

Betty Bossi

Le coup de pouce gourmand

Fraîcheur estivale

Le top des salades
sur votre buffet
barbecue

NOUVEAU
format et
plus de pages!

Vœu exaucé! Enfin en format
A4 pratique pour tenir dans
un classeur.

Rêves de myrtilles

pour savourer la vie en bleu dès la page 26

Miele



LA CUISINE COMMENCE PAR LE REFROIDISSEMENT.

LES NOUVEAUX APPAREILS DE FROID K7000 MIELE POUR QUE LA FRAÎCHEUR NATURELLE
ET LA SAVEUR DE VOS ALIMENTS PUISSENT S'ÉPANOUIR AU MAXIMUM.
LA QUALITÉ EN AVANCE SUR SON TEMPS.

ZOOM | Salades estivales

4



Fraîcheur estivale sur votre table!

En fait, je voulais vous dire ici combien j'adore manger dehors et pourquoi je suis emballée par les formidables salades d'été (à partir de la page 4). Et vous rappeler aussi que l'émincé est le champion de la diversité culinaire (à partir de la page 20). Et m'extasier encore sur les desserts aux myrtilles super juteux pour que vous alliez sans attendre les découvrir en page 26.

Mais j'ai quelque chose de plus urgent à vous raconter. Au lieu de prendre des vacances cet été, nous avons travaillé durement pour vous. Nous avons mis à jour et au goût du jour la présentation. Enfin... le contenu du journal! Espérons que vous retrouverez, vous aussi, vos ingrédients préférés, simplement sous une forme plus alléchante. En tout cas, nous avons longuement réfléchi à la question de rendre nos recettes et nos bonnes idées encore plus attractives. Ne dit-on pas que l'on mange aussi avec les yeux? **Et puis, nous vous avons enfin entendus:** votre journal est désormais en format A4 pratique, si souvent souhaité, et il comporte 4 pages de plus.

Et maintenant, place au nouveau plaisir de lire!

Annette Grobar

Responsable rédaction et conception graphique

RECETTES TOUJOURS SUR SOI

Téléchargez l'appli Betty Bossi sur votre smartphone et enregistrez-vous pour avoir aussitôt toutes les recettes aussi en numérique et recevoir chaque jour d'autres suggestions gourmandes.



TÉLÉCHARGER
MAINTENANT!

SIMPLE & RAPIDE | en août

12



20

ZOOM | Émincés

Miele

Betty Bossi développe toutes ses recettes avec les appareils Miele.

Miele. Immer Besser.

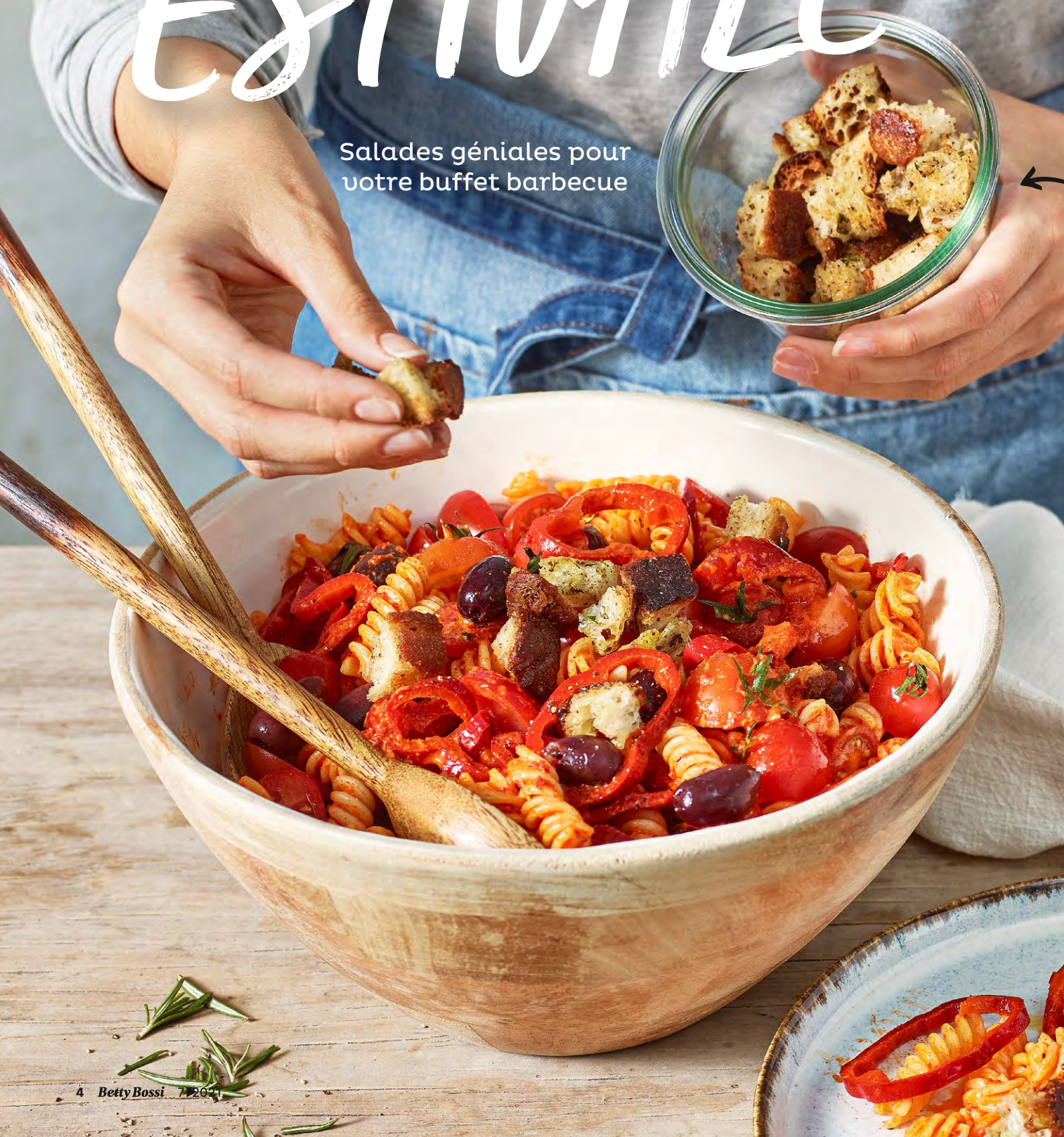


26

PÂTISSERIES & DOUCEURS | Myrtilles

Fraîcheur ESTIVALE

Salades géniales pour
votre buffet barbecue



Salade de pâtes aux poivrons

🕒 35 MIN 🥕 VÉGÉTARIEN 🍷 MINCEUR

4 poivrons pointus huile pour la cuisson ¼ de c. c. de sel un peu de poivre	Épépiner les poivrons et les couper en rouelles. Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, faire sauter les poivrons env. 8 min en remuant, saler, poivrer, retirer.
4 c. s. de vinaigre de pomme 3 c. s. d'huile d'olive 1 c. s. de miel liquide ½ c. c. de sel un peu de poivre	Mettre vinaigre, huile et miel dans le blender. Ajouter la moitié des poivrons, mixer rapidement, saler, poivrer, mettre dans un saladier.
400 g de pâtes (p. ex. spirales) eau salée, bouillante	Cuire les pâtes al dente dans l'eau salée bouillante. Réserver env. 1dl d'eau de cuisson, égoutter les pâtes, passer sous l'eau froide, incorporer à la vinaigrette avec l'eau de cuisson réservée et le reste des poivrons.
250 g de tomates dattes 100 g d'olives noires dénoyautées	Couper les tomates dattes en deux et les incorporer aux pâtes avec les olives.

Servir avec: croûtons au romarin.

PORTION (¼): 542 kcal, lip 16 g, glu 82 g, pro 13 g

Retrouvez ces croûtons
au romarin et d'autres
toppings en page 10.

Super à préparer
d'avance!

Ces salades sont même encore
meilleures si vous les préparez
2 à 3 heures à l'avance. Garder
à couvert au réfrigérateur.

Salade sarde

🕒 30 MIN 🌿 VÉGÉTARIEN

300 g de pâtes <i>(p. ex. fregola sarda, Fine Food)</i> eau salée, bouillante	Cuire les pâtes al dente dans l'eau salée bouillante, égoutter, passer sous l'eau froide.
4 c. s. de vinaigre balsamique blanc 5 c. s. d'huile 1 gousse d'ail ½ c. c. de sel un peu de poivre	Mélanger le vinaigre balsamique et l'huile dans un saladier, ajouter l'ail pressé, saler, poivrer. Incorporer les pâtes à la vinaigrette.
3 courgettes (env. 600 g) 3 oignons fanes 50 g de tomates séchées huile pour la cuisson ½ c. c. de sel un peu de poivre 1 bocal d'artichauts marinés <i>(d'env. 285 g)</i>	Couper les courgettes en deux puis en tranches, et les oignons fanes en rouelles. Tailler les tomates séchées en lanières dans la longueur. Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive. Faire sauter les courgettes env. 3 min en remuant. Ajouter les oignons fanes et les tomates, faire sauter env. 3 min en remuant, saler, poivrer. Égoutter les cœurs d'artichauts, incorporer aux pâtes avec les légumes.
1 bouquet de persil plat 1 bouquet de marjolaine	Ciseler le persil et la marjolaine, incorporer au moment de servir.

Servir avec: crumble flocons d'avoine-sésame.

PORTION (%) : 569 kcal, lip 26 g, glu 67 g, pro 14 g

Il en reste? Cette salade de pâtes fera un super lunch à emporter.



ANNONCE



Avis aux amateurs d'artichauts!

Ces tendres quartiers de cœurs d'artichauts sont traditionnellement macérés dans de l'huile et marinés avec du persil plat. Avec leur pointe d'amertume caractéristique et leur arôme typique, ils sont parfaits en entrée avec de la charcuterie et du fromage, mais aussi pour varier des salades maison, comme topping sur une pizza ou pour relever le goût de divers plats de viande. Dès l'ouverture du bocal, jeter l'huile et servir les artichauts directement dans le bocal. Retrouvez plus d'infos et de recettes sur www.sacla.ch.

Une salade merveilleusement légère, discrètement parfumée à la noix de coco.

Salade épinards-concombre et poulet coco

🕒 35 MIN 🍴 MINCEUR

2½ dl de lait de coco
(p. ex. Thai Kitchen)

3 dl de bouillon de poule

4 grains de poivre

2 feuilles de limettier kaffir

4 blancs de poulet

(d'env. 120 g)

Verser le lait de coco et le bouillon dans une casserole. Écraser les grains de poivre, froisser les feuilles de limettier kaffir, ajouter les deux, porter à ébullition. Baisser le feu, ajouter les blancs de poulet, laisser pocher env. 20 min à couvert sur feu doux. Retirer les blancs de poulet et les tailler encore chauds en longues lanières, réserver à couvert. Reporter le bouillon à ébullition, faire réduire de moitié (soit env. 3 dl), laisser tiédir un peu.

1 citron bio

5 c. s. d'huile d'olive
ou d'huile de colza

1 c. s. de miel liquide

½ c. c. de sel

un peu de poivre

Râper le zeste du citron dans un saladier, ajouter 3 c. s. de jus. Ajouter huile, miel et bouillon, bien remuer, saler et poivrer la sauce.

1 concombre

½ bouquet de menthe

½ bouquet d'aneth

200 g de pousses d'épinards

Partager le concombre dans la longueur et le couper en tranches, incorporer à la sauce avec les lanières de poulet. Ciseler la menthe et l'aneth, incorporer avec les pousses d'épinards au moment de servir.

Préparation à l'avance: poulet et sauce env. ½ journée avant, garder à couvert au réfrigérateur.

Servir avec: crumble feta-pignons.

PORTION (¼): 420 kcal, lip 27 g, glu 13 g, pro 32 g

ANNONCE



Mettez de la couleur dans l'assiette!

Les nouveaux Goldew de PEPPADEW® confèrent un goût unique aux salades composées! Ces fruits jaune d'or délicieusement croquants révèlent en bouche une saveur légèrement aigre-douce.

Mais les Goldew ne s'invitent pas seulement sans les salades. Comme amuse-bouches, dans un sandwich, en brochettes ou dans une poêlée de légumes, ils donnent du pep's à tous les plats.

L'incontournable d'un buffet de salades pour une soirée barbecue.

Salade de maïs aux nectarines

🕒 30 MIN 🌱 VÉGÉTARIEN ⚖️ MINCEUR 🚫 SANS GLUTEN

6 épis de maïs
2 c. s. d'huile d'olive
¼ de c. c. de sel
un peu de poivre

Retirer les feuilles des épis de maïs et ôter les fils. Couper les grains à l'aide d'un couteau à pain (soit env. 660 g). Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, faire sauter les grains de maïs env. 8 min en remuant, saler, poivrer, laisser tiédir un peu.

1 c. s. de moutarde
3 c. s. de vinaigre de pomme
2 c. s. d'huile de colza
180 g de Dessert extrafin
(lait fermenté)

Mélanger dans un saladier moutarde, vinaigre, huile, lait fermenté, miel et curry, saler et poivrer la sauce. Incorporer les grains de maïs.

2 c. s. d'huile de colza
180 g de Dessert extrafin
(lait fermenté)
½ c. s. de miel liquide
1 c. c. de curry
¾ de c. c. de sel
un peu de poivre

2 nectarines
250 g de tomates cerises jaunes

Couper les nectarines en quartiers et les tomates cerises en deux, incorporer les deux aux grains de maïs.

Plus rapide: utiliser 2 boîtes de grains de maïs, rincés, égouttés.
Servir avec: streusel œuf-lard.

PORTION (¼): 368 kcal, lip 19 g, glu 38 g, pro 8 g

Encore plus d'arôme!

Si vous faites cuire les grains de maïs sur le grill, les subtiles notes de grillé rendront le goût encore plus intéressant.

Inspiré d'une salade grecque: le melon apporte un petit plus.

Salade de tomates méditerranéenne

🕒 30 MIN 🥗 VÉGÉTARIEN 🍷 MINCEUR 🚫 SANS GLUTEN

3 c. s. de vinaigre de vin rouge
4 c. s. d'huile
1 gousse d'ail
¾ de c. c. de sel
un peu de poivre

Bien mélanger le vinaigre et l'huile dans un saladier. Ajouter l'ail pressé, saler, poivrer.

2 oignons rouges
500 g de tomates
1 melon
(p. ex. Galia, d'env. 800 g)
100 g d'olives vertes dénoyautées
1 bouquet de basilic
200 g de feta

Peler les oignons et les couper en fines rouelles, couper les tomates en quartiers ou en rondelles. Partager le melon, épépiner, peler, couper en dés. Couper les olives en deux, effeuiller le basilic, incorporer le tout à la vinaigrette. Émietter grossièrement la feta, répartir dessus.

Servir avec: crumble noisettes-graines.

PORTION (¼): 324 kcal, lip 24 g, glu 13 g, pro 11 g

C'est la pleine saison des tomates et des melons!

Le top des toppings

Remettez-en une couche! Voici les meilleurs streusels et crumbles pour votre buffet de salades.

Crumble flocons d'avoine-sésame

Faire griller à sec dans une poêle **50g de flocons d'avoine**, **50g de pistaches** et **3 c. s. de graines de sésame**. Ajouter **40g de sbrinz râpé** et **2 c. c. de dukkah**, faire griller rapidement, laisser refroidir. Peut se conserver env. 2 semaines dans une boîte.



Crumble feta-pignons

Faire griller à sec dans une poêle **50g de pignons**. Émietter finement **100g de feta**, effeuiller **4 brins de thym**, incorporer les deux, mettre dans un bol, laisser refroidir.



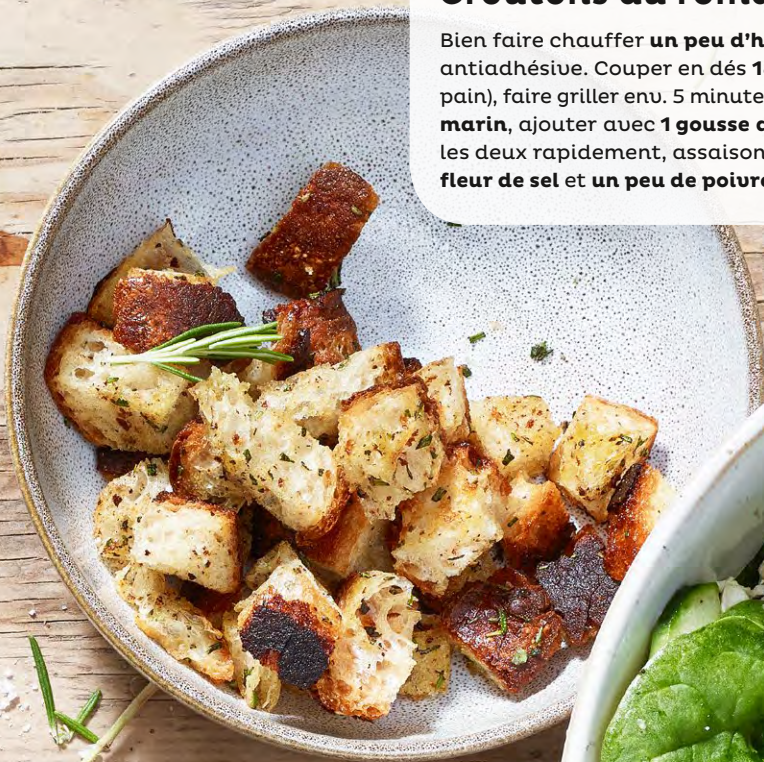
Crumble noix-graines

Faire griller à sec dans une poêle **200g de mélange de noix** env. 5 min sur feu moyen. Ajouter **100g de sucre**, faire griller jusqu'à ce que le sucre caramélise. Assaisonner avec **1 pincée de piment de Cayenne** et **1 c. c. de fleur de sel**, répartir sur du papier cuisson, laisser refroidir. Peut se conserver env. 2 semaines dans une boîte.



Croûtons au romarin

Bien faire chauffer **un peu d'huile** dans une poêle antiadhésive. Couper en dés **180 g de pain** (p. ex. petit pain), faire griller env. 5 minutes. Ciseler **4 brins de romarin**, ajouter avec **1 gousse d'ail pressée**, faire griller les deux rapidement, assaisonner avec **¼ de c. c. de fleur de sel** et **un peu de poivre**.



Streusel œufs-lardons

Faire rissoler lentement **160 g de lardons** à sec dans une poêle. Ciseler **1 bouquet de persil**, ajouter, faire rissoler rapidement, retirer. Écaler **2 œufs durs**, hacher finement, incorporer.

Ça croustille, c'est aromatique, bref, c'est délicieux. Ces toppings mettent de la variété et du peps dans vos salades.

Rapide & de saison au quotidien

Le mois d'août nous offre une grande variété de légumes frais et colorés. Profitons de sa générosité!

et

C'EST AUSSI LEUR PLEINE SAISON:



Légumes: artichauts, aubergines, bettes, brocoli/romanesco, céleri-branche, chou-fleur, chou-rave, concombre, chou rouge/blanc/frisé, carottes, courgettes, épinards, fenouil, haricots verts, poireau, poivrons.



Fruits: abricots, fraises, groseilles, melon, mirabelles, mûres, myrtilles, poires, pommes, prunes, pruneaux.

20
+25 min

Super simple et super bon –
ça va plaire à toute la famille.

avec vidéo

Il existe une vidéo
de cette recette sur
bettybossi.ch/video



Spaghettis à la feta gratinée et aux tomates

🕒 20 MIN + 25 MIN AU FOUR 🌿 VÉGÉTARIEN

Pour un plat à gratin d'env. 2 litres, graissé

- | | |
|--|--|
| <p>750 g de tomates cerises
3 oignons fanes
3 c. s. d'huile d'olive
1 gousse d'ail
200 g de feta
3/4 de c. c. de sel
un peu de poivre</p> | <p>Préchauffer le four à 220° C. Couper les tomates cerises en deux, mettre dans le plat graissé. Couper les oignons fanes en rouelles, ajouter avec l'huile et l'ail pressé, mélanger. Déposer la feta dessus, saler, poivrer.
Cuisson: env. 25 min au milieu du four.</p> |
| <p>400 g de spaghettis eau salée, bouillante</p> | <p>Cuire les spaghettis al dente dans l'eau salée bouillante, égoutter. Sortir la feta et les tomates du four, incorporer les spaghettis.</p> |
| <p>1 bouquet de persil plat</p> | <p>Ciseler grossièrement le persil, répartir sur les spaghettis.</p> |

PORTION (1/4): 603 kcal, lip 20g, glu 80g, pro 23g



Entrée et plat principal:
un régal tout-en-un.



Risotto et melon grillé

🕒 30 MIN 🍴 MINCEUR 🌾 SANS GLUTEN

1 oignon
1 c. s. d'huile d'olive
250 g de riz à risotto
(p. ex. carnaroli)
7 dl d'eau, très chaude
1 c. c. de sel
40 g de beurre
60 g de sbrinz râpé
1 citron bio

Peler l'oignon et l'émincer. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir l'oignon, ajouter le riz, nacer en remuant. Ajouter l'eau peu à peu en remuant souvent pour juste mouiller le riz à hauteur, saler. Laisser mijoter env. 20 min, jusqu'à ce que le riz soit crémeux et al dente. Incorporer le beurre et le sbrinz. Ajouter le zeste de citron râpé, mélanger.

● 1 melon (p. ex. cavaillon)

Partager le melon et l'épépiner, couper en quartiers. Bien faire chauffer une poêle-gril ou une poêle à frire. Faire dorer les quartiers de melon par portions env. 2 min sur chaque face.

100 g de jambon de Parme
un peu de roquette
un peu de poivre

Dresser les quartiers de melon avec le risotto. Répartir dessus le jambon de Parme et la roquette, poivrer.

PORTION (¼): 479 kcal, lip 20 g, glu 56 g, pro 16 g

Melon

Fiez-vous à votre nez! Les melons mûrs exhalent un doux parfum. Un pédoncule brun indique que le melon est déjà trop mûr.

25 minutes



ANNONCE

Barilla Pesto Genovese Senza Aglio

Pas le temps de faire un pesto maison? Prenez le pesto de Barilla! Il est délicieux et il en existe aussi une version sans ail: Barilla Pesto Genovese Senza Aglio. Vous le saviez? Plus d'infos sur barilla.com.

Blancs de poulet caprese

🕒 25 MIN 🍴 MINCEUR 🚫 SANS GLUTEN

300 g de mozzarella
4 tomates

Couper la mozzarella et les tomates en tranches.

1 bouquet de basilic
3 c. s. d'huile non pressée
à froid
2 pincées de sel

Effeuilier le basilic et le mixer avec l'huile dans le blender, saler.

huile pour la cuisson
4 blancs de poulet
(d'env. 160 g)
¾ de c. c. de sel
un peu de poivre

Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Saisir les blancs de poulet env. 1 min sur chaque face. Baisser le feu, poursuivre la cuisson env. 4 min sur chaque face, saler, poivrer. Laisser tiédir un peu les blancs de poulet, les fendre dans la longueur, garnir de mozzarella et de tomates, arroser d'un filet d'huile au basilic.

Servir avec: baguette.

PORTION (¼): 449 kcal, lip 27 g, glu 6 g, pro 44 g

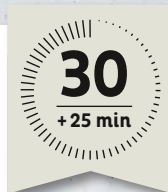
Avec une baguette toute fraîche, on se sent déjà en vacances.



Des saucisses des montagnes suisses

Incontournables à l'heure du barbecue, les saucisses à rôtir paysannes de montagne Coop Pro Montagna sont fabriquées dans le Jura neuchâtelois, à 1020 mètres d'altitude. Leurs principaux ingrédients, issus des régions de montagne suisses, sont sublimés par des herbes aromatiques au parfum unique, pour une saveur qui atteint des sommets! Et pour chaque produit acheté, 10 centimes sont reversés au Parrainage Coop pour les régions de montagne.

Les saucisses à rôtir paysannes de montagne Coop Pro Montagna sont en vente dans les grands supermarchés Coop et sur coop.ch.



Un plat résolument familial.



LES KIDS ADORENT!!!

Brochettes de boulettes et grenailles

🕒 30 MIN + 25 MIN AU FOUR 🚫 SANS GLUTEN

3 oignons fanes 100 g de tomates séchées à l'huile 500 g de viande hachée (bœuf et porc) 40 g de fromage râpé 1 c. c. de paprika ¾ de c. c. de sel un peu de poivre 4 brochettes en métal ou en bois	Préchauffer le four à 220° C. Couper les oignons fanes en rouelles, mettre dans un grand bol, réserver les fanes. Égoutter les tomates séchées et les hacher finement, ajouter avec viande hachée, fromage râpé et paprika, mélanger, saler, poivrer. Bien pétrir à la main jusqu'à obtention d'une masse compacte. Façonner 16 boulettes avec les mains mouillées, enfiler sur les brochettes.
600 g de pommes de terre grenaille 1 c. s. d'huile ¼ de c. c. de sel un peu de poivre	Couper les pommes de terre en petites rondelles sans les éplucher, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson, arroser d'un filet d'huile, saler, poivrer.
1 concombre 1 gousse d'ail 150 g de yogourt à la grecque nature ½ c. c. de sel	Partager le concombre et l'épépiner, râper grossièrement dans un saladier. Ajouter l'ail pressé, incorporer yogourt, sel et fanes réservées, servir avec les brochettes.

Cuisson: env. 15 min au milieu du four. Poser les brochettes sur les pommes de terre, poursuivre la cuisson env. 10 min au four.

PORTION (¼): 526 kcal, lip 28 g, glu 32 g, pro 33 g

VENTE SPÉCIALE DE MEUBLES DE JARDIN

Du 13 Août au 18 Septembre 2021

jusqu'au
50%
Rabais et plus

Toutes les offres en ligne www.hunn.ch



15

+30 min



Antipasti au four dans pain pita

🕒 15 MIN + 30 MIN AU FOUR 🌱 VÉGANE 🍴 MINCEUR

- | | |
|--|--|
| <p>2 poivrons rouges
 2 courgettes
 (d'env. 300 g)
 1 aubergine
 2 oignons rouges
 100 g d'olives noires dénoyautées
 ½ bouquet de romarin
 2 c. s. d'huile
 1 c. c. de sel
 un peu de poivre</p> | <p>Préchauffer le four à 220°C. Éépiner les poivrons et les tailler en longues lanières, mettre dans un grand bol. Partager les courgettes et l'aubergine dans la longueur, couper en tranches d'env. 1½ cm d'épaisseur. Peler les oignons et les couper en quartiers, ajouter le tout avec olives, romarin, huile, sel et poivre, mélanger, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson.</p> |
|--|--|

- 6 pains pita**
 (Karma, env. 400 g)

Cuisson: env. 25 min au milieu du four. Faire dorer aussi les pains pita env. 5 min sur la grille du four. Retirer le tout, fendre les pains pita et les garnir avec les légumes.

Suggestion: au lieu de garnir des pains pita, enrouler les légumes dans des wraps.

PORTION (¼): 422 kcal, lip 10 g, glu 65 g, pro 14 g

Vous pouvez aussi enrouler les légumes dans des wraps, ça vous fait du coup un repas de midi à emporter.

20
minutes

Jaune maïs, un gaspacho est presque encore meilleur. Essayez et vous verrez!



30
+20 min



Plutôt en format mini? Enveloppez des chipos dans la pâte feuilletée!

Gaspacho jaune

🕒 20 MIN 🌱 VÉGÉTARIEN 🍷 MINCEUR

Pour env. 1,2 litre

4 poivrons jaunes
250 g de tomates cerises jaunes

Épépiner les poivrons et les couper en morceaux avec les tomates, mettre dans le blender.

1 boîte de grains de maïs (d'env. 340 g)

Rincer les grains de maïs et les égoutter. En réserver 4 c. s., ajouter le reste aux poivrons avec l'eau et l'huile, mixer, saler, poivrer.

1 dl d'eau
2 c. s. d'huile
1 c. c. de sel
un peu de poivre

4 tranches de pain de mie
3 c. s. d'huile d'olive

Tailler le pain de mie en petits dés. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire dorer le pain de mie avec les grains de maïs réservés env. 3 min sur feu moyen. Dresser le gaspacho, répartir dessus les croûtons et les grains de maïs.

PORTION (¼): 327 kcal, lip 18 g, glu 35 g, pro 6 g

Saucisse à rôtir en croûte

🕒 30 MIN + 20 MIN AU FOUR

1 abaisse de pâte feuilletée (d'env. 25 x 42 cm)

Préchauffer le four à 220° C. Partager l'abaisse enroulée (voir Suggestion), dérouler, couper en largeur en 8 bandes et les badigeonner de moutarde. Envelopper chaque saucisse dans deux bandes de pâte, disposer sur une plaque chemisée de papier cuisson. Battre l'œuf, en dorer la pâte.

2 c. s. de moutarde
4 saucisses à rôtir de veau
1 œuf

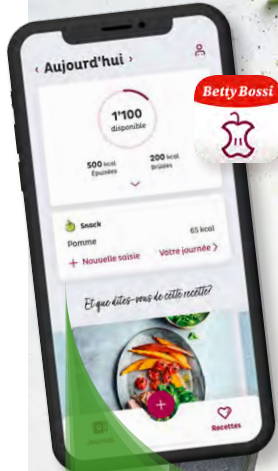
Cuisson: env. 20 min au milieu du four.

2 c. s. d'huile
3 c. s. de vinaigre balsamique blanc
¼ de c. c. de sel
un peu de poivre
600 g de tomates
200 g de tomates cerises
1 botte de ciboulette

Mélanger dans un saladier l'huile et le vinaigre balsamique, saler, poivrer. Couper les tomates en quartiers et les tomates cerises en deux, incorporer à la vinaigrette. Ciseler grossièrement la ciboulette, incorporer, servir la salade de tomates avec les saucisses à rôtir.

Suggestion: congeler le reste de la pâte feuilletée.

PORTION (¼): 579 kcal, lip 44 g, glu 23 g, pro 21 g

30
minutes

Si léger!

Découvrez d'autres recettes minceur aussi simples avec l'abo «Maigrir sainement». Testez l'appli gratuitement pendant 7 jours et retrouvez votre silhouette en toute légèreté!



Riz au brocoli et sauté d'échalotes

🕒 30 MIN 🌿 VÉGANE 🍷 MINCEUR ✂️ SANS GLUTEN

250 g de riz basmati
6 ½ dl d'eau

Laver le riz dans une passoire sous l'eau courante froide jusqu'à ce que l'eau soit claire, mettre dans une casserole avec l'eau.

600 g de brocoli avec la tige
½ bouquet de thym
1 c. c. de sel

Couper le brocoli en morceaux, ajouter avec le thym, mélanger, porter à ébullition, saler. Laisser gonfler le riz env. 15 min à couvert sur tout petit feu.

8 échalotes (env. 350 g)
3 c. s. d'huile
¼ de c. c. de sel
un peu de poivre
2 c. s. de vinaigre balsamique
½ bouquet de thym

Peler les échalotes et les couper en lanières. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire sauter les échalotes env. 10 min en remuant, saler, poivrer. Mouiller avec le vinaigre balsamique, faire sauter encore un instant. Effeuilier le thym, incorporer. Dresser le riz au brocoli, répartir les échalotes dessus.

PORTION (¼): 256 kcal, lip 9 g, glu 32 g, pro 8 g

Envie de viande

Tendre, prisée, variée: la viande au mieux de sa forme. Voici de nouvelles idées d'émincés.

Trucs & astuces

Retrouvez pages 24/25 des infos utiles sur les poêles et les graisses. Et cinq conseils de réussite de Patrick, notre rédacteur de recettes.

L'onctueuse sauce aux courgettes et petits pois nous a tous épatés et conquis.

avec

LE NOUVEAU LIVRE!

Envie d'autres plats de viande tout simples? Notre nouveau livre vous propose 100 recettes avec les morceaux que vous aimez acheter et cuisiner. Toutes les recettes demandent peu de travail et se préparent en peu de temps au quotidien. Profitez de ces inspirations créatives et découvrez une nouvelle façon de savourer de la viande. À commander sur bettybossi.ch.



Émincé de veau en sauce courgette-gorgonzola

🕒 30 MIN

1 courgette

Préchauffer le four à 60°C, y glisser un plat et des assiettes. Couper la courgette en quatre dans la longueur, puis en morceaux.

huile pour la cuisson

600 g d'émincé de veau (minute)

½ c. c. de sel

un peu de poivre

Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Saisir la viande par portions, env. 1½ minute. Retirer, saler, poivrer, garder en attente au chaud.

200 g de petits pois surgelés, légèrement décongelés

½ c. c. de sel

un peu de poivre

Faire sauter la courgette env. 3 min dans la poêle en remuant. Ajouter les petits pois, faire revenir env. 1 min, saler, poivrer, retirer.

1 dl de bouillon de bœuf

2 dl de lait entier

100 g de gorgonzola

1 citron bio

3 brins de menthe

Verser le bouillon et le lait dans la poêle, laisser bouillonner env. 3 min sur feu moyen. Couper le gorgonzola en morceaux, ajouter, faire fondre. Remettre la courgette et les petits pois, porter à ébullition. Ajouter un peu de zeste de citron râpé et 1 c. s. de jus. Remettre l'émincé avec le jus de viande recueilli, le temps de bien faire chauffer. Effeuilier la menthe, parsemer.

Servir avec: riz.

PORTION (%): 351kcal, lip 15g, glu 10g, pro 44g

Émincé de bœuf à l'asiatique

🕒 35 MIN ✂️ SANS GLUTEN

3 oignons fanes
400 g de pak-choï
2 gousses d'ail

Couper les oignons fanes en rouelles, réserver les fanes.
Tailler le pak-choï en lanières. Peler l'ail et le couper en lamelles.

huile pour la cuisson
600 g d'émincé de bœuf (minute)
 $\frac{3}{4}$ de c. c. de sel
un peu de poivre
1 c. s. de maïzena

Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Saler et poivrer la viande, saupoudrer de maïzena, saisir par portions, env. 1 minute. Retirer, garder la viande en attente au chaud.

1 c. s. de sucre brut gros
1 citron vert
2 dl d'eau
1 c. s. de pâte de miso
1 c. s. de nuoc-mam
ou de sauce soja

Faire chauffer un peu d'huile dans la poêle. Faire revenir oignons fanes, pak-choï, ail et sucre env. 2 minutes. Ajouter tout le jus du citron vert, verser l'eau, ajouter la pâte de miso et le nuoc-mam, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser mijoter env. 3 minutes. Remettre la viande avec le jus de cuisson recueilli et les fanes, le temps de bien faire chauffer.

1 bouquet de coriandre

Effeuille la coriandre, répartir dessus.

Servir avec: nouilles de riz.

PORTION (¼): 239 kcal, lip 5 g, glu 13 g, pro 36 g

Vous pouvez aussi supprimer la pâte de miso et la remplacer par 2 c. s. de nuoc-mam ou de sauce soja.



avec

L'ACCORD DU VIN



Chardonnay Napa Valley California
Black Stallion

Origine: Californie, USA

Cépage: chardonnay

Caractère: robe jaune doré lumineuse. Au nez, arômes de grillé, vanille, gelée de coing et pêche. Ample et rond en bouche avec beaucoup de fruité, un retour aux agrumes, coing et notes de vanille, bouche crémeuse. Un vin avec beaucoup de poids et une longueur prolongée.

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

Vous pouvez aussi préparer une version végétarienne de cette recette avec de l'émincé Délicorn.

Émincé de poulet en sauce aux champignons

🕒 35 MIN

2 poivrons rouges
250 g de champignons de Paris
1 oignon

Couper les poivrons en quatre, épépiner, tailler en lanières. Couper les champignons en quatre. Peler l'oignon et le hacher finement.

beurre à rôtir
600 g d'émincé de poulet
 $\frac{3}{4}$ de c. c. de sel
un peu de poivre
2 c. s. de farine
1 c. s. de paprika mi-fort

Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Saler et poivrer l'émincé de poulet, passer dans la farine, saisir par portions, env. 2 minutes. Retirer, poudrer de paprika. Baisser le feu, éponger le fond de la poêle, rajouter un peu de beurre à rôtir.

2½ dl de bouillon de poule
2½ dl de crème entière
1 bouquet de thym
sel, poivre, selon goût

Faire sauter poivrons, champignons et oignon env. 5 min en remuant. Verser le bouillon et la moitié de la crème, porter à ébullition en remuant. Baisser le feu, laisser mijoter env. 10 minutes. Battre légèrement le reste de la crème, effeuiller le thym, incorporer les deux à la sauce. Remettre l'émincé de poulet avec le jus de viande recueilli, le temps de bien faire chauffer, rectifier l'assaisonnement.

Servir avec: nouilles ou röstis.

PORTION (%): 464 kcal, lip 28 g, glu 12 g, pro 40 g

Saisir la viande: le coup de main!

La bonne poêle

Laquelle choisir pour bien saisir? Voici les avantages et les inconvénients des différents modèles. Retrouvez un large choix dans notre boutique bettybossi.ch.

↑
La polyvalente
POÊLE À REVÊTEMENT



- Rien n'attache, idéale pour le poulet, le poisson et les œufs
- Facile à nettoyer
- Nécessite peu de graisse
- Ne résiste pas aux rayures
- Pas de sucs de cuisson
- Ne doit pas être chauffée à vide

Pour les amateurs
POÊLE EN FONTE



- Long usage et résistance aux rayures
- Supporte les très hautes températures
- Permet d'obtenir des sucs à déglacer pour la sauce
- Le poulet, le poisson ou les mets aux œufs peuvent attacher
- Peut rouiller
- Lourde

Pour les puristes
POÊLE EN ACIER INOX



- Long usage et résistance aux rayures
- Supporte les très hautes températures
- Permet d'obtenir des sucs à déglacer pour la sauce
- Le poulet, le poisson ou les mets aux œufs peuvent attacher
- Ne convient pas aux allergiques au nickel



Le bon corps gras

Dès qu'une huile chauffée commence à fumer, des substances nocives pour la santé se forment. Lorsqu'on saisit à feu vif dans une poêle, on atteint des températures jusqu'à 200°C. Or les huiles pressées à froid, notamment, ont un point de fumée beaucoup plus bas. Pour saisir, il faut donc uniquement utiliser des huiles raffinées ou stables à la chaleur, du beurre à rôtir ou de la graisse de coco.

LE POINT DE FUMÉE COMPTE

GRAISSES POUR RÔTIR

Huile d'arachide, raffinée	env. 230°C
Huile de sésame, raffinée	env. 230°C
Huile d'olive, raffinée	env. 220°C
Huile de colza HOLL High Oleic/Low Linolenic	env. 210°C
Huile de tournesol HO High Oleic	env. 210°C
Beurre à rôtir ou ghee	env. 200°C
Graisse de coco, désodorisée	env. 200°C

GRAISSES POUR MIJOTER

Huile de sésame, non raffinée	env. 180°C
Graisse de coco, native	env. 175°C
Beurre	env. 175°C

GRAISSES POUR PLATS FROIDS

Huile d'olive, extra vergine pressée à froid	130 à 175°C
Huile de noix, pressée à froid	env. 160°C
Huile de noisette, pressée à froid	env. 150°C
Huile de colza, pressée à froid	env. 130°C
Huile de pépins de raisin, pressée à froid	env. 130°C
Huile de graines de courge, pressée à froid	env. 120°C
Huile de lin, pressée à froid	env. 105°C
Huile de tournesol, pressée à froid	env. 105°C



Procédez par petites portions!

Cette belle croûte ne se forme que si on attend patiemment avant de retourner la viande.

5 bons tuyaux d'un pro



1 Qu'il soit de bœuf, de veau ou de porc, l'émincé vendu en barquette doit généralement être saisi à vif rapidement. Il provient de morceaux tendres. Lisez quand même les indications sur l'emballage pour ne pas vous retrouver avec de l'émincé à mijoter.

2 J'aime bien l'huile de tournesol HO pour saisir parce qu'elle a un goût neutre. Faites chauffer la poêle et l'huile jusqu'à ce qu'elles soient très chaudes. Remarque: les poêles à revêtement sont toujours chauffées avec l'huile tandis que les poêles sans revêtement sont chauffées vides. Mais l'huile ne doit jamais fumer, sinon elle est trop chaude.

3 Vérifiez la température de l'huile en déposant un petit morceau de viande dans la graisse, si ça grésille, la graisse est assez chaude.

4 Pour saisir, utilisez une spatule. Si vous piquez la viande avec une fourchette, elle perd inutilement du jus et vous rayez le revêtement de votre poêle.

5 Procédez par petites portions et déposez l'émincé sans tasser dans la poêle. Saisissez à température maximum jusqu'à formation d'une croûte, retournez, poursuivez un instant la cuisson, retournez, retirez et gardez en attente au chaud à 60°C.

Patrick
rédacteur de recettes de notre magazine

La vague bleue

Desserts aux myrtilles pour voir la vie en bleu.

Le grand classique sous son meilleur jour

Muffins aux bleuets

🕒 20 MIN + 30 MIN AU FOUR

Pour une plaque à muffins de 12 cavités Ø env. 7 cm, garnies de caissettes en papier

100 g de beurre

Préchauffer le four à 180°C. Faire fondre le beurre dans une petite casserole, laisser tiédir un peu.

200 g de farine

50 g d'amandes mondées moulues

150 g de sucre de fleur de coco

¼ de c. c. de sel

1½ c. c. de poudre à lever

½ c. c. de bicarbonate de soude

Mélanger dans un grand bol farine, amandes, sucre de fleur de coco, sel, poudre à lever et bicarbonate de soude.

3 œufs

1 dl de lait

250 g de bleuets

Mélanger les œufs et le lait, incorporer le beurre, ajouter. Incorporer seulement 200 g de myrtilles à la farine. Répartir la pâte dans les cavités préparées.

2 c. s. d'amandes mondées moulues

1 c. s. de sucre de fleur de coco

3 c. s. de flocons d'avoine

1 c. s. de beurre

Mélanger dans un grand bol amandes, sucre de fleur de coco et flocons d'avoine. Couper le beurre en morceaux, ajouter, travailler à la main jusqu'à obtention d'une masse grumeleuse. Incorporer le reste des myrtilles, répartir le streusel sur les muffins.

Cuisson: env. 30 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu. Démouler les muffins, laisser refroidir sur une grille.

Remarque: le sucre de fleur de coco peut être remplacé par la même quantité de sucre cristallisé ou de sucre brut.

PIÈCE: 259 kcal, lip 13 g, glu 29 g, pro 6 g

Gâteau aux myrtilles

🕒 20 MIN + 1 H AU FOUR

Un gâteau estival super juteux et qui reste délicieux même au bout de 2 jours.

Pour un moule à charnière Ø env. 24 cm, fond chemisé de papier cuisson, cercle graissé

1 gousse de vanille
150 g de beurre, mou
200 g de sucre
1 pincée de sel
4 œufs
1 citron bio

Préchauffer le four à 180° C. Fendre la gousse de vanille dans la longueur, gratter les graines et les mettre dans un grand bol avec le beurre. Ajouter le sucre et le sel, travailler avec les fouets du batteur-mixeur. Incorporer les œufs un par un, travailler encore jusqu'à ce que la masse blanchisse. Ajouter le zeste de citron râpé.

250 g de farine
2 c. s. de cacao en poudre
1 c. c. de poudre à lever
½ c. c. de bicarbonate de soude
350 g de myrtilles surgelées, décongelées
250 g de bleuets

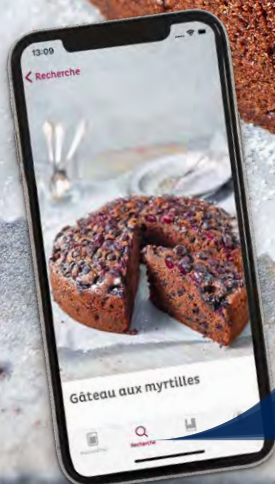
Mélanger dans un grand bol farine, cacao en poudre, poudre à lever et bicarbonate de soude, incorporer avec les myrtilles et le jus recueilli. Remplir le moule préparé, répartir les bleuets dessus.

sucre glace pour le décor

Cuisson: env. 1 h dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, ôter le cercle du moule, laisser refroidir le gâteau sur une grille. Poudrer de sucre glace au moment de servir.

Conservation: env. 2 jours, enveloppé dans du film alimentaire.

PART (1/2) 293 kcal, lip 13 g, glu 37 g, pro 5 g



Notre appli

Chaque jour, des recettes de saison pour cuisiner et pâtisser, partout et toujours à portée de la main. Téléchargez, cherchez, trouvez!

... de bonnes raisons pour

La myrtille

Un superaliment
de nos forêts!

① Bombes de vitamines

Les myrtilles sont particulièrement riches en **vitamine C** qui renforce les défenses immunitaires. Les myrtilles sauvages en contiennent même dix fois plus que les myrtilles cultivées (bleuets). La **vitamine E**, dite vitamine «beauté», est elle aussi présente en abondance.

② Booster anti-aging

Tout est dans la couleur: les pigments végétaux bleus sont censés prévenir la dégradation des cellules et les **protéger du vieillissement**.

③ Bonnes pour le cerveau

Elles favorisent la communication entre les cellules nerveuses du cerveau et permettent même de former de **nouvelles cellules cérébrales**. D'après des études, les myrtilles (aussi en jus ou en poudre) pourraient même retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

④ Remède puissant

Grâce à leur richesse en tannins, les myrtilles séchées, en particulier, sont un **remède miracle contre la diarrhée**. En vente en pharmacie, à préparer en tisane.

⑤ Protection intégrale

La combinaison de métabolites secondaires, de vitamines et de minéraux a un effet **anti-inflammatoire** et protégerait des maladies cardio-vasculaires, du diabète et du cancer.

Tartelettes aux myrtilles

🕒 15 MIN

Pour 12 pièces

200 g de myrtilles surgelées
2 c. s. de sucre gélifiant (Coop)
1 c. s. de jus de citron

Dans une casserole, porter les myrtilles à ébullition avec le sucre gélifiant et le jus de citron, laisser bouillonner env. 2 minutes. Éloigner la casserole du feu, laisser refroidir la compote.

1 gousse de vanille
250 g de mascarpone
2 dl de crème entière
50 g de sucre brut moulu

Fendre la gousse de vanille dans la longueur, gratter les graines, mélanger dans un grand bol avec mascarpone, crème et sucre brut. Travailler au fouet jusqu'à obtention d'une masse ferme.

12 fonds de tartelettes

Garnir les mini-tartelettes de la masse au mascarpone, répartir dessus la compote de myrtilles.

Remarque: la masse au mascarpone devient vite plus ferme à cause du sucre brut moulu, donc ne pas trop battre le mélange.

PIÈCE: 255 kcal, lip 19 g, glu 19 g, pro 2 g

*Fait en
15 minutes!*

Pour changer des tartelettes aux fraises, donnez la vedette aux myrtilles.



ANNONCE



Mascarpone et myrtilles – l'harmonie parfaite

Le mascarpone Galbani donne à de nombreux desserts, comme les crèmes, glaces et tourtes, une texture crémeuse unique. Le goût légèrement sucré du mascarpone fait très bon ménage avec la pointe d'acidité des myrtilles. Pratique et bien pensé: dans sa barquette refermable, le mascarpone se garde sans problème quelques jours au réfrigérateur.

Un gâteau brioché qui annonce la couleur. La pâte légèrement sucrée est en parfaite harmonie avec la garniture acidulée.



Tresse myrtilles-séré

🕒 30 MIN + 2 H DE LEVAGE + 55 MIN AU FOUR

Pour un moule à cake d'env. 30 cm, chemisé de papier cuisson

500 g de farine à tresse
4 c. s. de sucre
1½ c. c. de sel
½ cube de levure (env. 20g)
70 g de beurre
250 g de séré maigre
1 dl d'eau
1 citron bio

Mélanger dans un grand bol farine, sucre et sel. Émietter la levure, incorporer. Couper le beurre en morceaux, ajouter avec le séré et l'eau. Ajouter la moitié du zeste de citron râpé, mélanger, pétrir en pâte molle et lisse. Laisser doubler de volume env. 1½ h à couvert à température ambiante.

350 g de myrtilles surgelées
4 c. s. de sucre
2 c. s. de jus de citron

Dans une casserole, porter à ébullition myrtilles, sucre et jus de citron. Baisser le feu, faire réduire de moitié à découvert (soit env. 180 g), jusqu'à ce que la masse épaisse, laisser refroidir.

Abaisser la pâte au rouleau sur un peu de farine en un rectangle d'env. 25 x 40 cm, tartiner avec la masse aux myrtilles. Enrouler serré à partir d'un petit côté. Partager le rouleau en deux dans la longueur, torsader les deux moitiés, déposer dans le moule chemisé. Laisser lever encore la tresse env. 30 min à couvert. Préchauffer le four à 200° C.

Cuisson: env. 55 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir la tresse sur une grille.

Remarque: encore meilleure toute fraîche et tiède.

100 g: 267kcal, lip 13g, glu 33g, pro 4g

avec vidéo

Il existe une vidéo de cette recette sur bettybossi.ch/video



Rendez-vous dans le prochain numéro
avec des douceurs aux pruneaux,
du pulled pork, des pâtes fraîches maison, etc.
À partir du 13 septembre entre vos mains.



... au fait:

Betty who? – Vous êtes-vous aussi déjà demandé qui sont celles et ceux derrière le nom Betty Bossi, et ce qu'ils faisaient toute la journée à part manger?

Nous vous disons tout dans notre série de vidéos sur bettybossi.ch/bettywho.

Info

IMPRESSUM: Édité par Betty Bossi, Division de Coop Société Coopérative, Baslerstrasse 52, case postale, 8021 Zurich | Copyright © Coop Société Coopérative | **Team** Responsable rédaction et conception graphique: Annette Golaz | Responsable rédaction des recettes: Sibylle Weber-Sager | Identité visuelle: www.talla.hamburg | Photos: Patrick Zemp, stylisme: Claudia Schilling, photo page 31: Alexandra Kikot sur Unsplash | **Publicité/Coopérations** Anina Boss, media@bettybossi.ch, infos sur: bettybossi.ch/donnees-media | **Service clientèle** +41 (0) 44 209 19 29 (lu. à sa. 8 h 00 à 20 h 00) | **Abonnement annuel (10 numéros)** Suisse: CHF 32.90 Étranger: CHF 41.00 | **Remarques** Sauf autre indication, les recettes sont prévues pour 4 personnes. Cuisson au four à chaleur tournante: réduire de 20°C la température indiquée. Temps de cuisson identique.

Toutes les recettes actuelles sont aussi dans notre appli Téléchargez l'appli Betty Bossi sur votre smartphone, enregistrez-vous et vous aurez aussitôt toutes les recettes en numérique toujours sur vous!



imprimé en
suisse

Betty Bossi en vaut la peine: je commande!

Le nouveau livre

Vos avantages

- ✓ 100 plats surprenants: blancs de poulet, escalopes, viande hachée, etc.
- ✓ Recettes de saison quotidiennes par viande favorite
- ✓ Succulentes sauces faciles à base d'ingrédients courants



Prix préférentiel

Mes plats de viande,
livre de cuisine

N° d'art. 27149.671

seul.
CHF **29.95**

au lieu de CHF ~~36.95~~

Vous économisez CHF 7.-

Prix pour les non-abonnés CHF 36.95

Mise sous vide avec dateur intégré



Mise sous vide
avec dateur
intégré - kit

+ 2 rouleaux de sachets

N° d'art. 40275.671

CHF **129.95**

Prix pour les non-abonnés CHF 149.95

Un dîner vite fait pour toute la famille



Votre cadeau:
dépliant de recettes



Pochoir découpe-
couronne

+ dépliant de recettes

N° d'art. 25814.671

CHF **19.95**

Prix pour les non-abonnés CHF 23.95

Commandez avec votre carte de commande ou en ligne



Voir la boutique
bettybossi.ch/boutique