuits encore chauds. Poudrer les couvercles avec le sucre pulvérisé réservé, poser sur les fonds, appuyer un peu.

**Suggestion:** remplacer la gelée de framboise et de groseille par de la confiture de cynorhodon.

**Conservation:** env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

**Pièce:** 109 kcal (436 kJ) = lip 6 g, glu 12 g, pro 1 g



45 min



3 h 15 min



moyen



env.  
45 pièces



109 kcal



# À croquer

Trouver le bon cadeau pour un être cher n'est pas toujours chose facile. Pourquoi ne pas surprendre votre meilleur ami, votre maman ou votre tante adorée en lui offrant une petite attention préparée dans votre Thermomix®?





## Lingue di suocera

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

120 g d'eau

½ c. à café de levure  
sèche

200 g de farine blanche

30 g d'huile d'olive

½ c. à café de sel

1-2 c. à soupe de farine  
blanche pour abaisser

2 c. à soupe d'eau

½ c. à soupe de gros sel  
marin ou ½ c. à soupe  
de fleur de sel

1 – Préchauffer le four à 200° C.  
Chemiser deux plaques de papier  
cuisson.

2 – Mettre le romarin dans le  
bol de mixage et hacher 10 sec/  
vitesse 8.

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  
3 min. Transvaser la pâte  
dans un récipient, laisser reposer  
1 heure à couvert. Diviser la pâte  
en 8 portions, abaisser chacune  
en ovale de 24 cm de long sur un  
peu de farine à l'aide d'un rouleau  
à pâtisserie. Déposer les langues  
sur les plaques chemisées, badigeonner  
d'un peu d'eau, saupoudrer de sel marin.

5 – Cuire les langues 13-15 minutes  
(200° C) par plaque au  
milieu du four. Retirer, laisser refroidir  
sur une grille à pâtisserie.

**Conservation:** env. 2 semaines  
dans une boîte hermétique.

**Pièce:** 122 kcal (512 kJ) =  
lip 4 g, glu 18 g, pro 3 g



15 min



1 h 30 min



facile



8 pièces



122 kcal

*Ces petits biscuits  
croquants sont aussi connus  
chez nous sous le nom  
de «langues de belle-mère».*



*En Italie, les lingue di suocera  
se servent souvent à l'apéritif  
à la place des gressins.*

## Curd à la mandarine

- 200 g de sucre
- 2 mandarines bio, zeste prélevé à l'économie
- 400 g de jus de mandarine, froid
- 80 g de beurre, froid, en morceaux (2 cm)
- 3 jaunes d'œufs frais
- 2 c. à soupe d'amidon de maïs
- ½ c. à soupe de gousse de vanille moulue
- 1 pincée de sel

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

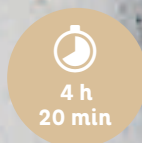
2 – Pulvériser encore **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

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

4 – Ajouter le jus de mandarine, le beurre, les jaunes d'œufs, l'amidon de maïs, la vanille et le sel et cuire **7 min/98°C/vitesse 3**. Réduire la masse en purée **15 sec/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**. Verser le curd dans 7 bocaux propres et chauds (de 100 ml), fermer aussitôt, laisser refroidir 2 heures sur une surface isolante. Une fois le curd refroidi, garder au réfrigérateur et déguster sur du pain ou mélanger à du yogourt ou du séré.

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

**Bocal:** 264 kcal (1105 kJ) = lip 12 g, glu 37 g, pro 2 g



## Bouillon de légumes en poudre

**1 bouquet de livèche avec les tiges**  
(d'env. 20 g)

**1 bouquet de persil avec les tiges**  
(d'env. 20 g)

**½ bouquet de thym**  
(env. 10 g), effeuillé

**3 gousses d'ail**

**150 g d'oignons**, coupés en deux

**350 g de poireaux**, en morceaux (3 cm)

**350 g de céleri-rave**, pelé, en morceaux (3 cm)

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

**100 g de sel**

**3 feuilles de laurier**

**1** — Préchauffer le four à 80°C (chaleur tournante). Chemiser deux plaques de papier cuisson.

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

**3** — Ajouter l'ail, les oignons et les poireaux, hacher **6 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule et répartir sur les plaques chemisées.

**4** — Mettre le céleri-rave et les carottes dans le bol de mixage, hacher **6 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule et ajouter à la masse aux poireaux sur les plaques, mélanger et répartir uniformément.

**5** — Laisser sécher le mélange de légumes et de fines herbes 4½ heures (80°C) au four, en maintenant la porte entrouverte avec le manche plat d'une cuillère en bois. Bien remuer toutes les 45 minutes, laisser refroidir dans le four éteint.

**6** — Mettre dans le bol de mixage les légumes séchés, le sel et les feuilles de laurier et pulvériser **10 sec/vitesse 8**. Verser le bouillon en poudre dans 2 bocaux propres et secs (de 150 ml), bien fermer. 1 c. à soupe de bouillon de légumes en poudre suffit pour 0,5 l d'eau.

**Suggestion:** faire sécher les légumes non pas au four mais dans un déshydrateur.

**Conservation:** bien fermé, env. 3 mois.

**1 c. à soupe (10 g):** 15 kcal (63 kJ) = lip 0 g, glu 2 g, pro 1 g



30 min



5 h



facile



2 bocaux  
(env. 260 g)



15 kcal



végane

*Pour une texture encore plus fine, pulvériser le mélange encore 10 sec/vitesse 10 à la fin.*



# C'est l'apéro!

Jamais les idées d'amuse-bouches raffinés ne sont autant demandées qu'en période de l'avent. Que diriez-vous de petits ramequins à la mode Betty Bossi, tout chauds du four?



*Commandez la plaque  
«Ramequin» (kit) dès CHF 29.95  
sur [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch).*

# Ramequins aux gendarmes

50 g de cerneaux de noix

170 g de farine blanche

50 g de beurre, froid,  
en morceaux

75 g d'eau

½ c. à café de sel

2 gendarmes (env. 80 g),  
en morceaux (3 cm)

2 brins de romarin, effeuillé

200 g de gruyère,  
en morceaux (3 cm)

2 œufs

100 g de demi-crème  
acidulée

2 pincées de poivre

1 – Mettre les noix dans le bol de mixage et broyer **5 sec/vitesse 7**.

2 – Ajouter la farine, le beurre, l'eau et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol de mixage, façonner en boule, aplatir un peu et mettre 30 minutes au frais.

3 – Mettre les gendarmes et le romarin dans le bol de mixage et hacher en appuyant sur **Turb@/ 2 sec/2 fois**.

4 – Ajouter le gruyère et broyer **5 sec/vitesse 7**.

5 – Ajouter les œufs, la demi-crème acidulée et le poivre et mélanger **20 sec/vitesse 3**.

6 – Préchauffer le four à 220°C.

7 – Abaisser la pâte en rectangle (25 x 40 cm) sur un peu de farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, partager dans la largeur. Déposer les demi-abaisse de pâte sur les deux plaques «Ramequin», sans les enfoncer dans les cavités. Bien presser le pochoir dans l'une des abaisses.

8 – Répartir la moitié de la garniture dans les cavités du pochoir et lisser avec une corne à pâte, décoller délicatement le pochoir en soulevant, le presser dans la deuxième abaisse, répartir le reste de la garniture.

9 – Cuire les ramequins 15 minutes (220°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler et servir tiède.

**Pièce:** 118 kcal (490 kJ) = lip 8 g, glu 5 g, pro 5 g



15 min



45 min



facile



24 pièces



118 kcal





# Gâteau de Payerne

## La pâte

290 g de noisettes

150 g de beurre, mou

100 g de sucre

150 g de farine blanche

1 pincée de sel

## La garniture

90 g de sucre

150 g de crème entière

¼ de c. à café de gousse  
de vanille moulue

1 c. à soupe de sucre  
glace

## La pâte

1 – Mettre les noisettes dans le bol de mixage et mouder **10 sec/vitesse 10**. En transvaser 160 g dans un récipient et réserver.

2 – Ajouter aux noisettes restées dans le bol de mixage le beurre, le sucre, la farine et le sel, mélanger **20 sec/vitesse 4**, transvaser dans un récipient, aplatir un peu la pâte et mettre 30 minutes au frais, enveloppée dans du film alimentaire. Pendant ce temps, préparer la garniture.

## La garniture

3 – Préchauffer le four à 180°C.

4 – Mettre dans le bol de mixage le sucre, la crème entière, la vanille et les 160 g de noisettes moulues et mélanger **15 sec/vitesse 4**.

5 – À l'aide du cercle d'un moule à charnière (Ø 24 cm), dessiner un cercle (diamètre intérieur) sur deux feuilles de papier cuisson, retourner les feuilles. Diviser la pâte en deux. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser chaque moitié aux dimensions du cercle entre la feuille de papier cuisson et un morceau de film alimentaire, ôter le film alimentaire. Faire glisser une abaisse avec le papier cuisson sur le fond du moule. Étaler la garniture dessus en laissant tout autour un bord de 3 cm. Humecter le bord, retourner la deuxième abaisse dessus, ôter le papier. Appuyer avec une fourchette tout le long du bord, poser le cercle du moule et fermer.

6 – Cuire le gâteau de Payerne 45 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, ôter le cercle du moule. Poudrer le gâteau de sucre glace et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

**Part** (½): 401 kcal (1668 kJ) =  
lip 29 g, glu 28 g, pro 6 g



30 min



1 h 40 min



moyen



12 parts



401 kcal

*coupé en parts  
conventionnelles*

*Découpez le gâteau  
en losanges pour encore  
plus d'originalité.*

## Tour de main: une chantilly parfaite

Nous avons constaté que le fouettage de la crème dans le Thermomix® pouvait donner des résultats inégaux. La consistance allait de la belle chantilly aérienne à celle du beurre, ou presque, et il n'était pas facile d'en comprendre la raison.

Après avoir recueilli les conseils de fans inconditionnels du Thermomix® et procédé à diverses expériences (avec ou sans fouet, avec ou sans gobelet doseur, etc.), nous sommes parvenus à la conclusion suivante: les meilleurs résultats s'obtiennent avec un bol de mixage très froid, de la crème entière froide (quantité optimale comprise entre 200 g et 400 g), avec le fouet mais sans le gobelet doseur.

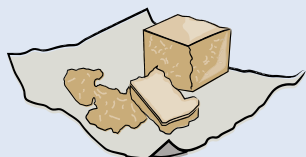
Voici comment procéder: rincer le bol de mixage avec de l'eau aussi froide que possible. Si l'on dispose de glaçons, les broyer en glace pilée, réserver celle-ci. Insérer le fouet, mettre la crème entière bien froide dans le bol de mixage et fouetter en chantilly sans gobelet doseur en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée.



## Congeler la levure?

Nous recommandons de toujours acheter de la levure fraîche et de l'utiliser sans tarder. C'est le seul moyen de garantir que la pâte lève correctement et d'obtenir un bon résultat. Si vous avez acheté un cube de levure et que vous n'en avez pas besoin dans l'immédiat, vous pouvez, à la rigueur, le congeler. Normalement, les cubes issus de production conventionnelle se conservent alors quelques semaines. La congélation leur fait perdre toutefois de leur force. La levure biologique, quant à elle, ne devrait jamais être congelée. Les cubes entamés peuvent être gardés au réfrigérateur dans un petit récipient en

plastique ou en verre, bien fermé, pendant environ une semaine.



# Pois chiches

Les pois chiches sont polyvalents, peu onéreux et recèlent de surcroît une foule de précieux nutriments. Leur richesse en protéines les rend particulièrement intéressants: 100 g de pois chiches cuits fournissent environ 9 g de protéines, une teneur comparable à celle d'autres bombes de protéines végétales comme les haricots ou les lentilles.



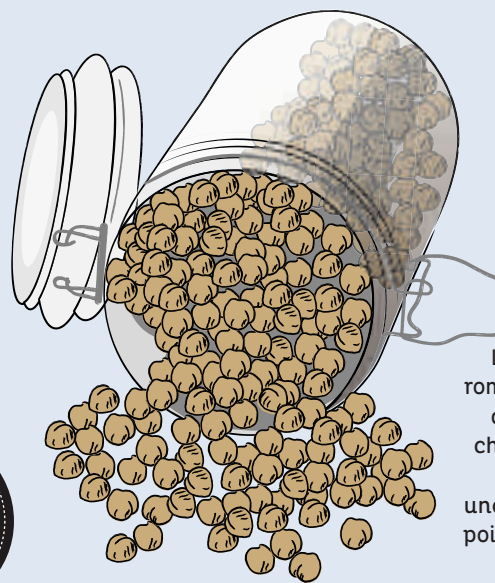
Les pois chiches sont modérément caloriques (138 kcal pour 100 g), mais grâce à leur forte teneur en fibres, ils rassasient durablement.



Les pois chiches séchés se transforment en farine en un éclair. Pour cela, mettre 200 g de pois chiches dans le bol de mixage et moudre **1 min/vitesse 9**.



Connaissez-vous les pois chiches noirs? Connus sous le nom de «ceci neri», ils sont cultivés depuis des siècles dans les Pouilles et vendus chez nous en tant que spécialité.



Le nom de l'orateur romain Cicéron provient du latin cicer, «pois chiche», car un de ses ancêtres aurait eu une verrue en forme de pois chiche sur le visage.

## Drink à l'avoine maison

Le drink à l'avoine jouit d'une popularité croissante comme alternative végétane et respectueuse des ressources au lait de vache. Il se décline désormais en d'innombrables versions sur le marché. Mais saviez-vous que vous pouviez aussi en préparer vous-même? C'est tout facile:

Pour 1 litre de drink à l'avoine, tapisser une grande passoire avec un sac à lait végétal ou une gaze fine. Poser la passoire sur un récipient. Faire blondir **80 g de flocons d'avoine** dans une poêle, mettre dans le bol de mixage. Ajouter **30 g de sucre brut**, **2 p. de c. de cannelle**, **¼ de c. à café de sel** et **1200 g d'eau**, mixer **1 min/vitesse 10** et laisser reposer 10 minutes dans le bol. Mixer la masse encore **1 min/vitesse 10**, verser dans la passoire préparée, transvaser le drink à l'avoine dans une bouteille (1000 ml), allonger si nécessaire avec un peu d'eau. Garder bien fermé au réfrigérateur et boire dans les 3 jours. Bien agiter la bouteille avant consommation.







## Sweet homes

Chaque année, à l'approche de Noël, la question de l'emballage des cadeaux se pose. Si vous souhaitez que votre paquet se démarque sous le sapin, voici une idée qui pourrait faire mouche:

Coupez les coins d'un simple sac en papier brun en forme de toit pointu, décourez en blanc façon pain d'épice. À la fin, fixez le toit avec du ruban adhésif ou à l'aide de colle, percez deux trous et nouez-y un ruban de couleur. Il est pas beau le cadeau?

.....

## Systeme D

Égrainer une grenade peut vite dégénérer en véritable bataille de peinture. Mais il existe une autre solution! Coupez le fruit en quatre quartiers, mettez-les dans le bol de mixage et enclenchez votre Thermomix® **1 sec/ vitesse 4**. Répétez l'opération si nécessaire jusqu'à ce que toutes les graines se soient détachées des cloisons.



## Smoothie agrumes-gingembre

Avec ce smoothie rafraîchissant, non seulement vous renforcerez votre système immunitaire, mais vous donnerez aussi un coup de fouet à votre métabolisme. Pour 2 verres, mettez dans le bol de mixage **220 g de pamplemousses roses** pelés à vif, en morceaux (2 cm), **220 g d'oranges** pelées à vif, en morceaux (2 cm), **15-25 g de gingembre** en morceaux, **¼ de c. à café de gousse de vanille moulue** et **150 g d'eau** et mixez le tout **1 min/vitesse 10**. Versez dans les verres et décidez de quartiers d'orange ou de pamplemousse et servez. Si vous aimez votre smoothie bien frais, ajoutez à la fin quelques glaçons dans le verre.

Vous trouverez plus d'astuces pour booster votre métabolisme en page 34 à la rubrique «Santé & minceur».



## Cuisine étoilée

Les repas de fête sont l'occasion de mettre des étoiles plein les yeux à votre famille et à vos proches. Le nouveau kit de moules et emporte-pièces de Betty Bossi vous aide à garnir, façonner et cuire vos créations de star. Rissoles à la viande, raviolis ou petits feuilletés: tout est possible. Des matériaux de haute qualité et une structure perforée assurent une préparation impeccable. Succès garanti!

**Le kit de moules et emporte-pièces étoile comprend 8 petits moules, 1 emporte-pièce pour rissoles, 1 emporte-pièce pour raviolis et un recueil de 6 recettes, dès CHF 39.95.**

Infos et commande sur [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)



## Gin Smash à la grenade

50 g de sucre

125 g de gin

250 g d'eau de coco

250 g de jus de grenade

250 g de glaçons

¼ de c. à café de  
cannelle

1 grenade, coupée en  
deux, égrainée (voir  
Système D, page 73)

4 étoiles de badiane

1 – 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.

2 – Ajouter le gin, l'eau de coco, le jus de grenade, les glaçons et la cannelle et broyer **5 sec/vitesse 7**. Verser le drink dans 4 verres (de 300 ml), y répartir les graines de grenade, décorer de badiane.

**Verre:** 198 kcal (832 kJ) =  
lip 0g, glu 28g, pro 2g



5 min



10 min



facile



4 verres



198 kcal



# Avant-goût

Le prochain  
numéro paraîtra le  
**4 mars  
2021!**



**Pour tous  
les jours**  
L'inspiration au quotidien



**Menu de  
Pâques**  
Quel festin!



**Pasta primavera**  
Envie de renouveau



**Pain maison**  
Tour de main



**Amandes**  
Une douce tentation

**Nouveau**  
à partir  
de mars



**Betty Bossi**

## Fraîchement remixé Coup de cœur garanti!

Grâce à vos précieux avis, nous avons repensé le magazine «Betty Bossi mix». À partir de mars 2021, il paraîtra **6 fois par an** dans une nouvelle présentation et proposera plus de recettes saisonnières ainsi qu'une belle diversité de saveurs.

### Vos avantages à partir de mars

6 numéros par an au lieu de 4 ✓

Plus de numéros, plus de saisonnalité ✓

Inspiration pour des plats sains  
qui réussissent à tous les coups ✓

Quelque 30 recettes de plats rapides  
et simples dans chaque numéro ✓

### Abonnez-vous et profitez de nombreux avantages.

**Abonnement à l'essai**  
3 numéros pour CHF 20.00

**Abonnement annuel**  
6 numéros pour CHF 47.70 au lieu  
de CHF 53.40 (vente à l'unité)



Abonnement en ligne:  
[bettybossi.ch/mix-abo](http://bettybossi.ch/mix-abo)





**thermomix**

## Pourquoi pas offrir du temps?

Offrez du temps à une personne qui vous est chère. Nos produits sont des cadeaux parfaits pour faciliter la vie au quotidien et donc avoir plus de temps pour profiter de la vie.

Grâce au portail de recettes Cookidoo®, le Thermomix® propose plus de 50 000 plats variés, à préparer facilement en un minimum de temps.

Vous trouverez sur notre site Internet tous les détails sur nos produits, ainsi que les raisons pour lesquelles vous êtes sûr de faire plaisir en les offrant. Nous pouvons livrer le Thermomix® à l'adresse de votre choix.

[www.vorwerk.ch](http://www.vorwerk.ch)

**VORWERK**

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