



thermomix

PARTENAIRE
officiel

Été 2019
CHF 11.-
bettybossi.ch/lemix

Douceur d'été

On craque pour ces
créations fruitées

Recette en
page 45


Salades insolites
Fraîcheur, saveurs et
couleurs au rendez-vous


L'essentiel en bref


L'APPAREIL


Toutes les recettes du magazine ont été développées en exclusivité pour le **Thermomix® TM 5 et TM 6**. 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



Des légumes. beaucoup de légumes! En profiter est un vrai plaisir pour nos rédactrices, qui ne manquent pas d'idées pour les apprêter de délicieuse façon. Découvrez au fil des pages suivantes les super recettes qu'elles ont concoctées pour vous.

Nos légumes quotidiens

Chère lectrice, cher lecteur,

Gorgées de soleil et d'arômes, les voilà qui débarquent toutes fraîches sur les étals: courgettes, aubergines et autres tomates sont ce que l'été a de meilleur à nous offrir en cuisine. Alors que la saison des fruits et légumes juteux et croquants bat son plein, c'est aussi le meilleur moment pour mettre en pratique la fameuse règle des «5 par jour». Et grâce au formidable choix que l'on trouve en ce moment sur les marchés et dans les magasins, rien n'est plus facile.

Plongez-vous dans cette édition estivale de notre magazine et laissez-vous inspirer par nos recettes pour dresser une table riche en couleurs et, surtout, en saveurs.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir en cuisine avec votre Thermomix®.

Betty Bossi

Sommaire

6 Salades à satiété



22 Bienvenue à table



31 Pour tous les jours



44 Desserts de rêve



54 Oh, les olives



60 Santé & minceur



- 2 L'essentiel en bref
- 3 Éditorial
- 6 **Salades à satiété**
- 20 Actus
- 22 **Bienvenue à table**
- 31 **Pour tous les jours**
- 44 **Desserts de rêve**
- 54 **Oh, les olives**
- 60 **Santé & minceur**
- 65 **Le plaisir d'offrir**
- 68 Coup double
- 70 Cuisine suisse
- 72 Trucs & astuces
- 74 **Pour trinquer**

IMPRESSUM

Édité par Betty Bossi SA
Baslerstrasse 52, case postale, 8021 Zurich
Service clientèle: +41 (0) 44 209 19 29
Responsable production et conception graphique:
Erica Angelone
Responsable rédaction des recettes: Sibylle Weber-Sager
Photos: Marco Zaugg
Photo «S'more», page 72: © ucky - stock.adobe.com
Stylisme: Monika Hansen
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 2 septembre 2019
Copyright © Betty Bossi SA, imprimé en Suisse

65 Le plaisir d'offrir



74 Pour trinquer



Un joli méli-mélo

Avec l'été reviennent les salades hautes en couleur et en saveur. De quoi composer des assiettes fraîches et néanmoins rassasiantes.

Salade de riz venere au poulet

1200 g d'eau
3 c. à café de sel
250 g de riz complet noir
(par ex. riso venere, cuisson 40 minutes)

4 blancs de poulet
(d'env. 130 g)

500 g de courgettes,
en morceaux (3 cm)

60 g de vinaigre
balsamique blanc

70 g d'huile d'olive
1 c. à café de sambal
oelek

1 c. à café de miel
liquide

2 pincées de cannelle

200 g d'abricots,
dénoyautés,
en quartiers

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

1 – Mettre l'eau et 2 c. à café de sel dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson, peser le riz, mélanger avec la spatule et précuire **17 min/100° C/vitesse 2**.

2 – Mettre le Varoma en place avec le plateau vapeur. Assaisonner les blancs de poulet avec ½ c. à café de sel, répartir sur le plateau vapeur. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **20 min/Varoma/vitesse 2**. Retirer le Varoma, le poser sur une assiette et laisser tiédir un peu le poulet. Retirer le panier cuisson à l'aide de la spatule, transvaser le riz dans un récipient. Vider le bol de mixage.

3 – Mettre dans le bol de mixage les courgettes, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le sambal oelek, le miel, la cannelle et ½ c. à café de sel, hacher **3 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule, puis ajouter au riz dans le récipient. Couper le poulet en tranches, ajouter et mélanger. Dresser la salade de riz venere sur des assiettes, répartir dessus les abricots et le basilic.

Portion: 580 kcal (2442 kJ) = lip 21g, glu 56g, pro 39g



10 min



50 min



facile



4 port.



580 kcal



Salade de sarrasin

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

$\frac{3}{4}$ de c. à café de sel

80 g d'oignons, coupés en deux

80 g de lardons

220 g de sarrasin

240 g d'eau

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

2 pêches, coupées en deux, dénoyautées

60 g de vinaigre de vin blanc

70 g d'huile d'olive

2 pincées de poivre

200 g de concombres, pelés, coupés en deux dans la longueur, épépinés, en tranches (5 mm)

60 g de mesclun

1 – Mettre le céleri-branche et $\frac{1}{2}$ de c. à café de sel dans le bol de mixage, hacher **4 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, transvaser dans un grand récipient et réserver à couvert.

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

4 – Ajouter le sarrasin et rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

5 – Ajouter l'eau et le cube de bouillon et cuire **10 min/100° C/↻/vitesse 1**. Pendant ce temps, bien faire chauffer une poêle-gril, saisir les pêches 5 à 7 minutes, coupe vers le bas, jusqu'à ce que de belles marques apparaissent. Réserver les pêches sur une assiette.

6 – Ajouter le vinaigre, l'huile d'olive, $\frac{1}{4}$ de c. à café de sel et le poivre au sarrasin dans le bol de mixage et mélanger **10 sec/↻/vitesse 3**. Transvaser dans le récipient contenant le céleri-branche haché, mélanger, dresser sur des assiettes avec les concombres et le mesclun, déposer les pêches dessus.

Portion: 468 kcal (1957 kJ) = lip 23 g, glu 50 g, pro 11 g



15 min



30 min



facile



4 port.



468 kcal

Salade de pain

60 g de pignons

1 bocal de câpres au vinaigre, égouttées (poids égoutté env. 65 g)

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

80 g d'huile d'olive

3 c. à soupe d'eau

½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

600 g de melon charentais (1 pièce), pelé, épépiné, en morceaux (3 cm)

2 c. à soupe d'huile d'olive

250 g de pain (par ex. ciabatta), en cubes (3 cm)

500 g de tomates cerises, coupées en deux

90 g de roquette

50 g d'oignons rouges, en rouelles

1 – Faire dorer les pignons 5 minutes dans une poêle antiadhésive sur feu moyen en remuant de temps en temps, transvaser, réserver.

2 – Mettre dans le bol de mixage les câpres, le basilic, 80 g d'huile d'olive, l'eau, le sel et le poivre et hacher **10 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

3 – Hacher encore **10 sec/vitesse 7** et transvaser.

4 – Mettre le melon dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule.

5 – Bien faire chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Faire dorer les cubes de pain 10 minutes sur feu moyen en remuant. Dresser le pain sur des assiettes avec le melon, les tomates cerises et la roquette, arroser d'un filet de sauce, répartir dessus les pignons grillés et les rouelles d'oignons.

Portion: 587 kcal (2450 kJ) = lip 36 g, glu 51 g, pro 13 g



25 min



30 min



facile



4 port.



587 kcal



végé



Salade de romanesco

60 g	d'amandes
500 g	d'eau
700 g	de romanesco, en petits bouquets (3 cm)
4	œufs
80 g	d'oignons rouges, coupés en deux
70 g	de vinaigre balsamique blanc
90 g	d'huile de colza
1	c. à soupe de moutarde au miel
1	c. à café de sel
4 pincées	de poivre
1 boîte	de pois chiches, rincés, égouttés (poids égoutté env. 240 g)

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

2 – Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, peser le romanesco dans le Varoma, insérer le plateau vapeur et y déposer les œufs. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **20 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, faire dorer les amandes hachées dans une poêle sur feu moyen en remuant de temps en temps. Transvaser les amandes grillées sur une assiette et réserver.

3 – Retirer le Varoma, le poser sur une assiette et laisser égoutter, mettre délicatement les œufs dans le panier cuisson, rincer à l'eau froide, écaler, réserver avec le romanesco et laisser tiédir un peu. Vider le bol de mixage.

4 – Mettre dans le bol de mixage les oignons, le vinaigre balsamique, l'huile de colza, la moutarde, le sel et le poivre, hacher **5 sec/vitesse 5** et transvaser dans un récipient. Ajouter le romanesco et les pois chiches et mélanger. Dresser la salade de romanesco sur des assiettes. Couper les œufs en quartiers, les répartir sur la salade avec les amandes grillées.

Portion: 491 kcal (2038 kJ) =
lip 37 g, glu 15 g, pro 18 g





Salade Parmentier aux haricots et saucisses

500 g d'eau

500 g de pommes de terre à chair ferme, pelées, en tranches (7 mm)

470 g de haricots verts, entiers ou coupés en trois dans la largeur selon leur taille

8 saucisses de Vienne (env. 400 g), en tronçons biseautés (2 cm)

80 g d'oignons, coupés en deux

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

2 c. à soupe de moutarde mi-forte

50 g de vinaigre de vin blanc

70 g d'huile d'olive

½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

½ botte de ciboulette (env. 10 g), ciselée

20 g de mélange de germes de légumes ou 20 g de cresson

1 – Verser l'eau dans le bol de mixage. Répartir les pommes de terre et les haricots dans le Varoma et le plateau vapeur (laisser les fentes latérales dégagées), mettre le Varoma en place, remettre le couvercle et pré-cuire **18 min/Varoma/vitesse 1**.

2 – Répartir les saucisses dans le plateau vapeur sur le mélange pommes de terre-haricots, remettre le couvercle du Varoma et cuire encore **15 min/Varoma/vitesse 1**. Transvaser les pommes de terre, les haricots et les saucisses dans un grand récipient. Verser 100 ml d'eau de cuisson du bol de mixage dans le gobelet doseur et réserver. Vider le bol de mixage.

3 – Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'eau de cuisson réservée et le cube de bouillon, hacher **5 sec/vitesse 5** et verser sur le mélange pommes de terre-haricots. Laisser macérer 30 minutes à couvert.

4 – Mettre dans le bol de mixage la moutarde, le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre, mélanger **10 sec/vitesse 4** et incorporer à la salade avec la ciboulette. Dresser la salade Parmentier aux haricots et saucisses sur des assiettes, répartir les germes de légumes dessus.

Portion: 557 kcal (2313 kJ) = lip 39 g, glu 27 g, pro 20 g



15 min



1 h
20 min



facile



4 port.



557 kcal



TRÉSORS CHYPRIOTES

8 jours en
demi-pension dès

Points forts de « l'île d'Aphrodite »



CHF

499.-

Toutes les visites
déjà comprises!

En hôtel 4* avec
demi-pension incluse!

Prestations comprises

- Vols aller/retour de Genève à Nicosie (avec courte escale)
- Les taxes aéroportuaires et 20kg de bagages
- Toutes les excursions selon programme, à bord d'un bus moderne
- 7 nuitées dans un bon hôtel 4* avec demi-pension incluse
- Toutes les visites décrites dans le programme, y compris les entrées
- Encadrement par notre excellent guide local francophone

Découvrez l'île des dieux, gâtée par le soleil!

Sur l'île des Dieux, à l'intersection de trois continents, des témoins impressionnants de l'antiquité racontent le passé mouvementé de Chypre. Soyez saisis par le paysage fascinant de l'île avec ses plages dorées, ses côtes sauvages et son imposant mont Olympé. Gâtée par le soleil, la troisième plus grande île de la Méditerranée vous accueille pour vous faire découvrir sa mine de trésors.



net-tours

8 jours de voyage en hôtel 4* avec demi-pension et excursions incluses!

1er jour / Genève – Nicosie – Nord de Chypre : Vol de Genève à Nicosie (avec courte escale sans descendre de l'avion). Votre guide francophone vous attend pour le transfert à l'hôtel.

2e jour / La péninsule Karpas : L'excursion d'aujourd'hui vous conduit dans la partie nord de Chypre, vers la péninsule de Karpas aux paysages de dunes à l'infini, aux plages désertes ainsi qu'aux troupeaux d'ânes sauvages. Passant par des baies aux eaux cristallines, au travers de champs de tabacs et de vignobles idylliques, vous atteignez le monastère de l'apôtre André, à la pointe la plus extrême au nord-est de l'île.

3e jour / Famagouste : Aujourd'hui, vous entamez un « parcours du combattant » en commençant d'abord par la visite du monastère Barnabé suivi de la visite de la vieille ville de Famagouste dont la richesse au Moyen Âge était légendaire. Les particularités historiques de Famagouste sont les ruines des monastères franciscains et de la cathédrale du couronnement ainsi que les vestiges des villas et des palais des riches commerçants et des nobles. Sur le chemin du retour, vous aurez un aperçu de la grande variété de tapis fabriqués localement.

Temps idéal pour voyager à Chypre

Etant donné que l'été est très chaud, les mois automnaux sont idéals pour découvrir l'île des dieux.

Kyrenia – l'un des plus beaux ports de la Méditerranée



4e jour / Nicosie : Visite de la capitale de Chypre, Nicosie, pour explorer l'histoire tourmentée de l'une des dernières villes divisées au monde. Vous vous baladez à travers les rues sinueuses de la vieille ville et y découvrez des curiosités comme l'ancien quartier Arambahmet et les fortifications vénitiennes. Puis vous visitez deux anciens caravansérails datant du XVIIe siècle. Vous avez le loisir d'acheter des produits typiques du terroir et des souvenirs.

5e jour / Kyrenia : Excursion vers le plus grand château médiéval de St-Hilarion, construit sur un rocher abrupt dans les montagnes. Un « must » pour tous les visiteurs, qui offre probablement la plus belle vue panoramique sur la côte chypriote. Ensuite, vous vous rendez aux ruines majestueuses de l'abbaye norbertine de Bellapais, un chef-d'œuvre de l'architecture gothique. Puis, vous partez en direction du port et visitez l'imposante forteresse.

6e jour / Journée libre : Appréciez un jour de détente ou réservez d'autres excursions facultatives sur l'île auprès de votre guide.

L'Abbaye Bellapais – un chef-d'œuvre d'architecture gothique



7e jour / Excursion facultative Paphos : Profitez d'une journée libre ou optez pour une excursion à Paphos et laissez-vous impressionner par les sites culturels et historiques. De cette période, il reste des vestiges du palais et la Tombe des Rois, truffée de mosaïques merveilleuses témoignant de la richesse passée de la ville. Après les visites, vous profitez de votre temps libre au port pittoresque. Cette excursion peut être réservée sur place auprès de votre guide (79 € par personne avec déjeuner comprenant des spécialités régionales typiques. Cette excursion requiert un passeport valide.)

8e jour / Nicosie – Genève : Transfert et vol vers Genève (avec escale sans descendre de l'avion).

Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications dans l'ordre chronologique des excursions.

Prix d'action p. p. en chambre double

Voyage 26BB19F

Circuit Chypre

8 jours de voyage en demi-pension	Prix normal	Prix d'action
12.10 – 19.10.19	1049.-	649.-
19.10 – 26.10.19	1049.-	649.-
26.10 – 02.11.19	999.-	599.-
02.11 – 09.11.19	999.-	599.-
09.11 – 16.11.19	949.-	549.-
16.11 – 23.11.19	899.-	499.-

Supplém. chambre individuelle : 199.-

NON COMPRIS : Assurance combinée frais d'annulation et aide SOS CHF 44.- par personne • Frais de réservation CHF 15.- par personne • Excursions facultatives

Réservez de suite :

Lundi au vendredi 08h à 18h

0848 47 58 69

www.net-tours.ch

Organisation et
réalisation :
net-tours, Glattbrugg

net-tours



La burrata s'apparente à la mozzarella, mais elle est beaucoup plus juteuse. Son cœur crémeux s'écoule de la boule quand on la coupe.



Salade de trofie

1000 g d'eau

3/4 c. à café de sel

200 g de pâtes (trofie)

60 g de pignons

30 g d'oignons

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 poivrons rouges (env. 320 g), en morceaux (3 cm)

2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc

1 poivron jaune (d'env. 160 g), en petits dés (8 mm)

50 g de tomates séchées à l'huile, égouttées, en lanières

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

8 petites burratas (d'env. 50 g), égouttées

50 g d'olives noires dénoyautées, en rouelles

1 – Verser l'eau dans le bol de mixage et porter à ébullition **8 min/100° C/vitesse 1**.

2 – Ajouter 3 c. à café de sel et les pâtes par l'orifice du couvercle et cuire al dente sans gobelet doseur **en respectant le temps indiqué sur l'emballage/90° C/vitesse 1**. Égoutter les pâtes dans le Varoma en recueillant 100 g d'eau de cuisson et réserver. Rincer les pâtes sous l'eau froide et transvaser dans un saladier.

3 – Faire dorer les pignons 5 minutes dans une poêle antiadhésive sur feu moyen en remuant de temps en temps.

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

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

6 – Ajouter les poivrons rouges, 40 g de pignons grillés, l'eau de cuisson réservée et 1/4 de c. à café de sel et rissoler **10 min/120° C/vitesse 1**.

7 – Ajouter le vinaigre balsamique, réduire en purée **30 sec/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**, puis verser sur les pâtes dans le saladier. Ajouter également le poivron jaune et les tomates séchées. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

8 – Mettre le persil dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, en ajouter les 2/3 aux pâtes, mélanger. Dresser la salade de pâtes sur des assiettes, déposer les burratas dessus, parsemer de 20 g de pignons grillés, des olives et du reste du persil.

Suggestion: remplacer la burrata par de la mozzarella.

Portion: 683 kcal (2850 kJ) = lip 41g, glu 50g, pro 25g



10 min



40 min



facile



4 port.



683 kcal



végé



Salade de couscous

Les aubergines

2 aubergines (d'env. 300 g), coupées en deux dans la longueur

2 c. à soupe d'huile d'olive

½ c. à café de gros sel marin

2 pincées de poivre

La salade

220 g de couscous (cuisson 4 minutes)

250 g d'eau

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

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

100 g d'huile d'olive

1 citron bio, moitié du zeste râpé et 3 c. à soupe de jus

1 c. à café de sel

2 pincées de poivre

200 g de feta, froide, en morceaux (4 cm)

120 g de fèves d'edamame, écossées

1 grenade, égrainée (d'env. 180 g)

Les aubergines

1 – Préchauffer le four à 200° C. Chemiser une plaque de papier cuisson. Poser les aubergines dessus, badigeonner d'huile d'olive et assaisonner avec le sel marin et le poivre.

2 – Cuire les aubergines 40 minutes (200° C) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer la salade.

La salade

3 – Mettre le couscous dans un récipient. Verser l'eau dans le bol de mixage, porter à ébullition

4 min/100° C/vitesse 1, en arroser le couscous dans le récipient, laisser gonfler 5 minutes à couvert. Aérer le couscous avec une fourchette et laisser refroidir 30 minutes.

4 – Mettre dans le bol de mixage la menthe, la coriandre, l'huile d'olive, le zeste et le jus de citron, le sel et le poivre, hacher **3 sec/vitesse 8**, transvaser dans un récipient et réserver.

5 – Mettre la feta dans le bol de mixage, hacher **4 sec/vitesse 5**, en ajouter 130 g au couscous. Ajouter également les edamame et les graines de grenade, mélanger, dresser sur des assiettes avec les aubergines. Napper de la sauce réservée, parsemer des 70 g de feta restants.

Suggestion: décorer de feuilles de menthe ou de coriandre.

Portion: 764 kcal (3178 kJ) = lip 21 g, glu 47 g, pro 60 g



15 min



50 min



facile



4 port.



764 kcal



végé





Poke bowl

- 4 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 1 c. à soupe de miel d'acacia
- 2 c. à soupe de graines de sésame grillées

1 piment mi-fort rouge, épépiné, en rouelles

2 oignons en botte avec leurs fanes, en fines rouelles

540 g de filets de saumon sans la peau (pour sushis), en dés (1½ cm)

1200 g d'eau

1½ c. à café de sel

150 g de riz long (cuisson 20 minutes)

2 avocats, pelés, dénoyautés, en tranches

6 concombres snack, en tranches biseau-tées

1 – Mettre dans le bol de mixage la sauce soja, l'huile de sésame, le miel et 1 c. à soupe de graines de sésame et mélanger **10 sec/vitesse 4**.

2 – Ajouter le piment, 1½ oignon en botte avec les fanes et les dés de saumon, mélanger **15 sec/vitesse 1**, transvaser dans un récipient et réserver à couvert au frais.

3 – Mettre l'eau et le sel dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson, peser le riz, bien mélanger avec la spatule et cuire **25 min/100° C/vitesse 4**. Retirer le panier cuisson à l'aide de la spatule, rincer le riz sous l'eau froide.

4 – Dresser dans 4 bols le saumon mariné, le riz, les avocats et les concombres snack, parsemer du reste des rouelles d'oignons et de 1 c. à soupe de graines de sésame.

Suggestion: remplacer le saumon par du thon pour sushis.

Portion:
570 kcal (2375 kJ) =
lip 40 g, glu 21 g,
pro 31 g



10 min



35 min



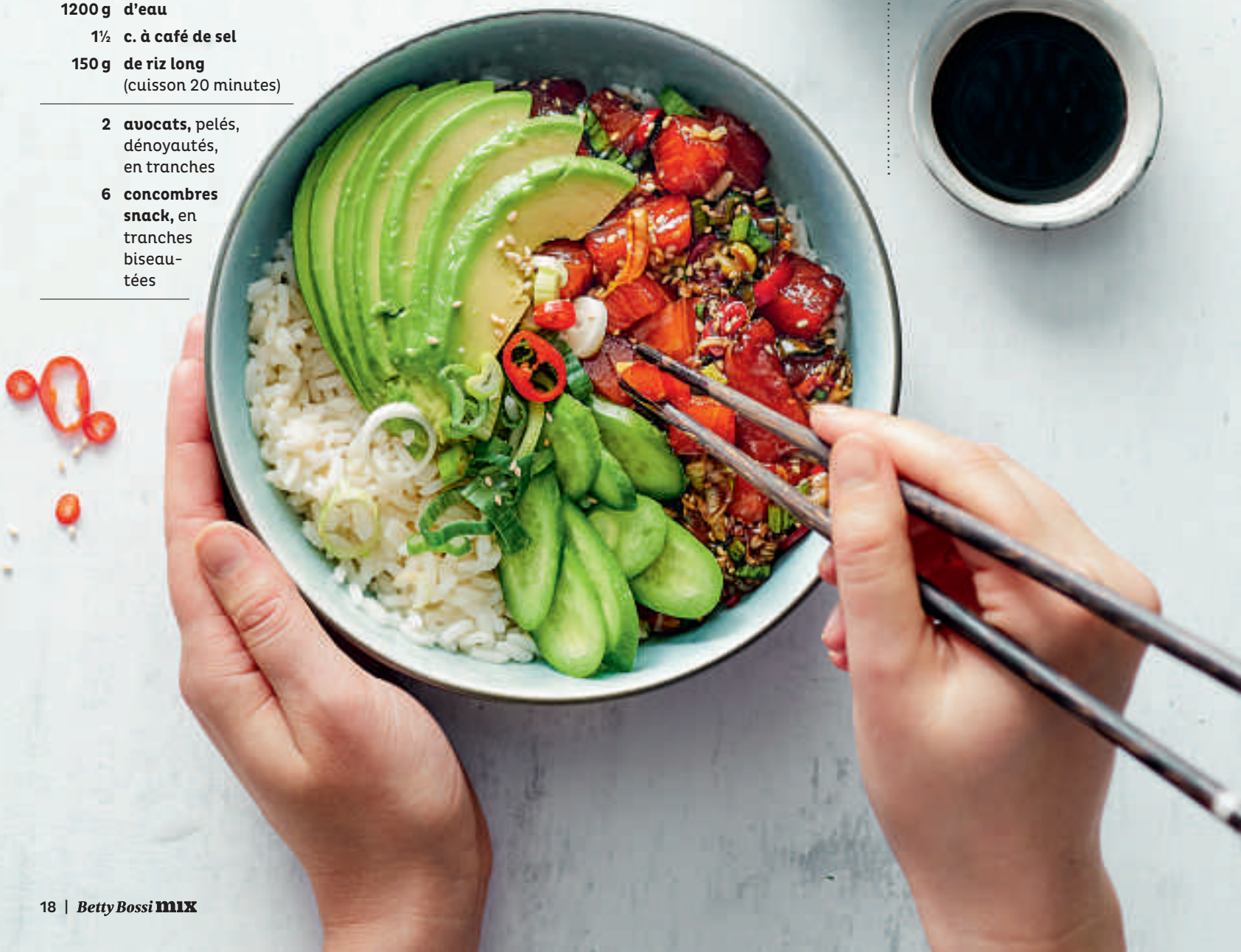
facile



4 port.



570 kcal



Depuis
40
ans

Fust Cuisines – Profitez maintenant des offres du jubilé!

Promotions valables pour commandes jusqu'au 23 juin 2019



Prix choc

Seul **Fr. 9'950.-**
Avant: Fr. 12'250.-
Economisez: Fr. 2'300.-

SPRING

Cuisine moderne en magnolia entourée de bois chaud et d'armoires vitrées décoratives. Complètement équipé d'appareils **AEG**
Dimensions: 240 x 300 cm



Modifiable de manière individuelle, disponible en 7 couleurs frontales différentes pour le même prix.



Une cuisine tendance anthracite et bronze

Seul **Fr. 24'900.-**
Avant: Fr. 27'400.-
Economisez: Fr. 2'500.-

TOLEDO

Y compris appareils de **SIEMENS**

- ✓ Four et steamer compacts de 45 cm de haut
- ✓ Cuisinière à induction avec hotte intégrée
- ✓ Ensemble réfrigérateur et congélateur
- ✓ Lave-vaisselle
- ✓ Lave-vaisselle en acier affiné

NOUVEAU



Cuisinière avec hotte intégrée

Transformer et rénover.

Avec un seul prestataire.



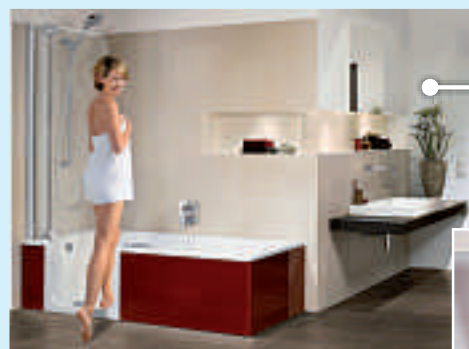
Les arguments en faveur des cuisines et salles de bains Fust

1. Analyse compétente des besoins et excellent conseil avec offre gratuite.
2. Le maître d'œuvre de Fust travaille si souhaité avec des artisans locaux, garantit le respect des délais et des budgets. Il veille à ce que la qualité des finitions soit la meilleure possible.
3. Montage assuré par nos menuisiers.
4. La qualité est garantie à vie pour les meubles et sur souhait pendant 12 ans pour tous les équipements.
5. Un service est dédié à toutes les réparations.
6. Superpoints avec la Supercard ou la Supercard plus Coop. 1 superpoint par franc dépensé.
7. Pour la mise en œuvre de tous les travaux, vous bénéficiez de la garantie des ingénieurs diplômés de ing. dipl. Fust SA.
8. Sécurité d'une solide entreprise Suisse.

Exposition de cuisines / salle de bains près de chez vous: voir www.fust.ch ou téléphone 0848 844 100

Fust Salles de bains – Solutions individuelles pour des travaux rapides et propres!

Twinline – Douche et baignoire 2 en 1!



Offre jubilé

Fr. 500.- de rabais pour la commande d'une douche-baignoire Twinline jusqu'au 23.6.2019

- ✓ Éprouvé en pratique 40 000 fois
- ✓ Grand choix de modèles de forme et de taille différentes dotés de nombreux équipements
- ✓ Position allongée plus confortable
- ✓ Système de porte et de verrouillage breveté
- ✓ Possibilité d'équiper sur demande le produit de gicleurs d'eau gazeuse ou d'un strapontin.



Un exemple de transformation réussie:



Après la transformation

La nouvelle salle de bains se fait claire et rafraîchie avec sa douche et sa baignoire combinées, des meubles haut de gamme, une armoire de toilette à éclairage DEL et un ensemble douche et WC.



Avant la transformation

Des carreaux de douche et de baignoire démodés présentant le risque de trébucher.

Conseil à domicile – gratuit et sans engagement.

Nous nous rendons chez vous pour planifier votre cuisine ou votre bain sur place. Vous avez ainsi la garantie d'un agencement parfait.

Demander un conseil maintenant: tél. 0848 844 100 ou kuechen-baeder@fust.ch

Commandez dès maintenant les magazines complets par courrier: kuechen-baeder@fust.ch ou envoyez le coupon à: Ing. dipl. FUST SA, Riedmoosstrasse 10, 3172 Niederwangen



- Veuillez m'envoyer gratuitement le magazine de cuisines
- Veuillez m'envoyer gratuitement le magazine de salles de bains
- Je souhaite un conseil sans engagement à domicile. Veuillez m'appeler pour convenir d'un rendez-vous

Nom: _____ E-mail: _____
 Prénom: _____ Tél. privé: _____
 Adresse: _____ Tél. professionnel: _____
 NPA/Localité: _____ Mobile: _____

Jusqu'à
2000

C'est en moyenne le nombre de fois que nous avalons par jour. Pour cela, nos glandes salivaires sécrètent 1 à 1½ litre de salive.

Qu'en pensez-vous? Faites-le-nous savoir!

Nous sommes ravis de vous compter parmi les lectrices et lecteurs de «Betty Bossi mix». Notre priorité est de vous offrir une satisfaction intacte recette après recette, c'est pourquoi nous travaillons sans relâche à améliorer encore notre magazine. Nombre d'entre vous nous ont déjà fourni de précieux commentaires qui nous aident à répondre au plus près à vos besoins. Quelque chose vous manque dans notre magazine? Surtout, n'hésitez pas à nous en informer. Et dites-nous aussi ce que vous appréciez en particulier – nous voulons tout savoir!

Faites-nous part de vos réflexions, souhaits et suggestions sur bettybossi.ch/bbmixreaction.



Sorbetto al melone

«Gelati! Gelati!» En Italie, impossible de résister à l'appel du «gelataio» quand il fait chaud. Et c'est justement d'Italie que nous vient ce sorbet onctueux à souhait, fabriqué dans le respect d'un long savoir-faire à partir des meilleurs ingrédients.

Membre de la famille botanique des cucurbitacées, le melon cantaloup est une variété de melon sucrin déjà appréciée il y a près de cinq mille ans en Perse, l'Iran actuel. Par la suite, divers peuples de Méditerranée orientale ont eux aussi commencé à le cultiver. C'est vers 1700 que ce melon a été introduit à Cantalupo in Sabina, une résidence seigneuriale au nord de Rome.

Le sorbetto al melone de Fine Food est en vente dans les grands supermarchés Coop.



Le plein de noyaux

En été, personne n'aime penser au froid et à l'hiver. Pour une fois, faites une exception et mettez de côté vos noyaux de cerises en prévision des frimas. Ils vous serviront à confectionner de petits sacs qui vous apporteront le moment venu une chaleur naturelle, durable et saine. Lavez soigneusement les noyaux et laissez-les sécher de préférence au soleil. Remplissez un sac en coton et cousez-le. Le sac peut être chauffé sur un radiateur, au four (à env. 50° C) ou au micro-ondes, env. 1 minute à pleine puissance.



Du basilic toujours frais

Aucun risque que votre basilic se dessèche dans cet ingénieux pot à herbes pourvu d'un système automatique d'alimentation en eau. L'indicateur de niveau d'eau rappelle quand il y a lieu de remplir le réservoir.

Disponible dès CHF 17.90 sur www.bettybossi.ch



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 bettybossi.ch/hacks.

Lisa, notre spécialiste en marketing International Sales, vous montre un truc vraiment cool pour faire du café glacé, si rafraîchissant par grosse chaleur.

À découvrir sans tarder!



Kitchen Hacks

Les bons tuyaux des collaborateurs de Betty Bossi

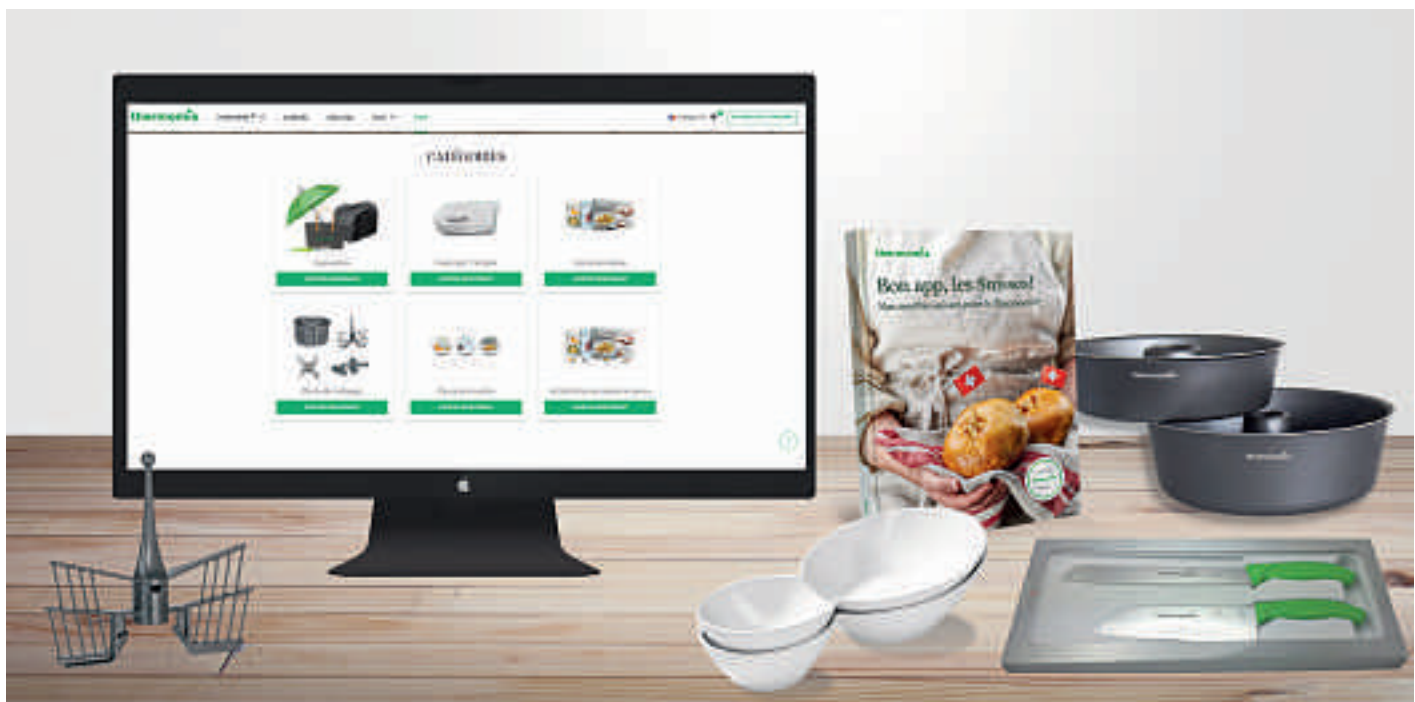


Découvrez la boutique en ligne Thermomix®

Saviez-vous qu'il existe en Suisse plus de 70 produits autour du Thermomix®? En plus de livres et des ustensiles, vous trouverez également des accessoires pour votre appareil. Découvrez la diversité du monde Thermomix® sur notre site internet thermomix.ch sous la rubrique shop.

VORWERK
thermomix

Vorwerk Suisse S.A.
Pilatusstrasse 29
6036 Dierikon
Tél. +41 41 422 10 08
www.thermomix.ch



Caribbean dream

Envie d'évasion? Ces recettes arrivent à point nommé. Inspirées des Caraïbes, elles offrent un vrai dépaysement à vos papilles.



Melting-pot de cultures, les Caraïbes rassemblent descendants de peuples indigènes et d'esclaves africains, Européens, créoles, mais aussi Indiens et Chinois. De ce brassage est née une cuisine parfumée qui compte parmi les plus variées au monde.

Soupe froide d'avocat et brochettes de crevettes

12 crevettes cuites
décortiquées
(env. 100 g)

1 c. à café de
curry doux

1 c. à café d'huile
d'olive

4 pincées de sel

5 g de gingembre, pelé

¼-½ piment mi-fort rouge,
coupé en deux dans
la longueur, épépiné

2 avocats, pelés,
dénoyautés
(soit env. 300 g),
dont 220 g
en morceaux et 80 g
en quartiers, réservés
pour le décor

70 g de pousses d'épinards

2 c. à soupe de jus de
citron vert

1¼ c. à café de sel

500 g d'eau

100 g de glaçons

4 piques en bois

4 brins de coriandre

50 g de noix de cajou
grillées salées

¼ de grenade, égrainée

1 – Mélanger dans un réci-
pient les crevettes, le curry, l'huile
d'olive et le sel et réserver.

2 – Mettre dans le bol de mixage
le gingembre, le piment, les
220 g d'avocats en morceaux, les
pousses d'épinards, le jus de
citron vert, le sel, l'eau et les gla-
çons et réduire en purée **40 sec/**
vitesse 9. Verser la soupe dans des
assiettes creuses ou des verres.

3 – Enfiler les crevettes sur les
piques en bois. Décorer la soupe
avec les quartiers d'avocats, la
coriandre, les noix de cajou et
les graines de grenade, déposer
les brochettes dessus.

Suggestion: cette soupe est tout
aussi délicieuse chaude.

Portion: 230 kcal (951kJ) =
lip 18 g, glu 7 g, pro 9 g



15 min



20 min



facile



4 port.



230 kcal



Filet de vivaneau sur patates douces

2 tiges de citronnelle, pulpe en morceaux (2 cm)

1 piment rouge, coupé en deux, épépiné

150 g d'oignons rouges, coupés en deux

250 g de lait de coco

150 g d'eau

2 feuilles de limettier kaffir

3 c. à café de curry (par ex. Caribbean)

1 c. à café de sel

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

2 filets de vivaneau cramoisi (d'env. 330 g), en 4 morceaux égaux, à commander chez le poissonnier, ou 4 filets de dorade (d'env. 160 g)

1 c. à soupe d'huile d'olive

$\frac{3}{4}$ **de c. à café de sel**

$\frac{1}{2}$ **bouquet de coriandre** (env. 10 g)

1 citron vert, en quartiers

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

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

3 – Ajouter le lait de coco, l'eau, les feuilles de limettier kaffir, 2 c. à café de curry et $\frac{1}{4}$ de c. à café de sel. Mettre le Varoma en place, peser les patates douces, remettre le couvercle du Varoma et cuire **10 min/Varoma/🌀/vitesse 1**.

4 – Insérer le plateau vapeur, le chemiser d'une feuille de papier cuisson ajustée et humectée en veillant à laisser quelques fentes dégagées. Badigeonner les filets de poisson d'huile d'olive, assaisonner avec 1 c. à café de curry et $\frac{3}{4}$ de c. à café de sel, déposer sur le plateau vapeur. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **15 min/Varoma/🌀/vitesse 1**.

5 – Retirer le Varoma et le poser sur une assiette. Transvaser la sauce coco dans un gobelet gradué, ôter les feuilles de limettier kaffir, verser 100 g de sauce coco dans le bol de mixage. Ajouter les patates douces et $\frac{3}{4}$ de c. à café de sel, mélanger **10 sec/vitesse 4**. Répartir la purée de patates douces sur des assiettes, entourer d'un cordon de sauce coco, couper les filets de poisson en deux selon les goûts et les dresser sur la purée. Parsemer de coriandre, poser les quartiers de citron vert dessus et servir le reste de la sauce coco à part.

Portion: 575 kcal (2395 kJ) = lip 20 g, glu 51 g, pro 39 g



15 min



35 min



facile



4 port.



575 kcal

Le vivaneau cramoisi (red snapper) est un poisson très apprécié des connaisseurs, qui vit dans les eaux tropicales et subtropicales. Il se distingue par une livrée rouge vif.





L'ACCORD DU VIN

Coop Naturaplan Bio Comte de Genève AOC

Origine: Suisse/Genève

Cépages: chasselas, chardonnay

Caractère: robe claire, nez parfumé de zestes de citron frais et de fleurs avec un soupçon de levure. En bouche, matière opulente, à l'acidité bien structurée, corps équilibré.

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

Spare ribs et salsa à la mangue

Les spare ribs

- 80 g d'oignons, coupés en deux
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de sucre brut
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de rhum blanc ou ambré
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à soupe de jus de citron vert
- 3/4 de c. à café de piment de Cayenne
- 1 c. à café de coriandre en poudre
- 1 c. à café de curcuma en poudre
- 1/2 c. à café de cumin en poudre
- 4 spare ribs en un morceau (travers de porc, d'env. 300 g, voir Remarques)
- 1 1/2 c. à café de sel

La salsa à la mangue

- 80 g d'oignons
- 1 piment, coupé en deux, épépiné
- 1 mangue, pelée, dénoyautée, en morceaux (3 cm, soit env. 350 g)
- 1 c. à soupe de jus de citron vert
- 2 c. à café de sucre brut
- 3/4 de c. à café de sel

Le riz

- 650 g d'eau
- 1 c. à café de sel
- 200 g de riz au jasmin
- 100 g de raisins sultanes foncés
- 1 boîte de haricots rouges, rincés, égouttés (poids égoutté env. 290 g)

Les spare ribs

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

2 – Ajouter le sucre, l'huile d'olive, le rhum, le concentré de tomates, le jus de citron vert, le piment de Cayenne, la coriandre, le curcuma et le cumin en poudre, mélanger **5 sec/vitesse 8** et transvaser dans un récipient. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

3 – Badigeonner les spare ribs de marinade, laisser mariner 12 heures à couvert au réfrigérateur.

4 – Sortir les spare ribs du réfrigérateur 1 heure avant la cuisson.

5 – Préchauffer le four à 120° C. Chemiser une plaque de papier cuisson, la glisser au milieu du four.

6 – Saler les spare ribs.

7 – Déposer les spare ribs sur la plaque chaude, cuire 4 heures (120° C) au milieu du four. Retourner les spare ribs de temps à autre. Pendant ce temps, préparer la salsa à la mangue et, 20 minutes avant la fin du temps de cuisson de la viande, le riz.

La salsa à la mangue

8 – Mettre dans le bol de mixage les oignons, le piment, la mangue, le jus de citron vert, le sucre et le sel et réduire en purée **20 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

9 – Cuire la salsa **15 min/100° C/vitesse 1**, transvaser dans un récipient, laisser tiédir ou refroidir à couvert jusqu'au moment de servir. Nettoyer le bol de mixage et, 20 minutes avant la fin du temps de cuisson de la viande, préparer le riz.

Le riz

10 – Verser l'eau et le sel dans le bol de mixage, poser le panier cuisson sur le couvercle du bol de mixage, peser le riz et les raisins sultanes, puis rincer soigneusement sous l'eau courante froide.

11 – Insérer le panier cuisson avec le riz et les raisins sultanes et cuire **10 min/100° C/vitesse 4**.

12 – Ajouter les haricots rouges, mélanger avec la spatule et poursuivre la cuisson **3 min/100° C/vitesse 3**.

13 – Dresser le riz et les spare ribs sur des assiettes, servir avec la salsa à la mangue tiède ou froide.

Remarques

- Les spare ribs se trouvent facilement au rayon boucherie pendant la saison des grillades. Hors saison, il est conseillé de les commander à l'avance chez le boucher. Selon leur taille, les partager en deux.
- Parsemer de pluches de coriandre.

Portion: 923 kcal (3865 kJ) = lip 34 g, glu 101 g, pro 50 g

45 min

16 h
45 min

moyen

4 port.

923 kcal





L'ACCORD DU VIN

Ticino DOC Merlot Roncobello Valsangiacomo



Origine: Suisse/Tessin

Cépage: merlot

Caractère: robe rouge griotte foncé, bouquet intense de baies mûres où se mêlent des notes de genévrier et des nuances épicées, bouche bien charpentée de fruits mûrs révélant aussi des notes terreuses, finale aux tanins fondus. Idéal pour accompagner un repas. Ce vin n'ayant pas été filtré, un léger dépôt peut se former.

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

Empanadas

La farce

- 80 g d'oignons
- 2 gousses d'ail
- 150 g de carottes, en morceaux (3 cm)
- 2 brins de thym
- 2 brins d'origan
- 2 c. à café de curry doux
- ¼-½ c. à café de piment de Cayenne

- 1 c. à soupe d'huile d'olive

- 1 ananas, pelé, sans le cœur, dont 250 g en morceaux (3 cm) et 250 g en tranches (2 mm)

- 100 g de lentilles corail
- 100 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes (pour 0,5 l)

La pâte

- 140 g de beurre, en morceaux, froid
- 300 g de farine et un peu pour abaisser
- 1 c. à café de sel
- 90 g d'eau
- 1 œuf, battu

La salade

- 300 g de concombres, épépinés, en morceaux (3 cm)

- 150 g de poivron rouge, en morceaux (3 cm)
- 1 piment mi-fort rouge, coupé en deux dans la longueur, épépiné
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de citron vert
- ½ c. à café de sel

La farce

1 – Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail, les carottes, le thym, l'origan, le curry et le piment de Cayenne et hacher **2 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 – Ajouter l'huile d'olive et rissoler **6 min/120° C/☞/vitesse 4**.

3 – Ajouter les 250 g de morceaux d'ananas et hacher **2 sec/vitesse 5**.

4 – Ajouter les lentilles, l'eau et le cube de bouillon, cuire sans gobelet doseur **15 min/100° C/☞/vitesse 4**, transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

La pâte

5 – 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, abaisser sur un peu de farine à 2 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Découper env. 18 rondelles de Ø 12 cm à l'emporte-pièce. Presser un peu la farce par portions entre les mains et répartir sur une moitié de chaque rondelle de pâte en laissant tout autour un bord

de 5 mm. Badigeonner le bord d'œuf, rabattre l'autre moitié sur la farce de manière à former une demi-lune. Bien presser les bords à la fourchette, déposer les empanadas sur deux plaques chemisées de papier cuisson et réserver 15 minutes au frais. Dorer les empanadas à l'œuf, piquer à la fourchette.

6 – Préchauffer le four à 200° C.

7 – Cuire les empanadas en deux fois 20 minutes (200° C) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer la salade.

La salade

8 – Mettre les concombres dans le bol de mixage, hacher **4 sec/vitesse 4** et transvaser dans un récipient.

9 – Mettre dans le bol de mixage le poivron, le piment, l'huile d'olive, le jus de citron vert et le sel, hacher **4 sec/vitesse 4** et ajouter aux concombres avec les 250 g de tranches d'ananas, mélanger. Servir la salade sur des assiettes avec les empanadas.

Suggestions

– À défaut d'emporte-pièce, découper la pâte à l'aide d'un verre de même diamètre.

– Incorporer quelques pousses d'épinards à la salade.

Variante: remplacer les lentilles par 100 g de pois jaunes, les cuire dans 100 g d'eau **40 min/100° C/☞/vitesse 4**.

Portion: 844 kcal (3527 kJ) = lip 45 g, glu 88 g, pro 18 g



1 h



1 h
45 min



moyen



4-6 port.



844 kcal



végé

Répartir la farce sur une moitié de la rondelle de pâte en laissant un bord libre et badigeonner celui-ci d'œuf. Rabattre l'autre moitié par-dessus. Bien presser les bords à la fourchette.





*Vous pouvez remplacer les lentilles par
100 g de pois jaunes cuits dans 100 g d'eau
40 min / 100° C /  vitesse .*

Glace coco et ananas

70 g de chair de noix de coco, en morceaux (2 cm)

500 g de lait de coco
140 g de sucre

2 c. à soupe de rhum

50 g de cacahuètes grillées salées

20 g de miel liquide

½ c. à soupe de jus de citron vert

250 g d'ananas, en morceaux (2 cm)

1 – Mettre la noix de coco dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 8**, transvaser et réserver.

2 – Mettre le lait de coco et le sucre dans le bol de mixage et cuire sans gobelet doseur **10 min/100° C/vitesse 1**.

3 – Ajouter le rhum et la noix de coco hachée et mélanger **3 sec/vitesse 3**. Répartir la masse dans un grand moule résistant à la congélation (25 x 20 x 7 cm), laisser refroidir, faire prendre au moins 10 heures à couvert au congélateur. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

4 – Couper la masse coco congelée en 8 morceaux. En mettre la moitié dans le bol de mixage, broyer **3 sec/vitesse 10**, puis remuer **5 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule jusqu'à ce que la masse soit onctueuse. Transvaser dans un récipient.

5 – Broyer le reste de la masse coco congelée **3 sec/vitesse 10**, puis remuer **5 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule jusqu'à ce que la masse soit onctueuse. Ajouter à la glace dans le récipient. Remettre la glace pour 30 minutes au congélateur.

6 – Mettre dans le bol de mixage les cacahuètes, le miel et le jus de citron vert, hacher **5 sec/vitesse 5** et mélanger avec l'ananas. Façonner la glace en boules, dresser dans des coupes avec l'ananas.

Portion: 612 kcal (2552 kJ) = lip 40 g, glu 40 g, pro 6 g



Vous pouvez remplacer l'ananas par d'autres fruits exotiques, par ex. de la mangue ou du pitahaya.





Pour tous les jours

L'été nous comble de légumes frais et nous inspire à mitonner chaque jour de bons petits plats.

Tarte flambée estivale

Un classique revisité pour les beaux jours

La pâte

400 g de farine et un peu pour abaisser

200 g d'eau

3 c. à soupe d'huile d'olive

½ c. à café de sel

La garniture

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

150 g de fromage frais au poivre

100 g de crème fraîche

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

3 c. à soupe d'huile d'olive

500 g d'aubergines, en tranches (5 mm)

½ c. à café de sel

250 g de framboises

2 pincées de fleur de sel

2 pincées de poivre

La pâte

1 – Mettre dans le bol de mixage la farine, l'eau, l'huile d'olive et le sel et pétrir **1 min**/ $\frac{1}{2}$. Transvaser la pâte dans un récipient, réserver 30 minutes à couvert au frais. Nettoyer le bol de mixage.

2 – Préchauffer le four à 230°C. Chemiser deux plaques de papier cuisson.

La garniture

3 – Mettre le chou-fleur dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule, transvaser et réserver.

4 – Mettre dans le bol de mixage le fromage frais, la crème fraîche, $\frac{3}{4}$ du basilic et 1 c. à soupe d'huile d'olive et réduire en purée **20 sec/vitesse 8**.

5 – Partager la pâte en 2 portions, abaisser sur un peu de farine en 2 rectangles de 25 x 35 cm à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, déposer sur les plaques chemisées. Piquer les abaisses à la fourchette pour éviter la formation de bulles d'air.

6 – Étaler la masse fromage frais-basilic sur les abaisses de pâte. Mélanger le chou-fleur, les aubergines, 2 c. à soupe d'huile d'olive et $\frac{1}{2}$ c. à café de sel et répartir sur la masse fromage frais-basilic.

7 – Cuire une tarte flambée 20 à 25 minutes (220°C) tout en bas du four. Retirer, répartir dessus la moitié des framboises et du reste du basilic, assaisonner avec 1 pincée de fleur de sel et de poivre. Cuire la seconde tarte flambée de la même façon. Pendant ce temps, couper la première tarte flambée en parts et servir sans attendre. Une fois la seconde tarte flambée cuite, la parsemer du reste des framboises et du basilic, assaisonner avec 1 pincée de fleur de sel et de poivre, couper en parts et servir.

Suggestion: remplacer le chou-fleur par du romanesco.

Portion: 784 kcal (3290 kJ) = lip 41g, glu 81g, pro 19g



20 min



1 h
15 min



facile



4 port.



784 kcal



végé



Les framboises agrémentent à merveille les desserts, mais elles ajoutent aussi une note intéressante de fraîcheur – et de couleur – aux mets salés, par ex. à une salade ou à cette tarte flambée.



Brochettes de porc

et nouilles aux légumes

2 c. à soupe de miel liquide

1 c. à soupe de sambal oelek

3 c. à soupe d'huile de sésame grillé

450 g de cou de porc, en 4 tranches, en lanières dans la longueur (1½ cm)

190 g de lard à rôtir en tranches

8 piques en métal ou en bois

Les nouilles aux légumes

50 g de cacahuètes grillées salées

1000 g d'eau

200 g de nouilles chinoises aux œufs

2 c. à café de sel

2 gousses d'ail

1 c. à soupe d'huile de sésame grillé

200 g de carottes, pelées, en morceaux (2 cm)

300 g de pak-choï, en morceaux (2 cm)

2 c. à soupe de sauce soja

60 g de beurre de cacahuètes

1 – Préchauffer le four à 120° C. Chemiser une plaque de papier cuisson. Mélanger dans un récipient le miel, le sambal oelek, 1 c. à soupe d'huile de sésame et les lanières de cou de porc, laisser mariner 30 minutes à couvert. Enfiler les lanières de cou de porc et le lard à rôtir en accordéon sur les piques.

2 – Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile de sésame dans une poêle antiadhésive. Saisir 4 brochettes 1 minute sur chaque face, déposer sur la plaque chemisée. Verser 1 c. à soupe d'huile de sésame dans la même poêle, saisir les 4 brochettes restantes de la même façon, déposer sur la plaque.

3 – Cuire le brochettes 30 minutes (120° C) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer les nouilles aux légumes.

Les nouilles aux légumes

4 – Mettre les cacahuètes dans le bol de mixage, hacher 4 sec/vitesse 8, transvaser et réserver.

5 – Verser l'eau dans le bol de mixage et porter à ébullition 9 min/100° C/vitesse 2.

6 – Ajouter les nouilles et le sel par l'orifice du couvercle et cuire al dente sans gobelet doseur en respectant le temps indiqué sur l'emballage/90° C/☞/vitesse 1. Égoutter les nouilles dans le Varoma en recueillant 100 g d'eau de cuisson dans un gobelet gradué et réserver. Transvaser les nouilles dans un récipient et réserver à couvert au chaud.

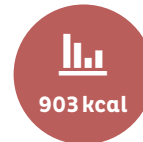
7 – Mettre l'ail dans le bol de mixage et hacher 3 sec/vitesse 8. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

8 – Ajouter l'huile de sésame et rissoler 1 min/120° C/vitesse 2.

9 – Ajouter les carottes et le pak-choï, hacher 7 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule et rissoler sans gobelet doseur 7 min/120° C/☞/vitesse 1.

10 – Ajouter l'eau de cuisson réservée, la sauce soja et le beurre de cacahuètes et bien faire chauffer sans gobelet doseur 2 min/120° C/☞/vitesse 1. Verser la sauce aux légumes sur les nouilles, mélanger avec la spatule. Dresser les nouilles et les brochettes de porc sur des assiettes, parsemer des cacahuètes hachées.

Portion: 903 kcal (3753 kJ) = lip 56 g, glu 49 g, pro 48 g



Le pak-choï, originaire du Sud-Est asiatique, est de plus en plus cultivé en Suisse. Il présente une saveur noisétée plutôt douce comparé à d'autres variétés de choux. Il se mange cru en salade, étuvé comme des épinards ou sauté dans des plats asiatiques. À défaut de pak-choï, prenez du chou chinois, des épinards ou des bettes à cardes.



Paella

Les atouts du tout-en-un



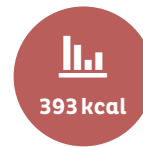
80 g d'oignons , coupés en deux
2 gousses d'ail
3 c. à soupe d'huile d'olive
220 g de riz long
100 g de vin blanc
560 g d'eau
1½ cube de bouillon de poule (pour 0,75 l)
1 dosette de safran
250 g de blancs de poulet , en morceaux (3 cm)
250 g de filets de sébaste sans la peau , éventuelles arêtes retirées avec une pincette, en morceaux (3 cm)
250 g de mélange de fruits de mer surgelé (par ex. moules, tronçons d'encornets géants et crevettes), décongelé
1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à café de sel
100 g de fenouil , coupé en deux, en fines tranches (3 mm)
100 g de petits pois surgelés , décongelés
150 g de tomates cerises (multicolores), coupées en deux

- 1 – Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
- 2 – Ajouter 2 c. à soupe d'huile d'olive et rissoler **2 min/120° C/vitesse 2**.
- 3 – Ajouter le riz et rissoler sans gobelet doseur **2 min/120° C/vitesse 1**.
- 4 – Verser le vin blanc et mouiller sans gobelet doseur **2 min/120° C/vitesse 1**.
- 5 – Ajouter l'eau, les cubes de bouillon et le safran, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz.
- 6 – Mettre le Varoma en place. Mélanger dans un récipient les blancs de poulet, les filets de sébaste, les fruits de mer, 1 c. à soupe d'huile d'olive, le jus de citron et le sel, répartir dans le Varoma et le plateau vapeur, remettre le couvercle du Varoma et cuire **18 min/Varoma/↻/vitesse 2**. Retirer le Varoma, le poser sur une assiette.
- 7 – Ajouter le fenouil et les petits pois au riz dans le bol de mixage, mélanger avec la spatule, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **3 min/120° C/↻/vitesse 2**. Transvaser le riz dans un récipient, ajouter le poulet, le poisson, les fruits de mer et les tomates cerises, mélanger avec la spatule, laisser reposer 5 minutes à couvert avant de servir.

Suggestions

- Remplacer les filets de sébaste par du cabillaud.
- Préparer la paella uniquement avec du poulet ou avec des fruits de mer.

Portion: 393 kcal (1646 kJ) = lip 14 g, glu 26 g, pro 40 g



Plat national espagnol, la paella se décline en une multitude de variantes. Toutefois, la version traditionnelle valencienne est strictement à base de riz, de poulet et/ou de lapin, de haricots, de tomates, d'huile d'olive, de piments, de safran, de romarin et, selon les goûts, d'escargots.



Nuggets de poulet

avec country cuts et ketchup

Le ketchup

80 g d'oignons, coupés en deux
1 gousse d'ail

25 g d'huile d'olive
70 g de concentré de tomates

150 g de jus de pomme
1 boîte de tomates concassées (de 400 g)
½ c. à soupe de concentré de jus de poire (Birnel)
1¼ c. à café de sel

Le mélange d'épices

2 c. à soupe d'oignons frits séchés
1 c. à soupe de mélange d'herbes séchées (par ex. italien)
1 c. à café de grains de poivre noir

60 g de sel
50 g de paprika mi-fort
1 c. à soupe d'ail en poudre

La panure

120 g de corn-flakes (non sucrés)

Les country cuts

800 g de pommes de terre à chair ferme, coupées en quatre dans la longueur
3 c. à soupe d'huile d'olive

Les nuggets de poulet

2 œufs
1 c. à café de sel
2 pincées de poivre
3 c. à soupe de farine

600 g de blancs de poulet, coupés en deux dans la longueur, en morceaux dans la largeur (3 cm)

huile de friture (env. 0,5 l)

Le ketchup

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 le concentré de tomates et rissoler **2 min/120° C/vitesse 2**.

3 – Ajouter le jus de pomme, les tomates concassées, le concentré de jus de poire et le sel, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **25 min/120° C/vitesse 2**.

4 – Insérer le gobelet doseur et réduire en purée le ketchup **30 sec/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**, transuaser, réserver et laisser refroidir. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

Le mélange d'épices

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

6 – Mettre dans le bol de mixage les oignons frits, le mélange d'herbes et les grains de poivre et moulin **1 min/vitesse 9**.

7 – Ajouter le sel, le paprika et l'ail en poudre, pulvériser **15 sec/vitesse 4** et transuaser dans un bocal.

La panure

8 – Mettre les corn-flakes dans le bol de mixage, émietter **5 sec/vitesse 7.5**, transuaser dans une assiette creuse et réserver.

Les country cuts

9 – Mélanger dans un grand récipient les pommes de terre, l'huile d'olive et 2 c. à soupe du mélange d'épices, répartir sur la plaque chemisée.

10 – Cuire les pommes de terre 30 minutes (200° C) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer les nuggets de poulet.

Les nuggets de poulet

11 – Mettre dans le bol de mixage les œufs, le sel et le poivre, mélanger **5 sec/vitesse 6** et transuaser dans une assiette creuse. Mettre la farine dans une assiette plate. Passer les morceaux de poulet d'abord dans la farine, puis dans les œufs et enfin dans la panure, bien appuyer pour faire adhérer.

12 – Verser l'huile de friture dans une poêle antiadhésive (env. 1 cm de hauteur) et bien faire chauffer. Baisser le feu, faire dorer les morceaux de poulet 5 minutes par portion en les retournant de temps en temps. Retirer les nuggets de poulet à l'aide d'une écumoire, laisser égoutter sur du papier absorbant, dresser avec les country cuts et le ketchup.

Remarque: garder le reste du mélange d'épices dans un bocal bien fermé et l'utiliser pour relever des pommes de terre, des légumes ou du poulet.

Portion: 946 kcal (3956 kJ) = lip 49 g, glu 74 g, pro 49 g



30 min



1 h



moyen



4 port.



946 kcal



Fait maison, le ketchup est bien meilleur que celui du commerce. Il contient moins de sucre, et le préparer est un jeu d'enfant.

Burrito

Tout cuit dans le Thermomix®



1 bouquet de coriandre (d'env. 20 g), pluches
50 g de cheddar , en morceaux (2 cm)
40 g de tortilla chips au paprika
150 g de poivron rouge , en morceaux (3 cm)
50 g d'oignons , coupés en deux
1 gousse d'ail
1 piment rouge , coupé en deux dans la longueur, épépiné
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de paprika mi-fort
20 g de concentré de tomates
½ c. à café de cumin en poudre
300 g de viande hachée de bœuf
130 g de riz long (cuisson 20 minutes)
300 g d'eau
1 cube de bouillon de bœuf (pour 0,5 l)
8 tortillas de blé (souples, env. 320 g)
120 g de tomates , en dés (1½ cm)
1 petite boîte de maïs , égoutté (poids égoutté env. 140 g)
100 g de crème fraîche

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

2 – Mettre le cheddar et les tortilla chips dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 5**, transvaser et réserver.

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

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

5 – Ajouter le paprika, le concentré de tomates, le cumin et la viande hachée, rissoler sans gobelet doseur **5 min/120° C/↻/vitesse 1**.

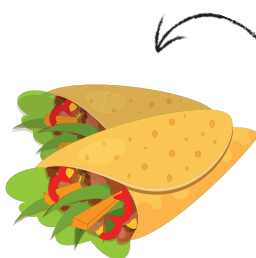
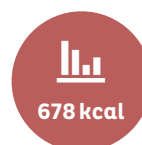
6 – Ajouter le riz et rissoler **1 min/120° C/↻/vitesse 1**.

7 – Ajouter l'eau et le cube de bouillon. Mettre en place le plateau vapeur, envelopper les tortillas de blé dans une feuille d'aluminium, déposer dans le plateau vapeur en veillant à laisser quelques fentes dégagées. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **18 min/98° C/↻/vitesse 1**.

8 – Retirer le Varoma et le poser sur une assiette. Ajouter les tomates et le maïs au mélange viande-riz dans le bol de mixage, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle pour éviter les projections et cuire **5 min/120° C/↻/vitesse 1**. Débarrasser les tortillas de blé, répartir ⅓ du mélange viande-riz, de la crème fraîche et du mélange chips-cheddar sur une tortilla, parsemer de coriandre hachée, rabattre les côtés et enrouler bien serré. Garnir le reste des tortillas de la même façon.

Servir avec: salade verte.

Portion: 678 kcal (2837 kJ) = lip 29 g, glu 73 g, pro 31 g



Burrito ou fajita - quelle différence? Burrito signifie «petit âne» en espagnol, car la façon dont il est plié le fait ressembler à une oreille de baudet. Les fajitas, elles, sont simplement enroulées, et leurs côtés ne sont pas rabattus.



Escalopes de bœuf

et polenta estivale

Rabôter des copeaux de parmesan sur la polenta.



20 min



45 min



facile



4 port.



665 kcal

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

60 g de parmesan,
en morceaux (2 cm)

150 g de poivron rouge,
épépiné, en morceaux
(3 cm)

80 g d'oignons, coupés
en deux

1 gousse d'ail

180 g de tomates cerises,
coupées en deux

**3½ c. à soupe d'huile
d'olive**

600 g d'eau

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

250 g de brocoli, tronc pelé,
en tronçons (2 cm),
le reste en petits
bouquets

200 g de courgette, coupée
en deux dans la
longueur, en tranches
(2 cm)

1¼ c. à café de sel

6 pincées de poivre

**250 g de semoule de maïs
mouture moyenne**
(cuisson 4 minutes)

**8 escalopes de bœuf
dans le romsteck**
(d'env. 80 g)

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

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

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

4 – Ajouter les tomates cerises et ½ c. à soupe d'huile d'olive, rissoler **3 min/120° C/vitesse 1**.

5 – Ajouter l'eau et les cubes de bouillon. Mettre le Varoma en place, peser le brocoli et la courgette, arroser de 1 c. à soupe d'huile d'olive, assaisonner avec ½ c. à café de sel et 2 pin-

cées de poivre, mélanger. Remettre le couvercle du Varoma et précuire **20 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma, le poser sur une assiette.

6 – Verser la semoule de maïs par l'orifice du couvercle, remettre le Varoma en place et cuire **5 min/100° C/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, préparer les escalopes de bœuf.

7 – Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Assaisonner les escalopes de bœuf avec ¾ de c. à café de sel et 4 pincées de poivre. Saisir 4 escalopes de bœuf 1½ minute sur chaque face, déposer sur une assiette et réserver à couvert. Verser 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la même poêle, saisir les 4 escalopes restantes de la même façon.

8 – Incorporer le basilic haché et le parmesan râpé à la polenta avec la spatule. Dresser la polenta, les légumes et les escalopes sur des assiettes et servir.

Portion: 665 kcal (2794 kJ) = lip 24 g, glu 58 g, pro 50 g

Frappé banana split

250 g de crème entière

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

5 glaçons

2 bananes mûres,
pelées, coupées en
deux (soit env. 200 g)

300 g de glace vanille,
en morceaux

200 g de lait, froid

3 c. à soupe de
bâtonnets
d'amandes, grillés



1 – Insérer le fouet, mettre 200 g de crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée. Ôter le fouet, transvaser la chantilly dans un récipient et réserver au frais.

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

3 – Ajouter 50 g de crème entière et faire fondre **3 min/50° C/vitesse 2**. Transvaser la sauce chocolat. Selon les goûts, nettoyer le bol de mixage.

4 – Mettre dans le bol de mixage les glaçons, les bananes, la glace vanille et le lait et réduire en purée **1 min/vitesse 7**. Verser le frappé dans 4 verres (de 300 ml). Répartir dessus la chantilly, la sauce chocolat et les bâtonnets d'amandes.

Portion: 519 kcal (2163 kJ) =
lip 36 g, glu 39 g, pro 8 g



DESSERT
EXPRESS

Fruité et croustillant

Des desserts comme on en rêve, qui flattent les papilles et croquent sous la dent. Irrésistibles!



Pour une touche supplémentaire de fraîcheur, décorez la tarte de quelques feuilles de menthe.

Tarte aux baies

La pâte Brisée

150 g de farine et un peu plus pour fariner et abaisser

60 g de sucre

90 g de beurre, en morceaux (3 cm), froid, et un peu plus pour graisser

1 pincée de sel

2 c. à soupe d'eau

La crème vanille

1 gousse de vanille

500 g de lait

75 g de sucre

4 c. à soupe d'amidon de maïs

2 œufs

400 g de mélange de baies sucre glace, selon les goûts

La pâte Brisée

1 – Mettre dans le bol de mixage la farine, le sucre, le beurre et le sel et mélanger **8 sec/vitesse 4**.

2 – Ajouter l'eau et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol de mixage, aplatir un peu, envelopper dans du film alimentaire et réserver 30 minutes au frais. Nettoyer le bol de mixage et poursuivre la recette.

La crème vanille

3 – Fendre la gousse de vanille dans la longueur et gratter les graines. Mettre les graines de vanille dans le bol de mixage avec le lait, le sucre, l'amidon de maïs et les œufs et mélanger **5 sec/vitesse 6**. Chauffer ensuite **12 min/100° C/vitesse 2**, transvaser dans un récipient et filmer au contact pour éviter la formation d'une peau. Laisser refroidir la crème vanille et réserver 2 heures au réfrigérateur. Nettoyer le bol de mixage.

4 – Préchauffer le four à 200° C. Chemiser de papier cuisson le fond d'un moule à tarte (Ø 24 cm), beurrer et fariner légèrement le bord.

5 – Abaisser la pâte en rond (Ø env. 28 cm) sur un peu de farine, fonder le moule préparé, piquer le fond à la fourchette. Recouvrir la pâte de papier cuisson et lester avec des légumes secs.

6 – Cuire le fond de tarte à blanc 15 min (200° C) au four. Ôter le papier et les légumes secs et poursuivre la cuisson 5 minutes. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie, démouler délicatement, poser sur un plat.

7 – Mettre la crème vanille dans le bol de mixage et brasser **10 sec/vitesse 4**. Étaler la crème vanille sur le fond de tarte, répartir les baies dessus et saupoudrer de sucre glace selon les goûts.

Part (1/2): 305 kcal (1276 kJ) = lip 14 g, glu 41 g, pro 5 g



20 min



2 h
50 min



moyen



12 parts



305 kcal



Pour éviter que la pâte ne gonfle et que les bords ne s'affaissent pendant la cuisson à blanc, piquer l'abaisse à la fourchette, la recouvrir de papier cuisson et lester avec des légumes secs. Ceux-ci peuvent être utilisés plusieurs fois.

Crème aux cerises et granola amandes-miel

La crème

200 g de crème entière

150 g de cerises, dénoyautées

50 g de sucre

150 g de jus de raisin

2 c. à soupe d'amidon de maïs

150 g de cerises, dénoyautées

300 g de séré à la crème

Le granola

40 g de beurre

50 g de miel

80 g de flocons d'avoine

80 g d'amandes effilées

quelques cerises pour décorer

La crème

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** jusqu'à la consistance désirée. **Ôter le fouet**, transvaser la chantilly dans un récipient et réserver à couvert au frais.

2 – Mettre dans le bol de mixage les 150 g de cerises, le sucre, le jus de raisin et l'amidon de maïs et réduire en purée **30 sec/vitesse 8**.

3 – Ajouter les 150 g de cerises et chauffer **6 min/100°C/vitesse 2**.

4 – Ajouter le séré, mélanger **10 sec/vitesse 3**, transvaser dans un grand récipient et réserver au moins 4 heures à couvert au frais. Pendant ce temps, préparer le granola.

Le granola

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

6 – Mettre le beurre et le miel dans le bol de mixage et chauffer **2 min/100°C/vitesse 2**.

7 – Ajouter les flocons d'avoine et les amandes effilées, mélanger **20 sec/vitesse 2** et répartir sur la plaque chemisée.

8 – Cuire le granola 15 minutes (160°C) au milieu du four. Retirer, faire glisser avec le papier cuisson sur une grille à pâtisserie et laisser refroidir.

9 – Incorporer délicatement la chantilly à la masse aux cerises avec la spatule, répartir dans des verrines en alternant les couches, décorer de cerises.

Portion: 504 kcal (2096 kJ) = lip 34 g, glu 38 g, pro 10 g



20 min



4 h
45 min



facile



6 port.



504 kcal



Granité au melon et streusel au citron vert

Le granité

- 2 melons charentais** ou 2 melons cantaloup, coupés en deux, épépinés
- 50 g de sucre**
- 50 g d'eau**
- 1 citron vert**, rincé sous l'eau très chaude, épongé, zeste râpé et jus

Le streusel

- ½ bouquet de menthe** (env. 10 g), effeuillée, 4 feuilles réservées pour le décor
- 50 g d'amandes entières émondées**
- 40 g de farine**
- 25 g de sucre**
- 35 g de beurre**, en cubes (3 cm)

Le granité

1 – Prélever régulièrement avec une cuillère 75 g de pulpe de chaque moitié de melon (soit 300 g au total) et mettre dans le bol de mixage. Ajouter le sucre, l'eau et le jus du citron vert, réduire en purée **30 sec/vitesse 5-9 en augmentant progressivement la vitesse**, verser dans un moule résistant à la congélation (25 x 20 x 7 cm) et faire prendre au moins 4 heures à couvert au congélateur. Envelopper les moitiés de melons dans du film alimentaire et réserver au réfrigérateur. Pendant ce temps, préparer le streusel.

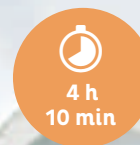
Le streusel

- 2** – Préchauffer le four à 180°C. Chemiser une plaque de papier cuisson.
- 3** – Mettre la menthe et les amandes dans le bol de mixage et moulin **10 sec/vitesse 10**.
- 4** – Ajouter la farine, le sucre, le beurre et le zeste du citron vert, mélanger **15 sec/vitesse 4** et répartir sur la plaque chemisée.

5 – Cuire le streusel 10 minutes (160°C) au milieu du four. Retirer, mélanger avec la spatule, laisser refroidir.

6 – Couper la masse de melon congelée en morceaux (5 cm), mettre dans le bol de mixage et broyer **5 sec/vitesse 8**. Répartir le granité dans les moitiés de melons réfrigérées, parsemer de streusel, décorer des feuilles de menthe réservées et servir.

Portion: 285 kcal (1192 kJ) = lip 14 g, glu 33 g, pro 4 g



Cheesecake au citron et crunch aux noisettes

Le cheesecake

1 c. à soupe d'huile
pour le moule

100 g de sucre

200 g de bâtonnets aux
noisettes

100 g de beurre

120 g de bâtonnets aux
noisettes, coupés en
deux dans la largeur,
pour le cercle

250 g de crème entière

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

180 g de yogourt nature

200 g de fromage frais
double crème nature

2 citrons bio, zeste râpé

La crème au citron

150 g de jus de citron

50 g de sucre

1 œuf frais

1 c. à soupe d'amidon
de maïs

100 g de beurre,
en morceaux (1 cm)

1 pincée de sel

Le cheesecake

1 – Huiler le cercle d'un moule à charnière (Ø 24 cm), puis le chemiser de film alimentaire. Chemiser le fond du moule de papier cuisson.

2 – Mettre le sucre dans le bol de mixage, pulvériser **20 sec/vitesse 10** et transvaser dans un récipient.

3 – Mettre les 200 g de bâtonnets aux noisettes dans le bol de mixage et émietter **10 sec/vitesse 8**.

4 – Ajouter le beurre, chauffer **3 min/100° C/vitesse 1**, mélanger **10 sec/vitesse 4**, répartir dans le moule préparé en tassant bien. Enfoncer les 120 g de bâtonnets aux noisettes coupés en deux tout le long du bord, réserver au frais. Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide.

5 – **Insérer le fouet.** Mettre 200 g de crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail** jusqu'à la consistance désirée. Ôter le fouet, transvaser la chantilly dans un récipient et réserver au frais.

6 – Mettre 50 g de crème entière et la gélatine dans le bol de mixage et chauffer **3 min/75° C/vitesse 1**.

7 – Ajouter le yogourt et mélanger **10 sec/vitesse 3**.

8 – Ajouter le fromage frais, le sucre pulvérisé et le zeste des citrons, mélanger **20 sec/vitesse 4**, transvaser dans un récipient et incorporer délicatement la chantilly. Répartir la masse dans le moule et laisser prendre au moins 4 heures à couvert au réfrigérateur. Pendant ce temps, préparer la crème au citron.

La crème au citron

9 – Mettre dans le bol de mixage le jus de citron, le sucre, l'œuf, l'amidon de maïs, le beurre et le sel et mélanger **5 sec/vitesse 5**. Cuire ensuite **5 min/100° C/vitesse 2**, transvaser dans un récipient, laisser refroidir 45 minutes à couvert et réserver. Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide.

10 – Sortir le cheesecake du réfrigérateur, détacher délicatement le cercle du moule. Faire glisser le cheesecake sur un plat à tourte, ôter le papier cuisson. Lisser la crème au citron **4 sec/vitesse 4**, en étaler la moitié sur le cheesecake, présenter le reste à part.

Remarque: après refroidissement, réserver la crème au citron au réfrigérateur si le cheesecake n'est pas servi immédiatement.

Part (1/2): 442 kcal (1829 kJ) = lip 32 g, glu 33 g, pro 6 g



30 min



4 h
45 min



facile



12 parts



442 kcal

À l'aide d'un verre, tasser jusqu'au bord la masse de biscuits au fond du moule. Ensuite, enfoncer les bâtonnets aux noisettes côte à côte sur le pourtour.



Les Américains sont de tels fans de cheesecake qu'ils lui ont même dédié un jour. Le 30 juillet a été déclaré «National Cheesecake Day».



Sorbet aux pruneaux et biscuits aux amandes

Le sorbet

150 g d'eau
120 g de sucre

1 gousse de vanille
450 g de pruneaux ou de
prunes, dénoyautés,
coupés en quatre

Les biscuits

80 g de sucre
50 g d'amandes entières
émondées
30 g de flocons d'avoine

1 c. à soupe d'eau
6 gouttes d'arôme
d'amande amère,
selon les goûts

Le sorbet

1 – Mettre l'eau et le sucre dans le bol de mixage, cuire **20 min/100° C/vitesse 1**.

2 – Fendre la gousse de vanille dans la longueur, gratter les graines, ajouter au bol de mixage avec les pruneaux, chauffer **4 min/100° C/vitesse 2**, puis réduire en purée **30 sec/vitesse 4-7 en augmentant progressivement la vitesse**. Avec la spatule, verser la masse à travers le panier cuisson dans un grand moule résistant à la congélation (25 x 20 x 7 cm), laisser refroidir et faire prendre au moins 10 heures à couvert au congélateur. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

Les biscuits

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

4 – Mettre dans le bol de mixage le sucre, les amandes et les flocons d'avoine et moudre **20 sec/vitesse 10**.

5 – Ajouter l'eau et l'arôme d'amande amère et mélanger **10 sec/vitesse 4**. Retirer, rassembler la pâte et la partager en 16 portions égales. Aplatir chaque portion avec les doigts en un ovale de 3 mm d'épaisseur ou abaisser entre deux sachets en plastique fendus, répartir sur la plaque chemisée.

6 – Faire dorer les biscuits 5 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer, faire glisser avec le papier cuisson sur une grille à pâtisserie et laisser refroidir.

7 – Couper la masse de pruneaux congelée en 8 morceaux. En mettre la moitié dans le bol de mixage, broyer **5 sec/vitesse 10**, puis remuer **10 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule jusqu'à ce que la masse soit onctueuse. Transvaser le sorbet dans un récipient.

8 – Mettre le reste de la masse de pruneaux dans le bol de mixage, broyer **5 sec/vitesse 10**, puis remuer **10 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule jusqu'à ce que la masse soit onctueuse. Ajouter au sorbet dans le récipient. Remettre pour 30 minutes à couvert au congélateur.

9 – Façonner des boules de sorbet, dresser dans des coupes, décorer de biscuits et servir aussitôt.

Suggestion: remplacer les amandes par des noisettes.

Portion: 348 kcal (1470 kJ) =
lip 7 g, glu 65 g, pro 4 g



30 min



10 h
45 min



facile



4 port.



348 kcal





Strudel aux abricots

50 g d'amandes entières émondées

50 g de sucre

50 g de beurre, en morceaux

180 g de farine

50 g d'amidon de maïs

80 g d'huile de tournesol

1 œuf

60 g d'eau et un peu plus pour humecter

2 c. à soupe de sucre

¼ de c. à café de sel

300 g de petits abricots, coupés en deux, dénoyautés

1 c. à soupe de sucre glace pour le décor

1 – Mettre les amandes et le sucre dans le bol de mixage, pulvériser **20 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

2 – Mettre le beurre dans le bol de mixage, faire fondre **3 min/60° C/vitesse 1**, transvaser et réserver.

3 – Mettre dans le bol de mixage la farine, l'amidon de maïs, l'huile de tournesol, l'œuf, l'eau, le sucre et le sel et pétrir **2 min/v** en une pâte souple. Façonner la pâte en boule et laisser reposer 30 minutes à température ambiante sous un récipient rincé à l'eau bouillante. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

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

5 – À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte sur un peu de farine en un rectangle aussi fin que possible, puis poser sur un linge et étirer très finement (40 x 60 cm). Badigeonner la pâte avec la moitié du beurre réservé, couper en deux dans la longueur et en trois dans la largeur afin d'obtenir 6 carrés. Répartir la moitié du sucre aux amandes sur le tiers inférieur des carrés de pâte en laissant un bord de 3 cm. Déposer les abricots dessus et parsemer du reste du sucre aux amandes. Rabattre les bords, rouler les strudel sans serrer et poser, fermeture en bas, sur la plaque chemisée. Badigeonner avec le reste du beurre fondu.

6 – Cuire les strudel 25 minutes (220° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu les strudel, saupoudrer de sucre glace, partager en biais selon les goûts, dresser sur des assiettes et servir chaud.

Suggestions

- Remplacer les abricots frais par des abricots surgelés, décongelés, égouttés.
- Servir avec de la glace vanille ou de la chantilly.

Pièce: 454 kcal (1894 kJ) = lip 26 g, glu 47 g, pro 6 g



30 min



1 h
30 min



moyen



6 pièces



454 kcal

Répartir la garniture sur le quart inférieur de la pâte, rabattre les bords et rouler le strudel sans serrer.





Fougasse aux olives



15 min



2 h
20 min



facile



4 parts



724 kcal



végé

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

350 g de farine d'épeautre claire

250 g de farine
1½ c. à café de sel
3½ c. à soupe d'huile d'olive et un peu plus pour graisser

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe d'eau
½ c. à café de fleur de sel

50 g d'olives vertes, dénoyautées, coupées en deux

50 g d'olives noires, dénoyautées, coupées en deux

70 g d'oignons rouges, en fines rouelles

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

2 – Ajouter la farine d'épeautre, la farine, le sel et les 3½ c. à soupe d'huile d'olive, pétrir **3 min**, transvaser dans un récipient et laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Nettoyer le bol de mixage.

3 – Préchauffer le four à 200° C. Enduire deux plaques d'huile d'olive.

4 – Partager la pâte en 4 portions. Les déposer sur les plaques graissées, étaler avec les doigts en partant du centre pour obtenir 4 rectangles (15 × 30 cm). Laisser lever 30 minutes à couvert.

5 – Mélanger dans un petit bol 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe d'eau et la fleur de sel. Imprimer des creux avec les doigts sur la surface de la pâte, arroser du mélange huile-eau. Répartir dessus les olives vertes et noires et les rouelles d'oignons.

6 – Cuire les fougasses 25 minutes (200° C) par plaque dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu sur une grille à pâtisserie, couper en parts selon les goûts et servir tiède.

Suggestion: parsemer de thym.

Part: 724 kcal (3024 kJ) = lip 26 g, glu 100 g, pro 18 g

Découvrez la recette des olives marinées en page 73.



Vive les olives!

Ingrédient méditerranéen par excellence, le fruit de l'olivier évoque le soleil et le Sud. Que les vacances commencent!

Crostinis aux olives

La tapenade aux olives

- 50 g de parmesan**, en morceaux (2 cm)
- 100 g d'olives**, dénoyautées
- ½ bouquet de persil** (env. 10 g), effeuillé
- 2 gousses d'ail**
- ½-1 piment mi-fort rouge**, coupé en deux dans la longueur, épépiné, en morceaux (2 cm)
- 40 g d'huile d'olive**

Les crostinis

- 300 g de baguette** ou de pain toupie, en 12 tranches biseautées

La tapenade aux olives

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

2 – Mettre le parmesan dans le bol de mixage et râper **7 sec/vitesse 10**.

3 – Ajouter les olives, le persil, l'ail, le piment et l'huile d'olive et hacher **6 sec/vitesse 8**.

Les crostinis

4 – Disposer les tranches de pain sur la plaque chemisée, les tartiner de tapenade aux olives et faire cuire 10 minutes (200° C) au milieu du four. Servir aussitôt.

Pièce: 126 kcal (527kJ) = lip 6 g, glu 14 g, pro 4 g



10 min



25 min



facile



12 pièces



126 kcal



végé



Filet d'agneau aux olives et millet aux épinards

La masse aux olives

3 tranches de pain de mie (par ex. multi-céréales; env. 80 g), en morceaux (3 cm)

80 g d'olives noires, dénoyautées (par ex. Kalamata)

50 g d'olives vertes, dénoyautées

20 g d'amandes

1 gousse d'ail

1 c. à soupe d'aiguilles de romarin

1 c. à soupe de feuilles de thym

50 g de beurre

Le millet aux épinards

550 g d'eau

150 g d'épinards en branches

1 gousse d'ail

1 c. à café de sel

200 g de millet doré

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 pincées de poivre

L'agneau

1 c. à soupe d'huile d'olive

4 filets d'agneau (d'env. 200 g)

¼ de c. à café de sel

2 pincées de poivre

La masse aux olives

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

2 – Mettre dans le bol de mixage le pain de mie, les olives, les amandes, l'ail, le romarin et le thym et hacher **10 sec/vitesse 9**.

3 – Ajouter le beurre et rissoler **2 min/100°C/vitesse 1**. Transvaser dans un récipient et recouvrir d'un film alimentaire. Nettoyer le bol de mixage.

Le millet aux épinards

4 – Mettre dans le bol de mixage l'eau, 100 g d'épinards et l'ail et broyer **15 sec/vitesse 10**.

5 – Ajouter le sel et porter à ébullition **5 min/100°C/vitesse 1**.

6 – Ajouter le millet, mijoter **10 min/98°C/vitesse 1**, puis laisser reposer 5 minutes.

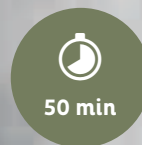
7 – Ajouter 50 g d'épinards, l'huile d'olive et le poivre, incorporer avec la spatule.

L'agneau

8 – Bien faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Saisir les filets d'agneau 3 minutes sur chaque face, assaisonner avec le sel et le poivre. Répartir la masse aux olives dessus, bien appuyer pour faire adhérer, déposer sur la plaque chemisée.

9 – Faire gratiner les filets d'agneau 5 minutes (240°C) dans la moitié supérieure du four. Retirer, laisser reposer 5 minutes, dresser sur des assiettes avec le millet aux épinards.

Portion: 729 kcal (3041 kJ) = lip 36 g, glu 45 g, pro 53 g





Saviez-vous que la couleur d'une olive ne dépendait pas de la variété, mais du degré de maturité? Les olives vertes sont cueillies encore immatures, les olives noires parfaitement mûres.



Spaghettis à la tapenade d'olives

La tapenade

- 340 g** d'olives noires, dénoyautées (par ex. Kalamata)
- 2 gousses d'ail**
- 100 g** d'huile d'olive
- 50 g** de câpres au vinaigre, égouttées
- 30 g** de cerneaux de noix
- 2 c. à soupe de miel**
- 1 citron bio**, zeste râpé

Les spaghettis

- 60 g** de pignons
- 1 bouquet de basilic** (d'env. 20 g), 4 pointes réservées, le reste effeuillé
- 1200 g** d'eau
- 1½ c. à café de sel**
- 500 g** de spaghettis

La tapenade

1 – Mettre dans le bol de mixage les olives, l'ail, l'huile d'olive, les câpres, les noix, le miel et le zeste du citron, hacher **20 sec/vitesse 5**, transvaser et réserver. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

Les spaghettis

2 – Faire dorer les pignons 2 minutes dans une poêle antiadhésive sur feu moyen. Mettre les pignons grillés dans le bol de mixage, hacher **4 sec/vitesse 5**, transvaser et réserver.

3 – Mettre le basilic dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 6**, transvaser et réserver.

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

5 – Ajouter le sel et les spaghettis par l'orifice du couvercle et cuire al dente sans gobelet doseur **en respectant le temps indiqué sur l'emballage/100° C/vitesse 1**. Réserver 150 ml

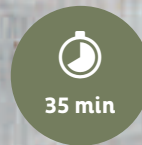
d'eau de cuisson, égoutter les spaghettis dans le Varoma. Transvaser les spaghettis dans un récipient, réserver à couvert.

6 – Remettre l'eau de cuisson réservée dans le bol de mixage. Ajouter la tapenade, chauffer **2 min/100° C/vitesse 1**, ajouter aux spaghettis ainsi que le basilic haché, mélanger. Dresser les pâtes sur des assiettes, parsemer des pignons hachés, décorer des pointes de basilic réservées.

Remarques

- Si l'eau mousse jusque dans le couvercle du bol de mixage lors de la cuisson des pâtes, ajouter 1 c. à café d'huile ou de beurre pour réduire la formation d'écume.
- Cette tapenade est également excellente telle quelle, par ex. sur des tartines.

Portion: 1044 kcal (4336 kJ) = lip 59 g, glu 100 g, pro 23 g



À l'aide d'une douille, les olives sont très faciles à dénoyauter: choisissez une douille d'un diamètre adéquat et introduisez-la dans l'olive. Le noyau restera accroché et sortira tout seul en retirant la douille.



Sandwich pastrami-avocat

Le pain

- 120 g de graines de lin
- 90 g de mélange de graines
- 250 g de séré maigre
- 3 œufs
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de poudre à lever
- ½ c. à café de sel

Le guacamole

- ½ bouquet de coriandre
- 1 piment rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 avocat, pelé, dénoyauté, en morceaux (3 cm, soit env. 150 g)
- 1 citron vert, rincé sous l'eau très chaude, épongé, moitié du zeste râpé et 1 c. à soupe de jus
- ¼ de c. à café de sel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

La garniture

- 200 g de pastrami en tranches (voir Remarque)
- 50 g de mesclun
- 100 g de concombre, coupé en deux, en fines tranches

Le pain

1 – Préchauffer le four à 170°C. Chemiser un moule à cake (de 20 cm) de papier cuisson.

2 – Mettre les graines de lin dans le bol de mixage et moudre **30 sec/vitesse 10**.

3 – Ajouter 80 g de mélange de graines, le séré, les œufs, l'huile d'olive, la poudre à lever et le sel et mélanger **30 sec/vitesse 4**. Verser la pâte dans le moule chemisé et parsemer de 10 g de mélange de graines. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

4 – Cuire le pain 70 minutes (170°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu dans le moule sur une grille à pâtisserie, démouler le pain, laisser refroidir sur la grille (1 heure).

Le guacamole

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

6 – Ajouter l'avocat, le zeste et le jus de citron vert, le sel et l'huile d'olive et mélanger **6 sec/vitesse 5**.

La garniture

7 – Couper le pain en 12 tranches. Tartiner 6 tranches de guacamole, garnir de pastrami, de mesclun et de concombre, recouvrir du reste des tranches de pain. Couper les sandwiches en deux selon les goûts, dresser sur des assiettes et servir.

Remarque: le pastrami est du bœuf épicé et fumé, vendu en tranches au rayon charcuterie dans les grands supermarchés. À défaut, le remplacer par 200 g de rosbif en tranches.

Portion: 588 kcal (2443 kJ) = lip 43 g, glu 9 g, pro 36 g



20 min

2 h
25 min

facile



4-6 port.



588 kcal



Bon pour la ligne

Manger sans se priver tout en gardant ligne? Rien de plus simple – suivez nos recettes!

★
low-
carb
★



Poivrons farcis

80 g de parmesan

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

3 brins de thym,
effeuillé

80 g d'oignons, coupés
en deux

1 gousse d'ail

200 g de courgettes,
en morceaux (3 cm)

1 c. à soupe d'huile
d'olive

120 g de quinoa

4 pincées de poivre

400 g d'eau

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

4 poivrons (de 200 g),
chapeaux découpés
avec la queue,
épépinés

½ c. à café de sel

300 g de hachis de poulet

1 – Mettre dans le bol de mixage le parmesan, le persil et le thym, hacher **10 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

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

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

4 – Ajouter le quinoa et 2 pincées de poivre et rissoler **3 min/120° C/↻/vitesse 1**.

5 – Ajouter l'eau et le cube de bouillon. Mettre le Varoma en place, y déposer les poivrons et leurs chapeaux, assaisonner l'intérieur des poivrons avec le sel et 2 pincées de poivre. Remettre le couvercle du Varoma et précuire **15 min/Varoma/↻/vitesse 1**. Poser le Varoma sur son couvercle à l'envers.

6 – Ajouter le hachis de poulet au contenu du bol de mixage, incorporer avec la spatule, remettre le Varoma en place et cuire **8 min/Varoma/↻/vitesse 1**. Poser le Varoma sur son couvercle à l'envers.

7 – Ajouter ¾ du mélange herbes-parmesan au hachis dans le bol de mixage et incorporer avec la spatule. Dresser les poivrons sur des assiettes, les farcir avec ⅓ du hachis, servir le reste à part. Parsemer les poivrons du reste du mélange herbes-parmesan. Poser les couvercles.

Portion: 367 kcal (1540 kJ) =
lip 11g, glu 30g, pro 33g



15 min



45 min



facile



4 port.



367 kcal



Pancakes et smoothie à la pêche

Les pancakes

80 g d'amandes

2 œufs frais

1 banane mûre,
en morceaux
(2 cm, soit env. 100 g)

½ c. à café de poudre
à lever

1 p. de c. de cannelle

1 pincée de sel

1 c. à soupe d'huile
d'olive

Le smoothie

10 glaçons

500 g de pêches,
dénoyautées,
en morceaux (2 cm)

1 banane mûre,
en morceaux
(2 cm, soit env. 100 g)

180 g de yogourt nature

200 g de lait drink

½ c. à soupe de
miel liquide

Les pancakes

1 – Mettre les amandes dans le bol de mixage et mouliner **10 sec/vitesse 10**.

2 – Ajouter les œufs, la banane, la poudre à lever, la cannelle et le sel et broyer **10 sec/vitesse 4**.

3 – Bien faire chauffer ½ c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive, baisser le feu. Déposer la moitié de la masse amandes-banane en 4 portions (de Ø 7 cm) dans la poêle et cuire 4 minutes sur feu moyen. Retourner les pancakes et poursuivre la cuisson 3 minutes. Réserver sur une assiette. Verser ½ c. à soupe d'huile d'olive dans la même poêle, y déposer le reste de la masse amandes-banane en 4 portions (de Ø 7 cm) et cuire de la même façon. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer le smoothie.

Le smoothie

4 – Mettre dans le bol de mixage les glaçons, les pêches, la banane, le yogourt, le lait et le miel et réduire en purée **50 sec/vitesse 8**. Verser le smoothie à la pêche dans des verres (de 250 ml, goulot Ø 5-6 cm), poser les pancakes dessus et servir.

Portion: 348 kcal (1421 kJ) = lip 19 g, glu 30 g, pro 12 g



10 min



25 min



facile



4 port.



348 kcal

*Le petit-déjeuner
minceur idéal!*



Peu importe le flacon...

... pourvu qu'il recèle de petits trésors faits maison.
Ces cadeaux gourmands feront de vous un invité
toujours très apprécié.



Dukkah

4 capsules de cardamome

2 c. à café de graines de cumin

2 c. à café de graines de fenouil

2 c. à café de graines de carvi

2 c. à café de graines de coriandre

1½ c. à café de sucre brut

¾ de c. à café de sel marin

½ c. à café de grains de poivre noir

50 g de noisettes

40 g d'amandes

30 g de pistaches nature

2 c. à soupe de graines de sésame noir

2 c. à soupe de graines de sésame blanc

1 – Mettre les capsules de cardamome dans le bol de mixage et broyer **10 sec/vitesse 7**.

2 – Ajouter les graines de cumin, de fenouil, de carvi et de coriandre, le sucre, le sel et le poivre et broyer **20 sec/vitesse 8**.

3 – Ajouter les noisettes, les amandes, les pistaches et les graines de sésame, broyer **10 sec/vitesse 6**, répartir dans 4 bocaux (de 100 ml) et fermer soigneusement. Utiliser le dukkah pour assaisonner de l'agneau ou du poulet.



5 min



5 min



facile



4 bocaux

Sweet chili sauce



5 min



15 min



facile



3 bouteilles



305 kcal

4 piments mi-forts rouges, coupés en deux dans la longueur, épépinés

2 gousses d'ail

10 g de gingembre

2 tiges de citronnelle, pulpe en morceaux (2 cm)

200 g de sucre

400 g d'eau et 2 c. à soupe d'eau

2 c. à soupe de jus de citron vert

1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

2 c. à soupe d'amidon de maïs

1 – Mettre dans le bol de mixage les piments, l'ail, le gingembre et la citronnelle et hacher **10 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

2 – Ajouter le sucre, les 400 g d'eau, le jus de citron vert et le vinaigre et cuire **3 min/100° C/vitesse 2**.

3 – Délayer l'amidon de maïs avec les 2 c. à soupe d'eau. Cuire la sauce **3 min/100° C/vitesse 2** tout en ajoutant rapidement l'amidon délayé par l'orifice du couvercle directement sur le couteau en marche. Verser la sweet chili sauce bouillante dans 3 bouteilles ou bocaux propres et chauds (de 200 ml) et fermer aussitôt. Laisser refroidir et garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Agiter avant d'ouvrir et servir la sauce avec du poisson grillé, des nuggets de poulet ou des rouleaux de printemps.

Bouteille: 305 kcal (1295 kJ) = lip 0 g, glu 75 g, pro 0 g



Bacon jam aux myrtilles

450 g de lard à rôtir
en tranches

50 g d'oignons rouges,
coupés en deux

2 gousses d'ail

125 g de myrtilles

80 g de sucre brut

50 g de sirop d'érable

40 g de vinaigre de
pomme

1 c. à café de paprika
fumé ou 1 c. à café de
paprika mi-fort

½ c. à café de noix de
muscade moulue

½ c. à café de piment
de Cayenne

¼ de c. à café de
cannelle en poudre

¼ de c. à café de sel

1 – Faire croustiller le lard par portions dans une poêle antiadhésive sur feu moyen et égoutter sur du papier absorbant.

2 – 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.

3 – Ajouter le lard croustillant et rissoler **3 min/100° C/vitesse 1**.

4 – Ajouter les myrtilles, le sucre, le sirop d'érable, le vinaigre, le paprika, la noix de muscade, le piment de Cayenne, la cannelle et le sel et cuire **15 min/100° C/vitesse 1**. Hacher la masse **5 sec/vitesse 1-5 en augmentant progressivement la vitesse** et cuire encore **5 min/100° C/vitesse 1**. Verser à ras bord le bacon jam bouillant dans 2 bocaux propres et chauds (de 200 ml) et fermer aussitôt. Retourner un instant les bocaux à couvercle vissé, laisser refroidir sur une surface isolante. Utiliser le bacon jam en guise de sauce pour relever sandwiches et hamburgers.

Bocal: 1127 kcal (4729 kJ) = lip 88 g, glu 66 g, pro 32 g



45 min



1 h
45 min



facile



2 bocaux



1127 kcal



Énergie vitale

Un coup de barre? Sûrement pas avec ces bâtonnets délicieusement croquants! Pratiques, ils s'emportent partout et se grignotent à tout moment.



Garder les barres dans une boîte
en fer-blanc hermétique.
Conservation: env. 10 jours.

Barres aux baies

Pour le duo de moules à barres
«Vital»

50 g de sucre brut

140 g d'amandes entières
émondées

60 g de noix de cajou

60 g de canneberges
séchées

50 g de beurre,
en morceaux

60 g de confiture de
framboise

100 g de corn-flakes
(non sucrés)

- 1 — Préchauffer le four à 160° C.
- 2 — Mettre le sucre brut dans le bol de mixage et pulvériser **20 sec/vitesse 10**.
- 3 — Ajouter les amandes, les noix de cajou et les canneberges, broyer **5 sec/vitesse 6**.
- 4 — Ajouter le beurre, la confiture de framboise et les corn-flakes, chauffer **3 min/100° C/vitesse 3**, répartir dans les cavités des moules à barres, tasser en appuyant avec le dos mouillé d'une cuillère.
- 5 — Cuire les barres 25 minutes (160° C) au milieu du four. Retirer et laisser refroidir dans le moule sur une grille à pâtisserie. Démouler délicatement les barres.

Pièce: 153 kcal (639 kJ) =
lip 9 g, glu 14 g, pro 3 g



15 min



1 h



facile



16 pièces



153 kcal



UN CLASSIQUE

Cuisine
suisse

Beignets de poisson et sauce tartare

La sauce tartare

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

60 g de concombres au vinaigre,
en morceaux (3 cm)

30 g d'oignons, coupés
en deux

1 œuf dur

1 c. à soupe de câpres
au vinaigre, égouttées

250 g d'huile de tournesol

1 œuf frais

1 c. à café de jus de
citron

2 c. à café de moutarde

½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

Les beignets de poisson

200 g de bière blonde ou
200 g d'eau minérale
gazeuse

150 g de farine

¼ c. à café de sel

½ c. à café de poudre
à lever

2 pincées de poivre

huile de friture
(env. 1 litre)

500 g de filets de perche
sans la peau, coupés
en deux dans la
longueur selon leur
taille

1 citron, en quartiers

La sauce tartare

1 – 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.

2 – Ajouter les concombres au vinaigre, les oignons, l'œuf dur et les câpres, hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule et transvaser.

3 – Poser un gobelet gradué sur le bol de mixage, peser l'huile de tournesol et réserver.

4 – Mettre dans le bol de mixage l'œuf, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre, émulsionner **5 min/vitesse 4** en versant lentement l'huile de tournesol 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. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

5 – Ajouter le mélange de concombres dans le bol de mixage, mélanger **10 sec/vitesse 3** et transvaser. Nettoyer le bol de mixage.

Les beignets de poisson

6 – Mettre dans le bol de mixage la bière, la farine, le sel, la poudre à lever et le poivre et mélanger **15 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

7 – Mélanger de nouveau la pâte **15 sec/vitesse 6** et transvaser dans un récipient.

8 – Chauffer l'huile à 180°C dans une cocotte antiadhésive ou une friteuse. Passer les filets de perche par portions dans la pâte et les faire frire 5 minutes en retournant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Retirer avec une écumoire, égoutter sur du papier absorbant. Réserver au chaud dans le four en maintenant la porte entrouverte avec le manche d'une cuillère en bois afin que la pâte reste bien croustillante.

9 – Dresser les beignets de poisson sur des assiettes avec la sauce tartare et les quartiers de citron.

Portion: 1137 kcal (4710 kJ) = lip 97 g, glu 31 g, pro 31 g



40 min



50 min



moyen



4 port.



1137 kcal



Plongez un peu de pâte dans l'huile très chaude. Si elle grésille aussitôt, la bonne température est atteinte. Encore plus simple: utilisez un thermomètre à friture.



Passer le poisson dans la pâte à l'aide d'une fourchette et laissez-le égoutter un peu. Faites ensuite frire par portions.

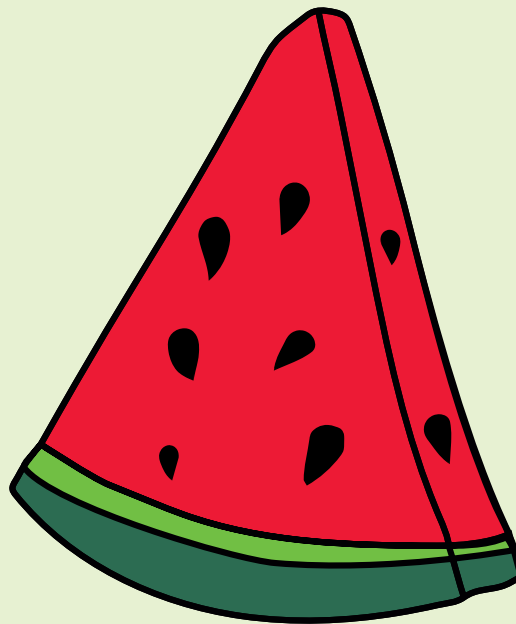
Peler les cervelas

Voici une astuce pour peler facilement et en un clin d'œil des cervelas destinés à une salade: partagez les cervelas en deux dans la longueur sur le côté bombé, mais sans les fendre complètement. Ouvrez en deux et détachez la peau.



S'mores, sandwichs sucrés au grill

Aux États-Unis, les S'mores sont un dessert très populaire qu'on savoure autour d'un barbecue. Le mot vient de la contraction de l'anglais «some more» et signifie «un peu plus». Et c'est tellement bon qu'on en redemande! Voici la recette: piquer des marshmallows au bout de bâtons, maintenir un instant au-dessus des braises pour les faire brunir légèrement. Placer un morceau de chocolat au lait sur un biscuit au beurre (traditionnellement des biscuits graham, mais ils sont difficiles à trouver), poser dessus un marshmallow grillé et recouvrir d'un deuxième biscuit au beurre. La chaleur du marshmallow fait fondre délicieusement le chocolat. Trop bon!



La star de la saison: la pastèque

Dès que le thermomètre se met à grimper, quoi de plus désaltérant qu'une pastèque bien juteuse? Composée à plus de 90% d'eau, c'est en effet un excellent coupe-soif, et une grande portion (env. 250 g) n'apporte guère plus de 100 kilocalories. Pourquoi s'en priver? D'autant que la pastèque fournit aussi de la vitamine C et du lycopène, un pigment rouge classé parmi les antioxydants et qui peut aider le corps à protéger nos cellules contre les radicaux libres nocifs. Ce gros fruit d'été est donc un en-cas idéal par temps de canicule!

Savez-vous au fait comment reconnaître une pastèque mûre? Si vous tapotez dessus avec votre doigt, elle produit un son creux et vibre légèrement; on dit alors que la pastèque «chante».

Sirop de thé froid

Mettre dans le bol de mixage **4 citrons bio** – soit le jus de 1 citron, le reste en tranches (1 cm) –, **500 g de sucre brut** et **700 g d'eau** et cuire **15 min/100° C/↻/vitesse 1**. Ajouter **4 sachets de thé noir** et **1 bouquet de menthe** (d'env. 20 g), racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule et poursuivre la cuisson **5 min/100° C/↻/vitesse 1**. Filtrer à la passoire. Verser à ras bord le sirop bouillant dans 2 bouteilles propres et chaudes (de 500 ml) à l'aide d'un entonnoir, fermer aussitôt et laisser refroidir sur une surface isolante.

Conservation: bien fermé, env. 6 mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière. Garder la bouteille entamée au réfrigérateur et consommer le sirop rapidement.



Sur un plateau

Vous aussi, vous avez du mal à transporter des verres sur un plateau sans rien renverser? Voici un truc génial: regardez droit devant vous en marchant et avancez sans hésiter. Si vous braquez vos yeux sur vos mains ou sur le plateau, votre sens de l'équilibre cherchera à compenser l'inclinaison de votre tête par un contre-mouvement. Vous vous mettez alors à vaciller et perdrez en assurance. Dès à présent, un seul mot d'ordre: en avant toute!



Dégel express

Vous avez oublié de sortir à temps la viande du congélateur et elle est encore dure comme du bois? Donnez-lui un petit coup de pouce pour la faire dégeler. Mais contrairement à ce qu'on pourrait croire, pas avec de l'eau chaude et encore moins bouillante! Le meilleur moyen à tous les points de vue consiste à plonger la viande emballée dans une baignoire remplie d'eau froide.



Olives marinées

Mettre $\frac{1}{2}$ bouquet de thym (env. 10 g), effeuillé, dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 8**. Râper le zeste de **2 citrons verts**, rincés sous l'eau très chaude et éponnés, et de **1 citron bio**, ajouter avec **100 g d'huile d'olive** et **1 c. à soupe de miel**, réduire en purée **10 sec/vitesse 8**, transvaser dans un récipient. Ajouter **160 d'olives vertes** et **160 g d'olives noires**, mélanger, laisser mariner au moins 3 jours à couvert au réfrigérateur en mélangeant de temps en temps. Servir les olives avec des cure-dents à l'apéritif.



Lumignons en PET

Avant de finir au tri, les bouteilles de PET, sous forme de jolis lumignons, ont encore de belles soirées d'été devant elles. Coupez le haut de la bouteille dans la partie droite, vissez solidement le couvercle. À l'aide d'un poinçon, percez deux trous diamétralement opposés, fixez deux rubans et faites un nœud en haut. Mettez dans les bouteilles 2 à 3 gouttes de colorant alimentaire et remplissez d'eau jusqu'au-dessus de la partie resserrée, déposez des bougies flottantes ou des bougies de réchaud en gobelet d'aluminium. Ne laissez jamais des bougies allumées sans surveillance!

Relish de courgettes

Mettre dans le bol de mixage **150 g d'oignons**, coupés en deux, **2 gousses d'ail** et **850 g de courgettes**, en morceaux (3 cm), hacher **7 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Ajouter **150 g de confiture d'abricot**, **150 g de vinaigre de pomme**, **1 c. à soupe de curry**, moulu, **2 c. à soupe d'huile d'olive** et **2 1/2 c. à café de sel**, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **27 min/100° C/vitesse 4**. Verser le relish bouillant dans 5 bocaux propres et chauds (de 200 ml) et fermer aussitôt. Retourner un instant les bocaux à couvercle vissé et laisser refroidir sur une surface isolante. Garder le relish au réfrigérateur et servir avec de la viande grillée. Une fois ouvert, consommer rapidement.



Slush vert au vin blanc

Pour 4 verres de 250 ml

350 g de concombres, pelés, en morceaux (3 cm)

120 g de sucre

1 bouquet de menthe, 4 brins réservés pour le décor, le reste effeuillé

3 citrons verts, rincés sous l'eau très chaude, épongés, zeste râpé et jus

450 g de vin blanc sec

1 – Mettre dans le bol de mixage les concombres, le sucre, les feuilles de menthe et le zeste et le jus des citrons verts, réduire en purée **30 sec/vitesse 7**. Verser la masse dans un grand moule résistant à la congélation (25 × 20 × 7 cm), faire prendre au moins 4 heures au congélateur.

2 – Couper la masse de concombres congelée en morceaux (4 cm), mettre dans le bol de mixage avec le vin blanc et réduire en purée **8 sec/vitesse 5**. Verser le slush au vin blanc dans 4 verres (de 250 ml), décorer de menthe et servir aussitôt.

Verre: 219 kcal (925 kJ) = lip 0g, glu 36g, pro 1g



10 min



4 h
10 min



facile



4 verres



219 kcal



POUR TRINQUER

**Tchin-
tchin!**



Avant-goût



Bienvenue à table
Le goût de l'automne



Gratins
Recettes pour
casser la croûte



Noix & Cie
Tout en douceur



Cuisine suisse
Riz Casimir



C'est géant!
La courge, ça plaît
énormément

★
Le prochain
numéro paraîtra le
2 septembre
2019

Betty Bossi



*Assurez-vous dès aujourd'hui
votre prochain numéro
de «Betty Bossi mix»*

**Commandez
sans tarder:**
www.bettybossi.ch/lemix-abo

**Abonnement
annuel**

4 numéros de saison
pour seulement CHF

39.90



thermomix

Inspirations quotidiennes en toute simplicité.

Avec Cookidoo®, vous avez toujours plus de 40 000 recettes à portée de main! L'espace recettes numérique Cookidoo® et ses idées de recettes vous simplifient considérablement la vie. Vous pouvez gérer et classer sans peine vos recettes préférées. Pratique et simple, Cookidoo® vous permet de préparer des plats sains et frais.



Toutes les recettes
toujours disponibles
grâce à l'appli
Cookidoo® pour iOS
et Android.

Découvrez maintenant — www.cookidoo.ch

VORWERK



Vorwerk Suisse S.A.
Pilatusstrasse 29
6036 Dierikon
Tél. +41 41 422 10 08
www.thermomix.ch