

MIX



thermomix

Partenaire officiel

Page 32

Yogourt, le déclin fraîcheur

Quatre plats relevés, gourmands et légers



Simple & rapide

Pour tous les jours et tous les goûts

Régal en bocal

Sauce BBQ en réserve



Happy Birthday!

Gâteaux d'anniversaire, traditionnels ou tendance



BBmix 2/21A



CHF 8.90



Du fond du cœur

*Chère lectrice, cher lecteur,
Êtes-vous capable de séparer vie professionnelle et vie privée? Moi pas du tout! Par chance, mon travail chez Betty Bossi et mon enthousiasme personnel pour le Thermomix® se complètent si bien que je peux parfaitement concilier les deux.*

C'est donc en y mettant tout mon cœur que j'ai participé à cette nouvelle édition qui foisonne d'idées qui ont germé dans ma propre cuisine. Même mon jeune fils a apporté sa petite contribution. Vous la devinerez sans doute en parcourant ce magazine (un indice: il adore les pastilles au chocolat!).

Enfin, impossible d'imaginer «Betty Bossi mix» et toutes ses fantastiques recettes sans le concours de ma brillante équipe de rédaction qui, jour après jour, s'y consacre avec au moins autant de passion que moi. J'espère que nos nouvelles créations vous plairont.

Découvrez-les vite!

Sarah Oeschger

Des questions ou des suggestions?
Écrivez-moi: sarah.oeschger@bettybossi.ch

L'été peut

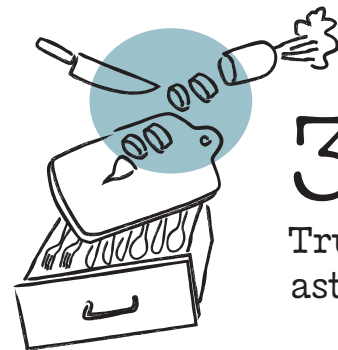


Zoom

04

Ça roule!

Roulés et roulades prêts pour la parade



30

Trucs & astuces

Impressum

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

Team:

Responsable rédaction et conception graphique: Sarah Oeschger
Responsable rédaction des recettes: Sibylle Weber-Sager
Identité visuelle: Solid Identities GmbH
Photos: Michael Fehr, stylisme: Monika Hansen

Publicité/Coopérations:

Anina Boss, media@bettybossi.ch
Infos sur: bettybossi.ch/donnees-media

Abonnement annuel (6 numéros):

Suisse CHF 47.70, étranger CHF 55.80



myclimate.org/01-21-311627



arriver

- 4 **Ça roule!**
- 6 Rouleaux de pâte gratinés
- 7 Involtinis de poisson et courgettes
- 8 Planted Chicken wrap
- 11 Escargot aux légumes façon strudel
- 13 Paupiettes de poulet, sauce aux morilles et épinards
- 14 **Actus**
- 16 **Simple & rapide**
- 17 Soupe coco aux légumes printaniers
- 18 Salade de pommes de terre au wasabi
- 19 Quenelles au curry et riz au romanesco
- 21 Risotto au citron et filets de truite
- 22 Gratin de gnocchis au poireau
- 23 One pot de risoni alla carbonara
- 25 Quiche aux asperges
- 26 **Bagels**
- 27 Bagels aux raisins secs
- 28 New York bagels



16

Simple & rapide
L'inspiration au quotidien



39

Midsommar

Des amuses-bouches
venus du Nord



- 30 **Trucs & astuces**
- 32 **Yogourt**
- 33 Velouté glacé roquette-yogourt
- 34 Asperges et hollandaise au yogourt
- 35 Power Salad et sauce au yogourt
- 37 Ragoût de poulet et raïta à la tomate
- 39 **Apéro de Midsommar**
- 39 Smørrebrød aux petits radis
- 40 Cocktail de crevettes à la nordique
- 41 Köttbullar et dip aux airelles
- 42 **Gâteaux d'anniversaire**
- 43 Gâteau papillon
- 44 Fraisier
- 46 Cake Mississippi clair
- 47 «Cheesecake» végane
- 48 Gâteau intensément chocolat
- 50 **Régal en bocal**
- 50 Sauce BBQ
- 51 Bon à savoir / Avant-goût

ZOOM:
ROULÉS ET ROULADES

Ça roule!

Rondement bons, voici débouler involtini, paupiettes et autres wraps délicieusement farcis.



Notre astuce

«Meal prep»

Vous pouvez sans problème préparer les rouleaux de pâte 1 jour à l'avance et les garder à couvert au réfrigérateur. Comptez dans ce cas 5 à 10 minutes de plus pour la cuisson.

Découvrez votre nouveau plat préféré!

*Rouleaux
de pâte gratinés*



Page 6



Rouleaux de pâte gratinés

🔪 15 min ⌚ 50 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 503 kcal

La farce

- | | |
|---|--|
| <p>120 g de parmesan, en morceaux (2 cm)</p> <p>100 g d'oignons fanes, en morceaux (3 cm)</p> <p>5 brins de thym, effeuillé</p> | <p>Mettre dans le bol de mixage le parmesan, les oignons fanes et le thym, hacher 5 sec/vitesse 7, en transvaser 80 g et réserver. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.</p> |
| <p>100 g de jambon arrière en tranches, en morceaux (4 cm)</p> <p>1 boîte de filets d'anchois à l'huile, égouttés (poids égoutté 25 g, facultatif)</p> <p>1 gousse d'ail, coupée en deux</p> | <p>Ajouter le jambon, les filets d'anchois et l'ail et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.</p> |
| <p>100 g de tomates cerises, coupées en deux</p> <p>100 g de demi-crème à sauce</p> <p>¼ de c. à café de sel</p> | <p>Ajouter les tomates cerises, la demi-crème à sauce et le sel, mélanger 10 sec/vitesse 4.</p> |

Les rouleaux de pâte

- | | |
|--|---|
| <p>1 c. à café d'huile d'olive pour graisser</p> | <p>Préchauffer le four à 200°C. Huiler un plat à gratin (20 × 25 × 5 cm).</p> |
| <p>2 rouleaux de pâte à nouilles* (250 g)</p> <p>100 g de demi-crème à sauce</p> <p>150 g de tomates cerises, coupées en deux</p> <p>60 g de jambon arrière en tranches, en morceaux (1 cm)</p> <p>4 pincées de sel</p> <p>4 pincées de poivre</p> | <p>Dérouler la pâte à nouilles, partager dans la largeur, couper chaque morceau dans la longueur en 3 bandes. Répartir la farce dessus, enrouler, poser verticalement dans le plat. Arroser de demi-crème à sauce, répartir les tomates cerises et le jambon dessus, parsemer du mélange herbes-parmesan réservé, assaisonner avec le sel et le poivre.</p> |

Cuire les rouleaux de pâte 30 minutes (200°C) au milieu du four. Retirer, laisser reposer 5 minutes.

Portion: 503 kcal (2114 kJ) = lip 24 g, glu 39 g, pro 30 g

* Comment c'est fait



Couper correctement la pâte

Dérouler la pâte à nouilles, partager dans la largeur, puis couper chaque moitié dans la longueur en 3 bandes.



Involtinis de poisson et courgettes

🔪 20 min ⌚ 45 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 346 kcal
 ✂ sans gluten 🚫 sans lactose

La farce

40 g d'amandes entières
30 g de câpres en saumure,
 rincées, égouttées
1 gousse d'ail
1 bouquet de basilic
 (d'env. 20 g), effeuillé
¼ de bouquet de menthe
 (env. 5 g), effeuillée
1 citron bio, zeste râpé
¼ de c. à café de sel

Mettre dans le bol de mixage les amandes, les câpres, l'ail, le basilic, la menthe, le zeste de citron et le sel et hacher **5 sec/vitesse 9**, en transvaser 30 g dans un récipient et réserver.

Hacher la masse restée dans le bol de mixage encore **5 sec/vitesse 9**, transvaser dans un récipient et réserver.

La sauce

100 g de petits radis avec un peu de fanes
20 g de jus de citron
60 g d'huile d'olive
40 g de vinaigre balsamique blanc
½ c. à café de sel

Mettre dans le bol de mixage les 30 g de masse aux câpres et aux herbes, les petits radis, le jus de citron, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique blanc, le sel et le poivre et hacher **4 sec/vitesse 5**. Transvaser la sauce dans un récipient et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

2 pincées de poivre

Les involtinis

8 filets de poisson assez fins (par ex. filets de limande-sole, d'env. 90 g)
¾ de c. à café de sel
8 pincées de poivre
600 g d'eau
250 g de courgettes jaunes, coupées en quatre dans la longueur, en tranches dans la largeur (5 mm)
250 g de courgettes vertes, coupées en quatre dans la longueur, en tranches dans la largeur (5 mm)

Assaisonner les filets de poisson avec ½ c. à café de sel et le poivre, y répartir la farce aux câpres et aux herbes, enrouler bien serré. Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, peser les courgettes, parsemer de ¼ de c. à café de sel, mélanger. Insérer le plateau vapeur dans le Varoma, y répartir les involtinis de poisson, remettre le couvercle du Varoma et cuire **22 min/Varoma/vitesse 2**. Retirer le Varoma et le poser sur une assiette. Transvaser les courgettes dans le récipient contenant la sauce, mélanger. Dresser les involtinis et les légumes sur des assiettes.

Suggestions

- Décorer de menthe ou de basilic.
- Servir avec des pommes de terre au four.

Portion: 346 kcal (1437 kJ) = lip 19 g, glu 6 g, pro 34 g



Planted Chicken wrap

🔪 20 min ⌚ 1h 🍴 facile 🍷 4 portions 📊 625 kcal 🌱 végétarienne 🚫 sans lactose

La pâte

130 g d'eau
20 g de roquette

Mettre l'eau et la roquette dans le bol de mixage et réduire en purée **20 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

220 g de farine blanche
20 g d'huile d'olive
½ c. à café de sel

Ajouter la farine, l'huile d'olive et le sel et pétrir en **pâte ½/2 min**. Retirer la pâte, façonner une boule, laisser reposer 30 minutes à couvert dans un récipient. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer la farce.

La farce

1 bouquet de basilic (d'env. 20 g), effeuillé
1 gousse d'ail
50 g de pignons
50 g d'huile d'olive
1 citron bio, un peu de zeste râpé
10 g de jus de citron
¾ de c. à café de sel
3 pincées de poivre
350 g de Planted Chicken nature (voir Remarque)

Mettre dans le bol de mixage le basilic, l'ail, les pignons, l'huile d'olive, le zeste et le jus de citron, le sel et le poivre, réduire en purée **10 sec/vitesse 6**, transvaser dans un récipient. Incorporer le Planted Chicken, laisser mariner 30 minutes. Pendant ce temps, façonner et cuire les galettes.

*Vous pouvez aussi,
bien sûr, utiliser de l'émincé
de poulet sauté.*

2 c. à soupe de farine blanche pour abaisser
4 c. à café d'huile d'olive
1 tomate, en tranches (5 mm)
1 poivron jaune, épépiné, en lanières (3 mm)
30 g de roquette
1 piment mi-fort rouge, épépiné, en lanières (3 mm)

Façonner 4 boules de pâte, abaisser chacune sur un peu de farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en une galette Ø 21cm. Bien faire chauffer 1 c. à café d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, cuire une galette 2 minutes sur chaque face, retirer, garder en attente à couvert. Cuire les autres galettes de la même façon dans le reste de l'huile d'olive. Garnir les galettes de tranches de tomate, de lanières de poivron, de roquette, de Planted Chicken mariné et de piment, enrouler bien serré.

Remarque: Le Planted Chicken est un substitut de viande végétarien à base de protéines de pois. Il est en vente dans les grands supermarchés et les épiceries fines.

Portion: 625 kcal (2612 kJ) = lip 30 g, glu 50 g, pro 36 g



Halte au gaspi

Malheureusement, la roquette se flétrit très rapidement. Enveloppée dans du papier absorbant humide et placée dans un récipient recouvert de film alimentaire, elle restera fraîche quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. N'achetez si possible que la quantité de roquette dont vous avez réellement besoin.



Suggestion kids

Laissez votre enfant farcir son propre wrap! Selon l'âge, supprimez le piment et remplacez la roquette par de la laitue iceberg.

** Comment c'est fait **

En colimaçon

Commencez par façonner deux strudels. Enroulez le premier bien serré en forme d'escargot, puis entourez-le du second strudel.



*Des parfums dignes des
1001 nuits*



Escargot aux légumes façon strudel

🔪 50 min ⌚ 1 h 30 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 773 kcal 🌱 végété

La pâte

260 g de farine blanche Mettre dans le bol de mixage la farine, l'huile de tournesol, l'œuf, l'eau et le sel et pétrir en **pâte 1/2 min**. Retirer la pâte, façonner une boule et laisser reposer 30 minutes à température ambiante sous un récipient rincé à l'eau bouillante. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage, l'essuyer et préparer la farce.

50 g d'huile de tournesol

1 œuf

100 g d'eau

1/2 c. à café de sel

La farce

50 g de noisettes Mettre les noisettes et la menthe dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 8**, transvaser dans un récipient et réserver.

1/2 bouquet de menthe (enu. 10 g), effeuillée

80 g d'oignons, Mettre dans le bol de mixage les oignons, les carottes et le chou-rave et hacher **7 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

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

400 g de chou-rave, pelé, en morceaux (2 cm)

20 g d'huile d'olive Ajouter l'huile d'olive, le couscous, les raisins sultaniques, le dukkah et le sel et rissoler **8 min/120° C/vitesse 1**.

50 g de couscous

40 g de raisins sultaniques foncés Ajouter le mélange noisettes-menthe, incorporer avec la spatule, transvaser et laisser refroidir. Nettoyer le bol de mixage.

2 c. à soupe de dukkah ou 2 c. à café de curry doux

1 c. à café de sel Préchauffer le four à 200°C. Chemiser une plaque de papier cuisson.

50 g de beurre Mettre le beurre dans le bol de mixage, faire fondre **3 min/60° C/vitesse 2**, transvaser dans un récipient et réserver.

Le façonnage *

2 c. à soupe de farine blanche pour abaisser et façonner

150 g de yogourt à la grecque nature Couper la pâte en deux. Sur un peu de farine, abaisser une moitié en un rectangle aussi fin que possible, puis poser sur un linge. Les mains farinées, étirer délicatement la pâte en un long rectangle (30 x 45 cm) en partant du centre jusqu'à ce qu'elle devienne entièrement translucide. Badigeonner la pâte avec 1/4 du beurre fondu. Répartir la moitié de la farce en longueur sur le quart inférieur de la pâte en laissant un bord de 4 cm, rabattre les côtés latéraux. Soulever le linge, enrouler le strudel sans serrer. Procéder de même avec l'autre pâte et le reste de la farce. Enrouler les deux strudels en un grand escargot, déposer sur la plaque chemisée et badigeonner avec le reste du beurre fondu. Cuire l'escargot 35 minutes (200°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu et servir avec le yogourt.

Servir avec: salade verte.

Portion: 773 kcal (3227 kJ) = lip 40 g, glu 80 g, pro 18 g



Annonce

L'accord du vin

Valais AOC Petite Arvine Maître de Chais, 75 cl

Origine: Valais, Suisse






Cépage: petite arvine

Caractère: au nez, notes intéressantes et complexes de pamplemousse, cire d'abeille, citron, miel et lavande. En bouche, la structure est robuste, intense et ample, avec une acidité fraîche.

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

→ *Parsigner les paupiettes de cerfeuil et servir avec des nouilletes ou du pain.*

Paupiettes de poulet, sauce aux morilles et épinards

 30 min  1h  moyen  4 portions  504 kcal

Les paupiettes de poulet

20 g de morilles séchées	Faire tremper les morilles 15 minutes dans de l'eau froide.
80 g de gruyère, en morceaux (2 cm)	Mettre le gruyère dans le bol de mixage et râper 8 sec/vitesse 10 .
6 tomates séchées à l'huile, égouttées 4 blancs de poulet (d'env. 130 g), fendus en portefeuille dans la longueur, aplatis	Ajouter les tomates séchées et hacher 8 sec/vitesse 5 . Répartir la masse sur les blancs de poulet, enrouler bien serré, maintenir avec des cure-dents. Nettoyer le bol de mixage. Retirer les morilles de leur eau de trempage, les couper en deux, rincer et égoutter.

La sauce et les épinards

80 g d'oignons, coupés en deux	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.
10 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et les morilles égouttées et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° / ⚡/vitesse 1 .
100 g de vin blanc	Ajouter le vin blanc et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/ ⚡/vitesse 1 .
150 g d'eau 1 cube de bouillon de poule (pour 0,5 l) 150 g de crème entière 800 g d'épinards en branches surgelés ¾ de c. à café de sel 4 pincées de poivre	Ajouter l'eau, le cube de bouillon et la crème entière. Mettre le Varoma en place, y déposer le fouet pour permettre à la vapeur de circuler. Mettre les épinards dans le Varoma, parsemer de sel et de poivre. Remettre le couvercle du Varoma et cuire 30 min/Varoma/vitesse 1 . Pendant ce temps, rissoler les paupiettes de poulet.
2 c. à soupe d'huile d'olive	Bien faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Baisser le feu, rissoler les paupiettes de poulet sur toutes les faces 12 minutes.
1½ c. à soupe d'amidon de maïs 3 c. à soupe d'eau	Retirer le Varoma et le poser sur une assiette. Délayer l'amidon de maïs avec l'eau, ajouter à la sauce aux morilles et cuire sans gobelet doseur 5 min/Varoma/ ⚡/vitesse 2 . Dresser les paupiettes de poulet avec les épinards et la sauce.

Portion: 504 kcal (2100 kJ) = lip 30 g, glu 10 g, pro 44 g



Restes d'épinards: réchauffer ou pas?

Pour éviter autant que possible la formation de nitrites sous l'effet des bactéries, mettez au plus vite les restes d'épinards au réfrigérateur et ne les gardez pas plus de deux jours. Ensuite, réchauffez-les au moins deux minutes à plus de 70°C. Cette règle s'applique également aux champignons et aux côtes de bettes.

ACTUS

Place aux glaces!



Petite, futée, facile à utiliser – notre nouvelle sorbetière d'une capacité de 1 litre est un rêve devenu réalité pour les amateurs de glaces et un complément idéal à votre Thermomix®. Le mode refroidissement automatique est particulièrement pratique!

Sorbetière, 1l
+ boîte de conservation, 1l
+ recueil de recettes
dès CHF 179.95



Coupes à glace en porcelaine

Joli & écolo

Présentez vos créations glacées dans ces ravissantes coupes en porcelaine plutôt qu'en carton. C'est joli, et l'environnement vous dit merci!

Coupes à glace et cuillères, porcelaine – en lot de 4, dès CHF 29.95

Nouveautés et coups de cœur de Betty Bossi
Plus d'infos sur bettybossi.ch

ACTUS

Boîtes à charcuterie
et fromage – 4 pièces,
dès CHF 39.90



«Grâce à nos astucieuses boîtes, tout reste impeccablement propre et frais bien plus longtemps!»

Olivia, manager produits



L'univers du grill

Que la saison commence!

Dès que le thermomètre se met à grimper, notre envie de grillades grimpe aussi. Mais êtes-vous bien équipé(e) pour la saison qui s'annonce? Dans notre boutique en ligne, vous trouverez à coup sûr ce qu'il vous faut. De la pince à barbecue au grill de pro, tout y est.

bettybossi.ch/boutique



Betty range avec toi

Ranger sans se décourager

Le chaos vous monte à la tête? Lutter contre le désordre quotidien vous laisse trop peu de temps pour vous et votre famille?

Chez Betty Bossi, nous sommes non seulement imbattables en cuisine, mais aussi très calés pour faire de l'ordre. Notre collègue Lorena et la coach en rangement Michaela vous dévoilent leurs astuces.

Vidéos et produits sur bettybossi.ch/bettyrangeavecstoi

Livre & plaque Sortez du moule!

Garnies, emballées, roulées ou tout simplement gratinées: découvrez nos nouvelles créations sympas et faciles à faire au four.

Le livre se combine idéalement avec notre nouvelle plaque pour chaussons, rissoles et autres tartelettes. Un combo qui mettra du croustillant et de la variété dans vos menus quotidiens.

Livre «Croustillant et doré»
+ plaque à rissoles
(y c. recueil de recettes)
dès CHF 49.90



Annonce

thermomix

Disque cuisson pour Thermomix® TM5 et TM6

Utilise les modes Cuisson lente et Sous-vide avec le disque cuisson pour tirer tous les bénéfices des températures précises du Thermomix®. Ces modes de cuisson permettent de préparer des plats savoureux dès que tu en as envie et comme tu les aimes, toujours avec ton Thermomix®.



Pour en savoir plus : www.vorwerk.ch

VORWERK

SIMPLE & RAPIDE

Vous cherchez des plats de saison pas compliqués, appréciés de tous et qui n'exigent pas de passer des heures en cuisine? Vous avez frappé à la bonne porte! Nos recettes ne demandent que 30 minutes de préparation au total, voire, si la cuisson prend plus de temps, 15 minutes de travail au maximum.

simple & rapide



Soupe coco aux légumes printaniers

🔪 10 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 536 kcal ✂️ sans gluten 🚫 sans lactose

<p>10 g de gingembre, pelé 2 tiges de citronnelle, pulpe en morceaux (3 cm) 2 c. à soupe de sucre brut 1¼ c. à café de sel</p>	<p>Mettre dans le bol de mixage le gingembre, la citronnelle, le sucre brut et le sel et broyer 4 sec/vitesse 10.</p>
<p>200 g d'oignons fanes, en morceaux (3 cm)</p>	<p>Ajouter les oignons fanes et hacher 3 sec/vitesse 5.</p>
<p>220 g de champignons de Paris, en quartiers 2 feuilles de limettier kaffir 300 g d'eau 600 g de hauts de cuisses de poulet sans peau ni os (par ex. steaks de poulet) 4 c. à soupe de nuoc-mam (sauce de poisson) 250 g de petits pois surgelés</p>	<p>Ajouter les champignons de Paris, les feuilles de limettier kaffir et l'eau, mettre le Varoma en place, y déposer le poulet, arroser de nuoc-mam. Insérer le plateau vapeur dans le Varoma, peser les petits pois, remettre le couvercle du Varoma et cuire 25 min/Varoma/🌀/vitesse 1.</p>
<p>500 g de lait de coco 2½ c. à soupe de jus de citron vert</p>	<p>Retirer le Varoma et le poser sur une assiette, verser le lait de coco dans le bol de mixage. Remettre le Varoma en place et poursuivre la cuisson 5 min/98° C/🌀/vitesse 1. Retirer le Varoma, ajouter les petits pois et le jus de citron vert à la soupe dans le bol de mixage, remuer avec la spatule. Effiloche la chair du poulet avec une fourchette.</p>
<p>1 piment rouge, épépiné, en rouelles ½ bouquet de coriandre (env. 10 g), pluches</p>	<p>Dresser la soupe coco avec le poulet, parsemer de piment et de coriandre.</p>

↩️ *La viande à l'os est plus juteuse que la poitrine ou le filet.*

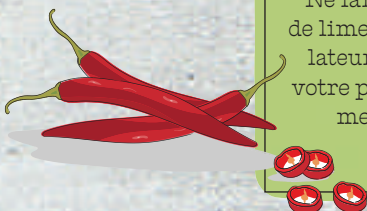
Suggestion: les feuilles de limettier kaffir sont en vente dans les grands supermarchés Coop et les épiceries asiatiques.

Portion: 536 kcal (2247 kJ) = lip 31g, glu 26g, pro 35g



Halte au gaspi

Lorsqu'on cuisine asiatique, il reste souvent des ingrédients. Ne laissez pas citronnelle, gingembre, piments et feuilles de limettier kaffir se dessécher, mettez-les plutôt au congélateur. De quoi en avoir déjà quelques-uns en réserve pour votre prochain plat thaï. Vous pourrez les utiliser directement à l'état congelé! Conservation au congélateur: env. 2 mois.



TRAVAIL

10'

TOTAL

30'

SIMPLE & RAPIDE



TRAVAIL

15'

TOTAL

45'

Un bel accompagnement des grillades

Salade de pommes de terre au wasabi

🔪 15 min ⌚ 45 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 294 kcal ✓ végétarien ✖️ sans gluten 🚫 sans lactose

100 g d'oignons rouges,
coupés en deux
½ bouquet de coriandre
(env. 10 g), pluches

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

400 g de concombres,
en morceaux (3 cm)
60 g d'huile de tournesol
40 g de vinaigre
de vin blanc
1 c. à soupe de pâte
de wasabi
1¼ c. à café de sel

Ajouter les concombres, l'huile de tournesol, le vinaigre, le wasabi et ¼ de c. à café de sel, hacher **3-4 sec/vitesse 4** et transvaser dans un saladier. Nettoyer le bol de mixage.

600 g d'eau
700 g de pommes de terre
à chair ferme,
pelées, en tranches
(5-7 mm)
½ bouquet de coriandre
(env. 10 g), effeuillée

Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, y déposer le fouet pour permettre à la vapeur de circuler. Peser les pommes de terre, incorporer 1 c. à café de sel, remettre le couvercle du Varoma et cuire **25-30 Min./Varoma/vitesse 1** (tester la cuisson des pommes de terre). Ajouter les pommes de terre à la sauce, mélanger, dresser, parsemer de coriandre.

Préparation à l'avance: salade de pommes de terre env. ½ journée avant, réserver à couvert. Parsemer de coriandre au moment de servir.

Portion: 294 kcal (1224 kJ) = lip 14 g, glu 33 g, pro 5 g

*... et pour une touche crunchy,
parsemez de cacahuètes au wasabi
au moment de servir!*



TRAVAIL

15'

TOTAL

50'

Quenelles au curry et riz au romanesco

🔪 15 min ⌚ 50 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 732 kcal 🌿 sans gluten

Le riz et le romanesco

- 1200 g d'eau
- 2 c. à café de sel
- 500 g de romanesco, en petits bouquets (4 cm)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 450 g de quenelles de chair à saucisse
- 3 c. à soupe de bâtonnets d'amandes

Mettre l'eau et 1½ c. à café de sel dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place, y répartir le romanesco, arroser d'un filet d'huile d'olive, parsemer de ½ c. à café de sel. Insérer le plateau vapeur. Séparer les quenelles de chair à saucisse, les répartir dans le plateau vapeur. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **10 min/Varoma/vitesse 2**. Pendant ce temps, faire dorer les bâtonnets d'amandes à sec dans une poêle.

- 200 g de riz long (parboiled, cuisson 20 minutes)
- 1 c. à soupe de beurre

Retirer le Varoma et le poser sur une assiette, insérer le panier cuisson, peser le riz, mélanger à l'aide de la spatule. Remettre le Varoma en place et poursuivre la cuisson **18 min/Varoma/vitesse 4**. Transvaser le romanesco et le riz dans un récipient, incorporer le beurre. Jeter l'eau du bol de mixage.

La sauce

- 250 g de demi-crème
- 200 g d'eau
- 2 c. à soupe de curry doux
- 1 c. à soupe d'amidon de maïs
- ¼ de c. à café de sel
- 2 pincées de poivre

Mettre dans le bol de mixage la demi-crème, l'eau, le curry, l'amidon de maïs, le sel et le poivre et cuire **5 min/100° C/vitesse 1**. Ajouter les quenelles à la sauce, mélanger, dresser avec le riz au romanesco, parsemer de bâtonnets d'amandes grillés.

Suggestion: décorer de lamelles de pomme.

Portion: 732 kcal (3057 kJ) = lip 49 g, glu 48 g, pro 23 g



Suggestion kids

Vous pouvez remplacer le romanesco par du brocoli ou des rondelles de carottes, voire le supprimer carrément.



SIMPLE & RAPIDE

Les petits radis apportent texture et fraîcheur!





TRAVAIL

15'

TOTAL

40'

Risotto au citron et filets de truite

🔪 15 min ⌚ 40 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 678 kcal

80 g de parmesan, en morceaux (3 cm) Mettre le parmesan et le zeste de citron dans le bol de mixage, broyer **10 sec/vitesse 10**, transvaser dans un récipient et réserver.

1 citron bio, zeste prélevé à l'économe

150 g de petits radis Mettre dans le bol de mixage les petits radis, le jus de citron, 20 g d'huile d'olive et $\frac{1}{4}$ de c. à café de sel, hacher **3 sec/vitesse 5**, transvaser dans un récipient et réserver.

20 g de jus de citron

40 g d'huile d'olive

$\frac{3}{4}$ de c. à café de sel

150 g d'oignons fanes, en morceaux (3 cm) Mettre les oignons fanes et l'ail dans le bol de mixage et hacher **7 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

1 gousse d'ail Ajouter 10 g d'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120°C/vitesse 1**.

300 g de riz à risotto (cuisson 20 minutes) Ajouter le riz, remettre le gobelet doseur et rissoler **3 min/120°C/vitesse 1**.

730 g d'eau Ajouter l'eau et les cubes de bouillon, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz. Mettre le Varoma en place, badigeonner les filets de truite avec 10 g d'huile d'olive, assaisonner avec $\frac{1}{2}$ c. à café de sel et 4 pincées de poivre, déposer sur le plateau vapeur et insérer celui-ci dans le Varoma. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **15 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et le poser sur une assiette. Incorporer le mélange citron-parmesan, le beurre et 2 pincées de poivre au risotto à l'aide de la spatule, dresser avec les filets de truite et les petits radis.

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

600 g de filets de truite sans la peau, éventuelles arêtes retirées avec une pincette

6 pincées de poivre

20 g de beurre

Suggestion: décorer de cerfeuil et de quartiers de citron.

Portion: 678 kcal (2845 kJ) = lip 25 g, glu 64 g, pro 49 g

Cuisine de saison

Petits radis

Les petits radis font partie des premiers légumes de l'année à pouvoir être récoltés frais. À défaut de jardin, privilégiez lors de l'achat des fanes d'un vert intense et des bulbes bien croquants. Conservation: gardez-les sans leurs fanes dans le bac à légumes du réfrigérateur, enfermés dans une boîte fraîcheur ou enveloppés dans un linge humide.





TRAVAIL

10'

TOTAL

50'



Gratin de gnocchis au poireau

10 min 50 min facile 4 portions 598 kcal végété

100 g de gruyère,
en morceaux (2 cm)

Préchauffer le four à 200°C.

Mettre le gruyère dans le bol de mixage, râper **4 sec/vitesse 10** et transuaser.

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

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

500 g de poireaux,
en morceaux (3 cm)

Ajouter les poireaux et hacher **4 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage.

20 g d'huile d'olive

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

1 c. à soupe
d'amidon de maïs
200 g d'eau
150 g de crème entière
2 cubes de bouillon
de légumes
(pour 0,5 l chacun)

Mettre l'amidon de maïs et l'eau dans le bol de mixage et mélanger **6 sec/vitesse 5**. Ajouter la crème entière et les cubes de bouillon et porter à ébullition **8 min/100°C/vitesse 3**. Verser la masse dans un grand plat à gratin (20 × 32 × 5 cm). Incorporer les gnocchis et parsemer de gruyère râpé.

600 g de gnocchis
de pommes de terre
(prêts à l'emploi)

1 citron bio, moitié
du zeste râpé

Cuire le gratin de gnocchis 30-35 minutes (200°C) au milieu du four. Retirer, répartir dessus le zeste et le jus de citron, parsemer d'origan.

2 c. à soupe de jus
de citron

2 brins d'origan, effeuillé

Portion: 598 kcal (2497 kJ) = lip 30 g, glu 59 g, pro 18 g

Pour les carnivores, incorporez un gendarme en tranches aux gnocchis avant d'enfourner.



TRAVAIL

20'

TOTAL

30'

One pot de risoni alla carbonara

20 min 30 min facile 4 portions 662 kcal sans lactose

100 g de parmesan , en morceaux (2 cm)	Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper 10 sec/vitesse 10 , transvaser dans un récipient et réserver.
1500 g d'eau*	Verser l'eau dans le bol de mixage et porter à ébullition 10 min/100° C/vitesse 1 .
500 g de pâtes (risoni, cuisson 10 minutes) 1½ c. à café de sel	Mettre les pâtes et le sel 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 en respectant le temps indiqué sur l'emballage/98° C/🌀/vitesse 1 .
1 œuf frais 2 jaunes d'œufs frais 1 bouquet de basilic (d'env. 20 g), effeuillé	Mélanger dans un récipient le parmesan râpé, l'œuf et les jaunes d'œufs. Égoutter les pâtes dans le Varoma, ajouter au mélange œuf-parmesan, mélanger aussitôt et incorporer la moitié du basilic.
100 g de jambon cru en tranches 4 brins de thym , effeuillé	Dresser les risoni sur des assiettes, garnir de jambon cru, parsemer de thym et du reste du basilic, servir aussitôt.

Suggestion: remplacer le jambon cru par 80 g de lardons rissolés à sec.

Portion: 662 kcal (2795 kJ) = lip 17 g, glu 88 g, pro 37 g

** Pour gagner du temps, portez l'eau à ébullition dans une bouilloire!*



Tout-en-un

Préparé entièrement dans le bol de mixage

*Cette quiche est tout
aussi excellente et juteuse
le lendemain!*





TRAVAIL

15'

TOTAL

60'

Quiche aux asperges

15 min 1h facile 4 portions 596 kcal végété

La pâte

1 c. à soupe de beurre pour graisser Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø 24 cm) de papier cuisson, graisser le cercle.

150 g de farine mi-blanche
75 g de beurre, en morceaux (2 cm)
50 g d'eau
½ c. à café de sel Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, l'eau et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol de mixage, façonner une boule, aplatir. Abaisser la pâte en rond (Ø 28 cm) sur un peu de farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, puis en foncer le moule préparé. Piquer le fond à la fourchette.

La garniture

150 g d'appenzell, en morceaux (2 cm) Préchauffer le four à 220°C.

¼ de bouquet de persil plat (env. 5 g), effeuillé Mettre l'appenzell et le persil dans le bol de mixage, broyer **10 sec/vitesse 8**, transvaser dans un récipient et réserver.

600 g d'asperges vertes, tiers inférieur pelé, pointes réservées, reste en tronçons biseautés (3 cm, 460 g) Mettre les tronçons d'asperges (460 g) dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 4**.

200 g de cottage cheese nature
3 œufs
¾ de c. à café de sel Ajouter le cottage cheese, les œufs, le sel, le poivre et le mélange appenzell-persil et mélanger **15 sec/vitesse 4**. Répartir la chapelure sur le fond de pâte, étaler la garniture dessus, y déposer les pointes d'asperges réservées.

2 pincées de poivre
2 c. à soupe de chapelure

Cuire la quiche aux asperges 45 minutes (220°C) tout en bas du four. Retirer, laisser tiédir un peu, servir tiède.

Portion: 596 kcal (2482 kJ) = lip 37 g, glu 36 g, pro 28 g

Cuisine de saison

Asperges: n'attendez pas!

«Quand les cerises battent leur plein, les asperges touchent à leur fin», dit un vieux dicton allemand. Cela vous semble trop vague? Alors retenez la date de la Saint-Jean (24 juin). C'est ce jour-là que la dernière récolte des asperges a lieu pour permettre ensuite à la plante de se régénérer.

PAIN MAISON

Bagels

*Le petit pain cher
aux New-Yorkais, tantôt
dans une variante
rapide, tantôt en version
classique. Enjoy!*

Bagels aux raisins secs

25 min 2 h facile 8 pièces 298 kcal

Des doutes sur le façonnage →
des bagels? Tournez la page!

La pâte

320 g de lait entier
30 g de sucre
½ cube de levure (20 g),
émiettée

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

350 g de farine blanche
150 g de farine complète
1¾ c. à café de sel

Ajouter les deux farines et le sel et pétrir en pâte ½/2 min.

80 g de raisins
sultanines foncés

Ajouter les raisins sultanines et pétrir en pâte ½/1 min. Façonner
une boule, transvaser dans un récipient et laisser lever 1 heure à
couvert à température ambiante.

Chemiser une plaque de papier cuisson. Diviser la pâte en 8 pâtons, aplatir un peu, laisser reposer
5 minutes à couvert. Façonner des boules. Percer une boule avec le manche d'une cuillère en bois
et élargir le trou à Ø 4 cm par mouvement circulaire. Procéder de même avec les autres bagels, dé-
poser sur la plaque chemisée.

Le pochage

2 l d'eau
1 c. à soupe de sucre
1 c. à café de sel
1 œuf, battu

Préchauffer le four à 200° C.

Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout. Ajouter le sucre et
le sel, baisser le feu. À l'aide d'une écumoire, déposer délicatement
un bagel après l'autre dans l'eau frémissante, laisser pocher 30 se-
condes sur chaque face, retirer avec l'écumoire, égoutter, remettre
sur la plaque. Dorer les bagels à l'œuf.

Faire dorer les bagels 25 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir
sur une grille à pâtisserie.

Suggestion: remplacer les raisins sultanines par des canneberges séchées.

Pièce: 298 kcal (1255 kJ) = lip 4 g, glu 54 g, pro 10 g





New York bagels

🕒 25 min ⌚ 9 h 30 min 🍄 facile 🍞 12 pièces 📊 225 kcal

La pâte

300 g de lait entier	Mettre dans le bol de mixage le lait, le miel, l'huile d'olive et la levure sèche et chauffer 3 min/37° C/vitesse 2 .
30 g de miel liquide	
30 g d'huile d'olive	
1 c. à café de levure sèche	
500 g de farine blanche	Ajouter la farine et le sel et pétrir en pâte $\frac{1}{2}$ 3 min , laisser reposer 1 heure à couvert à température ambiante.
1 $\frac{3}{4}$ c. à café de sel	

Chemiser une plaque de papier cuisson. Diviser la pâte en 12 pâtons, aplatir un peu, laisser reposer 5 minutes à couvert. Façonner des boules. Percer une boule avec le manche d'une cuillère en bois et élargir le trou à \varnothing 4 cm par mouvement circulaire. Procéder de même avec les autres bagels, déposer sur la plaque chemisée, laisser reposer 8 heures ou toute une nuit au réfrigérateur.

Le topping

3 c. à soupe d'oignons hachés lyophilisés	Préchauffer le four à 200° C.
2 c. à soupe de graines de pavot	Mettre dans le bol de mixage les oignons lyophilisés, les graines de pavot et de sésame, l'ail en poudre et la fleur de sel, mélanger 5 sec/vitesse 5 et transvaser dans un petit récipient.
2 c. à soupe de graines de sésame	
$\frac{1}{4}$ de c. à café d'ail en poudre	
$\frac{1}{2}$ c. à café de fleur de sel	

Le pochage

2 l d'eau	Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout, ajouter le sel, le bicarbonate de soude et le miel, baisser le feu. À l'aide d'une écumoire, déposer délicatement un bagel après l'autre dans l'eau frémissante, laisser pocher 1 minute sur chaque face, retirer avec l'écumoire et égoutter. Passer les bagels dans le topping, remettre sur la plaque.
2 c. à café de sel	
1 c. à soupe de bicarbonate de soude	

Faire dorer les bagels 15-20 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Suggestions

- Remplacer le topping par de simples graines de sésame ou de pavot.
- Servir avec du fromage frais.

Pièce: 225 kcal (947 kJ) = lip 5g, glu 37g, pro 7g



Trucs et astuces de Laura



De nombreux mythes et récits entourent l'origine de ce célèbre petit pain. Une chose est sûre, c'est dans le sillage des immigrants juifs polonais qu'il est arrivé aux États-Unis à la fin du 19^e siècle. Au fil du temps, ils'y est imposé jusqu'à faire partie intégrante des habitudes alimentaires, notamment à New York. Plus tard, le bagel a retraversé l'Atlantique pour être adopté en Europe en tant que petit pain branché. Le terme de bagel vient du mot yiddish beygal qui signifie «anneau» ou «bracelet».



1

Préparer les pâtons

Aplatir les pâtons, les couvrir de film alimentaire et laisser reposer 5 minutes afin que la pâte soit plus facile à façonner. Rassembler les bords des pâtons vers le centre et presser pour les souder.



2

Façonner les petits pains

Retourner les pâtons pour que le côté lisse soit orienté vers le haut. Poser doucement la main sur une boule de pâte, façonner un petit pain rond par un mouvement circulaire, puis continuer à rouler jusqu'à ce que la surface soit bien tendue.



3

Percer le trou

Percer la boule de pâte avec le manche d'une cuillère en bois et élargir le trou à Ø 4 cm par mouvement circulaire.



4

Pocher les bagels

Déposer les bagels froids dans l'eau frémissante, laisser pocher 1 minute sur chaque face. Ainsi, ils lèveront mieux à la cuisson et leur surface présentera un aspect lisse et légèrement brillant caractéristique.

Trucs & astuces



S.O.S. mayonnaise

Votre mayonnaise n'a pas pris ou a tranché? Plutôt que de la jeter, essayez donc cette astuce pour la rattraper: transvasez la mayonnaise dans un récipient. Mettez un autre œuf dans le bol de mixage, émulsionnez **1 min 30 sec/vitesse 4** tout en versant lentement la mayonnaise ratée sur le couvercle du bol de mixage de manière qu'elle coule en un mince filet directement sur le couteau en marche.



Mouillé et froissé



C'est ainsi que le papier cuisson s'ajuste le mieux au moule

L'union des protéines et du chocolat! Cette purée de pois chiches végane aux airs de dessert brille par sa richesse en **précieux nutriments** tels que vitamine C, vitamines du groupe B et magnésium. Servie avec des fruits frais, elle apporte une **variété bienvenue** à la routine du petit-déj', pare au coup de mou de l'après-midi et permet de faire le **plein de protéines** avant ou après le sport.



Houmous au chocolat

🔪 10 min ⌚ 15 min 🍴 facile 🍽️ 2 portions 📊 445 kcal
✓ végétarien ✖️ sans gluten ✖️ sans lactose

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

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

1 boîte de pois chiches,
rincés, égouttés (poids égoutté env. 290 g)

Ajouter les pois chiches, l'eau, le sirop d'érable, le cacao, la purée d'amande et la cannelle et réduire en purée **1 min/vitesse 6**.

120 g d'eau
40 g de sirop d'érable
20 g de cacao en poudre
20 g de purée d'amande blanche ou brune
¼ de c. à café de cannelle

250 g de fraises,
en tranches

Dresser le houmous, garnir de fraises.

Miam!

Portion: 445 kcal (1860 kJ) = lip 20 g, glu 58 g, pro 17 g

«Est-ce vrai que piler de la glace permet d'aiguiser le couteau de mon Thermomix®?»

Non, c'est un mythe. Mais rassurez-vous: aiguiser le couteau n'est pas du tout nécessaire! En effet, le fonctionnement des lames se base non pas sur leur tranchant, mais sur la puissance de rotation. Vorwerk déconseille même expressément d'aiguiser les lames du couteau, car cela peut les déséquilibrer, voire les casser. Quoi qu'il en soit, si vous hachez ou broyez régulièrement (quotidiennement) des aliments très durs, une certaine usure peut se produire avec le temps. Dans ce cas, vous devriez envisager l'achat d'un couteau de remplacement.



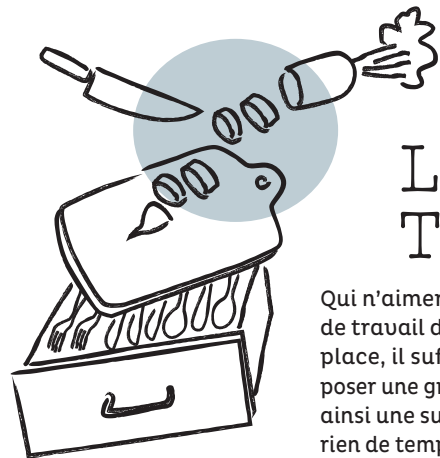
Blogueuse et rédactrice de recettes

«Chantilly light» à base de lait

Oui, vous avez bien lu! Le Thermomix® vous permet de réaliser une chantilly minceur à partir de lait. Pour accompagner des baies fraîches ou coiffer un café glacé ou un chocolat froid, c'est un rêve devenu réalité!



Mettre **200 g de lait** (entier, drink ou allégé) au moins 2 heures au congélateur, le couper en morceaux, mettre dans le bol de mixage avec **1 c. à soupe de sucre glace** (facultatif) et broyer **4 sec/vitesse 5**. Insérer le fouet. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et fouetter **3 min/vitesse 4** jusqu'à ce que la masse soit mousseuse. Déguster sans attendre!



LE BON TUYAU N° 2

Qui n'aimerait pas disposer d'un plus grand plan de travail dans sa cuisine? Si vous manquez de place, il suffit d'ouvrir le tiroir à couverts et d'y poser une grande planche à découper. Vous créez ainsi une surface de travail supplémentaire en un rien de temps. Parfait pour entreposer momentanément les légumes coupés, les louches ou d'autres ustensiles pas trop lourds!



À faire et à ne pas faire

Petits radis



- 1. Les grignoter à loisir** Zéro lipides, peu de glucides, ce snack croquant est le meilleur ami de votre silhouette.
- 2. Leur redonner un coup de fouet** Placez les radis mous dans un bol d'eau froide, ils retrouveront tout leur croquant.
- 3. Viser petit** Préférez les radis de petit calibre. Ils sont souvent meilleurs et moins ligneux. Les radis de plein champ ont tendance à être plus piquants que ceux cultivés sous serre.



- 1. Jeter les fanes** Les tendres fanes sont bourrées de vitamines et d'huiles de moutarde aux vertus antibactériennes. Elles apportent un petit plus aux pestos, soupes et salades.
- 2. Les garder trop longtemps** Les radis ne restent pas frais éternellement. Consommez-les le plus rapidement possible.
- 3. Les cantonner aux salades** Les radis sont très polyvalents, y compris dans les plats chauds (par ex. en soupe)!



Systeme D

Insérez le panier cuisson quand vous réduisez en purée ou hachez des aliments en petites quantités! Ainsi, le contenu ne sera pas projeté aux quatre coins du bol de mixage et vous n'aurez pas à racler péniblement les parois. Avec le panier cuisson, les aliments mixés restent près du couteau et sont donc plus faciles à récupérer.

ZOOM:
YOGOURT, LE DÉCLIC FRAÎCHEUR

Yogourt

Son onctuosité et sa fraîcheur en font un allié incontournable de la cuisine estivale, y compris en version salée. Il vaut donc la peine d'avoir toujours un pot de yogourt nature au réfrigérateur. La preuve par quatre recettes.

Vous pouvez aussi faire votre yogourt vous-même. Plus d'infos en page 36!



Encore plus chic avec des **gueues de crevettes sautées**. Jetez un œil à leur origine. Si vous choisissez des crevettes d'élevage, préférez-les en qualité bio.



Velouté glacé roquette-yogourt

🔪 5 min ⌚ 2 h 10 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 210 kcal 🌿 végétal 🌾 sans gluten

40 g d'échalotes, coupées en deux	Mettre les échalotes dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
10 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 4 min/120° C/vitesse 1 .
200 g de roquette 500 g de yogourt à la grecque nature 150 g de glaçons 1 c. à café de sel	Ajouter 180 g de roquette, 400 g de yogourt, les glaçons et le sel et réduire en purée 1 min/vitesse 8 , transvaser et mettre au moins 2 heures à couvert au frais.
2 c. à soupe de mélange de graines 1/4 de c. à café de flocons de piment	Faire griller les graines à sec dans une poêle. Hacher grossièrement 20 g de roquette. Dresser le velouté, y répartir le reste du yogourt (100 g), les graines grillées, les flocons de piment et la roquette hachée.

Portion: 210 kcal (876 kJ) = lip 17 g, glu 8 g, pro 6 g

Asperges et hollandaise au yogourt

10 min 30 min facile 4 portions 301kcal végété sans gluten

Les asperges

600 g d'eau
950 g d'asperges vertes,
tiers inférieur pelé
½ c. à café de sel

Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, y répartir la moitié des asperges, parsemer de ¼ de c. à café de sel, mélanger. Insérer le plateau vapeur, y répartir le reste des asperges, parsemer de ¼ de c. à café de sel, mélanger. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **17 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma, le poser sur une assiette et réserver avec le couvercle, vider le bol de mixage.

80 g de beurre,
en morceaux

Mettre le beurre dans le bol de mixage, faire fondre **3 min/70° C/vitesse 2**, transvaser dans un gobelet gradué.

La sauce hollandaise

30 g de vin blanc
10 g de vinaigre
balsamique blanc
2 jaunes d'œufs
¼ de c. à café de sel

Insérer le fouet. Mettre dans le bol de mixage le vin blanc, le vinaigre balsamique blanc, les jaunes d'œufs et le sel et chauffer **1 min/70° C/vitesse 4**. Ensuite, émulsionner **4 min/70° C/vitesse 4** en versant lentement le beurre fondu sur le couvercle du bol de mixage de manière qu'il coule en un mince filet le long du gobelet doseur directement sur le couteau en marche.

150 g de yogourt à
la grecque nature

Ajouter le yogourt et chauffer **1 min/70° C/vitesse 2**. Dresser les asperges avec la hollandaise au yogourt.

Portion: 301kcal (1250 kJ) = lip 24 g, glu 10 g, pro 8 g

Notre astuce

Servir froid!

Contrairement à la sauce hollandaise classique, vous pouvez préparer cette version au yogourt 1 jour à l'avance. Gardez-la au réfrigérateur et servez froid avec les asperges chaudes.



↖ Excellent avec du jambon
et des pommes de terre.

Power Salad et sauce au yogourt

🔪 10 min ⌚ 15 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 368 kcal 🌱 végétarien 🌾 sans gluten

500 g de brocolis,
en morceaux (3 cm)

50 g d'huile d'olive

1 c. à café de sel

150 g d'edamame cuits
écossés

100 g de pousses d'épinards

1 avocat, pelé,
dénoyauté, en quartiers

30 g de graines
de chanvre
décortiquées

1 gousse d'ail

300 g de yogourt à
la grecque nature

20 g de jus de citron

15 g de miel liquide

2 pincées de poivre

Mettre dans le bol de mixage les brocolis, 20 g d'huile d'olive et ½ c. à café de sel, hacher **7 sec/vitesse 4**, dresser avec les edamame et les pousses d'épinards. Passer les quartiers d'avocat dans les graines de chanvre et les déposer sur la salade. Parsemer celle-ci du reste des graines de chanvre.

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.

Ajouter le yogourt, 30 g d'huile d'olive, le jus de citron, le miel, ½ c. à café de sel et le poivre, réduire en purée **10 sec/vitesse 7**, verser en filet sur la salade et servir.

Suggestion: remplacer les graines de chanvre par des graines de lin égrugées ou des noix moulues.

Portion: 368 kcal (1530 kJ) = lip 28 g, glu 13 g, pro 13 g



Les **edamame** sont des fèves de soja récoltées immatures. Dans leur cosse, elles sont un **snack** très apprécié. Elles sont vendues cuites dans les grands supermarchés, écossées ou entières.



Yogourt maison au Thermomix®

Pour la recette de base, pas besoin de longues explications: mélanger du lait et du yogourt nature dans le bol de mixage, puis chauffer à 37°C, transvaser dans des pots munis d'un couvercle et laisser incuber pendant 10 heures à température constante dans le Varoma®. Avant de servir, mettre le yogourt au moins 2 heures au réfrigérateur pour qu'il se raffermisse. Vous trouverez plus d'infos et la recette (également pour le TMS) sur Cookidoo®!



Dans les restos indiens, currys et autres spécialités sont souvent servis sur du pain plat.

Ragoût de poulet et raïta à la tomate

20 min 30 min facile 4 portions 293 kcal

La raïta

- | | |
|--|--|
| <p>½ bouquet de menthe (env. 10 g), effeuillée</p> <p>½ bouquet d'origan (env. 10 g), effeuillé</p> <p>2 gousses d'ail</p> | <p>Mettre dans le bol de mixage la menthe, l'origan et l'ail et hacher 8 sec/vitesse 8, en prélever 2 c. à café et transvaser. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.</p> |
| <p>10 g d'huile d'olive</p> <p>1 c. à soupe de graines de moutarde de c. à café de cumin en poudre</p> | <p>Ajouter l'huile d'olive, les graines de moutarde et le cumin et rissoler 2 min/120° C/vitesse 1.</p> |
| <p>180 g de yogourt nature</p> <p>50 g de tomates cerises, coupées en deux</p> <p>½ c. à café de flocons de piment (facultatif)</p> <p>¼ de c. à café de sel</p> | <p>Ajouter le yogourt, les tomates cerises, les flocons de piment et le sel, mélanger 10 sec/vitesse 1, transvaser dans un récipient et réserver à couvert.</p> |

Le poulet

- | | |
|---|--|
| <p>80 g d'échalotes, coupées en deux</p> <p>¼ de c. à café de flocons de piment</p> | <p>Mettre dans le bol de mixage le mélange ail-herbes réservé, les échalotes et les flocons de piment et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.</p> |
| <p>60 g de tomates séchées à l'huile, égouttées</p> | <p>Ajouter les tomates séchées et hacher 5 sec/vitesse 7. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.</p> <p>Rissoler 5 min/120° C/vitesse 2.</p> |
| <p>1 boîte de tomates concassées (400 g)</p> <p>200 g d'eau</p> <p>1 cube de bouillon de poule (pour 0,5 l)</p> <p>2 pincées de poivre</p> <p>450 g de blancs de poulet, en tranches dans la largeur (3-5 mm)</p> <p>½ c. à café de sel</p> | <p>Ajouter les tomates concassées, l'eau, le cube de bouillon et le poivre. Mettre le Varoma en place, insérer le plateau vapeur, y répartir le poulet, parsemer de sel. Remettre le couvercle du Varoma et cuire 18 min/Varoma/vitesse 3. Ajouter le poulet à la sauce tomate, mélanger avec la spatule, servir avec la raïta.</p> |

Servir avec: pain plat.

Portion: 293 kcal (1233 kJ) = lip 14 g, glu 11 g, pro 30 g



L'arôme typique de la **menthe** se marie parfaitement avec notre **dip au yogourt d'inspiration indienne** (raïta). On en trouve toute l'année dans le commerce. Utilisez de la menthe fraîche, la menthe séchée est trop fade.



474 kcal

Betty Bossi



460 kcal

Maigrir en se régaland

Commencez votre amincissement avec l'abonnement Betty Bossi «Maigrir sainement». Vous atteindrez aisément votre poids de forme grâce aux recettes personnalisées et au comptage commode des calories.



Vos avantages avec un abonnement

- Plus de **400 recettes simples et équilibrées** pour tous les jours ✓
- Planning des menus hebdomadaires directement dans l'appli ✓
- Saisie pratique** de produits grâce au code-barres ✓
- Une fois par semaine, des **conseils** envoyés par nos coachs en alimentation ✓

Test gratuit pendant 7 jours



440 kcal

Téléchargez notre app



Midsommar

Prenons exemple sur nos amis scandinaves et fêtons comme il se doit le jour le plus long de l'année. Les amuse-bouches, en tout cas, sont déjà prêts.

Smørrebrød aux petits radis

🔪 10 min ⌚ 15 min 🍴 facile 🍰 16 pièces 📊 60 kcal 🌿 végé

150 g de petits radis
10 g de raifort, pelé
1 botte de ciboulette
(d'env. 10 g), ciselée

Mettre dans le bol de mixage les petits radis, le raifort et la moitié de la ciboulette et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

120 g de fromage frais double crème nature (Filona, voir Suggestion)

Ajouter le fromage frais double crème, la moutarde, le sel et le poivre et mélanger 15 sec/vitesse 4 (voir Suggestion).

10 g de moutarde
¼ de c. à café de sel

4 pincées de poivre

8 tranches de pumpernickel (env. 250 g), partagées dans la largeur

Répartir la tartinaide aux petits radis sur les tranches de pumpernickel, décorer avec les rondelles de radis et le reste de la ciboulette.

4 petits radis, en rondelles (2 mm)

Suggestion: selon la marque de fromage frais utilisée, la tartinaide peut devenir très liquide lors du mixage. Dans ce cas, la placer 30 minutes au congélateur.

Pièce: 60 kcal (252 kJ) = lip 3 g, glu 8 g, pro 2 g



Cocktail de crevettes à la nordique

🔪 10 min ⌚ 20 min 🍴 facile 🍷 8 portions 📊 262 kcal ✂ sans gluten

La mayonnaise à l'aneth

¼ de bouquet d'aneth
(env. 5 g), pluches

Mettre l'aneth dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 8**.

190 g d'huile de tournesol

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

1 jaune d'œuf frais

1 c. à café de vinaigre
de vin blanc

½ c. à café

de moutarde

¼ de c. à café de sel

Mettre dans le bol de mixage le jaune d'œuf, le vinaigre, la moutarde et le sel, émulsionner **4 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. Transvaser la mayonnaise à l'aneth et réserver.

Le cocktail de crevettes

80 g d'oignons rouges,
coupés en deux

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.

100 g de demi-crème
acidulée

1 citron bio, moitié du
zeste râpé

20 g de jus de citron

¼ de c. à café de sel

2 pincées de poivre

Ajouter la demi-crème acidulée, le zeste et le jus de citron, le sel, le poivre et la mayonnaise à l'aneth, mélanger **5 sec/vitesse 4**.

300 g de queues de crevettes
cuites décortiquées,
rincées, égouttées

Mettre les crevettes et les tranches de concombre dans un récipient, incorporer la sauce. Dresser le cocktail de crevettes, parsemer d'aneth.

1 concombre

(d'env. 300 g), évent.
pelé, coupé en deux,
épépiné, en tranches
(3 mm)

4 brins d'aneth, pluches

Servir avec: pain croustillant et quartiers de citron.

Portion: 262 kcal (1081 kJ) = lip 24 g, glu 2 g, pro 8 g



*Votre mago
a raté?*

Lisez en page 30
comment la rattraper!



Köttbullar et dip aux airelles

15 min 45 min facile 8 portions 232 kcal

1 petit pain au lait
(d'env. 65 g),
en morceaux (3 cm)

75 g de lait
80 g d'oignons,
coupés en deux

1 gousse d'ail

Préchauffer le four à 60° C et y glisser un plat.

Mettre le petit pain dans le bol de mixage, arroser de lait et laisser tremper 10 minutes. Ajouter les oignons et l'ail et hacher **10 sec/vitesse 5**.

500 g de viande hachée
(bœuf et porc)

1 œuf

1 p. de c. de cannelle
3/4 de c. à café de sel

4 pincées de poivre

Ajouter la viande hachée, l'œuf, la cannelle, le sel et le poivre et mélanger **15 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Mélanger encore **15 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule.

2 c. à soupe

d'huile d'arachide

200 g d'airelles en bocal

Façonner 32 boulettes. Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'arachide dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, rissoler 16 boulettes sur toutes les faces 10 min, garder en attente sur le plat chaud. Éponger le fond de la poêle. Verser 1 c. à soupe d'huile d'arachide dans la poêle, rissoler les 16 autres boulettes de la même façon. Piquer selon les goûts sur des cure-dents, servir avec les airelles.

Suggestion: pour une saveur plus corsée, incorporer à la viande hachée 10 g de gingembre râpé finement.

Portion: 232 kcal (971 kJ) = lip 13 g, glu 16 g, pro 14 g



UNE DOUCE TENTATION:
GÂTEAUX D'ANNIVERSAIRE

Happy birth

*Que ce soit pour votre fil-
leul, votre meilleure copine
ou votre grand-maman:
ces gâteaux d'anniversaire
seront toujours à la
hauteur de l'événement!*



day

Gâteau papillon

🔪 35 min ⌚ 1h 35 min 🍳 facile 🍰 12 parts 📊 541kcal

½ c. à soupe de beurre pour graisser	Préchauffer le four à 180° C. Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø 24 cm) de papier cuisson, graisser le cercle.
150 g d'amandes entières émondées	Mettre les amandes et le sucre dans le bol de mixage et mouliner 20 sec/vitesse 10.
200 g de sucre	
4 œufs	Ajouter les œufs, le beurre, le zeste et le jus de citron, la farine, la poudre à lever et le sel, mélanger 30 sec/vitesse 5 et verser dans le moule préparé.
250 g de beurre, mou, en morceaux (3 cm)	
1 citron bio, zeste râpé	
50 g de jus de citron	
100 g de farine blanche	
1 c. à café de poudre à lever	
1 pincée de sel	

Cuire le gâteau 40-45 minutes (180° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Couper le gâteau en deux moitiés, les déposer sur un plat à tarte, côtés arrondis l'un contre l'autre. Selon les goûts, découper un petit triangle sur chaque surface de coupe pour accentuer la forme du papillon.

Le décor

200 g de Couverture Drops (par ex. Ruby)	Mettre le chocolat de couverture dans le bol de mixage et faire fondre 2 min/50° C/vitesse 2. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
260 g de pastilles au chocolat (par ex. Smarties, voir Suggestion)	Faire fondre encore 2 min/50° C/vitesse 2. Étaler la couverture avec une spatule sur les deux moitiés du gâteau. Décorer de pastilles au chocolat et mettre 15 minutes au réfrigérateur jusqu'à ce que le glaçage ait pris.

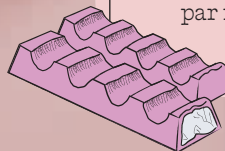
Suggestion: si vous souhaitez créer un motif particulier pour le décor, achetez deux paquets de pastilles au chocolat pour en avoir suffisamment de chaque couleur.

Part (1/12): 541kcal (2254 kJ) = lip 34 g, glu 50 g, pro 8 g

Qu'est-ce que c'est ?

Chocolat Ruby

Le Ruby est une variété de chocolat à part entière, au même titre que le chocolat au lait ou le chocolat blanc. Produit à partir d'une fève de cacao appelée Ruby, il se distingue par sa robe rose vif. Son goût est par nature intensément fruité, avec une note légèrement acidulée.



Fraisier

30 min 4 h 30 min moyen 12 parts 269 kcal

Le biscuit

120 g de sucre Préchauffer le four à 180°C. Chemiser un moule à charnière (Ø 23-24 cm) de papier cuisson.
4 œufs
1 citron bio, un peu de zeste râpé
1 pincée de sel **Insérer le fouet.** Mettre dans le bol de mixage le sucre, les œufs, le zeste de citron et le sel et fouetter sans gobelet doseur **5 min/50°C/vitesse 4** jusqu'à ce que l'appareil soit mousseux. Transvaser dans un récipient, tamiser la farine par-dessus, incorporer délicatement avec la spatule. Verser la pâte dans le moule chemisé.
120 g de farine blanche

Cuire le biscuit 25 minutes (180°C) au milieu du four. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage. Retirer le biscuit, laisser tiédir un peu, ôter le cercle du moule. Démouler le biscuit en le retournant sur une grille à pâtisserie, ôter le papier cuisson, laisser refroidir. Poser un cercle à pâtisserie sur un plat à tarte. Partager le biscuit dans l'épaisseur, déposer le fond dans le cercle.

La crème

250 g de lait entier, froid Mettre dans le bol de mixage le lait, le sucre, les œufs, la vanille et le sel et cuire
80 g de sucre **7 min/80°C/vitesse 3.**
2 œufs frais
½ gousse de vanille, fendue dans la longueur, graines grattées
1 pincée de sel

4 feuilles de gélatine, ramollies 5 minutes dans de l'eau froide, essorées Ajouter la gélatine et mélanger sans gobelet doseur **1 min/vitesse 3**. Passer la crème au tamis dans un récipient. Filmer au contact, laisser refroidir, mettre au frais jusqu'à ce que les bords commencent à prendre (20 minutes). Nettoyer le bol de mixage.

250 g de crème entière **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. Lisser la crème à la vanille, bien y incorporer $\frac{1}{3}$ de la chantilly au fouet, puis incorporer délicatement le reste avec la spatule. Remplir une poche à dresser jetable.

Les fraises

300 g de fraises Mettre dans le bol de mixage les 300 g de fraises, le sucre glace et le jus de citron et réduire en purée **20 sec/vitesse 6**. En répartir 100 g sur le fond en biscuit. Transvaser le reste du coulis dans un récipient et mettre à couvert au frais.
30 g de sucre glace
10 g de jus de citron

220 g de fraises de taille moyenne*, partagées dans la longueur Poser les fraises coupées en deux (220 g), pointe vers le haut et coupe vers l'extérieur, sur le biscuit le long du cercle. Répartir les fraises entières (300 g), pointe vers le haut, sur le fond en biscuit. Couper une pointe de la poche à dresser, dresser la crème à la vanille sur les fraises et dans les interstices, lisser. Poser le couvercle en biscuit. Laisser prendre au moins 4 heures ou toute une nuit à couvert au réfrigérateur.
300 g de fraises de taille moyenne

Le décor

20 g de meringues Détacher délicatement le fraisier du cercle avec la spatule, ôter le cercle. Napper le dessus du fraisier avec le reste du coulis réservé au frais. Émietter les meringues, répartir dessus.

Part (1/12): 269 kcal (1123 kJ) = lip 11g, glu 34g, pro 6g

* Comment c'est fait *

En rangs serrés

N'utilisez pas des fraises trop longues (max. 4 cm). De cette façon, vous pouvez garnir plus généreusement le gâteau de crème.



Cake Mississippi clair

15 min 3 h 15 min facile 16 parts 293 kcal

250 g de farine blanche
 200 g de sucre
 100 g de crème fraîche
 100 g de beurre, mou
 3 œufs
 20 g de whisky ou de jus d'orange
 1 c. à café de poudre à lever
 ½ c. à café de gousse de vanille moulue
 1 pincée de sel
 6 petites branches de chocolat noir (de 23 g)

Préchauffer le four à 180°C. Chemiser un moule à cake (de 30 cm) de papier cuisson.

Mettre dans le bol de mixage la farine, le sucre, la crème fraîche, le beurre, les œufs, le whisky, la poudre à lever, la vanille et le sel et mélanger **25 sec/vitesse 5**. Verser la moitié de la pâte dans le moule chemisé. Aligner les branches de chocolat deux par deux sur la pâte en 3 rangées, enfoncer un peu les deux rangées extérieures. Recouvrir avec le reste de la pâte.

Cuire le cake 55 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage. Retirer le cake, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie (2 heures).

Le glaçage

200 g de sucre

Mettre le sucre dans le bol de mixage et pulvériser **20 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

40 g de whisky ou de jus d'orange

Ajouter le whisky et mélanger **10 sec/vitesse 4**. Répartir le glaçage sur le cake, laisser sécher.

Part (1/16): 293 kcal (1228 kJ) = lip 12 g, glu 40 g, pro 4 g



Notre astuce

Gare aux crocodiles!

Saviez-vous que ce grand classique de Betty Bossi s'inspirait du Mississippi Mud Cake américain? Il symbolise ce long fleuve aux eaux troubles avec ses crocodiles... Au fait: pour empêcher que les crocos en chocolat ne sombrent au fond du cake, choisissez des branches d'exactlyment 23 grammes!



«Cheesecake» végétarienne

 30 min  5 h 15 min  facile  8 parts  366 kcal  végétarienne  sans lactose

Le fond

½ c. à soupe d'huile de tournesol	Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø 19-20 cm) de papier cuisson, enduire le cercle avec ½ c. à soupe d'huile de tournesol.
200 g de sucre ½ gousse de vanille	Mettre le sucre et la gousse de vanille dans le bol de mixage, pulvériser 20 sec/vitesse 10 , en prélever et réserver 160 g pour les framboises et l'appareil à cheesecake. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
150 g de noixettes	Ajouter les noixettes et hacher 4 sec/vitesse 6 .
30 g d'huile de tournesol 30 g de farine blanche 30 g d'eau	Ajouter les 30 g d'huile de tournesol, la farine et l'eau, mélanger 10 sec/vitesse 4 , déposer sur le fond du moule chemisé et répartir en tassant avec le dos mouillé d'une cuillère. Nettoyer le bol de mixage. Préchauffer le four à 180° C.

L'appareil à cheesecake

100 g de framboises surgelées	Répartir les framboises sur le fond du moule. Parsemer de 1 c. à soupe de sucre vanillé pulvérisé.
500 g de tofu soyeux 40 g d'amidon de maïs 30 g de purée d'amande blanche 1 citron bio, un peu de zeste râpé 25 g de jus de citron	Mettre dans le bol de mixage le tofu soyeux, l'amidon de maïs, la purée d'amande, le zeste et le jus de citron et 130 g de sucre vanillé pulvérisé, mélanger 20 sec/vitesse 4 , répartir sur les framboises.

Cuire le gâteau 50 minutes (180° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie (1 heure). Mettre le gâteau au moins 3 heures à couvert au frais.

Le décor

100 g de framboises surgelées, décongelées 100 g de framboises surgelées	Mettre dans le bol de mixage les 100 g de framboises décongelées et le reste du sucre vanillé pulvérisé, réduire en purée 5 sec/vitesse 7 . Répartir le coulis et les 100 g de framboises surgelées sur le cheesecake et servir aussitôt.
---	--

Part (1/8) : 366 kcal (1530 kJ) = lip 19 g, glu 38 g, pro 8 g



Gâteau intensément chocolat

30 min 4 h 30 min facile 12 parts 422 kcal sans gluten

La ganache et les truffes

200 g de chocolat noir
(64 % de cacao),
en morceaux (2 cm)

Chemiser le fond d'un moule à charnière
(Ø 23-24 cm) de papier cuisson.

Mettre le chocolat dans le bol de mixage et ha-
cher **5 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de
mixage à l'aide de la spatule.

150 g de crème entière

Ajouter la crème entière et faire fondre **10 min/
50° C/vitesse 1**.

**10 g d'eau-de-vie
de prune**
(par ex. Vieille Prune,
facultatif)

Ajouter l'eau-de-vie de prune et mélanger **20 sec/
vitesse 3**, transvaser dans le moule chemisé,
lisser. Laisser refroidir, puis laisser prendre au
moins 3 heures ou toute une nuit à couvert au
réfrigérateur.

**1 c. à soupe de cacao
en poudre**

Démouler la ganache, y découper un disque
(Ø 20 cm) en s'aidant d'un bol ou d'un cercle à
pâtisserie. Façonner 5 ou 6 truffes avec le reste
de la ganache, passer dans le cacao, déposer sur
une assiette. Mettre les truffes et le disque de
ganache (avec le papier cuisson) à couvert au
frais.

Le gâteau

**1 c. à café de beurre
pour graisser**

Préchauffer le four à 240°C. Nettoyer le moule
à charnière (Ø 23-24 cm), chemiser à nouveau
le fond de papier cuisson et graisser le cercle.

150 g de chocolat noir
(64 % de cacao),
en morceaux (2 cm)

Mettre le chocolat dans le bol de mixage et
hacher **5 sec/vitesse 10**.

125 g de beurre,
en morceaux

Ajouter le beurre et faire fondre **5 min/50° C/
vitesse 1**. Racler les parois du bol de mixage à
l'aide de la spatule.

200 g de sucre
150 g de farine de riz claire
3 œufs frais
**10 g d'eau-de-vie
de prune**
(par ex. Vieille Prune,
facultatif)

Ajouter le sucre, la farine de riz, les œufs, l'eau-
de-vie et le sel et mélanger **30 sec/vitesse 5**. Ver-
ser la moitié de la pâte dans le moule préparé.
Déposer le disque de ganache au centre de la
pâte en s'aidant du papier cuisson, ôter le pa-
pier. Répartir le reste de la pâte sur le disque de
ganache.

2 pincées de sel

Cuire le gâteau 14 minutes (240°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer et
laisser tiédir un peu. Ôter le cercle du moule, faire glisser le gâteau avec son papier
cuisson sur une grille à pâtisserie, laisser refroidir. Couvrir et mettre au moins
3 heures ou toute une nuit au frais. Répartir les truffes sur le gâteau.

Suggestions

- Ce gâteau peut aussi se préparer avec 125 g de farine blanche à la place des
150 g de farine de riz.
- La farine de riz claire est en vente dans les épiceries asiatiques et les grands
supermarchés. Elle convient mieux pour cette recette que la farine de riz complet.

Part (1/12): 422 kcal (1758 kJ) = lip 26 g, glu 39 g, pro 5 g

À base de farine
de riz, ce gâteau est
sans gluten.

Compléter la déco
de bâtonnets au kirsch
et/ou de poudre d'or.

Happy
Birthday

Mon astuce perso

Frais du congélo

Le gâteau entier peut être préparé jusqu'à deux semaines à l'avance et gardé bien emballé au congélateur. Congeler les truffes séparément, non enrobées de cacao. Sortir le gâteau et les truffes du congélateur env. 1 heure avant de servir, passer les truffes dans le cacao et en décorer le gâteau.



Sophie, rédactrice de recettes





*Convient aussi pour
glacer les viandes grillées!*

Sauce BBQ

🔪 10 min ⌚ 40 min 🍴 facile 🍷 4 bocaux 📊 124 kcal 🌿 végétarien 🚫 sans gluten 🚫 sans lactose

80 g d'oignons, coupés en deux
2 gousses d'ail

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.

20 g d'huile d'olive

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

1 boîte de tomates pelées (400 g)
50 g de miel liquide
30 g de concentré de tomates
20 g de moutarde à l'ancienne
10 g de vinaigre de vin blanc
10 g de whisky
1 c. à café de sel
½ c. à café de curry doux
½ c. à café de paprika mi-fort
¼ de c. à café de cumin en poudre
¼ de c. à café de cannelle

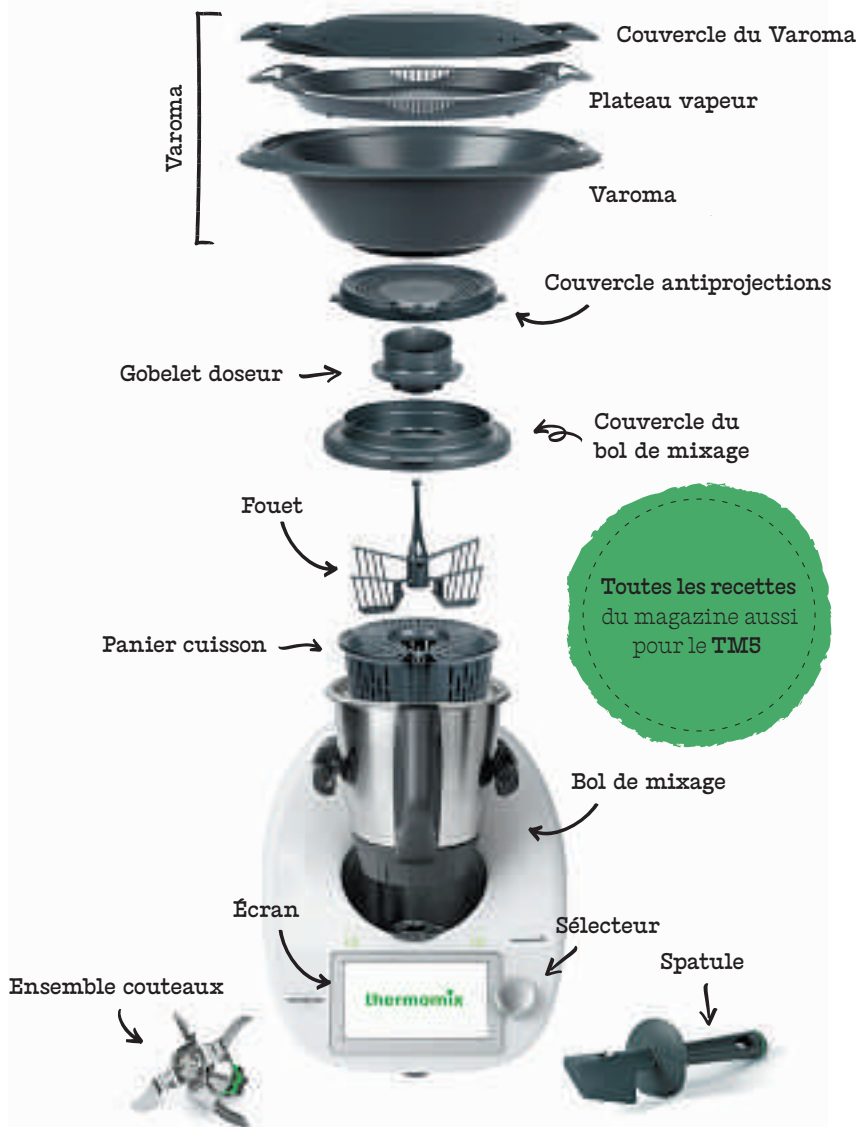
Ajouter les tomates pelées, le miel, le concentré de tomates, la moutarde, le vinaigre, le whisky, le sel, le curry, le paprika, le cumin et la cannelle et cuire **25 min/100° C/vitesse 1**. Réduire la sauce en purée **20 sec/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**, puis porter de nouveau à ébullition **2 min/100° C/vitesse 1**. Verser la sauce bouillante dans 4 bocaux propres et chauds (de 120 ml). Bien fermer aussitôt. Retourner les bocaux à couvercle vissé et laisser refroidir sur une surface isolante. Servir la sauce BBQ avec des grillades.

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

Bocal: 124 kcal (517 kJ) = lip 5g, glu 16g, pro 2g

BON À SAVOIR

Thermomix® TM6



À propos des recettes

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

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

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

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

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

Les symboles

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

AVANT-GOÛT

Le prochain numéro paraîtra le
1^{er} juillet



Nouvelles recettes!

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

L'été tout en légèreté

Beaucoup de légumes frais et peu de calories: des recettes pour célébrer les beaux jours.



Le pain quotidien

Une baguette comme chez le boulanger, avec une mie aérée et une croûte dorée.



Desserts sans cuisson

Inutile d'allumer le four pour ces petites gourmandises où se marient tous les parfums de l'été.



thermomix

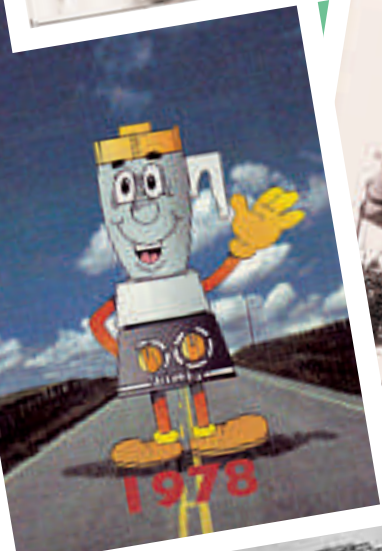
50
years

L'innovation dans la cuisine depuis 1971

Depuis 50 ans, nous te faisons plaisir, ainsi qu'à des millions de personnes, avec de délicieux plats faits maison.

D'un simple mixeur en 1961 à une sensation dans le monde de la cuisine 10 ans plus tard : Vorwerk a fait du tout premier modèle Thermomix®, un robot ménager avec fonction de chauffage intégrée, une histoire à succès. Depuis lors, l'emblématique appareil de cuisine tout-en-un a créé des moments magiques dans des millions de foyers et dans plus de 70 pays.

VORWERK



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