



Automne 2018
CHF 11.-
bettybossi.ch/lemix

POUR LES INVITÉS

Hommage à l'automne

PLATS MIJOTÉS

Les recettes
du bonheur



Recette en
page 66

Oh, le beau dessert!

Faites sensation à l'heure du café

L'essentiel en bref

L'APPAREIL

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

LES SYMBOLES

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

AUTRES INDICATIONS

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

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

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





Laura
rédactrice de recettes

Claudia
rédactrice de recettes en chef

Sofie
rédactrice de recettes

Essayer et essayer encore

Le civet de cerf
de la page 16
en phase de test.
En tout cas,
ça sent bon!

Chère lectrice, cher lecteur,

Saviez-vous que toutes nos recettes étaient testées au moins quatre fois avant d'être publiées dans le magazine «mix»? Cela peut sembler beaucoup, mais c'est pourtant le cas! Il faut dire que nos trois rédactrices Claudia, Sofie et Laura sont des perfectionnistes. Chaque plat doit être irréprochable sur le plan du goût, de la consistance et de l'apparence, chaque étape doit être logique, chaque indication de temps, correcte. Sinon, c'est reparti pour une nouvelle série de tests! Par ailleurs, toutes les recettes Thermomix® sont reproduites au moins deux fois en externe. Cet échange est précieux, car nos trois rédactrices ont beau être des cuisinières chevronnées, elles ne sont pas à l'abri d'une surprise, et les avis extérieurs sont alors très instructifs. Comme dit le dicton: expérience passe science.

Mais pourquoi tous ces efforts? Parce que la garantie de réussite Betty Bossi et votre satisfaction sont et seront toujours notre priorité absolue. Thermomix® défend la même philosophie – voilà pourquoi nous nous complétons si bien. Et si, à l'occasion, vous n'êtes pas satisfait du résultat ou si vous avez des idées pour de nouveaux sujets, faites-le-nous savoir! Nous nous réjouissons de lire vos suggestions.

Cordialement,

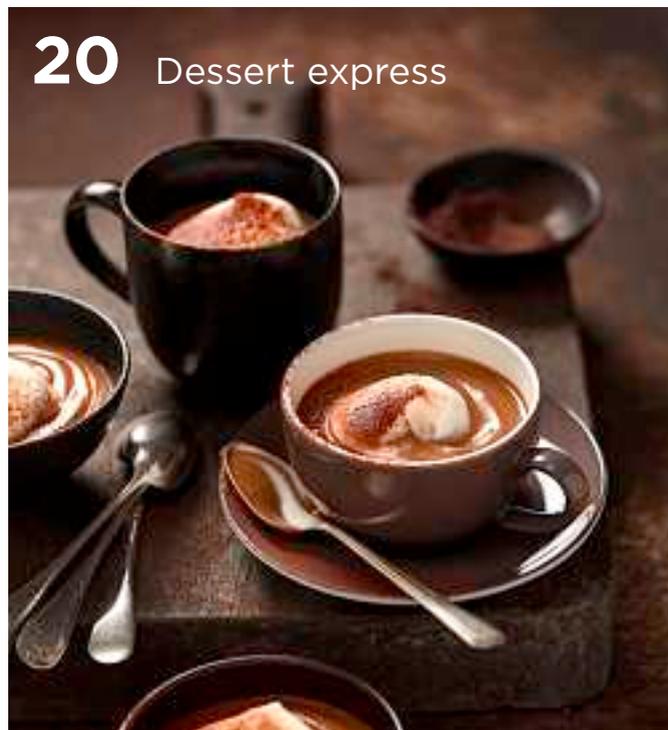
Betty Bossi

Sommaire

6 Potées & plats mijotés



20 Dessert express



21 Pour tous les jours



32 Conserves



40 Bienvenue à table



50 Santé & minceur



- 2 L'essentiel en bref
- 3 Éditorial
- 6 Potées & plats mijotés**
- 18 Actus
- 20 Dessert express**
- 21 Pour tous les jours**
- 32 Conserves**
- 40 Bienvenue à table**
- 50 Santé & minceur**
- 55 Autour d'un café**
- 69 Cuisine suisse
- 70 Coup double
- 72 Trucs & astuces
- 74 Pour trinquer**

IMPRESSUM

© Betty Bossi SA

Baslerstrasse 52, case postale, 8021 Zurich

Service clientèle: +41 (0) 44 209 19 29

(tarif réseau fixe CH), lu. à ve. 8 h 00 à 17 h 00

beratungbb@bettybossi.ch

Service cuisine et diététique: +41 (0) 44 209 18 33

(tarif réseau fixe CH), lu. à ve. 8 h 00 à 12 h 00

Rédactrice de recettes en chef: Claudia Boutellier

Responsable production: Sarah Oeschger

«Betty Bossi mix» paraît 4 fois par an sur du papier sans chlore. Imprimé en Suisse. ISSN 2571-6565

Abonnement annuel:

Suisse CHF 39.90, étranger CHF 48.-

Vente au numéro: Suisse CHF 11.-

Photos recettes: Marco Zaugg, Patrick Zemp, Peter Derron, Sylvan Müller

Stylisme: Katja Rey, Natascha Sanwald, Christian Splettstösser

Le prochain numéro paraîtra le 6 décembre 2018

55 Autour d'un café



74 Pour trinquer



Les recettes du bonheur

Rien ou presque ne procure un tel sentiment d'aise que les bons petits plats qui mijotent lentement en cuisine et envahissent la maison de parfums alléchants. Pour faire honneur à l'automne, comblez votre famille et vos proches avec ces mets synonymes de générosité et de bien-être.



Blanquette de veau aux bolets

30 g de bolets séchés

200 g de crème entière

80 g d'oignons,
coupés en deux

1 gousse d'ail

2 c. à soupe d'huile
d'olive

800 g de ragoût de veau
(par ex. cou, épaule)

1 c. à café de sel

2 pincées de poivre

1 c. à soupe de farine

300 g d'eau

100 g de vin blanc

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

2 c. à soupe d'amidon
de maïs

1 — Mettre 10 g de bolets dans le bol de mixage, pulvériser **15 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

2 — **Insérer le fouet.** Mettre 100 g de 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. Transvaser la crème fouettée et réserver à couvert au frais. **Ôter le fouet.**

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

4 — Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120° C/vitesse 5**.

5 — Ajouter le ragoût de veau, 20 g de bolets, le sel et le poivre et rissoler **8 min/120° C/vitesse 5**.

6 — Ajouter la farine et rissoler **2 min/120° C/vitesse 5**.

7 — Ajouter l'eau, le vin blanc et le cube de bouillon et cuire **60 min/98° C/vitesse 5**.

8 — Délayer l'amidon de maïs avec 100 g de crème entière dans un récipient, verser dans le bol de mixage et cuire **5 min/98° C/vitesse 5**.

9 — Dresser la blanquette de veau sur des assiettes, décorer de crème fouettée, saupoudrer de bolets pulvérisés.

Servir avec: nouilles, riz ou purée de pommes de terre.

Portion: 494 kcal (2056 kJ) = lip 29 g, glu 12 g, pro 44 g



30 min



1 h
30 min



moyen



4 port.



494 kcal



Ragoût d'agneau à l'emmentaloise

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

300 g de carottes, pelées,
en morceaux (3 cm)

300 g de chou-rave, pelé,
en morceaux (3 cm)

80 g d'oignons,
coupés en deux

30 g de beurre

80 g de ragoût d'agneau,
en cubes (3 cm)

100 g de vin blanc
500 g d'eau

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

2 feuilles de laurier

1 clou de girofle

120 g d'oignons grelots en bocal, rincés, égouttés,
coupés en deux

800 g de pommes de terre à chair ferme, pelées,
en morceaux (3 cm)

2 c. à soupe de farine

20 g de beurre, mou

¾ de c. à café de sel

100 g de crème entière

12 filaments de safran

3 pincées de poivre

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

2 — Mettre les carottes et le chou-rave dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, transvaser et réserver.

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

4 — Ajouter 20 g de beurre et rissoler **5 min/120° C/vitesse 1**.

5 — Ajouter le ragoût d'agneau et rissoler **6 min/120° C/vitesse 1**.

6 — Ajouter le vin blanc, l'eau, les cubes de bouillon, les feuilles de laurier et le clou de girofle, cuire **30 min/98° C/vitesse 1**.

7 — Ajouter les oignons grelots, mettre le Varoma en place et y répartir les pommes de terre. Insérer le plateau vapeur, y répartir les carottes et le chou-rave hachés. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **30 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, bien mélanger à la fourchette 2 c. à soupe de farine et 20 g de beurre dans un récipient.

8 — Retirer le Varoma, transvaser les carottes et le chou-rave dans un récipient et réserver. Transvaser les pommes de terre dans un deuxième récipient, y incorporer le sel, 10 g de beurre et le persil haché, réserver à couvert au chaud.

9 — Poser le Varoma sur un récipient. Égoutter le ragoût d'agneau dans le Varoma, retirer prudemment les feuilles de laurier et le clou de girofle à l'aide d'une fourchette. Mettre la viande dans le récipient contenant les carottes et le chou-rave et réserver à couvert au chaud.

10 — Verser dans le bol de mixage le liquide de cuisson recueilli, ajouter le beurre manié, la crème entière, les filaments de safran et le poivre et cuire **10 min/100° C/vitesse 2** sans gobelet doseur. Verser la sauce sur le ragoût et mélanger.

Portion: 747 kcal (3112 kJ) =
lip 38 g, glu 47 g, pro 48 g



30 min



1 h
30 min



moyen



4 port.



747 kcal

L'ACCORD DU VIN

Vaud AOC L'As de Cœur Assemblage Rouge

Caractère: cet assemblage vaudois de gamaret, garanoir et pinot noir offre une belle robe rubis dense, accompagnée de parfums de myrtilles et de cassis. Grande finesse et bonne structure en bouche avec un caractère bien marqué. De fins tanins accompagnent la finale.

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





all-in-one

Potées &
plats mijotés



Le pork gumbo est
une riche potée
du sud des États-Unis.

Pork gumbo

150 g d'oignons,
coupés en deux

2 gousses d'ail

3 c. à soupe
d'huile d'olive

800 g de poitrine de porc
(à commander chez le
boucher), en cubes (2 cm)

2 c. à soupe de farine

½ c. à café de sel

½ c. à café de piment
de Cayenne

150 g de poivrons rouges,
en morceaux (2 cm)

200 g de céleri-branche,
en morceaux (2 cm)

250 g de tomates, épépinées,
en morceaux (2 cm)

150 g d'eau

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

1 c. à soupe de miel
d'acacia

1 feuille de laurier

1 bâton de cannelle

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

2 — Ajouter 2 c. à soupe d'huile d'olive et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

3 — Ajouter la poitrine de porc et rissoler **5 min/120° C/vitesse 1**.

4 — Ajouter la farine, le sel et le piment de Cayenne et rissoler **2 min/120° C/vitesse 1**.

5 — Ajouter les poivrons, le céleri-branche, les tomates et 1 c. à soupe d'huile d'olive et rissoler **2 min/120° C/vitesse 1**.

6 — Ajouter l'eau, le cube de bouillon, le miel, la feuille de laurier et la cannelle et cuire **60 min/100° C/vitesse 1**.

Servir avec: riz créole.

Portion: 598 kcal (2487 kJ) =
lip 40 g, glu 19 g, pro 39 g



20 min



1 h
20 min



moyen



4 port.



598 kcal

Potée de riz au poulet, chou frisé et saucisses

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

500 g de chou frisé,
en morceaux (4 cm)

80 g d'oignons,
coupés en deux

1 gousse d'ail

1 c. à soupe de beurre

260 g de riz parboilé

2 petites saucisses fumées (env. 240 g),
en rondelles (1 cm)

700 g d'eau

1½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

350 g de blancs de poulet,
en cubes (2 cm)

1½ c. à soupe de moutarde à l'ancienne

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

2 — Mettre 250 g de chou frisé dans le bol de mixage, hacher **2 sec/vitesse 5** et transvaser dans un grand récipient.

3 — Mettre 250 g de chou frisé dans le bol de mixage, hacher **2 sec/vitesse 5**, ajouter au chou haché précédemment et réserver.

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

5 — Ajouter le beurre et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

6 — Ajouter le chou haché et rissoler **5 min/120° C/vitesse 1**.

7 — Ajouter le riz, les rondelles de saucisses, l'eau, 1 c. à café de sel et le poivre et précuire **4 min/100° C/vitesse 1**.

8 — Mettre le Varoma en place. Assaisonner le poulet avec ½ c. à café de sel, répartir dans le Varoma. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **18 min/Varoma/vitesse 1**. Transvaser le riz dans un récipient.

9 — Ajouter le poulet cuit au riz avec la moitié du persil haché et la moutarde et mélanger le tout à l'aide de la spatule. Dresser la potée sur des assiettes, parsemer du reste du persil.

Portion: 509 kcal (2145 kJ) =
lip 11 g, glu 58 g, pro 41 g



20 min



45 min



facile



4 port.



509 kcal





Ragù et pappardelle



La sauce (ragù)

100 g de carottes, pelées, en morceaux (3 cm)

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

100 g d'oignons, coupés en deux

2 gousses d'ail

3 c. à soupe d'huile d'olive

500 g de ragoût de bœuf (par ex. épaule), en dés (1½ cm)

1½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

2 c. à soupe de concentré de tomates

150 g de vin rouge

1 boîte de tomates concassées (400 g)

1 c. à soupe de sucre

2 feuilles de laurier

1 brin d'origan

Les pâtes

3000 g d'eau

1 c. à soupe de sel

350 g de pâtes (par ex. pappardelle)

La sauce (ragù)

1 — Mettre dans le bol de mixage les carottes, le céleri-rave, les oignons et l'ail et hacher **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 — Ajouter l'huile d'olive et rissolez **8 min/120° C/Varoma/vitesse 4**.

3 — Ajouter le ragoût de bœuf, ¾ de c. à café de sel et le poivre et rissoler **5 min/120° C/Varoma/vitesse 4**.

4 — Ajouter le concentré de tomates et rissoler **3 min/120° C/Varoma/vitesse 4**.

5 — Verser le vin rouge, mettre le panier cuisson à la place du goblet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et faire réduire **10 min/Varoma/Varoma/vitesse 4**.

6 — Ajouter les tomates, le sucre, les feuilles de laurier, l'origan et ¾ de c. à café de sel et cuire **60-80 min/98° C/Varoma/vitesse 4** jusqu'à ce que la viande se défasse légèrement.

Les pâtes

7 — Porter l'eau à ébullition dans une grande casserole. Ajouter le sel, cuire les pappardelle al dente. Égoutter dans le Varoma, transvaser dans un récipient.

8 — Retirer prudemment les feuilles de laurier et l'origan du bol de mixage à l'aide d'une fourchette. Effilochez la viande **30 sec/vitesse 2.5**. Servir le ragù avec les pappardelle sur des assiettes.

Portion: 642 kcal (2683 kJ) =
lip 18 g, glu 73 g, pro 42 g



Ragoût de légumes

1 gousse d'ail

1 c. à soupe
d'huile d'olive

400 g de tomates,
en morceaux (3 cm)

160 g d'eau

1 c. à soupe de paprika
mi-fort

1 c. à café de sel

400 g de persil tubéreux,
pelé, en morceaux (2 cm)

100 g d'abricots séchés
(acidulés), coupés en deux

4 brins de thym, effeuillé

600 g de patates douces,
pelées, en morceaux
(2 cm)

100 g d'oignons rouges,
en quartiers

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

2 — Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

3 — Mettre dans le bol de mixage les tomates, l'eau, le paprika et le sel et réduire en purée **20 sec/vitesse 8**.

4 — Ajouter le persil tubéreux, les abricots séchés et le thym par l'orifice du couvercle.

5 — Mettre le Varoma en place. Répartir les patates douces et les oignons dans le Varoma et le plateau vapeur. Insérer le plateau vapeur dans le Varoma, remettre le couvercle du Varoma et cuire **25 min/Varoma/**  **vitesse 0.5**. Transvaser les patates douces dans un récipient, ajouter le ragoût de légumes et mélanger.

Suggestion: parsemer de pluches de coriandre.

Portion: 305 kcal (1276 kJ) =
lip 5 g, glu 56 g, pro 8 g



20 min



55 min



facile



4 port.



305 kcal



végane



Riz automnal au curry

60 g de noisettes

400 g de courge butternut,
pelée, épépinée,
en morceaux (3 cm)

300 g de riz parboiled
200 g de poireaux,
en rouelles (1 cm)

250 g de lait de coco
500 g d'eau

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

1 c. à soupe de
curry doux

250 g de raisin sans pépins,
grains coupés en deux



15 min



35 min



facile



4 port.



578 kcal



végane

1 — Mettre les noisettes dans le bol de mixage, hacher **5 sec/ vitesse 6**, transvaser et réserver.

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

3 — Ajouter le riz, les poireaux, le lait de coco, l'eau, les cubes de bouillon et le curry, cuire **20 min/ 100° C/ vitesse 4**.

4 — Incorporer la moitié du raisin au riz aux légumes à l'aide de la spatule. Dresser sur des assiettes, parsemer de noisettes hachées et du reste du raisin.

Portion: 578 kcal (2432 kJ) =
lip 22 g, glu 84 g, pro 11 g



Civet de cerf et knöpflis

Mariner le civet

- 150 g de carottes, pelées, en morceaux (2 cm)
- 150 g de betteraves rouges, pelées, en morceaux (2 cm)
- 100 g d'oignons, en morceaux (2 cm)
- 750 g de vin rouge (par ex. pinot noir)
- 100 g de vinaigre de vin rouge
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à soupe de grains de poivre noir, pilés
- 6 baies de genièvre
- 2 clous de girofle

1000 g de civet de cerf

Les knöpflis

- 300 g de farine
- ¼ de c. à café de noix de muscade
- 2 c. à café de sel
- 75 g de lait
- 2075 g d'eau
- 3 œufs frais
- 2 c. à soupe d'huile

Braiser le civet

- 150 g de lardons
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1¼ c. à café de sel
- 2 pincées de poivre
- 200 g d'eau
- 1½ c. à soupe de beurre, mou
- 1½ c. à soupe de farine
- 25 g de chocolat noir, en morceaux

Dorer les knöpflis

- 1 c. à soupe de beurre à rôtir

Mariner le civet

1 — Mettre dans le bol de mixage les carottes, les betteraves, les oignons, le vin, le vinaigre, les feuilles de laurier, les grains de poivre, les baies de genièvre et les clous de girofle et porter à ébullition **10 min/100° C/** vitesse. Laisser refroidir.

2 — Mettre le civet de cerf dans un récipient en céramique ou en verre et arroser de la marinade. La viande doit être entièrement recouverte de liquide, lester éventuellement avec une assiette. Réserver env. 3 jours à couvert au frais et mélanger une fois par jour.

Les knöpflis

3 — Mettre dans le bol de mixage la farine, la noix de muscade, 1 c. à café de sel, le lait, 75 g d'eau et les œufs et mélanger **2 min 30 sec/** jusqu'à ce que la pâte fasse des bulles. Transvaser la pâte, la réserver à couvert, laisser reposer env. 30 minutes. Nettoyer le bol de mixage.

4 — Porter 2000 g d'eau à ébullition avec 1 c. à café de sel dans une grande casserole. Passer la pâte par portions à la passoire à knöpflis directement dans l'eau frémissante. Laisser pocher les knöpflis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, retirer avec une écumoire, égoutter et transvaser dans un récipient. Mélanger avec l'huile et laisser refroidir.

Braiser le civet

5 — Retirer le civet de cerf de sa marinade avec une écumoire et l'éponger. Verser la marinade dans le bol de mixage et porter à ébullition sans gobelet doseur **8 min/95° C/** vitesse 1. Pendant ce temps, tapisser le Varoma d'un linge et le poser sur un récipient. Verser la marinade dans le Varoma, recueillir le liquide et réserver. Jeter les légumes de la marinade et nettoyer le bol de mixage.

6 — Mettre les lardons dans le bol de mixage et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

7 — Ajouter le ragoût mariné, l'huile d'olive, le sel et le poivre et rissoler **5 min/120° C/** vitesse.

8 — Verser la marinade réservée et l'eau et cuire **55 min/98° C/** vitesse. Pendant ce temps, mettre le beurre et la farine dans un petit récipient, mélanger à la fourchette et réserver.

9 — Poser le Varoma sur un récipient. Filtrer le civet de cerf dans le Varoma et réserver.

10 — Reverser 400 g du liquide recueilli dans le bol de mixage, ajouter le beurre manié et cuire **15 min/100° C/vitesse 2**.

11 — Ajouter le chocolat noir et faire fondre **2 min/vitesse 2**.

12 — Remettre le civet et chauffer **3 min/98° C/** vitesse.

Dorer les knöpflis

13 — Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, ajouter les knöpflis et faire dorer env. 5 minutes.

Servir avec: chou rouge et marrons.

Portion: 985 kcal (4125 kJ) = lip 44 g, glu 67 g, pro 73 g



1 h



env.
4 jours



moyen



4 port.



985 kcal

Notre suggestion: servir avec le chou rouge aux pruneaux de la page 35. Il accompagne à merveille ce civet de cerf.





Nouvelle icône



all-in-one

À la demande de nos lecteurs, nous avons créé une nouvelle icône «all-in-one». Elle vous permet d'identifier d'un coup d'œil les recettes «tout en un», c'est-à-dire les mets que vous pouvez préparer intégralement (accompagnements compris) avec votre Thermomix®. Oubliez le four, les casseroles ou tout autre appareil ou ustensile de cuisine.

Diversité de la cuisine japonaise

Les nouilles ramen sont connues depuis longtemps en Suisse et elles y sont très populaires. Il n'est pas étonnant de voir de plus en plus de restaurants ramen ouvrir leurs portes. Vous pouvez maintenant simplement préparer la soupe de nouilles chez vous, en y ajoutant vos ingrédients préférés. **NOUVEAU: Nouilles ramen de SAITAKU**, en portions pratiques en forme de nid. Laissez place à votre créativité.

Ou goûtez l'escalope à la japonaise – avec **SAITAKU Tonkatsu Sauce** – une sauce épicée avec une légère note fruitée. Paner la viande avec du panko*, la faire frire et la servir en petites bouchées dans la sauce Tonkatsu. Bon appétit! La sauce se marie également très bien avec des plats à base de poisson, de riz ou de viande. **www.saitaku.ch**



Les deux nouveautés sont disponibles dans les grands supermarchés Coop.

* Le panko est une chapelure japonaise. Léger et à gros grains, il donne un résultat particulièrement croustillant.

Changement de décor

À la mi-août, Betty Bossi a emménagé dans de nouveaux locaux – toujours à Zurich, mais dans le quartier en plein essor d'Altstetten, dans des bureaux clairs et modernes équipés de cuisines flamboyantes neuves. Coordonnées exactes: **Betty Bossi SA, Baslerstrasse 52, 8021 Zurich**. Pour vous, rien de change. Notre adresse de retour, nos adresses e-mail et numéros de téléphone restent les mêmes.



Vos commentaires



Répondre à vos besoins et à vos désirs nous tient profondément à cœur. Faites-nous donc savoir ce que vous en pensez! Y a-t-il une recette en particulier qui vous ferait plaisir? Des astuces que vous souhaiteriez connaître? Quel que soit votre avis, il nous intéresse!

Vous avez la possibilité de nous faire part de vos commentaires sur le site **www.bettybossi.ch/bbmixreaction**. Toute contribution est la bienvenue!

Deux d'un coup

Sucré ou salé? À la viande ou végétarien? Pour une fois, vous n'avez pas à choisir. Notre astucieuse plaque à tarte avec bord joliment ondulé est dotée d'un séparateur mobile. Vous pouvez ainsi préparer différentes tartes et quiches dans la même plaque – en différentes tailles selon les goûts. Et ce n'est pas tout: le format correspond exactement aux dimensions habituelles des abaisses rectangulaires du commerce (pâte feuilletée et à gâteau). Si le temps presse, vous n'avez donc qu'à déposer la pâte dans la plaque, répartir la garniture et hop, au four! Et grâce aux perforations professionnelles qui assurent un fond délicieusement croustillant, inutile de piquer la pâte. **Plaque à tarte avec séparateur, dès CHF 27.90**. Plus d'infos et commandes sur



 [bettybossi.ch/boutique](https://www.bettybossi.ch/boutique)



Le dessert star de l'automne



Votre Thermomix® a besoin d'une pause, mais vous avez quand même envie d'une petite douceur? **Betty Bossi** vous offre des options aussi simples qu'irrésistibles. Ainsi, notre **purée de vermicelles** est parfaite pour des desserts d'automne vite faits. Dressez-la avec de la glace, des coques de meringue ou de la chantilly, et c'est prêt! Les

tartelettes de vermicelles au kirsch fourrées au mascarpone et aux griottes sont un peu plus élaborées, mais d'autant plus craquantes. Vous en trouverez la recette sur l'emballage.

La purée de vermicelles se prête encore à bien d'autres usages, par exemple comme base pour de délicieuses crèmes, des parfaits ou des cakes moelleux à souhait – avec ou sans l'aide de votre Thermomix®.

À l'occasion du 25^e anniversaire de Coop Naturaplan, la purée de vermicelles Betty Bossi (350 g) est proposée cette année en qualité bio. En vente au rayon réfrigéré des pâtes dans votre magasin Coop.

Besoin d'un tuyau?

En cuisine ou dans la vie de tous les jours, chacun a ses propres astuces. Quiconque aime passer du temps derrière les fourneaux a forcément en stock une jolie collection de petites ruses pour détourner ingénieusement un objet ou un ingrédient de son usage premier. Et où donc partir à la pêche aux bonnes combines, sinon auprès de l'équipe de Betty Bossi? Dès à présent, nos trouvailles seront régulièrement mises en ligne sur www.bettybossi.ch/hacks

Dans la dernière vidéo, Viviane, notre responsable de la communication d'entreprise, vous montre comment servir joliment du raisin, comme déco sur un superbe dessert ou pour faire plaisir à l'être aimé, tout simplement. À découvrir sans tarder!



thermomix

C'EST TOI QUE THERMOMIX® RECHERCHE

TU possèdes un Thermomix® et tu es, comme nous, complètement folle de lui?

TU rêves d'un Thermomix® et tu ne veux pas l'acheter, mais le mériter?

TU cherches une activité avec libre organisation du temps?

TU es ouverte d'esprit et tu apprécies le contact humain?

TU cherches à reprendre une vie professionnelle ou une activité d'appoint?

NOUS TE PROPOSONS

- L'accès à une activité indépendante, sans contrainte ni risque financier
- Des possibilités individuelles de revenus. Tu seras rémunérée selon ton succès, ton investissement de temps et de travail
- Une équipe formidable et vive dans une ambiance de travail agréable
- Formations gratuites
- Soutien permanent



Profite de l'occasion et rejoins notre équipe en pleine croissance!



Huber-Schindler AG
Distributeur officiel Thermomix®
Pilatusstrasse 29, 6036 Dierikon
Tél. +41 41 422 10 08
info@huber-schindler.ch
www.thermomix.ch

Vite une petite
douceur

Crème moka tiède

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

100 g de crème entière

500 g de lait

4 c. à soupe de sucre

2 c. à soupe de café
soluble en poudre

1½ c. à soupe d'amidon
de maïs

3 pincées de sel

3 œufs frais

¼ de c. à café de cacao
en poudre

1 — Mettre le chocolat dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 8**, transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

2 — **Insérer le fouet.** Mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant **à vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée. Transvaser la chantilly et réserver à couvert au frais. **Ôter le fouet.**

3 — Mettre dans le bol de mixage le lait, le sucre, le café soluble, l'amidon de maïs, le sel et les œufs et porter à ébullition **10 min/90° C/vitesse 3.**

4 — Ajouter le chocolat haché et mélanger **1 min/vitesse 2.5.** Répartir la crème moka dans des coupes ou des tasses (d'env. 2 dl), laisser tiédir 15 minutes. Dresser la chantilly dessus, saupoudrer de cacao et servir tiède.

Suggestion: cette crème peut aussi se servir froide. Transvaser la crème chaude dans un récipient, filmer au contact, laisser refroidir et garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Lisser au moment de servir et répartir dans des coupes.

Portion: 420 kcal (1752 kJ) =
lip 26 g, glu 36 g, pro 10 g

DESSERT EXPRESS

Clin d'œil gourmand:
dressez ce dessert
vite fait dans des
tasses à café.



10 min



30 min



facile



4 port.



420 kcal

Pour tous les jours

Voici des recettes variées, simples et familiales avec ce petit je-ne-sais-quoi qui égayera vos repas quotidiens.



Pie légumes-champignons

Une délicieuse façon de casser la croûte

La garniture

2 brins de romarin, effeuillé

250 g de poireaux,
en morceaux (2 cm)

1 piment rouge,
coupé en deux dans
la longueur, épépiné

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

**500 g de champignons
de Paris**,
dont 250 g coupés en deux
et 250 g en lamelles

**200 g de demi-crème
à sauce**

1¼ c. à café de sel

1 pomme rouge,
coupée en quatre,
cœur évidé, en tranches

La pâte

75 g de beurre, en morceaux,
froid, et un peu pour
graisser

150 g de farine et un peu
pour abaisser

¼ de c. à café de sel

50 g d'eau

1 œuf, battu

La garniture

1 — Préchauffer le four à 200° C. Graisser un moule rond profond (Ø 24 cm).

2 — Mettre le romarin dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 8**.

3 — Ajouter les poireaux, le piment, les pommes de terre et les 250 g de champignons de Paris coupés en deux et hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule.

4 — Ajouter la demi-crème à sauce et le sel, mélanger **10 sec/vitesse 2** en s'aidant de la spatule et répartir dans le moule graissé. Y mélanger les 250 g de champignons de Paris en lamelles et les tranches de pomme. Couvrir le moule d'une feuille d'aluminium.

5 — Cuire les légumes env. 35 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Nettoyer le bol de mixage.

La pâte

6 — Pendant ce temps, mettre dans le bol de mixage le beurre, la farine, le sel et l'eau et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Abaisser la pâte sur un peu de farine en un disque un peu plus grand que le moule à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, déposer sur une feuille de papier cuisson et réserver env. 20 minutes au frais.

7 — Découper la pâte en bandes d'env. 1½ cm de large à l'aide d'une roulette à pâte. Retirer le moule, ôter la feuille d'aluminium, poser les bandes de pâte côte à côte sur le moule en guise de couvercle et dorer à l'œuf.

8 — Cuire le pie légumes-champignons env. 30 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Augmenter la température du four à 210° C (chaleur voûte uniquement), poursuivre la cuisson env. 5 minutes. Retirer, laisser reposer env. 10 minutes.

Portion: 539 kcal (2253 kJ) = lip 32 g, glu 46 g, pro 13 g



30 min



1 h
20 min



moyen



4 port.



539 kcal



végé

Emballez les champignons (de Paris ou autres) dans un sac en papier ou en toile ou dans du papier absorbant, jamais dans un sachet en plastique. Ils pourront ainsi «respirer» et resteront bien secs. Gardez-les au frais et à l'abri de la lumière, de préférence au réfrigérateur à env. 7° C





Croquettes de carottes et yogourt

Pour se régaler en toute légèreté



15 min



35 min



facile



4 port.



237 kcal



végé

1 bouquet de persil plat
(d'env. 20 g), effeuillé
1 piment rouge,
coupé en deux, épépiné

650 g de carottes, pelées,
en morceaux (3 cm)

3 œufs

4 c. à soupe de farine

2 c. à soupe d'huile de colza

¼ de c. à café de cumin en poudre

¼ de c. à café de piment de Cayenne

1 c. à café de sel

180 g de yogourt nature

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

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

3 — Ajouter les carottes, les œufs, la farine, l'huile de colza, le cumin, le piment de Cayenne et $\frac{3}{4}$ de c. à café de sel et hacher **12 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Façonner 12 croquettes sur la plaque chemisée.

4 — Cuire les croquettes de carottes env. 20 minutes (200° C) au milieu du four.

5 — Mélanger le yogourt et $\frac{1}{4}$ de c. à café de sel et servir avec les croquettes chaudes.

Servir avec: riz basmati.

Portion: 237 kcal (955 kJ) = lip 12 g, glu 20 g, pro 9 g

On trouve des carottes toute l'année dans le commerce. Si vous les stockez, veillez à les garder séparément des pommes, sinon elles deviendront amères.



Cornettes aux miettes de zwieback

avec une compote de pruneaux épicée pour relever le tout



100 g de cerneaux de noix
60 g de zwiebacks
¼ de c. à café de fleur de sel

100 g de sucre
1 piment rouge, épépiné

500 g de pruneaux,
coupés en deux,
dénoyautés

80 g de beurre
¼ de c. à café de cannelle

1200 g d'eau

1½ c. à café de sel
350 g de pâtes
(par ex. cornettes)

1 — Mettre les noix, les zwiebacks et la fleur de sel dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 6**, transvaser et réserver. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

2 — Mettre le sucre et le piment dans le bol de mixage et pulvériser **10 sec/vitesse 10**.

3 — Ajouter les pruneaux, 30 g de beurre et la cannelle, cuire **10 min/100° C/**  **vitesse 6**, transvaser et réserver au chaud.

4 — Verser l'eau dans le bol de mixage et porter à ébullition **10 min/100° C/vitesse 1**.

5 — Ajouter le sel et les cornettes par l'orifice du couvercle et cuire al dente **en respectant le temps indiqué sur l'emballage/98° C/**  **vitesse 1**.

6 — Pendant ce temps, faire chauffer 50 g de beurre dans une poêle. Ajouter les zwiebacks et les noix hachés, faire dorer env. 3 minutes sur feu moyen en remuant de temps en temps.

7 — Égoutter les cornettes dans le Varoma et dresser sur des assiettes avec la compote de pruneaux. Parsemer de miettes de zwieback.

Suggestion: si l'eau mousse jusque dans le couvercle du bol de mixage lors de la cuisson des cornettes, ajouter 1 c. à café d'huile ou de beurre pour réduire la formation d'écume.

Portion: 874 kcal (3662 kJ) = lip 38 g, glu 110 g, pro 19 g



30 min



50 min



facile



4 port.



874 kcal



végé

Crêpes à la viande hachée

La purée pomme-betterave apporte une touche insolite

70 g de sbrinz,
en morceaux (1 cm)

La purée pomme-betterave

800 g de pommes
(par ex. braeburn),
pelées, cœur évidé,
en morceaux (3 cm)

200 g de betteraves rouges
cuites, pelées,
en morceaux (3 cm)

70 g d'eau
3 c. à soupe de sucre
2 c. à soupe de jus
de citron

La pâte à crêpes

50 g de beurre

400 g de lait
4 œufs
200 g de farine
½ c. à café de sel

La garniture

120 g de carottes, pelées,
en morceaux (3 cm)
100 g d'oignons,
coupés en deux
1 gousse d'ail
10 g de bolets séchés

20 g de beurre

600 g de viande hachée
(bœuf et porc)
1 étoile de badiane
¾ de c. à café de sel

1 pincée de poivre

1½ c. à soupe de farine

100 g de vin blanc

150 g d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
(pour 0,5 l)

La finition

1 c. à soupe de beurre
à rôtir

½ botte de ciboulette
(env. 20 g), ciselée

1 — Mettre le sbrinz dans le bol de mixage, râper **15 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver à couvert au frais. Nettoyer le bol de mixage.

La purée pomme-betterave

2 — Mettre dans le bol de mixage les pommes, les betteraves rouges, l'eau, le sucre et le jus de citron, mixer **5 sec/vitesse 5**, puis cuire **15 min/100° C/vitesse 1**.

3 — Réduire la masse en purée **1 min/vitesse 5-9 en augmentant progressivement la vitesse**, transvaser, réserver et laisser refroidir. Nettoyer le bol de mixage.

La pâte à crêpes

4 — Mettre le beurre dans le bol de mixage et faire fondre **2 min/70° C/vitesse 2**.

5 — Ajouter le lait, les œufs, la farine et le sel, mélanger **20 sec/vitesse 4**, transvaser dans un récipient et réserver à couvert au frais. Nettoyer le bol de mixage.

La garniture

6 — Mettre dans le bol de mixage les carottes, les oignons, l'ail et les bolets et hacher **8 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

7 — Ajouter le beurre et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

8 — Ajouter la viande hachée, la badiane, le sel et le poivre, démêler si nécessaire à l'aide de la spatule et rissoler **3 min/120° C/vitesse 4**.

9 — Démêler encore la viande hachée rissolée à l'aide de la spatule et poursuivre la cuisson **2 min/120° C/vitesse 4**.

10 — Ajouter la farine et faire rissoler **1 min/120° C/vitesse 4**.

11 — Verser le vin blanc et faire réduire sans gobelet doseur **2 min/120° C/vitesse 4**.

12 — Ajouter l'eau et le cube de bouillon par l'orifice du couvercle, mettre le panier cuisson sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **20 min/100° C/vitesse 4**.

13 — Pendant ce temps, préchauffer le four à 80° C.

La finition

14 — Bien faire chauffer un peu de beurre à rôtir dans une poêle anti-adhésive. Recouvrir le fond de la poêle d'une fine couche de pâte. Baisser le feu. Dès que le dessous de la crêpe est cuit et se détache du fond, retourner, terminer la cuisson, réserver au chaud dans le four. Procéder de même avec le reste de la pâte.

15 — Farcir les crêpes de viande hachée et de purée pomme-betterave, parsemer de sbrinz râpé et de ciboulette.

Portion: 1079 kcal (4507 kJ) = lip 56 g, glu 85 g, pro 52 g



40 min



1 h
10 min



moyen



4 port.



1079 kcal



SUGGESTION KIDS

Vous pouvez sans problème réaliser la purée sans betteraves si votre enfant n'apprécie pas leur goût légèrement terreux. Remplacez-les par la même quantité de pommes.



Velouté de courge au cidre

L'automne dans un bol



20 min



30 min



facile



4 port.



311 kcal

50 g de noisettes

500 g de courge butternut,
en morceaux (3 cm)

150 g d'oignons,
coupés en deux

1 piment rouge,
coupé en deux, épépiné

2 c. à soupe d'huile
d'olive

500 g de cidre fermenté
1 bâton de cannelle

1 c. à café de sel

100 g de lardons

1 pomme rouge,
cœur évidé, en petits dés
(5 mm)

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

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

3 — Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/vitesse 1**.

4 — Ajouter le cidre, le bâton de cannelle et le sel et cuire **15 min/100°C/vitesse 1**. Pendant ce temps, faire rissoler les lardons à sec env. 5 minutes dans une grande poêle antiadhésive sur feu moyen. Ajouter les dés de pomme et les noisettes hachées et faire revenir env. 4 minutes.

5 — Retirer prudemment le bâton de cannelle de la soupe à l'aide d'une pince de cuisine, puis réduire la soupe en purée **40 sec/vitesse 5-9 en augmentant progressivement la vitesse**. Dresser le velouté dans des assiettes creuses et répartir le mélange pomme-lardons dessus.

Suggestion: remplacer les noisettes par des amandes ou des noix.

Portion: 311 kcal (1290 kJ) = lip 20 g, glu 17 g, pro 8 g

En mûrissant, les pommes dégagent de l'éthylène, un gaz qui accélère le mûrissement, et donc aussi la détérioration, des autres fruits. Mieux vaut donc les stocker à part.





Émincé de poulet Parmentier

Sa sauce crémeuse au curry crée la surprise



La purée et le poulet

- 1000 g de pommes de terre à chair farineuse, pelées, en morceaux (1 cm)
- 300 g d'eau
- 50 g de lait de coco
- 2 c. à café de sel

600 g d'émincé de poulet

30 g de beurre

Les légumes et la finition

- 150 g d'oignons, coupés en deux
- 300 g de côtes de bettes, en fines lanières
- 1 c. à soupe de curry fort
- 200 g de lait de coco
- 50 g d'eau
- 1 cube de bouillon de poule (pour 0,5 l)

La purée et le poulet

1 — Insérer le fouet. Mettre dans le bol de mixage les pommes de terre, l'eau, le lait de coco et 1 c. à café de sel et précuire **10 min/98°C/vitesse 1**.

2 — Mettre le Varoma en place et le chemiser de papier cuisson. Mélanger le poulet avec 1 c. à café de sel et répartir dans le Varoma et le plateau vapeur. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **20 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et réserver au chaud.

3 — Ôter le fouet. Ajouter le beurre aux pommes de terre, réduire en purée **10 sec/vitesse 5**. Transvaser la purée dans un récipient et réserver au chaud. Nettoyer le bol de mixage.

Les légumes et la finition

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

5 — Ajouter les côtes de bettes, le curry et 30 g de lait de coco et faire revenir **7 min/120°C/🌀/vitesse 4**.

6 — Ajouter 170 g de lait de coco, l'eau et le cube de bouillon par l'orifice du couvercle et cuire **15 min/100°C/🌀/vitesse 4**.

7 — Ajouter le poulet cuit et l'incorporer à l'aide de la spatule. Dresser le poulet aux légumes avec la purée de pommes de terre.

Portion: 566 kcal (2377 kJ) = lip 21 g, glu 48 g, pro 43 g



Pizza familiale au salami

Petits et grands en redemandent

La pâte

- 180 g d'eau
- ¼ de cube de levure (env. 10 g), émiettée
- 300 g de farine et un peu pour abaisser
- ¾ de c. à café de sel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

La garniture

- 1 boîte de tomates concassées (200 g)
- ½ c. à café d'origan séché
- ¼ de c. à café de sel
- ½ c. à café de sucre
- 2 pincées de poivre
- 125 g de mascarpone
- 1 boîte de maïs, égoutté (poids égoutté 140 g)
- 1 poivron jaune (d'env. 180 g), en lanières
- 150 g de mozzarella, en morceaux (2 cm)
- 100 g de salami en tranches
- 70 g d'olives noires dénoyautées

La pâte

- 1 — Chemiser une plaque de papier cuisson.
- 2 — Mettre l'eau et la levure dans le bol de mixage et chauffer **3 min/37° C/vitesse 2**.
- 3 — Ajouter la farine, le sel et l'huile d'olive, pétrir **3 min/5** et transférer dans un récipient. Laisser la pâte doubler de volume env. 1½ heure à couvert à température ambiante. Nettoyer le bol de mixage.
- 4 — Préchauffer le four à 240° C.
- 5 — Abaisser la pâte sur un peu de farine aux dimensions de la plaque à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, déposer sur la plaque chemisée.

La garniture

- 6 — Mettre dans le bol de mixage les tomates, l'origan, le sel, le sucre et le poivre, réduire en purée **20 sec/vitesse 7** et étaler sur la pâte.
- 7 — Répartir le mascarpone, le maïs, le poivron, la mozzarella, le salami et les olives sur la pâte.
- 8 — Cuire la pizza env. 30 minutes (240° C) tout en bas du four.

Suggestion: effeuiller du basilic sur la pizza.

Portion: 693 kcal (2895 kJ) = lip 35 g, glu 65 g, pro 27 g



SUGGESTION KIDS

Remplacez les tranches de salami par 6 chipolatas de veau en rondelles.





Trucs & astuces
en page 38

EN BOCAL

La conservation des fruits et légumes était autrefois d'une importance vitale. De nos jours, c'est surtout pour le plaisir que l'on remplit son armoire à provisions de magnifiques bocaux maison.

CHUTNEY DE COURGE

480 g de courge butternut,
pelée, en morceaux (3 cm)

150 g d'oignons,
coupés en deux

1 piment rouge,
coupé en deux, épiné

1 c. à soupe de beurre

80 g de miel

½ c. à café de sel

80 g d'eau

**80 g de vinaigre
balsamique blanc**

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

2 — Ajouter le beurre et rissoler **5 min/120° C/**  **vitesse 0.5**.

3 — Ajouter le miel, le sel et l'eau et cuire **10 min/100° C/**  **vitesse** .

4 — Ajouter le vinaigre balsamique et cuire **5 min/100° C/**  **vitesse** . Verser le chutney bouillant dans cinq bocaux

propres et chauds (d'env. 1½ dl), fermer aussitôt. Retourner un instant les bocaux à couvercle vissé, laisser refroidir sur une surface isolante.

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

Bocal: 127 kcal (532 kJ) =
lip 3 g, glu 25 g, pro 1 g



10 min



30 min



facile



5 bocaux



127 kcal



❖ CHUTNEY DE RAISIN ❖

50 g de sucre
 3 baies de genièvre
 1 feuille de laurier
 5 grains de poivre noir

80 g d'oignons,
 coupés en deux

450 g de raisin blanc et noir
 sans pépins,
 grains coupés en deux

½ sachet de gélifiant 2:1
 (pour 500 g de fruits)

1 c. à soupe de beurre

¼ de c. à café de sel

3 c. à soupe de vinaigre
 de vin rouge

1 — Mettre le sucre, les baies de genièvre, la feuille de laurier et les grains de poivre dans le bol de mixage et pulvériser **20 sec/vitesse 10**.

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

3 — Ajouter le raisin, le gélifiant, le beurre et le sel et cuire **5 min/120° C/vitesse 1**.

4 — Ajouter le vinaigre et cuire **10 min/100° C/vitesse 1**. Verser le chutney bouillant dans quatre bocaux propres et chauds (d'env. 1½ dl), fermer aussitôt. Retourner un instant les bocaux à couvercle vissé, laisser refroidir sur une surface isolante.

Conservation: env. 1 mois au réfrigérateur. Une fois ouvert, consommer rapidement.

Servir avec: escalope de chevreuil ou entrecôte de cerf.

Bocal: 182 kcal (769 kJ) = lip 3 g, glu 35 g, pro 1 g



15 min



1 h
25 min



facile



4 bocaux



182 kcal

CHOU ROUGE AUX PRUNEAUX

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

150 g d'oignons,
coupés en deux

250 g de pruneaux,
dénoyautés, en quartiers
1 c. à soupe de beurre

2 c. à soupe de sucre
½ c. à café de sel
2 pincées de poivre

200 g de vin rouge

200 g d'eau

2 c. à soupe de vinaigre
de vin rouge

1 feuille de laurier

1 — Mettre le chou rouge dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, transvaser et réserver.

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

3 — Ajouter les pruneaux et le beurre et rissoler **3 min/120° C/**  **vitesse 1**.

4 — Ajouter le chou rouge haché, le sucre, le sel et le poivre et rissoler **5 min/120° C/vitesse 2**.

5 — Ajouter le vin rouge, l'eau, le vinaigre et la feuille de laurier et cuire **60 min/100° C/**  **vitesse 1**.

6 — Verser à ras bord le chou rouge bouillant dans quatre bocaux propres et chauds (d'env. 2½ dl), fermer aussitôt. Retourner un instant les bocaux à couvercle vissé, laisser refroidir sur une surface isolante.

Conservation: 1 à 2 semaines au réfrigérateur ou env. 2 mois au congélateur. Une fois ouvert, consommer rapidement.

Bocal: 147 kcal (620 kJ) =
lip 4 g, glu 21 g, pro 3 g



15 min



1 h
25 min



facile



4 bocaux



147 kcal



❖ SIROP DE COING ❖

600 g de coings, frottés avec un linge, cœur évidé, en morceaux (3 cm)

1200 g d'eau

500 g de sucre

1 — Mettre les coings dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule.

2 — Ajouter l'eau, porter à ébullition **12 min/100° C/vitesse 1** et transvaser dans un récipient. Laisser refroidir et réserver env. 12 heures à couvert au frais.

3 — Poser le Varoma sur le bol de mixage sans le couvercle, le tapisser d'un linge. Verser la masse de coings dans le Varoma, laisser le jus s'égoutter entièrement dans le bol de mixage, sans presser (voir Remarque).

4 — Retirer le Varoma. Mettre le sucre dans le bol de mixage et porter à ébullition **10 min/100° C/vitesse 1**. Verser le sirop bouillant dans six bouteilles propres et chaudes (d'env. 2½ dl), fermer, laisser refroidir.

Remarque: il faut obtenir env. 1 litre de jus égoutté. À défaut, compléter avec de l'eau.

Conservation: env. 4 mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière. Garder la bouteille entamée au réfrigérateur.

Bouteille: 374 kcal (1588 kJ) = lip 0 g, glu 90 g, pro 0 g



15 min



12 h
30 min



facile



6
bouteilles



374 kcal





❖ CONFITURE POIRE, VANILLE ET THYM ❖

250 g de sucre
½ gousse de vanille
1 c. à café de feuilles de thym

500 g de poires, pelées, cœur évidé, en morceaux (3 cm)

½ sachet de gélifiant 2:1 (pour 500 g de fruits)

1 c. à soupe de jus de citron

1 — Mettre le sucre, la gousse de vanille et les feuilles de thym dans le bol de mixage et pulvériser **15 sec/vitesse 10**.

2 — Ajouter les poires, le gélifiant et le jus de citron et hacher **15 sec/vitesse 7**. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **9 min/100°C/vitesse 2**. Faire le test de cuisson (voir Conseil).

3 — Verser à ras bord la confiture bouillante dans quatre bocaux propres et chauds (d'env. 1½ dl), fermer aussitôt. Retourner un instant les bocaux à couvercle vissé, laisser refroidir sur une surface isolante.

Conseil: déposer un peu de confiture sur une assiette froide, laisser tiédir. Si elle ne coule plus et qu'une fine peau se forme rapidement, la bonne consistance est atteinte. Sinon, poursuivre la cuisson 2 minutes et refaire le test.

Conservation: env. 6 mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière. Garder le bocal entamé au réfrigérateur.

Bocal: 345 kcal (1461 kJ) = lip 0 g, glu 83 g, pro 1 g



Trucs & astuces
sur les conserves



Quels bocaux?

Utilisez des bocaux à couvercle fileté adapté ou des bocaux avec joint en caoutchouc et fermeture encliquetée ou fermeture à étrier. Veillez à ce que les couvercles et les joints en caoutchouc soient propres, voire stériles, pour éviter la formation de moisissures. Contrôlez les joints, remplacez les exemplaires fissurés ou poreux. Lavez les bocaux, bouteilles et couvercles au lave-vaisselle avec le programme le plus chaud ou lavez-les soigneusement à la main à l'eau très chaude avec du produit vaisselle. Ne séchez pas les bocaux. Remplissez et fermez sans attendre.

Vous trouverez de jolis bocaux, bouteilles et autres accessoires pour vos conserves dans la boutique en ligne Betty Bossi. Voyez par vous-même! www.bettybossi.ch/boutique

Cadeaux gourmands

Confitures, sirops ou chutneys sont parfaits comme petite attention ou comme cadeau lors d'une invitation. Évidemment, le nec plus ultra est de les préparer avec des légumes, fruits ou baies de son propre jardin.

Les conserves ont fière allure dans leur bocal ou bouteille en verre, il est donc inutile d'en rajouter côté emballage. Personnalisez-les simplement avec un morceau d'étoffe, des rubans, une étiquette ou des autocollants. Les papeteries et les rayons bricolage (par ex. Coop Brico+Loirsirs) proposent aujourd'hui un vaste choix de matériel.

MOISSURES

Quelle déception, en ouvrant le bocal, que de découvrir des moisissures sur la confiture! Celles-ci proviennent le plus souvent d'un manque de propreté lors de la préparation ou d'un couvercle non étanche. Les conserves moisies doivent être jetées, car le mycélium incolore des moisissures peut s'être développé en profondeur dans le produit. Pour garder la vue d'ensemble sur les provisions, il convient de noter le contenu et la date sur chaque bocal et de contrôler régulièrement les conserves pour voir s'il y a des moisissures. Rangez les nouveaux bocaux derrière et les plus anciens devant.



Conservation

Selon la recette, les conserves se gardent soit au réfrigérateur, soit dans un endroit frais à l'abri de la lumière (par ex. à la cave). Une fois le bocal entamé, il doit toujours être gardé au réfrigérateur. Même après ouverture, les confitures et les sirops se gardent encore un moment grâce à leur teneur élevée en sucre. La durée de conservation varie car, en plus de la propreté lors de la préparation, elle dépend de la teneur en sucre et/ou en vinaigre. En règle générale, plus il y a de sucre et/ou de vinaigre, plus le produit se gardera longtemps.





MAKE IT MEXICAN



Make it hot or not



STAND 'N STUFF.

MAKE IT YOURS

Make it fancy



Make it crispy



Make it sweet



Rezepte | Recettes: oldelpaso.ch



Ode à l'automne

En cette saison des récoltes,
la nature nous comble de sa générosité.
Rendons-lui hommage autour d'un
plantureux repas inspiré du traditionnel
dîner américain de Thanksgiving.



Amuse-bouche à la betterave



- 300 g de céleri-branche, en morceaux (3 cm)
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de graines de sésame noir
- 1 c. à café de sel
- 4 pincées de poivre

- 300 g de betteraves rouges cuites, pelées, en morceaux (3 cm)
- 3 œufs frais
- 100 g de crème entière
- 1 c. à café de jus de citron

500 g d'eau

1 — Mettre dans le bol de mixage le céleri-branche, le vinaigre, l'huile d'olive, le sésame, ¼ de c. à café de sel et 2 pincées de poivre, hacher **3 sec/vitesse 5**, transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

2 — Mettre dans le bol de mixage les betteraves rouges, les œufs, la crème entière, ¾ de c. à café de sel et 2 pincées de poivre et réduire en purée **40 sec/vitesse 8**.

3 — Ajouter le jus de citron, mélanger **10 sec/vitesse 4**, puis répartir dans six bocaux (d'env. 150 ml) et fermer soigneusement. Nettoyer le bol de mixage.

4 — Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place, y placer les bocaux, remettre le couvercle du Varoma et cuire **12 min/Varoma/vitesse 2**. Retirer prudemment les bocaux avec un linge et les ouvrir.

5 — Dresser la salade de céleri sur la mousse de betteraves rouges.

Suggestions:

- Remplacer les bocaux par des verres. Avant la cuisson, couvrir chacun d'une feuille d'alu ou d'un film alimentaire cuisson.
- Pour une mousse plus ferme, cuire env. 5 minutes de plus dans le Varoma.

Portion: 123 kcal (508 kJ) = lip 10 g, glu 4 g, pro 4 g

À la fois soupe et salade, cette entrée légère mérite absolument d'être essayée.



Dinde farcie, sauce aux canneberges

3 c. à soupe d'huile d'arachide
et un peu pour graisser

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

La dinde

1 brin de romarin, effeuillé
½ c. à soupe de sel

1 dinde (prête à cuire, d'env. 4½ kg), à commander chez le boucher

La farce

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

80 g d'oignons, coupés en deux

60 g de pain de mie en tranches, coupées en quatre

1 c. à soupe de feuilles de thym

1 c. à café de sel

¼ de c. à café de poivre noir

200 g de marrons surgelés, décongelés

La sauce aux canneberges

80 g d'oignons, coupés en deux

1 c. à soupe de beurre

300 g de canneberges surgelées, décongelées, ou 300 g de canneberges fraîches

250 g d'eau

4 c. à soupe de sucre

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

½ c. à café de sel

2 c. à soupe de porto rouge ou blanc

1 — Préchauffer le four à 180°C. Graisser la plaque du four.

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

La dinde

3 — Mettre le romarin et le sel dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 8**, transvaser dans un petit récipient. Ajouter l'huile d'arachide, mélanger et réserver.

4 — Rincer l'intérieur et l'extérieur de la dinde à l'eau froide, éponger et réserver.

La farce

5 — Mettre dans le bol de mixage les carottes, les oignons, le pain de mie, le thym, le sel et le poivre et hacher **7 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Ajouter les marrons, mélanger avec la spatule. En farcir la dinde, fermer l'ouverture avec des cure-dents. Ficeler les ailes et les cuisses, poser la dinde sur la plaque graissée. Badigeonner la dinde d'huile au romarin.

6 — Saisir la dinde env. 1 heure (180°C) tout en bas du four. Abaisser la température du four à 130°C et poursuivre la cuisson env. 2½ heures, en badigeonnant la dinde 4 ou 5 fois avec le jus de cuisson. Nettoyer le bol de mixage.

La sauce aux canneberges

7 — Pendant ce temps, mettre les oignons dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

8 — Ajouter le beurre et rissoler **3 min/120°C/↻/vitesse 1**.

9 — Ajouter les canneberges, l'eau, le sucre, le cube de bouillon et le sel et cuire **10 min/100°C/↻/vitesse 4**.

10 — Ajouter le porto et mélanger **20 sec/↻/vitesse 3**.

11 — Retirer la dinde du four, la poser sur une planche à découper et retirer la ficelle. Découper la dinde: à l'aide d'un couteau tranchant, détacher du corps les cuisses et les ailes au niveau de la jointure, couper les cuisses en deux. Trancher la poitrine le long du bréchet. Couper la viande le long de l'os de part et d'autre des côtes, couper la poitrine en tranches.

12 — Dresser la dinde sur des assiettes avec la farce et un peu de sauce et parsemer de persil haché. Servir le reste de la sauce aux canneberges à part.

Portion: 722 kcal (3025 kJ) = lip 28 g, glu 38 g, pro 76 g



30 min



4 h



moyen



6 port.



722 kcal





Assurez-vous au préalable
que la dinde passe bel
et bien dans votre four!

Choux de Bruxelles, lard et amandes

120 g d'oignons,
coupés en deux

150 g de lard à rôtir en
tranches, en morceaux
(1 cm)

400 g d'eau
1 cube de bouillon
de légumes (pour 0,5 l)

800 g de choux
de Bruxelles

50 g de bâtonnets
d'amandes

4 c. à café d'amidon
de maïs

2 c. à soupe d'eau
pour délayer

1 c. à soupe de miel

4 pincées de poivre

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

2 — Ajouter le lard et rissoler **3 min/120° C/Varoma/vitesse 6**.

3 — Ajouter 400 g d'eau et le cube de bouillon, mettre le Varoma en place, peser 400 g de choux de Bruxelles. Insérer le plateau vapeur et peser 400 g de choux de Bruxelles. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **25 min/Varoma/Varoma/vitesse 2** (tester la cuisson). Pendant ce temps, faire dorer les bâtonnets d'amandes sur feu moyen dans une poêle et transvaser dans un bol de service.

4 — Transvaser les choux de Bruxelles dans le même bol de service et réserver au chaud. Délayer l'amidon de maïs avec 2 c. à soupe d'eau dans un petit récipient, ajouter avec le miel au liquide de cuisson dans le bol de mixage. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et faire réduire **3 min/Varoma/Varoma/vitesse 2**. Verser la sauce oignons-lard sur les choux de Bruxelles, assaisonner de poivre et mélanger.

Portion: 240 kcal (1003 kJ) = lip 15 g, glu 12 g, pro 11 g



10 min



40 min



facile



6 port.



240 kcal



Petits pains au maïs

350 g d'eau et un peu pour humecter

180 g de semoule de maïs fine mouture (cuisson: 2 minutes)

400 g de farine et un peu pour façonner

150 g de lait

30 g de beurre, mou, en morceaux

½ cube de levure (env. 20 g), émietée

1½ c. à soupe de sucre

1¼ c. à café de sel

1 — Verser l'eau dans le bol de mixage et porter à ébullition **4 min/100° C/vitesse 1**.

2 — Ajouter 150 g de semoule de maïs, cuire **2 min/95° C/vitesse 2**, transvaser dans un récipient et laisser tiédir env. 30 minutes.

3 — Mettre dans le bol de mixage la farine, le lait, le beurre, la levure, le sucre, le sel et la bouillie de maïs cuite par portions et pétrir **4 min/4** (voire Remarque). Graisser un récipient, y transvaser la pâte, laisser doubler de volume env. 1½ heure à couvert à température ambiante.

4 — Chemiser une plaque de papier cuisson.

5 — Mettre 30 g de semoule de maïs dans un petit récipient. Démouler la pâte en la retournant sur le plan de travail légèrement fariné et saupoudrer d'un peu de farine. Partager la pâte en 8 portions et façonner en boules. Humecter légèrement les boules de pâte, passer dans la semoule de maïs et répartir sur la plaque chemisée en les espaçant. Laisser lever les boules de pâte encore env. 30 minutes, puis les entailler en croix avec un couteau dentelé.

6 — Préchauffer le four à 240°C.

7 — Cuire les petits pains au maïs env. 10 minutes (240°C) dans la moitié inférieure du four. Abaisser la température à 180°C, poursuivre la cuisson env. 15 minutes. Retirer les petits pains au maïs, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Remarque: la pâte est relativement humide après le pétrissage.

Pièce: 304 kcal (1282 kJ) = lip 5 g, glu 55 g, pro 9 g



20 min



3 h
30 min



facile



8 pièces



304 kcal



Courge farcie

3 courges butternut
(d'env. 800 g),
coupées en deux dans
la longueur, épépinées

**2 c. à soupe d'huile
d'olive**

1 c. à café de sel

200 g d'orge perlé

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

80 g d'oignons,
coupés en deux

20 g de beurre

400 g d'eau
**1 cube de bouillon
de légumes** (pour 0,5 l)

300 g de chèvre frais
50 g de raisins sultanines

**2 c. à soupe de
graines de courge**

1 piment rouge,
coupé en deux dans la
longueur, épépiné,
en fines lanières

1 — Préchauffer le four à 200° C.

2 — Badigeonner d'huile d'olive la surface de coupe des courges, assaisonner de sel. Disposer les courges coupe vers le haut sur une plaque.

3 — Cuire les courges env. 40 minutes (200° C) au milieu du four. Pendant ce temps, mettre l'orge perlé dans le bol de mixage, concasser **8 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

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

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

6 — Ajouter le beurre et l'orge concassé et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

7 — Ajouter l'eau et le cube de bouillon et cuire **10 min/100° C/vitesse 5**. Racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher l'orge et poursuivre la cuisson **10 min/100° C/vitesse 5**.

8 — Ajouter le chèvre frais, les raisins sultanines et la moitié du persil haché, mélanger **30 sec/vitesse 3**. Répartir généreusement la farce à l'orge dans les courges.

9 — Parsemer de graines de courge, de lanières de piment et du reste du persil haché.

Portion: 741 kcal (3106 kJ) = lip 25 g, glu 121 g, pro 20 g



10 min



45 min



facile



6 port.



741 kcal



végé

Ce mets est prévu
comme plat principal
végétarien.



Vous pouvez remplacer les graines de courge par des noix de pécan hachées grossièrement.



Crumble de fruits d'automne

Les fruits

- 500 g de coings**, frottés avec un linge, pelés, coupés en quatre, cœur évidé, en tranches (5 mm)
- 300 g de poires mûres**, cœur évidé, en quartiers
- 300 g de prunes mûres**, dénoyautées, coupées en deux
- 50 g de sucre brut gros**
- ¼ de c. à café de cardamome en poudre**
- ¼ de c. à café de cannelle**
- 4 c. à soupe d'eau**
- 1 c. à soupe de jus de citron**

Le crumble

- 30 g de sarrasin**
- 100 g de farine d'épeautre blanche**
- 90 g de beurre**, en morceaux, froid
- 50 g de sucre brut**

1 — Préchauffer le four à 180° C.

Les fruits

2 — Mélanger dans un récipient les coings, les poires, les prunes, le sucre, la cardamome, la cannelle, l'eau et le jus de citron. Répartir dans un grand plat à gratin (28 cm × 18 cm) et couvrir d'une feuille d'alu.

3 — Cuire les fruits env. 30 minutes (180° C) au milieu du four.

Le crumble

4 — Pendant ce temps, mettre le sarrasin dans le bol de mixage et broyer **8 sec/vitesse 10**.

5 — Ajouter la farine d'épeautre, le beurre et le sucre et mélanger **40 sec/vitesse 3.5**. Retirer les fruits du four, ôter la feuille d'alu. Émietter la pâte sur les fruits.

6 — Cuire le crumble de fruits d'automne 20 à 25 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer, laisser tiédir env. 5 minutes.

Servir avec: glace vanille.

Portion: 350 kcal (1460 kJ) = lip 15 g, glu 47 g, pro 3 g



15 min



1 h



facile



6 port.



350 kcal

Le coing est un fruit d'automne par excellence (sa saison s'étend de septembre à novembre). Originnaire du Caucase (Arménie) et d'Iran, ce membre de la famille des Rosacées est étroitement apparenté aux pommes et aux poires.





Bon pour la ligne

Souhaitez-vous perdre quelques kilos ou simplement vous nourrir de façon saine et légère? Ces trois plats s'intègrent à coup sûr dans votre plan alimentaire. Chacun d'entre eux affiche moins de 500 calories.

Du chou-fleur pour un couscous version low-carb! Seulement 355 calories par portion.



Couscous de chou-fleur et séré au coco

Le couscous de chou-fleur

50 g de noix de cajou

700 g de chou-fleur,
en petits bouquets (3 cm)

1 citron bio, $\frac{1}{4}$ du zeste
râpé et tout le jus

2 c. à soupe d'huile
d'olive

2 c. à soupe d'eau
 $\frac{3}{4}$ de c. à café de sel

2 pincées de poivre

1 grenade, égrainée

Séré au coco

250 g de séré demi-gras

250 g de séré maigre

1 citron vert,
rincé sous l'eau très
chaude, épongé,
 $\frac{1}{4}$ du zeste râpé
et 1 c. à café de jus

3 c. à soupe de noix
de coco râpée

$\frac{1}{2}$ c. à café de sel

2 pincées de poivre

Le couscous de chou-fleur

1 — Mettre les noix de cajou dans le bol de mixage, hacher **2 sec/vitesse 6** et transvaser dans une poêle.

2 — Faire dorer les noix de cajou env. 5 minutes sur feu moyen, laisser refroidir et réserver.

3 — Mettre dans le bol de mixage le chou-fleur, le zeste et le jus de citron, l'huile d'olive, l'eau, le sel et le poivre, hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule et transvaser dans un récipient. Parsemer le chou-fleur de graines de grenade et de noix de cajou hachées. Nettoyer le bol de mixage.

Séré au coco

4 — Mettre dans le bol de mixage le séré demi-gras et le séré maigre, le zeste et le jus de citron vert, la noix de coco râpée, le sel et le poivre et mélanger **10 sec/vitesse 3**.

Portion: 355 kcal (1479 kJ) =
lip 21 g, glu 19 g, pro 20 g



À défaut de citron vert,
vous pouvez aussi parfumer
le séré de zeste et de jus
de citron jaune ou d'orange.



Galette de patates douces au jambon cru

500 g d'eau
500 g de patates douces,
pelées, en morceaux (3 cm)

80 g de farine
½ c. à café de sel

2 poires (env. 300 g),
cœur évidé, en quartiers
120 g de chèvre frais

3 c. à soupe de vinaigre
balsamique

2 c. à soupe d'huile de
colza

2 c. à soupe d'eau

3 pincées de sel

2 pincées de poivre

180 g de jambon cru
en tranches

120 g de mâche

1 — Verser l'eau dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson, peser les patates douces et cuire **18 min/100° C/vitesse 2**. Retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule, laisser tiédir un peu des patates douces (env. 15 minutes). Vider le bol de mixage.

2 — Préchauffer le four à 180° C (chaleur tournante). Chemiser deux plaques de papier cuisson.

3 — Mettre dans le bol de mixage les patates douces cuites, la farine et ½ c. à café de sel et réduire en purée **20 sec/vitesse 4**. Partager la masse en 4 portions. Déposer deux portions sur chaque plaque chemisée, étaler en rond avec le dos d'une cuillère mouillée (Ø env. 15 cm). Nettoyer le bol de mixage.

4 — Cuire les galettes de patates douces env. 20 minutes (180° C) au four. Retirer les galettes, répartir dessus les quartiers de poire et le chèvre frais. Abaisser la température du four à 160° C, poursuivre la cuisson des galettes env. 20 minutes. Retirer, décoller délicatement les galettes du papier avec une spatule.

5 — Mettre dans le bol de mixage le vinaigre balsamique, l'huile de colza, l'eau, le sel et le poivre et mélanger **10 sec/vitesse 5**.

6 — Dresser les galettes de patates douces sur des assiettes, répartir dessus le jambon cru et la mâche, arroser d'un filet de sauce.

Portion: 452 kcal (1890 kJ) =
lip 16 g, glu 53 g, pro 22 g



20 min



1 h
30 min



moyen



4 port.



452 kcal

One pot rice aux crevettes

1 bouquet de persil (d'env. 20 g), effeuillé
200 g d'oignons , coupés en deux
2 gousses d'ail
120 g de riz à risotto
300 g de pousses d'épinards
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de sambal oelek
400 g d'eau
2 cubes de bouillon de légumes (pour 0,5 l chacun)
1 dosette de safran
450 g de crevettes géantes crues décortiquées
4 c. à soupe de cacahuètes grillées salées

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

2 — Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**.

3 — Ajouter le riz, 150 g de pousses d'épinards, l'huile d'olive, le sambal oelek, l'eau, les cubes de bouillon et le safran, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **7 min/100°C/vitesse 8**.

4 — Incorporer les crevettes, 75 g de pousses d'épinards et le persil haché à l'aide de la spatule et cuire **2 min/100°C/vitesse 8**.

5 — Ajouter 75 g de pousses d'épinards et poursuivre la cuisson **2 min/100°C/vitesse 8**.

6 — Dresser le one pot rice aux crevettes sur des assiettes, parsemer de cacahuètes.

Portion: 387 kcal (1608 kJ) = lip 18 g, glu 30 g, pro 23 g



Profitez de
plus de 50% de réduction
sur une sélection de produits pour la pâtisserie*
www.bettybossi.ch

*Jusqu'à épuisement du stock



Pâtisser,
c'est vraiment sympa...
À voir absolument!



www.bettybossi.ch/patisserie2018

Betty Bossi

Autour d'un café

Vos amies viennent prendre le café et vous voulez les épater en servant un dessert qui sort de l'ordinaire? Rien n'est plus facile!

Ne comptez pas sur des vestes. À la fin, seules quelques miettes rappelleront encore vos douces créations.



Moelleux au chocolat

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

50 g de beurre et un peu
pour graisser

80 g de sucre
1 pincée de sel
2 œufs

50 g de farine et un peu
pour saupoudrer

1 — Préchauffer le four à 180° C. Graisser 4 tasses à espresso (d'env. 1 dl) et les saupoudrer de farine.

2 — Mettre le chocolat et le beurre dans le bol de mixage et faire fondre **4 min/50° C/vitesse 2**.

3 — Ajouter le sucre, le sel et les œufs et mélanger **20 sec/vitesse 4**.

4 — Ajouter la farine et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Verser la pâte dans les tasses à espresso préparées. Déposer les tasses sur une plaque.

5 — Cuire les moelleux env. 15 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer, laisser tiédir env. 10 minutes et servir.

Suggestion: servir avec de la chantilly ou de la glace fior di latte.

Portion: 331 kcal (1381 kJ) = lip 18 g, glu 36 g, pro 5 g



10 min



25 min



facile



4 port.



331 kcal



Un minimum d'ingrédients pour un maximum d'effet. Cette recette toute simple est idéale en cas de visites imprévues.



Tourte aux vermicelles

La purée de marrons

300 g de marrons surgelés,
décongelés

115 g de sucre

150 g d'eau

1 gousse de vanille,
fendue dans la longueur,
graines

½ c. à café de cacao
en poudre

2 c. à soupe de kirsch

Le fond de pâte

60 g de sucre

120 g de beurre, en morceaux,
froid, et un peu pour
graisser

220 g de farine et un peu
pour abaisser

1 œuf

1 pincée de sel

La finition

100 g de chocolat noir,
en morceaux

250 g de crème entière

40 g de coques
de meringue, émiettées

La purée de marrons

1 — Mettre dans le bol de mixage les marrons, le sucre, l'eau, les graines de vanille et le cacao en poudre et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 — Cuire la masse de marrons **30 min/100° C/vitesse 2**.

3 — Verser le kirsch par l'orifice du couvercle et réduire en purée **30 sec/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**. Transvaser la purée de marrons dans un récipient, laisser refroidir et réserver à couvert au frais. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

Le fond de pâte

4 — Mettre dans le bol de mixage le sucre, le beurre, la farine, l'œuf et le sel et mélanger **25 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Retirer la pâte du bol de mixage, aplatir et réserver env. 30 minutes à couvert au frais. Nettoyer le bol de mixage.

5 — Pendant ce temps, préchauffer le four à 200°C. Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø env. 24 cm) de papier cuisson et graisser le bord.

6 — Abaisser la moitié de la pâte sur le fond du moule chemisé, fermer le cercle. Façonner le reste de la pâte en deux rouleaux d'env. 30 cm de long, poser le long du bord du fond de pâte, appuyer en faisant remonter le bord sur env. 3 cm. Piquer le fond à la fourchette, réserver env. 15 minutes au frais. Recouvrir la pâte de papier cuisson et lester avec des légumes secs.

7 — Cuire le fond de pâte à blanc env. 15 minutes (200°C) dans la moitié inférieure du four. Ôter le papier et les légumes secs, poursuivre la cuisson env. 10 minutes. Retirer, laisser refroidir dans le moule sur une grille à pâtisserie. Démouler le fond de pâte, le poser sur un plat.

La finition

8 — Mettre le chocolat dans le bol de mixage et faire fondre **4 min/50° C/vitesse 2**. Étaler le chocolat sur le fond de pâte et laisser sécher. Nettoyer le bol de mixage.

9 — **Insérer le fouet**. Mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée. Répartir la chantilly et les coques de meringue sur le fond de pâte. Mettre la purée de marrons dans une presse à vermicelles et dresser sur la tourte.

Suggestion: remplacer le kirsch par du jus d'orange.

Préparation à l'avance: préparer la purée de marrons et le fond de pâte env. 1 jour avant. Garder la purée de marrons à couvert au réfrigérateur, et le fond de pâte enveloppé dans du film alimentaire à température ambiante.

Part (⅓): 581 kcal (2426 kJ) = lip 30 g, glu 68 g, pro 6 g





Le temps presse? Une purée de vermicelles toute prête vous fera gagner de précieuses minutes (voir aussi page 19).

La badiane est ici purement décorative. Elle n'est pas vraiment comestible.



Figes au vin rouge et sabayon à la cannelle

- 200 g de vin rouge
 - 4 c. à soupe de sucre
 - 1 bâton de cannelle
 - 1 étoile de badiane
 - 12 petites figes, incisées en croix
-
- 2 jaunes d'œufs
 - ¼ de c. à café de cannelle

- 1 — Préchauffer le four à 160°C.
- 2 — Verser le vin rouge et 2 c. à soupe de sucre dans un grand plat à gratin (28 cm × 18 cm) et mélanger. Ajouter le bâton de cannelle, la badiane et les figes.
- 3 — Cuire les figes env. 30 minutes (160°C) au milieu du four.
- 4 — **Insérer le fouet.** Mettre dans le bol de mixage les jaunes d'œufs, la cannelle, 2 c. à soupe de sucre et 4 c. à soupe de jus des figes et fouetter **9 min/70°C/vitesse 3** jusqu'à ce que la masse soit mousseuse.
- 5 — Déposer les figes et leur jus dans des assiettes creuses, napper de sabayon à la cannelle.

Portion: 227 kcal (957 kJ) = lip 4 g, glu 40 g, pro 3 g

15 min

50 min

facile

4 port.

227 kcal

Cookies pavot-cynorhodon

200 g	de farine
150 g	de beurre, en morceaux, froid
100 g	de sucre
1	c. à soupe de graines de pavot
2	pincées de sel
200 g	de crème double
3	c. à soupe de confiture de cynorhodon

1 — Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, le sucre, les graines de pavot et le sel et mélanger **40 sec/vitesse 3.5**. Façonner la pâte en deux rouleaux Ø env. 4 cm, réserver env. 1 heure à couvert au frais. Nettoyer le bol de mixage.

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

3 — Couper les rouleaux de pâte en rondelles d'env. 5 mm d'épaisseur, déposer sur la plaque chemisée en les espaçant.

4 — Cuire les cookies env. 10 minutes (200°C) au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

5 — **Insérer le fouet.** Mettre la crème double et la confiture de cynorhodon dans le bol de mixage et fouetter en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée. Verser la masse dans une poche à douille avec embout cannelé (Ø 8 mm), dresser sur la moitié des cookies au pavot. Poser dessus les autres cookies, appuyer légèrement.

Pièce: 171 kcal (709 kJ) = lip 12 g, glu 14 g, pro 2 g



Tarte au raisin

100 g de cerneaux de noix
100 g d'amandes
2 c. à soupe de cacao en poudre
¼ de c. à café de noix de muscade

150 g de farine
75 g de beurre et un peu pour graisser
50 g d'eau
½ c. à café de sel et 1 pincée de sel pour la neige
¼ de c. à café de cannelle

3 blancs d'œufs
100 g de sucre

3 jaunes d'œufs

300 g de raisin blanc et noir sans pépins, grains coupés en deux
1½ c. à soupe de sucre glace
2 c. à soupe de jus de citron

1 — Préchauffer le four à 220° C. Chemiser le fond d'un moule à tarte (Ø env. 28 cm) de papier cuisson et graisser le bord.

2 — Mettre dans le bol de mixage les noix, les amandes, le cacao en poudre et la noix de muscade, hacher **10 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

3 — Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, l'eau, ½ c. à café de sel et la cannelle et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol de mixage, former une boule et aplatir. Abaisser la pâte en rond (Ø env. 32 cm) sur un peu de farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, puis en foncer le moule préparé. Piquer le fond à la fourchette et réserver au frais. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

4 — **Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs et 1 pincée de sel dans le bol de mixage parfaitement propre et fouetter en neige **4 min/vitesse 3.5**. Fouetter encore **1 min/vitesse 3.5** en ajoutant le sucre peu à peu par l'orifice du couvercle.

5 — Ajouter les jaunes d'œufs et mélanger **10 sec/vitesse 1.5**. **Ôter le fouet.** Ajouter le mélange noix-cacao et incorporer délicatement à l'aide de la spatule. Verser la masse sur le fond de pâte.

6 — Cuire la tarte env. 20 minutes (220° C) tout en bas du four. Retirer et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

7 — Mélanger le raisin, le sucre glace et le jus de citron dans un récipient, répartir sur la tarte, arroser d'un filet de jus.

Suggestion: remplacer le raisin par des pruneaux ou des mirabelles en quartiers.

Part (%) : 429 kcal (1787 kJ) = lip 27 g, glu 35 g, pro 10 g



20 min



45 min



facile



8 parts



429 kcal



Panna cotta et compote de pommes

500 g de crème entière
3½ c. à soupe de sucre

2 feuilles de gélatine, ramollies
env. 5 minutes dans
de l'eau froide, essorées

15 g de beurre
2 pommes rouges,
en dés (1 cm)

50 g de porto blanc
3 c. à soupe de jus
de citron

30 g de caramels durs
20 g d'amandes effilées

1 — Mettre la crème et 2½ c. à soupe de sucre dans le bol de mixage et faire mijoter sans gobelet doseur **10 min/105°C/vitesse 2**.

2 — Ajouter la gélatine, mélanger **30 sec/vitesse 3**, puis passer au tamis au-dessus d'un gobelet gradué. Répartir dans quatre verres (d'env. 2 dl), laisser refroidir et réserver au moins 4 heures à couvert au frais. Nettoyer le bol de mixage.

3 — Mettre dans le bol de mixage le beurre, les pommes, le porto, le jus de citron et 1 c. à soupe de sucre, cuire **7 min/100°C/vitesse 4**, transvaser et laisser refroidir. Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide et bien essuyer.

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

5 — Mettre les caramels et 10 g d'amandes dans le bol de mixage sec et pulvériser **10 sec/vitesse 10**. Poser un emporte-pièce (Ø env. 7 cm) sur la plaque chemisée, y répartir 2 c. à café de caramel en poudre. Procéder de même avec le reste du caramel en poudre. Parsemer de 10 g d'amandes.

6 — Cuire les tuiles aux amandes env. 6 minutes (160°C) au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu, faire glisser avec le papier cuisson sur une grille à pâtisserie et laisser refroidir.

7 — Dresser la compote de pommes sur la panna cotta, décorer de tuiles aux amandes.

Suggestion: remplacer le porto par du jus de pomme.

Portion: 609 kcal (2514 kJ) = lip 51 g, glu 30 g, pro 5 g



15 min



4 h
45 min



moyen



4 port.



609 kcal





Cake choco-poire

300 g de sucre
 3 c. à soupe d'eau
 ½ c. à café de jus de citron
 200 g de jus de poire
 3 poires (par ex. williams, d'env. 150 g), pelées, coupées en deux, cœur évidé

100 g de chocolat noir, en morceaux

300 g de farine
 200 g de beurre, mou
 4 œufs
 3 c. à soupe de cacao en poudre
 1 c. à café de poudre à lever
 ¼ de c. à café de sel

1 — Porter à ébullition 100 g de sucre, l'eau et le jus de citron dans une grande casserole sans remuer. Baisser le feu, laisser bouillonner en agitant de temps en temps la casserole d'avant en arrière jusqu'à obtention d'un caramel blond. Éloigner la casserole du feu, ajouter le jus de poire, remettre la casserole sur le feu et laisser encore bouillonner à couvert sur feu moyen jusqu'à dissolution complète du caramel. Ajouter les poires et cuire al dente env. 5 minutes sur feu doux en les retournant. Retirer les poires avec une écumoire, bien égoutter, transférer dans un récipient et réserver. Faire réduire le jus à consistance de sirop à env. 1 dl et réserver à couvert.

2 — Préchauffer le four à 180°C. Chemiser un moule à cake (d'env. 25 cm) de papier cuisson.

3 — Mettre le chocolat dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 7**.

4 — Ajouter la farine, le beurre, les œufs, le cacao en poudre, la poudre à lever, le sel et 200 g de sucre et mélanger **1 min/vitesse 3.5**. Verser la moitié de la pâte dans le moule chemisé. Enfoncer les poires, appuyer un peu pour les faire tenir verticalement. Verser le reste de la pâte dans une poche à dresser jetable, couper une pointe d'env. 3 cm, répartir la pâte tout autour des poires.

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

6 — Poser le cake sur un plat, arroser avec le sirop réservé.

Part (½): 433 kcal (1812 kJ) = lip 21 g, glu 54 g, pro 6 g



Voici notre recette
en couverture!



Capuns grisons

120 g de salsiz, pelé,
en morceaux (2 cm)

80 g de viande des Grisons
en tranches,
coupées en quatre

50 g de fromage
de montagne
des Grisons,
en morceaux (2 cm)

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

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

80 g d'oignons,
coupés en deux

1 c. à soupe de beurre

200 g de farine à knöpflis

100 g de farine

150 g de lait

3400 g d'eau

2 œufs

3/4 c. à café de sel

2 pincées de poivre

20 feuilles de bette
à tondre, sans les tiges

150 g de crème entière

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

1 — Mettre le salsiz et la viande des Grisons dans le bol de mixage et hacher en appuyant sur **Turbo/2.0 sec/3 fois**, transvaser.

2 — Mettre le fromage de montagne, le persil et la menthe dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, transvaser dans le récipient contenant la viande et réserver.

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

4 — Ajouter le beurre et rissoler **5 min/120°C/vitesse 1**.

5 — Ajouter le mélange viande-herbes-fromage réservé, la farine à knöpflis et la farine, le lait, 150 g d'eau, les œufs, 3/4 de c. à café de sel et le poivre et mélanger **2 min 30 sec/v**. Laisser reposer la pâte env. 30 minutes à couvert dans le bol de mixage.

6 — Pendant ce temps, porter 3000 g d'eau à ébullition avec 3 c. à café de sel dans une grande casserole. Blanchir les feuilles de bettes env. 30 secondes par portion et retirer. Tremper rapidement dans de l'eau glacée, égoutter, étaler sur un linge et éponger.

7 — Déposer 1 à 2 c. à soupe de pâte sur chaque feuille de bette, rabattre les côtés et enrouler.



8 — Préchauffer le four à 60°C, y glisser un plat et des assiettes.

9 — Porter à ébullition 250 g d'eau, la crème et le cube de bouillon dans une grande casserole, puis baisser le feu. Ajouter 10 capuns, laisser mijoter à couvert env. 8 minutes sur feu doux, retirer, égoutter et réserver au chaud. Procéder de même pour la deuxième portion.

Portion: 732 kcal (3058 kJ) =
lip 37 g, glu 60 g, pro 37 g



30 min



2 h
30 min



moyen



4 port.



732 kcal

À l'origine, ces paupiettes grisonnes étaient une manière classique d'accommoder les restes et aidaient les montagnards exposés aux rigueurs de la nature à faire face aux famines. Les capuns proviennent de la Surselva, la région de langue romanche qui s'étend du col de l'Oberalp à l'éboulement de Flims.

Du vin? Oui, mais pourquoi ne pas accompagner les capuns d'un bon verre de cidre pour changer?

UN CLASSIQUE
Cuisine
suisse



Au moment de servir, parsemez les capuns de viande des Grisons en julienne.

Ça décoiffe!

Alliez la puissance de votre Thermomix® à l'ingéniosité de la Boîte à surprises de Betty Bossi pour donner de l'élan à votre créativité. Prêts en un tour de main, ces doux petits moulinets dignes d'un grand pâtissier apporteront un nouveau souffle à votre répertoire de desserts.



Moulinets aux pruneaux

190 g de sucre

80 g d'amandes entières émondées

1½ c. à soupe d'amaretto

75 g de beurre, en morceaux, froid

150 g de farine d'épeautre blanche et un peu pour abaisser et saupoudrer

¼ de c. à café de sel

50 g d'eau

4 pruneaux, dénoyautés, coupés en quatre

1 c. à soupe de jus de sureau ou 1 c. à soupe de jus de cassis

1 — Mettre 110 g de sucre dans le bol de mixage, pulvériser **20 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

2 — Mettre 80 g de sucre et les amandes dans le bol de mixage et moulinet **20 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

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

4 — Moulinet encore **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

5 — Ajouter l'amaretto, mélanger **20 sec/vitesse 3**, transvaser et réserver. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

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

7 — Mettre dans le bol de mixage le beurre, la farine, le sel et l'eau et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Façonner une boule, aplatir, abaisser sur un peu de farine en un rectangle d'env. 24 × 40 cm, saupoudrer d'un peu de farine. Insérer la matrice pour moulinets dans la Boîte à surprises, découper 1 carré de pâte, poser dessus 1 c. à café de masse aux amandes et un quartier de pruneau, plier en un moulinet et déposer sur la plaque chemisée. Procéder de même avec le reste des ingrédients.

8 — Cuire les moulinets env. 10 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four, puis laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

9 — Mettre 100 g de sucre pulvérisé et le jus de sureau dans le bol de mixage, mélanger **7 sec/vitesse 5** et transvaser dans un petit récipient. Tremper les pointes des moulinets dans ce glaçage, laisser sécher sur une grille à pâtisserie, saupoudrer avec le reste du sucre pulvérisé.

Pièce: 164 kcal (687 kJ) = lip 8 g, glu 21 g, pro 2 g



30 min



45 min



moyen



15 pièces



164 kcal

Commandez la
Boîte à surprises (set)
dès CHF 25.50 sur
www.bettybossi.ch/boutique



Glaçons acidulés

Vous reste-t-il des agrumes à la maison? Citrons verts ou jaunes, pamplemousse, peu importe: pressez-les, versez le jus dans des sachets à glaçons et mettez au congélateur. Conservation: env. 1 mois. Ces glaçons sont parfaits pour aromatiser rapidement drinks, thés glacés ou punches.



Tout bien pesé

Vous n'avez pas de balance de ménage sous la main? Pensez à votre Thermomix®! Certaines fonctions – comme la balance intégrée – peuvent s'utiliser séparément même quand l'appareil n'est pas en service.

Surplus d'arômes

Des épices enfermées dans un balluchon permettent de donner encore plus de parfums aux plats mijotés, fonds et sauces. Pour le confectionner, réunissez selon les goûts dans un morceau de lin ou de gaze des clous de girofle, bâtons de cannelle, feuilles de laurier, badiane, grains de poivre, baies de genièvre, carvi, graines de fenouil et/ou capsules de cardamome, et ficelez le tout. Coincez une extrémité de la ficelle entre le couvercle et le bol de mixage et plongez le balluchon dans le liquide de cuisson, le plus loin possible de l'ensemble couteaux. Ensuite, retirez simplement le tout avant de terminer la préparation du plat.



Les coings

Naturellement acides, durs et astringents, les coings ne peuvent être consommés crus. Seules quelques variétés font exception. Les fruits jeunes sont couverts d'un duvet dense et huileux. Il contient des substances amères et doit être soigneusement retiré avant utilisation, de préférence à l'aide d'un torchon rugueux. Au fait: les coings ne se préparent pas seulement en desserts et confitures. Comme les pommes, ils se marient bien avec les pommes de terre et les oignons.

Sauce automnale

Mettre **50 g de graines de courge** dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 5**, transvaser et réserver. Mettre dans le bol de mixage **150 g de yogourt à la grecque nature, 150 g de vinaigre balsamique blanc, 120 g d'huile de colza, 30 g d'huile de graines de courge, 2 c. à café de sucre, ½ c. à café de sel et 2 pincées de poivre**. Mélanger **20 sec/vitesse 3**. Ajouter les graines de courge hachées, mélanger **4 sec/vitesse 3** et transvaser dans un bocal ou une bouteille (d'env. 500 ml). Garder au réfrigérateur.

Sauce à salade aux graines de courge



Grignoter sainement

Ne jetez pas les graines lorsque vous parez une courge! Récupérez-les plutôt pour réaliser un snack des plus sains. Débarrassez-les de leurs fibres, étalez-les sur une plaque chemisée de papier cuisson, salez, poivrez. Cuisson: env. 8 minutes au milieu du four préchauffé à 220°C.





La courge en vedette

Elle est à l'automne ce que la crème glacée est à l'été: incontournable. Fruit indéhiscent à l'écorce dure recelant une multitude de graines, la courge fait partie des péponides: à ce titre, c'est même la plus grande baie du monde. Les variétés diffèrent non seulement par leurs formes et leurs couleurs, mais aussi par leurs dimensions: de la courge d'ornement (non comestible) de la taille d'un poing au potiron pouvant atteindre 800 kilos. Parmi les plus prisées, citons la grosse courge musquée, à l'écorce côtelée, et la butternut, calabassi-forme. Toutes deux peuvent être stockées plusieurs mois dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière. Entamée, la courge se garde jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

Le petit plus

Mettre **2 piments rouges** épépinés dans le bol de mixage et hacher **7 sec/vitesse 7**. Ajouter **250 g de beurre mou**, **¼ de c. à café de gousse de vanille moulue** et **¼ de c. à café de sel** et mélanger **2 min/vitesse 3**. Mettre le beurre épicé dans une poche à douille avec embout cannelé (d'env. 10 mm). Chemiser une assiette de film alimentaire, y dresser des rosettes de beurre et parsemer de **½ c. à café de flocons de piment séché**. Ou alors déposer le beurre sur un morceau de film alimentaire, parsemer de flocons de piment et façonner en rouleau. Réserver au moins 30 minutes au frais. Servir avec: entrecôte ou blanc de poulet.



Merci pour les fleurs

Ces jolis gâteaux en forme de rose vous attireront une pluie de compliments. Salés à l'apéro ou sucrés à l'heure du café, ils font sensation, bien que préparés en un clin d'œil. Grâce à la **roue à rose de Betty Bossi**, créez en un tour de main des petites gâteries de toute beauté avec de la pâte toute prête et une garniture de votre choix. **Roue à rose, dès CHF 14.90**. Plus d'infos et commandes sur:

 bettybossi.ch/boutique



POUR TRINQUER

Tchin-
tchin!

(G)inCider

50 g de sucre brut gros

1 citron bio,
zeste prélevé à l'économe

8 brins de thym,
4 brins effeuillés,
le reste réservé

20 glaçons

8 c. à soupe de gin

800 g de cidre fermenté

1 pomme rouge,
en 12 quartiers

4 brochettes en bois

1 — Mettre dans le bol de mixage le sucre, la moitié du zeste de citron et les feuilles de thym, pulvériser **20 sec/vitesse 10** et répartir dans quatre verres (d'env. 3 dl). Ajouter 5 glaçons dans chaque verre.

2 — Répartir le reste du zeste de citron et le gin dans les verres, compléter avec 200 g de cidre par verre. Enfiler sur chaque brochette 3 quartiers de pomme et les brins de thym réservés, en décorer le (G)inCider et servir.

Verre: 211 kcal (882 kJ) =
lip 0 g, glu 21 g, pro 0 g



5 min



10 min



facile



4 verres



211 kcal

Betty Bossi

Procurez-vous dès
aujourd'hui votre
prochain numéro de
«Betty Bossi mix»!



**Abonnement
annuel**

4 numéros de saison
pour seulement CHF

39.90

Commandez sans tarder:

- www.bettybossi.ch/lemix-abo
- ou avec la carte de commande du magazine / de l'enveloppe publicitaire

Avant-goût

Le prochain
numéro paraîtra
le 6 décembre.

Biscuits de Noël

Les classiques de Betty Bossi



Saveurs du chalet

Sous le signe de la convivialité



Santé & minceur
Spécial LOW-CARB



Fait avec amour
Cadeaux à croquer

thermomix

COOK-KEY® ET COOKIDOO® L'INSPIRATION INFINIE DU BOUT DU DOIGT

Classez vos recettes et inspirez-vous-en
au quotidien.

- 🔍 Retrouvez aisément vos recettes favorites
- 📅 Composez vos menus de la semaine
- 📝 Ajoutez des notes personnelles aux recettes
- 🛒 Faites votre liste de courses et envoyez-la par mail
- 📁 Créez votre propre collection de recettes
- ★ Marquez vos recettes préférées

Pour en apprendre plus sur l'adhésion à Cookidoo®
consultez le site cookidoo.ch



Achetez votre Cook-Key®
en ligne sur notre site de
vente Thermomix®:
shop.thermomix-schweiz.ch



Huber-Schindler AG
Distributeur officiel Thermomix®
Pilatusstrasse 29, 6036 Dierikon
Tél. +41 41 422 10 08
info@huber-schindler.ch
www.thermomix.ch