

Betty Bossi

mIX

Le magazine suisse pour le Thermomix®



dès la page 27

Pain au maïs

Simple & rapide

Recettes de saison pour tous les jours

Superbes soupes

Elles réchauffent le cœur et le corps

dès la page 4

Viva Italia

Un hymne à la grandiose cuisine italienne





Ode à l'automne

Chère lectrice, cher lecteur,

L'automne est le meilleur moment pour exprimer toute sa créativité en cuisine. Plus exubérante que jamais, Mère Nature nous gâte avec des fruits et des légumes de toutes les couleurs. Quelle magnifique saison! Pour ma part, j'associe cette période de l'année aux fêtes de la châtaigne, aux balades sous une pluie de feuilles dorées et au verger de mes grands-parents où, petite, on me laissait participer à la cueillette des pommes, des poires et des coings.

L'automne représente aussi une sorte d'apothéose pour l'équipe de «Betty Bossi mix». Puisant dans l'immense palette de produits de saison, nous nous en donnons à cœur joie pour créer des recettes plus généreuses les unes que les autres. J'espère que vous trouverez dans ce numéro de quoi combler votre curiosité gourmande. Laissez-vous inspirer!

Sarah Oeschger

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

Inspiratio



04

Viva Italia!

Hymne à la cuisine italienne



30

Trucs & astuces

Impressum

Édité par Betty Bossi, Division de Coop Société Coopérative, Baslerstrasse 52, case postale, 8021 Zurich
ISSN 2571-6565 - Copyright © Coop Société Coopérative, 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: Carole Arbenz (Michael Fehr: p. 42-49)
Stylisme: Katja Rey

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
neutral
imprimé

myclimate.org/01-21-311627



ns d'automne

4 Classiques italiens

- 6 Spaghetti alle vongole
- 7 Parmigiana al forno
- 8 Pinsa à la crème de taleggio
- 11 Caponata et tagliata
- 12 Vitello tonnato

14 Actus

16 Simple & rapide

- 17 Chili sin carne à la courge
- 18 Saucisse rôtie, légumes et sauce à l'oignon
- 19 Croûtes fromage-courgettes
- 21 Omelette et sauce aux champignons
- 22 Salade de poulet à l'asiatique
- 23 Risotto à la courge
- 25 Pâtes au saumon citronné

27 Pain au maïs

- 28 Pain au maïs et aux graines de tournesol
- 29 Mexican cornbread

*Recette
en couverture!*

32

Les soupes

Elles réchauffent
le cœur et
le corps



42

Desserts

campagnards

aux fruits fraîchement récoltés



30 Trucs & astuces

32 À la soupe!

- 33 Velouté pomme-chou-fleur et topping noisette
- 34 Soupe alphabet et saucisses de Vienne
- 35 Velouté de patates douces au gingembre
- 36 Soupe sarrasin-champignons

38 Apéro Halloween

- 39 Pain araignée et dip vert
- 40 Saucisses momies
- 41 Yeux panés à l'écossaise

42 Desserts campagnards

- 43 Escargots aux marrons
- 44 Gâteau de la cure aux coings et aux poires
- 46 Parfait aux biscuits et compote de raisin
- 47 Crème caramel aux figues
- 49 Knödels aux pruneaux



50 Régal en bocal

- 50 Pâte de coing
- 51 Bon à savoir / Avant-goût

ZOOM:
CLASSIQUES ITALIENS

Viva

A close-up photograph of a silver fork holding a portion of spaghetti with a tomato-based sauce and a fresh basil leaf. To the right of the fork, there is a clam in its shell, also garnished with a basil leaf. The background is a light blue, textured surface, possibly a wall or a table.

Italia

*Impossible d'imaginer un monde sans cuisine italienne.
Ses plats grandioses témoignent d'un patrimoine
culinaire d'une inépuisable richesse. Voici quelques-unes
de nos recettes préférées. Buon appetito, amici!*



Notre astuce

Encore plus frais!

Vous pouvez sans problème remplacer les tomates en boîte par 400 g de tomates fraîches.

Un goût de vacances d'été sur la Riviera italienne!



*Spaghetti
alle vongole*

page 6



Spaghetti alle vongole

15 min 40 min facile 4 portions 618 kcal
 sans lactose

La sauce

½ bouquet d'origan (env. 10 g), effeuillé
 Mettre l'origan dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, transvaser et réserver.

80 g d'oignons, coupés en deux
4 gousses d'ail
1 piment mi-fort rouge, épépiné, en morceaux (2 cm)
 Mettre dans le bol de mixage 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.

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

1 boîte de tomates concassées (400 g)
80 g d'olives noires dénoyautées, coupées en deux
50 g de vin blanc
¼ de c. à café de sel
 Ajouter les tomates, les olives, le vin blanc 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 **5 min/100° C/vitesse 2**.

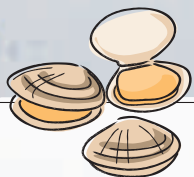
Les coquillages

800 g de palourdes surgelées*, décongelées
 Déposer le fouet dans le Varoma pour permettre à la vapeur de circuler. Répartir les palourdes dans le Varoma, remettre le couvercle du Varoma, mettre l'ensemble en place et cuire **10 min/Varoma/🌀/vitesse 2**. Pendant ce temps, cuire les pâtes.

Les pâtes

3 l d'eau
1 c. à soupe de sel de pâtes (par ex. spaghettoni)
1 c. à soupe d'huile d'olive
½ c. à café de sel
2 pincées de poivre
12 fruits du câprier au vinaigre, égouttés
 Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout, ajouter 1 c. à soupe de sel. Cuire les pâtes al dente en respectant les indications sur l'emballage, égoutter. Retirer le Varoma et le poser sur une assiette, jeter les palourdes fermées, elles sont impropres à la consommation. Ajouter l'origan haché, l'huile d'olive, ½ c. à café de sel et le poivre aux palourdes ouvertes, mélanger. Dresser les pâtes avec la sauce tomate, les palourdes et les fruits du câprier.

Portion: 618 kcal (2611 kJ) = lip 13 g, glu 95 g, pro 26 g



*Notre astuce

Disponibilité & fraîcheur

Les palourdes (vongole) sont disponibles en toute saison. Sur commande, on en trouve des fraîches plus ou moins sans interruption au comptoir poissonnerie. Toutefois, comme les palourdes sont cuites au Varoma dans cette recette, nous vous conseillons de les choisir surgelées. **Important:** les coquillages doivent toujours être fermés lorsqu'ils sont crus, et ouverts après cuisson. Ceux qui ne respectent pas ces «horaires d'ouverture» doivent être jetés.

Parmigiana al forno

 30 min
  1h 50 min
  facile
  4 portions
  624 kcal
 végé
  sans gluten

La sauce tomate

150 g de parmesan , en morceaux (3 cm)	Préchauffer le four à 200° C (chaleur tournante). Chemiser deux plaques de papier cuisson. Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper 10 sec/vitesse 10 , transvaser et réserver.
80 g d'oignons , coupés en deux 2 gousses d'ail 2 brins de thym , effeuillé ½ bouquet de basilic (env. 10 g), effeuillé	Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail, le thym et le basilic et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
35 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1 .
950 g de tomates , en quartiers 1 c. à café de sel ½ c. à café de sucre 1 pincée de poivre	Ajouter les tomates, le sel, le sucre et le poivre et hacher 4 sec/vitesse 5 . Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et faire réduire 25 min/100° C/vitesse 1 . Pendant ce temps, préparer les aubergines.

Les aubergines

1000 g d'aubergines , en longues tranches (8 mm)	Répartir les aubergines sur les plaques chemisées, badigeonner d'huile d'olive et saler sur les deux faces.
50 g d'huile d'olive 4 pincées de sel	Cuire les aubergines 25 minutes (200° C) au four. Retirer, augmenter la température à 220° C.
300 g de mozzarella , effilochée ½ bouquet de basilic (env. 10 g), effeuillé	Répartir ⅓ de la sauce tomate dans un grand plat à gratin (24 × 30 × 6 cm). Y déposer ⅓ des aubergines, répartir ⅓ de la mozzarella, ⅓ du parmesan râpé et ⅓ du basilic. Répéter l'opération avec la sauce tomate, les aubergines, la mozzarella, le parmesan et le basilic, jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer par une couche de parmesan.






La parmigiana

Cuire la parmigiana 20-25 minutes (220° C) au milieu du four. Retirer, laisser reposer 5 minutes.

Portion: 624 kcal (2591 kJ) = lip 45 g, glu 18 g, pro 33 g

L'attente en vaut la peine!

Pinsa à la crème de taleggio

20 min  2 jours  pour les pros  4 portions  946 kcal  végété

La pâte

390 g de farine blanche	Mettre dans le bol de mixage 350 g de farine blanche, la farine de riz, la farine de pois chiches, l'eau, l'huile d'olive, le levain en poudre, la levure sèche et le sel et pétrir en pâte $\frac{1}{3}$ min. La pâte est très collante. Transvaser la pâte dans un récipient et laisser reposer au moins 2 jours, maximum 4 jours à couvert au réfrigérateur.
100 g de farine de riz complet	
100 g de farine de pois chiches	
380 g d'eau	
20 g d'huile d'olive	
1 sachet de levain en poudre (10 g)	Sortir la pâte du réfrigérateur 30 minutes avant de la façonner. Préchauffer le four à 240°C. Saupoudrer deux plaques avec 20 g de farine blanche chacune.
$\frac{1}{4}$ de c. à café de levure sèche	
$1\frac{1}{2}$ c. à café de sel	

La sauce tomate

80 g d'oignons, coupés en deux	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.
1 gousse d'ail	
10 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1 .
300 g de tomates, en quartiers	Ajouter les tomates, le sucre, le sel et le poivre et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule, cuire la masse 7 min/100° C/vitesse 1 . Transvaser la sauce tomate et la réserver, nettoyer le bol de mixage.
1 c. à café de sucre	
$\frac{1}{2}$ c. à café de sel	
4 pincées de poivre	
2 c. à soupe de farine blanche	Saupoudrer le plan de travail avec 1 c. à soupe de farine, y déposer la pâte, diviser en 4 portions, saupoudrer avec 1 c. à soupe de farine et aplatir un peu. Étirer délicatement deux pâtons pour obtenir des ovales de 13 x 28 cm. Les déposer sur l'une des plaques farinées, répartir la moitié de la sauce tomate dessus (voir Remarque).

Cuire les pinsa 15 minutes (240° C) tout en bas du four. Pendant ce temps, préparer la crème de taleggio.

La crème de taleggio et la garniture

100 g de crème entière	Mettre la crème entière et le taleggio dans le bol de mixage, faire fondre 5 min/70° C/vitesse 3 . Mélanger 5 sec/vitesse 7 .
300 g de taleggio, en morceaux (3 cm)	
300 g de tomates, en tranches	Façonner et cuire les deux autres pinsa de la même manière. Dresser les pinsa sur des assiettes, y répartir les tranches de tomates, la roquette et la crème de taleggio, parsemer de fleur de sel et de poivre.
100 g de roquette	
$\frac{1}{4}$ de c. à café de fleur de sel	
4 pincées de poivre	

Remarques

- Enfourner la pâte à pinsa aussitôt façonnée et garnie de sauce tomate, sinon elle risque de coller sur la plaque.
- Pour réchauffer les pinsa déjà cuites, les passer 2 minutes au four en même temps que la deuxième fournée.

Portion: 946 kcal (3961 kJ) = lip 38 g, glu 112 g, pro 36 g



Moudre la farine soi-même

Vous pouvez parfaitement moudre du riz et des pois chiches vous-même pour les transformer en farine. Pour cela, verser respectivement 100 g de chaque dans le bol de mixage. Moudre le riz complet **20 sec/vitesse 10** et les pois chiches **1 min/vitesse 9**.

Sofie, rédactrice de recettes



Mon astuce perso

Vous avez dit «pinsa»?

La pinsa, également appelée pinsa romana, est une sorte de fougasse à base de **différentes farines**, avec un **temps de levage prolongé**. Elle est réputée plus facile à digérer et moins calorique que la pizza. La pâte contient une grande quantité d'eau et est donc très humide. On l'étire pour lui donner sa forme ovale

(voir petite photo) avant de l'enfourner. La garniture n'est ajoutée qu'ensuite. Création assez récente de la région de Rome, la pinsa est rapidement devenue un nouveau classique de la cuisine italienne.





Annonce

L'accord du vin

Terre Siciliane
IGT Nero d'Avola
Bromeus, 2019

Origine: Sicile (Italie)

Cépage: nero d'Avola

Caractère: robe rubis foncé dense, bouquet intense de baies et de vanille avec des notes épicées, bel équilibre, présente une intéressante diversité d'arômes et des tanins délicats en finale.

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

La caponata est un plat de légumes traditionnel du sud de l'Italie.



*Parsemer de quelques
feuilles de basilic*



Caponata et tagliata

🔪 30 min 🕒 1 h 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 579 kcal

🌾 sans gluten 🚫 sans lactose

La caponata

250 g d'aubergines, en morceaux (3 cm)	Mettre les aubergines dans le bol de mixage et hacher 3 sec/vitesse 4.5 .
30 g de pignons	Faire dorer les pignons à sec dans une poêle antiadhésive, retirer, réserver.
3 c. à soupe d'huile d'olive	Bien faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle. Faire sauter les aubergines 8 minutes en remuant. Retirer, réserver.
250 g de tomates cerises 20 g de raisins sultaniques 50 g de vinaigre balsamique blanc ½ c. à café de sel 15 g de sucre	Mettre dans le bol de mixage les tomates cerises, les raisins sultaniques, le vinaigre balsamique blanc, le sel et le sucre, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections, cuire 15 min/100° C/🌀/vitesse 1 et transvaser.
80 g d'oignons, coupés en deux 250 g de céleri-branche, en morceaux (3 cm) 200 g de fenouil, en morceaux (3 cm) 250 g de poivrons jaunes, en morceaux (3 cm) 1 piment mi-fort rouge, épépiné, en morceaux (3 cm) 40 g d'olives noires, dénoyautées	Mettre dans le bol de mixage les oignons, le céleri-branche, le fenouil, les poivrons, le piment, les olives et les pignons réservés et hacher 2 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule.
30 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler 3 min/120° C/🌀/vitesse 1 .
40 g de câpres au vinaigre, égouttées	Ajouter les câpres, les aubergines réservées et la sauce aux tomates cerises, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire 10 min/100° C/🌀/vitesse 1 . Pendant ce temps, préparer la tagliata.

Vous pouvez aussi supprimer le piment.

La tagliata

1 c. à soupe d'huile d'arachide	Bien faire chauffer l'huile d'arachide dans la poêle antiadhésive, baisser un peu le feu.
2 entrecôtes doubles (d'env. 350 g / 3½ cm d'épaisseur)	Assaisonner la viande avec le sel et le poivre, saisir 4 minutes sur chaque face. Retirer, laisser reposer 5 minutes à couvert. Trancher finement la viande perpendiculairement aux fibres, dresser avec la caponata, parsemer de fleur de sel.
½ c. à café de sel	
4 pincées de poivre	
4 pincées de fleur de sel	

Servir avec: pain grillé.

Portion: 579 kcal (2414 kJ) = lip 33 g, glu 22 g, pro 46 g

Vitello tonnato

🔪 20 min ⌚ 3 h 🍴 moyen 🍴 4 portions 📊 455 kcal

🌾 sans gluten 🥛 sans lactose 🏠 Seulement pour le TM6

La sauce

<p>100 g d'huile d'olive (voir Remarques)</p> <p>1 jaune d'œuf frais</p> <p>1 c. à café de moutarde</p> <p>1 c. à café de jus de citron</p>	<p>Poser un gobelet gradué sur le couvercle du bol de mixage, peser l'huile d'olive et réserver.</p> <p>Mettre dans le bol de mixage le jaune d'œuf, la moutarde et le jus de citron, émulsionner 4 min/vitesse 4 en versant lentement l'huile d'olive sur le couvercle du bol de mixage de manière qu'elle coule en un mince filet le long du gobelet doseur directement sur le couteau en marche.</p>
<p>1 boîte de thon au naturel, égoutté (poids égoutté 155 g)</p> <p>1 boîte de filets d'anchois à l'huile, égouttés (poids égoutté 30 g)</p> <p>10 g de câpres au vinaigre, égouttées</p> <p>60 g d'eau</p> <p>4 pincées de poivre</p> <p>1 c. à soupe de jus de citron</p>	<p>Ajouter le thon, les anchois, les câpres, l'eau, le poivre et le jus de citron et réduire en purée 20 sec/vitesse 8. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.</p> <p>Réduire en purée encore 20 sec/vitesse 8, transvaser dans un récipient et mettre à couvert au frais. Nettoyer le bol de mixage.</p>

Le rôti de veau

<p>600 g de rôti de veau d'une pièce (par ex. noix pâtissière)</p> <p>2 c. à soupe de vin blanc</p> <p>2 feuilles de laurier</p> <p>½ citron bio, en tranches (5 mm)</p> <p>4 grains de poivre noir</p>	<p>Remplir l'évier ou un grand récipient d'eau. Mettre le rôti de veau, le vin blanc, le laurier, les tranches de citron et les grains de poivre dans un sachet muni d'une fermeture à glissière. Refermer le sachet en laissant une ouverture de 3 cm, plonger le sachet dans l'eau jusqu'à ce que seule l'ouverture soit émergée. Expulser l'air du sachet, le fermer entièrement.</p>
<p>1400 g d'eau</p> <p>1 c. à soupe de jus de citron</p>	<p>Insérer le disque de cuisson. Verser l'eau et le jus de citron dans le bol de mixage et chauffer sous vide ⚡/ 15 min/62° C.</p> <p>Déposer le sachet en veillant à ce qu'il soit entièrement immergé, rajouter un peu d'eau si nécessaire sans excéder la capacité maximale et cuire sous vide ⚡/ 2 h 30 min/62° C. Retirer délicatement le sachet, le déposer dans le Varoma.</p>
<p>12 fruits du câprier au vinaigre, égouttés</p> <p>½ citron bio, en tranches (4 mm)</p>	<p>Ouvrir le sachet, jeter le jus, trancher la viande perpendiculairement aux fibres, dresser sur un plat et napper de sauce au thon.</p> <p>Décorer de fruits du câprier et de tranches de citron.</p>

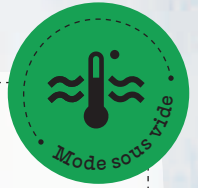
Remarques

- Pour une sauce parfaitement réussie, nous vous conseillons de choisir une huile d'olive aussi peu amère que possible.
- Utilisez un sachet de qualité alimentaire, résistant à la chaleur et muni d'une fermeture à glissière (3 litres).

Portion: 455 kcal (1894 kJ) = lip 29 g, glu 1 g, pro 47 g



En vedette



La cuisson sous vide

Le principe du sous vide consiste à cuire lentement des aliments **à l'abri de l'air, au bain-marie, à une température basse et constante**. Enfermés dans un sachet hermétique, les sucs et les arômes ne peuvent s'échapper. Cuits à la perfection, viande et poisson sont alors incroyablement tendres et aromatiques.

Quant aux légumes et aux fruits, ils conservent leur couleur, leurs vitamines et leurs nutriments. Le **mode sous vide** de votre TM6 vous permet d'adopter facilement cette technique à la maison. Vous pouvez ainsi cuire des aliments jusqu'à 12 heures à une température contrôlée comprise entre 40 et 85°C.



1

Mise en place

** Voir aussi page 15*

Sceller l'aliment sous vide tel quel ou additionné d'herbes et d'épices. Le plus simple est d'utiliser une scelleuse sous vide* ou de procéder comme décrit dans la recette ci-contre. Placer ensuite les sachets dans le panier cuisson ou sur le disque de cuisson et recouvrir d'eau.

2

Avec le panier cuisson

Mettre les sachets scellés dans le panier cuisson. Insérer le panier cuisson dans le bol de mixage et ajouter de l'eau de façon que les sachets soient entièrement recouverts (ne pas excéder la capacité maximale). Retirer le panier cuisson, ajouter le jus de citron et chauffer **sous vide** \approx / **15 min/ température indiquée**. Remettre le panier cuisson avec les sachets et cuire **sous vide** \approx / **durée indiquée par ingrédient/ température indiquée par ingrédient**. Retirer le panier cuisson à l'aide de la spatule. Servir ou poursuivre la préparation (par ex. saisir à la poêle). Si le panier cuisson n'est pas assez grand pour contenir les sachets, opter pour la méthode avec disque de cuisson.

Avec le disque de cuisson

Insérer le disque de cuisson. Placer les sachets scellés sur le disque de cuisson et recouvrir d'eau (ne pas excéder la capacité maximale). Retirer les sachets et les réserver. Ajouter le jus de citron et chauffer **sous vide** \approx / **15 minutes/ température indiquée**. Placer les sachets dans l'eau chaude et cuire **sous vide** \approx / **durée indiquée par ingrédient/ température indiquée par ingrédient**. Retirer les sachets avec une pince, servir ou poursuivre la préparation (par ex. saisir à la poêle).

3



4



Températures et durées de référence

Les **réglages** varient selon les ingrédients, leur taille et leur épaisseur:

- Saumon (150 g de filet de saumon frais, 3 cm d'épaisseur): **sous vide** \approx / **45 min/55°C**
- Filet de bœuf (à point, 180-200 g, 3 cm d'épaisseur): **sous vide** \approx / **1 h 30 min/54°C**
- Blanc de poulet (250-300 g, 2-3 cm d'épaisseur): **sous vide** \approx / **1 h 30 min/72°C**

Retrouvez d'autres infos, astuces et recettes sur le sujet sur bettybossi.ch et [Cookidoo®](http://Cookidoo.com) (terme de recherche: «Sous vide»).

Power pasta pour les pressés

Les dernières créations de pâtes «ready to cook» de Betty Bossi ne sont pas seulement délicieuses et prêtes à servir en un temps record, elles brillent aussi par leur teneur élevée en protéines. Qui dit mieux? Ces trois précieuses variétés sont maintenant disponibles au rayon frais: Agnolotti al formaggio e al pollo, Ravioli al tonno e al pomodoro, Tortelli alle lenticchie e al curry.

Ces nouvelles pâtes hyperprotéinées sont en vente dans les grands supermarchés Coop.

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

ACTUS

«Trop cool! Je peux enfin créer mes propres étiquettes et les imprimer directement.»

Laura, conseillère développement produits



Mini-étiqueteuse – kit
+ câble USB
+ 1 rouleau d'étiquettes blanc
+ 1 rouleau d'étiquettes transparent
dès CHF 49.95

Betty Who?

Coup d'œil en coulisse

Vous êtes-vous aussi déjà demandé qui sont celles et ceux derrière le nom de Betty Bossi, et ce qu'ils font toute la journée à part manger? Nous vous disons tout dans notre série de vidéos sur:

bettybossi.ch/bettywho



Test gratuit



L'appli minceur

Dès octobre aussi pour Android!

Notre programme à succès «Maigrir sainement» est également disponible en version Android à partir de début octobre!

Téléchargez l'appli, choisissez votre abo minceur, et c'est parti!





Sceller sous vide et dater

Si vous souhaitez sceller hermétiquement des aliments par simple pression d'un bouton, que ce soit pour prolonger leur durée de conservation ou en vue d'une **cuisson sous vide**, nous vous recommandons notre tout nouveau **kit de mise sous vide** avec dateur intégré. Convient pour les aliments secs, humides et liquides, compact et facile à utiliser. Vous avez en outre la possibilité de déterminer vous-même la taille du sachet et économisez ainsi du plastique et de la place.

**Kit de mise sous vide avec dateur intégré – kit
+ 2 rouleaux de sachets, dès CHF 129.95**

Notre tout nouveau livre! Viennoiseries gourmandes

Des escargots en pâte levée encore tièdes, tout juste sortis du four... impossible de résister! Vous cherchez des idées qui vont au-delà des éternels rolls à la cannelle? Notre nouveau livre de pâtisserie est pour vous! Il décline de nombreuses recettes faciles et rapides, accompagnées de trucs et astuces. Qu'ils soient sucrés ou salés, en forme d'escargot classique ou de jolie fleur, ils sont tous rondement bons!

**Rolls & escargots, livre
dès CHF 16.95**



*Nous vous avons donné envie?
Rendez-vous en page 43!*

Annonce



thermomix

Thermomix Friend® Le meilleur ami du Thermomix® est arrivé !

Le nouveau Thermomix Friend® travaille main dans la main avec ton Thermomix® TM6 ou TM5 afin de préparer plus de plats simultanément et en moins de temps.

Le Thermomix Friend® peut aussi prendre le relais de certaines étapes de cuisson et de préparation, laissant ton Thermomix® libre pour d'autres tâches.

Grâce aux recettes spécialement développées pour la cuisine en parallèle, prépare des plats délicieux et inédits – bienvenue dans la nouvelle ère de la cuisine !

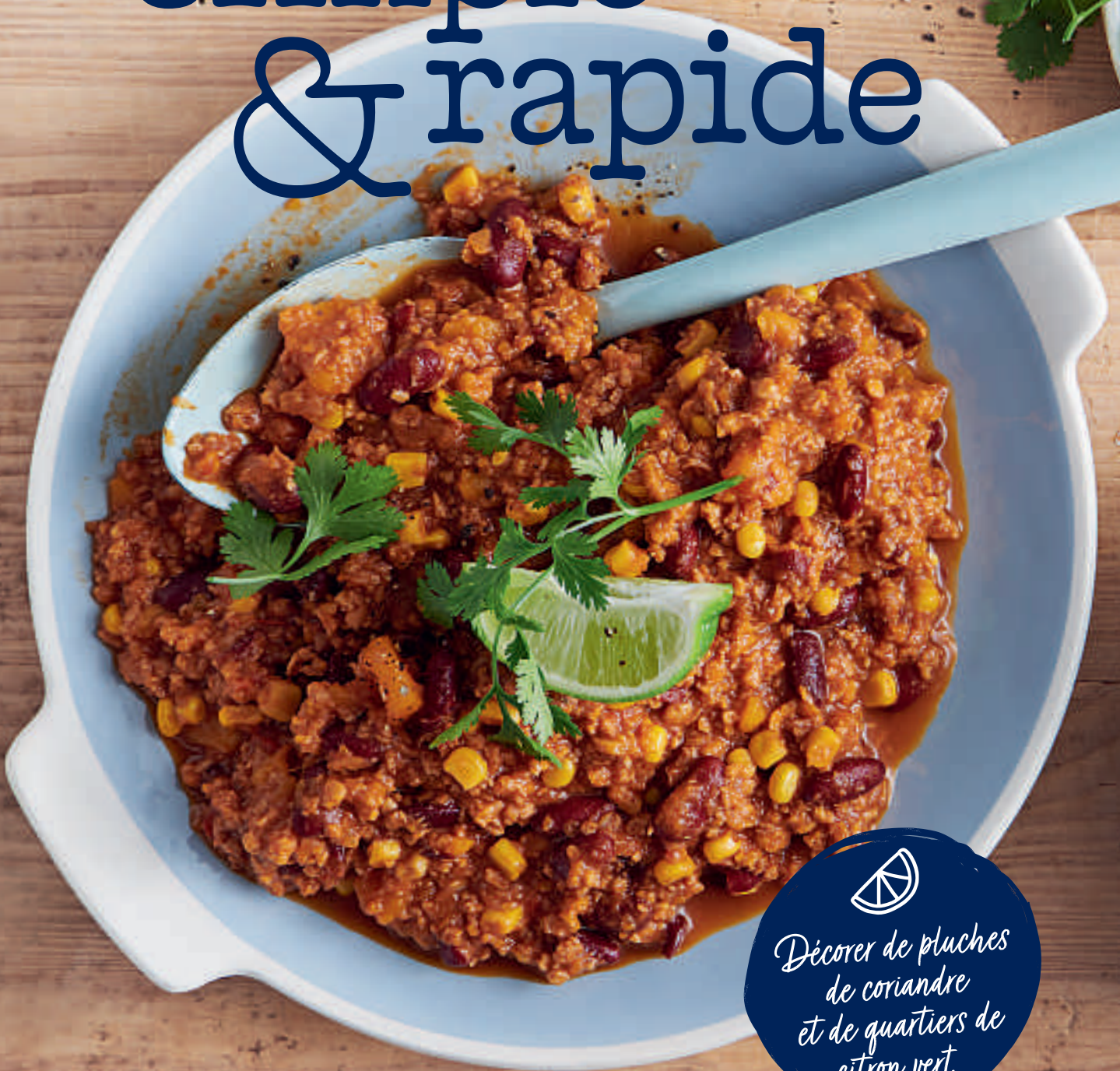
Plus d'informations sur : www.vorwerk.ch/tmf/

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




Décorer de pluches
de coriandre
et de quartiers de
citron vert.



Tout-en-un
Préparé
entièrement dans
le bol de mixage

Chili sin carne à la courge

🔪 15 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 340 kcal

✓ végétane 🚫 sans lactose

120 g d'oignons,
coupés en deux
2 gousses d'ail
2 piments rouges,
épépinés

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

450 g de courge butternut,
pelée, en morceaux
(5 cm)
20 g de concentré
de tomates

Ajouter la courge et le concentré de tomates 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**.

460 g de hachis végétal
(par ex. Delicorn)
1 boîte de tomates concassées
(400 g)
100 g de vin rouge
100 g d'eau
1½ c. à café de sel
1 c. à café de cumin
en poudre

Ajouter le hachis végétal, les tomates, le vin rouge, l'eau, le sel et le cumin en poudre, mélanger à l'aide de 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 **15 min/100° C/🌀/vitesse 1.5**.

1 boîte de haricots rouges,
rincés, égouttés
(poids égoutté 290 g)
1 boîte de grains de maïs,
égouttés (poids
égoutté 140 g)
20 g de jus de citron vert

Ajouter les haricots rouges, le maïs et le jus de citron vert, mélanger à l'aide de la spatule, insérer le gobelet doseur et cuire **10 min/100° C/🌀/vitesse 1**. Dresser le chili sin carne.

Portion: 340 kcal (1429 kJ) = lip 5 g, glu 34 g, pro 30 g



TRAVAIL

15'

TOTAL

30'

Servir avec
du riz ou de la





TRAVAIL

15'

TOTAL

45'



Saucisse rôtie, légumes et sauce à l'oignon

15 min 45 min facile 4 portions 545 kcal

La sauce

2 brins de romarin, effeuillé

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

300 g d'oignons, coupés en quatre

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

20 g de beurre

Ajouter le beurre et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**.

250 g d'eau

20 g de vinaigre balsamique

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

½ c. à café de sel

Ajouter l'eau, le vinaigre balsamique, le cube de bouillon, le sel et le poivre, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **30 min/100° C/🌀/vitesse 1**. Pendant ce temps, préparer les saucisses et l'accompagnement.

4 pincées de poivre

Les saucisses et l'accompagnement

500 g de pommes de terre à chair ferme, en tranches (5 mm)

Préchauffer le four à 220° C et chemiser une plaque de papier cuisson.

500 g de carottes, pelées, en tranches (5 mm)

Mélanger dans un récipient les pommes de terre, les carottes, le romarin, l'huile d'olive, le sel et le poivre, répartir sur la plaque chemisée, poser les saucisses dessus.

2 brins de romarin, effeuillé

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de sel

Cuire les légumes et les saucisses 25 minutes (220° C) au milieu du four.

1 pincée de poivre

4 saucisses à rôtir de porc

(d'env. 120 g), piquées plusieurs fois sur les deux faces

La finition

2 c. à soupe de maïzena express (pour sauce brune)

Ajouter la maïzena à la sauce aux oignons, mélanger à l'aide de la spatule et poursuivre la cuisson **2 min/100° C/vitesse 4**. Dresser les carottes, les pommes de terre et les saucisses rôties avec la sauce.

Portion: 545 kcal (2268 kJ) = lip 30 g, glu 39 g, pro 24 g

Croûtes fromage-courgettes

🔪 15 min 🕒 40 min 🍴 facile 🍷 4 portions 📊 529 kcal 🌱 végétal 🚫 sans lactose

<p>250 g de gruyère, en morceaux (4 cm)</p> <p>1 citron bio, moitié du zeste prélevé à l'économe</p> <p>3 brins de thym, effeuillé</p>	<p>Préchauffer le four à 220°C. Chemiser une plaque de papier cuisson.</p> <p>Mettre dans le bol de mixage le gruyère, le zeste de citron et le thym et broyer 15 sec/vitesse 10.</p>
<p>60 g d'oignons, coupés en deux</p> <p>430 g de courgettes, en morceaux (3 cm)</p> <p>1 œuf</p> <p>½ c. à café de farine</p> <p>½ c. à soupe de jus de citron</p> <p>¼ de c. à café de sel</p> <p>4 pincées de poivre</p>	<p>Ajouter les oignons, les courgettes, l'œuf, la farine, le jus de citron, le sel et le poivre et hacher 8 sec/vitesse 5.</p>
<p>8 tranches de pain bis (d'env. 50 g)</p>	<p>Répartir la masse aux courgettes sur les tranches de pain et déposer sur la plaque chemisée.</p> <p>Cuire les croûtes 20-25 minutes (220°C) dans la moitié supérieure du four. Retirer.</p>

Selon les goûts, arroser les tranches de pain avec 2 c. à soupe de vin blanc.

Portion: 529 kcal (2217 kJ) = lip 23 g, glu 48 g, pro 30 g



TRAVAIL

15'

TOTAL

40'

Servir avec une salade verte croquante!





Cuisine de saison

Le champion des champignons

Les champignons de Paris (ou de couche) sont des champignons de culture disponibles en toute saison. Ils sont vendus frais en vrac ou dans des barquettes en carton. Si vous les achetez en vrac, choisissez un sachet en papier pour les emballer. Dans du plastique, ils commencent à «transpirer» et se gâtent rapidement. Conservation: dans le bac à légumes, env. 3 jours au réfrigérateur. Le stockage peut faire perdre un peu d'eau aux champignons et leur donner une couleur brunâtre, mais cela n'affecte pas leur qualité ni leur saveur.



Suggestion kids

Votre enfant n'aime pas la consistance des champignons? Servez tout simplement l'omelette avec autre garniture, par ex. du fromage frais avec du jambon et des tomates cerises.

Omelette et sauce aux champignons

🔪 15 min ⌚ 40 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 470 kcal 🌿 végété

La masse aux œufs

1 bouquet de persil plat (d'env. 20 g), effeuillé
Préchauffer le four à 60° C (chaleur tournante). Y glisser des assiettes.
Mettre le persil dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, transvaser et réserver.

10 œufs frais
½ c. à café de sel
4 pincées de poivre
Mettre dans le bol de mixage les œufs, le sel et le poivre, mélanger **10 sec/vitesse 4** et transvaser dans un gobelet gradué. Nettoyer le bol de mixage.

La sauce aux champignons

80 g d'oignons, coupés en deux
1 gousse d'ail
2 brins de thym, effeuillé
Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail et le thym et hacher **5 sec/vitesse 5**.

480 g de champignons de Paris
Ajouter 240 g de champignons de Paris, hacher **2 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule et transvaser.
Mettre les 240 g de champignons restants dans le bol de mixage et hacher **2 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule.

20 g d'huile d'olive
Ajouter l'huile d'olive et le mélange champignons-oignons hachés et rissoler sans gobelet doseur **5 min/120° C/🌀/vitesse 1**.

20 g de farine
100 g de vin blanc sec
Mélanger la farine et le vin blanc, ajouter et mélanger **20 sec/🌀/vitesse 3**.

50 g d'eau
150 g de crème entière
1 c. à café de sel
2 pincées de poivre
Ajouter l'eau, la crème entière, le sel et le poivre, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **15 min/100° C/🌀/vitesse 1**. Pendant ce temps, cuire les omelettes.

La finition

2 c. à soupe d'huile d'olive
Faire chauffer ½ c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive. Verser ¼ de la masse aux œufs de façon à recouvrir le fond de la poêle. Faire prendre 3 minutes à couvert sur feu moyen. Transférer l'omelette sur une assiette chaude en s'aidant de la spatule, l'omelette doit être encore un peu baveuse, garder à couvert au chaud. Procéder de même avec le reste de l'huile d'olive et de la masse aux œufs.

Dresser la sauce aux champignons sur les omelettes, parsemer de persil haché.

Portion: 470 kcal (1947 kJ) = lip 37 g, glu 9 g, pro 22 g



TRAVAIL

15'

TOTAL

40'

Low-carb
↓

TRAVAIL

10'

TOTAL

30'



Salade de poulet à l'asiatique

🔪 10 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 367kcal 🚫 sans lactose

1000 g d'eau 1½ c. à café de sel	Mettre l'eau et le sel dans le bol de mixage et porter à ébullition 8 min/100° C/vitesse 4 .
600 g de hachis (poulet)	Ajouter le hachis et cuire 6 min/100° C/vitesse 4 . Égoutter le hachis dans le Varoma et le transvaser dans un récipient.
50 g d'oignons fanes, en morceaux (3 cm) 1 piment rouge, épépiné ½ bouquet de coriandre (env. 10 g), pluches	Mettre dans le bol de mixage les oignons fanes, le piment et la coriandre et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
500 g de poivrons rouges et jaunes, en morceaux (3 cm) 50 g de jus de citron vert 50 g d'huile de sésame grillé 20 g de nuoc-mam (sauce de poisson) 30 g de sauce soja 1 laitue iceberg (d'env. 300 g), en fins quartiers 1 oignon fanes, en rouelles (3 mm)	Ajouter les poivrons, le jus de citron vert, l'huile de sésame, le nuoc-mam et la sauce soja et hacher 3 sec/vitesse 4.5 . Verser la sauce sur le poulet, mélanger et dresser avec la laitue iceberg. Parsemer de rouelles d'oignon fanes.

Servez cette salade de poulet avec des quartiers de citron vert et, selon l'appétit, un petit bol de riz parfumé.

Portion: 367 kcal (1529 kJ) = lip 20 g, glu 11 g, pro 34 g



TRAVAIL

15'

TOTAL

35'

Risotto à la courge

🔪 15 min ⌚ 35 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 569 kcal 🌿 végétarien



Tout-en-un

Préparé
entièrement dans
le bol de mixage

80 g de parmesan,
en morceaux (3 cm)

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

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

Mettre la courge dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 5**, transvaser et réserver.

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

40 g d'huile d'olive

Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur **1 min 30 sec/120° C/vitesse 1**.

730 g d'eau
100 g de vin blanc
300 g de riz à risotto
(cuisson 20 minutes)
1 cube de bouillon de légumes
(pour 0,5 l)

Ajouter la courge hachée, l'eau, le vin blanc, le riz, le cube de bouillon, le thym, la muscade, le sel et le poivre et remuer 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 **16 min/100° C/🌀/vitesse 1**.

3 brins de thym, effeuillé
2 pincées de muscade
1/4 c. à café de sel
4 pincées de poivre

100 g de mascarpone
2 c. à soupe de vinaigre balsamique

Ajouter le parmesan réservé et le mascarpone, incorporer au risotto à l'aide de la spatule. Dresser le risotto, arroser d'un filet de vinaigre balsamique et servir.

Suggestion: couper 150 g de courge en dés, faire sauter 5 minutes avec un peu d'huile dans une poêle en remuant et dresser sur le risotto.

Portion: 569 kcal (2384 kJ) = lip 26 g, glu 67 g, pro 15 g

Pour plus de croquant, parsemez le risotto d'une poignée de noisettes grillées et hachées au moment de servir.





Halte au gaspi

Les herbes aromatiques inutilisées se flétrissent et/ou moisissent très rapidement. Même si nous veillons à éviter les restes quand nous composons nos recettes, il peut arriver de se retrouver avec quelques herbettes en trop. Que faire alors? Voici trois possibilités: emballer les restes dans un sachet en plastique, les remettre au réfrigérateur et les utiliser au plus vite; les ciseler et les congeler avec un peu d'huile dans un bac à glaçons; les attacher avec une ficelle, les suspendre et les faire sécher dans un endroit chaud (pas au four).



Pas d'aneth sous la main? Prenez du persil!



TRAVAIL

20'

TOTAL

30'

Pâtes au saumon citronné

20 min 30 min facile 4 portions 754 kcal

Le saumon et les légumes

1 citron bio, zeste prélevé à l'économe
½ bouquet d'aneth (env. 10 g), pluches

Mettre le zeste de citron et l'aneth dans le bol de mixage, broyer **10 sec/vitesse 10**, transvaser dans un récipient et réserver.

350 g de brocolis, en morceaux (4 cm)

Mettre les brocolis dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 5**, transvaser dans le Varoma. Insérer le plateau vapeur et réserver.

30 g de jus de citron
30 g d'huile d'olive
2 brins d'aneth
¾ de c. à café de sel
4 pincées de poivre
4 filets de saumon sans la peau (env. 500 g)

Mettre dans le bol de mixage le jus de citron, l'huile d'olive, l'aneth, le sel et le poivre, réduire en purée **20 sec/vitesse 6**, transvaser dans une assiette creuse, ajouter le saumon, mélanger et déposer sur le plateau vapeur.

600 g d'eau

Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place et cuire **15 min/Varoma/vitesse 2**. Pendant ce temps, cuire les pâtes.

Les pâtes

3 l d'eau
1 c. à soupe de sel
300 g de pâtes (par ex. pappardelles)

Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout, ajouter le sel. Cuire les pâtes juste al dente en respectant les indications sur l'emballage. Égoutter, remettre dans le faitout.

Sauce

200 g de demi-crème à sauce
¼ de c. à café de sel
1 pincée de poivre
2 brins d'aneth, pluches

Retirer le Varoma, le poser sur une assiette, transvaser l'eau de cuisson du bol de mixage. Reverser 100 g d'eau de cuisson dans le bol de mixage. Ajouter le mélange citron-aneth, la demi-crème à sauce, le sel et le poivre et chauffer **2 min/100° C/vitesse 3**. Effiloche le saumon, l'ajouter aux pâtes avec les brocolis et la sauce, mélanger, dresser, parsemer de pluches d'aneth.

Portion: 754 kcal (3144 kJ) = lip 39 g, glu 60 g, pro 38 g



BettyBossi

Mise sous vide parfaite avec date

Pour en savoir plus, rendez-vous sur
bettybossi.ch/sousvide



Avec notre appareil de mise sous vide, vous prolongez la fraîcheur des aliments de toutes sortes et, grâce au dateur intégré, gardez le contrôle de votre congélateur.

Pain au maïs

Le maïs est un aliment extrêmement polyvalent. Il suffit de penser à la polenta onctueuse, aux épis grillés ou au pop-corn! On peut aussi s'en servir pour confectionner de délicieux pains, dont voici deux versions.

Grosse ou fine?

La semoule de maïs est disponible en différentes moutures (fine, moyenne, grosse/bramata). Dans ces deux recettes, nous avons utilisé la mouture la plus fine.

Pain au maïs et aux graines de tournesol

30 min 2 h 30 min facile 1 pain (env. 1kg) 286 kcal ✓ végétane ✗ sans lactose

5 g de pop-corn salé
10 g de fine semoule de maïs
(cuisson 2 minutes)

Mettre le pop-corn et la semoule de maïs dans le bol de mixage, broyer 5 sec/vitesse 8, transvaser et réserver.

450 g d'eau et un peu pour humecter
½ cube de levure (env. 20 g), émietlée
½ c. à café de sucre

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

450 g de farine blanche et un peu
pour fariner
150 g de farine de maïs
80 g de graines de tournesol
2 c. à soupe d'huile de tournesol
2 c. à café de sel

Ajouter les deux farines, les graines et l'huile de tournesol et le sel et pétrir en pâte 3 min. Transvaser la pâte dans un récipient et laisser doubler de volume 1 heure à couvert. Pendant ce temps, découper un carré (30 x 30 cm) dans du papier cuisson.

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, aplatir un peu, laisser reposer 5 minutes à couvert. Façonner une miche ronde, humecter et parsemer de semoule au pop-corn. Poser le pain soudure vers le bas sur le papier cuisson découpé. Couvrir sans trop serrer et laisser lever encore 30 minutes.

Glisser une cocotte avec son couvercle dans la moitié inférieure du four froid, préchauffer le four à 240° C pendant env. 20 minutes. Retirer la cocotte du four. Attention: brûlant! Y déposer prudemment le pain avec le papier et poser le couvercle.

Cuire le pain 30 minutes (240° C) à couvert dans la moitié inférieure du four. Ôter le couvercle et poursuivre la cuisson 15 minutes. Retirer, sortir le pain de la cocotte, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

100 g: 286 kcal (1206 kJ) = lip 7 g, glu 45 g, pro 9 g





Aussi bon

tiède

que froid!

Mexican cornbread

🔪 15 min ⌚ 1h 15 min 🍳 facile 🍴 8 parts 📊 255 kcal 🌱 végétal

- 50 g de beurre, mou, et un peu pour graisser
- 2 œufs
- 220 g de babeurre nature
- 130 g de farine blanche
- 150 g de farine de maïs
- 50 g de fine semoule de maïs (cuisson 2 minutes)
- 1 c. à café de poudre à lever
- ½ c. à café de bicarbonate de soude
- 1 c. à café de sucre
- ¼ c. à café de sel

- 1 boîte de grains de maïs, égouttés (poids égoutté 285 g)
- ½ c. à café de flocons de piment

Préchauffer le four à 180°C. Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø 22-24 cm) de papier cuisson, graisser le cercle.

Mettre dans le bol de mixage le beurre, les œufs, le babeurre, les deux farines, la semoule de maïs, la poudre à lever, le bicarbonate, le sucre et le sel, mélanger **30 sec/vitesse 4**.

Ajouter les grains de maïs et les flocons de piment et mélanger **15 sec/vitesse 4**. Verser la pâte dans le moule préparé.

Cuire le cornbread 60 minutes (180°C) au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu dans le moule. Démouler le cornbread, le découper en carrés ou en parts, dresser sur un plat et servir tiède ou froid.

Part (¼): 255 kcal (1067 kJ) = lip 7g, glu 38g, pro 7g

Servir avec un peu de crème fraîche.

Trucs & astuces



Les bolets, une bombe de saveur!

Les bolets comptent parmi les champignons les plus prisés. Ils sont disponibles frais d'août à fin novembre. À défaut, on peut aussi très bien les remplacer par des bolets séchés, dont la saveur est même encore plus intense. Le poids de champignons séchés correspond environ à un dixième de celui des champignons frais. Exemple: pour 200 g de champignons frais, comptez env. 20 g de champignons séchés. Les bolets séchés sont un véritable concentré d'umami. Ce terme désigne la cinquième saveur de base, celle qui procure une sensation de rondeur en bouche. Pour rehausser le goût de vos plats, assaisonnez-les avec un peu de cette **poudre de bolets** maison: mettre les bolets dans le bol de mixage bien sec, pulvériser **15 sec/vitesse 10** et transvaser dans un bocal. Cette poudre est parfaite pour relever soupes, sauces, plats de pâtes et risottos.

En bonnes mains



Pour déplacer votre Thermomix®, saisissez-le comme ceci.

Le pain croustillant est un en-cas sain et facile à emporter. Cette version maison sans levure est riche en fibres alimentaires rassasiantes, en vitamines et en minéraux. Mais aussi – qui l'eût cru? – en précieuses protéines!



Miam!

Pain croustillant

🔪 10 min ⏰ 1h 🍳 facile 🍷 pour env. 300g 📊 539 kcal
✓ végétane ✗ sans lactose

75 g de flocons d'avoine (gros)

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

Mettre les flocons d'avoine dans le bol de mixage et mouliner **30 sec/vitesse 10**.

75 g de farine d'épeautre
60 g de graines de tournesol
40 g de graines de sésame
40 g de graines de lin
1 c. à café de graines de fenouil
1½ c. à café de fleur de sel

Ajouter la farine d'épeautre, les graines de tournesol, de sésame, de lin et de fenouil et 1 c. à café de fleur de sel, mélanger **10 sec/vitesse 5**.

220 g d'eau
30 g d'huile de colza

Ajouter l'eau et l'huile de colza et pétrir en **pâte 1 min**. Étaler finement la pâte sur la plaque chemisée en un rectangle de 30 x 40 cm et parsemer avec ½ c. à café de fleur de sel.

Cuire le pain croustillant 35-40 minutes (180° C) au milieu du four jusqu'à ce qu'il soit doré et bien sec. Retirer, laisser refroidir, casser en morceaux.

Conservation: bien fermé, env. 1 mois dans une boîte à provisions.

100 g: 539 kcal (2245 kJ) = lip 34 g, glu 36 g, pro 18 g

«Pourquoi faut-il additionner l'eau de jus de citron lors de la cuisson sous vide?»

Le sel et/ou l'eau peuvent attaquer l'acier inoxydable de votre bol de mixage en cas de contact prolongé. C'est pourquoi il est déconseillé de conserver des mets que vous venez de cuisiner dans le bol de mixage. Nettoyez et essuyez soigneusement le bol (y compris le couvercle et le joint) après usage.

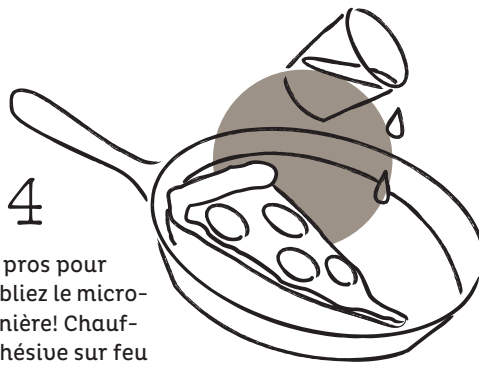
Toujours est-il qu'avec la cuisson sous vide, de l'eau reste constamment dans le bol de mixage pendant des heures. Pour le protéger, on ajoute alors un trait de jus de citron (ou un autre acide, par ex. du vinaigre). Cela évite l'apparition de taches sur le bol de mixage.



Laura, rédactrice de recettes

LE BON TUYAU N° 4

Envie de savoir comment font les pros pour régénérer leurs restes de pizza? Oubliez le micro-ondes et enclenchez plutôt la cuisinière! Chauffez la pizza dans une poêle antiadhésive sur feu moyen jusqu'à ce que le fond soit bien chaud et croustillant. Après quelques minutes, faites tomber 2 gouttes d'eau à côté de la pizza, posez le couvercle et attendez que le fromage fonde. C'est prêt!



Précieux citrons

Après le sel, le jus et le zeste de citron sont des condiments incontournables en cuisine. Hélas, les citrons moisissent très vite ou se dessèchent au réfrigérateur une fois entamés. Voici quelques astuces pour l'éviter: après l'achat, sortez les citrons de leur filet et gardez-les dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière (si possible pas à proximité d'autres fruits comme les pommes). Si vous avez trop de citrons, vous pouvez parfaitement les congeler entiers (!) ou en tranches. Ou alors pressez le jus et congelez-le dans un bac à glaçons. Il ne vous en faut que quelques gouttes? Percez un petit trou dans l'agrume avec un cure-dent, puis exprimez la quantité de jus nécessaire. Couvrez ensuite l'orifice avec du film alimentaire, mettez le fruit au réfrigérateur et utilisez-le rapidement.



À faire et à ne pas faire

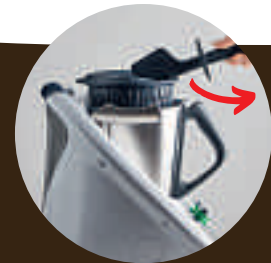
Fouet



- 1. Léger comme l'air.** Utilisez le fouet pour incorporer de l'air dans les masses (par ex. chantilly, blancs d'œufs en neige, sabayon, pâte à génoise).
- 2. Ça tourne!** C'est aussi l'accessoire parfait pour mélanger uniformément des masses épaisses (par ex. de la purée de pommes de terre). En brassant continuellement les ingrédients, le fouet les empêche d'adhérer au fond du bol.
- 3. Le coup du soleil.** Certains aliments peuvent décolorer la matière synthétique du fouet. Dans ce cas, exposez celui-ci au soleil pour qu'il retrouve sa teinte d'origine.



- 1. Ne dépassez jamais la vitesse 4!**
- 2. Ne le comprimez pas!** Attention à ne pas écraser le fouet en remplissant le lave-vaisselle, sous peine de l'endommager.
- 3. Un peu de tenue!** Le fouet ne reste pas en place? Installez-le sur le couvercle, puis tournez-le légèrement dans le sens inverse de la rotation des lames. Il ne doit pas être possible de le soulever.

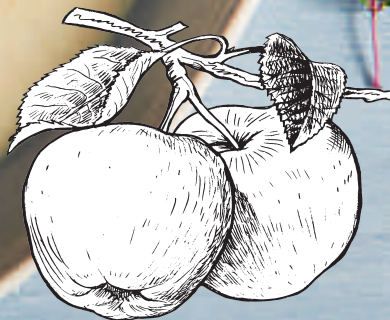


Systeme D

Saviez-vous que vous pouviez vous servir du crochet de la spatule pour hisser en toute sécurité le panier cuisson hors du bol de mixage? Assurez-vous au préalable que la spatule est bien accrochée. Il suffit ensuite de soulever le panier et de le poser sur une assiette ou dans l'évier.

À la soupe!

On n'a jamais assez de recettes de soupe. Voici quelques nouveaux coups de cœur qui enrichiront votre répertoire automnal.



Il existe des milliers de **variétés de pommes** – certaines ancestrales, d'autres toutes récentes. Par rapport aux nouveautés proposées dans les supermarchés, les variétés anciennes sont plus **aromatiques** et épicées. Ouvrez l'œil! Vous en trouverez en automne sur les marchés bio ou directement chez l'agriculteur. Pour notre velouté, optez de préférence pour une pomme à la fois douce et acidulée.

Velouté pomme-chou-fleur et topping noisette

🔪 15 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍷 4 portions 📊 277 kcal 🌿 végétal 🌾 sans gluten

Le topping

30 g de noisettes	Faire dorer les noisettes et les graines de sésame à sec dans une poêle et les mettre dans le bol de mixage.
10 g de graines de sésame	Ajouter le thym, les graines de coriandre et de cumin et la fleur de sel, broyer 10 sec/vitesse 6 et transvaser.
2 brins de thym, effeuillé	
1 c. à café de graines de coriandre	
½ c. à café de graines de cumin	
½ c. à café de fleur de sel	
1 c. à soupe d'huile d'olive	Bien faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Faire revenir les tranches de pomme 6 minutes en les retournant de temps en temps, réserver.
1 pomme rouge, en tranches (5 mm)	

Le velouté

60 g d'échalotes, coupées en deux	Mettre les échalotes 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.
1 gousse d'ail	
10 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler 3 min/120° C/vitesse 2 .
500 g de chou-fleur, en morceaux (3 cm)	Ajouter le chou-fleur et les pommes et hacher 15 sec/vitesse 7 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
200 g de pommes, cœur évidé, en morceaux (3 cm)	
700 g d'eau	Ajouter l'eau, le thym et le sel et cuire 25 min/100° C/vitesse 1 .
2 brins de thym	
1 c. à café de sel	
200 g de demi-crème acidulée	Ajouter la demi-crème acidulée et le poivre et cuire 3 min/100° C/vitesse 1 .
2 pincées de poivre	

Réduire en purée **1 min/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse**. Dresser le velouté, y déposer les tranches de pomme et parsemer de topping noisette.

Portion: 277 kcal (1153 kJ) = lip 19 g, glu 17 g, pro 7 g

*Selon les goûts,
arroser le velouté d'un
filet d'huile d'olive.*



Soupe alphabet et saucisses de Vienne

🔪 15 min ⌚ 45 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 486 kcal

80 g de gruyère, en morceaux (2 cm)	Mettre le gruyère dans le bol de mixage, râper 5 sec/vitesse 8 et transvaser.
1 gousse d'ail	Mettre dans le bol de mixage l'ail, les carottes, les poireaux et les courgettes et hacher 5 sec/vitesse 5 en s'aider de la spatule.
200 g de carottes, pelées, en morceaux (2 cm)	
200 g de poireaux, en morceaux (2 cm)	
200 g de courgettes, en morceaux (2 cm)	
800 g d'eau	Ajouter l'eau et les cubes de bouillon et cuire 10 min/100° C/🌀/vitesse 1 .
2 cubes de bouillon de poule (pour 0,5 l chacun)	
120 g de pâtes (alphabet, cuisson 7 minutes)	Ajouter les pâtes, mettre le Varoma en place, y répartir les saucisses de Vienne, remettre le couvercle du Varoma et cuire en respectant le temps indiqué sur l'emballage/Varoma/🌀/vitesse 4 .
8 saucisses de Vienne (d'env. 50 g)	

Retirer le Varoma et le poser sur une assiette. Dresser la soupe, déposer 2 saucisses de Vienne dans chaque assiette, parsemer de gruyère râpé.

Suggestion: parsemer de persil haché.

Portion: 486 kcal (2021 kJ) = lip 29 g, glu 28 g, pro 27 g



Halte au gaspi

S'il vous reste des légumes entamés au réfrigérateur, cette soupe est une excellente façon de les accommoder.



Velouté de patates douces au gingembre

🔪 15 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 176 kcal ✓ végétarienne 🚫 sans lactose

120 g d'oignons
30 g de gingembre, pelé
2 tiges de citronnelle,
 pulpe en morceaux
1 gousse d'ail
1 piment rouge,
 coupé en deux, épépiné

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

20 g d'huile de sésame grillé

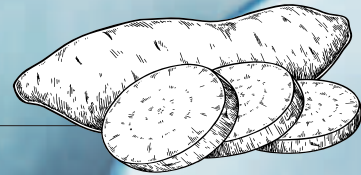
Ajouter l'huile de sésame et rissoler sans gobelet doseur **4 min/120° C/vitesse 1**.

500 g de patates douces,
 pelées, en morceaux
 (4 cm)

Ajouter les patates douces et hacher **7 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

900 g d'eau
2 cubes de bouillon de légumes (pour 0,5 l chacun)
1 piment rouge
 (facultatif), en fines rouelles
2 brins de coriandre, pluches

Ajouter l'eau et les cubes de bouillon et cuire **15 min/100° C/vitesse 1**. Réduire en purée **3 min/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**, dresser le velouté et parsemer de rouelles de piment et de pluches de coriandre.



Servir avec: pain pita ou pain plat.

Portion: 176 kcal (741 kJ) = lip 6g, glu 26g, pro 3g

Un peu de sésame pour la touche finale!



Les **patates douces** sont originaires d'Amérique centrale. Depuis peu, on en cultive également en Suisse. Saison: d'octobre à mars.



Soupe sarrasin-champignons

🔪 25 min ⌚ 1 h 05 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 496 kcal

30 g de bolets séchés 200 g d'eau tiède	Poser un récipient sur le bol de mixage, peser les bolets séchés et l'eau tiède, réserver et laisser tremper 5 minutes.
4 brins de sauge , effeuillée ½ citron bio , zeste prélevé à l'économe	Mettre la sauge et le zeste de citron dans le bol de mixage, hacher 7 sec/vitesse 8 , transvaser et réserver.
80 g d'oignons , coupés en deux 2 gousses d'ail 200 g de céleri-rave , pelé, en morceaux (2 cm)	Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail et le céleri-rave et hacher 5 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
Égoutter les bolets trempés en recueillant l'eau, verser celle-ci à travers un filtre à café et réserver.* Ajouter les bolets égouttés dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5 .	
30 g de beurre 80 g de lardons	Ajouter le beurre et les lardons et rissoler 3 min/110° C/vitesse 1 . Racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher la masse.
100 g de sarrasin	Ajouter le sarrasin et rissoler 3 min/110° C/vitesse 1 .
800 g d'eau 2 cubes de bouillon de bœuf (pour 0,5 l chacun) 1 feuille de laurier ½ c. à café de sel	Ajouter l'eau, les cubes de bouillon, la feuille de laurier, le sel et l'eau de trempage des bolets et cuire 25 min/98° C/vitesse 1 .
200 g de crème entière 2 c. à soupe de beurre à rôtir 300 g de champignons variés (par ex. pleurotes du panicaut et bolets), en tranches (4 mm) 1 pincée de sel 1 pincée de poivre	Ajouter la crème entière et poursuivre la cuisson 10 min/98° C/vitesse 1 . Pendant ce temps, bien faire chauffer 1 c. à soupe de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Faire revenir la moitié des champignons 5 minutes, réserver sur une assiette. Procéder de même avec le reste des champignons. À la fin, remettre tous les champignons dans la poêle, mélanger et assaisonner avec le sel et le poivre. Dresser la soupe, y répartir les champignons poêlés et le mélange sauge-citron.

Portion: 496 kcal (2055 kJ) = lip 36 g, glu 26 g, pro 13 g

* Comment c'est fait

Un concentré d'arômes

L'eau de trempage des bolets contient de précieuses **substances aromatiques**, il serait dommage de la jeter! Pour éviter que des résidus sableux ne viennent gâcher la soupe, nous vous conseillons de **filtrer le liquide**, par ex. à l'aide d'un filtre à café comme décrit ci-dessus. Vous pouvez aussi utiliser une étamine ou, à la rigueur, une passoire tapissée de papier ménage.

Le sarrasin fait de cette soupe un repas complet et rassurant.



À l'origine, le **sarrasin** nous vient de Chine. Il y a deux cents ans, il était encore très répandu en Europe centrale avant d'être progressivement supplanté par la pomme de terre. Le sarrasin fait partie des pseudo-céréales (comme le quinoa ou l'amarante) et ne contient donc pas de gluten. Très polyvalent, il se consomme en grains ou en farine, par ex. sous forme de crêpes ou de nouilles.

APÉRO

Happy Halloween

Découvrez trois idées d'enfer pour un apéritif d'Halloween terriblement tentant. Un plaisir monstre pour les jeunes et les moins jeunes!



Toutes les recettes sont bien sûr excellentes même en dehors d'Halloween! Il suffit de se passer du décor.

Pain araignée et dip vert

🔪 30 min ⌚ 2 h 🍳 facile 🍴 8 portions 📊 209kcal 🌱 végété

La pâte

175 g d'eau Mettre dans le bol de mixage l'eau, le sucre et la levure et chauffer **3 min/37° C/vitesse 2**.
2 c. à café de sucre
¼ de cube de levure (env. 10 g), émiettée

250 g de farine mi-blanche Ajouter la farine, le sel et l'huile d'olive et pétrir en **pâte** $\frac{1}{3}$ min. Retirer la pâte, façonner une boule, transvaser dans un récipient et laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage et préparer le dip.
¾ de c. à café de sel
2 c. à soupe d'huile d'olive

Le dip

1 botte de ciboulette Mettre la ciboulette dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
 (env. 10 g), en rouleaux (3 cm)

70 g de courgettes, Ajouter les courgettes et hacher **5 sec/vitesse 5**.
 en morceaux (2 cm) Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

80 g d'avocat, Ajouter l'avocat, la feta, le jus de citron, l'huile
 en morceaux (2 cm) d'olive, le sel et le poivre et mélanger **20 sec/vitesse 4**.

100 g de feta, Préchauffer le four à 200° C. Chemiser une plaque
 en morceaux (2 cm) de papier cuisson.

1 c. à café de jus de citron

1 c. à café d'huile d'olive

½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

L'araignée

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Façonner 210 g de pâte en une grosse boule et 90 g en une petite boule. Façonner le reste en 8 pattes de 9 cm. Assembler les éléments de pâte sur la plaque chemisée pour former une araignée. Couvrir sans trop serrer et laisser lever encore 15 minutes.

1 œuf

Battre l'œuf et en dorer la pâte.

Cuire l'araignée 20 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Découper un couvercle sur le corps de l'araignée, l'évider, farcir la cavité avec le dip.

Portion: 209kcal (875 kJ) = lip 9 g, glu 24 g, pro 7 g

* Comment c'est fait *



Façonner l'araignée

Commencez par déposer la tête et les pattes sur la plaque, puis placez le corps dessus en appuyant bien.



Saucisses momies

🔪 20 min ⌚ 1 h 10 min 🍳 facile 🍴 16 pièces 📊 110 kcal 🚫 sans lactose

La pâte

2 brins de romarin, effeuillé Mettre le romarin dans le bol de mixage et hacher **10 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

300 g de farine blanche et un peu pour fariner Ajouter la farine, l'eau, l'huile d'olive, la poudre à lever et le sel et pétrir en **pâte** $\frac{1}{3}$ min. Retirer la pâte, façonner une boule, transvaser dans un récipient et laisser reposer 30 minutes à couvert.

180 g d'eau
10 g d'huile d'olive
1 c. à café de poudre à lever
1 c. à café de sel

Le façonnage

20 g de farine blanche Préchauffer le four à 220°C. Chemiser une plaque de papier cuisson.

40 g de moutarde à l'ancienne
8 petites saucisses de porc (200 g), partagées dans la largeur Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, abaisser en rectangle (30 x 40 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Badigeonner la pâte de moutarde et la découper dans la largeur en 32 bandes. Envelopper chaque demi-saucisse dans deux bandes de pâte et déposer sur la plaque chemisée.

Cuire les momies 20 minutes (220°C) au milieu du four. Retirer et laisser tiédir un peu.

Suggestions

- Badigeonner des yeux en sucre avec un peu de blanc d'œuf frais, les coller sur les momies.
- Vous pouvez remplacer les petites saucisses de porc par des saucisses de Vienne.

Pièce: 110 kcal (462 kJ) = lip 4 g, glu 14 g, pro 5 g

Yeux panés à l'écossaise

🔪 20 min ⌚ 30 min 👤 pour les pros 🍷 12 pièces 📊 112 kcal 🚫 sans lactose



Cuire les œufs avec le TM5

Verser 400 g d'eau à température ambiante dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson et y déposer les œufs.

Cuire **12 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer aussitôt le panier cuisson en s'aidant de la spatule et passer les œufs sous l'eau courante froide pour stopper la cuisson.

6 œufs frais
env. 650 g d'eau

Mettre les œufs dans le bol de mixage, ajouter de l'eau jusqu'au repère de 1 litre (env. 650 g), activer le mode **cuisson des œufs** 🍳 en choisissant la cuisson mollet (avec le TM5, voir encadré). Rafraîchir les œufs sous l'eau froide. Vider et essuyer le bol de mixage.

140 g de pain,
en morceaux (3 cm)
4 brins de thym

Mettre le pain et le thym dans le bol de mixage, émietter **10 sec/vitesse 8**, transvaser et réserver.

50 g d'échalotes, coupées en deux
60 g de poivrons grillés à l'huile, égouttés

Mettre les échalotes et les poivrons 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 pousses d'épinards

Ajouter les pousses d'épinards et hacher encore **5 sec/vitesse 5**.

300 g de hachis (poulet)
1 c. à soupe de moutarde
1 c. à café de paprika
½ c. à café de sel

Ajouter le hachis, la moutarde, le paprika, le sel, le poivre et 60 g de pain émietté et mélanger **40 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule.

4 pincées de poivre

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

2 c. à soupe de farine blanche

Écaler délicatement les œufs mollets. Mettre la farine dans une assiette creuse. Passer les œufs dans la farine et secouer pour éliminer l'excédent. Diviser la masse de hachis en 6 portions, aplatir, appliquer tout autour des œufs farinés en appuyant pour faire adhérer. Passer les œufs dans le reste du pain émietté, bien appuyer, déposer sur la plaque chemisée.

ketchup ou moutarde pour décorer

Cuire les œufs à l'écossaise 25 minutes (220°C) au milieu du four. Retirer, laisser reposer 10 minutes, couper en deux, décorer de ketchup ou de moutarde.

Pièce: 112 kcal (471 kJ) = lip 4 g, glu 8 g, pro 10 g



UNE DOUCE TENTATION

Desserts campagnards

À la fois rustiques et raffinés, faits avec amour, ils sont une ode aux savoureux fruits de l'automne et aux produits du terroir.



Escargots aux marrons

🔪 30 min 🕒 2 h 20 min 🍄 moyen 🍰 12 pièces 📊 249 kcal

*Comment c'est fait

Sur le fil

Pour obtenir des escargots bien ronds, nous vous conseillons de «couper» le rouleau de pâte avec de la ficelle de cuisine. Pour cela, placez un bout de ficelle sous le rouleau, croisez par-dessus et tirez sur les extrémités.



Les escargots

150 g de lait
30 g de sucre
½ cube de levure (env. 20 g), émiettée

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

250 g de farine blanche
50 g de beurre, en morceaux
1 sachet de sucre vanillé (7-10 g)
½ c. à café de sel

Ajouter la farine, le beurre, le sucre vanillé et le sel et pétrir en **pâte 3 min**. Façonner une boule, transvaser dans un récipient et laisser lever 30 minutes à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage et préparer la garniture.

La garniture

100 g de marrons surgelés, décongelés
50 g de caramels mous (par ex. All Butter Fudge)
50 g de cerneaux de noix

Mettre dans le bol de mixage les marrons, les caramels mous et les cerneaux de noix et broyer **10 sec/vitesse 8**.

220 g de purée de marrons surgelée, décongelée
50 g d'eau-de-vie de prune (par ex. Vieille Prune) ou 50 g d'eau
15 g de jus de citron

Ajouter la purée de marrons, l'eau-de-vie et le jus de citron et mélanger **30 sec/vitesse 4**.

1 c. à soupe de beurre pour graisser
1 c. à soupe de farine pour saupoudrer

Beurrer une plaque à muffins de 12 cavités (Ø 7 cm), fariner, secouer pour éliminer l'excédent de farine.

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, abaisser en un rectangle de 25 x 40 cm à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Étaler la garniture en laissant sur les longs côtés un bord de 1 cm. Enrouler la pâte à partir d'un long côté, couper le rouleau en 12 rondelles égales à l'aide d'une ficelle* ou d'un couteau à pain, sans les écraser. Déposer les escargots aux marrons dans les cavités préparées, les recouvrir sans appuyer et laisser lever encore 1 heure. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180° C, nettoyer et essuyer le bol de mixage.

Cuire les escargots aux marrons 30 minutes (180° C) au milieu du four. Retirer, laisser tiédir 5 minutes, démouler, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Le glaçage

70 g de sucre

Mettre le sucre dans le bol de mixage et pulvériser **20 sec/vitesse 10**.

20 g de jus de citron

Ajouter le jus de citron et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Répartir le glaçage sur les escargots, laisser sécher 20 minutes.

Pièce: 249 kcal (1046 kJ) = lip 8 g, glu 38 g, pro 5 g

Vous aimez les escargots et les rolls à peine sortis du four?

Alors vous allez adorer notre tout nouveau livre de pâtisserie! Plus d'infos en page 15.

Gâteau de la cure aux coings et aux poires

🔪 20 min ⌚ 1h 20 min 🍳 facile 🍰 8 parts 📊 506 kcal

La pâte

<p>120 g de beurre, en morceaux (2 cm), froid, et un peu pour graisser</p> <p>220 g de farine blanche et un peu pour abaisser</p> <p>60 g de sucre</p> <p>1 citron bio, zeste râpé</p> <p>1 pincée de sel</p>	<p>Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø 24 cm) de papier cuisson, graisser le cercle du moule.</p> <p>Mettre dans le bol de mixage le beurre, la farine, le sucre, le zeste de citron et le sel et mélanger 8 sec/vitesse 4.</p>
<p>1 œuf</p>	<p>Ajouter l'œuf et mélanger 20 sec/vitesse 4.</p>

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Façonner la moitié en boule, abaisser aux dimensions du fond du moule à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, déposer dans le moule préparé. Diviser le reste de la pâte en deux portions, façonner chacune en un rouleau de 30 cm. Les poser le long du bord du fond de pâte, appuyer un peu en remontant le bord sur 4 cm. Piquer le fond de pâte à la fourchette, mettre au frais le temps de préparer la garniture.

Préchauffer le four à 180°C.

La garniture

<p>150 g de noisettes</p>	<p>Mettre les noisettes dans le bol de mixage et hacher 4 sec/vitesse 10. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.</p>
<p>300 g de coings, pelés, cœur évidé, en morceaux (3 cm)</p> <p>30 g de jus de citron</p>	<p>Ajouter les coings et le jus de citron, hacher 5 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule et transvaser.</p>
<p>100 g de sucre</p> <p>2 œufs</p> <p>1 c. à café de cannelle</p> <p>1 pincée de sel</p>	<p>Insérer le fouet. Mettre dans le bol de mixage le sucre, les œufs, la cannelle et le sel et fouetter 2 min/vitesse 4 jusqu'à ce que l'appareil soit mousseux. Incorporer aux coings à l'aide de la spatule, répartir sur le fond de pâte.</p>
<p>4 petites poires (env. 600 g), coupées en deux, cœur évidé</p> <p>1 c. à soupe de gelée de coing</p>	<p>Fendre les demi-poires, mais sans les couper complètement, déposer sur la garniture aux coings, face bombée en haut. Lisser la gelée de coing, en badigeonner les demi-poires.</p>

Cuire le gâteau 1 heure (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, faire glisser sur une grille à pâtisserie, laisser refroidir.

Part (%): 506 kcal (2111 kJ) = lip 26 g, glu 55 g, pro 9 g

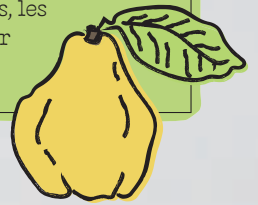


Délicieux avec de la glace vanille ou de la chantilly!

Cuisine de saison

Le fruit (presque) oublié

Le coing est un fruit très ancien, probablement originaire du Caucase. Jadis omniprésent dans nos vergers, il a été détrôné par la pomme et la poire, mais connaît peu à peu un regain de popularité. Les premiers coings arborent leur belle robe jaune citron fin septembre, **la saison bat ensuite son plein en octobre et jusqu'en novembre**. Malheureusement, les fruits du pays se retrouvent rarement dans les supermarchés: il faut se rendre sur les marchés paysans ou bio pour en dénicher. La plupart des variétés ne peuvent pas être consommées crues. Cuits, les coings se prêtent à la préparation de pâte de fruits (voir page 50), confitures, gelées et autres douceurs.



Miam!

Parfait aux biscuits et compote de raisin

🔪 20 min ⌚ 6 h 30 min 🍴 facile 🍰 6 portions 📊 516 kcal

Le parfait

1 c. à café d'huile	Huiler un moule à cake (de 30 cm), chemiser de film alimentaire. Mettre les biscuits dans le bol de mixage, broyer 4 sec/vitesse 6 , transvaser et réserver. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.
200 g de biscuits durs (par ex. anneaux de Willisau)	
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. Ôter le fouet. Transvaser la chantilly dans un récipient et mettre à couvert au frais.
2 œufs	Insérer le fouet. Mettre dans le bol de mixage les œufs, le sucre et le sel et fouetter sans gobelet doseur 5 min/50° C/vitesse 4 jusqu'à ce que l'appareil soit mousseux. Fouetter encore 5 min/vitesse 4 sans gobelet doseur. Ôter le fouet , transvaser la masse dans un récipient. Y incorporer la demi-crème acidulée, le miel et la liqueur d'orange. Mélanger un tiers de la chantilly à la masse, puis incorporer délicatement les biscuits broyés et le reste de la chantilly à l'aide de la spatule. Étaler la masse dans le moule chemisé, lisser. Faire prendre le parfait au moins 6 heures au congélateur. Nettoyer le bol de mixage.
50 g de sucre	
1 pincée de sel	
200 g de demi-crème acidulée	
50 g de miel liquide	
30 g de liqueur d'orange (par ex. Grand Marnier)	

La compote

500 g de raisin noir sans pépins	Mettre dans le bol de mixage le raisin, le sucre gélifiant et le jus de citron et cuire 9 min/100° C/🌀/vitesse 1 . Transvaser la compote de raisin, laisser refroidir et garder à couvert au frais jusqu'au moment de servir.
50 g de sucre gélifiant	
20 g de jus de citron	

Sortir le parfait du congélateur 15 minutes avant de le servir. Le découper en tranches, servir avec la compote de raisin.

Portion: 516 kcal (2154 kJ) = lip 22g, glu 69g, pro 7g



*Vous n'avez pas de 🍇 ?
Une compote de pruneaux ou
de prunes ira tout aussi bien!*

Crème caramel aux figues

🔪 10 min ⌚ 3 h 20 min 🍷 facile 🍴 4 portions 📊 408 kcal 🌾 sans gluten

450 g de lait
170 g de sucre
30 g d'eau
2 c. à café de jus
de citron

Chemiser une plaque de papier cuisson.

Verser 200 g de lait dans le bol de mixage et chauffer **3 min/100° C/vitesse 2**. Pendant ce temps, porter à ébullition le sucre, l'eau et le jus de citron dans une grande casserole sans remuer. Baisser le feu, laisser bouillonner en agitant de temps en temps la casserole d'avant en arrière jusqu'à obtention d'un caramel blond.

Verser 100 g de caramel dans le bol de mixage et mélanger **2 min/100° C/vitesse 3**. Pendant ce temps, à l'aide d'une cuillère, étaler le reste du caramel en formant des bandes sur la plaque chemisée et réserver.

1 œuf
2 c. à soupe
d'amidon de maïs

Mettre dans le bol de mixage le reste du lait (250 g), l'œuf et l'amidon de maïs et mélanger **30 sec/vitesse 8**. Chauffer la masse **6 min/98° C/vitesse 3**, passer au tamis dans un récipient. Filmer au contact pour éviter la formation d'une pellicule. Laisser refroidir la crème (1 heure), puis la mettre 2 heures au frais. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

4 figues, en quartiers
1 c. à soupe
de sucre glace
1 c. à soupe de jus
de citron

Mélanger dans un récipient les figues, le sucre glace et le jus de citron, laisser macérer 2 heures à couvert.

100 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. **Ôter le fouet.** Incorporer délicatement la chantilly à la crème caramel. Dresser. Casser les bandes de caramel en morceaux, les dresser sur la crème avec les figues macérées.

Suggestion: relever la marinade des figues de poivre citron.

Portion: 408 kcal (1712 kJ) = lip 15 g, glu 62 g, pro 6 g

Cuisine de saison

Oh! la belle bleue!

Bühler, Fellenberg, Hauszwetschge, Hermann, Elena, Cacaks Schöne, Cacaks Fruchtbaré ou Hanita: tels sont les noms des différentes variétés de pruneaux que l'on trouve en Suisse de **mi-juillet à mi-octobre**. Pour connaître les disponibilités précises, il vaut la peine de consulter le site de swissfruit.ch. À défaut de pruneaux, vous pouvez aussi (selon la saison) préparer les knödels avec des abricots.





Sucre vanillé maison

Plutôt que d'acheter du sucre vanillé, pourquoi ne pas en faire soi-même? Mélanger dans un bocal **200 g de sucre** avec **1 gousse de vanille** en morceaux et laisser sécher 2-3 jours. Verser ensuite le mélange dans le bol de mixage, pulvériser **20 sec/vitesse 10** et remettre dans le bocal. Garder dans un endroit sec.

Knödels aux pruneaux

🔪 40 min 🕒 3 h 🍳 pour les pros 🍴 6 portions 📊 616 kcal

La pâte

250 g de ricotta
120 g de farine blanche
80 g de semoule de blé dur
80 g de beurre, mou
1 œuf
1 sachet de sucre vanillé
 (7-10 g)
1 pincée de poudre à lever
 $\frac{1}{4}$ **de c. à café de sel**

Mettre dans le bol de mixage la ricotta, la farine, la semoule de blé dur, le beurre, l'œuf, le sucre vanillé, la poudre à lever et le sel et mélanger **30 sec/vitesse 5**. Étaler la pâte (20 x 30 cm) sur un morceau de film alimentaire, mettre 2 heures à couvert au frais. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage et préparer l'enrobage et la sauce.

L'enrobage

150 g de pain blanc
 (par ex. pain de mie),
 en morceaux

Mettre le pain dans le bol de mixage et émietter **10 sec/vitesse 8**.

80 g de beurre
25 g de sucre

Faire chauffer le beurre dans une poêle. Ajouter le pain émietté et le sucre, faire dorer sur feu moyen, verser dans une assiette creuse et réserver.

La sauce

500 g de pruneaux,
 coupés en deux,
 dénoyautés
30 g de sucre
30 g d'eau
1 sachet de sucre vanillé
 (7-10 g)

Mettre dans le bol de mixage les pruneaux, le sucre, l'eau et le sucre vanillé, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **15 min/100° C/vitesse 2**. Insérer le gobelet doseur, réduire en purée **10 sec/vitesse 5**, transvaser et réserver.

Le façonnage et la cuisson

12 pruneaux
12 morceaux de sucre

Couper les pruneaux en deux sans détacher complètement les moitiés. Retirer le noyau et le remplacer par 1 morceau de sucre. Diviser la pâte en 12 portions, aplatir un peu, poser un pruneau sur chaque portion, entourer de pâte et façonner des boules avec les mains farinées.

3 l d'eau

Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout, baisser le feu. Faire pocher les knödels en deux portions, 11 minutes par portion, dans l'eau frémissante. Retirer avec une écumoire, bien égoutter, passer dans l'enrobage. Dresser les knödels avec la sauce.

Portion: 616 kcal (2578 kJ) = lip 32 g, glu 69 g, pro 11 g



Un classique de
Betty Bossi!

Pâte de coing

🔪 30 min. ⌚ 5 jours 🍴 facile 📦 env. 990 g (env. 150 pièces) 🔥 353 kcal ✓ végétarienne ✂ sans gluten 🚫 sans lactose

1200 g de coings (non pelés), bien lavés, épongés, cœur évidé, en morceaux (3 cm)

200 g d'eau

Mettre les coings et l'eau dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule, puis cuire **15 min/100° C/vitesse 1**.

Réduire les coings cuits en purée **1 min/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse**.

750 g de sucre

10 g de jus de citron

Ajouter 600 g de sucre et le jus de citron, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et faire réduire **1 h 10 min/120° C/vitesse 1**.

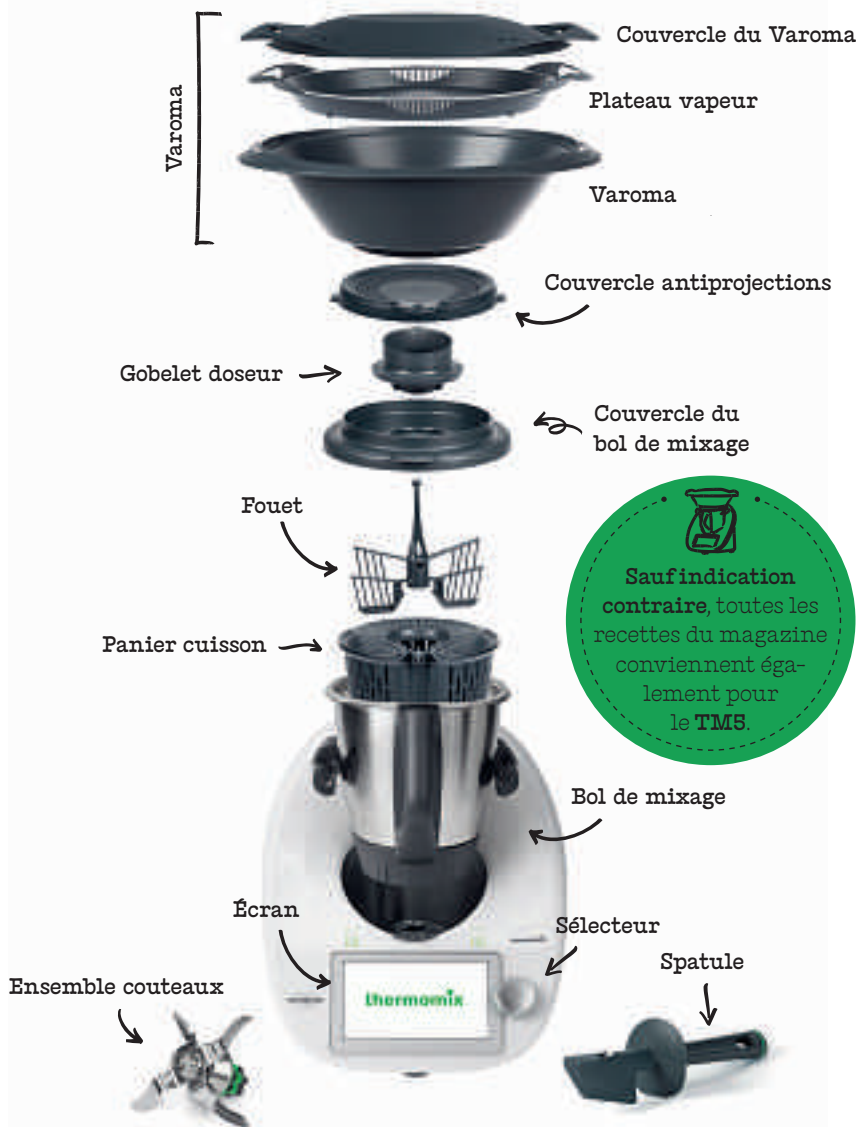
Chemiser un plat à gratin (20 × 30 × 6 cm) de papier cuisson. Y verser la masse aux coings, lisser et laisser sécher 3 jours dans un endroit chaud. Chemiser une plaque de papier cuisson. Découper la masse aux coings en carrés de 2 cm, passer dans le reste du sucre (150 g), répartir sur la plaque chemisée, laisser sécher encore 2 jours à température ambiante. Garder la pâte de coing dans des boîtes hermétiques ou des bocaux en intercalant du papier cuisson.

Conservation: bien fermé, env. 2 mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière.

100 g: 353 kcal (1496 kJ) = lip 0 g, glu 83 g, pro 0 g

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 **pois net** de l'ingrédient (par ex. aux pommes de terre pelées). Pour les œufs, la taille M sert de référence.

Ingédients 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 (sauf en cuisine guidée)
- 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
4 novembre



Nouvelles recettes!

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

Paquets surprise

Enveloppes délicates, farces délicieuses: nos épatantes créations vont vous emballer.



Menu de Noël

Régalez vos proches en leur servant un menu exquis tout droit sorti de votre Thermomix®.



White Christmas

Féerie hivernale: petits biscuits et desserts tout de blanc vêtus.



thermomix

Salut !
 Je suis le
Thermomix Friend®.

En cuisine, nous travaillons main dans la main et je t'aide à gagner encore plus de temps, que ce soit pour cuisiner différents plats en même temps ou pour préparer des plats en plus grandes quantités.

Tu veux en savoir plus ? Rencontrons-nous !
 Rendez-vous sur www.vorwerk.ch/tmf

À très vite,
 Thermomix Friend®

Maintenant disponible auprès de ton/ta conseiller/ère



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

