



Printemps 2019
CHF 11.-
bettybossi.ch/lemix

NOUVEAU SOUFFLE

Des desserts légers
comme l'air

FESTIN PASCAL

Vos invités
vont se régaler

Recette
en page 18

Énergie verte










Coup de boost printanier

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.





Yoomée
stagiaire

Claudia
rédactrice de
recettes

Sofie
rédactrice de
recettes

Miracle printanier

Du chou rouge pour
des œufs bleus:
à Pâques, les couleurs
sont à la fête!

Chère lectrice, cher lecteur,

Voici un signe du printemps que nous attendions avec impatience: le moment où, après un long et rude hiver, on s'aventure pour la première fois dehors sans manteau ni bonnet, heureux de pouvoir exposer enfin nos bras pâles aux doux rayons du soleil. Tout semble respirer le printemps et, après des mois de grisaille, les éclatantes couleurs des premières fleurs tiennent du miracle!

Un autre petit miracle s'est produit alors que nos rédactrices de recettes s'affairaient à teindre des œufs de Pâques en cuisine. Plongés dans un bain à base de chou rouge, les œufs se sont progressivement parés de superbes tons bleutés. Bien sûr, notre Thermomix® a également fait sa part. Rendez-vous en page 72 pour découvrir à quel point c'est facile.

Nous vous souhaitons de belles journées de printemps et de joyeuses Pâques. Profitez de ces moments de pure merveille!

Betty Bossi

Sommaire

6 La cuisine aux herbes



22 Tout au Varoma®



29 Pour tous les jours



40 Bienvenue à table



50 Desserts aériens



58 Santé & minceur



64 Le plaisir d'offrir



- 2 L'essentiel en bref
- 3 Éditorial
- 6 **La cuisine aux herbes**
- 20 Actus
- 22 **Tout au Varoma®**
- 29 **Pour tous les jours**
- 40 **Bienvenue à table**
- 50 **Desserts aériens**
- 58 **Santé & minceur**
- 63 Dessert express
- 64 **Le plaisir d'offrir**
- 68 Cuisine suisse
- 70 Coup double
- 72 Trucs & astuces
- 74 **Pour trinquer**

IMPRESSUM

Édité par Betty Bossi SA
Baslerstrasse 52, case postale, 8021 Zurich
Service clientèle: +41 (0) 44 209 19 29
Service cuisine et diététique: +41 (0) 44 209 18 33
Responsable production et conception graphique:
Erica Angelone
Responsable rédaction des recettes: Sibylle Weber-Sager
Photos: Marco Zaugg
Stylisme: Katja Rey

Abonnement annuel (4 numéros):
Suisse CHF 39.90, étranger CHF 48.-
Vente au numéro: Suisse CHF 11.-
ISSN 2571-6565

Le prochain numéro paraîtra le 6 juin 2019
Copyright © Betty Bossi SA, imprimé en Suisse

74 Pour trinquer



Énergie verte

Les herbes fraîches... ça vous botte? Elles concentrent toute la vigueur du printemps et donnent du pep's à nos recettes.



Couronne aux herbes et à l'ail

30 g de sbrinz, en morceaux (2 cm), pour parsemer

La pâte

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

½ cube de levure (env. 20 g), émiétée

500 g de farine mi-blanche
1½ c. à café de sel
2 c. à soupe d'huile d'olive

Le beurre aux herbes

1 bouquet de persil (d'env. 20 g), effeuillé
3 brins de romarin, effeuillé
2 gousses d'ail

100 g de beurre, mou
1 botte de ciboulette (d'env. 20 g), ciselée
½ c. à café de sel

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

La pâte

2 — Mettre dans le bol de mixage l'eau, le persil et la roquette et réduire en purée **10 sec/vitesse 10**.

3 — Ajouter la levure et chauffer **2 min/37° C/vitesse 2**.

4 — Ajouter la farine, le sel et l'huile d'olive, pétrir **3 min/v** et transvaser dans un récipient. Laisser la pâte doubler de volume 1½ heure à couvert à température ambiante. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

Le beurre aux herbes

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

6 — Ajouter le beurre, la ciboulette et le sel et mélanger **5 sec/vitesse 4**.

7 — Chemiser une plaque de papier cuisson.

8 — Abaisser la pâte sur un peu de farine en un rectangle de 25 x 40 cm à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, tartiner de beurre aux herbes en laissant tout autour un bord de 1 cm. Enrouler bien serré à partir du long côté. Couper le rouleau de pâte en deux dans la longueur, tresser les deux moitiés, déposer en couronne sur la plaque chemisée et bien appuyer sur les extrémités. Parsemer de sbrinz râpé. Laisser lever encore 30 minutes à couvert.

9 — Préchauffer le four à 200° C.

10 — Cuire la couronne aux herbes et à l'ail 35 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu et servir chaud.

Part (⅓): 366 kcal (1533 kJ) = lip 17 g, glu 43 g, pro 9 g



Velouté aux herbes

80 g d'oignons,
coupés en deux

10 g de beurre

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

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

100 g de crème entière
20 g de cresson et un peu
pour décorer
1 bouquet de basilic
(d'env. 20 g), effeuillé
1 bouquet de persil
(d'env. 20 g), effeuillé

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 beurre et rissoler **3 min/120°C/vitesse 1**.

3 — Ajouter les pommes de terre et hacher **5 sec/vitesse 5**.

4 — Ajouter l'eau et les cubes de bouillon et cuire **15 min/100°C/vitesse 2**.

5 — Ajouter la crème entière, le cresson, le basilic et le persil et réduire en purée **40 sec/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**. Dresser le velouté dans des assiettes creuses, décorer d'un peu de cresson.

Portion: 165 kcal (684 kJ) =
lip 12 g, glu 11 g, pro 3 g



10 min



30 min



facile



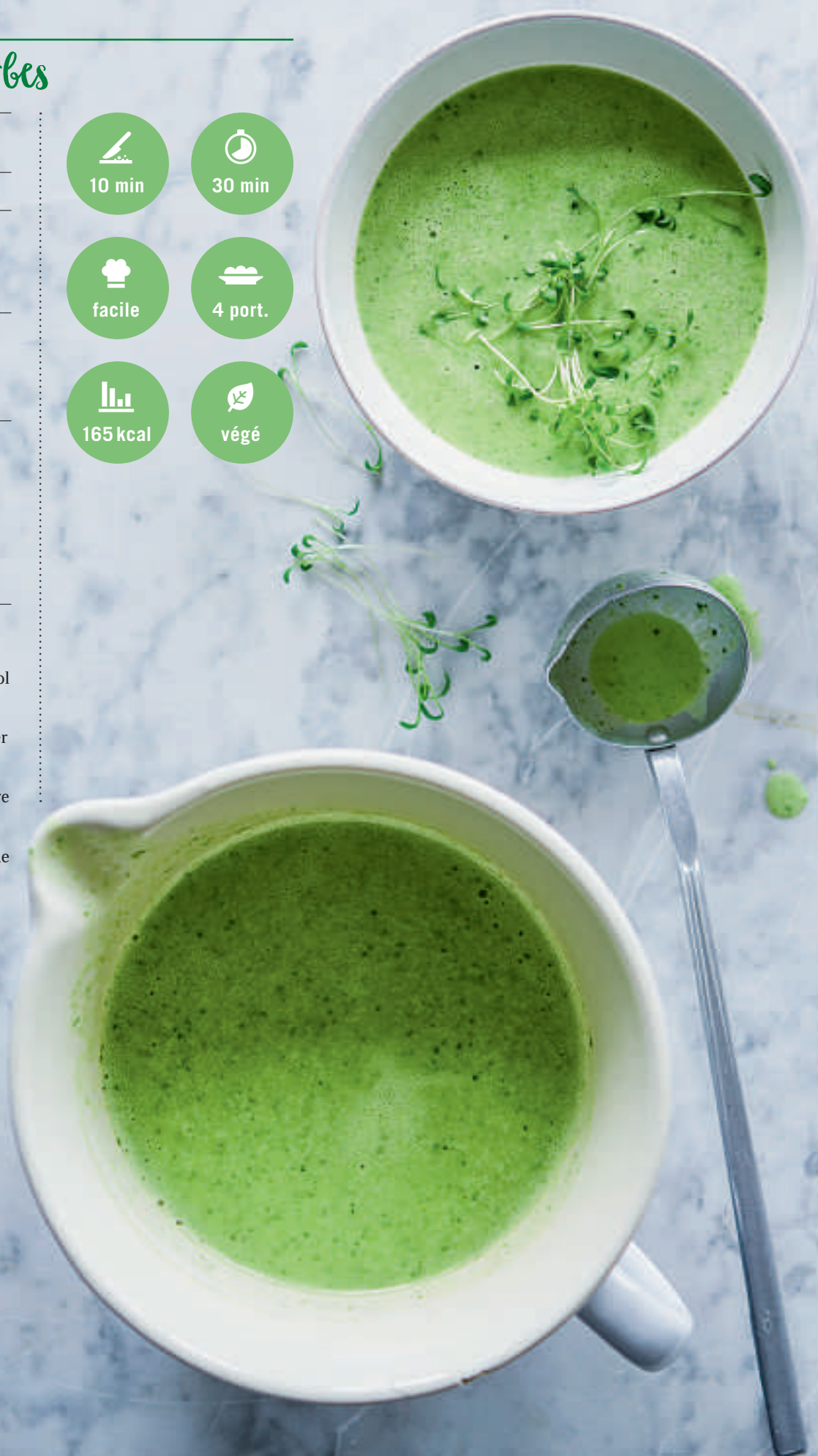
4 port.



165 kcal



végé



Gravlax et relish à la rhubarbe

Le gravlax

- 1 bouquet d'aneth (d'env. 20 g), pluches
- ½ c. à soupe de grains de poivre noir
- 2 c. à soupe de sucre brut
- 2 c. à soupe de sel
- 400 g de filet de saumon sans la peau (qualité sushi), à commander chez le poissonnier
- 1 citron bio, en tranches

Le relish à la rhubarbe

- ½ bouquet de mélisse (env. 10 g), effeuillée
- 150 g de rhubarbe, évent. pelée, en tronçons (2 cm)
- 1 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe de vinaigre de pomme
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 30 g de miel liquide
- ¼ de c. à café de sel

Le gravlax

1 — Mettre dans le bol de mixage l'aneth, le poivre, le sucre brut et le sel et broyer **3 sec/vitesse 8**. Placer le saumon dans un plat de 3 à 5 cm de profondeur (par ex. plat à gratin), répartir dessus la masse à l'aneth et les tranches de citron. Couvrir de film alimentaire en serrant bien, poser une planche dessus, lester (par ex. avec des boîtes de conserve) et laisser mariner 44 à 48 heures au réfrigérateur.

Le relish à la rhubarbe

2 — Mettre la mélisse dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, transvaser et réserver.

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

4 — Ajouter d'huile et l'eau et rissoler **4 min/120° C/vitesse 2**.

5 — Ajouter la mélisse hachée, le vinaigre, la moutarde, le miel et le sel et mélanger **15 sec/vitesse 3**. Débarrasser le saumon des poids de lestage, ôter le citron. Couper le gravlax en tranches fines avec un couteau tranchant, servir avec le relish.

Servir avec: tranches de baguette grillées.

Portion: 189 kcal (791 kJ) = lip 12 g, glu 8 g, pro 13 g



Rôti haché à l'ail des ours et polenta

Le rôti haché

100 g de gruyère,
en morceaux (2 cm)
1 bouquet de persil plat
(d'env. 20 g), effeuillé

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

50 g de lait

30 g d'ail des ours,
feuilles coupées en deux
dans la largeur

80 g d'oignons
1 gousse d'ail

700 g de viande hachée
(bœuf et porc)

1 c. à café de sel

4 pincées de poivre

3 œufs durs, écalés

1 c. à soupe de beurre
à rôtir

300 g de vin rouge

1 c. à soupe d'amidon
de maïs

300 g d'eau

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

La polenta

80 g d'oignons

10 g de beurre

1000 g d'eau

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

1 brin de romarin

250 g de semoule de maïs
grosse mouture
(par ex. bramata)

Le rôti haché

1 — Mettre le gruyère et le persil dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver à couvert au frais.

2 — Faire tremper le pain dans le lait dans un petit récipient et réserver.

3 — Mettre l'ail des ours dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 8**.

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

5 — Ajouter la viande hachée, le sel et le poivre et mélanger **20 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule.

6 — Façonner la masse en un rectangle (20 × 22 cm) sur du film alimentaire (29 × 40 cm). Y déposer les œufs durs en les alignant l'un derrière l'autre, enrouler bien serré (voir petite photo). Bien sceller les extrémités et appuyer de sorte que les œufs soient parfaitement enveloppés dans la masse de viande hachée. Nettoyer le bol de mixage.

7 — Préchauffer le four à 200°C.

8 — Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Ôter le film alimentaire et saisir le rôti haché sur toutes les faces 5 minutes. Attendre la formation d'une croûte avant de le retourner. Déposer le rôti dans une grande braisière (6 × 20 × 32 cm). Verser le vin rouge dans la poêle, déglacer les sucs de cuisson. Délayer l'amidon de maïs dans l'eau, ajouter avec le cube de

bouillon, laisser mijoter 2 minutes en remuant, verser à côté du rôti.

9 — Faire cuire le rôti haché à l'ail des ours 50 minutes (200°C) dans la moitié inférieure du four. L'arroser de temps en temps avec la sauce. Pendant ce temps, préparer la polenta.

La polenta

10 — 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.

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

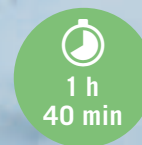
12 — Ajouter l'eau, les cubes de bouillon et le romarin et porter à ébullition **8 min/100°C/vitesse 1**.

13 — Verser la semoule de maïs par l'orifice du couvercle et cuire **20 min/98°C/vitesse 2**. Racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher la semoule. Ôter le brin de romarin avec une fourchette. Cuire encore **20 min/98°C/vitesse 2**.

14 — Ajouter le mélange persil-gruyère, incorporer avec la spatule, puis mélanger **10 sec/vitesse 3** en s'aidant de la spatule. Trancher le rôti haché, dresser sur des assiettes avec la sauce et la polenta et servir.

Suggestion: remplacer l'ail des ours par 20 g de roquette.

Portion: 853 kcal (3571 kJ) =
lip 43 g, glu 62 g, pro 52 g



Alignez les œufs durs sur la masse de viande hachée, enroulez bien serré. Scellez les extrémités et appuyez de sorte que les œufs soient parfaitement enveloppés.



Agnolotti aux herbes

La farce

½ bouquet de menthe
(env. 10 g), effeuillée

½ bouquet de sauge
(env. 10 g), effeuillée

50 g d'oignons,
coupés en deux

100 g de petits pois
surgelés, décongelés,
bien égouttés

10 g de beurre
1 c. à soupe d'eau

150 g de fromage frais
nature
1 citron bio, ¼ du zeste
râpé

¼ de c. à café de sel
2 pincées de poivre

La pâte à nouilles

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

300 g de farine et un peu
pour abaisser

3 œufs

1-2 c. à soupe d'eau

Le façonnage et la finition

1 œuf, battu

60 g de beurre

2000 g d'eau

1 c. à soupe de sel

½ bouquet de sauge
(env. 10 g), effeuillée

La farce

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

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

3 — Ajouter les petits pois, le beurre et l'eau, rissoler **3 min/120° C/vitesse 2**.

4 — Ajouter le fromage frais, le zeste du citron, le sel et le poivre et réduire en purée **20 sec/vitesse 6**.

5 — Ajouter la menthe et la sauge hachées, mélanger **10 sec/vitesse 4**. Mettre la masse dans une poche à douille avec embout lisse (Ø 9 mm) et réserver au moins 2 heures au frais. Nettoyer le bol de mixage. Au bout d'une heure, enchaîner avec la préparation de la pâte.

La pâte à nouilles

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

7 — Ajouter la farine et les œufs et pétrir **2 min/¼**. Si la pâte est un peu friable, incorporer 1 à 2 c. à soupe d'eau en pétrissant. Façonner la pâte en boule, envelopper dans du film alimentaire, laisser reposer 1 heure à température ambiante.

Le façonnage et la finition

8 — Diviser la pâte en quatre, l'abaisser en rectangle de 1 mm d'épaisseur sur un peu de farine en la décollant régulièrement du plan de travail. Découper la pâte dans la longueur en bandes de 7 cm de large à l'aide d'une roulette à pâte. Dresser la farce en longueur sur une moitié d'une bande de pâte. Dorer l'autre moitié avec un peu d'œuf, rabattre sur la farce, presser tout le long du bord.

9 — Avec le pouce et l'index, subdiviser les agnolotti en pressant tous les 5 cm, les séparer avec la roulette à pâte. Déposer les agnolotti sur un linge fariné. Procéder de même jusqu'à épuisement de la pâte et de la farce.

10 — Préchauffer le four à 60° C. Déposer 10 g de beurre dans un plat, glisser dans le four.

11 — Porter l'eau à ébullition dans une casserole, saler et baisser le feu. Faire pocher les agnolotti par portions env. 5 minutes dans l'eau frémissante. Retirer avec une écumoire, égoutter, réserver au chaud dans le plat beurré.

12 — Faire chauffer 50 g de beurre dans une poêle. Ajouter la sauge, chauffer jusqu'à ce que le beurre mousse et sente la noisette et que les feuilles de sauge croustillent. Dresser les agnolotti sur des assiettes, napper de beurre à la sauge.

Suggestion: servir avec du parmesan râpé.

Portion: 597 kcal (2499 kJ) =
lip 31 g, glu 58 g, pro 19 g





Cordon-bleu aux herbes et salade croquante

La salade croquante

50 g d'amandes
 ½ bouquet de menthe
 (env. 10 g), effeuillée

250 g de petits radis,
 coupés en deux

300 g de concombre, pelé,
 épépiné, en morceaux
 (3 cm)

3 c. à soupe d'huile
 d'olive

2 c. à soupe de vinaigre
 balsamique blanc

2 c. à café de moutarde

½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

Les cordons-bleus

100 g de pain de mie,
 tranches coupées en
 quatre

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

120 g de gruyère,
 en morceaux (2 cm)

1 bouquet d'ail des ours
 (d'env. 20 g, voir
 Suggestion), feuilles
 coupées en deux dans
 la largeur

4 tranches de jambon
 arrière (par ex. Rustico,
 env. 130 g)

4 escalopes de porc
 (par ex. filet, d'env. 150 g),
 entaillées en portefeuille
 par le boucher, aplaties

¾ de c. à café de sel

4 pincées de poivre

30 g de farine

1 œuf

70 g de beurre à rôtir

La finition

60 g de feuilles de salade

La salade croquante

1 — Mettre les amandes et la menthe dans le bol de mixage et hacher **2 sec/vitesse 8**.

2 — Ajouter les petits radis, le concombre, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, la moutarde, le sel et le poivre, hacher **3 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

Les cordons-bleus

3 — Mettre le pain de mie et le persil dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 10**, transvaser dans une assiette et réserver.

4 — Mettre le gruyère et l'ail des ours dans le bol de mixage et hacher **10 sec/vitesse 10**. Diviser la masse en 4 portions, déposer chacune au milieu d'une tranche de jambon, appuyer et façonner en petits paquets. Déposer sur une moitié de chaque escalope. Rabattre l'autre moitié sur les bords, saler, poivrer, maintenir évent. avec des cure-dents.

5 — Mettre la farine dans une assiette plate, battre l'œuf dans une assiette creuse. Passer les escalopes par portions dans la farine, secouer pour faire tomber l'excédent, passer dans l'œuf, puis dans la chapelure au persil. Bien appuyer pour faire adhérer.

6 — Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans 2 poêles antiadhésives. Baisser le feu, faire dorer les cordons-bleus 8 minutes sur feu moyen en les retournant de temps en temps. Retirer et laisser égoutter sur du papier absorbant.

La finition

7 — Répartir les cordons-bleus sur des assiettes, dresser les feuilles de salade à côté et compléter de salade croquante.

Suggestion: remplacer l'ail des ours par 20 g de roquette et ½ gousse d'ail.

Portion: 846 kcal (3518 kJ) =
 lip 57 g, glu 22 g, pro 58 g





Gnocchis aux herbes et sauce aux courgettes

Les gnocchis

80 g de parmesan,
en morceaux (1 cm)

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

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

2 brins de thym, effeuillé

½ botte de ciboulette
(env. 10 g), en rouleaux
(1 cm)

600 g d'eau

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

20 g de beurre

400 g de farine

1 œuf

1 pincée de noix de muscade moulue

¼ c. à café de sel

La sauce aux courgettes

40 g de beurre

80 g d'oignons,
coupés en deux

300 g de courgettes,
en morceaux (3 cm)

100 g de crème entière

100 g d'eau

1½ c. à soupe d'amidon de maïs

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

1 citron bio, zeste râpé
et 1 c. à soupe de jus

La cuisson des gnocchis

2500 g d'eau

1 c. à soupe de sel

Les gnocchis

1 — Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper **20 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver à couvert au frais.

2 — Mettre dans le bol de mixage l'aneth, le basilic, le thym et la ciboulette, hacher **7 sec/vitesse 8**, transvaser et réserver.

3 — Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place. Y peser les pommes de terre. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **30-35 min/Varoma/vitesse 1** (tester la cuisson). Retirer le Varoma, le poser sur une assiette, laisser l'humidité des pommes de terre s'évaporer 30 minutes. Vider le bol de mixage.

4 — Mettre les pommes de terre et le beurre dans le bol de mixage et réduire en purée **20 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

5 — Ajouter les herbes hachées, la farine, l'œuf, la muscade et le sel, pétrir **3 min/v**. Mettre la masse dans une poche à douille avec embout lisse (Ø 12 mm) et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

La sauce aux courgettes

6 — Préchauffer le four à 60°C. Déposer 20 g de beurre dans un plat, glisser dans le four.

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

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

9 — Ajouter 20 g de beurre et ris-soler **3 min/120°C/vitesse 1**.

10 — Ajouter la crème entière, l'eau, l'amidon de maïs et le cube de bouillon et cuire **12 min/100°C/vitesse 3**.

11 — Ajouter le zeste et le jus du citron et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Transvaser la sauce et réserver à couvert au chaud.

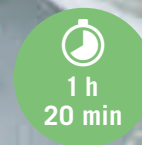
La cuisson des gnocchis

12 — Porter l'eau à ébullition dans une casserole, saler et baisser le feu. Maintenir la pointe de la poche contenant la masse à gnocchis au-dessus de la casserole d'eau, presser des boudins de 2½ cm de long, trancher avec un petit couteau. Dès que ½ de la masse a été ainsi façonné, laisser pocher les gnocchis 4 minutes dans l'eau frémissante. Retirer avec une écumoire, réserver au chaud dans le plat beurré. Façonner et cuire le reste de la masse en 2 portions. Répartir les gnocchis sur des assiettes, napper de sauce et servir avec le parmesan râpé.

Suggestions

- Parsemer d'herbes fraîches.
- Dresser ½ courgette, taillée en fines et longues lanières, sur les mets.

Portion: 822 kcal (3444 kJ) =
lip 31 g, glu 106 g, pro 26 g





Pressez la masse hors de la poche à douille au-dessus d'une casserole d'eau frémissante. Coupez tous les 2 1/2 cm.



Falafels aux herbes

Le tahini

- 200 g de graines de sésame grillées
- 1 c. à soupe de jus de citron
- ¼ de c. à café de sel
- 100 g d'huile d'olive (non pressée à froid)

Les falafels

- 150 g d'oignons, coupés en deux
- 1 gousse d'ail
- 80 g de pistaches nature

- 2 boîtes de pois chiches, égouttés (poids égoutté 480 g)
- 1 bouquet de coriandre (d'env. 20 g), pluches
- ½ bouquet de persil (env. 10 g), effeuillé
- ½ bouquet de menthe (env. 10 g), effeuillée
- 3 c. à soupe de farine
- 1 c. à café de cumin moulu
- ¼ de c. à café de piment en poudre
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de poudre à lever

- 2000 g d'huile de friture

Le dip

- ½ bouquet de persil (env. 10 g), effeuillé
- ½ bouquet de menthe (env. 10 g), effeuillée

- 360 g de yogourt nature
- ½ c. à café de sel

Le tahini

1 — Mettre dans le bol de mixage les graines de sésame, le jus de citron et le sel, réduire en purée **30 sec/vitesse 6** en ajoutant l'huile d'olive directement sur le couteau en marche. Transvaser le tahini dans un bocal propre (300 ml), bien refermer. Nettoyer le bol de mixage.

Les falafels

2 — Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail et les pistaches et hacher **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 — Ajouter les pois chiches, la coriandre, le persil, la menthe, la farine, le cumin, le piment, le sel et la poudre à lever et hacher **5 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

4 — Hacher encore **5 sec/vitesse 8**.

5 — Façonner la masse en boules de la taille d'une noix.

6 — Verser l'huile de friture dans une cocotte et chauffer à 180°C.

7 — Plonger les boules par portions dans l'huile chaude à l'aide d'une écumoire, faire dorer 2 à 3 minutes (voir Remarque). Retirer et laisser égoutter sur du papier absorbant. Nettoyer le bol de mixage.

Le dip

8 — Mettre le persil et la menthe dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 6**.

9 — Ajouter le yogourt, le sel et 3 c. à soupe de tahini, mélanger **3 sec/vitesse 4**, dresser dans une coupelle et servir avec les falafels.

Remarque: il est important que la température de l'huile ne descende pas en dessous de 180°C, sinon les falafels peuvent se défaire.

Suggestion: garder le reste du tahini au réfrigérateur dans un bocal bien fermé. Conservation: env. 2 semaines. Utiliser cette pâte pour préparer du houmous ou pour parfumer des légumes ou une sauce à salade.

Portion: 552 kcal (2257 kJ) = lip 45 g, glu 22 g, pro 14 g



30 min



35 min



moyen



8 port.



552 kcal



végé



Limonade aux herbes

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

130 g de sucre

100 g d'eau

30 glaçons

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

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

80 g de jus de citron vert

900 g d'eau minérale
gazeuse, froide

1 — Mettre le thym et le sucre dans le bol de mixage et pulvériser **15 sec/vitesse 10**.

2 — Ajouter l'eau et faire mijoter **5 min/100° C/vitesse 3**.

3 — Ajouter 12 glaçons, le basilic, la menthe et le jus de citron vert, réduire en purée **20 sec/vitesse 8**, filtrer à la passoire dans un petit gobelet gradué et réserver au moins 1 heure au frais.

4 — Répartir 18 glaçons et la limonade aux herbes dans 6 verres (de 300 ml), compléter avec l'eau minérale.

Verre: 91 kcal (385 kJ) =
lip 0 g, glu 22 g, pro 0 g



20 min



1 h
20 min



facile



6 verres



91 kcal

58%

des Suisses...

... commencent par arracher d'un coup de dents les oreilles de leur lapin en chocolat, 14,6% emploient une méthode plus radicale encore: ils fracassent le lapin tout entier avant de le dévorer. Pour ce faire, les Romands sont deux fois plus nombreux à recourir au marteau. Les autres séparent d'abord la tête (13,7%) ou cassent le lapin morceau par morceau (12,5%).

Fregola sarda de Fine Food

Des siècles durant, les cultures et les peuples les plus divers du bassin méditerranéen ont laissé leur empreinte sur les traditions culinaires de la Sardaigne. Voilà qui pourrait expliquer la ressemblance entre ces petites pâtes sphériques appelées fregola sarda et le couscous arabe. La fregola, ou «freula», est omniprésente sur l'île méditerranéenne: il n'y a guère de restaurant sarde qui n'en propose pas sur sa carte. La fregola sarda de Fine Food est produite dans une entreprise locale traditionnelle. Une fois ces petites billes séchées, elles sont toastées au four, ce qui leur confère un goût caractéristique qui évoque le pain tout juste défourné. Grâce à ces arômes intenses de grillé, elles se marient à merveille aux viandes et aux poissons cuits sur la braise et composent également une base idéale pour les salades d'été.

La fregola sarda de Fine Food est en vente dans les grands supermarchés Coop.



Déco chic et choc

Grâce au Pro du chocolat, créer d'élégants ornements est à la portée de tout un chacun. Le même ustensile permet de faire fondre le chocolat et d'appliquer le décor. Avec 3 embouts différents et une fiche-recettes pour plus d'inspiration.

Disponible dès CHF 22.50 sur www.bettybossi.ch



6 mai: journée sans régime

Le 6 mai est une date à marquer d'une pierre blanche dans le calendrier. La Journée internationale sans régime a été lancée par la féministe britannique Mary Evans en 1992 pour attirer l'attention sur les discriminations dont font l'objet les personnes en surpoids. Cette journée vise aussi à encourager les gens à aimer leur corps tel qu'il est. Une invitation à la joie de vivre, et l'occasion de faire bombance sans retenue – il vous restera bien assez de temps le reste de l'année pour penser à votre ligne!



Les petits secrets de nos collaborateurs

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? Aussitôt dit, aussitôt fait. Nous avons enquêté auprès de nos collaborateurs et leur avons soutiré leurs meilleurs secrets. Dès à présent, nos trouvailles seront régulièrement mises en ligne sur www.bettybossi.ch/hacks

Lars Rutzer, chef de produit technique et conseiller culinaire, présente son astuce pour préparer un vinaigre rafraîchissant à base de zeste de citron. À découvrir sans tarder!



Kitchen Hacks

Les bons tuyaux des collaborateurs de Betty Bossi



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

À LA VAPEUR POUR PLUS DE SAVEUR

Cuits à la vapeur, les aliments conservent non seulement tous leurs nutriments, mais aussi leur plein arôme. Et avec le Varoma®, il n'y a rien de plus facile!



DUMPLINGS ET DIP À L'ANANAS

La pâte

½ c. à soupe d'huile de sésame grillé pour graisser

200 g d'eau et un peu pour humecter

340 g de farine

La farce

50 g d'échalotes, coupées en deux

1 morceau de gingembre (2 cm), pelé

1 gousse d'ail

140 g de pak-choï, en morceaux (3 cm)

200 g de tofu fumé, en morceaux (3 cm)

200 g de crevettes crues décortiquées

1 c. à soupe de vinaigre de riz

1 c. à soupe de sauce soja

1 c. à soupe d'huile de sésame grillé

¼ de c. à café de sel

Le dip à l'ananas et la finition

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

1 tige de citronnelle, cœur coupé en trois

1 piment rouge, coupé en deux, épépiné

1 ananas victoria, pelé, en morceaux (3 cm), soit env. 250 g

3 c. à soupe de vinaigre de riz

2 c. à soupe de miel liquide

¼ de c. à café de sel

500 g d'eau

La pâte

1 — Enduire le Varoma et le plateau vapeur d'huile de sésame.

2 — Verser l'eau dans le bol de mixage et chauffer **3 min/100°C/vitesse 1**.

3 — Ajouter la farine et pétrir **2 min/☞/vitesse 2** en une pâte friable. Façonner la pâte en boule, envelopper dans du film alimentaire, laisser reposer 30 minutes à température ambiante. Nettoyer le bol de mixage.

La farce

4 — Mettre dans le bol de mixage les échalotes, le gingembre et l'ail et hacher **4 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule et hacher encore **4 sec/vitesse 8**.

5 — Ajouter le pak-choï, le tofu, les crevettes, le vinaigre de riz, la sauce soja, l'huile de sésame et le sel, hacher **20 sec/vitesse 4** et transvaser. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

Le dip à l'ananas et la finition

6 — Mettre la coriandre dans le bol de mixage, hacher **4 sec/vitesse 6** et transvaser.

7 — Mettre la citronnelle et le piment dans le bol de mixage et hacher en appuyant sur **Turbo/2.0 sec/1 fois**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule et hacher encore en appuyant sur **Turbo/2.0 sec/1 fois**.

8 — Ajouter l'ananas, le vinaigre de riz, le miel et le sel et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

9 — Faire mijoter **10 min/100°C/☞/vitesse 1**.

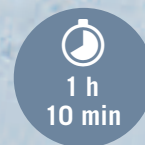
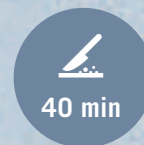
10 — Ajouter la coriandre hachée, mélanger **5 sec/☞/vitesse 3** et transvaser dans un bol de service. Nettoyer le bol de mixage.

11 — Poser la pâte sur le plan de travail, diviser en 4 parts égales, façonner chacune en un rouleau de Ø 2 cm. Ce faisant, veiller à bien couvrir de film alimentaire les rouleaux de pâte non utilisés. Couper chaque rouleau en 8 morceaux à l'aide de la spatule, les façonner en boule, couvrir de film alimentaire.

12 — Abaisser les boules de pâte en disques (Ø 10 cm). Déposer 1 c. à soupe de farce au centre, humecter un peu les bords, les pincer avec le pouce et l'index pour bien les sceller autour de la farce (voir petite photo). Procéder de même jusqu'à épuisement de la pâte et de la farce. Répartir les dumplings dans le Varoma et le plateau vapeur graissés, remettre le couvercle du Varoma.

13 — Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place et cuire **20 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma, dresser les dumplings sur des assiettes et servir avec le dip à l'ananas.

Portion: 525 kcal (2213 kJ) = lip 11 g, glu 79 g, pro 27 g



Pour façonner les dumplings, le mieux est de procéder de droite à gauche: pincez les bords de la pâte avec le pouce et l'index pour bien les sceller autour de la farce.



POULET ET ASPERGES VAPEUR, RIZ ET SAUCE AU VIN BLANC

- 1100 g d'eau
- 3 c. à café de sel
- 250 g de riz parboiled
(cuisson 20 minutes)
- 700 g d'asperges vertes,
tiers inférieur pelé
- 2 c. à soupe d'huile
d'olive
- 4 blancs de poulet
(d'env. 130 g)
- 4 pincées de poivre
- 1 c. à soupe de beurre

La sauce

- 200 g de demi-crème à
sauce
- 80 g de vin blanc
- 1 c. à café d'amidon
de maïs
- 50 g de lard paysan en
tranches, en lanières
(1 cm)
- ½ c. à café de sel
- 1 pincée de poivre

1 — Mettre l'eau et 1½ c. à café de sel dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson, peser le riz et bien mélanger. Mettre le Varoma en place, y répartir les asperges, assaisonner avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et ¾ de c. à café de sel et mélanger. Veiller à laisser quelques fentes dégagées pour permettre à la vapeur de bien circuler.

2 — Insérer le plateau vapeur. Badigeonner le poulet avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, assaisonner avec ¾ de c. à café de sel et le poivre, répartir sur le plateau vapeur. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **25 min/Varoma/vitesse 4**. Transvaser le poulet et les asperges dans un plat, le riz dans un récipient, y incorporer le beurre, réserver le tout à couvert au chaud. Vider le bol de mixage.

La sauce

3 — Mettre dans le bol de mixage la demi-crème à sauce, le vin blanc et l'amidon de maïs et mélanger **10 sec/vitesse 4**.

4 — Ajouter le lard, le sel et le poivre et porter à ébullition sans gobelet doseur **4 min/120° C/vitesse 2**. Dresser le poulet, les asperges et le riz sur des assiettes, napper le poulet de sauce.

Portion: 685 kcal (1401 kJ) =
lip 22 g, glu 27 g, pro 6 g



15 min



45 min



facile



4 port.



685 kcal

KNÖDELS SUR CARPACCIO DE CHOU-RAVE

La vinaigrette

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

100 g de petits radis avec un peu de fanes

80 g d'huile d'olive

50 g de vinaigre de pomme

¼ de c. à café de sel

4 pincées de poivre

Les knödel

250 g de lait

500 g de pain mi-blanc, écroûté, en dés (2 cm)

1 d'oignon fanes, bulbe coupé en deux, fanes réservées pour la finition

1 gousse d'ail

80 g de lardons

2 œufs

1 pincée de noix de muscade moulue

¼ de c. à café de sel

2 pincées de poivre

500 g d'eau

Le carpaccio

600 g de chou-rave, pelé, en tranches (2 mm)

1 c. à soupe d'huile d'olive

½ c. à café de sel

50 g de petits radis avec un peu de fanes, en quartiers

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

1 pincée de fleur de sel

La vinaigrette

1 — Mettre le persil dans le bol de mixage, hacher **2 sec/vitesse 8**, en transvaser la moitié dans un petit récipient et réserver.

2 — Ajouter les petits radis, l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre au persil resté dans le bol de mixage et hacher **4 sec/vitesse 5**. Transvaser la vinaigrette et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

Les knödel

3 — Verser le lait dans le bol de mixage et chauffer **3 min/70° C/vitesse 1**. Mettre les dés de pain dans un grand récipient, arroser de lait chaud, mélanger avec la spatule et laisser reposer 10 minutes à couvert en mélangeant bien une fois.

4 — Mettre le demi-bulbe d'oignon 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 les lardons et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

6 — Ajouter les dés de pain trempés, les œufs, la muscade, le sel, le poivre et le persil haché et mélanger **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule.

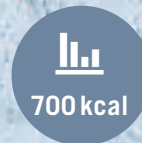
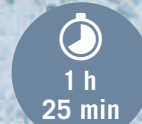
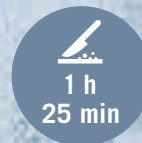
7 — Remuer la masse à l'aide de la spatule, puis mélanger à nouveau **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Partager la masse en 12 portions, façonner en boules. Nettoyer le bol de mixage.

8 — Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, y répartir la moitié des knödel. Insérer le plateau vapeur, y répartir le reste des knödel. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **20 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma. Transférer les knödel sur un plat, réserver à couvert au chaud.

Le carpaccio

9 — Remettre le Varoma en place. Y mettre le chou-rave, l'huile d'olive et le sel, mélanger. Répartir ⅓ du chou-rave dans le plateau vapeur. Insérer le plateau vapeur. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **12 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, tailler les fanes d'oignons réservées en rouelles. Dresser le chou-rave et les knödel sur des assiettes, arroser d'un filet de vinaigrette, décorer de fanes d'oignons, de petits radis et d'aneth, parsemer de fleur de sel.

Portion: 700 kcal (2935 kJ) = lip 35 g, glu 69 g, pro 25 g





CHEESECAKE NEW-YORKAIS EN VERRINE

100 g de biscuits au beurre
(par ex. petits-beurre)

20 g d'amandes entières émondées

50 g de beurre

400 g de fromage frais double crème
(Philadelphia)

100 g de sucre

2 œufs

1 c. à soupe d'amidon de maïs

1 gousse de vanille, fendue dans la longueur, graines

1 citron bio, moitié du zeste râpé

1 p. de c. de noix de muscade moulue

1000 g d'eau

2-3 c. à soupe de confiture de framboise

1 — Mettre les biscuits et les amandes dans le bol de mixage et moudre **20 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 — Ajouter le beurre et faire fondre **2 min/70° C/vitesse 2.5**. Répartir la masse dans 8 verrines (de 140 ml, Ø 6 cm, 5 cm de haut), tasser légèrement le fond (par ex. à l'aide d'un petit pot d'épices) et réserver au frais.

3 — Mettre dans le bol de mixage le fromage frais double crème, le sucre, les œufs, l'amidon de maïs, les graines de vanille, le zeste du citron et la muscade, mélanger **20 sec/vitesse 5** et répartir dans les verrines. Bien couvrir chaque verrine avec du film alimentaire. Nettoyer le bol de mixage.

4 — Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place, y répartir les verrines, remettre le couvercle du Varoma et cuire **22 min/Varoma/vitesse 2**. La masse doit être

encore un peu liquide au centre. Laisser refroidir les verrines à couvert (env. 45 minutes), puis laisser prendre au moins 2 heures ou toute une nuit au réfrigérateur. Lisser la confiture et répartir sur les cheesecakes au moment de servir.

Suggestion: remplacer la confiture de framboise par de la confiture de fraise ou d'abricot.

Portion: 335 kcal (1401 kJ) = lip 22 g, glu 27 g, pro 6 g



25 min



3 h
35 min



facile



8 port.



335 kcal



Pour tous les jours

Nous les attendions depuis si longtemps! Rien de tel que des petits plats frais et parfumés pour se mettre d'humeur printanière.



Salade à la grecque et croûtons

Un avant-goût des beaux jours

Les croûtons

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

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

20 g d'huile d'olive

La salade

80 g d'oignons rouges,
coupés en deux

20 g de vinaigre de vin
blanc

20 g de jus de citron

40 g d'huile d'olive

½ c. à café de sel

3 pincées de poivre

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

1 concombre
(d'env. 400 g), pelé,
coupé en quatre dans
la longueur, épépiné,
en morceaux (3 cm)

270 g de poivrons rouges,
en morceaux (3 cm)

270 g de poivrons verts,
en morceaux (3 cm)

100 g d'olives noires
dénoyautées

150 g de tomates cerises,
coupées en deux

200 g de feta, en tranches

Les croûtons

1 — Mettre le pain et l'origan dans le bol de mixage et hacher **7 sec/vitesse 7**.

2 — Bien faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive, baisser le feu. Faire dorer le pain 7 minutes et réserver.

La salade

3 — Mettre dans le bol de mixage les oignons, le vinaigre, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre et l'origan, hacher **5 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient.

4 — Mettre le concombre dans le bol de mixage, hacher **4 sec/vitesse 4** et ajouter au récipient.

5 — Mettre les poivrons rouges et verts dans le bol de mixage, hacher **4 sec/vitesse 4** et ajouter au récipient.

6 — Ajouter les olives et les tomates cerises à la salade, mélanger et dresser sur des assiettes. Compléter de feta, parsemer de croûtons.

Portion: 454 kcal (1888 kJ) = lip 33 g, glu 24 g, pro 13 g



20 min



20 min



facile



4 port.



454 kcal



végé



Spaghettis au fenouil

Avec un pesto à l'orange, c'est encore plus frais

Le pesto

160 g de parmesan,
en morceaux (2 cm)

50 g de pignons
1 bouquet de basilic
(d'env. 20 g), effeuillé

100 g d'huile d'olive
½ c. à café de sel
1 orange bio, moitié du
zeste râpé et du jus

Le fenouil et les pâtes

500 g de fenouil,
coupé en quatre

1100 g d'eau
2 c. à café de sel

350 g de spaghettis

Le pesto

1 — Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper 5 sec/vitesse 10, en transvaser la moitié et réserver.

2 — Ajouter les pignons et le basilic au parmesan resté dans le bol de mixage et hacher 15 sec/vitesse 7. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 — Ajouter l'huile d'olive, le sel, le zeste et le jus de l'orange et remuer 20 sec/vitesse 5 jusqu'à ce que la masse soit onctueuse. Transvaser le pesto dans un petit récipient et réserver.

Le fenouil et les pâtes

4 — Mettre le fenouil dans le bol de mixage et hacher 3 sec/vitesse 5. En répartir la moitié dans le Varoma, insérer le plateau vapeur, y répartir le reste du fenouil. Remettre le couvercle du Varoma.

5 — Mettre l'eau et le sel dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place et cuire 20 min/Varoma/vitesse 1. Retirer le Varoma, transvaser le fenouil dans un récipient.

6 — Porter l'eau à ébullition 1 min/100° C/vitesse 1, verser les spaghettis dans le bol de mixage par l'orifice du couvercle et cuire al dente sans gobelet doseur en respectant le temps indiqué sur l'emballage/100° C/☞/vitesse 1. Verser 100 ml d'eau de cuisson dans le gobelet doseur et réserver. Égoutter les spaghettis dans le Varoma, transvaser dans le récipient contenant le fenouil.

7 — Ajouter le pesto et l'eau de cuisson réservée aux spaghettis et mélanger. Dresser sur des assiettes, parsemer de parmesan râpé et servir.

Suggestion: cette recette est encore meilleure préparée avec des spaghettis complets.

Portion: 802 kcal (3356 kJ) = lip 43 g, glu 70 g, pro 31 g



10 min



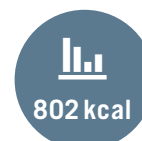
40 min



facile



4 port.



802 kcal



végé

Fromage d'Italie et légumes à la moutarde

Un classique sans cesse réinventé

Le fromage d'Italie

500 g d'épaule de porc,
désossée, en morceaux
(1½ cm)

100 g de lard paysan en
tranches, en morceaux
(2 cm)

100 g de glaçons

100 g de crème entière

1 c. à soupe de sambal
oelek

2 c. à café de paprika
doux

1½ c. à café de sel nitrité
(voir Remarque)

½ c. à café de poivre
noir moulu

Légumes à la moutarde

500 g d'eau

300 g de chou-rave, pelé,
coupé en quatre,
en tranches (5 mm)

350 g de pois mange-tout
surgelés, décongelés

100 g de crème entière

2 c. à soupe de
moutarde à l'ancienne

½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

Le fromage d'Italie

1 — Chemiser une plaque ou un grand plat de film alimentaire, y répartir les morceaux de viande en veillant à ce qu'ils ne se touchent pas. Mettre la viande 1½ heure au congélateur.

2 — Préchauffer le four à 180° C. Chemiser un moule à cake (de 22 cm) de papier cuisson.

3 — Mettre dans le bol de mixage les morceaux de viande légèrement congelés, le lard, les glaçons, la crème entière, le sambal oelek, le paprika, le sel nitrité et le poivre et hacher **40 sec/vitesse 10** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

4 — Hacher encore **40 sec/vitesse 10** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage.

5 — Hacher une dernière fois **1 min/vitesse 10** en s'aidant de la spatule. Transvaser la masse dans le moule à cake chemisé.

6 — Cuire le fromage d'Italie 1 heure (180° C) au milieu du four. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage, puis préparer les légumes.

Légumes à la moutarde

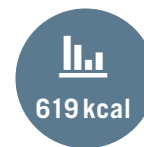
7 — Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place, peser le chou-rave, remettre le couvercle du Varoma et cuire **10 min/Varoma/vitesse 1**. Insérer le plateau vapeur dans le Varoma, peser les mange-tout, remettre le couvercle du Varoma et cuire **15 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma, le poser sur une assiette. Remplir le gobelet doseur d'eau de cuisson à mi-hauteur (50 ml) et réserver. Jeter le reste de l'eau.

8 — Mettre dans le bol de mixage la crème entière, la moutarde, le sel, le poivre et l'eau de cuisson réservée et porter à ébullition **3 min/100° C/vitesse 2**. Transvaser les légumes et la sauce moutarde dans un récipient, mélanger et réserver au chaud.

9 — Démouler le fromage d'Italie, trancher, dresser sur des assiettes avec les légumes.

Remarque: le sel nitrité est disponible sur demande chez le boucher. Il donne au fromage d'Italie sa belle couleur rose. À défaut, on peut aussi utiliser du sel ordinaire, mais le fromage d'Italie prendra alors une teinte grisâtre.

Portion: 619 kcal (2590 kJ) = lip 42 g, glu 14 g, pro 43 g





Chili con carne

Plébiscité par toute la famille

150 g d'oignons,
coupés en deux

2 gousses d'ail

2 c. à soupe d'huile
d'olive

600 g de viande de bœuf
(cuisse), en dés (1 cm)

1 c. à soupe de farine

1 c. à soupe de
concentré de tomates

½ c. à café de piment
de Cayenne

1 c. à café de sel

1 boîte de tomates
concassées (de 400 g)

50 g d'eau

50 g de vin rouge

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

1 boîte de haricots rouges,
rincés, égouttés
(poids égoutté 430 g)

1 boîte de haricots blancs,
rincés, égouttés
(poids égoutté 400 g)

200 g de crème fraîche

4 brins de coriandre, pluches

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

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

3 — Ajouter la viande et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

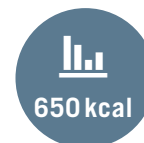
4 — Ajouter la farine, le concentré de tomates, le piment de Cayenne et le sel et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

5 — Ajouter les tomates, l'eau, le vin rouge et le cube de bouillon et cuire **40 min/98° C/vitesse 1**.

6 — Ajouter les haricots rouges et blancs et cuire **10 min/98° C/vitesse 1**. Dresser le chili con carne dans des assiettes creuses, répartir la crème fraîche dessus, parsemer de pluches de coriandre.

Servir avec: pain au maïs ou riz.

Portion: 650 kcal (2720 kJ) = lip 33 g, glu 36 g, pro 51 g





Potée de knöpflis

Aux couleurs du printemps

Les knöpflis

- 300 g de farine**
 - 1 dosette de safran,**
selon les goûts
 - 2 c. à café de sel**
 - 75 g de lait**
 - 2075 g d'eau**
 - 3 œufs**
-
- 2 c. à soupe d'huile d'olive**

Les légumes

- 500 g d'eau**
- 230 g d'oignons fanes,**
bulbes en quartiers,
fanés en rouelles (1 cm)
réservées pour la finition
- 200 g de mini-carottes,**
pelées, coupées en deux
dans la longueur
- 200 g de côtes de bettes,**
côtes en bâtonnets (5 cm),
feuilles en morceaux
(5 cm) pour la sauce
- 20 g d'huile d'olive**
- ½ c. à café de sel**

La sauce

- 200 g de demi-crème à sauce**
 - 1 cube de bouillon de légumes** (pour 0,5 l)
-
- 250 g de ricotta**

Les knöpflis

1 — Mettre dans le bol de mixage la farine, le safran, 1 c. à café de sel, le lait, 75 g d'eau et les œufs et pétrir **3 min 30 sec/v**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 — Pétrir encore **20 sec/v**, transvaser la pâte et laisser reposer 30 minutes à couvert. Nettoyer le bol de mixage.

3 — Porter 2000 g d'eau à ébullition dans une grande casserole et ajouter 1 c. à café de sel. Passer la pâte en 2 portions à la passoire à knöpflis directement dans l'eau salée frémissante. Laisser pocher les knöpflis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, retirer avec une écumoire, égoutter et transvaser dans un récipient. Y mélanger l'huile d'olive et réserver au chaud.

Les légumes

4 — Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, ajouter les bulbes d'oignons, les mini-carottes et les bâtonnets de côtes de bettes, assaisonner avec l'huile d'olive et le sel et mélanger. Transvaser la moitié des légumes dans le plateau vapeur, insérer ce dernier, remettre le couvercle du Varoma et cuire **20 min/Varoma/vitesse 1**.

5 — Retirer le Varoma, transvaser les légumes dans un récipient et réserver à couvert au chaud. Remplir le gobelet doseur d'eau de cuisson à mi-hauteur (50 ml) et réserver. Jeter le reste de l'eau.

La sauce

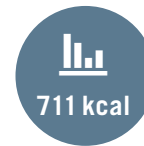
6 — Mettre dans le bol de mixage la demi-crème à sauce, le cube de bouillon et l'eau de cuisson réservée et porter à ébullition **3 min/100° C/vitesse 2**.

7 — Ajouter les feuilles des bettes et hacher **3 sec/vitesse 7**.

8 — Ajouter la ricotta et bien faire chauffer **2 min/100° C/vitesse 3**.

9 — Mélanger les knöpflis et la sauce, dresser sur des assiettes avec les légumes, parsemer des fanes d'oignons en rouelles.

Portion: 711 kcal (2982 kJ) = lip 38 g, glu 67 g, pro 22 g





Quinotto aux asperges

Ça change du riz!

80 g de parmesan,
en morceaux (3 cm)

80 g d'oignons rouges,
coupés en deux

400 g d'asperges blanches,
pelées, pointes réservées,
le reste en tronçons (3 cm)

50 g d'huile d'olive

300 g de quinoa
(cuisson 20 minutes)

10 g de morilles séchées,
trempées, coupées en
deux, bien lavées,
égouttées

60 g de vin blanc

420 g d'eau

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

20 g de pignons

1 pincée de sel

80 g de crème fraîche

1 — Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper **15 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

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

3 — Ajouter 20 g d'huile d'olive et rissoler **3 min/120° C/☞/vitesse 1**.

4 — Ajouter le quinoa et les morilles et rissoler sans gobelet doseur **2 min/120° C/☞/vitesse 1**.

5 — Verser le vin par l'orifice du couvercle et mouiller sans gobelet doseur **1 min/100° C/☞/vitesse 1**.

6 — Ajouter l'eau et les cubes de bouillon, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le quinoa. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **18 min/100° C/☞/vitesse 1**. Pendant ce temps, faire dorer les pignons à sec dans une poêle, retirer, réserver. Bien faire chauffer 20 g d'huile d'olive dans la même poêle. Rissoler les pointes d'asperges 5 minutes, saler.

7 — Incorporer au quinoa la crème fraîche, 10 g d'huile d'olive et le parmesan haché en s'aidant de la spatule. Dresser le quinotto sur des assiettes, répartir dessus les pignons et les pointes d'asperges.

Suggestion: parsemer de 20 g de parmesan, raboté à l'économe en fins copeaux.

Portion: 604 kcal (2530 kJ) = lip 32 g, glu 52 g, pro 24 g



20 min



40 min



facile



4 port.



604 kcal



végé



Festин pascal

Vous partez au loin pour les fêtes? Vous ratez quelque chose!
Nos invités, eux, se régaleront d'un somptueux menu de Pâques.



Velouté d'asperges, mousse de carottes et saumon

La mousse de carottes

100 g de jus de carotte

200 g de crème entière, froide

Le velouté d'asperges

80 g d'oignons, coupés en deux

400 g d'asperges vertes, tiers inférieur pelé, en tronçons (3 cm), pointes réservées pour la finition

15 g de beurre

1 c. à soupe de farine

100 g de vin blanc

500 g d'eau

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

La finition

1 c. à soupe d'huile

¼ de c. à café de sel

1 pincée de poivre

100 g de pousses d'épinards

50 g de saumon fumé en tranches, en lanières (1 cm)

½ bouquet de cerfeuil (env. 10 g), pluches

La mousse de carottes

1 — Verser le jus de carotte 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, cuire **9 min/100° C/vitesse 2**, transvaser dans un récipient, laisser refroidir et réserver au frais. Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide.

2 — **Insérer le fouet.** Mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail**, transvaser dans un récipient et réserver à couvert au frais. **Ôter le fouet** et nettoyer le bol de mixage.

Le velouté d'asperges

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

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

5 — Ajouter la farine et rissoler **1 min/100° C/vitesse 3**.

6 — Verser le vin blanc et mouiller sans gobelet doseur **1 min/120° C/vitesse 2**.

7 — Ajouter l'eau et les cubes de bouillon et cuire **15 min/100° C/vitesse 1**. Pendant ce temps, passer à la finition.

La finition

8 — Bien faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Rissoler les pointes d'asperges 5 minutes, assaisonner avec le sel et le poivre et réserver au chaud.

9 — Ajouter les pousses d'épinards et 100 g de crème fouettée dans le bol de mixage contenant la soupe et réduire en purée **40 sec/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**.

10 — Mélanger délicatement le jus de carotte et le reste de la crème fouettée. Dresser le velouté dans des assiettes creuses, répartir dessus la mousse de carottes, les pointes d'asperges, les lanières de saumon et le cerfeuil.

Portion: 330 kcal (1370 kJ) = lip 26 g, glu 12 g, pro 8 g



15 min



45 min



facile



4 port.



330 kcal

Côtelettes d'agneau en manteau de halloumi

Les pommes de terre

- 150 g d'oignons, coupés en deux
- 1 gousse d'ail
- 800 g de petites pommes de terre nouvelles, coupées en deux
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- ¾ de c. à café de sel
- 1 pincée de poivre

Les côtelettes d'agneau et la sauce

- 250 g de halloumi (fromage à griller chypriote), en morceaux (2 cm)
- 50 g de pignons
- 2 brins de menthe, effeuillée
- 2 c. à soupe de farine
- 1 œuf
- 12 côtelettes d'agneau (env. 880 g)
- 1 c. à café de sel
- ¾ de c. à café de poivre
- 40 g de beurre à rôtir
- 10 tomates séchées à l'huile, égouttées
- 100 g d'eau

Les épinards

- 300 g de pousses d'épinards
- ½ c. à café de sel

Les pommes de terre

- 1 — Préchauffer le four à 200°C. Chemiser une plaque de papier cuisson.
- 2 — Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 5** et transvaser dans un grand récipient. Ajouter les pommes de terre, l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre, mélanger, répartir sur la plaque chemisée. Nettoyer le bol de mixage.
- 3 — Précuire les pommes de terre 30 minutes (200°C) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer les côtelettes.

Les côtelettes d'agneau et la sauce

- 4 — Mettre dans le bol de mixage le halloumi, les pignons et la menthe et hacher **7 sec/vitesse 5**. Transvaser dans une assiette creuse. Nettoyer le bol de mixage.
- 5 — Mettre la farine dans une assiette plate, battre l'œuf dans une assiette creuse. Assaisonner les côtelettes avec ¾ de c. à café de sel et le poivre, passer dans la farine, secouer pour faire tomber l'excédent. Passer les côtelettes d'abord dans l'œuf, puis dans le halloumi, bien appuyer pour faire adhérer.
- 6 — Bien faire chauffer 20 g de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu. Saisir 6 côtelettes 5 minutes sur chaque face, réserver à couvert sur une assiette. Ajouter 20 g de beurre à rôtir dans la même poêle, saisir les 6 côtelettes restantes de la même façon. Pendant ce temps, préparer la sauce.
- 7 — Mettre dans le bol de mixage les tomates séchées, l'eau et ¼ de c. à café de sel et hacher **20 sec/vitesse 9**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
- 8 — Bien faire chauffer **5 min/100°C/vitesse 1**.

Les épinards

- 9 — Répartir les pousses d'épinards et le sel sur les pommes de terre et poursuivre la cuisson 5 minutes (200°C). Dresser les côtelettes d'agneau avec les pommes de terre aux épinards et la sauce aux tomates séchées.

Portion: 985 kcal (4105 kJ) = lip 60 g, glu 42 g, pro 62 g





L'ACCORD DU VIN

Caliterra Tributo Carmenère Single Vineyard

Origine: Chili

Cépage: carmenère

Caractère: un vin rouge très apprécié de la vallée de Colchagua, au Chili. Robe pourpre foncée saturée, bouquet de cassis accompagné d'arômes de menthe et de poivre, attaque souple et présence de tanins en bouche. Un vin étoffé, robuste, équilibré et fruité jusque dans une finale moderne pleine de caractère. Parfait avec les côtelettes d'agneau en manteau de halloumi.

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

Filets de truite sur légumes à la crème et riz

La marinade du poisson

8 filets de truite avec la peau (d'env. 80 g), arêtes retirées avec une pincette

1 c. à soupe d'huile d'olive

½ c. à café de sel

1 citron bio, ¼ du zeste prélevé à l'économe, ¼ râpé et réservé

Le riz

1100 g d'eau

250 g de riz (par ex. parboiled, cuisson 20 minutes)

1 c. à café d'huile d'olive

1½ c. à café de sel

Les légumes

250 g d'asperges blanches, pelées, coupées en deux dans la longueur, en tronçons biseautés (4 cm)

250 g de carottes, pelées, en tranches (1 cm)

250 g d'oignons fanes, bulbes coupés en quatre dans la longueur, fanes en rouelles (2 cm) réservées pour la sauce

La sauce

50 g d'oignons, coupés en deux

1 c. à soupe d'huile d'olive

200 g de demi-crème à sauce

80 g de vin blanc

1 c. à café d'amidon de maïs

1 c. à café de sel

1 pincée de poivre

La cuisson du poisson

2 c. à soupe de farine

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 — Préchauffer le four à 80° C.

La marinade du poisson

2 — Badigeonner les filets de truite d'huile d'olive, parsemer de sel. Répartir dessus les lanières de zeste de citron, réserver à couvert au frais.

Le riz

3 — Verser l'eau dans le bol de mixage. Insérer le panier cuisson, peser le riz, ajouter l'huile d'olive et le sel et mélanger avec la spatule.

Les légumes

4 — Mettre le Varoma en place, y répartir les asperges, les carottes et les bulbes d'oignons, remettre le couvercle du Varoma et cuire **25 min/Varoma/vitesse 2**. Retirer le Varoma. Transvaser les légumes et le riz dans deux récipients séparés, réserver à couvert au chaud dans le four. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

La sauce

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

7 — Ajouter la demi-crème à sauce, le vin blanc et l'amidon de maïs et mélanger **10 sec/vitesse 4**.

8 — Ajouter le sel, le poivre, le zeste râpé du citron et les fanes d'oignons réservées, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et porter à ébullition **5 min/100° C/vitesse 2**. Verser la sauce dans le récipient contenant les légumes et mélanger.

La cuisson du poisson

9 — Saupoudrer de farine les filets de truite sur le côté peau. Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive, baisser le feu, saisir 4 filets de truite 3 minutes sur le côté peau, retourner, poursuivre la cuisson 30 secondes. Retirer, réserver au chaud. Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la même poêle, saisir les 4 filets de truite restants de la même façon.

10 — Dresser les légumes et le riz sur des assiettes, dresser les filets de truite sur les légumes.

Suggestion: parsemer de germes de légumes (microverdures).

Portion: 672 kcal (2825 kJ) = lip 25 g, glu 68 g, pro 41 g



30 min



1 h



moyen



4 port.



672 kcal



L'ACCORD DU VIN

Chablais AOC Yvorne La Thibaude

Origine: Vaud, Suisse

Cépage: chasselas

Caractère: robe jaune clair, un bouquet frais aux notes fleuries et de fruits mûrs, doux en bouche, très harmonieux et équilibré. Un vin blanc élégant, tout en finesse et d'une belle longueur. Parfait avec les filets de truite sur légumes à la crème.

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



Pies aux légumes

La pâte à gâteau

- 120 g de **beurre**, en morceaux, froid, et un peu pour graisser
- 240 g de **farine** et un peu pour fariner
- ½ c. à café de **sel**
- 60 g d'**eau**

La garniture

- 100 g de **chou-rave**, pelé, en morceaux (3 cm)
- 100 g de **carottes**, pelées, en morceaux (3 cm)
- 30 g d'**oignons**
- 15 g de **beurre**
- 150 g de **demi-crème à sauce**
- 20 g d'**ail des ours**
- 80 g de **morilles**, en lanières, bien lavées, égouttées
- 80 g de **petits pois surgelés**, décongelés
- ½ c. à café de **sel**
- 2 **pincées de poivre**
- 1 c. à soupe de **semoule de maïs mouture moyenne** (cuisson 4 minutes) ou 1 c. à soupe de semoule de blé dur
- 1 **jaune d'œuf**, battu

La salade

- 1 **bouquet de persil** (d'env. 20 g), effeuillé
- 3 c. à soupe de **vinaigre balsamique**
- ¼ de c. à café de **sel**
- 2 **pincées de poivre**
- 90 g d'**huile d'olive**
- 200 g de **mesclun**
- 50 g de **petits radis**, en quartiers

La pâte à gâteau

1 — Mettre dans le bol de mixage le beurre, la farine, le sel et l'eau et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Façonner la pâte en boule, aplatir et réserver 1 heure au frais enveloppée dans du film alimentaire. Nettoyer le bol de mixage et enchaîner avec la préparation de la garniture.

La garniture

2 — Mettre le chou-rave et les carottes dans le bol de mixage, hacher **4 sec/vitesse 5**, transvaser et réserver.

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

4 — Ajouter le beurre et rissoler **3 min/120° C/vitesse 2**.

5 — Ajouter la demi-crème à sauce et l'ail des ours et réduire en purée **20 sec/vitesse 10**.

6 — Ajouter les morilles, les petits pois, les carottes et le chou-rave réservés, le sel et le poivre et cuire **5 min/100° C/vitesse 1**. Transvaser la masse dans un récipient et laisser refroidir 30 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 220° C. Graisser et fariner 8 cavités (Ø 7 cm) d'une plaque à muffins. Nettoyer le bol de mixage.

7 — Abaisser la pâte par portions sur un peu de farine à 2 mm d'épaisseur, découper 8 disques de Ø 12 cm à l'emporte-pièce, foncer les cavités préparées et appuyer un peu sur le bord. Parsemer les fonds de pâte de semoule de maïs. Y répartir la garniture de légumes. Pour les couvercles, découper 8 disques de pâte de Ø 8 cm, percer un orifice au centre à l'aide d'un petit emporte-pièce (Ø 1 à 3 cm), poser sur les pies garnis, appuyer à la fourchette sur tout le pourtour (voir petite photo). Décorer les pies avec les formes découpées à l'emporte-pièce et appuyer un peu. Dorer les pies au jaune d'œuf.

8 — Faire dorer les pies 20 à 25 minutes (220° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser reposer 10 minutes. Pendant ce temps, préparer la salade.

La salade

9 — Mettre dans le bol de mixage le persil, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre et hacher **20 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

10 — Émulsionner ensuite **1 min/vitesse 4** en versant lentement l'huile d'olive sur le couvercle du bol de mixage de manière qu'elle coule en un mince filet le long du gobelet doseur directement sur le couteau en marche. Mettre la sauce dans un récipient avec le mesclun et les petits radis, mélanger. Démouler délicatement les pies, dresser sur des assiettes avec la salade et servir.

Portion: 871 kcal (3617 kJ) = lip 66 g, glu 53 g, pro 13 g



40 min



2 h
10 min



moyen



4 port.



871 kcal



végé



Posez les couvercles sur les pies garnis, appuyez à la fourchette sur le pourtour.



Flamri aux fraises

La semoule

250 g de lait

50 g de sucre

¼ de gousse de vanille, fendue dans la longueur, graines

50 g de semoule de blé dur

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

1 jaune d'œuf frais

Le coulis de fraises

250 g de fraises, dont 80 g en dés (5 mm)

50 g de sucre

1 c. à café de jus de citron

100 g de crème entière

La semoule

1 — Mettre dans le bol de mixage le lait, le sucre et les graines de vanille et porter à ébullition **3 min/100° C/vitesse 1**.

2 — Ajouter la semoule et cuire **2 min/98° C/vitesse 1**.

3 — Ajouter la gélatine et mélanger **30 sec/vitesse 4**. Laisser tiédir la masse 15 minutes dans le bol de mixage sans couvercle.

4 — Ajouter le jaune d'œuf et mélanger **30 sec/vitesse 4**. Transvaser la semoule dans un grand récipient, poser du film alimentaire directement sur la surface et laisser refroidir 1 heure. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer le coulis de fraises.

Le coulis de fraises

5 — Mettre les fraises entières dans le bol de mixage et réduire en purée **20 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

6 — Ajouter le sucre et le jus de citron, chauffer **5 min/80° C/vitesse 3**, transvaser dans un petit récipient, laisser refroidir et réserver à couvert au frais. Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide.

7 — **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**. **Ôter le fouet**, bien brasser la bouillie de semoule, ajouter la chantilly et les dés de fraises et incorporer délicatement à l'aide de la spatule.

La finition

8 — Rincer 4 moules à soufflé (de 140 ml) à l'eau froide. Répartir la bouillie de semoule dans les moules et laisser prendre à couvert au moins 4 heures ou toute une nuit au réfrigérateur.

9 — Détacher délicatement les flamris du bord des moules avec un petit couteau tranchant, démouler en retournant sur des assiettes, napper de coulis et servir.

Suggestion: décorer de fraises.

Portion: 323 kcal (1354 kJ) = lip 13 g, glu 43 g, pro 6 g



25 min



2 h



moyen



4 port.



323 kcal



LÉGER COMME L'AIR

Mousseux, crémeux, vaporeux. Ces créations aériennes ont tout du dessert parfait et donnent un souffle nouveau à votre répertoire de douceurs.



SYLLABUB MANGUE-FRUIT DE LA PASSION

150 g de moscato

45 g de sucre

1 citron bio, $\frac{1}{4}$ du zeste râpé et 2 c. à soupe de jus


1 mangue (d'env. 350 g), pelée, chair coupée de part et d'autre du noyau, en fines tranches

4 fruits de la passion, pulpe (env. 100 g)

1 brin de basilic

200 g de crème entière

1 — Mettre dans le bol de mixage le moscato, le sucre, le zeste et le jus du citron et chauffer **3 min/100° C/vitesse 2**.

2 — Ajouter la mangue et la pulpe des fruits de la passion et chauffer **3 min/100° C/****/vitesse 1**. Déposer le brin de basilic dans un récipient, verser la masse aux fruits par-dessus de sorte que le basilic en soit recouvert. Laisser refroidir à couvert.

3 — Égoutter les fruits en recueillant le jus dans un gobelet gradué. Retirer le basilic.

4 — **Insérer le fouet**. Mettre 100 g de jus et la crème entière dans le bol de mixage et battre légèrement en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail. Ôter le fouet**.

5 — Répartir les fruits dans 4 verres (de 200 ml), arroser avec le reste du jus, recouvrir de crème battue parfumée.

Suggestions

– Décorer de pistaches hachées ou de basilic.

– Un syllabub est un sabayon à base de vin doux, plus léger et un peu plus liquide qu'une crème habituelle. Pour une consistance plus ferme, dresser le dessert dans les verres et réserver 2 heures à couvert au frais.

Portion: 321 kcal (1338 kJ) = lip 18 g, glu 29 g, pro 2 g



MOUSSE AUX FRAISES

50 g de biscuits au beurre
(par ex. sablés ou petits-beurre)

350 g de fraises, dont 100 g en dés (1 cm), réservées

100 g de sucre

1½ feuille de gélatine, ramollie 5 minutes dans de l'eau froide, essorée

200 g de crème entière

1 — Mettre les biscuits dans le bol de mixage, broyer **10 sec/vitesse 4**, transvaser et réserver.

2 — Mettre les fraises entières dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**.

3 — Ajouter le sucre et chauffer **2 min/100° C/vitesse 2**. Transvaser 150 g de cette masse dans un récipient, ajouter les dés de fraises réservés, mélanger et réserver.

4 — Ajouter la gélatine à la masse aux fraises restée dans le bol de mixage, chauffer **2 min/90° C/vitesse 3**, transvaser dans un grand récipient et laisser refroidir (env. 30 minutes). Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide.

5 — **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. Ôter le fouet**.

6 — Incorporer délicatement la chantilly à la masse fraises-gélatine à l'aide de la spatule. Répartir les dés de fraises dans 4 verres, recouvrir de mousse aux fraises. Laisser prendre au moins 4 heures à couvert au réfrigérateur. Parsemer de miettes de biscuits.

Suggestion: décorer de fraises.

Portion: 363 kcal (1513 kJ) = lip 21 g, glu 39 g, pro 3 g



30 min



4 h



facile



4 port.



363 kcal



ESPUMA AU CITRON

2 citrons bio, zeste de 1 citron râpé, réservé, jus des 2 citrons pressé (env. 75 g)

4 jaunes d'œufs frais
100 g de sucre
100 g de limoncello (liqueur de citron)

4 blancs d'œufs frais
1 pincée de sel

1 — Insérer le fouet. Mettre dans le bol de mixage le jus de citron, les jaunes d'œufs, le sucre et le limoncello et chauffer **3 min/70° C/ vitesse 3.5**.

2 — Ôter le gobelet doseur et battre encore **15 min/vitesse 3.5**. Transvaser la masse dans un grand récipient et réserver. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage et le fouet.

3 — Insérer à nouveau le fouet. Mettre les blancs d'œufs et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre, fouetter en neige **1 min 30 sec/ vitesse 3.5**, puis transvaser dans le récipient contenant les jaunes d'œufs avec le zeste réservé et incorporer délicatement le tout à l'aide de la spatule. Répartir dans 8 verres et servir aussitôt.

Suggestion: décorer de zeste de citron prélevé en fins filaments.

Portion: 135 kcal (568 kJ) = lip 3 g, glu 18 g, pro 3 g



20 min



50 min



facile



8 port.



135 kcal



MOUSSE MOKA

300 g de crème entière

1½-2 c. à soupe de café soluble en poudre

50 g d'eau

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

150 g de sucre

4 jaunes d'œufs frais

2 blancs d'œufs frais

1 pincée de sel

1 — 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. Ôter le fouet**, transvaser la chantilly dans un récipient et réserver au frais. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

2 — Mettre le café soluble, l'eau et la gélatine dans le bol de mixage et chauffer **3 min/80° C/vitesse 1**.

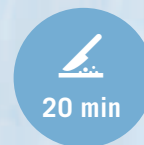
3 — Insérer le fouet. Mettre le sucre et les jaunes d'œufs dans le bol de mixage, battre **5 min/40° C/vitesse 3** jusqu'à ce que la masse soit onctueuse, transvaser dans un récipient et réserver. **Ôter le fouet.** Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

4 — Insérer le fouet. Mettre les blancs d'œufs et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre, fouetter en neige **2 min 30 sec/vitesse 3.5. Ôter le fouet.**

5 — Incorporer ⅓ de la chantilly à la masse au café, verser le reste sur la masse par couches successives en alternant avec les blancs en neige, incorporer délicatement à l'aide de la spatule. Dresser dans 8 tasses à café et réserver au moins 2 heures à couvert au frais.

Suggestion: décorer de chantilly et de cacao en poudre.

Portion: 240 kcal (997 kJ) = lip 16 g, glu 20 g, pro 4 g





SABAYON AUX FLEURS DE SUREAU

120 g de demi-crème acidulée

50 g de biscuits à la cuiller, en morceaux (2 cm)

4 jaunes d'œufs frais

50 g d'eau

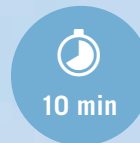
50 g de sirop de fleur de sureau

1 — Répartir la demi-crème acidulée dans 4 grands verres ou coupes à dessert (de 250-300 ml). Parsemer de biscuits.

2 — Mettre les jaunes d'œufs et l'eau dans le bol de mixage, **insérer le fouet** et chauffer **7 min/70° C/vitesse 3.5. Ôter le fouet.** Incorporer rapidement le sirop de fleur de sureau à l'aide de la spatule, verser dans les verres et servir sans attendre.

Suggestion: décorer de fleurs comestibles ou de quartiers de fraises.

Portion: 224 kcal (935 kJ) = lip 12 g, glu 22 g, pro 6 g



MOUSSE AUX PRALINÉS COCO-AMANDE

11 pralinés coco-amande (Raffaello®), dont 7 placés au moins 2 heures au congélateur

50 g de lait

200 g de crème entière
50 g de sucre

2 blancs d'œufs frais

1 pincée de sel

1 — Mettre les 7 pralinés coco-amande congelés dans le bol de mixage, pulvériser **15 sec/vitesse 10** et transvaser dans un petit récipient.

2 — Ajouter le lait aux pralinés pulvérisés, mélanger et réserver.

3 — **Insérer le fouet.** Mettre la crème entière et le sucre dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3.5 sans sélectionner le temps de travail. Ôter le fouet,** transvaser la chantilly, bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

4 — **Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre, fouetter en neige **1 min 20 sec/vitesse 3.5.** Ajouter à la chantilly et mélanger délicatement avec la spatule. Incorporer délicatement la masse aux pralinés coco-amandes. Répartir la mousse dans 4 verres. Laisser prendre au moins 3 heures à couvert au réfrigérateur.

5 — Dresser les 4 pralinés coco-amandes restants sur les mousses.

Portion: 406 kcal (1689 kJ) = lip 31 g, glu 25 g, pro 5 g



15 min



5 h
15 min



facile



4 port.



406 kcal



Rouleaux de sole sur légumes au sésame

Les légumes

½ c. à soupe d'huile de sésame grillé

150 g de shiitakés, coupés en quatre

200 g d'oignons fanes, en rouelles (1 cm)

200 g de pak-choï, en lanières (1 cm)

40 g de sauce soja

1 c. à soupe de miel

1 c. à soupe de graines de sésame noir

1 c. à soupe de graines de sésame blanc

Le poisson et les carottes

8 filets de sole (env. 520 g)

1 c. à soupe d'huile de sésame grillé

1 citron vert, 1 c. à soupe de jus

1 c. à café de sel

500 g d'eau

500 g de carottes, pelées, coupées en deux dans la longueur, en tranches (5 mm)

2 pincées de poivre

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

Les légumes

1 — Préchauffer le four à 80°C.

2 — Verser l'huile de sésame dans le bol de mixage et chauffer 30 sec/100°C/vitesse 1.

3 — Ajouter les shiitakés, les oignons fanes et le pak-choï, rissoler 5 min/120°C/vitesse 4.

4 — Ajouter la sauce soja, le miel et les graines de sésame, rissoler 3 min/120°C/vitesse 4, transvaser dans un récipient, réserver à couvert au chaud dans le four.

Le poisson et les carottes

5 — Assaisonner les filets de sole avec ½ c. à soupe d'huile de sésame, le jus de citron vert et le sel.

6 — Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place, y mettre les carottes et ½ c. à soupe d'huile de sésame et mélanger.

7 — Insérer le plateau vapeur, le chemiser d'une feuille de papier cuisson ajustée et humectée en veillant à laisser quelques fentes dégagées. Enrouler les filets de sole et les répartir sur le plateau vapeur. Remettre le couvercle du Varoma et cuire 20 min/Varoma/vitesse 2.

8 — Ajouter les carottes aux légumes réservés au chaud, mélanger, assaisonner avec le sel et le poivre. Dresser les légumes et le poisson sur des assiettes, parsemer de pluches de coriandre.

Portion: 300 kcal (1252 kJ) = lip 11 g, glu 21 g, pro 28 g



15 min



35 min



facile



4 port.



300 kcal

★
low-carb
★

Bon pour la ligne

Manger sans se priver tout en gardant ligne? Rien de plus simple.



Beaucoup de légumes et de protéines, peu de glucides, telle est la clé pour rester longtemps rassasié.

Pizza chou-fleur

Le fond de chou-fleur

80 g de gruyère,
en morceaux (3 cm)

800 g de chou-fleur,
dont 750 g en morceaux
(3 cm) et 50 g en tranches
pour la garniture

1 c. à café de sel

1 œuf

1 pincée de poivre

Le pesto et la finition

**50 g de tomates séchées
à l'huile**, égouttées

250 g de tomates cerises,
coupées en deux

½ c. à café de sel

100 g de panir, en tranches

2 brins de basilic, effeuillé
**¼ de c. à café de fleur
de sel**

Le fond de chou-fleur

1 — Chemiser une plaque de papier cuisson.

2 — Mettre dans le bol de mixage le gruyère, les 750 g de chou-fleur et ½ c. à café de sel, hacher **20 sec/vitesse 6** en s'aidant de la spatule, puis laisser dégorger 30 minutes dans le bol de mixage. Mettre le chou-fleur dans un linge propre, bien essorer et remettre dans le bol de mixage.

3 — Ajouter l'œuf, ½ c. à café de sel et le poivre et mélanger **10 sec/vitesse 4**. Étaler la masse en rond (Ø 25 cm) sur la plaque chemisée. Nettoyer le bol de mixage.

4 — Préchauffer le four à 220° C.

Le pesto et la finition

5 — Mettre les tomates séchées dans le bol de mixage et hacher **8 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

6 — Ajouter 50 g de tomates cerises et le sel, remuer **5 sec/vitesse 5** jusqu'à ce que la masse soit onctueuse et répartir sur le fond de chou-fleur.

7 — Répartir dessus 200 g de tomates cerises, le panir et les 50 g de tranches de chou-fleur.

8 — Cuire la pizza au chou-fleur 20 à 25 minutes (220° C) au milieu du four. Retirer, parsemer de basilic et de fleur de sel et servir.

Remarque: le panir, ou paneer, est un fromage frais indien au lait de vache à consistance plus ou moins ferme ou friable.

Suggestion: parsemer d'amandes hachées grossièrement et grillées.

Portion: 518 kcal (2167 kJ) = lip 29 g, glu 19 g, pro 40 g



20 min



1 h
15 min



moyen



2 port.



518 kcal



végé



★
low-carb
★

Tartare de bœuf aux légumes

4 brins de cerfeuil, pluches

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

200 g de céleri-branche, en morceaux (3 cm)

1 botte de petits radis, sans les fanes, coupés en deux

80 g de concombres au vinaigre, en morceaux (2 cm)

30 g d'échalotes, coupées en deux

4 c. à soupe de câpres au vinaigre, égouttées

400 g de viande de bœuf (romsteck ou filet), sans gras ni tendons, en morceaux (2 cm)

3 c. à soupe de moutarde au miel

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de jus de citron

2 c. à café de sel

3 c. à café de sambal oelek

8 tranches de pain de mie, grillées

30 g de cresson

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

2 — Ajouter les carottes, le céleri-branche et les petits radis, hacher **5 sec/vitesse 7** en s'aidant de la spatule et transvaser dans un récipient.

3 — Mettre dans le bol de mixage les concombres au vinaigre, les échalotes, les câpres, la viande de bœuf, la moutarde, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le sambal oelek et hacher **5 sec/vitesse 7**. Transvaser dans le récipient contenant les légumes et mélanger.

4 — Dresser le tartare sur des assiettes avec le pain grillé et le cresson et servir.

Suggestion: décorer le tartare de rouelles d'échalotes, de concombres au vinaigre, de câpres, de cerfeuil et de cresson, saupoudrer d'un peu de paprika.

Portion: 451 kcal (1889 kJ) = lip 20 g, glu 36 g, pro 29 g



20 min



30 min



facile



4 port.



451 kcal



Cookies choco- canneberges

50 g de noix de macadamia
100 g de chocolat blanc, en morceaux

150 g de beurre, en morceaux
180 g de farine
80 g de sucre brut
¼ de c. à café de cannelle
¼ de c. à café de poudre à lever

¼ de c. à café de sel
1 œuf

60 g de canneberges séchées

DESSERT
EXPRESS

1 — Préchauffer le four à 180° C. Chemiser deux plaques de papier cuisson.

2 — Mettre les noix de macadamia et le chocolat blanc dans le bol de mixage, hacher **2 sec/vitesse 7**, transvaser et réserver.

3 — Mettre dans le bol de mixage le beurre, la farine, le sucre brut, la cannelle, la poudre à lever, le sel et l'œuf et mélanger **20 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule.

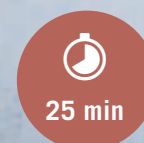
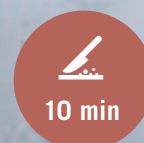
4 — Réserver 2 c. à soupe du mélange chocolat-macadamia pour le décor, ajouter le reste dans le bol de mixage ainsi que 30 g de canneberges et mélanger **10 sec/vitesse 3** en s'aidant de la spatule. Avec une cuillère à glace ou 2 cuillères à soupe, déposer env. 15 petits tas de pâte sur les plaques chemisées en les espaçant.

5 — Répartir 30 g de canneberges et le mélange chocolat-macadamia réservé sur les petits tas de pâte et appuyer un peu pour faire adhérer.

6 — Cuire les cookies 12 à 15 minutes (180° C) par plaque au milieu du four. Retirer, faire glisser avec le papier cuisson sur 2 grilles à pâtisserie et laisser refroidir.

Conservation: env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

Pièce: 225 kcal (937 kJ) = lip 15 g, glu 20 g, pro 3 g



FAIT AVEC AMOUR

Que ce soit lors d'une invitation à un brunch ou juste pour le plaisir, ces appétissants cadeaux seront toujours les bienvenus.

De quoi réjouir vos
hôtes pour le brunch
de Pâques



TRESSE AUX AMANDES



2 h



12 parts



20 min



facile



367 kcal

La pâte

320 g de lait et 1 c. à soupe pour badigeonner

2 c. à soupe de sucre

½ cube de levure (env. 20 g)

500 g de farine à tresse et un peu pour le plan de travail, ou 500 g de farine blanche

1½ c. à café de sel

60 g de beurre, en morceaux

La garniture

180 g de sucre

180 g d'amandes entières émondées

60 g d'eau

¾ de c. à café d'arôme d'amande amère

1 œuf pour dorer

Le glaçage

2 c. à café de jus de citron

1-2 c. à soupe de morceaux de framboises lyophilisées

La pâte

1 — Mettre dans le bol de mixage le lait, le sucre et la levure et chauffer **3 min/37° C/vitesse 2**.**2** — Ajouter la farine et le sel et pétrir **3 min/¼**.**3** — Ajouter le beurre et pétrir **1 min/¼**. Transvaser la pâte dans un récipient, laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante.**4** — Chemiser une plaque de papier cuisson.

La garniture

5 — Mettre le sucre dans le bol de mixage et pulvériser **20 sec/vitesse 10**. En transvaser 70 g dans un petit récipient et réserver à couvert.**6** — Ajouter les amandes au sucre resté dans le bol de mixage et pulvériser **20 sec/vitesse 10**.**7** — Ajouter l'eau et l'arôme d'amande amère et mélanger **10 sec/vitesse 4**.**8** — Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné et abaisser en un rectangle de 33 × 55 cm. Couper la pâte dans la longueur en 3 bandes de même largeur, répartir la masse aux amandes au centre de chaque bande de pâte, dans le sens de la longueur. Rabattre

les longs côtés sur la garniture, appuyer pour faire adhérer. Tresser les cordons de pâte ainsi obtenus (voir petites photos). Déposer la tresse sur la plaque chemisée et la resserrer un peu aux dimensions de la plaque. Laisser lever encore 30 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180° C.

9 — Battre le lait et l'œuf, en dorer la tresse.**10** — Cuire la tresse aux amandes 35 minutes (180° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir 10 minutes, déposer sur une grille à pâtisserie, puis placer le tout sur du papier cuisson.

Le glaçage

11 — Mélanger le sucre pulvérisé réservé avec le jus de citron, répartir sur la tresse encore chaude, parsemer de morceaux de framboises lyophilisées, laisser refroidir.**Suggestion:** remplacer les framboises lyophilisées par des canneberges séchées, hachées grossièrement.**Part (1/12):** 367 kcal (1539 kJ) = lip 14 g, glu 49 g, pro 10 g

Rabattez les longs côtés sur la garniture, appuyez pour faire adhérer.



Tressez les cordons de pâte ainsi obtenus.

CURD PRINTANIER

250 g de rhubarbe rouge,
non pelée,
en tronçons (3 cm)

150 g de sirop de fleur
de sureau

50 g de sucre

1 c. à soupe d'eau

4 œufs frais

120 g de beurre

1 — Mettre dans le bol de mixage la rhubarbe, le sirop de fleur de sureau et le sucre et hacher **3 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 — Ajouter l'eau, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **15 min/95° C/vitesse 1** jusqu'à ce que la rhubarbe soit très tendre.

3 — Insérer le gobelet doseur, réduire en purée **10 sec/vitesse 5-10 en augmentant progressivement la vitesse** et laisser refroidir 15 minutes.

4 — Ajouter les œufs et le beurre, remettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur et chauffer **20 min/90° C/vitesse 2**.

5 — Insérer le gobelet doseur et mélanger **25 sec/vitesse 6**. Verser le curd printanier dans 4 bocaux (de 160 ml) échaudés, fermer aussitôt et laisser refroidir. Garder bien fermé au réfrigérateur.

Suggestions

– Remplacer le sirop de fleur de sureau par du sirop de framboise.

– Selon la variété de rhubarbe utilisée, le curd peut prendre une teinte légèrement beige. Pour y remédier, incorporer quelques gouttes de colorant alimentaire rouge.

– Le curd printanier est non seulement délicieux tartiné sur du pain, il agrémente aussi les desserts ou peut servir à fourrer des gâteaux.

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

Bocal: 511 kcal (2121 kJ) = lip 33 g, glu 45 g, pro 7 g



10 min



1 h



facile



4 bocaux



511 kcal



PÂTE DE CURRY À L'INDIENNE

- 60 g de graines de coriandre
 - 30 g de graines de cumin
 - 2 c. à café de graines de fenouil
 - 2 c. à café de capsules de cardamome, les graines dérobées
 - ¼ de c. à café de clou de girofle en poudre
 - 2 feuilles de laurier
-
- 240 g de vinaigre de pomme
 - 20 g de gingembre, pelé
 - 2 gousses d'ail
 - 20 g de curcuma, pelé, en morceaux (3 cm)
 - 20 g de cannelle moulue
 - 1½ c. à café de piment en poudre
 - 1 c. à café de graines de fenugrec moulues

200 g d'huile de colza

1 — Faire griller 5 minutes dans une poêle antiadhésive les graines de coriandre, de cumin et de fenouil, la cardamome, le clou de girofle en poudre et les feuilles de laurier, transvaser dans le bol de mixage et pulvériser **30 sec/vitesse 10**.

2 — Ajouter le vinaigre, le gingembre, l'ail, le curcuma, la cannelle, le piment et les graines de fenugrec moulues et hacher **20 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 — Ajouter l'huile de colza et rissoler **8 min/100° C/vitesse 3**.

4 — Verser la pâte de curry dans 4 bocaux (de 160 ml), bien refermer, laisser refroidir, puis garder bien fermé au réfrigérateur.

Suggestion: utiliser cette pâte comme base pour parfumer des currys de légumes ou de poulet à l'indienne.

Conservation: bien fermé, env. 3 semaines au réfrigérateur ou env. 2 mois au congélateur.

Bocal: 464 kcal (1911 kJ) = lip 50 g, glu 1 g, pro 0 g



10 min



20 min



facile



4 bocaux



464 kcal



végane



Vol-au-vent à la lucernoise

La pâte (voir Suggestions)

240 g de farine et un peu pour abaisser

½ c. à café de sel

120 g d'eau, froide

200 g de beurre, en dés (1 cm), placé au moins 2 heures au congélateur

Le ris de veau

1000 g d'eau

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

200 g de ris de veau, à commander chez le boucher, dégorgé 1 heure dans de l'eau froide

Le façonnage de la pâte

1 jaune d'œuf, battu

La garniture

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

80 g d'oignons, coupés en deux

20 g de beurre

2 c. à soupe de farine

100 g de crème entière

200 g de champignons de Paris, en tranches

400 g de quenelles de chair à saucisse de veau

La pâte

1 — Mettre dans le bol de mixage 200 g de farine, le sel et l'eau et pétrir **2 min**/ $\frac{1}{2}$.

2 — Ajouter le beurre et 40 g de farine et mélanger **6 sec/vitesse 5**. Façonner la pâte en boule, aplatis et réserver 30 minutes au frais enveloppée dans du film alimentaire. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

3 — Abaisser la pâte en un rectangle de 20 × 35 cm sur un peu de farine. Poser l'abaisse sur le plan de travail avec le long côté

parallèle au bord de la table, replier le tiers droit de la pâte, rabattre le tiers gauche par-dessus pour obtenir un rectangle de 11 × 20 cm. Réserver la pâte 1 heure au frais enveloppée dans du film alimentaire.

4 — Abaisser la pâte en un rectangle de 20 × 35 cm. Rabattre le tiers droit et le tiers gauche comme décrit au point 3 de manière à obtenir de nouveau un rectangle de 11 × 20 cm. Réserver la pâte 1 heure au frais enveloppée dans du film alimentaire.

5 — Abaisser de nouveau la pâte et rabattre comme ci-dessus, réserver encore 1 heure au frais. Pendant ce temps, préparer le ris de veau.

Le ris de veau

6 — Mettre l'eau et les cubes de bouillon dans le bol de mixage et chauffer **7 min/100° C/vitesse 1**.

7 — Ajouter le ris de veau et cuire **60 min/90° C/** $\frac{1}{2}$ **/vitesse 1**. Retirer le ris de veau, réserver 250 de liquide de cuisson pour la garniture, jeter le reste. Réserver le ris de veau à couvert, laisser tiédir un peu. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage et façonner la pâte.

Le façonnage de la pâte

8 — Chemiser une plaque de papier cuisson.

9 — Abaisser un peu plus finement la pâte sur un peu de farine. Pour le fond, abaisser $\frac{1}{3}$ de la pâte en rond (Ø 20 cm). Poser dessus le couvercle du bol de mixage, recouper la pâte qui dépasse tout autour à l'aide d'un couteau tranchant et déposer le disque ainsi obtenu sur la plaque chemisée.

10 — Chiffonner 2 feuilles de papier cuisson en une demi-sphère (Ø 18 cm), poser sur le fond de pâte, humecter les bords. Abaisser le reste de la pâte en rond à 4 mm d'épaisseur. Déposer sur la demi-sphère de papier (voir petite photo) et lisser les plis. Appuyer sur le bord

pour faire adhérer. Recouper la pâte qui dépasse, appuyer régulièrement à la fourchette sur tout le pourtour. Percer un orifice de 5 cm au centre du dôme de pâte pour permettre à la vapeur de s'échapper. Replier le reste de la pâte, sans pétrir! Abaisser à 4 mm d'épaisseur. Découper un couvercle de Ø 10 cm à l'emporte-pièce, déposer sur la plaque. Décorer le dôme de pâte avec les chutes, dorer au jaune d'œuf et réserver 30 minutes au frais.

11 — Préchauffer le four à 220° C.

12 — Cuire le dôme de pâte 20 minutes (220° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille. Pendant ce temps, préparer la garniture.

La garniture

13 — Ôter la peau du ris de veau, effiloche et réserver à couvert.

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

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

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

17 — Ajouter la farine et rissoler **1 min/120° C/vitesse 1**.

18 — Ajouter le liquide de cuisson réservé et la crème entière et mixer **10 sec/vitesse 8**. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **15 min/120° C/vitesse 1.5**.

19 — Ajouter les champignons de Paris et chauffer **3 min/120° C/** $\frac{1}{2}$ **/vitesse 1**.

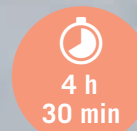
20 — Séparer délicatement les quenelles de chair à saucisse à la main. Ajouter le ris de veau, le persil et les quenelles dans le bol de mixage, chauffer **6 min/100° C/** $\frac{1}{2}$ **/vitesse 1**. Cisailler

la demi-sphère de papier à l'intérieur de la croûte de pâte, l'extraire délicatement. Placer la croûte sur un plat, y verser délicatement la garniture. Poser le couvercle, servir aussitôt avec l'éventuel reste de garniture.

Suggestions

- Remplacer la pâte feuilletée maison par 500 g de pâte feuilletée en bloc toute prête.
- Le vol-au-vent à la lucernoise peut aussi se préparer sans ris de veau. Dans ce cas, utiliser 200 g de quenelles en plus, ignorer les étapes se rapportant au ris de veau et, au point 18, remplacer le liquide de cuisson par 100 g d'eau, 100 g de crème supplémentaire et 1 cube de bouillon de légumes.
- Ne pas pétrir les restes de pâte, mais les replier ou les superposer et les refroidir brièvement au congélateur avant chaque nouvelle abaisse.
- Sortir les quenelles de chair à saucisse du réfrigérateur 30 minutes avant utilisation, il sera alors plus facile de les séparer.

Portion: 1052 kcal (4374 kJ) = lip 80 g, glu 50 g, pro 31 g





Déposez la pâte sur la demi-sphère en papier, lissez les plis.

Accompagnez le vol-au-vent à la lucernoise de petits pois aux carottes.



Chips croustillantes et guacamole

Les chips croustillantes

100 g d'eau

150 g de farine et un peu pour abaisser

40 g de semoule de maïs mouture fine (cuisson 2 minutes)

50 g d'huile d'olive et 1 c. à soupe pour badigeonner

½ c. à café de sel

un peu de farine pour abaisser

¼ de c. à café de fleur de sel

Le guacamole

40 g d'échalotes, coupées en deux

1 piment rouge, coupé en deux, épépiné

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

2 avocats, pelés et dénoyautés, en morceaux (3 cm)

1 c. à soupe de jus de citron vert

¼ de c. à café de cumín en poudre

½ c. à café de sel

Les chips croustillantes

1 — Verser l'eau dans le bol de mixage et chauffer **2 min/40° C/vitesse 1**.

2 — Ajouter la farine, la semoule de maïs, l'huile d'olive et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Façonner la pâte en boule, aplatis un peu, envelopper dans du film alimentaire et laisser reposer 20 minutes.

3 — Préchauffer le four à 200° C. Chemiser deux plaques de papier cuisson.

4 — Abaisser la pâte par portions à 2 mm d'épaisseur sur un peu de farine, faire passer lentement la roue à snacks «Triangolo» sur la pâte en appuyant fortement. Déposer les rangées ainsi obtenues sur les plaques chemisées en s'aidant d'une spatule plate. Badigeonner les triangles de pâte avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et parsemer de fleur de sel.

5 — Cuire les chips en deux fois 12 à 14 minutes (200° C) au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu, séparer les chips.

Le guacamole

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

7 — Ajouter les avocats, le jus de citron vert, le cumín et le sel et réduire en purée **10 sec/vitesse 6**. Dresser les chips croustillantes dans un bol et servir avec le guacamole.

Suggestion: mélanger au guacamole des tomates cerises en quartiers.

Portion: 434 kcal (1809 kJ) = lip 25 g, glu 42 g, pro 7 g



15 min



1 h



facile



4 port.



434 kcal



végé

La roue à snacks Triangolo est en vente dès CHF 14.90 dans notre boutique en ligne sur bettybossi.ch



happy snacking

Vite fait, vite mangé! Votre Thermomix® et notre roue à snacks vous aideront à confectionner ce snack, vos invités à le dévorer. Un vrai travail d'équipe!

Teindre des œufs avec des couleurs naturelles

Il n'en faut pas beaucoup pour teindre des œufs par des moyens naturels. Ces superbes nuances de bleu s'obtiennent avec du chou rouge. Comptez 5 à 12 heures pour des tons foncés, 1 à 2 heures pour des tons clairs. Voici comment ça marche:

Mettre **800g de chou rouge** en morceaux (2 cm) dans le bol de mixage, hacher **8 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Ajouter **1000g d'eau** et cuire **25 min/98° C/↻/vitesse 1**. Égoutter le chou rouge dans le Varoma en recueillant le jus de cuisson dans un récipient. Ajouter **1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc** au jus. Plonger **8 œufs durs** (à coquille blanche) encore chauds dans le jus de chou rouge chaud. Les œufs commencent à se colorer au bout d'une heure environ. Ils seront d'autant plus foncés s'ils restent toute la nuit dans le bain (au réfrigérateur).

Suggestion: servir le chou rouge comme légume ou en salade.



La star de la saison: la rhubarbe

La rhubarbe est riche en potassium, calcium, vitamine C et acide folique, et elle apporte très peu de calories. Mais ses pétioles rouge et vert contiennent aussi de l'acide oxalique qui inhibe l'absorption du calcium. Pour compenser cette perte, on devrait consommer la rhubarbe mélangée avec de la crème, du yogourt ou du séré. La rhubarbe est déconseillée aux personnes souffrant d'une affection rénale ou de goutte car, chez ces sujets, l'acide oxalique peut provoquer la formation de calculs rénaux.



Dip au thon

Ce dip relevé fait merveille avec des crudités ou comme tartinaade sur du pain croustillant. De plus, il est prêt en un rien de temps:

Mettre dans le bol de mixage **100g d'oignons grelots en bocal**, **50g d'olives noires dénoyautées** et **1 boîte de filets d'anchois à l'huile égouttés** (poids égoutté env. 25 g), hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Ajouter **1 boîte de thon à l'huile égoutté** (poids égoutté env. 155 g), **200g fromage frais double crème** et **½ c. à café de jus de citron**, mélanger **6 sec/vitesse 6**, transvaser dans un récipient et servir.

Suggestion: servir avec du pain et des bâtonnets de légumes et décorer d'aneth.

Petits radis croquants

Les petits radis restent plus longtemps frais et croquants lorsqu'on les plonge à l'envers, les fanes les premières, dans un bol rempli d'eau. Ils se conservent aussi très bien au réfrigérateur, enfermés dans un sachet en plastique rempli d'air. Au fait: les fanes des radis sont aussi comestibles. Les feuilles tendres contiennent beaucoup de nutriments. Ciselées, elles donnent une note aromatique aux salades. Quant aux feuilles plus grandes, elles se cuisinent comme les épinards.



Bons cookies tout frais

Fraîchement préparés, les cookies sont bien meilleurs, mais parfois le temps peut manquer. Lors de votre prochaine séance de pâtisserie, pensez donc à préparer une plus grande quantité de pâte et congelez le reste dans un bac à glaçons. C'est super pratique! Remplissez de pâte les compartiments du bac, et quand une envie de cookies vous prendra, il vous suffira de presser les portions directement sur une plaque chemisée de papier cuisson, puis de glisser le tout dans le four froid. Pour des portions de cette taille, comptez 14 à 18 minutes de cuisson selon le four et le type de pâte.



Apaisante pomme de terre

Un vieux remède à redécouvrir pour calmer les brûlures et aigreurs d'estomac. Il suffit de boire un verre de jus de pommes de terre crues fraîchement pressées, le matin à jeun et le soir avant d'aller se coucher. Ce jus frais ne se conserve pas. Il existe dans les magasins de produits diététiques du jus prêt à boire. Si toutefois les troubles persistent, consultez votre médecin traitant.

Power balls

Power balls, raw bites... ces boules énergétiques bourrées de superaliments portent de nombreux noms. Elles vous redonneront du punch en moins de deux et leur préparation est tout aussi rapide:

Mettre **30g de noix de macadamia** et **20g d'amandes entières émondées** dans le bol de mixage et hacher **4 sec/vitesse 6**. Ajouter **100g de dattes dénoyautées**, **50g de figes sèches** coupées en quatre, **½ c. à soupe de cacao en poudre**, **¼ de c. à café de cannelle moulue**, **1 c. à soupe d'huile de coco**, **1 c. à soupe de sirop d'érable** et **30g de noix de coco râpée** et hacher **30 sec/vitesse 6**. Répartir **20g de noix de coco râpée** sur une assiette. Façonner la masse en env. 12 boules de la taille d'une noix et les passer dans la noix de coco râpée. Servir aussitôt ou garder au réfrigérateur.

Suggestion: selon les goûts, remplacer les noix de macadamia et les amandes par des noix ou des noisettes.



Punch printanier

500 g de framboises surgelées
300 g de rhubarbe, pelée, en tronçons (2 cm)
200 g de sirop de fleur de sureau
150 g d'eau

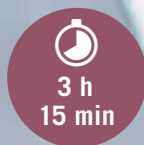
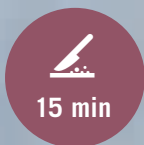
1 bouteille de prosecco sec (7½ dl)
300 g de vin blanc
200 g de fraises, en tranches
6 brins de mélisse, effeuillée

1 — Mettre dans le bol de mixage 300 g de framboises, la rhubarbe, le sirop de fleur de sureau et l'eau et broyer **40 sec/vitesse 5**. Chauffer ensuite **5 min/100°C/vitesse 2**, passer au tamis dans un récipient, laisser refroidir 1 heure, puis réserver au moins 2 heures à couvert au frais.

2 — Mélanger dans un bol à punch la masse rhubarbe-framboises-sureau, le prosecco et le vin blanc. Ajouter les fraises, 200 g de framboises surgelées et la mélisse.

Suggestion: placer le bol avec une petite louche et des verres sur la table et présenter avec des petites cuillères pour mieux récupérer les fruits.

Verre (2 dl): 226 kcal (942 kJ) = lip 1 g, glu 30 g, pro 1 g



Avant-goût

Vive l'olive

On dirait le Sud



Pour tous les jours

Vite fait, bien fait



Envie d'évasion

Cap sur les Caraïbes



Cuisine suisse

Beignets de poisson



★
Le prochain
numéro paraîtra le

**6 juin
2019**



Betty Bossi



Assurez-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

thermomix



Bon app, les Suisses!

Nos recettes suisses pour le Thermomix®

Un voyage culinaire dans notre patrie: dans ce livre, vous trouverez au total 95 recettes de soupes, de hors-d'œuvre, de plats principaux originaux et régionaux, des accompagnements et des desserts. Dégustez les classiques de la cuisine suisse – préparés simplement, naturellement et rapidement dans votre Thermomix®.

nouveau



Disponible
maintenant dans
la boutique
en ligne de
thermomix.ch



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