

# Betty Bossi

# MIX

Le magazine suisse pour le Thermomix®



thermomix  
Partenaire  
officiel

## Ça sent bon!

dès la page 42

Adorables gourmandises familiales. Pâques peut venir!

### Bien-être

Invitez le printemps dans votre assiette

### Focaccia

Variations moelleuses et savoureuses

### Régal en bocal

Moutarde piquante à la rhubarbe



dès la page 32

## L'œuf a tout bon



Découvrez nos recettes originales et bluffantes

Avec les astuces de



BBmix 2/22 A



9 772571 656009

02



## Palette printanière

*Chère lectrice, cher lecteur,*

*«Le printemps, c'est quand la neige fond et qu'elle repousse en gazon.»  
Connaissez-vous cette charmante parole d'enfant? Elle me donne le sourire, car elle reflète exactement notre état d'esprit ces dernières semaines: revenir à la vie après de longs mois d'hiver. Lassés par la grisaille, nous étions avides d'égayer nos papilles et de mettre de la couleur et de la fraîcheur dans nos assiettes!*

*Ainsi est né ce numéro gai et inspirant. Notre élégant menu de printemps aux tons pastel fait la part belle aux produits de saison: ail des ours, cresson, asperges et rhubarbe. Quant à nos œufs de Pâques, ils sont teints de façon naturelle et faits pour être montrés.*

*Nous vous souhaitons bien du plaisir à découvrir ce numéro et un heureux début de saison.*

*Sarah Oeschger*

**Des questions ou des suggestions?**  
Écrivez-moi: [sarah.oeschger@bettybossi.ch](mailto:sarah.oeschger@bettybossi.ch)

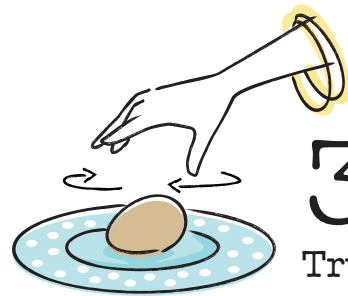
# Le printemps



## 04

### Menu de printemps

Pour le bien-être de vos invités



## 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: Michael Fehr (Carole Arbenz: p. 16-25)  
Stylisme: Katja Rey

#### Publicité/Coopérations:




Anina Boss, [media@bettybossi.ch](mailto:media@bettybossi.ch)  
Infos sur: [bettybossi.ch/donnees-media](http://bettybossi.ch/donnees-media)

#### Abonnement annuel (6 numéros):

Suisse CHF 47.70, étranger CHF 55.80





# ps peut venir!

- 4 Menu de printemps 
- 6 Soufflé au cresson et salade de radis 
- 7 Velouté d'ail des ours et chips au parmesan 
- 8 Risotto aux asperges et aiguillettes au lard
- 11 Filet d'omble chevalier aux petits légumes et sabayon
- 12 Bavarois à la rhubarbe

## 14 Actus

### 16 Simple & rapide

- 17 Tagliatelles aux oignons fanes
- 18 Asperges gratinées sur couscous
- 19 Dal de lentilles corail
- 21 Tarte aux petits pois 
- 22 Risotto alle cinque P 
- 23 Salade de poulet au curry
- 25 Gratin dauphinois aux gendarmes

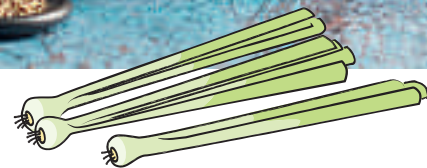
### 26 Pain maison: focaccia

- 27 Focaccia à la jardinière
- 28 Focaccia à l'épeautre



16

Simple & rapide  
Se régaler au quotidien



### 30 Trucs & astuces


### 32 L'œuf a tout bon

- 33 Œufs en teinture naturelle
- 34 Tourte épinards-œufs
- 36 Ramen à l'œuf
- 37 Tartare d'œufs

### 39 Finger-food au fromage frais

- 39 Cigares à la feta
- 40 Crème de ricotta au four
- 41 Smashed potatoes et fromage frais aux herbes

### 42 Douces Pâques

- 43 Gâteau de Pâques à la rhubarbe
- 44 Nids d'oiseaux
- 45 Couronnes de Pâques 
- 47 Gâteau moelleux aux carottes
- 48 Lapins fourrés à la framboise

*Recette en couverture!*

### 50 Régal en bocal

- 50 Moutarde à la rhubarbe
- 51 Bon à savoir / Avant-goût



42

### Douces Pâques

Gâteaux gourmands pour petits et grands



ZOOM:  
MENU DE PRINTEMPS

# Heureuses retrouvailles

*Nous l'attendions avec  
impatience, il est enfin de  
retour: le printemps!  
L'occasion rêvée de se réunir  
avec ceux qu'on aime.*

*V'là  
le printemps!*

## Notre astuce

### Micro-verdures: petites mais costaudes!

Les micro-verdures sont de jeunes pousses de légumes, de salades ou d'herbes aromatiques récoltées au stade de feuilles embryonnaires. Elles sont parfaites pour relever et décorer un plat, et une excellente option si vous souhaitez donner un peu de peps à votre salade de radis.



*Voici à quoi ressemble le soufflé au sortir du four.  
Servez-le sans perdre une minute!*



*Soufflé  
au cresson et  
salade de radis*

page 6



# Soufflé au cresson et salade de radis

35 min 1h 10 min moyen 4 portions 383 kcal végété

## Les soufflés

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>1 c. à soupe de beurre</b> pour graisser</p> <p><b>20 g de sucre</b> (voir Notre astuce)</p>  | <p>Beurrer 4 ramequins (de 220 ml, Ø 9½ cm) en prenant soin de graisser le pourtour du fond jusqu'au bord. Répartir le sucre dans les ramequins, tourner un peu pour tapisser toute la surface, tapoter pour faire tomber l'excédent. Mettre les ramequins au frais jusqu'au moment d'enfourner.</p>   |
| <p><b>80 g de gruyère</b>, en morceaux (3 cm)</p> <p><b>30 g de cresson</b></p>   | <p>Glisser une plaque dans la moitié inférieure du four. Préchauffer le four à 180° C. Pendant ce temps, mettre le gruyère et le cresson dans le bol de mixage et hacher <b>8 sec/vitesse 8</b>. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.</p> <p>Hacher encore <b>3 sec/vitesse 8</b> et transuaser. Nettoyer le bol de mixage.</p>  |
| <p><b>250 g de lait</b></p> <p><b>20 g de beurre</b></p> <p><b>30 g de farine blanche</b></p> <p><b>¼ de c. à café de sel</b></p> <p><b>2 pincées de poivre</b></p> | <p>Mettre dans le bol de mixage le lait, le beurre, la farine, ¼ de c. à café de sel et le poivre et cuire <b>12 min/95° C/vitesse 3</b>.</p>  |
| <p><b>2 jaunes d'œufs frais</b></p>   | <p>Ajouter d'abord le mélange gruyère-cresson, puis les jaunes d'œufs, mélanger <b>30 sec/vitesse 4</b>, transuaser dans un récipient. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.</p>  |
| <p><b>4 blancs d'œufs frais</b></p> <p><b>1 pincée de sel</b></p>   | <p><b>Insérer le fouet.</b> Mettre les blancs d'œufs et 1 pincée de sel dans le bol de mixage parfaitement propre et monter en neige ferme <b>3 min/vitesse 4</b>. <b>Ôter le fouet.</b> Incorporer délicatement les blancs en neige à l'appareil au cresson, remplir les ramequins préparés. Déposer les ramequins sur la plaque chaude dans le four.</p> <p>Faire dorer les soufflés 30 minutes (180° C) sans jamais ouvrir la porte du four. Pendant ce temps, préparer la salade de radis.</p> |

## La salade cresson-radis

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>300 g de petits radis</b></p> <p><b>150 g de chou-rave</b>, pelé, en morceaux (3 cm)</p> <p><b>40 g d'huile d'olive</b></p> <p><b>30 g de vinaigre de vin blanc</b></p> <p><b>2 pincées de sucre</b></p> <p><b>¾ de c. à café de sel</b></p> <p><b>2 pincées de poivre</b></p> <p><b>30 g de cresson</b></p> | <p>Mettre dans le bol de mixage 250 g de petits radis, le chou-rave, l'huile d'olive, le vinaigre, le sucre, le sel et le poivre, hacher <b>3 sec/vitesse 5</b> et transuaser. Tailler le reste des petits radis (50 g) en lamelles, incorporer avec le cresson. Dresser la salade avec les soufflés et servir aussitôt.</p> |
|--|--|

Portion: 383 kcal (1591 kJ) = lip 28 g, glu 17 g, pro 15 g

## Notre astuce

### Pointe de douceur

Le sucre qui tapisse les ramequins confère au soufflé une très légère note caramélisée. Si vous ne l'appréciez pas, vous pouvez le remplacer par de la farine.



# Velouté d'ail des ours et chips au parmesan

🔪 30 min ⌚ 40 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 293 kcal

🌿 végé 🚫 sans gluten 🚫 sans lactose

## Les chips de parmesan

**110 g de parmesan,**  
en morceaux (2 cm)

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

Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper **10 sec/vitesse 8**. En transvaser 30 g, réserver. Déposer le reste du parmesan (80 g) en 8 portions sur la plaque chemisée, étaler pour obtenir des languettes (3 x 10 cm).

Faire dorer le parmesan 7 minutes (200° C) au milieu du four. Retirer les chips de parmesan, laisser refroidir avec le papier sur une grille à pâtisserie.

## L'huile à l'ail des ours

**70 g d'huile d'olive**  
**20 g d'ail des ours,**  
en morceaux (3 cm)

Mettre l'huile d'olive et l'ail des ours dans le bol de mixage, réduire en purée **20 sec/vitesse 7**, filtrer dans un petit récipient et réserver.

## Le velouté

**160 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.

Ajouter 2 c. à soupe d'huile à l'ail des ours et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**.

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

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

**750 g d'eau**  
**1½ c. à café de sel**

Ajouter l'eau et le sel et cuire **18 min/100° C/vitesse 1**.

**30 g d'ail des ours,**  
en morceaux (3 cm)

Ajouter l'ail des ours et le parmesan réservé (30 g) et réduire en purée **1 min/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse**. Dresser le velouté avec les chips de parmesan, arroser avec le reste de l'huile à l'ail des ours.

**Suggestion:** remplacer l'ail des ours par au total 1 gousse d'ail, 1 bouquet de basilic et 1 bouquet de persil plat, effeuillés.

**Portion:** 293 kcal (1215 kJ) = lip 23 g, glu 9 g, pro 11 g

# Risotto aux asperges et aiguillettes au lard

🔪 30 min ⌚ 50 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 926 kcal 🚫 sans lactose

## Les aiguillettes

- 500 g d'aiguillettes de poulet** Entourer chaque aiguillette de poulet avec une demi-tranche de lard, déposer sur une assiette, réserver.
- 100 g de lard à rôtir en tranches, partagées dans la largeur**

## Le risotto

- 100 g de sbrinz, en morceaux (3 cm)** Mettre le sbrinz et le zeste de citron dans le bol de mixage, broyer **10 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.
- 1 citron bio, zeste prélevé à l'économe**
- 750 g d'asperges vertes, tiers inférieur pelé** Couper les pointes des asperges à 4 cm, les partager dans la longueur selon leur épaisseur, réserver. Couper le reste des asperges (env. 500 g) en tronçons de 2 cm, mettre dans le bol de mixage, hacher **4 sec/vitesse 5**, transvaser et réserver.
- 100 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**
- 20 g de beurre** Ajouter le beurre et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**.
- 300 g de riz à risotto (cuisson 20 minutes)** Ajouter le riz, insérer le gobelet doseur et rissoler **3 min/120° C/🌀/vitesse 1**.
- 500 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 panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et précuire le riz **8 min/100° C/🌀/vitesse 2**.
- 2 cubes de bouillon de légumes (pour 0,5 l chacun)**
- 250 g de prosecco** Ajouter le prosecco et les asperges hachées, 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 **9 min/100° C/🌀/vitesse 2**. Pendant ce temps, rissoler les aiguillettes.

## La cuisson des aiguillettes

- 3 c. à soupe de beurre à rôtir** Bien faire chauffer 1 c. à soupe de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Assaisonner les aiguillettes avec  $\frac{1}{4}$  de c. à café de sel. Rissoler la moitié des aiguillettes sur toutes les faces 9 minutes, retirer, déposer sur une assiette. Rissoler le reste des aiguillettes de la même façon, déposer sur l'assiette. Mettre 1 c. à soupe de beurre à rôtir dans la poêle, saisir les pointes d'asperges réservées 3 minutes. Ajouter les graines de courge et faire rissoler 2 minutes, assaisonner avec  $\frac{1}{4}$  de c. à café de sel.
- $\frac{1}{2}$  c. à café de sel**
- 40 g de graines de courge**
- 20 g de beurre** Incorporer le beurre et le sbrinz citronné au risotto à l'aide de la spatule, dresser avec les aiguillettes, les pointes d'asperges et les graines de courge.

Portion: 926 kcal (3887 kJ) = lip 44 g, glu 70 g, pro 54 g



### Cuisiner pour 2

Ce plat peut aussi facilement se préparer pour deux. Pour cela, divisez par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients et dans le texte de la recette. Vous trouverez plus d'infos sur «Cuisiner pour 2» à la page 15.





Annonce



### L'accord du vin

**Neuchâtel AOC  
Pinot Gris Château  
d'Auvernier, 2020**

**Origine:** Suisse

**Cépage:** pinot gris

**Caractère:** robe claire, jaune or. Nez épicé aux arômes prononcés d'herbes fraîches et séchées, de foin, d'abricot mûr et d'ananas. Déploie en bouche une matière juteuse et bien structurée, au fruit soutenu et concentré, sur des saveurs discrètement boisées, soutenue par une agréable acidité.

**Points de vente:** grands supermarchés Coop et sur [mondovino.ch](http://mondovino.ch)

*Si vous avez des végétariens à table, remplacez les aiguillettes de poulet par des œufs pochés!*

## Cuisine de saison

### En primeur: carottes fanes

Les carottes fanes sont les membres les plus précoces et les plus tendres de la famille des carottes. Récoltées au printemps, elles sont vendues en bottes avec leur beau feuillage. C'est toutes fraîches du marché qu'elles sont le meilleur. Laissez la base des fanes quand vous les apprêtez, c'est à la fois joli et délicieux. Si vous n'utilisez pas la botte aussitôt, coupez rapidement les fanes, car elles privent les carottes de leur humidité.



*Un détail qui fait la différence: préchauffez les assiettes!*

# Filet d'omble chevalier aux petits légumes et sabayon

🔪 30 min 🕒 1h 10 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 502 kcal 🚫 sans lactose

## Le topping croustillant

**1 gousse d'ail**  
**2 brins de romarin**, effeuillé

Mettre l'ail et 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.

**50 g de pain bis**  
de la veille,  
en morceaux (3 cm)

Ajouter le pain et hacher **10 sec/vitesse 7.5**.

**2 c. à soupe**  
**d'huile d'olive**  
**30 g de graines de tournesol**  
**2 pincées de fleur de sel**

Bien faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Baisser un peu le feu. Faire dorer le mélange pain-romarin et les graines de tournesol 5 minutes, assaisonner avec la fleur de sel et réserver. Nettoyer le bol de mixage.

## Les petits légumes

**600 g d'eau**  
**2 brins de romarin**  
**1 feuille de laurier**  
**150 g d'oignons fanes**  
**400 g de pommes de terre**  
**grenaille**, coupées  
en deux ou en quatre  
selon leur taille  
**10 g d'huile d'olive**  
**1½ c. à café de sel**  
**6 pincées de poivre**  
**400 g de carottes fanes**,  
*pelées*, partagées dans  
la longueur selon leur  
épaisseur

Mettre dans le bol de mixage l'eau, le romarin et la feuille de laurier. Mettre le Varoma en place. Tailler 30 g de fanes d'oignons en rouelles, réserver. Couper le reste des fanes en tronçons de 3 cm, les bulbes en quartiers de 1 cm de large, les peser dans le Varoma avec les pommes de terre. Arroser avec l'huile d'olive, assaisonner avec ¾ de c. à café de sel et 2 pincées de poivre. Insérer le plateau vapeur, peser les carottes, assaisonner avec ¾ de c. à café de sel. Remettre le couvercle du Varoma et précuire **22 min/Varoma/vitesse 1**.

*---> Pelées, les carottes sont plus jolies, mais vous pouvez aussi laisser la peau.*

**4 filets d'omble chevalier avec la peau**  
(d'env. 150 g)

Poser avec précaution le plateau vapeur sur le couvercle du Varoma à l'envers. Assaisonner les filets d'omble chevalier avec ¾ de c. à café de sel et 4 pincées de poivre. Déposer deux filets d'omble chevalier sur les pommes de terre dans le Varoma. Insérer le plateau vapeur. Déposer les deux autres filets d'omble chevalier à côté des carottes dans le plateau vapeur. Remettre le couvercle du Varoma et poursuivre la cuisson **10 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma, le poser sur une assiette, réserver à couvert. Jeter l'eau du bol de mixage en recueillant 20 g.

## Le sabayon

**4 jaunes d'œufs frais**  
**20 g de jus de citron**  
**¼ de c. à café de sel**  
**2 pincées de piment d'Espelette**  
(piment basque)

**Insérer le fouet.** Mettre dans le bol de mixage l'eau de cuisson recueillie, les jaunes d'œufs, le jus de citron, le sel et le piment d'Espelette. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et fouetter **9 min/70°C/vitesse 3** jusqu'à ce que la masse soit mousseuse. Dresser les filets d'omble chevalier, les pommes de terre et les légumes avec le sabayon et le topping croustillant.

**Portion:** 502 kcal (2093 kJ) = lip 23 g, glu 32 g, pro 40 g



# Bavarois à la rhubarbe

🔪 50 min ⌚ 7 h 45 min 👤 pour les pros 🍴 8 parts 📊 675 kcal

## Le fond

½ **c. à soupe d'huile de tournesol** pour huiler Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø 20 cm) de papier cuisson. Badigeonner le cercle d'huile de tournesol, chemiser de papier cuisson.

**80 g de beurre**, en morceaux (2 cm) Mettre le beurre dans le bol de mixage et faire fondre **2 min 30 sec/80° C/vitesse 1**.

**150 g de biscuits** (par. ex. petits-beurre) Ajouter les biscuits, broyer **8 sec/vitesse 8** et répartir dans le moule chemisé. Bien tasser les biscuits avec le dos d'une cuillère, mettre au frais. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

## La mousse au chocolat blanc

**250 g de crème entière** **Insérer le fouet.** Mettre 200 g de crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant **à vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail. Ôter le fouet.** Transvaser la chantilly et réserver au frais.

**220 g de chocolat blanc**, en morceaux (3 cm) Mettre le chocolat blanc et le reste de la crème entière (50 g) dans le bol de mixage, faire fondre **7 min/40° C/vitesse 1** et transvaser dans un grand récipient. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**3 blancs d'œufs frais**  
**1 pincée de sel** **Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre et monter en neige ferme sans gobelet doseur en surveillant **à vitesse 4 sans sélectionner le temps de travail. Ôter le fouet.** Incorporer d'abord la chantilly, puis les blancs en neige au chocolat fondu à l'aide de la spatule, répartir sur le fond de biscuits. Mettre 2 heures à couvert au frais. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage.

## La mousse à la rhubarbe

**250 g de crème entière** **Insérer le fouet.** Mettre 200 g de crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant **à vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail. Ôter le fouet.** Transvaser la chantilly et réserver au frais.

**400 g de rhubarbe rouge**, en tronçons biseautés (2 cm) Mettre dans le bol de mixage la rhubarbe, le sucre, l'eau et l'agar-agar et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Cuire la rhubarbe **8 min/100° C/vitesse 1**.

**100 g de sucre**  
**50 g d'eau**  
**¾ de c. à café d'agar-agar**

Ajouter 50 g de crème entière et réduire en purée **30 sec/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse**. Transvaser la masse dans un récipient. Laisser tiédir 30 minutes, lisser. Incorporer délicatement la chantilly à l'aide de la spatule, répartir sur la mousse au chocolat blanc. Laisser prendre au moins 4 heures ou toute une nuit à couvert au réfrigérateur.

## Le topping

**250 g de rhubarbe rouge**, en tronçons biseautés (2 cm) Mettre dans le bol de mixage la rhubarbe, le sucre et le jus de citron et laisser macérer 30 minutes à couvert.

**50 g de sucre**  
**15 g de jus de citron**

½ **c. à café d'amidon de maïs** Ajouter l'amidon de maïs, bien 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 **6 min/100° C/🌀/vitesse 1.5**. Transvaser la rhubarbe, laisser refroidir et mettre à couvert au frais jusqu'au moment de servir.

Détacher délicatement le cercle du moule à charnière juste avant de servir. Poser le bavarois sur un plat, répartir un peu de topping à la rhubarbe dessus, servir le reste à part.

**Part (¼):** 675 kcal (2805 kJ) = lip 49 g, glu 51 g, pro 7 g

## Mon astuce perso

### Agar-agar, le gélifiant végétal

Nombre de nos lectrices et lecteurs préfèrent l'agar-agar à la gélatine pour épaissir et stabiliser leurs préparations. Les deux ayant des propriétés différentes, on ne peut pas les substituer indifféremment. Nous utilisons l'agar-agar partout où cela nous semble simple et judicieux. C'est le cas avec notre bavarois.

D'origine végétale, l'agar-agar est obtenu à partir d'algues rouges. Il doit être porté à ébullition pour déployer son effet gélifiant et convient donc en particulier pour raffermir des liquides chauds. Les desserts contenant de l'agar-agar ne se gardent pas longtemps, car ils perdent petit à petit de leur tenue. En l'occurrence, veillez à ne pas préparer ce bavarois plus d'un jour à l'avance.



Sofie, rédactrice de recettes





Purée de pommes, tresse du dimanche... Dans notre **rubrique Betty Family**, vous trouverez de quoi vous inspirer pour la cuisine en famille! Menus de tous les jours qui plaisent aux enfants, infos sur l'alimentation, idées de bricolage pour Pâques ou astuces pour organiser une fête d'anniversaire parfaite, nous avons une solution pour (presque) chaque occasion. Allez vite y faire un tour! Nous mettons régulièrement en ligne des recettes sympas et de nouveaux articles.

Désormais, **Betty Bossi mix** signale par le **logo Betty Family** les recettes et astuces particulièrement adaptées aux besoins des familles. Vous identifiez ainsi du premier coup d'œil ce qui fera le bonheur des enfants. Repérez l'icône aux deux fourchettes!

[bettybossi.ch/bettyfamily](http://bettybossi.ch/bettyfamily)

*Nouveautés et coups de cœur de l'univers de Betty Bossi. Plus d'infos sur notre site [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)*

# ACTUS

*«Ma famille adore les mini-röstis. Avec cette nouvelle plaque de cuisson, ils sont prêts en moins de deux!»*

Sarah, responsable rédaction et conception graphique

*Idéal aussi pour les mini-pizzas ou les tartelettes*



C'est leur saison

**Mars/avril**

*Légumes* ✨

De garde, Suisse:

betterave, carotte, céleri, chicorée rouge, chou cabus, chou frisé, endive, oignon

De saison, Suisse (dès avril):

ail frais, chou-rave, côte de bette, épinard, laitue pommée, oignon fanes, poireau, rhubarbe

De saison, Suisse (toute l'année):

champignons de Paris, petits radis, pousses et germes

*Herbes aromatiques*

ail des ours, aneth, menthe, origan, sauge, thym

*Fruits* 🍐

De garde, Suisse:  
poire, pomme

De saison, Europe:  
avocat, kaki, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse

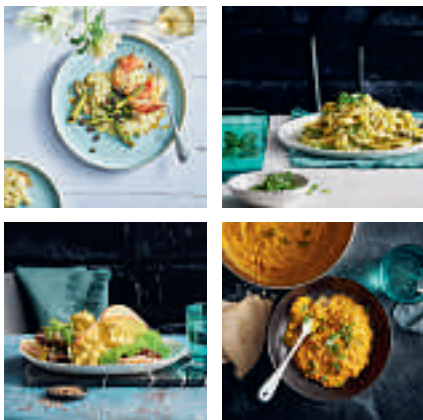


Good News

## Nouveau: Cuisiner pour 2

«Plus de recettes pour les petits ménages!» – voilà un souhait auquel nous sommes ravis de pouvoir enfin répondre.

Dès à présent, vous trouverez dans chaque numéro quatre recettes rédigées et testées à la fois pour 4 et 2 portions. Un petit encadré juste à côté vous explique comment adapter la préparation pour deux. Toutes les recettes pour 2 sont en outre disponibles sur Cookidoo® et peuvent être préparées en cuisine guidée.



Le combo parfait

## Brownies & brookies

Connaissez-vous les brookies? Une couche de brownie, une couche de cookie, ainsi se présente la dernière tendance du moment. Notre nouveau livre en présente dix recettes, ainsi que de nombreuses autres créations de brownies et de whities ultra gourmandes. À combiner idéalement avec notre nouveau moule à brownies carré avec fond céramique et couvercle. Un seul ustensile pour enfourner, présenter et conserver, quoi de plus pratique?

**Brownies & brookies, livre  
+ moule à brownies – combo  
CHF 39.90 (avec abo)**



Annonce

**thermomix**

## Pâques avec des amis

Profite de tes amis et de ta famille ! Avec Thermomix Friend®, c'est encore plus aisé. Que dirais-tu d'un pique-nique ou d'un brunch ? Regarde les superbes recettes Thermomix Friend® sur Cookidoo®.



**VORWERK**

*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, 20 minutes de travail au maximum.*

# simple & rapide

*Les carnivores éparpilleront  
sur les tagliatelles quelques  
lardons rissolés!*



## Cuisiner pour 2

Diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients et dans le texte de la recette. Garder toutefois la même quantité d'eau et de sel pour la cuisson des pâtes. Vous trouverez plus d'infos sur «Cuisiner pour 2» à la page 15.





TRAVAIL

15'

TOTAL

30'

# Tagliatelles aux oignons fanes

🔪 15 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 656 kcal 🌿 végétarien

## La sauce

**400 g d'oignons fanes**

Tailler 50 g de fanes d'oignons en rouelles, réserver à couvert, couper le reste en tronçons de 3 cm, mettre dans le bol de mixage.

**2 gousses d'ail**  
**1 bouquet de persil plat**  
(d'env. 20 g), effeuillé

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

**30 g d'huile d'olive**

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

**150 g d'eau**  
**½ c. à café de sel**

Ajouter l'eau et le sel et cuire **13 min/100° C/vitesse 1**. Pendant ce temps, préparer les pâtes.

## Les pâtes

**3 l d'eau**  
**1 c. à soupe de sel**  
**500 g de pâtes** (par ex. tagliatelles)

Porter l'eau à ébullition dans un faitout. Ajouter le sel et les pâtes et cuire al dente en respectant les indications sur l'emballage. Verser les pâtes dans le Varoma, égoutter.

**140 g de fromage frais à l'ail et aux fines herbes**  
(par ex. Cantadou), en morceaux

Incorporer le fromage frais et le poivre aux oignons rissolés à l'aide de la spatule. Dresser la sauce avec les pâtes, parsemer avec les rouelles d'oignons réservées et servir.

**2 pincées de poivre**

Portion: 656 kcal (2741 kJ) = lip 20 g, glu 99 g, pro 19 g

## Cuisine de saison

### Oignons fanes, frais et croquants

Également appelés oignons de printemps ou oignons nouveaux, les oignons fanes sont néanmoins disponibles toute l'année.

D'avril/mai à novembre, ils sont cultivés en plein champ, le reste du temps, en serre.

Frais et légèrement piquants, ils sont plus doux que les autres variétés. Les fanes vertes tout comme les bulbes blancs peuvent s'utiliser crus, à la manière de la ciboulette.



TRAVAIL

15'

TOTAL

45'

**Sauce hollandaise avec le TM5**

Insérer le fouet, mettre les ingrédients de la sauce hollandaise dans le bol de mixage et chauffer  
11 min/80°C/vitesse 3.

# Asperges gratinées sur couscous

15 min 45 min facile 4 portions 769 kcal

**Le couscous et les asperges**

**400 g d'asperges vertes**, sans le bout ligneux, partagées dans la longueur selon leur épaisseur

**1 c. à soupe d'huile d'olive**

**1 c. à café de sel**

**4 pincées de poivre**

**8 tranches de jambon arrière** (env. 260 g)

**250 g de couscous** (cuisson 4 minutes)

**400 g d'eau**

**1 citron bio**, moitié du zeste râpé

Préchauffer le four à 220° C.

Mélanger les asperges, l'huile d'olive, ½ c. à café de sel et le poivre dans un grand plat à gratin (20 × 30 × 5 cm). Diviser les asperges en 4 portions, entourer chacune avec 2 tranches de jambon, déposer sur une assiette.

Mettre dans le plat à gratin le couscous, l'eau, le zeste de citron et ½ c. à café de sel, mélanger, déposer les fagots d'asperges dessus.

Cuire les asperges et le couscous 25 minutes (220° C) au milieu du four. Pendant ce temps, préparer la sauce hollandaise.

**La sauce hollandaise**

**15 g de jus de citron**

**1 c. à café de vinaigre de vin blanc**

**200 g de beurre**, froid, en morceaux (1 cm)

**2 œufs frais**, froids

**¼ de c. à café de sel**

**2 pincées de poivre**

Mettre dans le bol de mixage le jus de citron, le vinaigre, le beurre, les œufs, le sel et le poivre et activer le **mode sauce** /80° C. Verser la moitié de la sauce hollandaise sur les asperges et faire gratiner 5 minutes (220° C) dans la moitié supérieure du four. Retirer et servir avec le reste de la sauce.

Portion: 769 kcal (3202 kJ) = lip 49 g, glu 53 g, pro 27 g



TRAVAIL

15'

TOTAL

35'

# Dal de lentilles corail

🔪 15 min ⌚ 35 min 👤 facile 🍴 4 portions 📊 485 kcal ✓ végétarien ✖ sans gluten 🚫 sans lactose

|  |  |
|--|--|
| <b>3 oignons fanes</b><br>(env. 150 g)   | Tailler 50 g de fanes d'oignons en rouelles, réserver à couvert. Couper le reste en tronçons de 3 cm, mettre dans le bol de mixage.                                      |
| <b>2 gousses d'ail</b><br><b>1 piment mi-fort rouge</b> , épépiné, en morceaux (2 cm)          | Ajouter l'ail et le piment mi-fort et hacher <b>5 sec/vitesse 5</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.   |
| <b>250 g de carottes</b> , pelées, en morceaux (3 cm)  | Ajouter les carottes et hacher <b>3 sec/vitesse 5</b> .  |
| <b>20 g d'huile de sésame grillé</b>   | Ajouter l'huile de sésame et rissoler <b>3 min/120° C/vitesse 1</b> .  |
| <b>300 g de lentilles corail</b><br>(cuisson 10 minutes)<br><b>50 g de pâte de curry jaune</b> | Ajouter les lentilles et la pâte de curry, rissoler <b>3 min/120° C/vitesse 1</b> et racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher les lentilles. |
| <b>550 g d'eau</b><br><b>250 g de lait de coco</b><br><b>½ c. à café de sel</b>                | Ajouter l'eau, le lait de coco et le sel et cuire <b>18 min/95° C/vitesse 2</b> . Dresser les lentilles et parsemer avec les rouelles d'oignons réservées.               |

**Servir avec:** pain plat ou riz.

**Portion:** 485 kcal (2036 kJ) = lip 18 g, glu 51 g, pro 23 g

*Pour un dal un peu plus «musclé», incorporez à la fin quelques pousses d'épinards.*

## Cuisiner pour 2

Le dal se congèle sans problème. Pourquoi ne pas en préparer pour quatre et congeler le reste? Conservation: env. 3 mois. Alternative pour 2 portions: diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients et dans le texte de la recette. Vous trouverez plus d'infos sur «Cuisiner pour 2» à la page 15.

Les astuces de  
Betty

Family



Si vos petits diables tré-  
pignent d'impatience  
quand ils ont faim, dis-  
trayez-les! Donnez-  
leur quelques petits pois  
surgelés à grignoter  
pendant que la tarte cuit  
au four. Les enfants  
sont souvent fascinés par  
les aliments congelés.

Rassurez-vous, le goût de menthe n'est pas trop prononcé.

Des

# Tarte aux petits pois

🔪 15 min 🕒 50 min 🍳 facile 🍴 4 portions 📊 561 kcal 🌱 végétarien

## La pâte\*

**150 g** de farine  
d'épeautre claire  
**75 g** de beurre,  
en morceaux (2 cm)  
**50 g** d'eau  
½ c. à café de sel

Préchauffer le four à 220° C.

Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, l'eau et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Déposer la pâte sur du papier cuisson, la façonner en boule, aplatir. Abaisser la pâte en rond (Ø 32 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, déposer avec le papier dans un moule à tarte (Ø 28-30 cm). Piquer le fond à la fourchette.

## La liaison

**300 g** de petits pois  
surgelés  
**1** gousse d'ail  
**3** œufs  
**150 g** de mascarpone  
ou de ricotta  
**50 g** d'eau  
½ bouquet de menthe  
(env. 10 g), effeuillée  
**1 p. de c.** de muscade moulue  
¾ de c. à café de sel  
**1 pincée** de poivre

Mettre dans le bol de mixage 80 g de petits pois, l'ail, les œufs, le mascarpone, l'eau, la menthe, la muscade, le sel et le poivre, réduire en purée **20 sec/vitesse 7**, verser sur le fond de pâte. Par-sesmer avec le reste des petits pois (220 g).

Cuire la tarte 30-35 minutes (220° C) tout en bas du four. Retirer, laisser reposer la tarte 5 minutes.

*\* Si le temps presse, prenez une  
pâte du commerce!*

**Servir avec:** salade printanière.

**Portion:** 561 kcal (2330 kJ) = lip 38 g, glu 35 g, pro 16 g



TRAVAIL

15'

TOTAL

50'

*doutes? Supprimez-la ou prenez de l'aneth.*

SIMPLE & RAPIDE



TRAVAIL

10'

TOTAL

30'



### Halte au gaspi

S'il vous reste des produits laitiers crémeux au réfrigérateur, que ce soit du mascarpone, de la crème acidulée ou de la demi-crème à sauce, utilisez-les pour affiner ce risotto!



## Risotto alle cinque P

10 min 30 min facile 4 portions 500 kcal végété sans gluten

|  |  |
|--|--|
| <b>1 bouquet de persil</b><br>(d'env. 20 g), effeuillé                               | Mettre le persil dans le bol de mixage, hacher <b>3 sec/vitesse 8</b> , transvaser et réserver.  |
| <b>100 g de parmesan</b> ,<br>en morceaux (2 cm)                                     | Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper <b>5 sec/vitesse 10</b> , transvaser et réserver. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.  |
| <b>20 g d'huile d'olive</b><br><b>300 g de riz à risotto</b><br>(cuisson 20 minutes) | Mettre l'huile d'olive et le riz dans le bol de mixage et rissoler sans gobelet doseur <b>2 min/120° C/vitesse 1</b> .   |
| <b>100 g de vin rouge</b><br><b>80 g de concentré de tomates</b>                     | Ajouter le vin rouge et le concentré de tomates et laisser réduire sans gobelet doseur <b>3 min/120° C/🔄/vitesse 1</b> .   |
| <b>750 g d'eau</b><br><b>100 g de crème entière</b><br><b>1½ c. à café de sel</b>    | Ajouter l'eau, la crème entière et le sel, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire <b>18 min/98° C/🔄/vitesse 1</b> . |
| <b>4 pincées de poivre</b>   | Ajouter le parmesan réservé, la moitié du persil haché et le poivre, incorporer à l'aide de la spatule. Dresser le risotto et parsemer avec le reste du persil.  |

Portion: 500 kcal (2097 kJ) = lip 20 g, glu 62 g, pro 16 g



TRAVAIL

10'

TOTAL

30'

# Salade de poulet au curry

10 min 30 min facile 4 portions 408 kcal sans gluten

**180 g de yogourt nature** Mettre dans le bol de mixage le yogourt, la mayonnaise, le vinaigre, le curry, le sucre et  $\frac{1}{4}$  de c. à café de sel et mélanger **10 sec/vitesse 3**.

**70 g de mayonnaise**

**30 g de vinaigre de pomme**

**1 c. à soupe de curry en poudre doux**

**$\frac{1}{2}$  c. à soupe de sucre**

**$\frac{3}{4}$  de c. à café de sel**

**1 pomme, cœur évidé, en morceaux (3 cm)** Ajouter les morceaux de pomme, hacher **4 sec/vitesse 4** et transvaser dans un récipient. Nettoyer le bol de mixage.

**500 g d'eau** Verser l'eau dans le bol de mixage, mettre le Varoma en place, insérer le plateau vapeur, peser le poulet. Ajouter l'huile de tournesol et  $\frac{1}{2}$  c. à café de sel, mélanger, remettre le couvercle du Varoma et cuire **18 min/Varoma/vitesse 1** (tester la cuisson du poulet). Pendant ce temps, partager la pomme en deux, retirer le cœur, couper en tranches de 3 mm, arroser de jus de citron.

**600 g d'émincé de poulet**

**20 g d'huile de tournesol**

**1 pomme rouge**

**1 c. à soupe de jus de citron**

**150 g de salade feuille, en morceaux (4-5 cm)** Retirer le Varoma, laisser tiédir le poulet 10 minutes, mélanger avec la sauce, dresser avec les tranches de pomme et la salade feuille.

**Servir avec:** pain ou riz.

**Portion:** 408 kcal (1707 kJ) = lip 23 g, glu 13 g, pro 37 g

*Idéal aussi pour un lunch au bureau! Emportez la salade et la pomme séparément.*



## Cuisiner pour 2

Diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients et dans le texte de la recette. Garder toutefois la même quantité d'eau pour la cuisson au Varoma. Vous trouverez plus d'infos sur «Cuisiner pour 2» à la page 15.

SIMPLE & RAPIDE



Les astuces de  
Betty

## Family

Si vos enfants  
préfèrent les minipics  
aux gendarmes,  
qu'à cela ne tiennet!

Du salami fera  
aussi parfaitement  
l'affaire.



*Selon votre emploi du temps,  
vous pouvez préparer cette recette avec des  
pommes de terre pelées ou non pelées.*



# Gratin dauphinois aux gendarmes

🔪 20 min ⌚ 1h 20 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 624 kcal 🚫 sans gluten

|  |  |
|--|--|
| ½ c. à soupe d'huile d'olive   | Préchauffer le four à 180° C. Huiler un grand plat à gratin (20 × 30 × 5 cm).  |
| 200 g de gendarmes, en morceaux (3 cm)   | Mettre les gendarmes dans le bol de mixage et hacher en appuyant sur <b>Turbo/2 sec/3 fois</b> . Transvaser 3 c. à soupe de gendarmes hachés, réserver.                    |
| 150 g de pommes ou de poires, cœur évidé, en morceaux (3 cm)<br>80 g d'oignons, coupés en deux<br>4 brins de thym, effeuillé<br>800 g de pommes de terre à chair farineuse, non pelées, émincées en tranches à la mandoline (3 mm) | Ajouter les pommes, les oignons et le thym, hacher <b>4 sec/vitesse 5</b> , mélanger avec les pommes de terre dans le plat graissé, tasser un peu.                         |
| 350 g de lait entier<br>150 g de crème entière<br>1 gousse d'ail<br>1½ c. à café de sel<br>2 pincées de muscade moulue<br>2 pincées de poivre  | Mettre dans le bol de mixage le lait, la crème entière, l'ail, le sel, la muscade et le poivre, réduire en purée <b>10 sec/vitesse 7</b> , verser sur les pommes de terre. |

Cuire le gratin 1 heure (180° C) au milieu du four. Retirer, laisser reposer 5 minutes, parsemer avec le hachis de gendarmes réservé.

Portion: 624 kcal (2589 kJ) = lip 40 g, glu 42 g, pro 21 g



TRAVAIL

20'

TOTAL

80'



PAIN MAISON

*Moelleux et aromatique,  
voici le fabuleux pain plat italien  
en deux variantes savoureuses.*

# Focaccia



Recommandé par ↘



# Focaccia à la jardinière

🔪 20 min ⌚ 2 h 10 min 🍳 facile 🍞 1 pièce (env. 920 g)

🌱 245 kcal ✓ végétane 🥛 sans lactose

## La pâte

**330 g d'eau**  
**½ cube de levure**  
(env. 20 g), émietée

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

**500 g de farine bise** et un peu pour saupoudrer  
**30 g d'huile d'olive**  
**20 g de mélasse pure**  
(voir Notre astuce)  
**1¾ c. à café de sel**

Ajouter la farine, l'huile d'olive, la mélasse et le sel et pétrir en **pâte**  $\frac{1}{3}$  min. Transvaser la pâte dans un récipient, laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, chemiser une plaque de papier cuisson.

Déposer la pâte sur la plaque chemisée, aplatir avec les mains en un rectangle de 25 x 35 cm. Saupoudrer la pâte d'un peu de farine. Couvrir sans trop serrer et laisser lever encore 30 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 240° C.

## La finition

**1-2 oignons fanes**, coupés en quatre dans la longueur  
**8 tomates cerises** (par ex. rouges et jaunes), coupées en deux  
**40 g d'oignons rouges**, en rouelles (3 mm)  
**2 c. à soupe d'huile d'olive**  
**½ c. à café de fleur de sel**

Déposer les oignons fanes, les tomates cerises et les rouelles d'oignons rouges sur la pâte, appuyer un peu. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Parsemer de fleur de sel.

Cuire la focaccia 20 minutes (240° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu la focaccia sur une grille à pâtisserie.

**100 g:** 245 kcal (1030 kJ) = lip 6g, glu 38g, pro 8g

## Notre astuce

### L'or noir: la mélasse

La mélasse est un sirop épais de couleur brun foncé, qui résulte de la production de sucre à partir de canne à sucre ou de betterave sucrière. Elle confère à la pâte à focaccia une belle couleur et un arôme particulier. La mélasse pure (à ne pas confondre avec la pâte à tartiner à base de mélasse) est en vente dans les magasins diététiques. Si vous ne voulez pas en acheter exprès pour cette recette, vous pouvez aussi vous en passer.





## Focaccia à l'épeautre

15 min 14 h 10 min facile 1 pièce (env. 820 g) 294 kcal  
 végétarien sans lactose

### Le trempage

150 g d'eau  
2 c. à café de sel

Mettre l'eau et le sel dans le bol de mixage et porter à ébullition  
**3 min/100° C/vitesse 1.**

50 g de farine  
d'épeautre claire

Ajouter aussitôt la farine d'épeautre et mélanger **1 min/80° C/vitesse 3**. Transvaser la masse dans un récipient, laisser refroidir à couvert (photo 1), puis laisser reposer au moins 12 heures au réfrigérateur.

### La focaccia

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

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

250 g de farine d'épeautre  
claire et un peu  
pour saupoudrer

Ajouter la farine d'épeautre claire, la farine d'épeautre complète, 50 g d'huile d'olive et la farine trempée réservée (photo 2) et pétrir en **pâte** **1 min 30 sec** (la pâte est liquide et collante).

200 g de farine d'épeautre  
complète

Transvaser la pâte dans un récipient et laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, chemiser une plaque de papier cuisson.

80 g d'huile d'olive

Décoller la pâte du bord du récipient avec une corne à pâte, replier vers le centre, déposer sur la plaque chemisée (photo 3). Avec les mains huilées, étirer la pâte en un rectangle de 25 x 35 cm, laisser lever encore 30 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 240° C.

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

Mélanger 30 g d'huile d'olive et l'eau dans un récipient, en arroser la pâte en filet. Imprimer des creux dans la pâte avec les doigts huilés (photo 4), parsemer de fleur de sel.

Cuire la focaccia 20 minutes (240° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir la focaccia sur une grille à pâtisserie.

**Suggestion:** parsemer de feuilles de romarin ou de thym au sortir du four.

100 g: 294 kcal (1235 kJ) = lip 10 g, glu 40 g, pro 9 g

## Trucs et astuces de Laura



Laura, rédactrice de recettes

De la farine, du sel, de la levure, de l'eau et une généreuse quantité d'huile d'olive, tels sont les ingrédients de base de la focaccia. D'une épaisseur d'env. 2 centimètres, la version originale, associée à la ville de Gênes, présente une surface ondulée et une belle croûte dorée. Parsemée de gros sel marin et de romarin, c'est tout un poème! Notre focaccia à l'épeautre en est l'une des nombreuses déclinaisons. Comme son nom l'indique, elle est préparée non pas avec de la farine de blé ordinaire, mais avec de la farine d'épeautre. Celle-ci possède de nombreuses qualités, mais elle peut aussi assécher un peu la pâte. C'est pourquoi nous faisons tremper une partie de la farine au préalable afin d'incorporer le plus de liquide possible. Le résultat: un pain souple et moelleux à souhait. Voici quelques remarques sur les quatre étapes clés de la préparation:

1



Faire tremper la farine

La technique du trempage est une variante de levain (également appelée «brühstück»). Elle est utilisée spécialement pour les pains d'épeautre afin de les rendre plus aérés. Veillez à couvrir la farine aussitôt après l'avoir ébouillantée. Ensuite, laissez refroidir et mettez au moins 12 heures, maximum 2 jours, au réfrigérateur.

2

Préparer la pâte



Pétrissez la farine trempée avec tous les autres ingrédients dans le bol de mixage. Le sel ayant été incorporé à l'étape précédente, il n'est plus nécessaire d'en ajouter à ce stade.

3

Déposer sur la plaque



Faites glisser la pâte sur la plaque chemisée en vous aidant d'une corne à pâte. Attention: la pâte est très liquide et collante. C'est normal! N'ajoutez en aucun cas de la farine.

4

Imprimer des creux



Avec les doigts huilés, imprimez des creux dans la pâte. Ainsi, l'huile d'olive pénètre mieux et la focaccia n'en sera que plus moelleuse.

# Trucs & astuces



## Recycler les restes de chocolat de Pâques



Jeannot Lapin a-t-il été un peu trop généreux cette année encore? Voici quelques idées pour donner une deuxième chance au chocolat dont vous ne savez que faire après les fêtes.

**1. En topping:** mettre le chocolat en morceaux dans le bol de mixage, concasser **3-5 sec/vitesse 7** selon les goûts et l'utilisation prévue, transvaser dans un bocal et garder au réfrigérateur. En parsemer ensuite des desserts, gâteaux, biscuits et glaces. Également délicieux sur du yogourt ou du muesli.

**2. En glaçage:** après avoir concassé le chocolat, racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule, faire fondre **3 min/50° C/vitesse 1**, puis utiliser pour napper des gâteaux ou faire des fruits déguisés.

**3. En boisson:** pour 4 tasses de chocolat chaud, mettre **500 g de lait** et **100 à 150 g de chocolat** en morceaux dans le bol de mixage, chauffer **6 min/80° C/vitesse 1** et servir aussitôt.



*En jus ou en sauce à salade, la combinaison carotte-gingembre réveille les papilles et est bonne pour la santé. Les huiles essentielles du gingembre, le bêta-carotène des carottes et les antioxydants des deux ingrédients agissent comme un coup de boost pour votre système immunitaire!*

Transvaser sans tacher

Utilisez le couvercle du bol de mixage comme entonnoir.



## Sauce carotte-gingembre

🔪 10 min ⏰ 15 min 🍴 facile 🍷 3½ dl 📊 309 kcal

🌱 végétal ✖ sans gluten ✖ sans lactose

**120 g de carottes**, pelées, en morceaux (3 cm)

**40 g d'oignons**

**15 g de gingembre**, pelé

**110 g d'huile d'olive**

**10 g d'huile de sésame grillé** ou d'huile d'olive

**50 g de vinaigre de vin blanc**

**30 g d'eau**

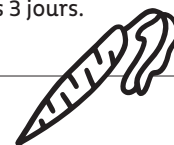
**10 g de miel liquide**  
¾ de c. à café de sel

**4 pincées de poivre**

Mettre dans le bol de mixage les carottes, les oignons, le gingembre, l'huile d'olive, l'huile de sésame, le vinaigre, l'eau, le miel, le sel et le poivre et réduire en purée **2 min/vitesse 8**.

Servir la sauce avec une salade ou la transvaser dans une bouteille (350 ml), garder bien fermé au réfrigérateur et consommer dans les 3 jours.

1 dl: 309 kcal (1271 kJ) = lip 31 g, glu 6 g, pro 1 g



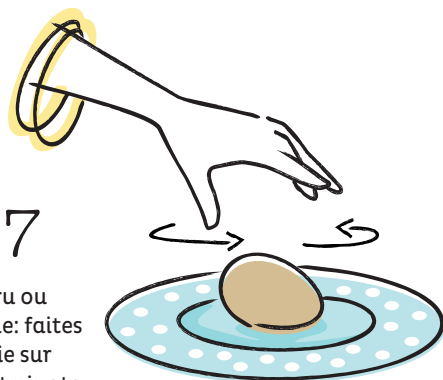
## «Qu'est-ce que le point de rupture?»

Il s'agit d'un dispositif de sécurité important de l'ensemble couteaux. En effet, le jeu de lames est l'élément le plus sollicité du Thermomix®. Il est parfois soumis à de très fortes contraintes et peut, dans des cas extrêmes, se briser. Cela se produit quand quelque chose se coince ou s'immobilise totalement sous le couteau. Pour protéger le (précieux) moteur, l'ensemble couteaux se brise alors sur un axe prévu à cet effet, appelé point de rupture de sécurité. Dans ce cas, le couteau doit être remplacé, mais le moteur reste intact. Quand vous hachez des aliments durs, veillez toujours à ce qu'ils n'excèdent pas 3 cm. Le risque d'endommager le couteau s'en trouve ainsi fortement réduit.

Éditeur et rédactrice de recettes

## LE BON TUYAU N° 7

Si vous ne savez plus si un œuf est cru ou cuit, adoptez cette astuce toute simple: faites tourner l'œuf à la manière d'une toupie sur une surface lisse. Cru, il se balance et pivote lentement. Cuit, il tourne rapidement.



### Êtes-vous à jour?



Vorwerk travaille sans relâche à améliorer le logiciel de votre Thermomix®. En tant qu'utilisateur, vous vous en apercevez surtout quand vous êtes invité à effectuer une mise à jour de l'appareil. Or, les nouvelles fonctions installées ne se remarquent pas forcément au premier coup d'œil. Pour savoir ce que contient exactement la mise à jour, il suffit de consulter le Help Center de Vorwerk Suisse. Scannez le code QR ci-dessus avec votre smartphone, sélectionnez le modèle de votre appareil, puis allez sous «Mises à jour». Si vous n'avez pas de téléphone mobile sous la main, rendez-vous sur <https://support.vorwerk.com/hc/fr-ch>

## À faire et à ne pas faire

### Couvercle du bol de mixage



- Bien exposé.** Si le joint d'étanchéité a changé de couleur, placez le couvercle au soleil (joint vers le haut).
- Bien protégé.** Frottez la face inférieure du couvercle avec de l'huile (de colza ou de tournesol) pour empêcher les colorations.
- Bien nettoyé.** Des problèmes lors de la fermeture? Nettoyez le bord du couvercle avec du papier absorbant.



- Perdre le bon sens.** Si le contenu du bol de mixage est chaud, ouvrez toujours le couvercle en l'éloignant du visage.
- Perdre patience.** Ne forcez jamais pour ouvrir le couvercle. Attendez que le mécanisme de verrouillage le débloque.
- Perdre le fil.** Si vous avez oublié d'appuyer sur le bouton «tare» au beau milieu de la pesée, pas de panique! Munissez-vous d'une calculatrice et faites l'addition: couvercle du bol de mixage: 245 g; couvercle avec gobelet doseur: 285 g.



## Systeme D

Pour un nettoyage approfondi des bords ou des accessoires pour bébé, versez 400 g d'eau dans le bol de mixage, placez les bords, couvercles, etc. propres (!), rincez à l'eau claire et encore mouillés dans le Varoma, ouverture vers le bas, et sélectionnez **20 min/Varoma/vitesse 1**. Ensuite, laissez sécher sur un linge propre ou utilisez directement à chaud.

ZOOM:  
L'ŒUF A TOUT BON






# Effet bluff

*Star de la saison, l'œuf s'offre en spectacle dans nos quatre recettes!*





# Œufs en teinture naturelle

 20 min
  25 h
  facile
  8 pièces
  75 kcal
  végét
  sans gluten
  sans lactose

**320 g de myrtilles surgelées**  
**1200 g d'eau**

Mettre les myrtilles et 800 g d'eau dans le bol de mixage et réduire en purée **30 sec/vitesse 8**.

**30 g de vinaigre**

Ajouter le vinaigre, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **20 min/95° C/vitesse 1**. Filtrer le liquide dans un grand bocal ou un récipient (d'env. 2 litres), réserver.

**8 œufs**  
 (blancs, taille M),  
 froids

Verser 400 g d'eau dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson, y mettre les œufs et cuire **13 min/Varoma/vitesse 1**.

Retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule et passer les œufs sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Sécher les œufs, déposer dans la teinture de myrtilles encore chaude et laisser refroidir. Mettre le tout au réfrigérateur et laisser reposer au moins 24 heures jusqu'à ce que la couleur ait l'intensité voulue.

Retirer les œufs de la teinture, déposer sur du papier absorbant et laisser sécher 30 minutes.

## Suggestions

- Appliquer des feuilles de persil, des fleurs ou d'autres végétaux fins sur les œufs cuits. Placer chaque œuf dans un bas en nylon, nouer les extrémités pour bien serrer les feuilles contre les œufs. Laisser reposer les œufs dans la teinture comme décrit ci-dessus. Retirer les œufs, ôter délicatement les bas et les feuilles.
- Plus les œufs reposent longtemps dans la teinture, plus la couleur sera intense.
- Si la teinture ne recouvre pas entièrement les œufs, vous pouvez compléter avec un peu d'eau et mélanger le tout très délicatement.

## Variantes

**Œufs jaunes:** mettre 2 c. à soupe de curcuma en poudre et 800 g d'eau dans le bol de mixage, cuire **10 min/100° C/vitesse 1** et verser dans le bocal. Préparer et teindre les œufs comme décrit dans la recette.

**Œufs beiges:** mettre 60 g de grains de café dans le bol de mixage et broyer **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Ajouter 800 g d'eau, cuire **20 min/100° C/vitesse 1** et filtrer dans le bocal. Préparer et teindre les œufs comme décrit dans la recette.

**Œufs roses:** remplacer les myrtilles par 300 g de betteraves crues en morceaux (3 cm).

**Œufs rouille:** mettre 50 g de pelures d'oignons rouges dans le bol de mixage et hacher **8 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Ajouter 800 g d'eau, cuire **20 min/100° C/vitesse 1** et filtrer dans le bocal. Préparer et teindre les œufs comme décrit dans la recette.

**Œufs bleus:** remplacer les myrtilles par 300 g de chou rouge en morceaux (3 cm).

**Pièce:** 75 kcal (312 kJ) = lip 5 g, glu 0 g, pro 6 g



Curcuma



Grains de café



Betteraves crues



Oignons rouges



Chou rouge



Myrtilles



# Tourte épinards-œufs

🔪 1h 🕒 1h 45 min 🍴 moyen 🍰 8 parts 📊 412 kcal 🌱 végétarien

## La pâte

- ½ c. à soupe de beurre** pour graisser Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø 24 cm) de papier cuisson, graisser le cercle du moule.
- 200 g de farine mi-blanche** et un peu pour fariner Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, l'eau et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Façonner  $\frac{2}{3}$  de la pâte en boule, aplatir. Abaisser en rond (Ø 34 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et foncer le moule préparé. Appuyer sur les bords, piquer le fond à la fourchette, mettre à couvert au frais. Façonner le reste de la pâte en boule, déposer sur du papier cuisson, aplatir. Abaisser en rond (Ø 25 cm), couvrir sans trop serrer de film alimentaire et mettre au frais.
- 80 g de beurre**, en morceaux (1 cm)
- 60 g d'eau**
- ¾ de c. à café de sel**

## La garniture

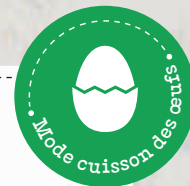
- 160 g de gruyère**, en morceaux (2 cm) Mettre le gruyère et la marjolaine dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 10** et transvaser.
- 1 bouquet de marjolaine** (d'env. 20 g), effeuillée
- 6 œufs**, froids Mettre les œufs dans le bol de mixage, ajouter de l'eau jusqu'au repère de 1 litre et activer le mode **cuisson des œufs** 🍳 en choisissant la cuisson mollet. Passer les œufs sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Transvaser les œufs dans un récipient avec un peu d'eau froide, laisser refroidir. Vider et essuyer le bol de mixage.
- env. 700 g d'eau**
- 160 g d'oignons**, coupés en deux Préchauffer le four à 220°C.
- 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.
- 30 g d'huile d'olive** Ajouter l'huile d'olive et rissoler **3 min/120°C/vitesse 2**.
- 1200 g d'épinards en branches surgelés**, décongelés, égouttés, essorés (soit env. 600 g) Ajouter les épinards et rissoler **3 min/120°C/vitesse 2**.
- 250 g de ricotta** Ajouter la ricotta, la muscade, le sel, le poivre et le mélange gruyère-marjolaine et mélanger **30 sec/vitesse 3.5** en s'aidant de la spatule. Laisser tiédir 15 minutes sans le couvercle.
- ½ c. à café de muscade moulue**
- 2 c. à café de sel**
- 4 pincées de poivre**
- 1 œuf**, battu Écaler délicatement les œufs mollets. Répartir  $\frac{2}{3}$  de la garniture aux épinards sur le fond de pâte, imprimer 6 petits creux avec le dos d'une cuillère, y déposer les œufs, répartir le reste de la garniture dessus. Déposer le couvercle de pâte, bien presser les bords à la fourchette, dorer avec un peu d'œuf, piquer plusieurs fois à la fourchette.

Cuire la tourte aux épinards 45 minutes (220°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir 10 minutes, démouler, servir chaud.

**Remarque:** la cuisson des œufs avec le TM5 est décrite dans l'encadré ci-contre.

**Part (¼):** 412 kcal (1717 kJ) = lip 27 g, glu 21 g, pro 19 g

En vedette



## Cuisson des œufs

Vous êtes à table, vous vous réjouissez de déguster un bel œuf pour le petit-déjeuner, vous l'ouvrez et vous constatez – une fois de plus – qu'il n'est pas à la consistance voulue. Quelle déception! Grâce au mode «cuisson des œufs», cette situation appartient enfin au passé. Il permet de cuire les œufs exactement comme vous le souhaitez. Voici comment ça marche.



### 1 Mettre les œufs dans le bol de mixage

Mettez dans le bol de mixage (sans panier cuisson) 2 à 6 œufs de taille M (53 à 63 g) sortant directement du réfrigérateur et ajoutez de l'eau jusqu'au repère de 1 litre. Insérez le couvercle et le gobelet doseur et fermez le bol de mixage.

### 2 Choisir la cuisson

Sélectionnez la cuisson désirée et activez le mode. Vous pouvez choisir parmi les cuissons suivantes:



### 3 Retirer les œufs de l'eau

Une fois le mode terminé, transvasez délicatement les œufs dans le panier cuisson et passez-les sous l'eau courante froide pour stopper la cuisson. Les œufs sont maintenant prêts à être servis ou utilisés à votre guise.



### Cuisson avec le TM5 (sans mode ad hoc):

- Verser 400 g d'eau à température ambiante dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson et y déposer 4 à 8 œufs (taille M) sortant directement du réfrigérateur. Sélectionner ensuite **xx min/Varoma/vitesse 1**. Le temps de cuisson dépend de la consistance désirée: 10 min = coque, 11 min = mi-mollet, 12 min = mollet, 13 min = mi-dur, 14 min = dur. Une fois le temps de cuisson écoulé, retirer aussitôt le panier cuisson en s'aidant de la spatule et passer les œufs sous l'eau froide pour stopper la cuisson.
- Si vous utilisez des œufs d'une autre taille ou à une autre température, adaptez le temps de cuisson en conséquence.



# Ramen à l'œuf

15 min 45 min facile 4 portions 489 kcal végété sans lactose

**1300 g d'eau**  
**4 œufs frais, froids**

Verser 400 g d'eau dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson. Mettre les œufs dans le panier cuisson et cuire **12 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer aussitôt le panier cuisson en s'aidant de la spatule et passer les œufs sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Déposer les œufs dans un petit récipient rempli d'eau froide, laisser tiédir un peu. Vider le bol de mixage.

**80 g d'oignons, coupés en deux**  
**150 g de carottes, pelées, en morceaux (2 cm)**

Mettre dans le bol de mixage les oignons, les carottes et le pak-choï 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.

**350 g de pak-choï, sans le tronc, en morceaux (3 cm)**

**20 g d'huile de sésame grillé**

Ajouter l'huile de sésame et rissoler **5 min/120° C/vitesse 1**.

**100 g de pâte de miso**  
**50 g de sauce soja**  
**1 cube de bouillon de légumes (pour 0,5l)**

Ajouter 900 g d'eau, la pâte de miso, la sauce soja et le cube de bouillon et précuire **12 min/100° C/vitesse 1**.

**50 g de tahini (crème de sésame)**

**25 g de vinaigre de riz ou de vinaigre de pomme**

Ajouter le tahini et le vinaigre, mélanger délicatement avec la spatule. Ajouter les nouilles en veillant à ce qu'elles soient recouvertes de liquide et poursuivre la cuisson **3 min/100° C/vitesse 1**. Pendant ce temps, répartir les épinards dans 4 grands bols à soupe. Écaler les œufs, couper en deux.

**200 g de nouilles ramen cuites (par ex. Mei Yang, voir Remarque)**

**100 g de pousses d'épinards**

**1 c. à soupe de graines de sésame grillées**

Bien remuer la soupe avec la spatule, répartir dans les bols, dresser les œufs dessus, parsemer de graines de sésame.

**Suggestion:** pour les grandes faims, doubler la quantité de nouilles ramen cuites.

**Remarque:** les nouilles ramen cuites sont en vente au rayon asiatique des grands supermarchés.

**Portion:** 489 kcal (2036 kJ) = lip 21 g, glu 52 g, pro 21 g



**Maigrir en se régaland**

Atteignez votre poids idéal tout



en vous régaland grâce à notre programme minceur «Maigrir sainement». Les recettes comprises dans l'abonnement n'excèdent pas 600 calories! Scannez le code QR, téléchargez l'appli et testez gratuitement pendant 7 jours.

Recommandé par



# Tartare d'œufs

🔪 20 min ⌚ 35 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 376 kcal 🌱 végétarien

**6 œufs, froids**  
env. 700 g d'eau

Mettre les œufs dans le bol de mixage, ajouter de l'eau jusqu'au repère de 1 litre et activer le mode **cuisson des œufs** 🍳, en choisissant la cuisson dur. Retirer les œufs avec une cuillère pour stopper la cuisson. Déposer les œufs dans un récipient rempli d'eau froide, laisser refroidir. Vider et essuyer le bol de mixage.

½ **bouquet de persil**  
(env. 10 g), effeuillé  
½ **botte de ciboulette**  
(env. 5 g), en rouleaux  
(2 cm)

Mettre le persil et 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.

**150 g de carottes fanes**,  
évent. pelées,  
en morceaux (3 cm)  
**120 g de petits radis**,  
coupés en deux  
**40 g d'oignons fanes**,  
en morceaux (3 cm)  
**30 g d'huile d'olive**  
**25 g de vinaigre de**  
**vin blanc**  
**50 g de moutarde de Dijon**  
**1 c. à café de sel**  
**6 pincées de poivre**

Ajouter les carottes fanes, les petits radis, les oignons fanes, l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde, le sel et 2 pincées de poivre et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Écaler les œufs, couper en deux, ajouter et hacher **5 sec/vitesse 3.5**. Remuer la masse à l'aide de la spatule.

**8 tranches de**  
**pain de mie**  
**4 pincées de fleur de sel**

Toaster les tranches de pain, dresser avec le tartare, parsemer de fleur de sel et de 4 pincées de poivre.

## Suggestions

- Décorer avec des rouelles d'oignons fanes ou quelques lamelles de carottes fanes ou de petits radis.
- Cuisson des œufs avec le TM5: instructions en page 35.

**Portion:** 376 kcal (1568 kJ) = lip 21g, glu 28g, pro 16g



## Halte au gaspi

S'il vous reste des œufs durs, ce tartare est une super façon de les accommoder. Il suffit de sauter la première étape de la recette et de commencer directement par hacher les herbes.

*Tout aussi bon avec des pommes de terre en robe des champs!*



**Betty Bossi**

# Découvrez nos nouveautés...



**... et bien plus encore sur**

 **bettybossi.ch**

# Finger-food au fromage frais

Vos invités vont adorer!

## Cigares à la feta

15 min 30 min facile 12 pièces 134 kcal végété

4 brins de thym, effeuillé  
80 g d'huile d'olive

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

Mettre le thym et l'huile d'olive dans le bol de mixage, réduire en purée **10 sec/vitesse 8** et filtrer dans un récipient. Réserver l'huile aromatisée et remettre le thym recueilli dans le bol de mixage.

200 g de feta, en morceaux (2 cm)  
50 g d'olives noires dénoyautées

Ajouter la feta et les olives et hacher **3 sec/vitesse 5**.

1 paquet de pâte à strudel (d'env. 120 g)

Déplier délicatement les feuilles de pâte, badigeonner deux feuilles avec un peu d'huile au thym. Recouvrir chacune d'une deuxième feuille de manière à obtenir deux rectangles de pâte. Badigeonner les rectangles de pâte avec un peu d'huile au thym, couper en deux dans la longueur et en trois dans la largeur (soit 6 morceaux chacun). Répartir  $\frac{1}{2}$  de la farce à la feta (env. 20 g), dans le sens de la longueur, sur le tiers inférieur de chaque rectangle de pâte et enrouler bien serré. Déposer couture vers le bas sur la plaque chemisée, badigeonner avec le reste de l'huile au thym.

Cuire les cigares 12 minutes (200° C) au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu, servir chaud.

Pièce: 134 kcal (556 kJ) = lip 10 g, glu 6 g, pro 4 g

# Crème de ricotta au four

15 min 40 min facile 6 portions 371 kcal végété

80 g de pecorino,  
en morceaux (2 cm)  
1 gousse d'ail  
4 brins de thym, effeuillé

Préchauffer le four à 220° C.

Mettre dans le bol de mixage le pecorino, l'ail et le thym et hacher 10 sec/vitesse 8. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

500 g de ricotta  
1 citron bio,  
¼ du zeste râpé  
1 c. à soupe de jus  
de citron  
¼ de c. à café de sel  
4 pincées de poivre

Ajouter la ricotta, le zeste et le jus de citron, le sel et le poivre, mélanger 10 sec/vitesse 3 et répartir dans un plat à gratin (15 x 22 x 3 cm).

1 c. à soupe  
de vinaigre  
balsamique blanc  
1 c. à soupe de  
miel liquide  
4 c. à soupe  
d'huile d'olive  
1 c. à soupe de  
pistaches nature,  
hachées  
grossièrement  
2 pincées de fleur de sel

Cuire la crème 20 minutes (220° C) au milieu du four. Retirer, mélanger le vinaigre balsamique blanc, le miel et 1 c. à soupe d'huile d'olive, verser en filet sur la ricotta, parsemer de pistaches et de fleur de sel.

200 g de baguette,  
en tranches (1 cm)

Badigeonner les tranches de baguette avec le reste de l'huile d'olive, déposer sur la grille du four et faire dorer 5 minutes (220° C) au milieu du four. Retirer et servir avec la crème de ricotta.

Portion: 371 kcal (1549 kJ) = lip 24 g, glu 25 g, pro 14 g





# Smashed potatoes et fromage frais aux herbes

🔪 30 min ⌚ 1h 30 min 🍴 facile 🍽️ 6 portions 📊 261kcal 🌿 sans gluten

## Les pommes de terre

500 g d'eau  
500 g de pommes de terre  
à chair ferme,  
pelées, en morceaux  
(2 cm)

Verser l'eau dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson, peser les pommes de terre et cuire **30 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, préchauffer le four à 200°C. Chemiser une plaque de papier cuisson. Retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule, répartir les pommes de terre sur la plaque chemisée. Laisser l'humidité des pommes de terre s'évaporer 15 minutes, écraser avec un presse-purée ou une fourchette. Vider et bien essuyer le bol de mixage.

50 g d'huile d'olive  
2 brins de romarin, effeuillé  
1 gousse d'ail  
½ c. à café de sel

Mettre dans le bol de mixage l'huile d'olive, le romarin, l'ail et le sel, réduire en purée **10 sec/vitesse 7** et verser en filet sur les pommes de terre.

Faire dorer les pommes de terre 45 minutes (200°C) au milieu du four. Retirer et laisser tiédir un peu. Pendant ce temps, préparer le fromage frais aux herbes.

## Le fromage frais aux herbes

4 brins d'aneth,  
pluches  
4 brins de menthe,  
effeuillée

Mettre l'aneth et la menthe dans le bol de mixage et hacher **4 sec/vitesse 6**.

200 g de fromage frais  
double crème  
nature

Ajouter le fromage frais, le zeste et le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le piment de Cayenne et mélanger **15 sec/vitesse 3.5**.

1 citron bio,  
zeste râpé

10 g de jus de citron

10 g d'huile d'olive

2 pincées de sel

2 pincées de piment de  
Cayenne

100 g de saumon fumé en  
tranches, effiloché

Dresser les pommes de terre avec le fromage frais et le saumon.

Portion: 261kcal (1086 kJ) = lip 19g, glu 14g, pro 8g

*Décorer d'un peu  
d'aneth au moment  
de servir*

UNE DOUCE TENTATION

# Douces Pâques

*Oh! les beaux gâteaux! De quoi combler les papilles gourmandes de toute la famille.*



mes

## Gâteau de Pâques à la rhubarbe

🔪 45 min ⌚ 1h 20 min 🍳 moyen 🍰 12 parts 📊 456 kcal

### La pâte

**75 g d'amandes entières** Mettre les amandes dans le bol de mixage, moudre **10 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

**130 g de sucre**  
**1 citron bio**, zeste prélevé à l'économe Mettre le sucre et le zeste de citron dans le bol de mixage et pulvériser **10 sec/vitesse 10**. Transvaser le sucre citronné et en remettre 30 g dans le bol de mixage. Réserver le reste.

**250 g de farine blanche**  
**150 g de beurre**, froid, en morceaux (2 cm)  
**1 œuf**  
**¼ de c. à café de sel** Ajouter la farine, le beurre, l'œuf et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Façonner la pâte en boule, aplatir un peu, mettre 30 minutes à couvert au frais. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer la garniture.

### La garniture

**300 g de rhubarbe**, évent. pelée, en tronçons (1 cm) Mettre dans le bol de mixage la rhubarbe, le sucre et l'amidon de maïs et cuire **4 min/100°C/vitesse 1.5**. Transvaser la compote de rhubarbe dans un récipient, laisser refroidir.

**100 g de sucre**  
**1 c. à soupe d'amidon de maïs**

**100 g de riz rond** (camolino, cuisson 30 minutes) Mettre dans le bol de mixage le riz, le lait et 1 pincée de sel et cuire **35 min/95°C/vitesse 2**. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C. Abaisser la pâte en rond (Ø 32 cm) entre deux feuilles de papier cuisson. Ôter le papier du dessus, puis déposer la pâte dans un moule à tarte (Ø 28 cm) avec le papier du dessous. Piquer le fond à la fourchette, mettre au frais.

**400 g de lait**  
**2 pincées de sel**

Transvaser le riz au lait dans un récipient, laisser tiédir 20 minutes. Pendant ce temps, bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

**2 blancs d'œufs** **Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs et 1 pincée de sel dans le bol de mixage parfaitement propre et monter en neige ferme en surveillant à **vitesse 3.5 sans sélectionner le temps de travail. Ôter le fouet.** Transvaser la neige et réserver.

**75 g de beurre**, mou  
**2 jaunes d'œufs**  
**200 g de crème entière** Mettre dans le bol de mixage le beurre, les jaunes d'œufs et 80 g de sucre citronné pulvérisé et mélanger **30 sec/vitesse 4**. Incorporer au riz au lait à l'aide de la spatule avec la crème entière et les amandes moulues. Ajouter les blancs en neige et incorporer délicatement à l'aide de la spatule. Étaler la compote de rhubarbe refroidie sur le fond de pâte. Y répartir la masse de riz au lait.

Cuire le gâteau 45 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir le gâteau dans le moule sur une grille à pâtisserie.

Déposer le gâteau sur un plat, poudrer avec le reste du sucre citronné.

**Part (1/12):** 456 kcal (1902 kJ) = lip 27 g, glu 44 g, pro 8 g

# Nids d'oiseaux

🔪 45 min ⌚ 1 h 15 min 🍳 facile 🍰 12 pièces 📊 317 kcal

## La masse aux noisettes

**250 g de noisettes**

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

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

**50 g de sucre**  
**1 c. à café de jus de citron**

Ajouter le sucre et le jus de citron, mélanger **10 sec/vitesse 3**, transvaser dans un récipient et réserver à couvert.

## La pâte

**150 g de farine blanche**  
**90 g de beurre**, froid,  
en morceaux (1 cm)

Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, le sucre, les jaunes d'œufs et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Façonner la pâte en boule, aplatir un peu.

**60 g de sucre**  
**2 jaunes d'œufs**  
**¼ de c. à café de sel**

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, abaisser à 4 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Découper des disques à l'emporte-pièce (Ø 8 cm), déposer sur la plaque chemisée. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

## La finition

**3 blancs d'œufs**  
**1 pincée de sel**

**Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre et monter en neige ferme en surveillant à **vitesse 3.5 sans sélectionner le temps de travail.**

**50 g de sucre**

Ajouter le sucre et battre encore **40 sec/vitesse 3.5. Ôter le fouet.** Ajouter les blancs en neige à la masse de noisettes réservée et incorporer délicatement avec la spatule. Mettre la masse dans une poche à douille avec embout cannelé (Ø 10 mm). Dresser une petite couronne sur chaque disque de pâte en laissant tout autour un bord de 5 mm.

**80 g de confiture de fraise**

Lisser la confiture, déposer au centre de chaque couronne.

Cuire les nids d'oiseaux 20 minutes (180°C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.


**Conservation:** env. 1 semaine dans une boîte hermétique.

**Pièce:** 317 kcal (1321 kJ) = lip 20 g, glu 28 g, pro 6 g

Les astuces de Betty

## Family

Confiez à vos enfants la tâche de décorer les petits nids d'oiseaux. Ils s'en donneront à cœur joie! Préparez différents éléments de déco, et c'est parti!




*Pour une touche pascale, décorer avec des petits œufs en sucre!*

Voici notre recette en couverture!

# Couronnes de Pâques

30 min 3 h 05 min moyen 4 pièces 533 kcal

150 g de lait  
¼ de cube de levure  
(env. 10 g), émiettée

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

350 g de farine à tresse et  
un peu pour fariner  
40 g de beurre,  
en morceaux (1 cm)  
40 g de sucre  
1 œuf  
1 c. à café de sel

Ajouter la farine, le beurre, le sucre, l'œuf et le sel et pétrir en  
pâte 3 min. Façonner la pâte en boule, mettre dans un réci-  
pient et laisser doubler de volume 1½ heure à couvert à tempé-  
rature ambiante. Pendant ce temps, chemiser une plaque de  
papier cuisson.

150 g de confiture  
d'abricot ou de  
confiture d'orange  
15 g d'amandes effilées

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, diviser  
en 4 portions égales, abaisser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie  
en rectangles de 12 x 35 cm. Étaler la confiture dessus en lais-  
sant tout autour un bord de 1 cm. Enrouler la pâte à partir du  
long côté. Partager dans la longueur, entortiller les brins deux  
par deux de manière à placer la coupe vers le haut\*, façonner  
des couronnes. Déposer les couronnes sur la plaque chemisée,  
parsemer d'amandes effilées. Couvrir sans trop serrer et laisser  
lever encore 30 minutes à couvert. Pendant ce temps, préchauf-  
fer le four à 180°C.

Cuire les couronnes 30 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un  
peu, faire glisser les couronnes avec le papier cuisson sur une grille à pâtisserie, laisser refroidir.

**Suggestion:** si vous servez ces couronnes pour le brunch, déposez un œuf de Pâques en leur  
centre. Effet garanti!

**Pièce:** 533 kcal (2243 kJ) = lip 14 g, glu 84 g, pro 15 g

## \*Tour de main\*

### Tresser la pâte

Partager les rouleaux  
dans la longueur  
et entortiller les brins  
deux par deux, côté  
confiture vers le haut.



## Mon astuce perso

### Coup de pouce: bicarbonate de soude et poudre à lever

La poudre à lever et le bicarbonate de soude sont deux agents levants fréquemment employés. Ils font en sorte que votre pâte prenne du volume («gonfle») lors de la cuisson. Pour activer le bicarbonate de soude, il faut l'associer à un composant acide (vinaigre, jus de citron ou yogourt). Avec l'humidité et la chaleur du four, du gaz carbonique est libéré sous forme de petites bulles, ce qui aère la pâte. La poudre à lever est un mélange tout prêt composé de bicarbonate de soude, d'un acidifiant et d'un agent stabilisant qui empêche le bicarbonate et l'acidité de réagir prématurément. Pour notre gâteau aux carottes, nous avons combiné les deux produits. Ainsi, la pâte relativement lourde et dépourvue d'œufs gonflera bien à la cuisson malgré sa faible acidité.



# Gâteau moelleux aux carottes

35 min 2 h 35 min facile 12 parts 511kcal ✓ végétarienne ✗ sans lactose

|  |   |
|--|---|
| <b>250 g de noisettes</b>  | Préchauffer le four à 180° C. Chemiser un moule carré (23 x 23 cm)* de papier cuisson. Mettre les noisettes dans le bol de mixage, moudre <b>10 sec/vitesse 9</b> , transvaser et réserver.   |
| <b>180 g d'huile de tournesol</b><br><b>90 g d'eau</b><br><b>30 g de graines de lin</b>  | Mettre dans le bol de mixage l'huile de tournesol, l'eau et les graines de lin, réduire en purée <b>30 sec/vitesse 7</b> , transvaser, réserver à couvert et laisser reposer 20 minutes.  |
| <b>250 g de carottes</b> , pelées, en morceaux (3 cm)<br><b>15 g de gingembre</b> , pelé, râpé finement  | Mettre les carottes et le gingembre dans le bol de mixage et hacher <b>7 sec/vitesse 5</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.   |
| <b>250 g de sucre brut gros</b><br><b>250 g de yogourt de soja nature</b><br><b>200 g de farine d'épeautre claire</b><br><b>2 c. à café de poudre à lever</b><br><b>1 c. à café de bicarbonate de soude</b><br><b>2 c. à café de cannelle</b><br><b>½ c. à café de cardamome en poudre</b><br><b>¼ de c. à café de sel</b> | Ajouter le sucre brut, le yogourt de soja, la farine, la poudre à lever, le bicarbonate de soude, la cannelle, la cardamome en poudre, le sel, les noisettes réservées et le mélange huile-graines de lin et mélanger <b>30 sec/vitesse 4</b> . Remplir le moule chemisé. |

Cuire le gâteau 1 heure (180° C) dans la moitié inférieure du four. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage. Retirer le gâteau du four, laisser tiédir un peu. Démouler, laisser refroidir le gâteau sur une grille à pâtisserie (2 heures). Pendant ce temps, préparer le topping.

## Le topping

|  |  |
|--|--|
| <b>100 g de noix de cajou</b><br><b>50 g de sucre</b>  | Mettre les noix de cajou et le sucre dans le bol de mixage et moudre <b>15 sec/vitesse 10</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.<br>Moudre encore <b>4 sec/vitesse 10</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.<br>Moudre encore <b>4 sec/vitesse 10</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.<br>Moudre encore <b>4 sec/vitesse 10</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. |
| <b>150 g de fromage frais nature végétarienne</b> (par ex. Yolo)<br><b>10 g de gingembre</b> , pelé, râpé finement | Ajouter le fromage frais végétarienne et le gingembre et mélanger <b>15 sec/vitesse 3</b> . Mettre la masse 45 minutes au frais, puis la transvaser dans une poche à douille avec embout cannelé (Ø 12-14 mm). Couper le gâteau en parts, décorer de topping.  |

Part (1/12): 511kcal (2129 kJ) = lip 34 g, glu 39 g, pro 10 g



*\* Notre astucieux moule carré est parfait pour les brownies et les gâteaux.*

Plus d'infos en page 15

# Lapins fourrés à la framboise

Les choux à la crème  
revisités par Jeannot Lapin.

45 min 1 h 20 min moyen 8 pièces 367 kcal

## La pâte à choux

**150 g de sucre** Mettre le sucre dans le bol de mixage, pulvériser **20 sec/vitesse 10**, transvaser dans un récipient.

Remettre 20 g de sucre pulvérisé dans le bol de mixage, réserver le reste.

**170 g d'eau**  
**80 g de beurre,**  
en morceaux (2 cm)

Ajouter l'eau, le beurre et le sel et chauffer **5 min/100° C/vitesse 1**.

**1 pincée de sel**

**140 g de farine blanche** Ajouter aussitôt la farine et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer le couvercle et laisser la pâte tiédir 10 minutes dans le bol de mixage.

**3 œufs, battus** Préchauffer le four à 180° C. Chemiser une plaque de papier cuisson.

Remuer la pâte à **vitesse 5 sans sélectionner le temps de travail** tout en ajoutant les œufs un par un par l'orifice du couvercle directement sur le couteau en marche. La pâte doit être molle, mais non coulante. Remuer encore **30 sec/vitesse 5**.

Transvaser la pâte dans une poche à douille avec embout lisse (Ø 12 mm). Dresser 8 petits tas ovales (de 4½ x 6 cm) sur la plaque chemisée. Lisser la surface avec les doigts mouillés en effilant un peu les extrémités (photo 1).

Cuire les choux 35 minutes (180° C) au milieu du four, sans jamais ouvrir le four! Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage. Laisser sécher les choux 15 minutes dans le four éteint entrouvert. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Entailler les choux en travers au quart de la longueur. Découper un couvercle. Partager les couvercles dans la longueur, recouper évent. encore un peu pour obtenir des «oreilles de lapin» (photo 2).

## Le glaçage et la crème

**1½ c. à soupe de jus de citron**  
**3 c. à soupe de noix de coco râpée**  
**16 yeux en sucre**  
**8 petites carottes en massepain,**  
pointes coupées

Bien mélanger 90 g de sucre pulvérisé et le jus de citron dans un petit récipient. Répartir le glaçage sur les «oreilles» et la «tête» des lapins, parsemer de noix de coco râpée. Coller les yeux en sucre et les carottes en massepain, laisser sécher un peu.

**60 g de framboises surgelées\***,  
légèrement décongelées

Mettre dans le bol de mixage les framboises, la vanille et le reste du sucre pulvérisé (40 g), réduire en purée **10 sec/vitesse 6** et transvaser dans un récipient.

**½ c. à café de vanille en poudre**

**200 g de crème entière,**  
froide

**Insérer le fouet.** Mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail**, ôter le fouet. Incorporer la chantilly au coulis de framboises à l'aide de la spatule. Verser la crème à la framboise dans une poche à douille avec embout cannelé (Ø 12 mm), dresser sur les choux. Enfoncer les «oreilles» dans la crème.

**Pièce:** 367 kcal (1527 kJ) = lip 22 g, glu 36 g, pro 6 g





*\* Vous pouvez remplacer les framboises par des fraises pour aromatiser la crème.*

# Moutarde à la rhubarbe

15 min 35 min facile 3 bocaux (de 100 ml) 124 kcal  
 ✓ végétane ✗ sans gluten ✗ sans lactose

60 g de grains de moutarde douce  
 ½ c. à café de grains de poivre noir

Préchauffer le four à 100°C. Poser 3 bocaux propres (de 100 ml) avec leur couvercle sur une plaque, glisser dans le four préchauffé. Laisser les bocaux dans le four jusqu'au remplissage.

Mettre les grains de moutarde et les grains de poivre dans le bol de mixage, broyer **15 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

300 g de rhubarbe, évent. pelée, en tronçons (3 cm)

Mettre la rhubarbe dans le bol de mixage et hacher **6 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

100 g de sucre  
 50 g de vinaigre de vin rouge  
 ½ c. à café de sel

Ajouter le sucre, le vinaigre 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 **15 min/100°C/vitesse 1**.

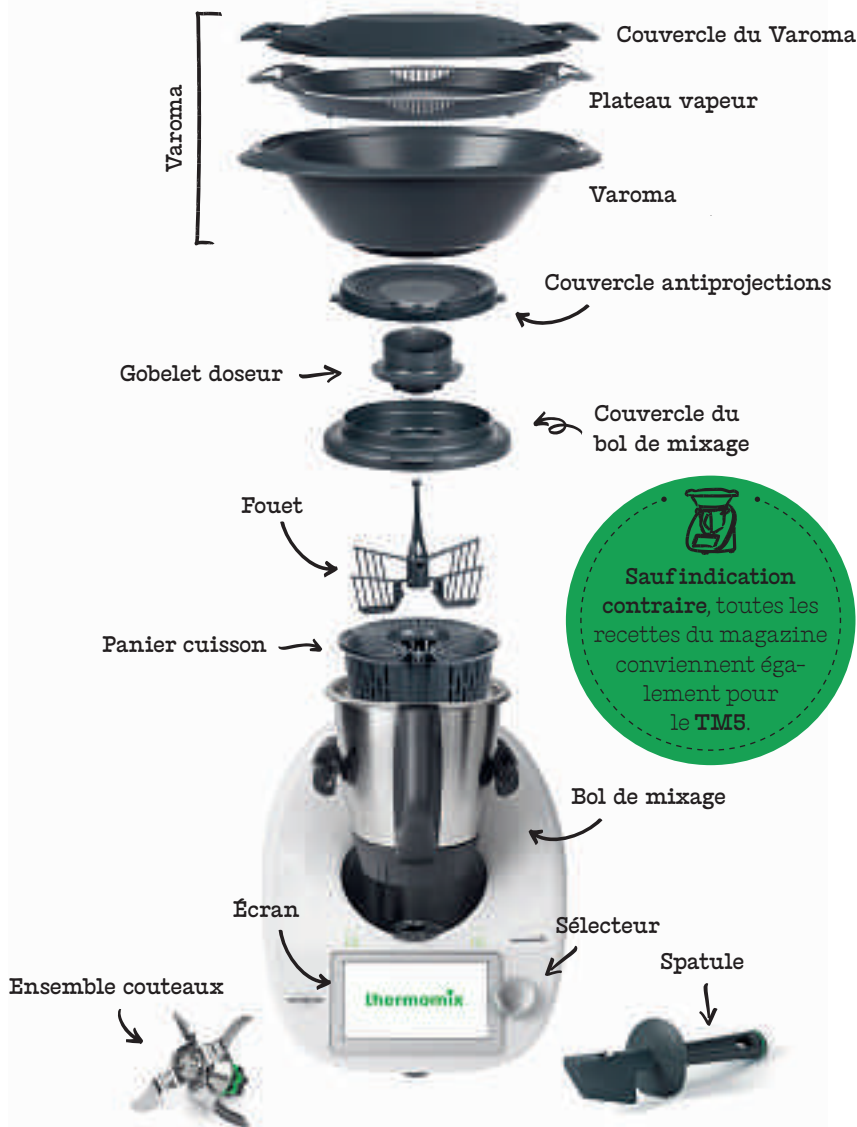
Ajouter le mélange moutarde-poivre, mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire **5 min/100°C/vitesse 1**. Verser à ras bord la moutarde à la rhubarbe bouillante dans les bocaux chauds et fermer aussitôt. Laisser refroidir les bocaux sur une surface isolante. Garder la moutarde au réfrigérateur et servir avec du fromage ou de la viande.

**Conservation:** non ouvert, env. 3 semaines au réfrigérateur, env. 2 mois au congélateur. Garder le bocal entamé au réfrigérateur et consommer la moutarde rapidement.

**Bocal:** 124 kcal (527 kJ) = lip 1g, glu 26g, pro 1g



**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

Le prochain numéro paraîtra le  
**5 mai**



# Nouvelles recettes!

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

## Sur le grill

Feu vert pour de grandioses grillades. Du bonheur pour toute la famille!



## À la pointe

L'asperge joue les stars dans quatre sublimes recettes.



## Sur un nuage

Un biscuit tout en légèreté pour des desserts qui ne manquent pas d'air.

**thermomix**

Un rêve  
devenu réalité.



Thermomix® noir absolu Limited Edition



Exclusif  
pour une durée  
limitée!