

Betty Bossi

# MIX

Le magazine suisse pour le Thermomix®



thermomix  
Partenaire  
officiel

Notre menu de fête dès la page 36



## Un réveillon parfait

Se régaler en toute convivialité

### Paquets surprise

Enveloppes délicates,  
farces délicieuses

### Apéro

Trois dips pour  
se plonger  
dans l'ambiance

### Trucs & astuces

Les secrets  
de la rédaction



dès la page 43

# White Christmas

Petits biscuits et desserts tout de blanc vêtus

BBmix 5/21A





## Joyeuses fêtes!

*Chère lectrice, cher lecteur,  
Une année 2021 pour le moins exceptionnelle touche à sa fin. J'avoue qu'elle m'a un peu éreintée. Après tant d'aventures et de rebondissements, j'ai hâte de passer les traditionnelles fêtes dans le giron de la famille. Voici le temps des petits biscuits et des bons repas, de l'intimité et de la convivialité. Quoi de plus ressourçant?*

*J'imagine que vous aussi vous aspirez à davantage d'harmonie en cette fin d'année. Ce numéro vous propose les bonnes recettes.*

*Nous avons réuni un éventail de mets particulièrement varié afin que vous puissiez les combiner simplement et librement, en fonction des occasions. Petit gueuleton vite fait, bien fait, réveillon de Noël chic et raffiné, à vous de choisir.*

*Je vous souhaite de très agréables fêtes et une excellente année 2022!*

*Sarah Oeschger*

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

# Vive



## 04

### Paquets surprise

Petits paquets farcis avec fantaisie



## 26

### Gâteaux de fête

#### Impressum

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

#### Team:

Responsable rédaction et conception graphique: Sarah Oeschger  
Responsable rédaction des recettes: Sibylle Weber-Sager  
Identité visuelle: Solid Identities GmbH  
Photos: Carole Arbenz, stylisme: Katja Rey

#### Publicité/Coopérations:

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

#### Abonnement annuel (6 numéros):

Suisse CHF 47.70, étranger CHF 55.80



# L'hiver!

- 4 Paquets surprise
- 6 Balluchons saumon-choucroute
- 7 Ravioles croustillantes à la ricotta
- 8 Jambon en croûte et moutarde d'hiver
- 11 Bao buns bœuf-légumes
- 13 Feuilleté au chou rouge

## 14 Actus

### 16 Simple & rapide

- 17 Poulet au chou frisé et riz au coco
- 18 Panzanella au chou blanc
- 19 Velouté de carottes au curry
- 21 Polenta, courge et côtes de veau
- 22 Spaghettoni fromage bleu-épinards
- 23 Quiche Parmentier poireaux-schüblig
- 25 Dampfnudeln aux cerises

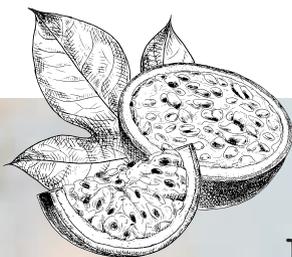
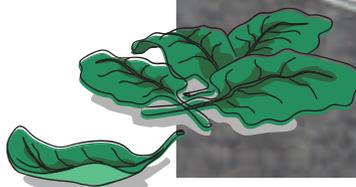
### 26 Gâteaux de fête

- 27 Étoile briochée au pain d'épice
- 28 Gâteau des rois choco



16

Simple & rapide  
Se régaler au quotidien



43

Blanc comme neige

Douceurs féeriques en avant-goût de Noël



### 30 Trucs & astuces

#### 33 Dips apéritifs

- 33 Dip à la truite
- 34 Dip à la courge et pois chiches
- 35 Dip façon salade César

#### 36 Menu de Noël

- 37 Velouté au champagne
- 38 Romsteck, pommes duchesse et sauce maltaise
- 41 Risotto aux noisettes et poireaux braisés
- 42 Crème brûlée au chai

#### 43 White Christmas

- 44 Biscuits coco-chocolat blanc
- 45 Étoiles vanille-citron
- 46 Mousse blanche au moka
- 47 Tiramisu au citron vert
- 49 Couronne de paulova

← *Recette  
en couverture!*

#### 50 Régal en bocal

- 50 Sirop épicé à la pomme
- 51 Bon à savoir / Avant-goût

ZOOM:  
PAQUETS SURPRISE

# Paquets surprise

*Enveloppes délicates, farces délicieuses: nos épatantes créations vont vous emballer. Raffinées ou rustiques, véganes ou à la viande, exotiques ou helvétiques, il y en a pour (presque) tous les goûts et toutes les occasions.*

## Notre astuce

### Un ou deux balluchons?

Cette élégante création au saumon n'est pas seulement excellente comme plat principal, elle compose aussi une superbe entrée pour 8 personnes.



*Le sabayon à l'aneth fait toute la différence!*

*Balluchons  
au saumon*

♥ page 6



# Balluchons saumon-choucroute

🕒 20 min 🕒 50 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 564 kcal  
 🚫 sans lactose

## Les balluchons au saumon

1 gousse d'ail,  
coupée en deux

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

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

500 g de choucroute cuite  
 20 g de moutarde à l'ancienne  
 40 g d'huile d'olive  
 1 c. à café de miel liquide

Bien essorer la choucroute, l'ajouter avec la moutarde, 10 g d'huile d'olive et le miel, mélanger **10 sec/vitesse 3** en s'aidant de la spatule.

1 paquet de pâte à strudel (de 120 g)  
 8 filets de saumon sans la peau (d'env. 70 g)  
 ¼ de c. à café de sel  
 4 pincées de poivre

Déplier délicatement les feuilles de pâte à strudel, les badigeonner avec un peu d'huile d'olive. Superposer les feuilles deux par deux et les couper en quatre. Répartir la choucroute au centre. Déposer un filet de saumon sur chaque petit tas de choucroute, assaisonner avec le sel et le poivre. Rassembler les coins de pâte sur le saumon, pincer fermement et déposer sur la plaque chemisée. Badigeonner les balluchons avec le reste de l'huile d'olive.

Cuire 20 minutes (200° C) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer le sabayon à l'aneth.

## Le sabayon à l'aneth

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

Mettre l'aneth dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

4 jaunes d'œufs frais\*  
 20 g de vinaigre de vin blanc  
 ½ c. à café de sel

**Insérer le fouet.** Mettre dans le bol de mixage les jaunes d'œufs, le vinaigre et le sel et fouetter **9 min/70° C/vitesse 3** jusqu'à ce que la masse soit mousseuse. Sortir les balluchons du four, dresser avec le sabayon.

**Suggestion:** faire tremper rapidement 8 tiges de ciboulette dans de l'eau très chaude, nouer autour des pointes des balluchons avant d'enfourner.

**Portion:** 564 kcal (2357 kJ) = lip 37 g, glu 22 g, pro 35 g



## \* Halte au gaspi

Lisez à la rubrique Trucs & astuces (page 30) tout ce que vous pouvez faire avec les blancs d'œufs non utilisés.



# Ravioles croustillantes à la ricotta

🕒 40 min 🕒 1h 🍴 moyen 🍴 4 portions 📊 519 kcal 🌿 végété

## La farce

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

Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper **10 sec/vitesse 8** et transvaser.

**60 g de cerneaux de noix**  
**60 g de tomates séchées à l'huile**, égouttées

Mettre dans le bol de mixage les cerneaux de noix, les tomates séchées, l'ail, l'origan, le thym et le zeste de citron et hacher **8 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**1 gousse d'ail**  
**½ bouquet d'origan** (env. 10 g), effeuillé  
**½ bouquet de thym** (env. 10 g), effeuillé  
**1 citron bio**, ¼ du zeste râpé

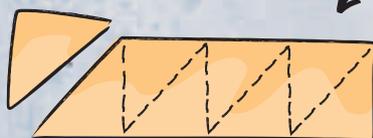
**125 g de ricotta**

Ajouter la ricotta et le parmesan râpé et mélanger **10 sec/vitesse 3**.

## Les ravioles

**2 rouleaux de pâte à nouilles** (de 16 x 56 cm)  
**1 œuf**, battu

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



Dérouler les rouleaux de pâte, couper chacun dans la largeur en 4 rectangles égaux. Partager ceux-ci en diagonale pour obtenir 16 triangles. Répartir la farce sur la moitié des triangles de pâte. Dorer les autres triangles avec un peu d'œuf, les placer sur la farce en superposant exactement les bords. Tenir une raviole dans la main, presser les bords en les ajustant bien et en faisant sortir l'air. Procéder de même avec les autres ravioles, bien presser les bords à la fourchette.

**2 l d'eau**  
**2 c. à soupe de sel**  
**3 c. à soupe d'huile d'olive**  
**1 c. à café de fleur de sel**

Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout, ajouter le sel. Baisser le feu, faire pocher les ravioles par portions, 30 secondes, dans l'eau salée frémissante. Retirer avec une écumoire, égoutter, déposer sur la plaque chemisée. Badigeonner les ravioles d'huile d'olive, parsemer de fleur de sel.

Faire dorer les ravioles 12-15 minutes (240°C) au milieu du four. Retirer.

**Servir avec:** salade de mâche.

**Portion:** 519 kcal (2166 kJ) = lip 31 g, glu 39 g, pro 20 g

## Notre astuce

### Préparation à l'avance

Farcir les ravioles un jour avant et les garder à couvert au réfrigérateur, en intercalant du papier cuisson.

# Jambon en croûte et moutarde d'hiver

🔪 15 min ⌚ 2 h 🍴 facile 🍷 4 portions 📊 972 kcal

## La pâte

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

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

**500 g de farine bise** et un peu pour saupoudrer

Ajouter la farine, le beurre et le sel et pétrir en **pâte**  $\frac{1}{3}$  min. Façonner une boule, transvaser dans un récipient. Laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et faire pocher le jambon.

**30 g de beurre**, mou  
**1¼ c. à café de sel**

## Le jambon

**4 l d'eau**  
**1 sachet de noix de jambon fumée cuite** (env. 1 kg)

Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout. Baisser le feu, faire pocher le jambon 1 heure dans son sachet au seuil de l'ébullition. Pendant ce temps, préparer la moutarde d'hiver.

## La moutarde d'hiver

**150 g de moutarde à l'ancienne**  
**1 orange bio**,  $\frac{1}{4}$  du zeste râpé  
**10 g de gingembre**, pelé, râpé finement  
**40 g de concentré de jus de poire** (Birnel)  
 $\frac{3}{4}$  **de c. à café de cannelle**

Mettre dans le bol de mixage la moutarde, le zeste d'orange, le gingembre, le concentré de jus de poire et la cannelle et mélanger **20 sec/vitesse 3**.

Glisser une cocotte avec son couvercle dans la moitié inférieure du four. Préchauffer le four à 240° C. Couper une feuille de papier cuisson en un rectangle de 25 x 33 cm.

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Abaisser en rond (Ø 32 cm), badigeonner avec 60 g de moutarde d'hiver, en laissant tout autour un bord de 3 cm. Sortir le jambon de son sachet, égoutter, éponger, déposer au centre de la pâte. Envelopper le jambon dans la pâte, déposer sur le rectangle de papier cuisson, saupoudrer de farine. Attention: brûlant! Sortir la cocotte du four, déposer le jambon en croûte dans la cocotte brûlante en s'aidant du papier cuisson, poser le couvercle.

Cuire le jambon en croûte 25 minutes (240° C) dans la moitié inférieure du four. Ôter le couvercle, poursuivre la cuisson 10 minutes. Retirer, laisser tiédir 10 minutes sur une grille à pâtisserie. Couper le jambon en tranches et servir avec le reste de la moutarde.

**Servir avec:** haricots verts séchés.

**Portion:** 972 kcal (4090 kJ) = lip 30 g, glu 100 g, pro 71 g



Sofie, rédactrice de recettes

« Je vous conseille d'enfourner le jambon aussitôt après l'avoir enveloppé. Si vous attendez trop longtemps, la pâte risque de s'affaisser. »

*goût de Noël!*

## Notre astuce

### Quel accompagnement?

Le manteau de pâte à pain remplace la part de féculents dans ce plat. Un accompagnement de riz, de pâtes ou de pommes de terre est donc superflu. Il manque en revanche un peu de verdure et de fraîcheur. Des salades de saison offrent un contrepoint bienvenu, par ex. une salade de mâche, une salade d'endives agrémentée d'oranges ou une salade de crudités préparée au Thermomix®. Des haricots verts séchés, du chou rouge aux pommes ou encore du céleri aux noix et aux raisins secs se prêtent aussi parfaitement.



## Mon astuce perso

Laura, rédactrice de recettes



### C'est quoi des bao buns?

Dans la cuisine chinoise, les bao, ou baozi, désignent des petits pains en forme de boule cuits à la vapeur. Ils renferment différentes farces, traditionnellement de la poitrine de porc (notre version contient du bœuf et des légumes, voir photo 1). Ce type de pain est également connu dans d'autres régions d'Asie. De par leur goût et leur mode de préparation, ils sont les lointains cousins des dampfnudeln d'Europe centrale: leur pâte contient de la levure et, cuite au Varoma, elle offre une texture moelleuse à souhait. Nous vous présentons ici des buns fermés (photo 2), mais on trouve également sur les marchés de street-food une variante pliée et farcie à la manière d'un taco.



*Ce mets est  
comme prédestiné pour  
le Thermomix®!*



# Bao buns boeuf-légumes

🕒 1h 🕒 2 h 15 min 🍳 moyen 🍴 4 portions 📊 671kcal 🚫 sans lactose

## La pâte

**170 g d'eau**  
**20 g d'huile de tournesol**  
**15 g de sucre**  
**¼ de cube de levure** (env. 10 g), émiettée

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

**350 g de farine blanche**  
**1 c. à café de poudre à lever**  
**½ c. à café de sel**

Ajouter la farine, la poudre à lever et le sel et pétrir en **pâte** / **3 min**. Façonner une boule, transvaser dans un récipient, laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer la farce.

## La farce

**10 g de gingembre**, pelé, en morceaux (1 cm)  
**2 gousses d'ail**  
**50 g de cacahuètes grillées salées**

Mettre dans le bol de mixage le gingembre, l'ail et les cacahuètes et hacher **9 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**150 g de panais**, pelés, en morceaux (3 cm)  
**150 g de poireaux**, en morceaux (3 cm)

Ajouter les panais et les poireaux et hacher **10 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule.

**300 g d'émincé de boeuf** (minute)  
**30 g de sauce soja**  
**20 g de miel**  
**10 g de sauce chili rouge** ou de sauce sriracha

Ajouter l'émincé de boeuf, la sauce soja, le miel et la sauce chili et mélanger **30 sec/vitesse 2**.

**2 c. à soupe d'huile de sésame**

Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile de sésame dans une poêle antiadhésive. Saisir le mélange viande-légumes par portions, 5 minutes, réserver sur une assiette, laisser tiédir 10 minutes.

Couper une feuille de papier cuisson en 8 carrés de 8 × 8 cm.

Diviser la pâte en 8 portions, façonner des boules, les abaisser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour obtenir des disques de Ø 12 cm. Déposer ¼ de la farce au centre de chaque disque de pâte, rassembler les bords sur la farce, pincer fermement. Poser les boules de pâte, fermeture vers le haut, sur les carrés de papier cuisson. Déposer 3 boules de pâte avec leur papier dans le Varoma, en les espaçant un peu, insérer le plateau vapeur, y déposer les 5 boules de pâte restantes avec leur papier, en les espaçant un peu. Veiller à laisser les fentes dégagées sur le bord supérieur.

**600 g d'eau**

Verser l'eau dans le bol de mixage. Remettre le couvercle du Varoma, mettre l'ensemble en place et cuire **30 min/Varoma/vitesse 2**. Retirer le Varoma et le poser sur une assiette, vider le bol de mixage et le nettoyer à l'eau froide.

## La sauce

**5 g de gingembre**, pelé  
**½ bouquet de coriandre** (env. 10 g), pluches  
**30 g de sauce soja**  
**15 g de jus de citron vert**  
**15 g d'huile de sésame grillé**

Mettre dans le bol de mixage le gingembre, la coriandre, la sauce soja, le jus de citron vert et l'huile de sésame et réduire en purée **20 sec/vitesse 8**. Dresser les bao buns avec la sauce.

**Portion:** 671kcal (2817 kJ) = lip 23 g, glu 79 g, pro 34 g





### \*Trop dure et compacte?

La purée de noix se conserve plusieurs mois dans un bocal hermétique. Vous pouvez la garder à température ambiante ou au réfrigérateur. Au frais, elle aura tendance à se raffermir. Le plus souvent, l'huile remonte en surface après un certain temps. Il suffit alors de l'incorporer à nouveau en brassant avec une cuillère. Si elle est conservée plus longtemps, la masse peut toutefois devenir très dure. Une astuce: mettre la purée, y compris l'huile, dans le bol de mixage et travailler **15 sec/vitesse 6** jusqu'à consistance onctueuse, puis la reverser dans le bocal.



*Un plat végétarien qui fait aussi merveille sur la table de Noël.*

Psst... ce plat est même...

# Feuilleté au chou rouge

🔪 20 min

🕒 1 h 25 min

👤 facile

🍽️ 4 portions

🔥 669 kcal

✓ végétarienne

🚫 sans lactose

## Le tofu

- 260 g de tofu nature**, en dés (5 mm)
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol**
- ¼ de c. à café de cumín en poudre**
- ¼ de c. à café de cannelle**
- 1 p. de c. de piment de Cayenne**
- ½ c. à café de sel**

Mélanger le tofu avec l'huile de tournesol, le cumín, la cannelle, le piment de Cayenne et le sel, laisser macérer 45 minutes à couvert. Pendant ce temps, préparer le chou rouge.

## Le chou rouge

- 400 g de chou rouge**, sans le tronc, en morceaux (3 cm)
- 120 g d'oignons**, coupés en deux
- 20 g d'huile de tournesol**
- 100 g d'eau** et un peu pour humecter
- 1 cube de bouillon de légumes** (pour 0,5l)
- ¾ de c. à café de cumín en poudre**
- ¾ de c. à café de cannelle**
- ¼ de c. à café de piment de Cayenne**
- ¼ de c. à café de sel**

Mettre le chou rouge et les oignons dans le bol de mixage et hacher **4 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Ajouter l'huile de tournesol et rissoler sans gobelet doseur **5 min/100° C/vitesse 1**.

Ajouter l'eau, le cube de bouillon, le cumín, la cannelle, le piment de Cayenne et le sel et cuire **10 min/100° C/vitesse 1**.

## 20 g de vinaigre de pomme

Ajouter le vinaigre et mélanger **20 sec/vitesse 3**. Transvaser le chou rouge dans un grand récipient et laisser refroidir 30 minutes. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage.

- 1 abaisse de pâte feuilletée** (de 25 x 42 cm)
- 1 c. à soupe d'eau**
- 2 c. à café de purée de noix\*** (par ex. purée d'amande ou de noix de cajou)

Préchauffer le four à 220° C.

Dérouler l'abaisse avec le papier cuisson. Incorporer le tofu au chou rouge cuit, répartir en long au milieu de la pâte, en laissant un bord de 2 cm sur les petits côtés. Humecter un peu les bords de la pâte. Rabattre les longs côtés sur la farce, pincer fermement et façonner une jolie couture. Bien presser les petits côtés à la fourchette. Faire glisser la pâte sur une plaque avec le papier cuisson. Bien mélanger l'eau et la purée de noix, en badigeonner la pâte.

Faire dorer le feuilleté au chou rouge 20-25 minutes (220° C) dans la moitié inférieure du four. Pendant ce temps, préparer la sauce.

## La sauce

- 1 bouquet de persil** (d'env. 20 g), effeuillé
- 40 g de vinaigre de pomme**
- 80 g d'huile de tournesol**
- ¼ de c. à café de sel**
- 4 pincées de poivre**
- 1 pomme rouge**, cœur évidé, en fins quartiers

Mettre dans le bol de mixage ¾ du persil, le vinaigre, l'huile de tournesol, le sel et le poivre, hacher **3 sec/vitesse 8** et mélanger avec les quartiers de pomme. Sortir le feuilleté du four, laisser reposer 10 minutes. Dresser avec les quartiers de pomme et la sauce, décorer avec le reste du persil.

**Portion:** 669 kcal (2782 kJ) = lip 49 g, glu 37 g, pro 15 g



# Penser aujourd'hui le monde de demain



Betty Bossi s'engage en faveur d'une **utilisation responsable des ressources**. Des idées en ce sens sont constamment testées et mises en pratique. Il y a quelques mois, nous avons ainsi remplacé le **matériel de bourrage et d'emballage** de nos colis par une alternative plus durable. Nous utilisons désormais moins de matériaux, et ceux-ci sont exclusivement d'**origine recyclée**. C'est non seulement plus écologique, mais aussi plus esthétique et/ou plus pratique. L'emballage d'expédition de nos magazines a également été revu. Le fin film plastique s'avère actuellement la protection la plus respectueuse de l'environnement disponible sur le marché.



## Pâtisserie créative **Mignons à croquer**

Cœurs ou étoiles, ces petits biscuits vous ouvrent grand les bras. Grâce à notre nouveau kit d'emporte-pièces, donnez libre cours à votre créativité et mettez un sourire sur le visage des gourmands en leur offrant des biscuits parfaits en toute occasion.

**Emporte-pièces,  
cœur et étoile - kit,  
dès CHF 17.95**

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

# ACTUS



«Ces coupelles passent directement du réfrigérateur à la table. Qui plus est, elles sont inscriptibles. N'est-ce pas génial?»

Sarah, responsable rédaction  
et conception graphique

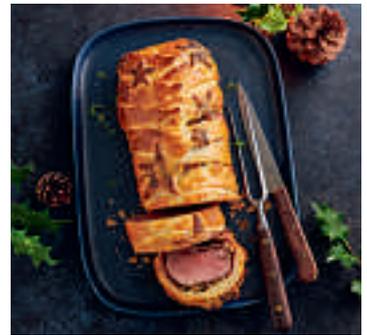
**Bols inscriptibles, couvercles,  
céramique - 4 pièces,  
y c. feutre craie, dès CHF 29.95**



## Filet en habit de fête **Nouveau look pour un classique**

Cette année, votre filet en croûte sera non seulement particulièrement croustillant, mais aussi particulièrement joli! La dernière trouvaille de notre service Innovation se distingue par un revêtement antiadhésif de haute qualité, une structure perforée ingénieuse et un gabarit de coupe pratique pour un motif tressé impeccable.

**Plaque à filet  
en croûte tressée - kit,  
dès CHF 29.95**





### Nouvelle rubrique internet

#### **Tout pour la famille!**

Depuis octobre, le site internet de Betty Bossi propose une nouvelle **rubrique dédiée aux familles**. En plus d'une foule de recettes sympas qui plaisent aux enfants et d'idées pour planifier la semaine, vous y trouvez des suggestions pour les occasions spéciales (par ex. Halloween ou anniversaire d'enfant) et des activités telles que la confection de petits biscuits. Sans oublier de passionnants articles sur le thème de la nutrition et un super choix d'ustensiles pratiques pour la maison. Allez vite y faire un tour!

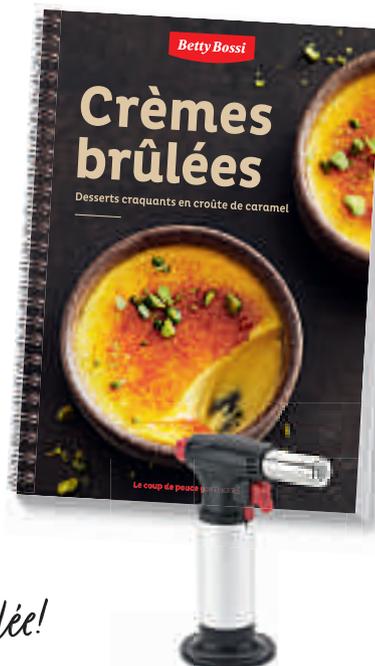
[bettybossi.ch/bettyfamily](http://bettybossi.ch/bettyfamily)

## L'offre combo actuelle **Craquant et fondant**

Pleins feux sur la crème de la crème des desserts! Notre dernier ouvrage est entièrement consacré à ces deux classiques tant appréciés que sont la crème brûlée et la crème catalane.

Outre la préparation de base et de nombreux conseils, vous trouverez une trentaine de variations pour toutes les envies et toutes les saisons. À combiner avec notre chalumeau de cuisine, grâce auquel vous obtiendrez une croûte de caramel digne d'un pro.

**Crème brûlée, livre  
+ chalumeau de cuisine – combo,  
CHF 29.90 (avec abo)**



*Avis aux fans de crème brûlée!  
En page 42, vous trouverez une  
version festive au chai et au miel.*



## thermomix

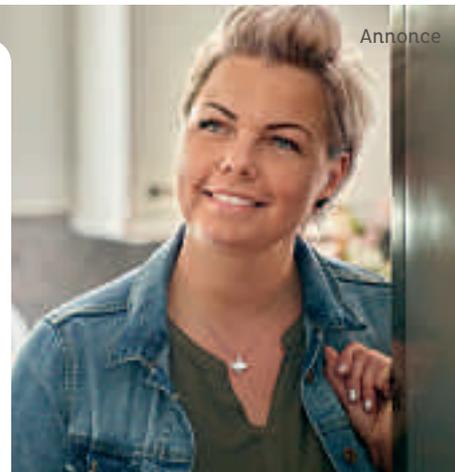
### **Transforme ta passion en profession avec Thermomix®**

Tu aimes cuisiner ? Tu aimes créer des contacts et avoir un effet positif dans la vie des autres ? Es-tu à la recherche d'une nouvelle opportunité qui est à la fois épanouissante et flexible ?

Alors pourquoi ne pas devenir conseiller/ère Thermomix® ? Partage ton expérience avec le Thermomix® autour de toi et transforme ta passion en occupation professionnelle. En tant que conseiller/ère, tu fais connaître le Thermomix® autour de toi, à ton rythme.

Pour en savoir plus, consulte le site  
[www.vorwerk.ch/carrière/](http://www.vorwerk.ch/carrière/)

VORWERK



Annonce



## SIMPLE & RAPIDE

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

# simple & rapide

*Décorer de coriandre fraîche!*





# Poulet au chou frisé et riz au coco

🔪 15 min ⌚ 60 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 633 kcal

🌾 sans gluten 🥛 sans lactose

## La sauce

**2 gousses d'ail**  
**10 g de gingembre**, pelé,  
en morceaux

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

**10 g d'huile de sésame grillé**

**50 g de pâte de curry vert**

**150 g d'eau**

**10 g de purée de coco**  
(voir Remarque)

**10 g de jus de citron vert**  
**½ c. à café de sel**

Ajouter l'huile de sésame, la pâte de curry, l'eau, la purée de coco, le jus de citron vert et le sel, mélanger **10 sec/vitesse 4**. Porter la sauce à ébullition **5 min/100° C/vitesse 1**, transvaser dans un récipient et réserver à couvert.

## Le riz, le chou frisé et le poulet

**900 g d'eau**

**300 g de riz basmati**  
(cuisson 15 minutes)

**80 g de purée de coco**

**500 g de chou frisé**,  
en quartiers (3 cm)

**1 c. à café de sel**

**500 g d'émincé de poulet**

Verser l'eau dans le bol de mixage, poser le panier cuisson sur le couvercle du bol de mixage, peser le riz. Rincer le riz sous l'eau courante froide jusqu'à ce qu'elle soit claire. Insérer le panier cuisson avec le riz, incorporer la purée de coco. Mettre le Varoma en place. Y répartir les quartiers de chou frisé, assaisonner avec  $\frac{1}{2}$  c. à café de sel. Insérer le plateau vapeur, le chemiser d'une feuille de papier cuisson ajustée et humectée en veillant à laisser quelques fentes dégagées. Répartir le poulet sur le papier cuisson, mélanger avec  $\frac{1}{2}$  c. à café de sel et 3 c. à soupe de la sauce réservée.

Remettre le couvercle du Varoma et cuire **22 min/Varoma/vitesse 4** (tester la cuisson du poulet). Retirer le Varoma, dresser le chou frisé, le poulet et le riz avec la sauce réservée.

**Remarque:** la purée de coco, à base de pulpe de noix de coco séchée et moulue, est en vente dans les grands magasins d'alimentation. À défaut, incorporer 1 c. à soupe de noix de coco râpée à la sauce et 4 c. à soupe au riz après cuisson.

**Portion:** 633 kcal (2643 kJ) = lip 21g, glu 66g, pro 41g



TRAVAIL

15'

TOTAL

60'

## Cuisine de saison



### Le chou frisé, une tête bien faite

Le chou frisé, également appelé chou de Milan, est l'une des variétés les plus populaires, surtout pendant les mois d'hiver.

Fait méconnu, il est disponible en toute saison. En effet, il existe des variétés de printemps, d'été, d'automne et d'hiver.

Son arôme est plus intense pendant la saison froide, et ses feuilles sont alors également plus foncées. Le chou frisé se consomme aussi bien cuit que cru, par ex. en salade. De plus, c'est un véritable atout santé de par sa richesse en chlorophylle, en vitamines C et E, en acide folique et en magnésium.



TRAVAIL

20'

TOTAL

30'

**Halte au gaspi**

Cette salade nourrissante est idéale pour accommoder des restes de pain. Tous les types de pain ou presque font l'affaire, qu'il soit frais ou non.



## Panzanella au chou blanc

20 min 30 min facile 4 portions 538 kcal végétarienne sans lactose

<b>1 bouquet de persil</b> (d'env. 20 g), effeuillé	Mettre le persil dans le bol de mixage et hacher <b>6 sec/vitesse 6</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
<b>80 g d'huile d'olive</b> <b>80 g de vinaigre de vin blanc</b> <b>30 g d'eau</b> <b>30 g de moutarde mi-forte</b> <b>1 c. à café de sel</b> <b>4 pincées de poivre</b>	Ajouter les 80 g d'huile d'olive, le vinaigre, l'eau, la moutarde, le sel et le poivre, mélanger <b>12 sec/vitesse 5</b> , transvaser dans un récipient.
<b>500 g de chou blanc</b> , en morceaux (3 cm) <b>1 c. à café de carvi</b> (facultatif)	Mettre le chou et le carvi dans le bol de mixage et hacher <b>3 sec/vitesse 5</b> en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Hacher encore <b>3 sec/vitesse 5</b> , ajouter à la sauce, mélanger.
<b>50 g de cerneaux de noix</b>	Faire griller les cerneaux de noix à sec 5 minutes dans une poêle antiadhésive sur feu moyen, transvaser, réserver.
<b>2 c. à soupe d'huile d'olive</b> <b>250 g de pain bis</b> , en dés (2 cm) <b>250 g de poires</b> (par ex. loulou-bonne), cœur évidé, en quartiers	Bien faire chauffer les 2 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle. Faire dorer les dés de pain 10 minutes sur feu moyen. Ajouter les dés de pain au chou avec les quartiers de poires, mélanger, dresser. Parsemer avec les cerneaux de noix grillés.

← - - - - Vous pouvez très bien remplacer les par des pommes.

Portion: 538 kcal (2238 kJ) = lip 34 g, glu 42 g, pro 11 g



TRAVAIL

15'

TOTAL

40'

# Velouté de carottes au curry

🔪 15 min ⌚ 40 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 178 kcal 🌱 végétarien

**150 g d'oignons**, coupés en deux  
**2 gousses d'ail**  
**3 tiges de citronnelle**, pulpe en morceaux (3 cm)

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

**20 g d'huile de sésame grillé**  
**15 g de vinaigre de riz**  
**1 c. à soupe de curry mi-fort**  
**½ c. à café de cumin en poudre**

Ajouter l'huile de sésame, le vinaigre, le curry et le cumin et rissoler sans gobelet doseur **4 min/120° C/vitesse 1**.

**450 g de carottes**, pelées, en morceaux (3 cm)  
**175 g de pommes de terre à chair farineuse**, pelées, en morceaux (4 cm)

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

**850 g d'eau**  
**2 cubes de bouillon de légumes** (pour 0,5 l chacun)

Ajouter l'eau et les cubes de bouillon et cuire **20 min/100° C/vitesse 2**.

**180 g de yogourt nature**  
**1 citron vert bio**, zeste râpé  
**20 g de jus de citron vert**

Ajouter 90 g de yogourt, le zeste et le jus de citron vert et réduire en purée **3 min/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**. Dresser le velouté, décorer avec le reste du yogourt (90 g).

**Suggestion:** hacher grossièrement des noix au curry, parsemer au moment de servir.

Portion: 178 kcal (745 kJ) = lip 8 g, glu 20 g, pro 5 g



## Suggestion kids

Votre enfant boude les soupes de légumes? Essayez de les servir en guise de «sauce» avec des pâtes. Incorporez un peu de fromage râpé avant de servir.

*Servir avec  
du pain plat* →

*Polenta cuite au Thermomix®: simplement génial!*



↑  
*Selon les goûts, vous pouvez supprimer la côte de veau ou la remplacer par un morceau moins noble et moins cher.*



TRAVAIL

20'

TOTAL

40'

# Polenta, courge et côtes de veau

🔪 20 min 🕒 40 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 939 kcal 🚫 sans gluten

## Le pesto à la sauge

- 2 bouquets de sauge (env. 40 g), effeuillée
- 1 gousse d'ail
- 40 g de graines de courge
- 100 g d'huile d'olive
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre

Mettre dans le bol de mixage la sauge, l'ail, les graines de courge, l'huile d'olive, le sel et le poivre, broyer **5 sec/vitesse 10** et transvaser.

← *Tout aussi bon: noisettes mondées grillées (à la place des graines de courge)*

## La courge et les côtelettes

- 1300 g d'eau
- 2 $\frac{3}{4}$  c. à café de sel
- 500 g de courge (muscade)

Mettre l'eau et 1 c. à café sel dans le bol de mixage et porter à ébullition **8 min/100°C/vitesse 1**. Pendant ce temps, peler la courge, épépiner, couper en quartiers de 3 cm d'épaisseur, partager en deux.

- 10 g d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de beurre à rôtir
- 4 côtes de veau (d'env. 250 g)

Mettre le Varoma en place, y répartir les quartiers de courge, arroser d'un filet d'huile d'olive, parsemer avec  $\frac{3}{4}$  de c. à café de sel. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **20 min/Varoma/vitesse 2**. Pendant ce temps, bien faire chauffer 1 c. à soupe de beurre à rôtir dans une poêle. Baisser un peu le feu. Assaisonner 2 côtelettes avec  $\frac{1}{2}$  c. à café de sel, saisir 5 minutes sur chaque face, déposer sur une assiette, réserver à couvert. Procéder de même avec les 2 autres côtelettes, réserver à couvert.

- 220 g de semoule de maïs, mouture moyenne (cuisson 4 minutes)

Retirer le Varoma et le poser sur une assiette. Chauffer l'eau salée restée dans le bol de mixage **1 min/98°C/vitesse 2** en versant peu à peu la semoule de maïs par l'orifice du couvercle.

- 100 g de fromage frais double crème
- 2 pincées de poivre

Ajouter 2 c. à soupe de pesto à la sauge, le fromage frais et le poivre, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher la semoule. Cuire encore **3 min/98°C/vitesse 2**.

Dresser la polenta avec la courge, le reste du pesto et les côtelettes.

Portion: 939 kcal (3918 kJ) = lip 58 g, glu 49 g, pro 52 g



## Cuisine de saison

### La courge, c'est rondement bon

Chair juteuse, goût de noisette légèrement sucré: la courge fait le bonheur des petits et des grands. En Suisse, elle est disponible à partir d'août et jusqu'en février. Pour prolonger le plaisir, le mieux est de la congeler cuite et réduite en purée. On peut aussi en faire de délicieuses conserves à l'aigre-doux. Pour reconnaître une courge mûre, il suffit de la taper: si elle sonne creux, elle est prête à être cuisinée.





TRAVAIL

10'

TOTAL

30'

**Épinards d'hiver**

On ne distingue pas les épinards selon leur variété, mais selon le moment de leur ensemencement: on parle alors d'épinards de printemps, d'automne et d'hiver. Les premiers, proposés sous le nom de «pousses d'épinards», sont les plus tendres. Les épinards d'hiver, plus robustes, offrent un goût légèrement âpre et leurs tiges sont plus épaisses. Au cœur de la saison froide, ils représentent une alternative bienvenue aux choux, courges et autres légumes-racines.



## Spaghettoni fromage bleu-épinards

10 min 30 min facile 4 portions 470 kcal végétal

<b>3 l d'eau</b> <b>1 c. à soupe de sel</b> <b>400 g de spaghettoni</b> <b>80 g d'oignons</b> , coupés en deux <b>1 gousse d'ail</b>	Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout, saler. Ajouter les spaghettoni, cuire al dente en suivant les indications sur l'emballage. Pendant ce temps, mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher <b>5 sec/vitesse 5</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
<b>20 g d'huile d'olive</b>	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur <b>2 min/120° C/vitesse 2</b> .
<b>400 g d'épinards d'hiver</b> , équeutés, coupés grossièrement <b>1 cube de bouillon de légumes</b> (pour 0,5 l) <b>4 pincées de poivre</b> <b>125 g de fromage à pâte persillée</b> (par ex. Saint Agur), en morceaux (1 cm)	Ajouter 150 g d'épinards, le cube de bouillon et le poivre et hacher <b>3 sec/vitesse 5</b> . Ajouter 150 g d'épinards et hacher <b>3 sec/vitesse 5</b> . Ajouter 100 g d'épinards et hacher encore <b>3 sec/vitesse 5</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Cuire la masse sans gobelet doseur <b>5 min/100° C/vitesse 1</b> . Incorporer 100 g de fromage à pâte persillée à l'aide de la spatule. Égoutter les spaghettoni dans le Varoma, les mélanger avec la sauce, dresser, répartir dessus le reste du fromage à pâte persillée.

Portion: 470 kcal (1963 kJ) = lip 17 g, glu 75 g, pro 21 g



TRAVAIL

15'

TOTAL

50'

## Quiche Parmentier poireaux-schüblig

🔪 15 min ⌚ 50 min 🍴 facile 🍷 4 portions 📊 749 kcal

**1 abaisse de pâte à gâteau\***  
(Ø 32 cm)

Préchauffer le four à 220° C. Dérouler l'abaisse, la déposer dans un moule à tarte (Ø 28-30 cm) avec le papier cuisson, piquer le fond à la fourchette.

**400 g de poireaux**, partagés dans la longueur, en morceaux (2 cm)

Mettre dans le bol de mixage les poireaux, les pommes de terre, les saucisses, le lait, les œufs, le sel, la muscade et le poivre, hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule et répartir sur le fond de pâte.

**300 g de pommes de terre à chair farineuse**, pelées, en morceaux (3 cm)

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

**240 g de saucisses échaudées fumées** (par ex. schüblig de Saint-Gall), en morceaux (2 cm)

**150 g de lait**

**3 œufs**

**1¼ c. à café de sel**

**2 p. de c. de muscade**

**4 pincées de poivre**

*\* La pâte à gâteau prête à l'emploi est super pratique au quotidien. Bien sûr, vous pouvez aussi la faire vous-même.*

Portion: 749 kcal (3126 kJ) = lip 38 g, glu 71 g, pro 26 g



### Suggestion kids

Les enfants adorent les plats sucrés. Pour compenser le manque de vitamines, proposez quelques bâtonnets de légumes ou une petite salade en entrée.



La préparation de nos dampfnudeln demande certes un peu de temps, mais elle s'effectue en quelques étapes simples.



TRAVAIL

15'

TOTAL

110'

## Dampfnudeln aux cerises

15 min 1h 50 min facile 6 portions 734 kcal

### La pâte

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

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

**475 g de farine à tresse**  
**50 g de beurre**, mou,  
et un peu pour  
graisser  
**1 œuf**  
**30 g de sucre**  
**1¼ c. à café de sel**

Ajouter la farine, le beurre, l'œuf, le sucre et le sel et pétrir en **pâte 3 min**. Façonner une boule, transvaser dans un récipient, laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer la compote.

### La compote

**400 g de cerises dénoyautées surgelées**,  
décongelés  
**50 g de sucre**  
**30 g de jus de citron**  
**¼ de c. à café de cannelle**

Mettre dans le bol de mixage les cerises, le sucre, le jus de citron et la cannelle et cuire **7 min/100° C/vitesse 1**. Transvaser la compote, la réserver jusqu'au moment de servir et nettoyer le bol de mixage.

Graisser un grand plat à gratin (22 x 28 x 4 cm).

Façonner la pâte en 16 boules égales, les déposer dans le plat. Couvrir d'une feuille d'alou ou d'un couvercle réfractaire, laisser lever encore 30 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 200° C.

### Le nappage

**300 g de lait**  
**100 g de crème entière**  
**30 g de beurre**

Mettre dans le bol de mixage le lait, la crème entière et le beurre, chauffer **3 min/40° C/vitesse 2**, en napper les boules de pâte, bien couvrir à nouveau avec la feuille d'alou.

**1 c. à soupe de sucre glace**  
pour le décor

Cuire les dampfnudeln 35 minutes (200° C) au milieu du four. Ôter la feuille d'alou, poursuivre la cuisson 5 minutes. Retirer, laisser tiédir un peu, poudrer de sucre glace, servir encore chaud avec la compote de cerise.

Portion: 734 kcal (3084 kJ) = lip 22 g, glu 112 g, pro 19 g



### Autre idée gourmande: servir avec une sauce vanille

Préparation avec le TM6 mettre dans le bol de mixage les graines de **1 gousse de vanille** fendue dans la longueur, **300 g de lait**, **2 œufs** (ou 4 jaunes d'œufs) et **50 g de sucre** et activer le **mode sauce 3/80° C**.

Préparation avec le TM5 mettre dans le bol de mixage les graines de **1 gousse de vanille** fendue dans la longueur, **300 g de lait**, **2 œufs** (ou 4 jaunes d'œufs) et **50 g de sucre** et chauffer **9 min/80° C/vitesse 3**.

GÂTEAUX DE FÊTE:  
PLAISIR PARTAGÉ



# Plaisir partagé

*Vos amis et vos proches auront des étoiles plein les yeux en voyant arriver ces ravissants gâteaux de fête. Faits pour être partagés, ils se dégustent du bout des doigts, en toute convivialité.*



# Étoile briochée au pain d'épice

🔪 30 min ⌚ 2 h 🍪 moyen 🍰 1 pièce (env. 1100 g) 📊 331 kcal

## La pâte

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

**350 g de farine bise** Ajouter les deux farines et le sel et pétrir en **pâte**  $\frac{1}{3}$  min. Fa-  
**150 g de farine blanche** çonner une boule, transvaser dans un récipient, laisser doubler  
 et un peu pour de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Nettoyer  
 fariner et essuyer le bol de mixage.  
**1¼ c. à café de sel**

## La garniture

**100 g de noisettes** Mettre les noisettes dans le bol de mixage et moudre **10 sec/vitesse 10.**

**110 g de miel** Ajouter le miel, le beurre, le jus de citron, le cacao et le condi-  
**100 g de beurre**, mou ment pour pain d'épice et mélanger **20 sec/vitesse 4.**  
**20 g de jus de citron**  
**10 g de cacao en poudre**  
**10 g de condiment pour pain d'épice**

Chemiser une plaque de papier cuisson. Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, aplatir un peu. Diviser la pâte en 3 portions, les abaisser en rond (Ø 25 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Étaler la garniture sur 2 abaisses, superposer celles-ci sur la plaque chemisée. Couvrir avec la troisième abaisse. Placer un verre (Ø 7 cm) au centre. Entailler la pâte tout autour en env. 16 branches jusqu'au bord du verre. Tourner deux fois les branches deux par deux en sens opposé à 360° (comme sur la photo). Rabattre les extrémités vers le bas et les pincer, laisser lever encore 30 minutes à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C.

**1 œuf**, battu Dorer l'étoile à l'œuf, cuire 40 minutes (180°C) au milieu du  
**1 c. à soupe de sucre glace** pour le décor four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Pou-  
 drer l'étoile de sucre glace.

**100 g:** 331 kcal (1388 kJ) = lip 14 g, glu 41 g, pro 9 g



## Halte au gaspi

Bien emballer le reste de levure dans une petite boîte de conservation, garder au réfrigérateur et utiliser rapidement.

*Rabattre les extrémités vers le bas et les pincer.*



# Gâteau des rois choco

 35 min 
  3 h 10 min 
  moyen 
  1 pièce (env. 1000 g) 
  303 kcal  
 végétane 
  sans lactose

100 g de chocolat noir (végane), en morceaux (2 cm)	Mettre le chocolat dans le bol de mixage, hacher <b>4 sec/vitesse 7</b> et transvaser. Nettoyer le bol de mixage.
600 g de farine pour tresse et un peu pour fariner	Mettre dans le bol de mixage la farine, le sucre, la levure, le sel et l'eau et pétrir en <b>pâte</b> $\frac{1}{2}$ min.
60 g de sucre brut	
$\frac{1}{2}$ cube de levure (env. 20 g), émiettée	
2 c. à café de sel	
360 g d'eau	
70 g d'huile de tournesol	Ajouter l'huile de tournesol et le chocolat haché et pétrir en <b>pâte</b> $\frac{1}{2}$ min. Pétrir rapidement à la main jusqu'à ce que les morceaux de chocolat soient uniformément incorporés. Façonner une boule, transvaser dans un récipient et laisser doubler de volume 1½ heure à couvert à température ambiante.
1 amande ou 1 petite fève des rois	Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Façonner 300 g de pâte en boule, abaisser en rond (Ø 25 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, déposer sur une feuille de papier cuisson, marquer 8 parts égales avec un couteau. Entailler les parts sur 2 cm de l'extérieur vers l'intérieur et sur 7 cm de l'intérieur vers l'extérieur. Prélever 8 portions de 80 g dans le reste de la pâte, façonner des boules et insérer une amande ou une fève dans l'une d'elles. Humecter un peu l'abaisse, y déposer les boules en couronne. Rabattre les pointes intérieures de l'abaisse sur chaque boule, pincer les côtés extérieurs. Façonner le reste de la pâte en une grosse boule, l'aplatir de sorte qu'elle corresponde exactement au centre de la couronne, l'insérer dans cet espace. Faire glisser le gâteau des rois sur une plaque avec le papier cuisson, couvrir sans trop serrer et laisser lever encore 30 minutes à température ambiante. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C.
1 c. à soupe de purée de noix (par ex. purée d'amande ou de noix de cajou)	Bien mélanger la purée de noix et l'eau, en badigeonner la pâte, décorer de sucre en grains et d'amandes effilées.
2 c. à soupe d'eau et un peu pour humecter	Cuire le gâteau des rois 35 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.
1 c. à soupe de sucre en grains	
1 c. à soupe d'amandes effilées	

  
 À commander  
 chez un fournisseur  
 d'articles  
 de pâtisserie.

100 g: 303 kcal (1277 kJ) = lip 8 g, glu 49 g, pro 7 g

## Trucs et astuces de Laura



Laura, rédactrice de recettes

Le gâteau des rois connaît un regain de popularité sans précédent en Suisse. Dans de nombreuses familles, on s'en régale déjà en décembre, et pas seulement le 6 janvier, jour de l'Épiphanie. Il nous a donc semblé opportun de revisiter la version classique et d'en créer une variante encore plus royale, qui plus est à base d'ingrédients d'origine purement végétale. Certes, le façonnage demande un tantinet plus d'effort, mais les photos ci-dessous vous aideront à le réussir sans problème. Vous préférez la version classique? Vous trouverez la recette dans l'édition 4/2018 de «Betty Bossi mix» ou dans Cookidoo®.

1



Les entailles

Déposer l'abaisse sur une feuille de papier cuisson, marquer 8 parts égales avec un couteau. Entailler sur 2 cm de l'extérieur vers l'intérieur et sur 7 cm de l'intérieur vers l'extérieur.

2



Les boules

Prélever 8 portions de 80 g dans le reste de la pâte, façonner des boules et insérer une amande ou une fève dans l'une d'elles. Humecter un peu l'abaisse et y déposer les boules.

3



Les pointes

Rabattre les pointes intérieures de l'abaisse sur chaque boule, pincer les côtés extérieurs.

4



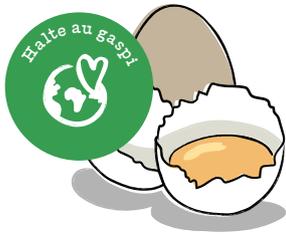
La finition

Façonner le reste de la pâte en une grosse boule. L'aplatir de sorte qu'elle corresponde exactement au centre de la couronne, l'insérer dans cet espace. Faire glisser sur une plaque avec le papier cuisson et laisser lever de nouveau.



# Trucs & astuces

## Des blancs ou des jaunes en trop?



Vous pouvez garder les jaunes et les blancs d'œufs séparément et légèrement battus **env. 2 jours à couvert au réfrigérateur**. Utilisez-les ensuite uniquement dans des préparations cuites ou en pâtisserie. Vous pouvez aussi les **congeler** sans problème: congelez les jaunes légèrement battus avec 1 pincée de sel, les blancs légèrement battus sans sel, dans un bac à glaçons. Important: notez la date sur une étiquette. Conservation: env. 3 mois. Laissez décongeler les œufs au réfrigérateur, pas à température ambiante.

**Que faire avec des jaunes d'œufs?** Utilisez vos surplus de jaunes d'œufs frais ou décongelés pour dorer des pâtisseries ou pour faire des crêpes, des spätzlis ou des pâtes travaillées. Les jaunes frais peuvent aussi servir à préparer une mayonnaise, des spaghettis carbonara, un sabayon (page 6), une sauce vanille (page 25), une crème brûlée (page 42) ou un cordial aux œufs.

**Que faire avec des blancs d'œufs?** S'il vous reste des blancs d'œufs très frais, nous vous conseillons de les transformer en macarons ou en meringue (pavlova, page 49). Avec des blancs un peu moins frais, vous pouvez faire par ex. des petits biscuits (étoiles à la cannelle, bruns de Bâle, étoiles vanille-citron, page 45). Ou alors servez le blanc d'œuf en omelette au petit-déjeuner avec du pain ou brouillé et parsemez-en une salade.



Prêts en un rien de temps, ces biscuits sont un grignotage sain, sans ingrédients d'origine animale ni sucre de ménage. S'ils tombent à pic pour Noël, ils se croquent aussi avec plaisir le reste de l'année, à l'heure du goûter. Les enfants vont adorer!



## Biscuits müsli-abricots

🔪 15 min ⌚ 25 min 🍴 facile 📦 24 pièces 🍲 69 kcal  
✓ végétane 🚫 sans lactose

<b>50 g de cerneaux de noix</b>	Préchauffer le four à 200°C. Mettre les cerneaux de noix dans le bol de mixage, broyer <b>8 sec/vitesse 8</b> et transvaser dans une assiette creuse.
<b>100 g d'abricots secs doux</b>	Mettre dans le bol de mixage les abricots doux et acidulés, les canneberges, les flocons d'avoine, le jus de citron, l'huile de colza, la cannelle et le sel et hacher <b>30 sec/vitesse 6</b> . Éparpiller la moitié des noix broyées sur une feuille de papier cuisson, y déposer la masse aux abricots, couvrir d'une deuxième feuille de papier cuisson, abaisser à 1 cm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Ôter le papier du dessus, parsemer avec le reste des noix, appuyer un peu, couper en losanges (3 x 5 cm), faire glisser sur une plaque avec le papier cuisson.
<b>50 g d'abricots secs acidulés</b>	
<b>50 g de canneberges séchées</b>	
<b>120 g de flocons d'avoine</b>	
<b>50 g de jus de citron</b>	
<b>30 g d'huile de colza</b>	
<b>1 c. à café de cannelle</b>	
<b>1 pincée de sel</b>	

Cuire les biscuits 8 minutes (200°C) au milieu du four. Retirer, déposer sur une grille à pâtisserie avec la plaque, laisser refroidir.

Pièce: 69 kcal (287 kJ) = lip 3 g, glu 8 g, pro 1 g

Miam!

«Parfois, la balance de mon Thermomix® s'affole. À quoi cela est-il dû?»

La balance de votre Thermomix® est très sensible. Veillez à ce que l'appareil repose sur une surface stable et plane et qu'aucune tension ne soit exercée sur le cordon d'alimentation. Les pieds sont-ils propres? Si ce n'est pas le cas, nettoyez-les délicatement avec un chiffon humide, puis assurez-vous qu'ils reposent sur une surface parfaitement régulière. Si le problème persiste, éteignez le Thermomix®, débranchez-le, attendez une minute et rallumez-le. Dans la plupart des cas, la balance fonctionnera à nouveau correctement.



la rédactrice de recettes



## LE BON TUYAU N° 5

C'est le bon moment pour nettoyer le réfrigérateur et dégivrer le congélateur! Attendez une journée de grand froid, vous pourrez alors stocker temporairement vos aliments sans crainte sur le balcon ou dans le jardin.

## À faire et à ne pas faire

### Petits biscuits



1. **Toujours utiliser des œufs frais**, car il arrive souvent qu'on goûte la pâte en cours de préparation. Nous choisissons toujours la taille M (53 g+).
2. **Bien planifier**. Préparer la pâte un jour avant et la mettre une nuit au frais. Les pâtes au beurre se gardent aussi jusqu'à 2 mois au congélateur.
3. **Surveiller la cuisson**. Nos indications sont des valeurs indicatives. Chaque four fonctionne autrement!



1. **Utiliser de vieilles épices**. Il est préférable de les mouliner soi-même, par ex. 100 g de bâtons de cannelle **30 sec/vitesse 10**.
2. **S'en tenir au même temps de cuisson**. Si la plaque n'est pas entièrement remplie, le temps de cuisson peut être réduit.
3. **Mélanger les biscuits**. Ne pas garder ensemble des biscuits secs (par ex. milanais) et humides (par ex. macarons). Le mieux est de les séparer par variétés.

### Idée cadeau: abonnement gourmand

Votre famille et vos amis vous connaissent pour votre légendaire pâte de bouillon concoctée au Thermomix®? Ou pour un sirop très spécial, un mélange d'épices ou une tartinade d'exception?

Offrez donc vos créations maison sous forme d'abonnement! Le ou la bénéficiaire aura le plaisir de s'en régaler pendant toute une année.



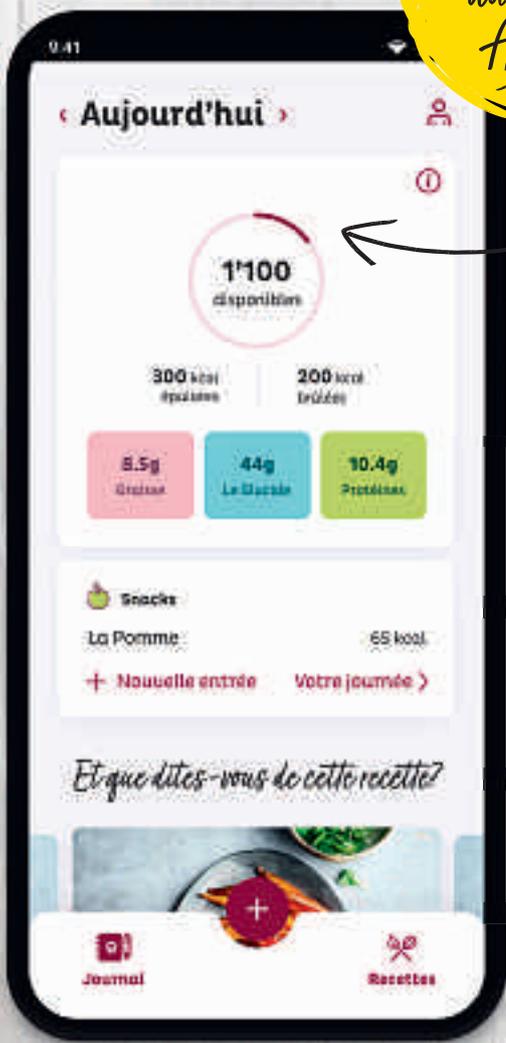
## Systeme D

Si votre pâte se détache mal du bol de mixage, prenez un récipient, tenez le bol de mixage à l'envers et tournez la partie arrière de l'ensemble couteaux (voir photo). La pâte tombera alors d'elle-même du bol de mixage dans le récipient.

# Maigrir en se régalant!

Retrouvez votre poids idéal sans vous priver grâce à nos recettes personnalisées. Maigrir n'a jamais été aussi facile et agréable.

Maintenant aussi pour Android!



Comptage facile des calories

## Vos avantages avec un abonnement

Plus de **500 recettes** Betty Bossi équilibrées pour tous les jours

Saisie pratique de produits suisses grâce au **scanner de codes-barres**

Des **vidéos de fitness** pour faire de l'exercice avec plaisir



Matin 374 kcal



Midi 451 kcal



Soir 455 kcal

## Le programme minceur de Betty Bossi «Maigrir sainement»

« Betty Bossi m'a redonné de la joie de vivre. J'ai perdu 8 kilos et je cuisine des plats beaucoup plus variés. »

Silvia, 43 ans

À télécharger et à tester gratuitement pendant 7 jours

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play



*Les dips, c'est le top pour partager un chouette moment entre amis à l'approche des fêtes. L'apéro est ouvert!*

# Dips

## Dip à la truite

 10 min  35 min  facile  8 portions  119 kcal

<b>½ botte</b> de ciboulette (env. 5 g), en rouleaux (2 cm)	Mettre la ciboulette et les oignons grelots dans le bol de mixage et hacher <b>3 sec/vitesse 5</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
<b>50 g</b> d'oignons grelots au vinaigre, égouttés	
<b>175 g</b> de filets de truite fumés, en morceaux (4 cm)	Ajouter les filets de truite, le fromage frais, le sel et le poivre et mélanger <b>30 sec/vitesse 6</b> .
<b>125 g</b> de fromage frais double crème au raifort	Lisser la confiture de groseille, l'incorporer grossièrement au dip, mettre 30 minutes à couvert au frais. Servir le dip avec les tranches de pumpernickel.
<b>1 pincée</b> de sel	
<b>2 pincées</b> de poivre	
<b>40 g</b> de confiture de groseille	
<b>125 g</b> de pumpernickel en tranches	

### Suggestions

- Ciseler quelques brins de ciboulette, parsemer.
- Faire griller les tranches de pumpernickel dans une poêle avant de servir pour qu'elles soient bien croustillantes.

**Portion:** 119 kcal (498 kJ) = lip 5 g, glu 10 g, pro 7 g

# Dip à la courge et pois chiches

🔪 20 min ⌚ 1 h 45 min 🍴 facile 🍷 8 portions 📊 206 kcal ✓ végétarienne 🚫 sans lactose

## Le sel aux épices

- 30 g de gros sel marin
- 30 g de graines de courge
- 1 orange bio, moitié du zeste prélevé à l'économe
- 10 g de sucre brut gros
- 2 c. à café de graines de coriandre
- 1 c. à café de grains de poivre noir
- ½ c. à café de muscade
- ¼ de c. à café de cannelle

Mettre dans le bol de mixage le sel, les graines de courge, le zeste d'orange, le sucre, les graines de coriandre, les grains de poivre, la muscade et la cannelle, pulvériser **15 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

## Le dip

- 50 g d'amandes entières

Mettre les amandes dans le bol de mixage, broyer **10 sec/vitesse 8**, transvaser et réserver.

- 500 g d'eau
- 500 g de courge (par ex. muscade ou butternut), pelée, épépinée, en morceaux (3 cm)

Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, peser la courge, remettre le couvercle du Varoma et cuire **25 min/Varoma/vitesse 2**. Retirer le Varoma. Jeter l'eau.

- 30 g d'huile d'olive

Mettre la courge cuite dans le bol de mixage avec les amandes broyées, 1 c. à café de sel aux épices et l'huile d'olive et réduire en purée **1 min/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse**. Transvaser le dip. Filmer au contact, laisser refroidir et mettre 1 heure à couvert au frais.

## Les pois chiches

- 30 g d'huile d'olive
- 1 boîte de pois chiches, rincés, égouttés (poids égoutté 120 g)
- 100 g de gressins ou de crackers

Bien faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive. Baisser le feu. Faire sauter les pois chiches 5 minutes sur feu moyen en remuant, assaisonner avec ½ c. à café de sel aux épices. Dresser les pois chiches sur le dip, parsemer d'un peu de sel aux épices et servir avec les gressins.

**Suggestion:** utiliser le reste du sel aux épices pour assaisonner des plats de courge, de légumes-racines, de pommes de terre ou de viande rouge.

**Portion:** 206 kcal (854 kJ) = lip 13 g, glu 16 g, pro 6 g



### Halte au gaspi

Pour faire trempette, on peut utiliser un pain différent pour chaque verrine ou différents restes de pain (par ex. pain de mie ou tresse).

## Dip façon salade César

🔪 15 min 🕒 45 min 🍴 facile 🍽️ 8 portions 📊 197 kcal

<b>60 g de parmesan,</b> en morceaux (2 cm)	Mettre le parmesan dans le bol de mixage et râper <b>3 sec/vitesse 8</b> .
<b>1 gousse d'ail</b>	Ajouter l'ail et hacher <b>5 sec/vitesse 5</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
<b>3 œufs durs,</b> écalés, coupés en deux	Ajouter les œufs durs, le yogourt, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre, réduire en purée <b>10 sec/vitesse 7</b> , transvaser dans 8 verrines (de 150 ml) et mettre 30 minutes au frais.
<b>180 g de yogourt nature</b>	
<b>20 g de jus de citron</b>	
<b>20 g d'huile d'olive</b>	
<b>¼ de c. à café de sel</b>	
<b>2 pincées de poivre</b>	
<b>8 tranches de lard à rôtir</b>	Faire rissoler lentement le lard à sec dans une poêle antiadhésive, retirer, égoutter sur du papier absorbant.
<b>200 g de pain,</b> en bâtonnets	Faire croustiller les bâtonnets de pain 4 minutes sur toutes les faces dans la même poêle, dresser dans les verrines avec le lard et la sucrose.
<b>2 sucrones</b> (env. 200 g), coupées en six dans la longueur	

**Suggestion:** remplacer le parmesan par du sbrinz.

**Portion:** 197 kcal (823 kJ) = lip 11 g, glu 13 g, pro 10 g

ZOOM:  
MENU DE NOËL

# Un réveillon par

À table, le repas est servi! Un festin dont vous pourrez profiter en toute décontraction grâce à votre Thermomix®.



Annonce

## L'accord du champagne

Champagne AOC  
Charles Bertin,  
brut

**Origine:** Champagne (France)

**Cépages:** chardonnay, pinot noir, meunier

**Caractère:** robe jaune clair brillant, un agréable bouquet d'agrumes et de coings mûrs. Un beau champagne harmonieux et à bon prix pour toute occasion.

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

## Notre astuce

### Préparer le velouté à l'avance

Vous pouvez cuire et mixer la soupe une bonne demi-journée avant. Ensuite, transvasez le velouté dans une casserole, laissez refroidir et réservez à couvert. Avant de servir, portez-le simplement à ébullition dans la casserole et terminez la préparation.

fait

## Velouté au champagne

🔪 10 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 369 kcal 🌱 végé

### La chantilly et les herbes

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

Mettre le persil et l'ail dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 8** et transuaser.

**150 g de crème entière,**  
froide

**Insérer le fouet.** Mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée. **Ôter le fouet**, transuaser la chantilly et mettre à couvert au frais. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

### Le velouté

**100 g d'échalotes,**  
coupées en deux

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

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

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

**70 g de beurre,**  
en morceaux (1 cm)

Ajouter 20 g de beurre et rissoler **1 min/120° C/vitesse 1**.

**300 g d'eau**  
**300 g de champagne**  
ou de prosecco

Ajouter l'eau, le champagne, le cube de bouillon et le sel et cuire **15 min/100° C/vitesse 1**. Pendant ce temps, faire fondre 50 g de beurre dans une poêle antiadhésive. Faire dorer les tranches de pain 2 minutes sur chaque face. Répartir le mélange ail-persil dessus, retourner encore une fois les toasts, retirer, couper en 8 triangles.

**1 cube de bouillon de légumes** (pour 0,5 l)  
**¼ de c. à café de sel**  
**2 tranches de pain de mie**

Ajouter la moitié de la chantilly à la soupe dans le bol de mixage et réduire en purée **3 min/vitesse 4-10 en augmentant progressivement la vitesse**, dresser le velouté avec le reste de la chantilly. Servir avec les toasts.

**Suggestion:** découper les tranches de pain en cœurs avec un emporte-pièce.

**Portion:** 369 kcal (1527 kJ) = lip 29 g, glu 15 g, pro 4 g



# Romsteck, pommes duchesse et sauce maltaise

🔪 35 min ⌚ 4 h 👨‍🍳 pour les pros 🍴 4 portions 📊 954 kcal

## Le romsteck

**800 g de romsteck**  
(filet de romsteck)

Sortir le romsteck du réfrigérateur env. 1 heure avant de le préparer.

Préchauffer le four à 80°C. Chemiser une plaque de papier cuisson, y poser une grille.

**5 baies de genièvre**  
**5 grains de poivre noir**  
**1 c. à café de sel**

Mettre dans le bol de mixage les baies de genièvre, les grains de poivre et le sel et broyer **10 sec/vitesse 8**. Assaisonner le romsteck avec le sel au genièvre, déposer sur la grille, glisser avec la plaque dans la moitié inférieure du four.

Cuire le romsteck à basse température 2-2½ heures (80°C). La température à cœur doit atteindre 55°C. Pendant ce temps, préparer les pommes duchesse.

## Les pommes duchesse

**650 g d'eau**  
**800 g de pommes de terre à chair farineuse**, pelées, en morceaux (2 cm)

Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, peser les pommes de terre, remettre le couvercle du Varoma et cuire **30-35 min/Varoma/vitesse 1**.

Retirer le Varoma, ouvrir et laisser l'humidité des pommes de terre s'évaporer 20 minutes. Vider le bol de mixage.

**30 g de farine blanche**  
**2 jaunes d'œufs**  
**20 g de beurre**  
**1 c. à café de sel**  
**2 p. de c. de muscade**

Mettre dans le bol de mixage les pommes de terre cuites, la farine, les jaunes d'œufs, le beurre, le sel, la muscade et le poivre et mélanger **25 sec/vitesse 4**. Verser la masse dans une poche à douille avec embout cannelé (Ø 12 mm). Dresser env.

**4 pincées de poivre**

20 rosaces sur une plaque chemisée de papier cuisson.

Dès que le romsteck a atteint la température à cœur désirée, le retirer et préchauffer le four à 220°C.

Faire dorer les pommes duchesse 25-30 minutes (220°C) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer la sauce maltaise.

## La sauce maltaise

**1 orange bio**, moitié du zeste râpé  
**50 g de jus d'orange**  
**1 c. à café de vinaigre de vin blanc**

Mettre dans le bol de mixage le zeste et le jus d'orange, le vinaigre, le beurre, les œufs, le sel et le poivre et activer le **mode sauce** 🍷 / 80°C.

**200 g de beurre**, en morceaux (3 cm)

Pendant ce temps, bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle, y saisir le romsteck 5 minutes sur toutes les faces, poser sur une planche. Trancher le romsteck perpendiculairement aux fibres, dresser avec la sauce et les pommes duchesse.

**2 œufs**  
**½ c. à café de sel**

**2 pincées de poivre**

**1 c. à soupe de beurre à rôtir**

**Servir avec:** choux de Bruxelles.

**Portion:** 954 kcal (3960 kJ) = lip 64 g, glu 40 g, pro 54 g



### Avec le TM

Préparer la sauce sans le mode sauce: chauffer **11 min/80°C/vitesse 3**.

*Un grand classique de Noël.*



## En vedette

### Mode sauce

Simple ou raffinée, la sauce est le petit plus qui fait toute la différence. Techniquement parlant, une sauce est une préparation plus ou moins liquide ou onctueuse, servie avec des mets chauds ou froids, des salades et des desserts. Outre le goût, la **consistance** est un élément essentiel. Trop liquide, trop épaisse, remplie de grumeaux... la réussir demande beaucoup de doigté! Le **mode sauce** simplifie la préparation et garantit un résultat parfait. Fini le temps des tâtonnements et de l'incertitude: le Thermomix® gère automatiquement le temps de cuisson en fonction de la quantité et du type d'ingrédients ainsi que de leur température. Génial, non?

L'onctuosité parfaite d'une sauce, qu'il s'agisse d'une sauce vanille ou d'une sauce hollandaise, est due à la présence d'amidon ou d'œufs.

1

#### L'amidon comme liant

Certaines sauces sont épaissies à l'aide d'un liant contenant de l'amidon, comme la farine de blé ou de riz ou la fécule de maïs ou de pomme de terre. Lors d'une préparation conventionnelle, des grumeaux peuvent se former et la sauce peut déborder. Rien de tout cela avec votre Thermomix®: grâce au chauffage contrôlé et au brassage constant, rien ne déborde ni n'attache. Résultat: des sauces et des desserts parfaitement lisses et veloutés.

Bon à savoir: pour épaissir une sauce avec de l'amidon, réglez la température à 100°C. Ce n'est qu'alors que l'amidon commence à agir.



#### Les œufs comme liant

On utilise des œufs pour émulsionner des sauces chaudes ou froides. Lors du processus, l'œuf unit intimement deux substances liquides (l'eau et un corps gras) qui ne se marient pas normalement.

Bon à savoir: pour épaissir une sauce avec des œufs, réglez la température à 80°C.

2



#### Quels mets peuvent être épaissis avec le mode sauce?

- sauces épaisses telles que la béchamel ou la sauce champignons au vin blanc
- sauces émulsionnées chaudes telles que la sauce hollandaise ou béarnaise
- desserts tels que le pudding ou la sauce vanille (voir page 25)

Dans la collection «Mode sauce» sur Cookidoo®, vous trouverez de nombreuses idées de recettes. Bonne découverte!

notre plat principal de viande

*Les sens sont à la fête: notre plat principal végétarien*



# Risotto aux noisettes et poireaux braisés

🕒 30 min ⌚ 1 h 15 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 942 kcal 🌱 végétal 🥛 sans lactose

## Les poireaux

1 c. à soupe d'huile d'olive pour badigeonner

100 g d'eau

Préchauffer le four à 180° C. Huiler un grand plat à gratin (20 x 30 x 6 cm), y verser l'eau.

800 g de poireaux, partie blanche et vert clair uniquement, en tronçons (8 cm), partagés dans la longueur

Déposer les poireaux dans le plat à gratin, coupe vers le haut, arroser d'un filet d'huile d'olive et de vermouth, assaisonner avec le sel et le poivre. Couvrir le plat d'une feuille d'aluminium.

2 c. à soupe d'huile d'olive

Précuire les poireaux 30 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer le plat, ôter délicatement la feuille d'aluminium (attention à la vapeur!). Poursuivre la cuisson des poireaux 30 minutes (180° C) au milieu du four.

1 c. à soupe de vermouth blanc sec (par ex. Noilly Prat)

$\frac{3}{4}$  de c. à café de sel

2 pincées de poivre

## La sauce à la grenade

200 g de graines de grenade

1 citron bio, moitié du zeste râpé

70 g d'huile d'olive

20 g de miel liquide

20 g de jus de citron

Mettre dans le bol de mixage 120 g de graines de grenade, le zeste de citron, l'huile d'olive, le miel et le jus de citron, broyer 10 sec/vitesse 6. Filtrer la sauce dans un récipient, incorporer le reste des graines de grenade (80 g). Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

## Le risotto

100 g de noisettes

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

Mettre les noisettes et la sauge dans le bol de mixage, hacher 4 sec/vitesse 7, transvaser et réserver.

80 g de parmesan

Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper 4 sec/vitesse 10, transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

80 g d'échalotes, coupées en deux

2 gousses d'ail

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

40 g d'huile d'olive

Ajouter 20 g d'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1.

300 g de riz à risotto (cuisson 20 minutes)

Ajouter le riz et la moitié du mélange noisettes-sauge et rissoler sans gobelet doseur 2 min/120° C/🌀/vitesse 1.

100 g de vermouth blanc sec (par ex. Noilly Prat)

Ajouter le vermouth et laisser réduire sans gobelet doseur 2 min/120° C/🌀/vitesse 1.

800 g d'eau

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

Ajouter l'eau et les cubes de bouillon, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz. Cuire le risotto 15 min/100° C/🌀/vitesse 1.5. Incorporer le parmesan avec la spatule.

Bien faire chauffer 20 g d'huile d'olive dans une poêle, baisser un peu le feu. Ajouter le reste du mélange noisettes-sauge, faire rissoler, retirer. Dresser le risotto avec les poireaux, napper de sauce et parsemer avec le mélange noisettes-sauge.

Portion: 942 kcal (3911 kJ) = lip 56 g, glu 84 g, pro 22 g

# Crème brûlée au chai

🔪 35 min ⌚ 3 h 45 min 🍳 facile 🍴 4 portions 📊 472 kcal 🌿 sans gluten

## La crème

200 g de crème entière  
2 sachets de thé chai,  
seulement le contenu

Préchauffer le four à 160° C.

Mettre la crème entière et le thé chai dans le bol de mixage et chauffer **7 min/50° C/vitesse 2**.

200 g de lait  
50 g de miel  
4 jaunes d'œufs frais

Ajouter le lait, le miel et les jaunes d'œufs et mélanger **8 min/70° C/vitesse 3**. Passer la masse au tamis dans un gobelet doseur.

1,2l d'eau

Tapiser le fond d'un grand plat à gratin (30 x 20 x 5 cm) de papier absorbant, y placer 4 petits moules réfractaires (de 150 ml). Verser la masse dans les moules, couvrir chacun d'une feuille d'aluminium. Porter l'eau à ébullition, verser dans le plat jusqu'à mi-hauteur des moules.

Cuire les crèmes 40 minutes (160° C) dans la moitié inférieure du four. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage. Sortir les crèmes du four, laisser les moules 10 minutes dans l'eau. Retirer les moules, ôter les feuilles d'aluminium, laisser refroidir (40 minutes). Mettre au moins 2 heures à couvert au frais.

## Les tuiles au caramel

40 g de bonbons au  
caramel durs  
10 g de sésame blanc

Préchauffer le four à 160° C. Chemiser une plaque de papier cuisson.

Mettre les caramels et 5 g de sésame blanc dans le bol de mixage et pulvériser **10 sec/vitesse 10**.

2 pamplemousses roses,  
pelées à vif, en quartiers  
2 oranges, pelées à vif,  
en quartiers  
2 mandarines, pelées,  
en tranches  
5 g de sésame noir

Mélanger 10 g de caramel en poudre avec les quartiers de pamplemousses et d'oranges et les tranches de mandarines, mettre à couvert au frais jusqu'au moment de servir. Déposer 2 c. à café de caramel en poudre sur la plaque chemisée, étaler en un disque (Ø 5 cm). Procéder de même avec le reste du caramel en poudre. Parsemer avec le sésame noir et le reste du sésame blanc (5 g).

Cuire les tuiles 6 minutes (160° C) au milieu du four jusqu'à ce que le caramel soit fondu. Retirer, laisser tiédir un peu, faire glisser sur une grille à pâtisserie avec le papier cuisson et laisser refroidir.

## La croûte de caramel

2 c. à soupe de sucre

Répartir le sucre sur les crèmes, caraméliser au chalumeau et décorer avec la salade d'agrumes et les tuiles au caramel.

Portion: 472 kcal (1964 kJ) = lip 29 g, glu 43 g, pro 9 g

*Pas de chalumeau?*

Betty Bossi en propose un dans son assortiment. Infos en page 25!

UNE DOUCE TENTATION



# White Christmas

*Cette année, c'est sûr, nous aurons un Noël blanc, en tout cas sur le buffet des desserts. Une féerie hivernale tout en délicatesse, tels de doux flocons de neige.*



*Joliment emballés, les biscuits sont toujours parfaits pour une petite attention.*

# Biscuits coco-chocolat blanc

🔪 45 min ⌚ 3 h 30 min 🍳 facile 🍪 40 pièces 📊 71 kcal

<b>100 g de chocolat blanc</b>	Mettre le chocolat dans le bol de mixage, hacher <b>2 sec/vitesse 7</b> , transvaser et réserver.
<b>125 g de sucre</b> <b>50 g de beurre</b> <b>2 œufs</b> <b>1 gousse de vanille</b> , fendue dans la longueur, graines <b>1 pincée de sel</b>	Mettre dans le bol de mixage le sucre, le beurre, les œufs, les graines de vanille et le sel et mélanger <b>20 sec/vitesse 4</b> .
<b>160 g de farine blanche</b> <b>70 g de noix de coco râpée</b> <b>1 c. à café de poudre à lever</b>	Ajouter la farine, la noix de coco râpée, la poudre à lever et le chocolat haché et mélanger <b>20 sec/vitesse 4</b> .  Diviser la pâte en deux, façonner deux rouleaux de 20 cm de long et les mettre 2 heures au frais, enveloppés dans du film alimentaire.
<b>60 g de sucre glace</b>	Préchauffer le four à 140°C. Chemiser deux plaques de papier cuisson.  Partager les rouleaux de pâte dans la longueur, couper chaque demi-rouleau en 10 parts égales. Façonner des barquettes de 3 cm de long, les passer dans <u>le sucre glace</u> et déposer sur les plaques chemisées.

Cuire les biscuits coco-chocolat 25 minutes (140°C) par plaque au milieu du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Servir les biscuits aussitôt ou les laisser sécher 4 heures à température ambiante et les garder dans une boîte hermétique.

**Pièce:** 71 kcal (298 kJ) = lip 3 g, glu 9 g, pro 1 g



**Les gousses de vanille** sont les fruits fermentés d'une variété particulière d'orchidée grimpante. Elles sont en général vendues dans des tubes de verre refermables. Ne jetez pas les gousses après en avoir gratté les graines! Elles peuvent encore servir pour préparer du sucre vanillé maison.



## Sucre glace DIY

Inutile de préciser que vous pouvez aussi faire votre propre sucre glace: mettez du sucre cristallisé dans le bol de mixage et pulvérissez **20 sec/vitesse 10**. C'est prêt!



# Étoiles vanille-citron

🔪 45 min ⌚ 7 h 🍳 facile 🍷 env. 36 pièces 📊 80kcal ✂️ sans gluten 🚫 sans lactose

## La pâte

**350 g d'amandes entières** Chemiser une plaque de papier cuisson.  
**70 g de sucre** et un peu pour découper  
**1 gousse de vanille**, coupée en deux  
**1 citron bio**, zeste prélevé à l'économe

Mettre dans le bol de mixage les amandes, le sucre, la gousse de vanille et le zeste de citron, broyer **10 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**2 blancs d'œufs frais** **Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs dans le bol de mixage parfaitement propre et monter en neige ferme sans gobelet doseur **3 min/vitesse 3**. Fouetter encore sans gobelet doseur **45 sec/vitesse 3.5** en ajoutant peu à peu le mélange amandes-sucre par l'orifice du couvercle. **Ôter le fouet.**

Abaisser la pâte par portions à 1 cm d'épaisseur entre deux feuilles de papier cuisson et découper des étoiles à l'emporte-pièce (Ø 5 cm). Plonger régulièrement celui-ci dans du sucre pour éviter que la pâte ne colle. Déposer les étoiles sur la plaque chemisée et laisser sécher 6 heures ou toute une nuit à température ambiante.

Préchauffer le four à 220° C. Cuire les étoiles vanille-citron 3-5 minutes (220° C) tout en bas du four jusqu'à ce que les pointes soient dorées. Retirer, faire glisser sur une grille à pâtisserie avec le papier cuisson et laisser refroidir. Pendant ce temps, préparer le glaçage.

## Le glaçage

**120 g de sucre** Mettre le sucre dans le bol de mixage et pulvériser **15 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**2 c. à soupe de jus de citron** Ajouter le jus de citron, brasser **10 sec/vitesse 3**. Répartir le glaçage sur les étoiles vanille-citron à l'aide d'une petite cuillère, laisser sécher.

**Pièce:** 80 kcal (333 kJ) = lip 5 g, glu 6 g, pro 3 g



# Mousse blanche au moka

🕒 25 min 🕒 11h 40 min 🍴 moyen 🍴 4 portions 📊 632 kcal 🌾 sans gluten

## La crème au moka

**50 g de grains de café** Mettre les grains de café et la crème entière dans le bol de mixage, porter à ébullition **4 min/98° C/vitesse 2**, transvaser dans un récipient, laisser refroidir. Laisser infuser la crème au moka au moins 8 heures ou toute une nuit au frais. Pendant ce temps, préparer le décor.

**400 g de crème entière (UHT)**

## Le décor

**80 g de chocolat blanc, en morceaux (3 cm)** 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.

**1 c. à café de sucre glace (facultatif)** Chemiser une plaque de papier cuisson. Faire fondre le chocolat **5 min/45° C/vitesse 1** et transvaser dans une petite poche à dresser jetable. Couper une petite pointe, dresser des étoiles ou des grillages sur la plaque chemisée. Laisser durcir le chocolat à température ambiante (au moins 3 heures) et poudrer selon les goûts de sucre glace.

## La mousse

Insérer le panier cuisson dans le bol de mixage, y verser la crème au moka. Bien égoutter les grains de café. Retirer le panier cuisson avec les grains de café. **Insérer le fouet**. Battre légèrement la crème sans gobelet doseur en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail. Ôter le fouet**. Transvaser la chantilly au moka dans un récipient et mettre au frais. Nettoyer le bol de mixage.

**3 feuilles de gélatine, ramollies 5 minutes dans de l'eau froide** Essorer la gélatine, mettre avec l'eau dans le bol de mixage et chauffer **3 min/70° C/vitesse 2**.

**30 g d'eau**

**100 g de sucre** Ajouter d'abord le sucre, puis les jaunes d'œufs, mélanger sans gobelet doseur **5 min/50° C/vitesse 3.5**, transvaser dans un récipient et réserver. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage et son couvercle.

**4 blancs d'œufs frais** **Insérer le fouet**. Mettre les blancs d'œufs et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre et monter en neige ferme sans gobelet doseur **2 min 30 sec/vitesse 3.5**. **Ôter le fouet**. Incorporer  $\frac{1}{3}$  de la chantilly au moka à la masse aux jaunes d'œufs, verser le reste sur la masse par couches successives en alternant avec les blancs en neige, incorporer délicatement à l'aide de la spatule. Dresser la mousse dans des verrines (de 150-180 ml), mettre au moins 3 heures à couvert au frais. Décorer avec les étoiles ou les grillages en chocolat.

**1 pincée de sel**

**Portion:** 632 kcal (2619 kJ) = lip 47g, glu 41g, pro 11g



# Tiramisu au citron vert

🔪 25 min ⌚ 5 h 30 min 🍴 facile 🍷 6 portions 📊 594 kcal

110 g de sucre 2 citrons verts bio, zeste prélevé à l'économe	Mettre 40 g de sucre et le zeste de citron vert dans le bol de mixage, pulvériser <b>10 sec/vitesse 10</b> et transvaser. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.
4 blancs d'œufs frais 1 pincée de sel	<b>Insérer le fouet.</b> Mettre les blancs d'œufs, 70 g de sucre et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre et monter en neige ferme sans gobelet doseur <b>3 min/vitesse 4</b> . <b>Ôter le fouet.</b> Transvaser la neige.
500 g de mascarpone 120 g de jus de citron vert	Mettre dans le bol de mixage le mascarpone, 20 g de jus de citron vert et 30 g de sucre citronné, mélanger <b>20 sec/vitesse 4</b> , transvaser dans un récipient, incorporer les blancs en neige avec la spatule.
200 g de biscuits à la cuiller	Disposer la moitié des biscuits à la cuiller, face sucrée vers le bas, au fond d'un grand plat (20 x 25 x 5 cm). Arroser avec la moitié du jus de citron vert restant (50 g). Répartir la moitié de la crème au mascarpone sur les biscuits, y disposer le reste des biscuits à la cuiller, face sucrée vers le bas. Arroser avec le reste du jus de citron vert et napper avec le reste de la crème au mascarpone. Mettre le tiramisù au moins 5 heures à couvert au frais. Parsemer avec le reste du sucre citronné.

**Portion:** 594 kcal (2469 kJ) = lip 42 g, glu 44 g, pro 10 g

Vous pouvez remplacer les **citrons verts** par d'autres agrumes, tels que des citrons jaunes, des clémentines ou des oranges. Pour la variante aux clémentines ou aux oranges, réduire la quantité de sucre de 20 g dans les blancs en neige.



## \* Comment c'est fait \*

### Façonnage & séchage de la pavlova

Utilisez toujours des **blancs d'œufs frais** pour préparer une pavlova. Dès que la neige est fine, brillante et très ferme, déposez-la en couronne sur la plaque chemisée en formant **10 petits tas bien serrés côte à côte**. Ensuite, selon les goûts, façonnez des petites pointes avec une fourchette et faites sécher au four. Au fait: les pavlovas réussissent particulièrement bien en hiver, l'air étant alors plus sec. D'une manière générale, **veillez à ce que l'humidité ambiante ne soit pas trop élevée**. Préparez toujours la pavlova aussi fraîche que possible et ne la mettez jamais au réfrigérateur, la meringue risquerait alors de ramollir.



# Couronne de paulova

🔪 15 min ⌚ 1 h 45 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 307 kcal 🌾 sans gluten

Que faire avec les jaunes  
d'œufs non utilisés?  
Des idées en page 30!

## La paulova

**4 blancs d'œufs frais**  
**1 pincée de sel**  
**200 g de sucre**  
**1 c. à café de jus de citron**

Préchauffer le four à 150°C, chemiser une plaque de papier cuisson.

**Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre et monter en neige ferme sans gobelet doseur **4 min/vitesse 3**. Fouetter encore sans gobelet doseur **1 min/vitesse 3.5** en ajoutant peu à peu le sucre et le jus de citron par l'orifice du couvercle. **Ôter le fouet.** Déposer la neige en couronne sur la plaque chemisée en formant 10 petits tas bien serrés côte à côte, façonner selon les goûts des petites pointes avec une fourchette.\*

Cuire la paulova 10 minutes (150°C) dans la moitié inférieure du four. Abaisser la température à 120°C, poursuivre la cuisson 50 minutes. Laisser refroidir la paulova dans le four éteint ouvert (30 minutes). Pendant ce temps, préparer la sauce.

## La sauce

**100 g de jus de mandarine**  
**1 c. à café d'amidon de maïs**

Mettre le jus de mandarine et l'amidon de maïs dans le bol de mixage et mélanger **10 sec/vitesse 3**.

**2 fruits de la passion,**  
coupés en deux,  
pulpe prélevée  
**1 mandarine,** pelée,  
en morceaux (3 cm)

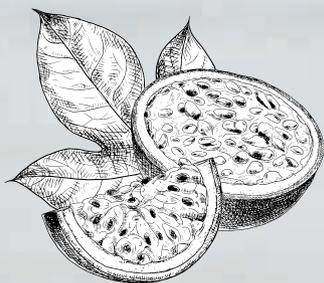
Ajouter la pulpe des fruits de la passion et les morceaux de mandarine et porter à ébullition **6 min/100°C/vitesse 2**. Transvaser la sauce, laisser refroidir.

**100 g de demi-crème acidulée**

**1 mandarine,** pelée,  
en quartiers

Faire glisser la couronne de paulova sur un plat avec le papier cuisson, décoller éventuellement celui-ci avec précaution, répartir la demi-crème acidulée, la sauce et les quartiers de mandarine sur la paulova.

**Portion:** 307 kcal (1298 kJ) = lip 4 g, glu 60 g, pro 5 g



La saison des **fruits de la passion** s'étend d'octobre à février. Si vous aimez les saveurs fraîches et acidulées, optez pour les fruits à l'écorce lisse et dodue. Ceux dont l'écorce est fripée ont un goût plus sucré. Natifs des tropiques, les fruits de la passion n'aiment pas le froid. Il faut donc les garder à température ambiante.



# Sirop épicié à la pomme

🔪 20 min 🕒 1h 🍴 facile 🍰 7½ dl 📊 290 kcal

✓ végétane ✖ sans gluten ✖ sans lactose

**300 g de pommes,** en morceaux (3 cm) **500 g d'eau**

Mettre les pommes et les 500 g d'eau dans le bol de mixage, broyer **5 sec/vitesse 5** et cuire **10 min/98° C/vitesse 1**.

**500 g de sucre**  
**30 g de jus de citron**  
**2 bâtons de cannelle,** coupés en deux  
**2 étoiles de badiane**  
**2 clous de girofle**  
**4 capsules de cardamome,** graines  
**1 feuille de laurier**  
**8 dl d'eau**

Ajouter le sucre, le jus de citron, les bâtons de cannelle, la badiane, les clous de girofle, la cardamome et la feuille de laurier et cuire **20 min/100° C/vitesse 1**. Pendant ce temps, porter les 8 dl d'eau à ébullition dans un grand faitout, verser à ras bord dans 3 bouteilles propres (de 250 ml). Dès que le sirop est prêt, vider les bouteilles.

Filter le sirop à la passoire et le verser bouillant à ras bord dans les bouteilles chaudes à l'aide d'un entonnoir, fermer aussitôt et laisser refroidir sur une surface isolante.

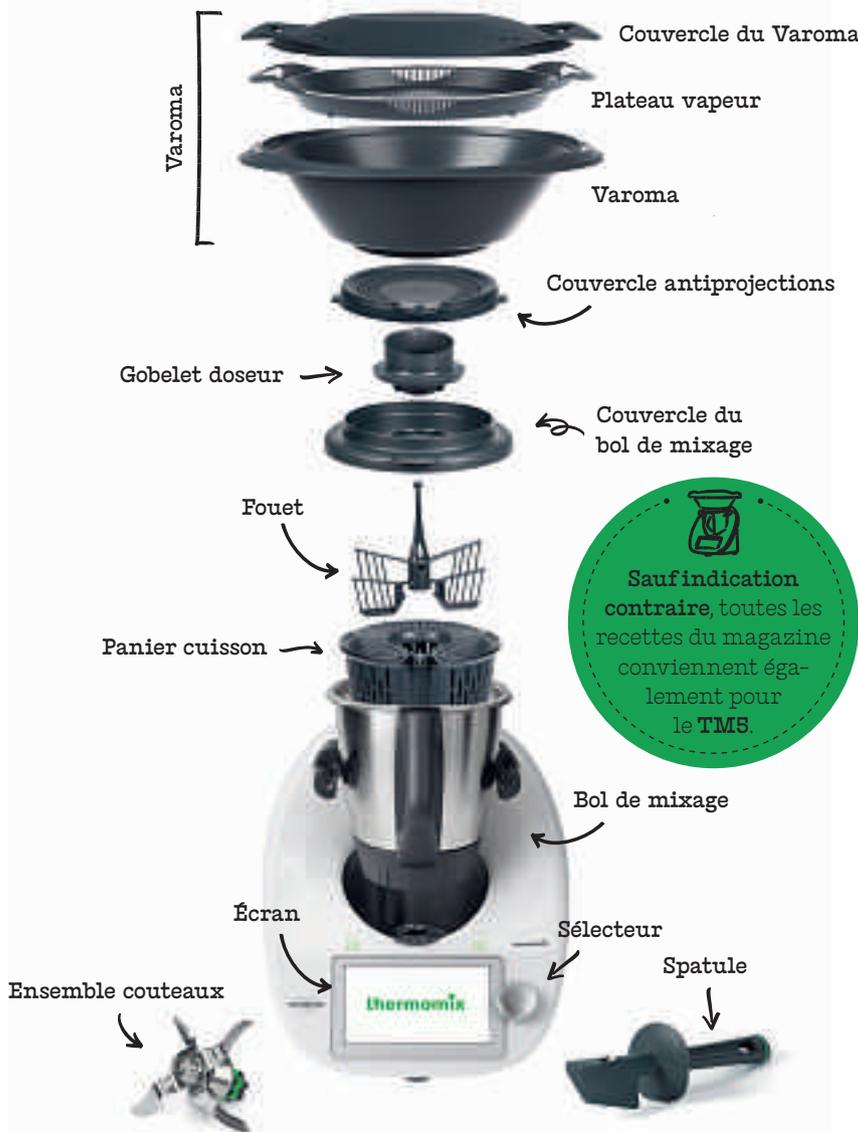
**Suggestion:** servir le sirop dilué avec de l'eau et un trait de jus de citron comme boisson fraîche ou chaude, ou l'utiliser en cocktail avec du prosecco.

**Conservation:** bien fermé, env. 2 mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière. Garder la bouteille entamée au réfrigérateur et consommer le sirop rapidement.

1 dl: 290 kcal (1231 kJ) = lip 0 g, glu 72 g, pro 0 g



**Thermomix® TM6**



**À propos des recettes**

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

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

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

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

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

**Les symboles**

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

Le prochain numéro paraîtra le  
**6 janvier**



**Nouvelles recettes!**

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

**Une journée végétale**

Cuisiner à base de végétaux, c'est pas bête. Et c'est délicieux!



**Un grain de fantaisie**

Le riz a conquis les cuisines du monde. Partons à la découverte de nouvelles recettes!



**Au pied des pistes**

La randonnée, le ski, les batailles de boules de neige, ça creuse. Vite, un petit snack!

