

# Betty Bossi mix

Le magazine suisse pour le Thermomix®



thermomix  
Partenaire  
officiel

dès la page 43

# Keep cool

Se rafraîchir  
en douceur

## Le goût de la Grèce

Souvlaki, tsatsiki,  
on est conquis!

## Apéro

Pain du 1<sup>er</sup> Août  
revisité

## Courgette

Un légume aux  
multiples facettes

dès la page 4

# Salades d'été



↑  
Barres de cheesecake glacées  
de la page 44

BBmix 4/22 A







## Souvenir culinaire

*Chère lectrice, cher lecteur,*

*Vous connaissez sans doute la situation: vous êtes attablé dans un resto sympa, peut-être même en vacances, et on vous apporte quelque chose que vous n'aviez jamais goûté auparavant. Dès la première bouchée, vous vous exclamez: «Mais, que c'est bon! Il faudra absolument que je fasse ça un jour à la maison!» C'est exactement ce qui s'est produit quand j'ai goûté pour la première fois à la fava en Crète, il y a quelques mois. Cette purée de pois jaunes m'a tellement enthousiasmée qu'à mon retour, j'ai aussitôt prié mes collègues d'en composer une recette. Vous trouverez le résultat à la page 32. J'espère que vous l'aimerez autant que moi.*

*Vous découvrirez aussi dans ce numéro de nouvelles idées de salades et de sauces, trois recettes variées de courgettes et de douces tentations tout droit sorties du frigo ou du congé. Un délicieux été en perspective! Je vous souhaite une agréable découverte,*

*Sarah Oeschger*

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

# Summer i

Zoom



04

Salades d'été

Combos craquants & sauces onctueuses

26

Pain  
maison



### 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  
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



**myclimate**  
neutral  
Produits imprimés  
[myclimate.org/01-22-413820](http://myclimate.org/01-22-413820)



# n the Kitchen

43

Keep cool

Douceur et fraîcheur  
au cœur de l'été



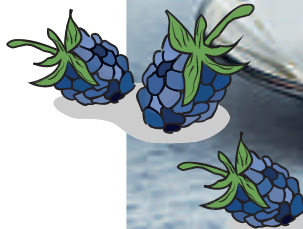
## 4 Salades estivales

- 6 Salade arc-en-ciel
- 7 Salade de pommes de terre, sauce yogourt
- 8 Burrito Bowl
- 10 Sauce balsamique
- 11 Sauce aux herbes

## 12 Actus

## 14 Simple & rapide

- 15 Gaspacho de pastèque
- 16 Curry de légumes et crevettes
- 17 Spaghettis et salsa cruda
- 19 «Taboulé» de brocoli et escalopes
- 20 Risotto aux poivrons
- 21 Burger de poisson et salade de carottes fruitée



- 23 Tarte aux pruneaux

## 24 Trucs & astuces

## 26 Pain maison

- 27 Couronne croustillante
- 28 Couronne croustillante aux graines

## 30 Le goût de la Grèce

- 31 Spanakopita
- 32 Fava
- 33 Souvlaki de poulet et tsatsiki
- 35 Gemista



## 36 Apéro

- 36 Pain du 1<sup>er</sup> Août au cervelas

## 38 Courgette

- 39 Röstis aux courgettes
- 40 Raviolis courgettes-ricotta
- 41 Cake choco-courgettes

## 43 Keep cool!

- 44 Barres de cheesecake glacées
- 45 Glace moka
- 47 Tarte mûres-yogourt
- 48 Granité au citron
- 49 Crème aux abricots et streusel aux amandes

← *Recette en couverture!*

## 50 Régal en bocal

- 50 Chutney tomate-pêche
- 51 Bon à savoir / Avant-goût



30

Le goût de la Grèce

Souvlaki, tsatsiki & Cie



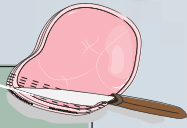
ZOOM:  
SALADES D'ÉTÉ

# Salades estivales

*Quelques feuilles vertes et croquantes,  
une poignée de légumes, le tout marié à une  
sauce veloutée, et le tour est joué! Voici  
nos toutes nouvelles créations pour bien  
démarrer la saison.*



*Notre astuce*



**Coup de boost protéiné**

Les carnivores compléteront la salade arc-en-ciel avec un peu de jambon, de viande séchée ou de viande des Grisons.



*Salade  
arc-en-ciel*

page 6





# Salade arc-en-ciel

🔪 15 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 404 kcal

✓ végétarienne ✖ sans gluten 🚫 sans lactose

<b>50 g de mélange de graines</b>	Faire griller le mélange de graines dans une poêle sur feu moyen, laisser refroidir.
<b>300 g de carottes</b> , pelées, en morceaux (2 cm)	Mettre les carottes dans le bol de mixage, hacher <b>5 sec/vitesse 5</b> et dresser avec la salade verte, les lanières de poivron et les tomates cerises.
<b>150 g de salade verte</b> , en morceaux (5 cm)	
<b>1 poivron jaune</b> , épépiné, en lanières	
<b>150 g de tomates cerises</b> , coupées en deux	
<b>120 g d'huile d'olive</b>	Mettre dans le bol de mixage l'huile d'olive, le vinaigre, l'aneth, le sucre, le sel et le poivre, réduire en purée <b>10 sec/vitesse 6</b> et verser sur la salade. Répartir dessus les edamame, les rouelles d'oignon et le mélange de graines grillées.
<b>60 g de vinaigre de vin blanc</b>	
<b>½ bouquet d'aneth</b> (env. 10 g), pluches	
<b>¼ de c. à café de sucre</b>	
<b>¾ de c. à café de sel</b>	
<b>4 pincées de poivre</b>	
<b>100 g d'edamame écosés surgelés</b> , décongelés	
<b>1 oignon rouge</b> , en fines rouelles	

*voir Le bon tuyau en page 25*

Portion: 404 kcal (1671 kJ) = lip 35 g, glu 13 g, pro 8 g





# Salade de pommes de terre, sauce yogourt

🔪 30 min ⏰ 50 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 249 kcal  
 🌱 végétal 🌾 sans gluten

3 l d'eau  
 800 g de pommes de terre à chair ferme  
 100 g d'oignons fanes, en morceaux (3 cm)  
 100 g de concombres au vinaigre, coupés en deux  
 180 g de yogourt nature  
 30 g de vinaigre de vin blanc  
 30 g de moutarde  
 30 g d'huile d'olive  
 1½ c. à café de sel  
 3 pincées de poivre

Porter l'eau à ébullition dans un faitout. Cuire les pommes de terre 25-30 min en les tenant croquantes. Pendant ce temps, mettre dans le bol de mixage les oignons fanes, les concombres, le yogourt, le vinaigre, la moutarde, l'huile d'olive, le sel et le poivre, hacher 4 sec/vitesse 5, transvaser dans un récipient.

Égoutter les pommes de terre dans le Varoma, laisser tiédir un peu. Peler les pommes de terre, couper en rondelles (1 cm), ajouter à la sauce, mélanger délicatement.

300 g de petits radis, en quartiers  
 ½ bouquet de basilic (env. 10 g), effeuillé  
 ½ bouquet de persil plat (env. 10 g), effeuillé

Ajouter les petits radis, le basilic et le persil aux pommes de terre, mélanger.

Portion: 249 kcal (1042 kJ) = lip 9 g, glu 31 g, pro 7 g

*Succès assuré au prochain barbecue!*



## Halte au gaspi

S'il reste des herbes aromatiques, comme c'est le cas dans cette recette, nous vous conseillons de les garder au réfrigérateur, enveloppées dans du papier absorbant humide et placées dans un sac à fermeture zip. Cette méthode de conservation est celle qui nous a donné les meilleurs résultats.



# Burrito Bowl

🕒 15 min 🕒 45 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 576 kcal

🌱 végétal 🌾 sans gluten

250 g de riz basmati  
(cuisson 15 minutes)  
1000 g d'eau  
2½ c. à café de sel

Mettre le riz dans le panier cuisson, rincer sous l'eau courante froide jusqu'à ce qu'elle soit claire. Verser l'eau dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson contenant le riz, ajouter 1½ c. à café de sel et cuire **16 min/100° C/vitesse 4**. Retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule, rincer le riz sous l'eau froide, égoutter. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

40 g d'oignons rouges  
1 piment rouge, épépiné  
½ bouquet de coriandre (env. 10 g), pluches  
3 brins de menthe, effeuillée

Mettre dans le bol de mixage les oignons, le piment, la coriandre, la menthe, la crème fraîche, le jus de citron vert, l'huile d'olive, ¾ de c. à café de sel et le poivre, hacher **8 sec/vitesse 6**.

100 g de crème fraîche  
50 g de jus de citron vert  
30 g d'huile d'olive

3 pincées de poivre

1 boîte de haricots rouges, rincés, égouttés (poids égoutté 290 g)

Dresser le riz cuit avec les haricots rouges, les grains de maïs, les dés de tomates, les tranches d'avocat et la laitue iceberg, arroser d'un filet de sauce.

1 boîte de grains de maïs, rincés, égouttés (poids égoutté 140 g)

400 g de tomates, en dés (1 cm)

1 avocat, pelé, dénoyauté, en tranches

100 g de laitue iceberg, en lanières

*Servir avec des quartiers de citron vert et de la coriandre.*

Portion: 576 kcal (2398 kJ) = lip 24 g, glu 73 g, pro 15 g



## Un panier cuisson aux multiples usages

Pour limiter la quantité de vaisselle, commencez par rincer le maïs et les haricots dans le panier cuisson (plutôt que dans une passoire).







Les astuces de  
Betty

Family



Servez une tortilla à vos enfants pour accompagner leur salade. Ils pourront y envelopper les ingrédients et déguster le tout comme un vrai burrito. Accompagner selon les goûts de crème fraîche.



# Sauce balsamique

🔪 5 min 🕒 10 min 🍴 facile 🍷 3 dl 📊 368 kcal

✓ végétane 🚫 sans lactose

**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**. Râcler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**120 g d'huile d'olive**

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

**70 g de vinaigre balsamique**

**30 g d'eau**

**10 g de moutarde à l'ancienne**

**2 brins d'origan,** effeuillé

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

**4 pincées de poivre**

Ajouter le reste de l'huile d'olive (100 g), le vinaigre balsamique, l'eau, la moutarde, l'origan, le cube de bouillon et le poivre et réduire en purée **30 sec/vitesse 7**. Verser la sauce dans une bouteille (de 300 ml), bien fermer et garder au réfrigérateur.

**Conservation:** bien fermé, env. 3 jours au réfrigérateur.

**1 dl:** 368 kcal (1517 kJ) = lip 37g, glu 7g, pro 1g

## Notre astuce

### Union parfaite

Notre sauce balsamique accompagne à merveille les salades vertes, les tomates, les haricots verts ou les artichauts. Elle relève aussi la salade grecque, les salades de pâtes ou de saucisses.







## Sauce aux herbes

🔪 5 min ⌚ 10 min 🍴 facile 🍷 3 dl 📊 379 kcal

🌿 végété 🚫 sans gluten 🚫 sans lactose

### Notre astuce

#### Union parfaite

Les fines herbes donnent un goût frais à cette sauce. À défaut de mélisse, prenez de la menthe, de l'aneth ou de la ciboulette. Au printemps, notre sauce aux herbes est parfaite avec les asperges; l'été, elle se marie aux courgettes, carottes, concombres et pommes de terre et relève les salades de pâtes.

**80 g d'oignons,**  
coupés en deux

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

**100 g d'huile d'olive**

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

**60 g de vinaigre de vin blanc**

**20 g d'eau**

**30 g de mayonnaise**

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

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

**2 brins de mélisse,**  
effeuillée

**10 g de moutarde mi-forte**

**10 g de miel liquide**

**½ c. à café de sel**

**4 pincées de poivre**

Ajouter le reste de l'huile d'olive (80 g), le vinaigre, l'eau, la mayonnaise, le basilic, le persil, la mélisse, la moutarde, le miel, le sel et le poivre et réduire en purée **30 sec/vitesse 7**. Verser la sauce dans une bouteille (de 300 ml), bien fermer et garder au réfrigérateur.

**Conservation:** bien fermé, env. 3 jours au réfrigérateur.

**1 dl:** 379 kcal (1562 kJ) = lip 38 g, glu 5 g, pro 1 g





C'est leur saison  
**Juillet/août**

### Légumes

**De saison, Suisse:**

ail, aubergine, brocoli, carottes en botte, chou cabus, chou chinois, chou frisé, chou-fleur, chou-rave, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot, poireau, pois mange-tout, poivron, romanesco, tomate

**De saison, Suisse (dès août):**

artichaut, céleri, courge



### Fruits

**De saison, Suisse:**

abricot, cerise, fraise, framboise, groseille à maquereau, groseille rouge, melon, mûre, myrtille, pêche, pruneau

**De saison, Suisse (dès août):**

mirabelle, prune, sureau

**De saison, Europe:**

nectarine, pamplemousse, pastèque

**De saison, Europe (dès août):**

figue, kaki

## Pour des raviolis parfaits

Le bonheur des raviolis n'a jamais été aussi facile à trouver: prenez un paquet de pâte à nouilles du commerce, une farce fraîchement préparée (par ex. celle de la page 40) et notre nouvel emporte-pièces à raviolis. Trois petites étapes plus tard, vous obtenez 18 succulents raviolis maison. Simplissime!

**Emporte-pièces à raviolis avec pochoir - kit + recueil de recettes dès CHF 29.95**



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

# ACTUS

«Croustillantes à l'extérieur, moelleuses à cœur et très décoratives: des pommes de terre comme vous n'en avez jamais goûté!»

Olivia,  
manager produits chez Betty Bossi

Coupe-pomme de terre spirale - kit dès CHF 21.95



### Maigrir en se régalant

Atteignez votre poids idéal et maintenez-le sans effort! Betty Bossi vous y aide grâce à un coach numérique et à des suggestions de recettes personnalisées. Les recettes comprises dans l'appli n'excèdent pas 600 calories. Scannez le code QR, téléchargez l'appli et testez gratuitement pendant 7 jours.





Univers thématique

**Let's party!**

En Suisse, on est toujours partant dès qu'il est question de fêtes et de barbecues, pas seulement le week-end et les jours fériés (coucou, le 1<sup>er</sup> Août!), mais chaque fois que l'envie se présente. Sur notre site internet, nous consacrons tout un dossier aux fêtes estivales et aux grillades. Vous y trouverez des recettes originales ainsi que des astuces pour organiser une garden-party sans stress, des idées de déco et bien plus encore.

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

Notre nouveau livre

**Bon, pas cher & sain**

Cuisiner sain et par cher, tout en faisant le bonheur de la tablée, n'est pas mission impossible. La preuve: notre toute nouvelle collection de recettes testées et approuvées par des familles, pour les petits budgets et pour toutes les saisons. Une mine d'inspiration pour la cuisine de tous les jours avec de nombreux plats sains, des ingrédients faciles à trouver et quantité de trucs et astuces.

**Bon & pas cher, livre de cuisine,**  
dès CHF 24.95



*Disponible ↗  
dès la mi-août!*

Annonce

**thermomix**

**Pars à l'aventure avec Thermomix® & Cookidoo®**

Des vacances en perspective ? Le Thermomix® se range rapidement dans ton sac de transport et part avec toi. Et voilà que cuisiner reste un plaisir, même en vacances.

Ou alors pourquoi ne pas tout simplement opter pour une escapade gustative culinaire depuis la maison ? C'est possible grâce aux nombreuses recettes internationales sur Cookidoo® – un air de vacances en plus.





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, 20 minutes de travail au maximum.*

# simple & rapide



*Décorer le gaspacho de pastèque et de fraises au moment de servir.*



# Gaspacho de pastèque

🔪 25 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 315kcal ✓ végétarienne 🚫 sans lactose

- 20 g d'huile d'olive
- 100 g de pain blanc, en dés (1 cm)
- 600 g de pastèque, pelée, épépinée, en morceaux (3 cm)
- 500 g de tomates charnues, en morceaux (3 cm)
- 1 concombre, pelé, épépiné (soit env. 300 g), en morceaux (3 cm)

Bien faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Faire dorer les dés de pain 5 minutes sur feu moyen. Pendant ce temps, mettre dans le bol de mixage la pastèque, les tomates et le concombre et hacher **7 sec/vitesse 5**.

➡ *Plus la pastèque est sucrée, meilleur sera le gaspacho!*

- 300 g de fraises, coupées en deux
- 80 g d'échalotes, coupées en deux
- 50 g de pain blanc, en morceaux (2 cm)
- 1 piment mi-fort rouge, épépiné, en morceaux (2 cm)

Ajouter les fraises, les échalotes, les morceaux de pain et le piment mi-fort et hacher **7 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

- 100 g de glaçons
- 30 g de vinaigre de vin blanc
- 30 g d'huile d'olive
- 1½ c. à café de sel
- 4 pincées de poivre

Ajouter les glaçons, le vinaigre, l'huile d'olive, 1½ c. à café de sel et le poivre et réduire en purée **1 min/vitesse 10**.

- 2 pincées de sel
- 1 brin de menthe (facultatif), effeuillée

Dresser le gaspacho. Assaisonner les croûtons avec 2 pincées de sel, en répartir la moitié sur le gaspacho. Décorer de menthe, servir le reste des croûtons à part.

Portion: 315kcal (1315 kJ) = lip 13g, glu 40g, pro 6g



TRAVAIL

25'

TOTAL

30'

## Cuisine de saison

### La pastèque, la superstar de l'été

Une pulpe rose vif, juteuse, sucrée et parfumée, voilà ce que promet une pastèque parfaite. Mais il n'est pas facile de deviner de l'extérieur ce qui se cache sous son épaisse écorce. En principe, plus la pastèque est lourde, plus elle est juteuse. C'est pourquoi il vaut la peine de soupeser plusieurs fruits de même taille. Bon à savoir: une pastèque mûre se reconnaît également au son sourd et grave qui résonne quand on tapote dessus avec le doigt. Un son faible et creux indique que le fruit n'est pas encore mûr. Une fois coupée, la pastèque doit être consommée ou transformée (par ex. en un délicieux gaspacho) rapidement. Entamée, elle ne se garde pas très longtemps.





SIMPLE & RAPIDE



TRAVAIL

15'

TOTAL

30'

*Servir avec du pain plat ou du riz*



## Curry de légumes et crevettes

15 min 30 min facile 4 portions 470 kcal sans gluten sans lactose

**400 g de carottes**, pelées, en morceaux (3 cm) Mettre dans le bol de mixage les carottes, les oignons et l'ail et hacher **3 sec/vitesse 5**.

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

**250 g de petits pois surgelés**, légèrement décongelés Ajouter les petits pois, la pâte de curry, 1 c. à soupe d'huile de sésame et  $\frac{3}{4}$  de c. à café de sel, mélanger à l'aide de la spatule, racler les parois du bol de mixage et rissoler **5 min/120° C/🌀/ vitesse 1**.

**60 g de pâte de curry jaune**  
**3 c. à soupe d'huile de sésame grillé**  
**1 $\frac{3}{4}$  c. à café de sel**

**250 g de lait de coco** Ajouter le lait de coco et cuire **15 min/98° C/🌀/vitesse 1**.  
**600 g de crevettes crues décortiquées** (bio, par ex. Black Tiger) Pendant ce temps, bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile de sésame dans une poêle antiadhésive, rissoler la moitié des crevettes 2 minutes sur chaque face, réserver sur une assiette. Procéder de même avec le reste des crevettes. Mélanger les crevettes avec le sambal oelek et 1 c. à café de sel, dresser avec le curry de légumes.

Portion: 470 kcal (1961kJ) = lip 22 g, glu 26 g, pro 37 g



### Cuisiner pour 2

Diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients et dans le texte de la recette. Le temps de cuisson se réduit alors de 15 à 12 minutes. Vous pouvez rissoler toutes les crevettes à la fois.



# Spaghettis et salsa cruda

🔪 15 min 🕒 30 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 683 kcal 🌿 végétarien 🚫 sans lactose

<b>100 g de parmesan,</b> en morceaux (2 cm)	Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper <b>10 sec/vitesse 10</b> , transvaser et réserver.
<b>3 l d'eau</b> <b>1 c. à soupe de sel</b> <b>500 g de spaghettis</b> <b>350 g de nectarines,</b> dénoyautées, coupées en quatre <b>80 g d'oignons rouges,</b> coupés en deux	Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout, ajouter 1 c. à soupe de sel. Cuire les spaghettis al dente en respectant les indications sur l'emballage. Pendant ce temps, mettre les nectarines et les oignons dans le bol de mixage et hacher <b>4 sec/vitesse 5</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
<b>600 g de tomates,</b> coupées en quatre <b>½ bouquet de basilic</b> (env. 10 g), effeuillé <b>30 g d'huile d'olive</b> <b>2 c. à café de sel</b> <b>4 pincées de poivre</b>	Ajouter les tomates, le basilic, l'huile d'olive, 2 c. à café de sel et le poivre et concasser <b>5 sec/vitesse 5</b> en s'aidant de la spatule. Égoutter les spaghettis dans le Varoma, dresser avec la sauce. Parsemer avec un peu de parmesan râpé, servir le reste à part.

Portion: 683 kcal (2857 kJ) = lip 16 g, glu 105 g, pro 27 g



TRAVAIL

15'

TOTAL

30'

Recommandé par



Betty  
Family



*Ce «taboulé» est  
aussi excellent tiède!*





# «Taboulé» de brocoli et escalopes

🔪 20 min ⌚ 40 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 696 kcal 🌾 sans gluten 🥛 sans lactose

## La sauce

**60 g d'amandes entières**

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

**1 citron bio**, zeste prélevé à l'économe

Mettre dans le bol de mixage le zeste et le jus de citron, le vinaigre balsamique blanc, l'huile d'olive, le sel et le poivre, hacher **5 sec/vitesse 8**, transvaser dans un récipient et réserver.

**30 g de jus de citron**  
**100 g de vinaigre balsamique blanc**

**100 g d'huile d'olive**  
**1 c. à café de sel**

**2 pincées de poivre**

## Le «taboulé»

**800 g de brocolis avec la tige**, tige généreusement pelée, en morceaux (3 cm)

Mettre 400 g de brocolis dans le bol de mixage, hacher **6 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule et transvaser.

Mettre 400 g de brocolis dans le bol de mixage et hacher **6 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule.

**80 g d'oignons fanes**, en rouelles (5 mm)

Ajouter le reste des brocolis hachés, les oignons fanes, les canneberges, l'huile d'olive et 1 c. à café de sel, mélanger à l'aide de la spatule et rissoler **4 min/120° C/🌀/vitesse 1**.

**50 g de canneberges séchées**  
**20 g d'huile d'olive**  
**1¼ c. à café de sel**

**8 escalopes de porc** (d'env. 80 g)  
**2 c. à soupe d'huile d'arachide**  
**8 pincées de poivre**

Mélanger la masse de brocolis à l'aide de la spatule et rissoler encore **4 min/120° C/🌀/vitesse 1**. Pendant ce temps, badigeonner les escalopes d'huile d'arachide, assaisonner avec ¾ de c. à café de sel et le poivre et saisir par portions, 3 minutes sur chaque face, dans une poêle-gril ou une poêle à frire bien chaude. Ajouter les brocolis à la sauce, mélanger, dresser avec les escalopes. Parsemer d'amandes hachées.

**Portion:** 696 kcal (2895 kJ) = lip 45 g, glu 21 g, pro 46 g



TRAVAIL

20'

TOTAL

40'

## Mon astuce perso

### Taboulé low-carb

Si vous souhaitez limiter votre apport en glucides ou simplement introduire plus de légumes dans votre alimentation, ce «taboulé» est le bienvenu.

Broyé au Thermomix®, le brocoli acquiert une texture granuleuse semblable à celle du boulgour, et son assaisonnement atténue le goût de chou.

Une alternative super légère au véritable taboulé, qui marche aussi avec du chou-fleur! Si vous avez besoin de plus de glucides, ou si vous désirez simplement donner plus de consistance au plat, il suffit d'incorporer un peu de vrai boulgour ou de couscous aux légumes.



Sara, rédactrice de recettes





TRAVAIL

20'

TOTAL

35'

*S'il y a des enfants à table, remplacez le vin blanc par de l'eau.*

## Risotto aux poivrons

20 min 35 min facile 4 portions 509 kcal végétarien

<b>80 g de sbrinz</b> , en morceaux (2 cm)	Mettre le sbrinz dans le bol de mixage, râper <b>10 sec/vitesse 10</b> , transvaser et réserver.
<b>500 g de poivrons jaunes</b> , épépinés, en morceaux (3 cm)	Mettre dans le bol de mixage les poivrons, les oignons et l'ail et hacher <b>5 sec/vitesse 5</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
<b>80 g d'oignons</b> , coupés en deux	
<b>1 gousse d'ail</b>	
<b>40 g de beurre</b>	Ajouter 20 g de beurre et rissoler sans gobelet doseur <b>3 min/120° C/vitesse 1</b> .
<b>300 g de riz à risotto</b> (cuisson 20 minutes)	Ajouter le riz et rissoler sans gobelet doseur <b>2 min/120° C/vitesse 1</b> .
<b>100 g de vin blanc</b>	Ajouter le vin blanc et laisser réduire sans gobelet doseur <b>2 min/120° C/vitesse 1</b> .
<b>700 g d'eau</b>	
<b>1 cube de bouillon de légumes</b> (pour 0,5 l)	Ajouter l'eau, le cube de bouillon, le safran et le sel, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz. Cuire le risotto <b>17 min/100° C/vitesse 1</b> . Pendant ce temps, bien faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, saisir les tomates cerises 3 minutes jusqu'à ce que la peau éclate. Assaisonner avec la fleur de sel et 2 pincées de poivre.
<b>1 dosette de safran</b>	
<b>¾ c. à café de sel</b>	
<b>1 c. à soupe d'huile d'olive</b>	Incorporer 20 g de beurre et le sbrinz râpé au risotto à l'aide de la spatule, assaisonner avec 2 pincées de poivre, dresser avec les tomates cerises.
<b>250 g de tomates cerises en grappe</b>	
<b>½ c. à café de fleur de sel</b>	
<b>4 pincées de poivre</b>	

Portion: 509 kcal (2138 kJ) = lip 19 g, glu 69 g, pro 14 g





TRAVAIL

10'

TOTAL

30'

# Burger de poisson et salade de carottes fruitée

10 min 30 min facile 4 portions 712 kcal

- |  |  |
|--|--|
| <b>12 bâtonnets de poisson surgelés</b> (par ex. Crack-Sticks, env. 360 g)   | Préchauffer le four à 180° C (chaleur tournante). Chemiser deux plaques de papier cuisson. Répartir les bâtonnets de poisson sur une plaque chemisée.  |
| <b>250 g de carottes</b> , pelées, en morceaux (3 cm)  | Faire dorer les bâtonnets de poisson 15 minutes (180° C) dans la moitié inférieure du four. Pendant ce temps, mettre les carottes et la pomme dans le bol de mixage, hacher <b>3 sec/vitesse 5</b> et transvaser. Nettoyer le bol de mixage.   |
| <b>120 g de pomme</b> , en morceaux (3 cm)   |  |
| <b>100 g d'huile de tournesol</b>  | Poser un gobelet gradué sur le couvercle du bol de mixage, peser l'huile de tournesol et réserver.   |
| <b>1 jaune d'œuf frais</b><br><b>10 g de jus de citron</b><br><b>½ c. à café de moutarde mi-forte</b><br><b>¾ de c. à café de sel</b><br><b>150 g de séré à la crème</b> | Mettre dans le bol de mixage le jaune d'œuf, le jus de citron, la moutarde et le sel, émulsionner <b>2 min/vitesse 4</b> en versant lentement l'huile de tournesol sur le couvercle du bol de mixage de manière qu'elle coule en un mince filet le long du gobelet doseur directement sur le couteau en marche. Ajouter la mayonnaise avec le séré au mélange carottes-pomme, mélanger.                  |
| <b>4 petits pains à hamburgers au sésame</b> (d'env. 60 g), fendus   | Répartir les moitiés de petits pains à hamburgers sur la deuxième plaque chemisée, glisser dans la moitié supérieure du four (au-dessus des bâtonnets de poisson). Poursuivre la cuisson 5-8 minutes (180° C) jusqu'à ce que les petits pains soient légèrement dorés. Dresser les petits pains avec la salade de carottes, les bâtonnets de poisson, les feuilles de laitue et les quartiers de citron. |
| <b>8 feuilles de laitue</b> (par ex. batavia)  |  |
| <b>½ citron bio</b> , en quartiers   |  |

Portion: 712 kcal (2961 kJ) = lip 44 g, glu 52 g, pro 25 g



Recommandé par →





## Cuisine de saison

### Pruneau: le roi des fruits à noyau

La saison du noble pruneau a commencé! Dès la mi-juillet et jusqu'à la fin septembre (selon la météo), ce fruit au sang bleu est disponible dans les magasins fermiers et les supermarchés. Les pruneaux conviennent très bien à la congélation. Pour cela, couper les fruits en deux, dénoyauter, précongeler individuellement, emballer dans des sachets et remettre au congélateur. Pour préparer une tarte, vous pouvez utiliser les pruneaux encore congelés. Selon les goûts, parsemer d'abord le fond de pâte de noisettes moulues, puis garnir de fruits et enfourner.







TRAVAIL

20'

TOTAL

55'

# Tarte aux pruneaux

20 min 55 min facile 4 portions 695 kcal

<b>220 g de farine blanche</b>	Préchauffer le four à 220°C.
<b>90 g de beurre,</b> en morceaux (2 cm)	Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, l'eau et le sel et mélanger <b>30 sec/vitesse 4</b> . Déposer la pâte sur du papier cuisson, façonner en boule et 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 cm). Piquer le fond à la fourchette.
<b>80 g d'eau</b> <b>½ c. à café de sel</b>	
<b>100 g de noisettes entières</b>	Mettre les noisettes et le sucre dans le bol de mixage et broyer <b>8 sec/vitesse 8</b> .
<b>50 g de sucre</b>	
<b>200 g de lait</b> <b>2 œufs</b>	Ajouter le lait et les œufs, mélanger <b>10 sec/vitesse 4</b> et verser sur le fond de pâte. Y disposer les pruneaux.
<b>500 g de pruneaux,</b> coupés en deux, dénoyautés	Cuire la tarte aux pruneaux 35 minutes (220°C) tout en bas du four. Retirer, laisser tiédir 20 minutes dans le moule, démouler, servir tiède ou froid.

Portion: 695 kcal (2902 kJ) = lip 39 g, glu 66 g, pro 16 g

*Délicieux avec un nuage de chantilly!*



## Cuisiner pour 2

Diviser les ingrédients par deux. Abaisser la pâte en rond (Ø 22-24 cm) et la déposer avec le papier dans un moule à tarte ou un moule à charnière (Ø 18-20 cm). Le temps de cuisson reste le même.



# Trucs & astuces



## Conserver l'été

Abricots, pruneaux... la saison des fruits à noyau bat son plein. Si vous vous êtes laissé tenter par leur surabondance sur le marché et ne savez qu'en faire, nous vous suggérons de les transformer en purée. Pour cela, mettre dans le bol de mixage **250 g de fruits à noyau dénoyautés**, en morceaux, **25-75 g de sucre** selon le goût et le degré de

maturité des fruits, **15 g de jus de citron** et **1 c. à café d'huile végétale neutre** (réduit la formation de mousse lors de la cuisson), réduire en purée **30 sec/vitesse 5-10 en augmentant progressivement la vitesse**, racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Cuire ensuite **5 min/90° C/vitesse 2** et passer au tamis selon les goûts. Servir encore chaud sur de la glace, froid avec du yogourt ou du muesli, pour aromatiser de l'eau minérale, comme pâte à tartiner ou comme dip avec du fromage. **Conservation:** env. 1 semaine au réfrigérateur. Ou alors répartir la purée aussitôt refroidie dans des boîtes de congélation et congeler à couvert. **Conservation:** env. 3 mois.

Ce smoothie bowl fruité est parfait pour les chaudes journées, il vous donne en plus un coup de fouet vitaminé et quelque chose à vous mettre sous la dent. Car contrairement aux smoothies que l'on sirote à la paille, celui-ci est un délicieux mélange de fruits et de granola croustillant. La mastication active les sucs digestifs et favorise la sensation de satiété.



## Smoothie Bowl estival

🔪 10 min ⏱ 15 min 🍴 facile 🍷 2 portions 📊 297 kcal  
✔ végétarien 🚫 sans lactose

**40 g de flocons d'épeautre**  
**20 g de graines de tournesol**  
**1 c. à soupe de sirop d'érable**

Faire dorer les flocons d'épeautre et les graines de tournesol sur une poêle antiadhésive sur feu moyen. Incorporer le sirop d'érable, porter à ébullition. Éloigner la poêle du feu, verser le granola sur du papier cuisson, laisser refroidir.

**250 g de fraises**, coupées en deux  
**200 g de nectarines**, dénoyautées, en quartiers (1 cm)  
**½ banane**, pelée (soit env. 50 g), en morceaux (3 cm)  
**15 g de jus de citron**  
**30 g de glaçons**  
**½ banane**, pelée (soit env. 50 g), en rondelles (1 cm)  
**1 c. à soupe de pépites de framboises**

Mettre dans le bol de mixage 150 g de fraises, les nectarines, les morceaux de banane, le jus de citron et les glaçons et réduire en purée **40 sec/vitesse 10**. Verser le smoothie dans des bols. Décorer avec le reste des fraises (100 g), les rondelles de banane et les pépites de framboises. Concasser évent. le granola, parsemer.

Portion: 297 kcal (1246 kJ) = lip 7 g, glu 50 g, pro 8 g

Miam!

Idée pique-nique ou party

Servez la couronne croustillante de la page 28 comme sandwich XL.



«J'ai un doute: dans la liste des ingrédients, c'est toujours le poids net qui est indiqué, n'est-ce pas?»

Oui, c'est exact. Contrairement aux recettes standard de Betty Bossi, c'est le poids net qui figure dans les recettes pour le Thermomix®. Les ingrédients sont donc indiqués tels que vous les mettez dans le bol de mixage (par ex. un chou-fleur paré ou des carottes pelées). Il existe toutefois des exceptions. Pour les herbes aromatiques, par exemple, nous indiquons le poids brut de la botte ou du bouquet, car les feuilles seraient trop légères pour être pesées séparément. De même, pour les épinards en branches surgelés, nous donnons le poids brut afin que vous sachiez combien d'épinards acheter ou décongeler. Ici toutefois, nous ajoutons aussi entre parenthèses le poids net, c'est-à-dire le poids après égouttage/essorage. Deux précautions valent mieux qu'une!



Sofia, rédactrice de recettes



## LE BON TUYAU N° 9

Contrairement à ce que beaucoup pensent, débiter en quelques secondes des rouelles d'oignons ultrafines impeccables (par ex. pour décorer une salade, garnir des sandwiches ou des burgers) n'est pas l'apanage des pros de la cuisine! Il suffit de vous aider d'une mandoline pour y arriver aussi. C'est super rapide et le résultat est bluffant!



## Piler de la glace soi-même

Désormais, vous pouvez vous épargner le détour jusqu'à la station-service pour vous procurer un stock de glace pilée en vue de vos prochaines réceptions. Merci qui? Merci Thermomix®! Il est capable de broyer très finement même les glaçons les plus durs. À vous mojitos et autres cocktails!




Mettre **200 g de glaçons** dans le bol de mixage et broyer **3-8 sec/vitesse 5** (la durée dépend de la taille des glaçons et du résultat désiré). Veillez à ce que les glaçons ne collent pas les uns aux autres avant de les mettre dans le bol de mixage. Si nécessaire, séparez-les sous l'eau courante. Vous pouvez augmenter la quantité de glaçons jusqu'au repère de 1 litre. Let's crush!

À faire et à ne pas faire

## Les cerises



- S'en régaler maintenant.** Leur saison va de la mi-juin à début août. N'attendez pas!
- Les cueillir soi-même.** Le site [bettybossi.ch/loisirs](http://bettybossi.ch/loisirs) répertorie les exploitations où l'on peut récolter des cerises soi-même.
- Les dénoyauter sans peine.** Mettre max. 1600 g de cerises et le jus de 1 citron dans le bol de mixage, dénoyauter **3 min/**  **vitesse 4** et passer au tamis. Idéal pour purées, liqueurs ou confitures.



- Se cantonner au sucré.** Les cerises apportent aussi une touche fruitée aux sauces, par ex. pour accompagner une viande.
- Les laver trop tôt.** Rincer les cerises au moment de les consommer. Elles moisiront moins vite.
- Jeter les noyaux.** Bien laver les noyaux, laisser sécher, remplir un sac en coton et coudre l'ouverture: votre coussin de noyaux de cerises est prêt.



## Systeme D

Lorsque vous raclez les parois du bol de mixage, veillez à positionner la spatule derrière le côté non tranchant du couteau, puis à tourner dans le sens des aiguilles d'une montre. Ainsi la lame ne risquera pas d'endommager la spatule.



à croquer!

Elle fait craquer  
petits et grands.  
Un succès en toute  
occasion!

# Couronne croustillante



# Couronne croustillante

🔪 10 min ⏰ 18 h 35 min 🍳 facile 🍞 1 couronne (370 g) 📊 263 kcal

✓ végane 🚫 sans lactose

250 g de farine  
mi-blanche et un  
peu pour fariner  
¼ de c. à café de  
levure sèche  
150 g d'eau  
1 c. à café de sel

2 c. à soupe d'eau  
25 g de semoule de  
blé dur

Mettre dans le bol de mixage la farine, la levure, l'eau et le sel et pétrir en **pâte**  $\frac{1}{2}$  5 min. Transvaser la pâte dans un récipient et laisser doubler de volume 18 heures à couvert à température ambiante.

Chemiser une plaque de papier cuisson. Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Diviser la pâte en 6 portions, aplatis un peu, laisser reposer 5 minutes à couvert.

Rassembler les bords des pâtons vers le centre et presser pour les souder. Retourner les pâtons, poser doucement la main sur une boule de pâte, façonner un petit pain rond par un mouvement circulaire, puis continuer à rouler jusqu'à ce que la surface soit bien tendue (photo 1). Humecter les boules de pâte, les passer dans la semoule de blé dur, souder vers le bas (photo 2). Déposer les boules en couronne sur la plaque chemisée, souder vers le haut. Avec un pinceau, faire tomber quelques gouttes d'eau à la jonction entre les boules. Couvrir sans trop serrer et laisser lever encore 1 heure à couvert. Pendant ce temps, préchauffer le four à 220° C.

Faire dorer la couronne 20-25 minutes (220° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

100 g: 263 kcal (1115 kJ) = lip 1 g, glu 53 g, pro 9 g

*Façonner des boules*



*Passer dans la semoule*





# Couronne croustillante aux graines

🔪 15 min 🕒 3 h 🍳 facile 🍞 1 couronne (480 g) 📊 332 kcal ✓ végétane 🚫 sans lactose

## Les graines

50 g de mélange de graines et de noix  
70 g d'eau

Mettre les graines et l'eau dans le bol de mixage et porter à ébullition **4 min/100° C/vitesse 1**. Laisser refroidir la masse dans le bol de mixage ouvert.

## La pâte

170 g de farine blanche  
et un peu pour fariner  
100 g de farine d'épeautre complète  
¼ de cube de levure (env. 10 g), émietée  
130 g d'eau  
10 g mélasse pure (voir Remarques)  
1 c. à café de sel

Ajouter la farine blanche, la farine d'épeautre complète, la levure, l'eau, la mélasse et le sel et pétrir en **pâte**  $\frac{1}{2}$  min (la pâte est très collante). Transvaser la pâte dans un récipient et laisser doubler de volume 1½ heure à couvert à température ambiante.

2 c. à soupe d'eau  
50 g de mélange de graines et de noix  
(voir Remarques)

Chemiser une plaque de papier cuisson. Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Diviser la pâte en 6 portions, aplatir un peu, laisser reposer 5 minutes à couvert.

Façonner des boules, humecter, passer dans les graines, souduer vers le bas. Déposer les boules en couronne sur la plaque chemisée, souduer vers le haut. Avec un pinceau, faire tomber quelques gouttes d'eau à la jonction entre les boules. Couvrir sans trop serrer et laisser lever encore 30 minutes à couvert. Pendant ce temps, préchauffer le four à 220° C.

Faire dorer la couronne 20-25 minutes (220° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

## Remarques

- La mélasse pure, à ne pas confondre avec la pâte à tartiner à base de mélasse, donne au pain une couleur un peu plus foncée. En vente dans les magasins diététiques. Si vous ne voulez pas en acheter exprès pour cette recette, vous pouvez aussi vous en passer.
- Si les noix du mélange de graines sont un peu grosses, hachez-les rapidement. Ainsi, elles adhéreront mieux à la pâte.

100 g: 332 kcal (1394 kJ) = lip 12 g, glu 41 g, pro 13 g



En vedette



## Nettoyage

Non seulement le Thermomix® TM6 vous facilite grandement la tâche en cuisine, il vous apporte aussi une aide active lors du nettoyage. Lancez le mode nettoyage dès que vous avez fini de cuisiner. En un rien de temps, votre bol de mixage sera de nouveau propre et prêt à l'emploi – sans avoir à frotter ou presque.

Vous avez le choix entre **quatre programmes de nettoyage**:

- Pâte** nettoyage des résidus de pâte à 37°C pendant env. 8 minutes.
- Universel** nettoyage de base à 55°C pendant env. 8 minutes.
- Graisses et caramel** nettoyage à 75°C après la préparation de caramel ou de mets gras. Si l'ensemble couteaux est immobilisé (par ex. par du caramel dur), ce mode aide à le débloquent (l'opération peut prendre jusqu'à une heure).
- Rissolage** nettoyage à 105°C pendant environ 10 minutes en cas d'aliments brûlés et de résidus tenaces.

Les durées sont données à titre indicatif. Votre Thermomix® nettoie de manière autonome jusqu'à dissolution des résidus.



### 1 Préparer le bol de mixage

Versez dans le bol de mixage **1000 g d'eau** au maximum et une **petite goutte de liquide vaisselle**, **50 g de vinaigre** ou **½ c. à café de poudre pour lave-vaisselle**. **N'utilisez pas plus d'une goutte de liquide vaisselle** pour éviter que la mousse ne déborde du bol. Pour le programme «Rissolage», n'utilisez que du vinaigre ou ½ c. à café de poudre pour lave-vaisselle.

### 2 Sélectionner le mode

Mettez le bol de mixage en place, fermez le couvercle et insérez le gobelet doseur pour éviter les projections. Sélectionnez ensuite le mode nettoyage et le programme désiré.



### 3 Terminer le nettoyage

Lorsque la sonnerie du Thermomix® retentit, le programme est terminé. Vider le bol de mixage, rincer à l'eau claire et si nécessaire, donner encore un rapide coup d'éponge ou de brosse. C'est prêt!



# Le goût de la Grèce

*Bienvenue dans  
notre petite taverne!*

*Bien meilleur au sortir du four!*



# Spanakopita

🔪 30 min 🕒 1 h 15 min 🍴 moyen 🍷 6 portions 📊 737kcal 🌿 végété

## La garniture

2 bouquets d'aneth (env. 40 g), pluches	Mettre l'aneth dans le bol de mixage, hacher <b>3 sec/vitesse 8</b> et transvaser.
200 g d'oignons fanes, en morceaux (3 cm)	Mettre les oignons fanes dans le bol de mixage et hacher <b>5 sec/vitesse 5</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
10 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler <b>5 min/120° C/vitesse 1</b> .
1,2 kg d'épinards en branches surgelés, décongelés, essorés (soit env. 600 g)	Ajouter les épinards avec les œufs, le sel, le poivre et l'aneth haché et mélanger <b>20 sec/🌀/vitesse 3</b> en s'aidant de la spatule.
2 œufs	Préchauffer le four à 180° C. Chemiser une plaque de papier cuisson.
1/4 c. à café de sel	
4 pincées de poivre	

## La finition

500 g de pâte filo (voir Suggestion)  
170 g d'huile d'olive  
400 g de feta, émiettée

Dérouler les feuilles de pâte, les badigeonner deux par deux avec un peu d'huile d'olive, déposer sur la plaque chemisée en les faisant se chevaucher légèrement (photo 1). Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la moitié des feuilles. Répartir la masse aux épinards dessus, parsemer de feta, l'enfoncer dans les épinards. Badigeonner d'huile d'olive deux feuilles de pâte et les déposer sur la garniture en les faisant se chevaucher légèrement. Répéter l'opération avec le reste des feuilles de pâte. Presser sur le pourtour de la pâte avec le bord des mains pour redresser les bords qui dépassent. Badigeonner la pâte d'huile d'olive, prédécouper 12 parts égales avec un couteau tranchant (photo 2).

Cuire la spanakopita 35 minutes (180° C) dans la moitié inférieure du four en la badigeonnant de temps en temps avec le reste de l'huile. Retirer, laisser reposer 10 minutes, trancher les parts prédécoupées.

**Suggestion:** si vous ne trouvez pas de pâte filo, utilisez 4 paquets de pâte à strudel (env. 480 g). Le résultat sera tout aussi bon.

**Portion:** 737 kcal (3066 kJ) = lip 47g, glu 53g, pro 24g



*Le mieux est d'utiliser la grande plaque du four.*





Idée déco!

## Fava

30 min 13 h 30 min facile 4 portions 426 kcal  
 ✓ végétarien ✗ sans gluten ✗ sans lactose

250 g de pois jaunes  
 2000 g d'eau  
 2 brins de romarin  
 1 c. à soupe d'huile d'olive

Faire tremper les pois jaunes 12 heures avec 500 g d'eau. Égoutter les pois jaunes dans le panier cuisson.

Insérer le panier cuisson contenant les pois jaunes. Ajouter 1400 g d'eau, le romarin et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Mettre le Varoma (avec son couvercle) à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les débordements et cuire **45-60 min/98° C/vitesse 1** (tester la cuisson). Retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule, déposer sur une assiette, ôter les brins de romarin.

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

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

100 g d'huile d'olive

Ajouter 80 g d'huile d'olive et rissoler **5 min/120° C/vitesse 1**.

1 citron bio, moitié du zeste râpé  
 30 g de jus de citron  
 1 c. à café de sel  
 4 pincées de poivre

Ajouter les pois jaunes cuits, 100 g d'eau (voir Suggestion), le zeste et le jus de citron, le sel et le poivre et réduire en purée **10 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Réduire en purée encore **10 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Réduire en purée encore **15 sec/vitesse 5**, dresser dans un bol.

40 g d'oignons rouges, en rouelles  
 2 c. à soupe de câpres au vinaigre, rincées, égouttées  
 1 brin de romarin

Arroser avec le reste de l'huile d'olive (20 g), décorer de rouelles d'oignons, de câpres et de romarin et servir chaud.



Servir avec du pain pita grillé ou des crudités.

**Suggestion:** si la masse est trop sèche, rajouter un peu d'eau.

**Portion:** 426 kcal (1766 kJ) = lip 26 g, glu 33 g, pro 15 g



# Souvlaki de poulet et tsatsiki

🔪 30 min ⌚ 2 h 30 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 337kcal 🌿 sans gluten

## Les souvlaki

**3 brins** de marjolaine, effeuillée  
**2 brins** de thym, effeuillé

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

**40 g** d'huile d'olive  
**1 c. à soupe** d'oignon en poudre  
**1 c. à café** d'ail en poudre  
**½ c. à café** de cumin en poudre  
**2 c. à café** de paprika  
**½ c. à café** de sel

Ajouter l'huile d'olive, l'oignon en poudre, l'ail en poudre, le cumin en poudre, le paprika, le sel et le poivre, mélanger **10 sec/vitesse 4**, verser dans un récipient. Ajouter les cubes de poulet, mélanger et laisser mariner 2 heures à couvert au réfrigérateur. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage, le sécher et préparer le tsatsiki.

**4 pincées** de poivre  
**600 g** de blancs de poulet, en cubes (2 cm)

## Le tsatsiki

**2 gousses** d'ail

Mettre 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.

**½** concombre, épépiné, en morceaux (3 cm, soit env. 170 g)  
**½ c. à café** de sel

Ajouter le concombre et  $\frac{1}{4}$  de c. à café de sel, hacher **6 sec/vitesse 5**, verser dans une passoire et laisser égoutter 30 minutes.

**300 g** de yogourt à la grecque nature  
**2 pincées** de poivre

Bien essorer le concombre, le mettre dans un récipient, incorporer le yogourt,  $\frac{1}{4}$  de c. à café de sel et le poivre.

**8 brochettes** en bois

Préchauffer le gril à charbon de bois, à gaz ou électrique à 220°C. Enfiler les cubes de poulet sur les brochettes, faire griller, couvercle fermé, 10-15 minutes sur toutes les faces au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (220°C). Tester la cuisson. Dresser les souvlaki avec le tsatsiki.

**Suggestion:** servir avec des quartiers de citron et du fenouil grillé.

**Portion:** 337 kcal (1410 kJ) =  
lip 18 g, glu 5 g, pro 37 g







Annonce

### L'accord du vin

Coop Naturaplan  
Bio Douro DOC  
Quinta do Vallado, 75cl

**Origine:** Douro, Portugal

**Caractère:** robe rouge rubis soutenu, nez très élégant aux arômes complexes et subtils de cerise noire, d'herbes sauvages, d'olives noires et de malt, avec quelques accents boisés harmonieusement intégrés. Malgré un fruit très concentré, la bouche offre une matière délicate, soutenue par des tanins d'excellente qualité, jusque dans une finale persistante.

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



↗  
*Décorer d'aneth  
ou de persil!*



# Gemista

30 min 2 h facile 4 portions 442 kcal végétarien sans lactose

## Les poivrons

- 1 bouquet d'aneth (d'env. 20 g), pluches
- 1 bouquet de persil plat (d'env. 20 g), effeuillé
- ½ bouquet de menthe (env. 10 g), effeuillée

Préchauffer le four à 180°C.

Mettre dans le bol de mixage l'aneth, le persil et la menthe, hacher **3 sec/vitesse 8** et transférer.

- 160 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.

- 30 g d'huile d'olive

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

- 180 g de riz long (parboiled, cuisson 20 minutes)

Ajouter le riz et rissoler **3 min/120°C/vitesse 1**.

- 40 g de concentré de tomates
- 1 cube de bouillon de légumes (pour 0,5 l), émietté
- ¼ de c. à café de sel
- 4 pincées de poivre
- 4 poivrons (par ex. rouges et verts, d'env. 250 g), décalottés, épépinés, base évent. égalisée
- 220 g d'eau

Ajouter le concentré de tomates, le cube de bouillon émietté, le sel, le poivre et les herbes hachées et mélanger **20 sec/vitesse 2**. Mélanger à nouveau la masse à l'aide de la spatule, en farcir les poivrons, verser ¼ de l'eau dans chacun. Reposer les calottes et placer les poivrons dans un grand plat à gratin (20 × 30 × 5 cm).

## Les pommes de terre

- 500 g de pommes de terre à chair ferme, en quartiers (2½ cm)
- ½ c. à soupe d'origan séché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ¾ de c. à café de sel
- 2 pincées de poivre
- 200 g d'eau

Mélanger les pommes de terre avec l'origan, l'huile d'olive, le sel et le poivre, répartir à côté des poivrons. Arroser d'eau.

Cuire les poivrons et les pommes de terre 80 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, dresser.

Portion: 442 kcal (1854 kJ) = lip 12 g, glu 71 g, pro 9 g



### Cuisiner pour 2

Diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients.

Pour les pommes de terre, garder toutefois la quantité d'eau entière (200 g).



# Pain du 1<sup>er</sup> Août au cervelas

🔪 25 min ⌚ 2 h 30 min 🍄 facile 🍞 1 pain (env.1080g) 🍽️ 275 kcal

**2 brins de romarin**, effeuillé

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

Hacher encore **3 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**300 g de lait**  
**½ cube de levure** (env. 20 g), émiettée

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

**500 g de farine pour tresse** et un peu pour fariner  
**1 c. à soupe de sucre**  
**1½ c. à café de sel**  
**60 g de beurre**, en morceaux (1 cm)

Ajouter la farine, le sucre, le sel et le beurre et pétrir en **pâte ½/3 min**.

**2 cervelas** (200 g), coupés en deux, pelés, en tranches (1 cm)

Ajouter les cervelas et pétrir en **pâte ½/1 min**. Déposer la pâte sur le plan de travail, la pétrir rapidement à la main pour y répartir uniformément les tranches de cervelas. Façonner la pâte en boule, mettre dans un récipient et laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, chemiser une plaque de papier cuisson.

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, aplatir un peu, laisser reposer 5 minutes à couvert. Façonner la pâte en boule, la déposer sur la plaque chemisée, souder vers le bas. Couvrir sans trop serrer et laisser lever encore 30 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C.

Entailler la pâte de manière à obtenir une croix au centre (photo 1). Glisser aussitôt le pain dans la moitié inférieure du four.

**1 blanc d'œuf**  
**1 c. à soupe de concentré de tomates**  
**½ c. à soupe de crème** (voir Suggestion)

Cuire le pain 30 minutes (180°C) au four. Pendant ce temps, bien mélanger au fouet le blanc d'œuf, le concentré de tomates et la crème. Sortir de pain du four, le badigeonner avec la masse tomate-blanc d'œuf, mais en évitant la croix (photo 2). Poursuivre la cuisson 5 minutes (180°C) au four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

**Suggestion:** vous pouvez utiliser de la crème entière, de la demi-crème ou de la crème à café.

**100 g:** 275 kcal (1154 kJ) = lip 10 g, glu 35 g, pro 9 g



Pour



# *célébrer la journée*



*Joyeux anniversaire  
la Suisse! ♥*



ZOOM: COURGETTE

# Tendre courgette

*Difficile de trouver un légume plus courgette. Grâce à sa saveur discrète, dans une grande variété de mets. La*

*polyvalent que la elle s'invite avec bonheur preuve par trois recettes.*





# Röstis aux courgettes

🔪 45 min 🕒 1 h 🍴 moyen 🍽️ 4 portions 📊 429 kcal 🌱 végétal 🚫 sans gluten

## Les röstis

- 750 g de pommes de terre à chair ferme,** pelées, en morceaux (3 cm) Mettre dans le bol de mixage les pommes de terre, les courgettes et ½ c. à café de sel, hacher **12 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule, transvaser dans un récipient et laisser reposer 30 minutes.
- 400 g de courgettes,** en morceaux (2 cm)
- 1½ c. à café de sel**

- 5 c. à soupe de beurre à rôtir** Mettre le mélange pommes de terre-courgettes dans une passoire, essorer très soigneusement. Bien faire chauffer 2 c. à soupe de beurre à rôtir dans une grande poêle antiadhésive. Verser le mélange pommes de terre-courgettes dans la poêle, incorporer 1 c. à café de sel et saisir 5 minutes en retournant de temps en temps. Baisser le feu. Façonner une galette. Faire fondre 1 c. à soupe de beurre à rôtir le long du bord de la poêle. Agiter rapidement la poêle d'avant en arrière. Faire dorer les röstis 5 minutes sur feu moyen.

Répartir 1 c. à soupe de beurre à rôtir en flocons sur les röstis. Faire dorer encore 7 minutes en agitant de temps en temps la poêle d'avant en arrière et, si nécessaire, détacher délicatement la galette du fond de la poêle avec une spatule. Retourner les röstis en s'aidant d'une grande assiette, les faire glisser à nouveau dans la poêle. Faire fondre 1 c. à soupe de beurre à rôtir le long du bord de la poêle. Agiter encore rapidement la poêle d'avant en arrière. Poursuivre la cuisson 10 minutes en détachant délicatement de temps en temps les röstis du fond de la poêle avec une spatule. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer l'huile citronnée au basilic.

## L'huile citronnée au basilic

- ½ bouquet de basilic** (env. 10 g), effeuillé Mettre le basilic dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
- 30 g d'huile d'olive**  
**30 g de jus de citron**  
**2 pincées de sel**  
**2 pincées de poivre** Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre et mélanger **5 sec/vitesse 3**.
- 200 g de courgettes,** taillées en lanières à l'économe Faire glisser les röstis aux courgettes sur un plat. Dresser dessus les lanières de courgettes et le cottage cheese, arroser d'un filet d'huile citronnée au basilic, parsemer de fleur de sel.
- 200 g de cottage cheese,** rincé, égoutté (soit env. 150 g)
- ¼ de c. à café de fleur de sel**

**Remarque:** servir en accompagnement pour 4 ou en plat principal pour 2 personnes.

**Portion:** 429 kcal (1784 kJ) = lip 26 g, glu 34 g, pro 13 g



# Raviolis courgettes-ricotta

🔪 50 min ⌚ 1 h 30 min 🍴 moyen 🍴 4 portions 📊 639 kcal 🌿 végétarien

<b>60 g de parmesan</b> , en morceaux (2 cm)	Préchauffer le four à 60° C. Y glisser un grand plat à gratin (20 × 30 × 5 cm). Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper <b>10 sec/vitesse 8</b> , transvaser et réserver.
<b>800 g de courgettes</b> , en morceaux (3 cm)	Mettre les courgettes dans le bol de mixage et hacher <b>5 sec/vitesse 4.5</b> en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
<b>30 g d'huile d'olive</b> <b>1 c. à café de sel</b> <b>4 pincées de poivre</b>	Ajouter 10 g d'huile d'olive, 1 c. à café de sel et le poivre et rissoler <b>5 min/120° C/🌀/vitesse 1</b> . Transvaser les courgettes dans une passoire, essorer avec une cuillère.
<b>3 brins de persil plat</b> , effeuillé <b>3 brins de mélisse</b> , effeuillée <b>4 pincées de fleur de sel</b> <b>250 g de ricotta</b> <b>1 citron bio</b> , moitié du zeste râpé	Mettre la moitié des courgettes et 20 g d'huile d'olive dans le plat préchauffé, garder à couvert en attente au chaud. Transvaser le reste des courgettes dans un récipient, laisser tiédir un peu. Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide et l'essuyer. Mettre dans le bol de mixage le persil, la mélisse et 2 pincées de fleur de sel, hacher <b>3 sec/vitesse 8</b> , transvaser dans le récipient contenant les courgettes avec la ricotta et le zeste de citron, mélanger.
<b>4 rouleaux de pâte à nouilles</b> (de 16 × 56 cm) <b>1 œuf</b> , battu	Dérouler une abaisse, la partager dans la largeur. Déposer ¼ de la farce sur un rectangle de pâte en formant 2 rangées de 4 petits tas régulièrement espacés. Dorer un autre rectangle de pâte avec un peu d'œuf, déposer sur la farce. Bien appuyer le long du bord en faisant sortir l'air. Bien appuyer sur la pâte pour faire adhérer. Égaliser les bords avec une roulette à pâte dentelée, découper les raviolis. Déposer les raviolis sur un linge fariné. Procéder de même avec le reste de la pâte et de la farce.*
<b>2 l d'eau</b> <b>1 c. à soupe de sel</b> <b>½ c. à soupe de jus de citron</b> <b>2 brins de persil plat</b> , effeuillé <b>2 brins de mélisse</b> , effeuillée	Porter l'eau à ébullition dans un faitout, ajouter 1 c. à soupe de sel. Baisser le feu, faire pocher les raviolis par portions, 5 minutes dans l'eau salée frémissante. Retirer avec une écumoire, égoutter. Ajouter les raviolis aux courgettes réservées au chaud. Ajouter le jus de citron et 2 pincées de fleur de sel, mélanger délicatement, dresser. Parsemer de persil, de mélisse et de parmesan râpé.

Portion: 639 kcal (2690 kJ) = lip 24 g, glu 74 g, pro 30 g

*\*Encore plus facile avec l'emporte-pièces à raviolis de la page 121*

## 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 raviolis.





## Cake choco-courgettes

*Une recette que nos lecteurs ont souhaitée!*

🔪 15 min 🕒 1 h 25 min 🍳 facile 🍰 16 parts 📊 234 kcal

**200 g de courgettes,**  
en morceaux (3 cm)

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

Mettre les courgettes dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 4.5**, transvaser et réserver.

**100 g de chocolat noir,**  
en morceaux (3 cm)

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

**150 g de beurre,**  
en morceaux, mou

Ajouter 30 g de beurre et faire fondre **5 min/50°C/vitesse 1**.

**200 g de farine blanche**  
**200 g de sucre**  
**50 g d'amandes moulues**  
**1 c. à café de poudre à lever**  
**¼ de c. à café de sel**  
**3 œufs**

Ajouter la farine, le sucre, les amandes, la poudre à lever, le sel, les œufs et le reste du beurre (120 g) et mélanger **30 sec/vitesse 5**. Ajouter les courgettes hachées, incorporer à l'aide de la spatule, remplir le moule chemisé.

Cuire le cake 1 heure (180°C) dans la moitié inférieure du four (tester avec une aiguille). Retirer et laisser tiédir un peu. Démouler le cake, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

**Suggestion:** poudrer le cake de sucre glace.

**Conservation:** env. 2 jours, enveloppé dans du film alimentaire.

**Part (1/6e):** 234 kcal (976 kJ) = lip 13 g, glu 25 g, pro 4 g

Les astuces de  
Betty

*Family*

Pas une seconde on ne soupçonnerait la présence de courgettes dans ce cake au chocolat moelleux! Même les enfants les plus réfractaires aux légumes n'y verront que du feu.





**Betty Bossi**

# Découvrez nos nouveautés...

*Canapés joliment embrochés, froids ou chauds*



**Coupe-canapés, résistant au four – kit**

N° d'art. 25882

*Croustillantes à l'extérieur, épicées à l'intérieur*



**Coupe-pomme de terre spirale – kit**

N° d'art. 25872

*Belles marques de saisie et arôme incomparable*



**Plaque barbecue antiadhésive à rebord, 30 x 20 cm**

N° d'art. 25859

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



**bettybossi.ch**



UNE DOUCE TENTATION

# Keep cool

*Échappez à la canicule le temps d'un dessert. Voici cinq idées pour vous rafraîchir tout en douceur.*





# Barres de cheesecake glacées

Voici notre recette en couverture!

🔪 40 min ⌚ 8 h 45 min 🍴 facile 🍰 8 parts 📊 404 kcal

## Le coulis

**100 g de sucre**  
**1 citron bio**, zeste prélevé à l'économe

Passer une feuille de papier cuisson sous l'eau courante en la froissant, l'égoutter un peu et en chemiser un moule à brownies (23 x 23 cm).

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

**150 g de framboises**  
**1 p. de c. de muscade** ou de cannelle

Mettre dans le bol de mixage 100 g de framboises, la muscade et 50 g de sucre citronné pulvérisé et réduire en purée **30 sec/vitesse 8**.

Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule et porter à ébullition **4 min/100° C/vitesse 2**. Transvaser le coulis et laisser refroidir. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage, l'essuyer et préparer le cheesecake.

## Le cheesecake

**80 g de beurre**, en morceaux (2 cm)

Mettre le beurre dans le bol de mixage et faire fondre **3 min/50° C/vitesse 2**.

**150 g de biscuits au beurre** (par ex. petits-beurre complets)

Ajouter les biscuits et broyer **10 sec/vitesse 7**. Répartir les biscuits sur le fond du moule chemisé, tasser avec le dos d'une cuillère. Nettoyer le bol de mixage.

**200 g de fromage frais double crème nature**  
**40 g de jus de citron**

Mettre dans le bol de mixage le fromage frais, le jus de citron et le reste du sucre citronné pulvérisé (env. 50 g), mélanger **10 sec/vitesse 4** et transvaser dans un récipient.

**280 g de crème entière**  
**1 c. à soupe de pistaches nature**, hachées grossièrement

**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 à la masse de fromage frais, répartir dans le moule sur le fond de biscuits. Répartir dessus le coulis refroidi, marbrer avec une fourchette. Parsemer avec le reste des framboises (50 g) et les pistaches. Mettre le cheesecake 8 heures à couvert au congélateur.

Placer le cheesecake glacé au réfrigérateur 30 minutes avant de servir.

Démouler le cheesecake glacé, le couper en 8 barres.

**Suggestion:** remplacer les framboises par des myrtilles ou de la mangue.

**Préparation à l'avance:** préparer le cheesecake glacé env. 1 semaine avant, le garder bien couvert au congélateur.

**Part (%)**: 404 kcal (1677 kJ) = lip 29 g, glu 31 g, pro 4 g







## Glace moka

10 min 
 15 h 10 min 
 facile 
 8 portions 
 253 kcal 
 sans gluten

**600 g de lait entier**  
**200 g de crème entière**  
**180 g de sucre**  
**3 œufs frais**  
**20 g de café soluble en poudre**

Mettre dans le bol de mixage le lait entier, la crème entière, le sucre, les œufs et le café soluble en poudre et chauffer **10 min/90°C/vitesse 3**. Verser la masse dans un plat à gratin (20 x 30 x 5 cm), filmer au contact pour éviter la formation d'une pellicule. Laisser refroidir la masse. Ôter le film, couvrir à nouveau en veillant cette fois à ce que le film n'entre pas en contact avec la masse et faire prendre au moins 12 heures au congélateur. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage.

Retirer la masse au moka congelée, la couper en 20 morceaux. En mettre moitié dans le bol de mixage, broyer **5 sec/vitesse 10**, puis remuer **15 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule jusqu'à ce que la masse soit onctueuse et transvaser.

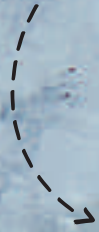
Mettre le reste de la masse au moka congelée dans le bol de mixage, broyer **5 sec/vitesse 10**, puis remuer **15 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule jusqu'à ce que la masse soit onctueuse. Ajouter au reste de la glace. Remettre la glace pour 3 heures au congélateur.

**Préparation à l'avance:** préparer la glace env. 1 semaine avant, en remplir une boîte de congélation et garder bien fermé au congélateur.

**Portion:** 253 kcal (1054 kJ) = lip 14 g, glu 27 g, pro 5 g



*Vous pouvez cuire le fond de tarte  
1 jour avant et le garder à couvert à  
température ambiante.*





# Tarte mûres-yogourt

30 min 3 h 30 min facile 12 parts 273 kcal

## La pâte

160 g de farine  
d'épeautre claire  
80 g de sucre  
20 g de cacao en poudre  
80 g de beurre, froid,  
en morceaux (1 cm)  
1 œuf  
¼ de c. à café de sel

Préchauffer le four à 200°C.

Mettre dans le bol de mixage la farine, le sucre, le cacao, le beurre, l'œuf et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 5**. Déposer la pâte sur du papier cuisson, la façonner en boule, aplatir. Recouvrir d'une deuxième feuille de papier cuisson, abaisser la pâte en rond (Ø 32 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. 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.

Cuire 20 minutes (200°C) à blanc dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir le fond de tarte dans le moule sur une grille à pâtisserie.

## La garniture

450 g de mûres  
10 g de jus de citron  
130 g de sucre  
2 sachets de gélifiant  
végane (Dr. Oetker,  
d'env. 4 g)  
1 c. à café de vanille  
en poudre

Mettre dans le bol de mixage 280 g de mûres, le jus de citron, le sucre, le gélifiant et la vanille et réduire en purée **30 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Porter la masse à ébullition **6 min/100°C/vitesse 2**.

360 g de yogourt nature

Ajouter le yogourt et mélanger **10 sec/vitesse 4**. Passer la masse au tamis dans un récipient et laisser tiédir 10 minutes. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage à l'eau froide.

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 à la masse aux mûres, répartir sur le fond de tarte. Couvrir sans serrer et mettre au moins 3 heures au frais. Pendant ce temps, répartir le reste des mûres (170 g) sur du papier cuisson et faire prendre au moins 2 heures au congélateur.

Répartir les mûres congelées sur la tarte.

Part (½): 273 kcal (1141kJ) = lip 14g, glu 31g, pro 5g

## Cuisine de saison

### Petites pépites noires

Selon la variété, les mûres se récoltent entre juillet et août, parfois même jusqu'en octobre. Comme elles moisissent rapidement, il faut les consommer ou les congeler sans attendre. Riches en vitamines B, C et E et en divers minéraux, les mûres contiennent également des anthocyanes. Ces substances végétales secondaires, présentes dans les fruits et légumes bleus, violets ou rouges, protègent non seulement les baies des effets des rayons du soleil, mais aussi nos propres cellules grâce à leurs propriétés antioxydantes.



## Mon astuce

### Comme en Italie

L'été, en Sicile, il n'y a rien de mieux à l'heure du petit-déjeuner que de s'accorder un espresso accompagné d'une brioche que l'on trempe dans un granité. Cette combinaison à la fois surprenante et rafraîchissante fait partie des rituels gourmands quand je rends visite à ma famille dans le sud de l'Italie. Le granité est une sorte de sorbet à gros grains, mais à la consistance néanmoins onctueuse, composé uniquement d'eau, de sucre et d'une ou plusieurs bases aromatiques (jus de citron, pâte d'amande, chocolat, etc.). Avec ou sans brioche, c'est un délice à tout moment de la journée!

Société, réalisatrice de recettes



## Granité au citron

🔪 10 min ⌚ 13 h 🍳 facile 🍴 4 portions 📊 219 kcal

✓ végétarienne ✗ sans gluten ✗ sans lactose

500 g d'eau  
250 g de jus de citron  
200 g de sucre

Mettre dans le bol de mixage l'eau, le jus de citron et le sucre et cuire **10 min/100° C/vitesse 1**. Laisser tiédir la masse 15 minutes sans le couvercle, verser dans un plat à gratin (20 x 30 x 5 cm), laisser refroidir. Faire prendre au moins 12 heures à couvert au congélateur.

Couper la masse citronnée congelée en 12 morceaux, mettre dans le bol de mixage et remuer **20 sec/vitesse 4** jusqu'à consistance onctueuse. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule et brasser rapidement.

Remuer la masse encore **20 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule jusqu'à consistance onctueuse. Dresser le granité et servir aussitôt.

Portion: 219 kcal (928 kJ) = lip 0 g, glu 54 g, pro 0 g

*Idée déco: agrémenter le granité de rondelles de citron givrées.*



# Crème aux abricots et streusel aux amandes

🔪 30 min ⌚ 2 h 45 min 🍴 facile 🍰 6 portions 📊 378 kcal

## La crème

**600 g d'abricots**, coupés en deux, dénoyautés  
**50 g de sucre**  
**2 c. à soupe d'amidon de maïs**  
**2 œufs**

Mettre dans le bol de mixage les abricots, le sucre, l'amidon de maïs et les œufs et réduire en purée **30 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Cuire la masse **6 min/98° C/vitesse 3**. Transvaser la crème dans un récipient, filmer au contact et laisser refroidir. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer la sauce.

## La sauce

**300 g d'abricots**, coupés en deux, dénoyautés  
**30 g de sucre**  
**30 g d'eau**  
 ¼ de c. à café de vanille en poudre

Mettre dans le bol de mixage les abricots, le sucre, l'eau et la vanille et hacher **10 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Cuire la masse **5 min/100° C/vitesse 1** et réduire en purée **40 sec/vitesse 4-7 en augmentant progressivement la vitesse**. Transvaser la sauce et laisser refroidir. Pendant ce temps, préparer le streusel.

## Le streusel

**50 g d'amandes entières émondées**

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

**40 g de beurre**  
**40 g de sucre**  
**40 g de farine blanche**

Ajouter le beurre, le sucre et la farine, mélanger **20 sec/vitesse 5**.

Bien faire chauffer une poêle antiadhésive. Baisser le feu, faire dorer le streusel 5 min en retournant sur feu moyen. Retirer, laisser refroidir. Nettoyer le bol de mixage.

**120 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. Ôter le fouet.**

Lisser la crème aux abricots, incorporer délicatement la chantilly à l'aide de la spatule. Mettre la crème et la sauce 2 heures à couvert au frais. Dresser la crème avec la sauce, parsemer de streusel.

**Portion:** 378 kcal (1580 kJ) = lip 19g, glu 44g, pro 7g



*Ça marche aussi avec des nectarines ou des pruneaux!*





# Chutney tomate-pêche

🔪 10 min ⌚ 45 min 🍴 facile 🍷 3 bocaux (de 100 ml) 📊 194 kcal ✓ végétane ✂ sans gluten 🚫 sans lactose

**80 g d'oignons,**  
coupés en deux

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

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

**10 g d'huile d'olive**

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

**300 g de pêches,**  
dénoyautées,  
en morceaux (3 cm)

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

**300 g de tomates,**  
en morceaux (3 cm)

**80 g de vinaigre de  
vin blanc**

Ajouter le vinaigre, le sucre, le sambal oelek, les grains de moutarde, la cannelle et le sel. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **20 min/100° C/🌀/vitesse 1**. Verser à ras bord le chutney bouillant dans les bocaux chauds et fermer aussitôt. Laisser refroidir les bocaux sur une surface isolante. Garder le chutney au réfrigérateur et servir avec de la viande grillée.

**60 g de sucre brut**

**10 g de sambal oelek**

**2 c. à café de  
grains de moutarde**

**2 p. de c. de cannelle**

**¼ de c. à café de sel**

**Conservation:** bien fermé, env. 2 semaines au réfrigérateur, env. 3 mois au congélateur. Une fois ouvert, consommer rapidement.

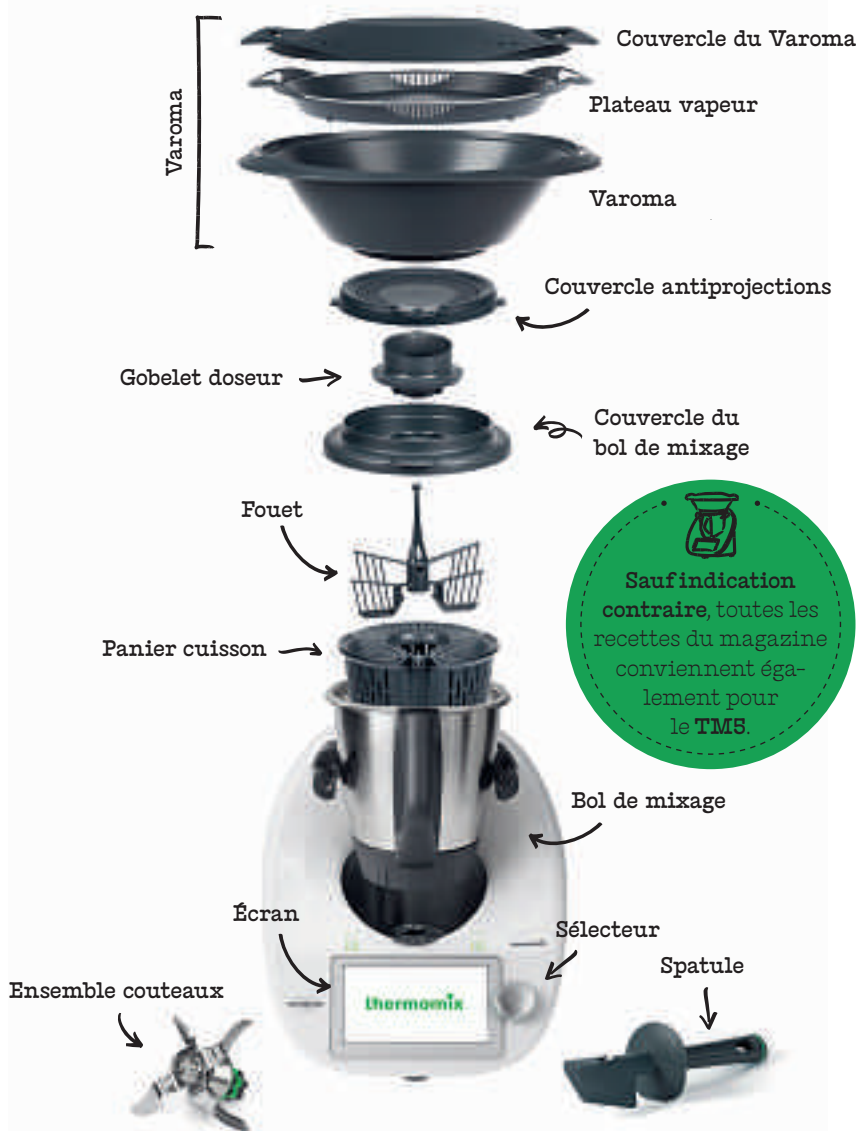
**Bocal:** 194 kcal (819 kJ) = lip 4 g, glu 35 g, pro 2 g

*Aussi délicieux avec du  
fromage ou du pain grillé.*





**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.

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

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

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

**Les symboles**

- Temps de travail:** durée pendant laquelle on participe soi-même activement à la préparation
- Temps total:** durée totale nécessaire à la préparation jusqu'au moment de servir (y c. cuisson au four et mise au frais)
- Niveau de difficulté:** facile, moyen, pour les pros
- Portions:** nombre de portions ou de pièces/parts par recette
- Valeurs nutritives:** calories par portion ou pièce/part. Les valeurs nutritives détaillées figurent à la fin de chaque recette
- Sens inverse:** doit être réactivé à chaque programmation (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 **1<sup>er</sup> septembre**



# Nouvelles recettes!

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

## Cuisson douce

Tout vient à point à qui sait attendre: place aux ragoûts raffinés et aux plats en cocotte exquis!



## Knöpflis et spätzlis

Ronds ou longs, ils sont un accompagnement classique de la cuisine helvétique. Retrouvez nos meilleures astuces et de nouvelles recettes.



## Irrésistible pomme

Nos desserts paradisiaques aux pommes ont tout pour séduire. À tomber!



**Cadeau**  
pour une démonstration  
Bon pour l'e-shop  
CHF 100.-



**thermomix**

## Que dirais-tu d'organiser ta propre Thermomix®-Party ?

Tu souhaites montrer aux autres ce que toi et ton TM6  
êtes capables de faire ? Tu as tout ce qu'il faut ?  
Alors invite tes amis/es à une démonstration Thermomix®  
pour partager un beau moment de convivialité.  
Cuisiner, savourer et s'amuser. En plus, tu profites d'un  
bon d'hôte/sse de CHF 100.- à utiliser dans notre e-shop.

**Comment organiser au mieux ta Thermomix®-Party ?  
Contacte ton/ta conseiller/ère dès à présent.**

**VORWERK**