

# Betty Bossi

# MIX

Le magazine suisse pour le Thermomix®



thermomix  
Partenaire  
officiel

## Fêtez en beauté!

dès la page 4



### Apéro

Un sapin  
gourmand  
à partager

### Sauces & dips

3 idées exquises  
pour la chinoise

### Grittibenz

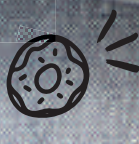
Tantôt sucré,  
tantôt salé



dès la page 36

## Biscuits inédits

Étoiles à la cannelle et Cie  
ont de la concurrence



Tournedos Café de Paris







## En bonne compagnie

*Chère lectrice, cher lecteur,  
Si vous fermez les yeux et imaginez les semaines restantes avant la fin de l'année, où vous voyez-vous? D'humeur joyeuse à la table du réveillon? Dans la convivialité d'un apéro de Noël ou en train de fêter la Saint-Sylvestre? Dans ce numéro, vous trouverez à coup sûr les mets qui accompagneront chacun de ces moments privilégiés. Piochez parmi les différentes rubriques et combinez vous-même vos recettes préférées pour composer votre menu en toute simplicité et flexibilité.*

*Vous n'êtes pas encore tout à fait dans l'ambiance ou vous cherchez un fond musical pour accompagner vos après-midi pâtisserie? Là aussi, nous avons la solution! Accédez via le code QR à la playlist Spotify de Betty Bossi, qui réunit les meilleures chansons de Noël de tous les temps.*

*Nous vous souhaitons de belles fêtes et une heureuse année 2023!*

*Sarah Oeschger*



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

# Inspiration



## 04

### Fêtez en beauté!

4 plats principaux pour briller à table



## 36

Biscuits de Noël

### Impressum

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

### Team:

Responsable rédaction et conception graphique: Sarah Oeschger  
Responsable rédaction des recettes: Sibylle Weber-Sager  
Identité visuelle: Solid Identities GmbH  
Photos: Carole Arbenz (p. 42-49: Michael Fehr)  
Stylisme: Monika Hansen  
P. 28-29: photos Marco Zaugg / stylisme: Katja Rey  
Photos du Thermomix Friend® (p. 11): Vorwerk International  
Agence: Premier Picture

### Publicité/Coopérations:

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

### Abonnement annuel (6 numéros):

Suisse CHF 49.95, étranger dès CHF 58.85





# s de fin d'année

## 4 Plats principaux festifs

- 5 Saumon et purée à la courge
- 6 Filet mignon de porc en croûte
- 9 Tournedos Café de Paris ↪ *Recette en couverture!*
- 10 Vol-au-vent aux morilles et riz

## 12 Actus

### 14 Simple & rapide

- 15 Quick Indian Butter Chicken
- 16 Salade carottes-betteraves et truite
- 17 One Pot Pasta au jambon
- 19 Tarte strudel aux poireaux
- 20 Potée de riz aux pois chiches et épinards
- 21 Velouté de pommes de terre au vin
- 22 Légumes à la crème et saucisse



## 24 Trucs & astuces

### 26 Pain maison

- 27 Grittibenz salé
- 28 Grittibenz sucré

14

### Simple & rapide

Même au quotidien, les papilles sont à la fête



## 30 Apéro

- 31 Sapin apéritif

## 33 Fondue chinoise

- 33 Crème au raifort
- 34 Sauce curry-pomme
- 35 Sauce bourguignonne

## 36 Biscuits de Noël

- 37 Étoiles glacées
- 38 Macarons choco-noisettes
- 39 Spéculos aux amandes
- 40 Biscuits façon tourte aux noix

## 42 Grand finale

- 43 Moelleux surprise
- 44 Poires au vin rouge et sabayon
- 45 Verrines de la Saint-Nicolas
- 47 Glace banane-pain d'épice et pommes
- 49 Bavarois au chocolat

## 50 Régal en bocal

- 50 Tartinade hivernale aux cacahuètes
- 51 Bon à savoir / Avant-goût



42

## Grand Finale

Desserts spectaculaires pour conclure en douceur





ZOOM:  
FÊTEZ EN BEAUTÉ

# Le principal c'est la fête!

≡ Bon réveillon! ≡

*En quête d'un plat principal pour le menu du réveillon? Voici nos quatre coups de cœur. À vous de choisir entre viande, poisson et végété.*



# Saumon et purée à la courge

🔪 25 min 🕒 50 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 841kcal ✂️ sans gluten

## La sauce

50 g de jus de citron  
 50 g d'huile d'olive  
 50 g d'eau  
 50 g d'olives noires dénoyautées  
 50 g de tomates séchées à l'huile, égouttées  
 50 g de noisettes entières  
 ½ bouquet de thym (env. 10 g), effeuillé  
 ½ c. à café de sel  
 2 pincées de poivre

Mettre dans le bol de mixage le jus de citron, l'huile d'olive, l'eau, les olives, les tomates, les noisettes, le thym, le sel et le poivre, hacher **5 sec/vitesse 6**, transvaser, réserver. Nettoyer le bol de mixage.

*Des amandes ou pignons conviennent aussi.*

## La purée et le saumon

1200 g d'eau  
 750 g de pommes de terre à chair farineuse, pelées, en morceaux (3 cm)  
 3½ c. à café de sel  
 500 g de courge (par ex. butternut), pelée, en morceaux (2 cm)

Verser l'eau dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson, peser les pommes de terre et ajouter 1½ c. à café de sel. Mettre le Varoma en place, peser la courge. Remettre le couvercle du Varoma et précuire **22 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, découper une feuille de papier cuisson aux dimensions du plateau vapeur, chemiser ce dernier en veillant à laisser quelques fentes dégagées pour permettre à la vapeur de bien circuler. Badigeonner le saumon avec 2 c. à soupe de sauce réservée, assaisonner avec 1c. à café de sel.

4 tranches de filet de saumon sans la peau (d'env. 170 g)

Retirer le Varoma, insérer le plateau vapeur et remettre le couvercle du Varoma. Remettre le tout en place et cuire **10-12 min/Varoma/vitesse 1** (tester la cuisson du saumon). Retirer le Varoma et le poser sur une assiette, retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule. Vider le bol de mixage.

100 g de lait  
 30 g de beurre, en morceaux (2 cm)

**Insérer le fouet.** Mettre dans le bol de mixage les pommes de terre cuites, la courge, le lait, le beurre et 1 c. à café de sel, insérer le gobelet doseur et remuer **20 sec/vitesse 3**. **Ôter le fouet.** Dresser la purée et le saumon avec la sauce.

**Préparation à l'avance:** réaliser la sauce env. 1 jour avant, garder à couvert au frais. Sortir du réfrigérateur 1 heure avant de servir.

**Portion:** 841kcal (3505 kJ) = lip 54 g, glu 45 g, pro 40 g



## 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 pommes de terre.



# Filet mignon de porc en croûte

35 min 1h 15 min moyen 4 portions 905 kcal

## Le filet en croûte

- 1 c. à soupe de beurre à rôtir
- 1 filet mignon de porc (d'env. 500 g)
- 1 c. à café de sel
- 4 pincées de poivre

Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Assaisonner le filet avec  $\frac{3}{4}$  de c. à café de sel et le poivre, le saisir sur toutes les faces 5 minutes, attendre la formation d'une croûte pour le retourner. Laisser refroidir le filet sur une grille à pâtisserie.

- 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.

- 20 g de beurre

Ajouter le beurre et rissoler sans gobelet doseur **5 min/120° C/vitesse 1**.

- 200 g de petits pois surgelés, décongelés
- 1 bouquet de persil plat (d'env. 20 g), effeuillé

Ajouter les petits pois, le persil, l'eau et  $\frac{1}{4}$  de c. à café de sel et réduire en purée **5 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

- 20 g d'eau

Réduire en purée encore **5 sec/vitesse 6**.

- 1 abaisse de pâte feuilletée (25 x 42 cm)

Dérouler l'abaisse. Répartir la chapelure dans la longueur au centre de la pâte. Étaler les tranches de lard dessus en les faisant se chevaucher légèrement. Répartir dessus la moitié de la purée de petits pois, déposer le filet, y répartir le reste de la purée, rabattre les tranches de lard par-dessus en s'aidant de la pâte (photo 1). Entailler en biais les bords de la pâte avec un couteau tous les  $1\frac{1}{2}$  cm. Replier les deux petits côtés de la pâte sur les extrémités du filet. Rabattre les lanières de pâte en biais sur le filet en les alternant (photo 2), appuyer un peu. Dorer la pâte à l'œuf.

- 2 c. à soupe de chapelure

- 12 tranches de lard à rôtir

- 1 œuf, battu

Cuire le filet 25 minutes (220° C) dans la moitié inférieure du four. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage. Retirer le filet, laisser reposer 15 minutes. Préparer la sauce.

## La sauce

- 150 g de crème entière, froide

**Insérer le fouet.** Mettre la crème entière dans le bol de mixage, fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail, ôter le fouet.** Transvaser la chantilly.

- 80 g d'oignons, coupés en deux

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

- 10 g de beurre

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

- 150 g de champagne sec ou de prosecco

Ajouter le champagne, l'eau, l'amidon de maïs et le cube de bouillon et mélanger **10 sec/vitesse 4**.

- 150 g d'eau

- 1 c. à soupe d'amidon de maïs

Cuire la sauce sans gobelet doseur **8 min/100° C/vitesse 2**. Filtrer la sauce dans un récipient, incorporer la chantilly.

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

Découper le filet en croûte en tranches, dresser avec la sauce.



Servir avec: Kalettes®.\*

Portion: 905 kcal (3769 kJ) = lip 60 g, glu 42 g, pro 43 g





## \* Cuisine de saison \*

### Kalettes® – le chou poids plume

Connaissez-vous les Kalettes®? Et les fleurs de chou (flower sprouts), ça vous dit quelque chose? En réalité, il s'agit du même légume, à savoir un croisement entre le chou de Bruxelles et le chou plume.

Kalettes® est simplement la nouvelle appellation internationale de cette crucifère à marque déposée. Les petits bouquets très tendres ont un goût sucré et noisété et se consomment aussi bien crus que cuits. De quoi séduire les amateurs de légumes et de nouveautés.

Disponibles de novembre à mars.





*Peu avant la fin de cuisson, glisser les assiettes dans le four pour les chauffer.*





# Tournedos Café de Paris

🔪 50 min ⌚ 1 h 30 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 766 kcal



Annonce

## L'accord du vin

**Médoc AOC Cru  
Bourgeois Château  
Laffitte Laujac, 75 cl**

**Origine:** France

**Millésime:** 2019

**Caractère:** rubis profond, arômes de baies mûres avec des notes de fumée issues des barriques neuves, un soupçon de sureau et de cassis, une attaque souple, une rondeur puissante et des tannins agréables bien présents. Un bordeaux complexe à un prix imbattable.

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

## Les tournedos et les pommes de terre

**4 tournedos** (médallions de filet de bœuf, d'env. 160 g) Sortir les tournedos du réfrigérateur 30 minutes avant de les saisir.

**2 brins de romarin**, effeuillé  
**3 c. à soupe d'oignons frits séchés** Mettre dans le bol de mixage le romarin, les oignons frits, le paprika et le sel, pulvériser **10 sec/vitesse 10** et transuser.

**½ c. à soupe de paprika mi-fort**

**1½ c. à café de sel**

**½ bouquet de marjolaine** (env. 10 g), effeuillée  
**4 brins de thym**, effeuillé Mettre la marjolaine et le thym dans le bol de mixage, hacher **3 sec/vitesse 8**, transuser et réserver. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

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

**800 g de pommes de terre à chair ferme**, en quartiers (2 cm)  
**2 c. à soupe d'huile d'olive** Mélanger dans un récipient les pommes de terre, l'huile d'olive et ⅓ des épices pulvérisées, répartir sur la plaque chemisée.

**1 c. à soupe de beurre à rôtir** Cuire les pommes de terre 25 minutes (220°C) au milieu du four. Pendant ce temps, bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Assaisonner la viande avec le reste des épices pulvérisées, saisir 1 minute sur chaque face. Baisser le feu, poursuivre la cuisson 1½ minute sur chaque face. Éloigner la poêle du feu, y laisser reposer la viande 10 minutes à couvert. Pendant ce temps, préparer la sauce Café de Paris.

## La sauce Café de Paris

**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 de beurre**, froid, en morceaux (1 cm) Ajouter 20 g de beurre et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120°C/vitesse 1**.

**200 g de crème fraîche**  
**1 citron bio**, moitié du zeste râpé  
**1 c. à café de jus de citron**  
**½ c. à soupe de moutarde**  
**½ c. à soupe de sauce Worcestershire** Ajouter la crème fraîche, le zeste et le jus de citron, la moutarde, la sauce Worcestershire, le curry, le paprika, le sel et le poivre et chauffer **6 min/60°C/vitesse 2**. Pendant ce temps, ajouter le reste des morceaux de beurre (80 g) au fur et à mesure par l'orifice du couvercle. Incorporer la marjolaine et le thym hachés.

Parsemer les tournedos de fleur de sel. Dresser avec la sauce Café de Paris et les pommes de terre.

**1 c. à café de curry doux**  
**1 c. à café de paprika mi-fort**  
**¼ de c. à café de sel**

**4 pincées de poivre**  
**¼ de c. à café de fleur de sel**

**Servir avec:** chou frisé.

**Portion:** 766 kcal (3185 kJ) = lip 50 g, glu 35 g, pro 41 g



# Vol-au-vent aux morilles et riz

35 min 45 min facile 4 portions 806 kcal végété

## Le riz et les carottes

20 g de morilles séchées  
200 g d'eau tiède

Mettre les morilles dans un récipient, faire tremper dans l'eau tiède.

1300 g d'eau  
1 c. à café de sel  
300 g de riz long (parboiled, cuisson 20 minutes)  
500 g de carottes violettes, pelées, partagées dans la largeur, en bâtonnets (8 mm)  
½ c. à café de sel

Mettre l'eau et le sel dans le bol de mixage du Thermomix, insérer le panier cuisson, peser le riz, mélanger à l'aide de la spatule. Mettre le Varoma en place, insérer le plateau vapeur, le chemiser d'une feuille de papier cuisson ajustée en veillant à laisser quelques fentes dégagées. Peser les carottes, parsemer de sel, mélanger. Remettre le couvercle du Varoma. Retirer le bol de mixage et le Varoma du Thermomix, les transférer sur le Thermomix Friend\* et cuire 25 min/Varoma/vitesse 1. Pendant ce temps, préparer la sauce.

## La sauce

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

Insérer le deuxième bol de mixage dans le Thermomix. Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher 4 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

30 g de beurre

Ajouter le beurre dans le bol de mixage du Thermomix et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120°C/vitesse 4. Pendant ce temps, couper les morilles trempées en deux, bien rincer, égoutter.

230 g de petits champignons de Paris, coupés en quatre  
½ c. à café de sel

Ajouter dans le bol de mixage du Thermomix les morilles, les champignons de Paris et le sel et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120°C/Varoma/vitesse 4. Pendant ce temps, préchauffer le four à 120°C.

100 g de vin blanc

Verser le vin blanc dans le bol de mixage du Thermomix et rissoler sans gobelet doseur 4 min/120°C/Varoma/vitesse 4.

300 g de demi-crème à sauce  
¼ de c. à café de sel  
4 pincées de poivre  
4 coques de vol-au-vent

Ajouter dans le bol de mixage du Thermomix la demi-crème à sauce, le sel et le poivre. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire 7 min/98°C/Varoma/vitesse 4. Pendant ce temps, à la sonnerie du Thermomix Friend, laisser le Varoma sur le couvercle du bol de mixage. Détacher délicatement le chapeau des vol-au-vent à l'aide d'un couteau, les déposer sur une plaque avec les coques.

Faire chauffer les coques au four selon les indications sur l'emballage (120°C).

Retirer le Varoma et le panier cuisson en s'aidant de la spatule. Dresser les coques avec le riz et les carottes, les garnir de sauce.

**Sans Thermomix Friend:** préparer d'abord la sauce, la transvaser dans un récipient réfractaire, couvrir avec le couvercle d'une casserole et garder en attente au chaud (max. 40 minutes) dans le four préchauffé (120°C). Rincer le bol de mixage, préparer le riz et les carottes.

**Portion:** 806 kcal (3386 kJ) = lip 40 g, glu 89 g, pro 15 g

*Parsemer le riz de pistaches grossièrement hachées.*



\*En vedette\*

## Thermomix Friend®

C'est bien connu: le Thermomix® est un vrai atout en cuisine. Il offre des possibilités d'utilisation quasi infinies et une variété inégalée de recettes. Reste que parfois, un petit coup de main ne serait pas de refus. Par exemple lorsqu'on souhaite préparer un menu complet pour ses invités (comme à Noël) ou que le temps presse au quotidien. C'est là que le **Thermomix Friend®**, l'assistant idéal de votre TM6 ou TM5, fait des merveilles!



### Comment ça marche

Le Thermomix Friend® et le Thermomix® travaillent main dans la main. Pour pouvoir réaliser en parallèle une recette en cuisine guidée, les deux appareils (TM6 et Friend) se connectent automatiquement via Bluetooth®. Certaines étapes de la préparation sont alors envoyées de l'un à l'autre. Avec le TM5, la transmission se fait manuellement.



La préparation commence toujours dans le Thermomix®. Une fois la mise en place terminée, le bol de mixage est transféré sur le Friend pour le rissolage, la cuisson sous vide, le mijotage ou le brassage. Le Thermomix® est alors disponible pour d'autres étapes, plus complexes.

### Faits et chiffres sur le Thermomix Friend®

- 📍 Optimisé pour le TM6 et le TM5 (bols de mixage compatibles).
- 📍 Remue à vitesse 1 et 2 en sens inverse (idéal pour les temps de cuisson longs).
- 📍 Chauffe par tranches de 5°C jusqu'à la température Varoma®, temps de cuisson max. de deux heures.
- 📍 Mises à jour logicielles via l'appli Thermomix Friend® (pour le TM6).
- 📍 Recettes spécialement conçues pour les menus et autres super créations sur Cookidoo®.

### À qui s'adresse-t-il?

- 📍 À tous ceux qui apprécient le gain de temps et la flexibilité qu'apporte la cuisson en parallèle (préparation simultanée de plusieurs parties du repas, par ex. poisson, riz et sauce, macaronis du chalet et purée de pommes, bolognaise et béchamel pour les lasagnes, risotto et salade de carottes ou potée et gâteau).
- 📍 À tous ceux qui souhaitent préparer une recette en plus grande quantité (par ex. soupe, risotto, riz au lait, confiture) grâce à l'emploi simultané de deux bols.



Plus d'infos sur Thermomix Friend® sur [vorwerk.ch/fr/tmf](http://vorwerk.ch/fr/tmf)



# Tout fins, tout dorés



Les bricelets, on les aime toute l'année et sous toutes les formes! Nature dans la boîte à biscuits, en version salée à l'apéro, roulés, en cornets ou en corbillons pour accompagner un dessert... Faits maison, ils sont vraiment toujours meilleurs. Avec notre fer à bricelets, vous confectionnez sans problème des bricelets tout fins et parfaitement dorés, et qui, joliment emballés, sont aussi un petit cadeau bienvenu à Noël.

Fer à bricelets – kit + cône  
+ spatule + recueil de recettes  
dès CHF 49.95

Vous pouvez préparer la  
pâte au Thermomix®!

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

# ACTUS

«Plus petit, plus léger, plus facile à manier! En collaboration avec nos clients, nous avons réussi à mettre au point le meilleur coupe-film de tous les temps!»

Thomas, responsable technique gestion produits  
chez Betty Bossi

Fini le film  
en pagaille! →



Coupe-film alimentaire,  
dès CHF 29.95

C'est leur saison

**Novembre/  
décembre**

Légumes



De saison, Suisse:

ail, betterave, carotte, carottes en botte, céleri-branche, céleri-rave, chou blanc, chou chinois, chou de Bruxelles, chou frisé, chou plume, chou rouge, chou-fleur, courge, endive, épinard, Kalettes®, oignon, panais, poireau, salsifis, topinambour

Fruits



De garde, Suisse:  
coing, poire, pomme

De saison, Europe:

clémentine, figue de Barbarie, kaki, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse



Table de fête

**Ambiance de Noël  
sur l'assiette**

Vos invités vont ouvrir de grands yeux en découvrant des amuse-bouches, entrées, plats principaux et desserts en forme d'étoile ou de sapin! Disponible dès la mi-novembre.

Emporte-pièces sapin et étoile – kit  
+ recueil de recettes  
dès CHF 24.95



Cadeaux d'une valeur  
d'env. CHF 200.-



**Calendrier de l'aveut Betty Bossi 2022**  
**24 surprises culinaires**

Si vous êtes gourmand et que vous aimez cuisiner, ce joli calendrier de l'aveut a toutes les chances de vous séduire. Chaque petite boîte cache une surprise à croquer ou un article sympa de Betty Bossi. Toutes les friandises proviennent d'entreprises suisses de renom. Et bien sûr, c'est aussi une super idée cadeau! Plus d'infos sur: [bettybossi.ch/aveut](http://bettybossi.ch/aveut)

**Calendrier de l'aveut gourmand 2022**  
dès CHF 99.95 (édition exclusive et limitée!)

**Notre nouveau livre**  
**Couronné de succès**

Notre tout dernier livre est un festival d'idées nouvelles pour les grandes occasions. Régalez votre famille et vos invités avec des plats de viande et de poisson superbement coiffés d'une croûte dorée ou habillés d'un manteau raffiné (sans oublier les alternatives végété). Vos convives seront ravis - et vous aussi, puisque chaque recette peut facilement se préparer à l'avance.

**Bien dans leur croûte, livre de cuisine**  
dès CHF 18.95



Disponibles dès la  
mi-novembre!

Annonce

**thermomix**

**Comme tout droit venu  
du marché de Noël !**

Quand il y a un avant-goût de Noël dans la cuisine, le Thermomix® est à coup sûr en action : en un rien de temps tu peux préparer des amandes grillées croquantes, de délicieuses étoiles à la cannelle ou un vin chaud qui réchauffe.

Il ne te reste plus qu'à allumer une bougie et à savourer ces friandises avec tes proches !

VORWERK

Des recettes  
appropriées  
comme toujours  
sur Cookidoo®



## 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

Le choix de la rédaction

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



# Quick Indian Butter Chicken

🔪 15 min 🕒 45 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 442 kcal 🚫 sans gluten

## Le poulet

- 700 g d'émincé de poulet
- 180 g de yogourt nature
- 2 gousses d'ail, pressées
- 1 c. à soupe de curry en poudre fort (par ex. Madras)
- 1 c. à café de piment en poudre
- 3/4 de c. à café de sel

Mettre dans un récipient le poulet, 80 g de yogourt, l'ail, le curry, le piment et le sel, mélanger, réserver.

*Pour les papilles sensibles, choisissez une variété plus douce de curry et de piment.*

## La sauce

- 160 g d'oignons, coupés en deux
- 2 gousses d'ail
- 20 g de gingembre, pelé, en morceaux

Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail et le gingembre et hacher en appuyant sur **Turbo/2 sec/ 2 fois**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

- 40 g de beurre
- 2 c. à soupe de garam masala (mélange d'épices indien)

Ajouter 20 g de beurre et le garam masala et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**.

- 2 boîtes de tomates concassées (de 400 g)
- 1/4 c. à café de sel

Ajouter les tomates et le sel. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **15 min/100° C/🌀/vitesse 1**.

- 100 g de crème entière
- 1 c. à soupe de sucre
- 3 brins de coriandre, pluches

Ajouter la crème entière, le sucre, 20 g de beurre et le poulet mariné, mélanger à l'aide de la spatule, remettre le panier cuisson sur le couvercle du bol de mixage et cuire **10-12 min/95° C/🌀/vitesse 1** (tester la cuisson du poulet). Dresser le poulet, répartir le reste du yogourt (100 g) dessus, parsemer de coriandre.

Portion: 442 kcal (1847 kJ) = lip 21g, glu 17g, pro 45g



TRAVAIL

15'

TOTAL

45'

## Bon à savoir

### Comme une caresse

Le butter chicken ou murgh makhani (poulet au beurre) est l'un des currys les plus appréciés. Contrairement au chicken tikka masala, c'est un plat authentiquement indien, originaire du nord du pays où il est encore souvent cuisiné. Sa popularité s'explique sans doute par sa sauce incomparablement riche et onctueuse, mariant tomates, crème, beurre et épices. Ou serait-ce plutôt dû aux tendres morceaux de poulet marinés dans du yogourt, fondants à souhait? Afin que vous puissiez aussi vous régaler de ce plat au quotidien, nous avons créé une version un peu plus rapide, moins élaborée et moins calorique, mais tout aussi savoureuse, qui se prépare en un tournemain.



Sara, rédactrice de

*Servir le butter chicken avec du riz ou du pain plat.*





TRAVAIL

20'

TOTAL

30'



## Salade carottes-betteraves et truite

🔪 20 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 456 kcal

**40 g de raifort**, pelé, en morceaux (1 cm)  
**150 g de séré à la crème**  
**1¼ c. à café de sel**

Mettre le raifort dans le bol de mixage, hacher **12 sec/vitesse 8**, transvaser dans un récipient avec le séré, incorporer ¼ de c. à café de sel.

**200 g de betteraves**, pelées, en morceaux (2 cm)

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

**200 g de pommes**, en morceaux (2 cm)

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

**20 g de vinaigre de vin rouge**

**2 pincées de poivre**

Mettre dans le bol de mixage les betteraves, les carottes, les pommes, l'huile d'olive, le vinaigre, 1c. à café de sel et le poivre et hacher **3 sec/vitesse 5**.

**60 g de cerneaux de noix**

Faire griller les cerneaux de noix dans une poêle antiadhésive, retirer, laisser refroidir.

**100 g de pain foncé** (par ex. pain Pagnol), en tranches

**2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge**

**250 g de filets de truite fumés**

Arroser les tranches de pain d'un filet de vinaigre. Les faire griller 3 minutes sur chaque face dans la poêle, dresser avec la salade, le séré au raifort et les filets de truite.

Portion: 456 kcal (1898 kJ) = lip 27 g, glu 28 g, pro 23 g

*Servi différemment,  
c'est aussi une  
entrée festive pour  
6 personnes!*





# One Pot Pasta au jambon

🔪 15 min 🕒 25 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 728 kcal

<b>80 g de parmesan</b> , en morceaux (3 cm)	Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper <b>10 sec/vitesse 10</b> , transvaser dans un récipient et réserver.
<b>1 bouquet de persil plat</b> (d'env. 20 g), effeuillé	Mettre le persil dans le bol de mixage et hacher <b>3 sec/vitesse 8</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
<b>160 g de jambon arrière</b> en tranches, en morceaux (5 cm)	Ajouter le jambon et hacher <b>2 sec/vitesse 4</b> .
<b>125 g de fromage frais nature</b> <b>250 g de demi-crème</b> <b>600 g d'eau</b> <b>1 c. à café de sel</b>	Ajouter le fromage frais, la demi-crème, l'eau et le sel. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et porter à ébullition <b>10 min/98°C/🌀/vitesse 1</b> .
<b>400 g de macaronis</b> <b>à la montagnarde</b> (cuisson 4-5 minutes)	Ajouter les macaronis, remuer à l'aide de la spatule, remettre le panier cuisson sur le couvercle du bol de mixage et cuire <b>6 min/100°C/🌀/🔥</b> . Dresser aussitôt les pâtes, servir le parmesan râpé à part.

Portion: 728 kcal (3058 kJ) = lip 33 g, glu 73 g, pro 32 g

🕒  
TRAVAIL  
**15'**  
TOTAL  
**25'**



Recommandé par →



## Cuisiner pour 2

Diviser par deux les quantités indiquées. Porter la sauce à ébullition 6 minutes au lieu de 10 minutes.



*Le bord en pâte à strudel est non seulement super joli, mais aussi super léger et croustillant!*





# Tarte strudel aux poireaux

🔪 20 min ⌚ 55 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 380 kcal 🌿 végétarien

**1 paquet de pâte à strudel**  
(de 120 g)  
**40 g d'huile d'olive**

Préchauffer le four à 200°C.

Déplier délicatement les feuilles de pâte, les badigeonner avec un peu d'huile d'olive. Superposer les feuilles de pâte sur du papier cuisson en les décalant un peu, déposer avec le papier dans un moule à tarte (Ø 28-30 cm). Replier la pâte qui dépasse vers l'intérieur, appuyer un peu, badigeonner avec le reste de l'huile d'olive.

**400 g de poireaux,**  
en morceaux (3 cm)

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

**250 g de ricotta**  
**3 œufs**

**1 citron bio,**  
zeste râpé

**10 g de jus de citron**

**1 c. à soupe de**  
**farine blanche**

**¾ de c. à café de sel**

**4 pincées de poivre**

Ajouter la ricotta, les œufs, le zeste et le jus de citron, la farine, le sel et le poivre et mélanger **10 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule. Verser la préparation sur le fond de pâte.

Cuire la tarte 25-30 minutes (200°C) tout en bas du four. Retirer, laisser tiédir 10 minutes.

**Servir avec:** salade.

**Portion:** 380 kcal (1586 kJ) = lip 23 g, glu 26 g, pro 15 g



TRAVAIL

**20'**

TOTAL

**55'**

## Cuisine de saison

### La tige prodige

Le poireau est connu et consommé depuis des millénaires. Son arôme délicat et sa richesse en nutriments en font un aliment très apprécié. Disponible toute l'année, il entre dans la composition d'innombrables plats et accompagnements. Le poireau d'été, de couleur vert clair, est plus tendre et d'un goût plus subtil que le poireau d'hiver. Ce dernier a des feuilles plus épaisses et sa saveur est un peu plus prononcée. Le nettoyage dépend de la propreté des tiges. Si de la terre s'est glissée entre les feuilles, fendez le poireau dans la longueur en vous arrêtant juste avant les racines, écartez un peu les feuilles et rincez-les délicatement sous un filet d'eau. Vous pouvez aussi couper les tiges en rouelles et les laver dans une passoire.







TRAVAIL

15'

TOTAL

35'

**Cuisiner pour 2**

C'est tout facile: diviser par deux les quantités indiquées dans la liste des ingrédients et dans le texte de la recette.

**Tout-en-un**

Préparé  
entièrement dans  
le bol de mixage

## Potée de riz aux pois chiches et épinards

🔪 15 min ⌚ 35 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 478 kcal ✓ végétarienne 🚫 sans lactose

<b>160 g d'oignons</b> , coupés en deux <b>2 gousses d'ail</b>	Mettre les oignons et l'ail 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.
<b>20 g d'huile d'olive</b>	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur <b>5 min/120° C/🌀/vitesse 1</b> .
<b>300 g de riz long</b> (parboiled, cuisson 20 minutes) <b>900 g d'eau</b> <b>1 cube de bouillon de légumes</b> (pour 0,5l) <b>2 brins de thym</b> <b>1 c. à café de curcuma</b> <b>1¼ c. à café de sel</b> <b>2 pincées de poivre</b>	Ajouter le riz, l'eau, le cube de bouillon, les brins de thym, le curcuma, le sel et le poivre. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire <b>20 min/100° C/🌀/vitesse 1</b> .
<b>1 boîte de pois chiches</b> , égouttés (poids égoutté env. 240 g) <b>300 g de pousses d'épinards</b> <b>80 g de raisins sultanines foncés</b>	Ajouter les pois chiches, 150 g d'épinards et les raisins sultanines, mélanger à l'aide de la spatule, remettre le panier cuisson sur le couvercle du bol de mixage et poursuivre la cuisson <b>2 min/100° C/🌀/vitesse 1</b> . Transvaser le riz dans un récipient, ôter les brins de thym avec une fourchette, incorporer le reste des épinards (150 g), dresser.

*Le curcuma donne au riz sa belle couleur jaune vif!*

**Suggestion:** parsemer de bâtonnets d'amandes grillés.

**Portion:** 478 kcal (2017 kJ) = lip 7 g, glu 88 g, pro 14 g





TRAVAIL

15'

TOTAL

40'

# Velouté de pommes de terre au vin

🔪 15 min 🕒 40 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 258 kcal 🌾 sans gluten

100 g de crème entière, froide  
2 brins de thym, effeuillé

**Insérer le fouet.** Mettre la crème entière et le thym 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 mettre à couvert au frais. Nettoyer le bol de mixage.

80 g d'oignons, coupés en deux  
300 g de pommes de terre à chair farineuse, pelées, en morceaux (3 cm)

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

20 g de beurre

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

200 g de vin blanc moelleux  
500 g d'eau  
2 brins de thym

Ajouter le vin blanc, l'eau et les brins de thym. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **22 min/100° C/vitesse 1.**

1 c. à café de sel  
4 pincées de poivre  
90 g de viande des Grisons en tranches  
4 piques en bois

Ôter les brins de thym avec une fourchette. Assaisonner la soupe avec le sel et le poivre, insérer le gobelet doseur et réduire en purée **2 min/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse.** Enfiler les tranches de viande des Grisons sur les piques. Dresser le velouté avec la chantilly et les piques.

Portion: 258 kcal (1071 kJ) = lip 14 g, glu 15 g, pro 12 g



↗  
*Convient aussi  
comme entrée festive pour  
6 à 8 personnes.*





TRAVAIL

15'

TOTAL

50'

# Légumes à la crème et saucisse

🔪 15 min ⌚ 50 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 533 kcal 🌾 sans gluten

- 550 g d'eau**
- 2½ c. à café de sel**
- 750 g de pommes de terre à chair ferme,** pelées, en morceaux (3 cm)
- 350 g de carottes,** pelées, partagées dans la longueur selon leur épaisseur, en tranches biseautées (1 cm)
- 300 g de céleri-rave,** pelé, en dés (1 cm)
- 4 saucisses fumées** (de 120 g)

- 200 g de demi-crème à sauce**
- 1 bouquet de persil** (d'env. 20 g), effeuillé
- 4 pincées de poivre**

Verser l'eau et 1 c. à café de sel dans le bol de mixage. Insérer le panier cuisson, peser les pommes de terre. Mettre le Varoma en place, peser les carottes et le céleri, parsemer avec ½ c. à café de sel, mélanger. Insérer le plateau vapeur, y déposer les saucisses. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **25-30 min/Varoma/vitesse 1** (vérifier la cuisson des pommes de terre et des légumes).

Déposer le plateau vapeur contenant les saucisses à couvert sur une assiette. Transvaser les carottes et le céleri dans un récipient, assaisonner avec ½ c. à café de sel. Retirer le panier cuisson en s'aidant de la spatule, ajouter les pommes de terre aux légumes, réserver à couvert. Vider le bol de mixage et le nettoyer à l'eau froide.

Mettre dans le bol de mixage la demi-crème à sauce, le persil, ¼ de c. à café de sel et le poivre et réduire en purée **10 sec/vitesse 6**.

Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage, bien faire chauffer la sauce **5 min/98°C/vitesse 1**, verser sur les pommes de terre et les légumes, mélanger, dresser avec les saucisses.

**Portion:** 533 kcal (2236 kJ) = lip 25 g, glu 40 g, pro 31 g



## 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 pommes de terre.







# MODERNITÉ INTEMPORELLE



Un plaisir particulier: recevoir des amis, les gâter sur le plan culinaire – et laisser l'élégante cuisine jouer le rôle principal à côté du menu. C'est parfait lorsque les domaines de la cuisine et des repas se fondent harmonieusement et créent une ambiance dans laquelle on peut célébrer sans peine l'hospitalité.

Les façades exclusives en optique verre dans le coloris blanc alpin confèrent à la cuisine un aspect exceptionnel avec un effet de profondeur captivant. Le contraste est saisissant: le plan de travail mat d'un noir profond. La combinaison du noir et du blanc crée toujours une certaine impression d'espace et donne une impression de modernité intemporelle.

BE: **Bienne**, Route de Soleure 122, 032 344 16 04

NE: **Marin-Epagnier**, Marin Centre,  
Rue de la Fleur-de-Lys 26, 032 756 92 44

FR: **Villars-sur-Glâne**, Route de Moncor 2, 026 409 71 30

GE: **Carouge**, La Praille, Route des Jeunes 10, 022 308 17 38  
**Versoix**, Route de Suisse 71, 022 775 04 60

VD: **Etoy**, Route de Buchillon 2, 021 821 19 23

**Romanel-sur-Lausanne**, Romanel Centre,  
Chemin du Marais 8, 021 643 09 90

**Yverdon**, Rue de la Plaine 5, 024 424 24 64

**Villeneuve**, Route de Paquays, 021 967 31 23

VS: **Conthey-Sion**, Route Cantonale 2, 027 345 39 90



# Trucs & astuces



## Cadeau à croquer

Si vous cherchez un petit cadeau personnalisé pour un bec sucré, ces exquis briures de chocolat tombent à pic!

Déposez le nombre de tablettes de chocolat souhaité sur une plaque chemisée de papier cuisson et faites fondre 10 minutes au mi-

lieu du four préchauffé à 50° C. Lissez aussitôt le chocolat et, si vous avez pris des tablettes de différentes couleurs, mélangez avec une brochette en bois ou une fourchette pour obtenir un bel effet marbré. Décorez ensuite selon les goûts avec différents toppings. Mettez le chocolat 2 heures au frais, détachez-le du papier cuisson, cassez-le en morceaux et emballez. Pour le topping, faites confiance à votre imagination! Votre placard à provisions contient sûrement quelques restes à utiliser. Noix, fruits secs, muesli, biscuits, vermicelles en sucre, pastilles au chocolat, bretzels salés, pétales séchés, toffee/caramel, épices (cannelle, piment, etc.), grains de café... entiers ou broyés rapidement dans le bol de mixage, tout est possible!

*Ici, le fringant prosecco flirte avec la douce mangue et la torride tequila. Un combo exotique et pétillant, parfait pour les grandes occasions comme Noël ou la Saint-Sylvestre!*



*Voilà une manière agréable de travailler!*



## Drink du Nouvel An

⚡ 5 min 🕒 5 min 🍹 facile 🍷 6 portions 📊 94 kcal  
🌾 sans gluten 🥛 sans lactose

300 g de dés de mangue surgelés  
70 g de tequila  
30 g de sirop de citron  
200 g de prosecco

Mettre dans le bol de mixage la mangue surgelée, la tequila et le sirop de citron et mélanger **20 sec/vitesse 6**. Répartir dans 6 coupes à champagne et compléter avec le prosecco.

Portion: 94 kcal (398 kJ) = lip 0 g, glu 11 g, pro 0 g

**Conseil de nutritionniste:** trinquer sans alcool est devenu très tendance. En plus de la bière, on trouve maintenant dans le commerce du vin, du mousseux, du gin et d'autres «spiritueux» sans alcool. Ils permettent de transformer toutes sortes de drinks, comme notre drink du Nouvel An, en un mocktail pétillant. Remplacez simplement la tequila et le prosecco par 270 g de vin mousseux sans alcool. Tchiii tchin!

≡ *À votre santé!* ≡

Les symboles sur l'accessoire

indiquent la vitesse maximale à laquelle il peut être utilisé.



## «À quoi dois-je veiller quand je double une recette?»

Disons-le d'emblée: certaines recettes se prêtent mieux à l'opération que d'autres. Avant de commencer à cuisiner, assurez-vous de ne pas dépasser le **niveau de remplissage maximal de 2,2 litres** dans le bol de mixage. Le mieux est d'additionner à l'avance le poids des ingrédients: vous pourrez ainsi évaluer s'il y a assez de place. D'une manière générale, pensez aussi à adapter les indications de temps et de température en conséquence (par ex. une plus grande quantité de légumes implique une durée de hachage plus longue). Si vous atteignez souvent les limites de votre bol de mixage, le Thermomix Friend® pourrait être la solution (plus d'infos à la page 11). Il vous permet de préparer certains mets (par ex. ragoûts) en double quantité.



Jessica, rédactrice de recettes



## LE BON TUYAU N° 11

La pâte à biscuit a tendance à coller aux emporte-pièces et, dans le pire des cas, à se déchirer quand on la détache. Pour l'éviter, trempez au préalable les emporte-pièces dans un peu de farine si la pâte contient du beurre, ou dans du sucre si elle contient du blanc d'œuf.



### Chauffer les assiettes sans équipement pro

La préparation d'un menu de fête implique le plus souvent l'utilisation du four. Le plus simple est donc de chauffer la vaisselle dans ce dernier (10 minutes à env. 50°C en fin de cuisson). Le four à micro-ondes est une autre option. Aspergez les assiettes (résistantes au micro-ondes) d'un peu d'eau et faites-les chauffer env. 2 minutes. Autre possibilité: le lave-vaisselle. Programmez le cycle de lavage de telle façon qu'il s'achève en même temps que votre plat principal. La vaisselle est alors bien propre, chaude et prête à l'emploi. À défaut, plongez simplement les assiettes quelques minutes dans de l'eau très chaude.

## À faire et à ne pas faire

### Sauces à fondue chinoise



- Bien planifier!** On compte en général une sauce par convive (par ex. 4 personnes, 4 sauces). Prévoyez env. 1½ dl de sauce par personne.
- Anticiper!** Les sauces peuvent se préparer env. ½ journée avant, voire la veille pour les sauces cuites.
- Innover!** Vous trouverez des recettes dès la page 33 ou encore dans le livre de base «Simplement. Fait. Maison.» sur Cookidoo®.



- Badiner avec l'hygiène.** Si la sauce contient des œufs crus, ceux-ci doivent toujours être frais!
- Jeter les restes.** Gardez-les au réfrigérateur et utilisez-les dans les 3 ou 4 jours (par ex. dans une sauce à salade). Ne conservez pas les restes de sauces aux œufs crus.
- Se limiter à la mayonnaise.** Le séré, la crème fraîche et le yogourt nature sont aussi d'excellentes bases pour une sauce.



## Système D

Saviez-vous que vous pouviez aussi utiliser la balance en cours de cuisson (jusqu'à la vitesse 4)? Pour cela, sélectionnez le symbole de la balance et pesez les ingrédients dans le gobelet doseur ou dans un récipient. Autre possibilité: peser les ingrédients en les ajoutant directement sur le couteau en marche (par ex. huile pour la préparation de la mayonnaise).



*Rien de plus amusant pour se mettre dans l'ambiance de Noël que de faire des grittibenz! À découvrir ici en version sucrée et salée.*

# Salut bonhomme!



≡ Un incontournable de l'avent ≡



vite fait!

PAIN MAISON

# Grittibenz salé

30 min 2 h facile 6 pièces 467 kcal sans lactose

½ bouquet de thym (env. 10 g), effeuillé  
80 g de tomates séchées à l'huile, égouttées

Mettre le thym et les tomates dans le bol de mixage, hacher 5 sec/vitesse 5 et transvaser.

250 g d'eau  
½ cube de levure (env. 20 g), émietté

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

500 g de farine d'épeautre claire et un peu pour fariner  
20 g d'huile d'olive  
1¼ c. à café de sel

Ajouter la farine, l'huile d'olive et le sel et pétrir en pâte 1 min.

160 g de lardons

Ajouter les lardons et le mélange tomates-thym et pétrir en pâte 1 min. Déposer la pâte sur le plan de travail, la façonner en boule, mettre dans un récipient et laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante.

30 noisettes entières  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
½ c. à café de fleur de sel

Chemiser deux plaques de papier cuisson. Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, diviser en 6 portions égales, façonner chacune en un rouleau de 20 cm de long aux extrémités plus fines. Déposer les rouleaux sur les plaques chemisées. Pour la tête, entailler profondément le quart supérieur avec des ciseaux, mais sans couper complètement. Pour les jambes, entailler le tiers inférieur des rouleaux. Pour les bras, pratiquer deux entailles latérales sur la moitié supérieure. Façonner la tête, écarter un peu les bras et les jambes. Bien enfoncer les noisettes dans la pâte en guise d'yeux et de boutons, entailler la bouche avec des ciseaux. Badigeonner les grittibenz d'huile d'olive, parsemer de fleur de sel et laisser lever encore 15 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180° C (chaleur tournante).

Faire dorer les grittibenz 20-22 minutes (180° C) au four. Retirer, laisser tiédir sur une grille à pâtisserie, servir tiède ou froid.

**Suggestion:** piquer des brins de thym dans les mains des grittibenz.

**Pièce:** 467 kcal (1962 kJ) = lip 17 g, glu 59 g, pro 17 g





*un classique*

PAIN MAISON

# Grittibenz sucré

50 min 2 h 15 min facile 6 pièces 456 kcal

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

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

**500 g de farine à tresse** et un peu pour fariner

Ajouter la farine, le beurre, le sucre et le sel et pétrir en **pâte** 3 min. Déposer la pâte sur le plan de travail, la façonner en boule, mettre dans un récipient et laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante. Pendant ce temps, mélanger les raisins sultaniques avec l'eau et les faire tremper jusqu'au moment de décorer.

**60 g de beurre**, en morceaux (1 cm)

**50 g de sucre**  
**1½ c. à café de sel**

**20 g de raisins sultaniques foncés**  
**3 c. à soupe d'eau**

Préchauffer le four à 180° C (chaleur tournante). Chemiser deux plaques de papier cuisson. Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Diviser 660 g de pâte en 6 portions, façonner chacune en un rouleau de 18 cm de long. Entailler chaque extrémité sur 6 cm profondeur (photo 1). Rabattre une extrémité vers le bas pour les bras, écartier l'autre pour les jambes. Déposer le corps des grittibenz sur les plaques chemisées. Diviser 100 g de pâte en 6 portions, façonner des boules et les accoler en guise de tête (photo 2). Façonner des décorations (par ex. bonnet, cheveux) avec le reste de la pâte, en décorer les grittibenz. Décorer également de raisins sultaniques, bien enfoncer. Entailler la bouche avec des ciseaux.

**1 jaune d'œuf**  
**1 c. à soupe de lait**

Battre le jaune d'œuf avec le lait, en badigeonner les grittibenz.

Faire dorer les grittibenz 20-22 minutes (180° C) au four. Retirer, laisser tiédir sur une grille à pâtisserie, servir tiède ou froid.

Pièce: 456 kcal (1920 kJ) = lip 13 g, glu 71 g, pro 13 g



*Si le blanc d'œuf non utilisé est frais, vous pouvez l'utiliser pour préparer par ex. les macarons de la page 38.*



*Ces grittibenz sont bien  
meilleurs tout frais!*





APÉRO

# Mon beau sapin

Un apéro qui ne manque pas de piquant!

à la viande

végé

Recommandé par





# Pin...

## Sapin apéritif

25 min 50 min moyen 6 portions 459 kcal

<b>4 brins</b> de romarin, effeuillé	Mettre le romarin dans le bol de mixage et hacher <b>10 sec/vitesse 8</b> .
<b>40 g</b> de canneberges séchées	Ajouter les canneberges et hacher <b>5 sec/vitesse 8</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
<b>250 g</b> de fromage frais nature <b>½ c. à café</b> de sel <b>8 pincées</b> de poivre <b>2 abaisses</b> de pâte feuilletée (de 25 × 42 cm)	Ajouter 125 g de fromage frais, le sel et 4 pincées de poivre et mélanger <b>8 sec/vitesse 3</b> . Dérouler une abaisse, marquer un repère au milieu sur toute la longueur avec un couteau. Étaler le fromage frais aux canneberges d'un côté de l'abaisse.
<b>40 g</b> d'olives noires dénoyautées	Mettre les olives dans le bol de mixage et hacher <b>2 sec/vitesse 7</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
<b>50 g</b> de bresaola en tranches	Ajouter reste du fromage frais (125 g) et 4 pincées de poivre et mélanger <b>8 sec/vitesse 3</b> . Étaler le fromage frais aux olives de l'autre côté de l'abaisse, y déposer les tranches de bresaola. Dérouler la deuxième abaisse et la poser dessus. Mettre 30 minutes au frais. Pendant ce temps, préchauffer le four à 220°C.

Avec un couteau, marquer un repère au milieu de chaque petit côté de la pâte. Découper un sapin et entailler des bandes (voir petite photo). \* Faire glisser le sapin sur une plaque avec le papier cuisson. Entortiller les bandes de pâte. Découper une étoile à l'emporte-pièce dans les chutes de pâte, la coller sur la pointe du sapin avec un peu d'eau.

Faire dorer le sapin 15-20 minutes (220°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, faire glisser sur une grille à pâtisserie, laisser tiédir un peu.

**Suggestion:** découper le reste de la pâte en triangles (5 cm). Chemiser une assiette de papier cuisson, y déposer les triangles en les espaçant un peu, congeler à couvert. Garder les triangles de pâte au congélateur dans une boîte hermétique en intercalant du papier cuisson. Conservation: env. 1 mois. Déposer les triangles congelés sur une plaque chemisée de papier cuisson et faire dorer 12-15 minutes (220°C) dans la moitié inférieure du four préchauffé.

**Portion:** 459 kcal (1914 kJ) = lip 32 g, glu 34 g, pro 9 g

### \* Comment c'est fait

#### Façonner le sapin



Sur l'un des petits côtés de la pâte, découper deux coins pour obtenir une pointe d'env. 16 cm. Sur l'autre petit côté, découper deux rectangles (6 × 10 cm) pour compléter la forme du sapin. À l'aide d'un couteau tranchant, entailler des bandes (1½ cm) de chaque côté en s'arrêtant un peu avant le centre.

Sur l'un des petits côtés de la pâte, découper deux coins pour obtenir une pointe d'env. 16 cm. Sur l'autre petit côté, découper deux rectangles (6 × 10 cm) pour compléter la forme du sapin. À l'aide d'un couteau tranchant, entailler des bandes (1½ cm) de chaque côté en s'arrêtant un peu avant le centre.



**Betty Bossi**

# Découvrez nos nouveautés...

*Plus de sauce!  
Vous allez adorer.*



**Plats en sauce,  
livre de cuisine**

N° d'art. 27181

*Film parfaitement  
coupé*



**Coupe-film  
alimentaire**

N° d'art. 25875

*Bricelets parfaitement dorés*



**Fer à bricelets – kit**

N° d'art. 25829

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



**bettybossi.ch**



# Ça baigne!

*Le secret d'une fondue chinoise inoubliable? Un bon choix de sauces, bien sûr! Voici trois nouvelles créations au caractère bien trempé.*



## Crème au raifort

10 min 10 min facile 4 portions 173 kcal

végétal sans gluten

40 g de raifort, pelé,  
en morceaux (1 cm)

10 g de jus de citron  
½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

200 g de crème entière,  
froide

Mettre le raifort dans le bol de mixage et hacher **8 sec/vitesse 7**. Incorporer le jus de citron, le sel et le poivre à l'aide de la spatule.

**Insérer le fouet.** Ajouter la crème entière et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail. Ôter le fouet.** Transvaser la crème au raifort. Servir avec une fondue chinoise ou bourguignonne.



### Chantilly inratable

Il est plus sûr et plus rapide de fouetter la crème lorsque le bol de mixage est bien froid. Nettoyez-le donc à l'eau fraîche avant de commencer la recette.

Portion: 173 kcal (708 kJ) = lip 17g, glu 3g, pro 1g



# Sauce curry-pomme

 20 min 
  50 min 
  facile 
  4 portions 
  272 kcal 
  végétarienne 
  sans gluten 
  sans lactose

## Les oignons et la pomme

<b>80 g d'oignons</b> , coupés en deux	Mettre 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>25 g d'huile de sésame grillé</b>	Ajouter l'huile de sésame et rissoler sans gobelet doseur <b>3 min/120° C/vitesse 1</b> .
<b>2 c. à soupe d'eau</b> <b>1 c. à soupe de curry en poudre doux</b> <b>¼ de c. à café de sel</b>	Ajouter l'eau, le curry et le sel et rissoler sans gobelet doseur <b>3 min/120° C/vitesse 1</b> .
<b>1 pomme rouge</b> , cœur retiré, en morceaux (3 cm, soit env. 140 g)	Transvaser les oignons au curry dans un récipient, laisser refroidir. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage à l'eau froide. Mettre la pomme et le vinaigre dans le bol de mixage, hacher <b>4 sec/vitesse 5</b> , transvaser dans une passoire et laisser reposer 30 minutes. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage, le sécher et préparer la mayonnaise.
<b>10 g de vinaigre de pomme</b>	

## La mayonnaise

<b>30 g de graines de tournesol</b>	Mettre les graines de tournesol dans le bol de mixage et pulvériser <b>30 sec/vitesse 10</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
<b>70 g d'huile de tournesol non pressée à froid</b>	Poser un gobelet gradué sur le couvercle du bol de mixage, peser l'huile de tournesol et réserver.
<b>40 g d'eau</b> <b>15 g de vinaigre de pomme</b> <b>¼ de c. à café de sucre</b> <b>½ c. à café de sel</b>	Ajouter l'eau, le vinaigre, le sucre et le sel aux graines de tournesol restées dans le bol de mixage, 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. Essorer la pomme hachée, ajouter aux oignons avec la mayonnaise, mélanger.
	Servir avec une fondue chinoise ou bourguignonne.

Portion: 272 kcal (1121 kJ) = lip 26 g, glu 7 g, pro 2 g

*Décorer de quartiers de pomme*





*Parsemer de paprika pour plus de couleur.*



## Sauce bourguignonne

🔪 10 min 🕒 1h 15 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 276 kcal 🌱 végétal 🚫 sans gluten

*Congeler le blanc d'œuf non utilisé ou s'en servir directement pour faire des biscuits.*

150 g de yogourt à la grecque nature  
100 g de mixed pickles, égouttés

Tapisser une passoire avec une double épaisseur de papier absorbant, poser sur un récipient. Verser le yogourt dans la passoire, laisser égoutter 1 heure. Pendant ce temps, mettre les mixed pickles dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Hacher encore 3 sec/vitesse 5, verser dans une passoire, bien essorer et transvaser dans un récipient.

100 g d'huile de tournesol non pressée à froid

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

1 jaune d'œuf frais  
15 g de vinaigre de pomme  
10 g de moutarde mi-forte  
½ c. à café de sucre  
1 c. à café de paprika mi-fort  
¼ de c. à café de curcuma  
¾ de c. à café de sel  
6 pincées de poivre

Mettre dans le bol de mixage le jaune d'œuf, le vinaigre, la moutarde, le sucre, le paprika, le curcuma, le sel et le poivre, émulsionner 2 min/vitesse 4 en versant lentement l'huile de tournesol sur le couvercle du bol de mixage de manière qu'elle coule en un mince filet le long du gobelet doseur directement sur le couteau en marche. Ajouter la mayonnaise aux mixed pickles hachés avec le yogourt égoutté, mélanger.

Servir avec une fondue chinoise ou bourguignonne.

Portion: 276 kcal (1138 kJ) = lip 28 g, glu 4 g, pro 2



ZOOM:  
BISCUITS DE NOËL



# Nouvelles stars

*Apportez du renouveau  
dans votre boîte à biscuits!  
Voici quatre recettes  
inédites qui font concurrence  
aux bruns de Bâle et  
autres étoiles à la cannelle.*



*\*Une super façon d'utiliser  
des jaunes d'œufs frais!*

# Étoiles glacées

🔪 1h 🕒 6 h 30 min 🍴 facile 🍪 env. 46 pièces (env. 640 g) 🍳 464 kcal

## Les biscuits

<b>80 g de sucre</b>	Mettre le sucre et le zeste de citron dans le bol de mixage et pulvériser <b>15 sec/vitesse 10</b> .
<b>1 citron bio</b> , zeste prélevé à l'économe	
<b>250 g de farine blanche</b>	Ajouter la farine, le beurre, l'eau, les jaunes d'œufs, la poudre à lever et le sel et mélanger <b>30 sec/vitesse 4</b> . Déposer la pâte sur le plan de travail, rassembler en boule, aplatir, enrouler dans du film alimentaire et mettre au moins 2 heures ou toute une nuit au frais. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.
<b>125 g de beurre</b> , froid, en morceaux (1 cm)	
<b>15 g d'eau</b>	
<b>3 jaunes d'œufs frais*</b>	
<b>1 p. de c. de poudre à lever</b>	
<b>1 pincée de sel</b>	

Préchauffer le four à 180°C. Chemiser deux plaques de papier cuisson.

Abaisser la pâte par portions à 7 mm d'épaisseur entre deux feuilles de papier cuisson. Découper des étoiles à l'emporte-pièce (Ø 5 cm), déposer sur les plaques chemisées et mettre 15 minutes au frais.

Cuire les biscuits 10-12 minutes (180°C) par plaque au milieu du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

## Le glaçage

<b>150 g de sucre</b>	Mettre le sucre dans le bol de mixage, pulvériser <b>15 sec/vitesse 10</b> , transvaser dans un petit récipient. Incorporer la gelée de groseille et le jus de citron. Répartir le glaçage sur les biscuits avec une petite cuillère, laisser sécher (3 heures).
<b>20 g de gelée de groseille</b>	
<b>15 g de jus de citron</b>	

**Conservation:** env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

**100 g:** 464 kcal (1947 kJ) = lip 19 g, glu 65 g, pro 6 g

*Coloré naturellement  
à la gelée de groseille!*

Les astuces de  
Betty

Family



Préparer la pâte un jour à l'avance et la garder au réfrigérateur jusqu'à utilisation. Les enfants peuvent alors commencer directement par l'étape amusante de la préparation, à savoir le découpage à l'emporte-pièce et le glaçage.





### Halte au gaspi

Les jaunes d'œufs non utilisés se gardent env. 2 jours au réfrigérateur, légèrement battus. Ou alors env. 3 mois au congélateur, additionnés d'une pincée de sel. Si vous souhaitez utiliser les jaunes d'œufs frais directement, vous pouvez préparer les étoiles glacées de la page 37, une mayonnaise, une omelette ou des spätzlis.



## Macarons choco-noisettes

🔪 20 min 🕒 6 h 30 min 🍳 facile 🍪 env. 38 pièces (env. 410 g) 🔥 564 kcal

🌾 sans gluten 🥛 sans lactose

**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 3.5 sans sélectionner le temps de travail.**

**100 g de sucre**

Fouetter encore **45 sec/vitesse 3.5** en ajoutant le sucre peu à peu par l'orifice du couvercle. **Ôter le fouet.** Transvaser la neige dans un récipient.

**200 g de noisettes entières**

**100 g de chocolat noir,**  
en morceaux (2 cm)

Mettre les noisettes et le chocolat dans le bol de mixage, hacher **5 sec/vitesse 8**, incorporer délicatement à la neige à l'aide de la spatule. Mettre l'appareil à macarons dans une poche à douille avec embout lisse (Ø 14 mm).

Chemiser deux plaques de papier cuisson, y dresser des petits tas de 3½ cm. Laisser sécher 6 heures ou toute une nuit à température ambiante.

Préchauffer le four à 180°C.

Cuire les macarons 10-12 minutes (180°C) par plaque au milieu du four. Retirer et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

**Conservation:** env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

**100 g:** 564 kcal (2350 kJ) = lip 38 g, glu 41g, pro 12 g



## Spéculos aux amandes

🔪 30 min ⌚ 3 h 🍳 facile 🍪 env. 84 pièces (env. 440 g) 📊 477 kcal

**70 g de sucre brut gros**  
 ½ bâton **de cannelle** (5 cm)  
**2 clous de girofle**  
**4 capsules de cardamome**, graines

Mettre le sucre brut, la cannelle, les clous de girofle et les graines de cardamome dans le bol de mixage et pulvériser **20 sec/vitesse 10**.

**50 g d'amandes entières**

Ajouter les amandes et moudre **10 sec/vitesse 10**.

**240 g de farine blanche**  
**60 g de beurre, froid**, en morceaux (1 cm)  
**1 œuf frais**  
**30 g d'eau**  
 ½ **c. à café de poudre à lever**  
 ½ **c. à café de sel**

Ajouter la farine, le beurre, l'œuf, l'eau, la poudre à lever et le sel et mélanger **40 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule. Aplatir un peu la pâte, façonner un bloc rectangulaire (10 × 18 cm), l'envelopper dans du film alimentaire et mettre au moins 2 heures ou toute une nuit au frais.

Préchauffer le four à 180°C. Chemiser deux plaques de papier cuisson.

**30 g d'amandes effilées**

Partager la pâte en deux dans la longueur. Couper chaque moitié dans la largeur en tranches de 4 mm d'épaisseur, disposer sur les plaques chemisées en espaçant un peu. Parsemer d'amandes effilées, appuyer délicatement.

Cuire les biscuits 10-12 minutes (180°C) par plaque au milieu du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

**Conservation:** env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

**100 g:** 477 kcal (1996 kJ) = lip 22 g, glu 54 g, pro 13 g



# Biscuits façon tourte aux noix

🔪 30 min ⏰ 5 h 🍳 moyen 🍪 env. 50 pièces (env. 770 g) 📊 665 kcal

## La garniture

**200 g de cerneaux de noix** Mettre les cerneaux de noix dans le bol de mixage, hacher **2 sec/vitesse 5**.

**160 g de sucre**  
**2 c. à soupe d'eau**  
**1 c. à café de jus de citron**  
**140 g de crème entière**  
**20 g de miel**

Porter à ébullition le sucre, l'eau et le jus de citron dans une grande casserole sans remuer. Baisser le feu, laisser bouillonner en agitant de temps en temps la casserole d'avant en arrière jusqu'à obtention d'un caramel blond. Éloigner la casserole du feu, incorporer les noix hachées. Verser la crème entière, laisser bouillonner sur petit feu jusqu'à dissolution du caramel. Incorporer le miel, transvaser, laisser refroidir (au moins 2 heures).

## La pâte

**250 g de farine blanche**  
**150 g de beurre**, froid, en morceaux (1 cm)  
**100 g de sucre**  
**15 g d'eau**  
**1 œuf frais**  
**½ c. à café de cannelle**  
**¼ de c. à café de sel**

Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, le sucre, l'eau, l'œuf, la cannelle et le sel et mélanger **30 sec/vitesse 4**. Déposer la pâte sur le plan de travail, rassembler en boule. Diviser la pâte en 2 portions égales. Déposer une portion sur un morceau de film alimentaire (29 × 40 cm) et l'abaisser en un rectangle d'épaisseur régulière (12 × 32 cm). Répartir la moitié de la garniture au milieu du rectangle de pâte, dans la longueur (photo 1). Rabattre les longs côtés sur la garniture, appuyer pour bien sceller. Enrouler la pâte bien serré en s'aidant du film alimentaire. Procéder de même avec reste de la pâte et de la garniture. Mettre les rouleaux au moins 2 heures ou toute une nuit au frais.

Préchauffer le four à 180°C. Chemiser deux plaques de papier cuisson.

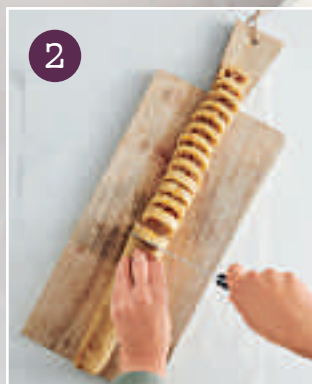
Couper les rouleaux en tranches de 8 mm d'épaisseur (photo 2), disposer sur les plaques chemisées.

**1 c. à soupe de sucre glace** pour le décor (facultatif)

Cuire les biscuits 12-14 minutes (180°C) par plaque au milieu du four jusqu'à ce que le bord se colore très légèrement. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Poudrer les biscuits de sucre glace.

**Conservation:** env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

**100 g:** 665 kcal (2770 kJ) = lip 42 g, glu 61 g, pro 10 g





*Bon à savoir***Garder correctement les biscuits de Noël**

Laissez toujours les biscuits refroidir complètement après cuisson, puis placez-les dans des boîtes hermétiques, si possible en séparant les variétés. Si les biscuits sont nappés d'un glaçage ou particulièrement collants, intercalez du papier cuisson entre chaque couche. Pour les variétés à cœur tendre, par ex. les macarons, les étoiles à la cannelle ou les pains d'épice, vous pouvez glisser un morceau de pomme ou d'écorce de citron dans la boîte: ainsi, les biscuits se dessèchent moins vite (contrôler régulièrement). La durée de conservation est toujours indiquée dans la recette. Dans ce numéro, elle est d'env. 2 semaines pour tous les biscuits.

**Préparer le caramel avec le TM6**

Tirez parti de la fonction Cuisine guidée® et préparez le caramel aux noix dans votre bol de mixage plutôt que dans une casserole. Pour ce faire, suivez la recette des Croquants aux noix sur le site français de Cookidoo® (scannez le code QR, supprimez «Suisse» dans les paramètres du filtre). Commencez par lire attentivement l'étape 1. Ensuite, hachez les noix comme décrit à l'étape 3. Préparez le caramel avec les ingrédients indiqués en suivant exactement la recette. Pendant ce temps, mélangez les noix avec 50 g de crème entière dans un récipient. Dès que le caramel est prêt, versez-le aussitôt sur les noix en remuant, continuez à remuer un instant jusqu'à consistance homogène. Nettoyez le bol de mixage comme décrit à l'étape 5. Laissez refroidir le caramel et poursuivez la recette ci-contre.





UNE DOUCE TENTATION



# Grand finale

*Jusque-là, votre menu a été parfait...  
Mais vos invités n'ont pas encore  
tout vu! Voici cinq idées de dessert  
pour conclure en apothéose.*



*Enfourner juste avant de servir. Ce moelleux est bien meilleur chaud!*



# Moelleux surprise

\* Disponibles sur notre  
site [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)

30 min 4 h 45 min facile 6 pièces 385 kcal

<p><b>100 g de confiture de pruneau</b> (voir Suggestions)</p> <p><b>½ c. à soupe de beurre</b> pour graisser</p> <p><b>1 c. à soupe de farine blanche</b> pour saupoudrer</p>	<p>Répartir la confiture dans 6 compartiments d'un bac à glaçons, mettre 4 heures ou toute une nuit au congélateur. Graisser et fariner <u>6 petits moules réfractaires*</u> (Ø 7½ cm, hauteur 4½ cm).</p>
<p><b>100 g de chocolat noir</b>, en morceaux (3 cm)</p>	<p>Mettre le chocolat dans le bol de mixage et hacher <b>5 sec/vitesse 7</b>. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.</p>
<p><b>80 g de beurre</b>, en morceaux (2 cm)</p>	<p>Ajouter le beurre et faire fondre <b>4 min/50°C/vitesse 1</b>. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.</p>
<p><b>3 œufs frais</b></p> <p><b>50 g de sucre</b></p> <p><b>50 g de confiture de pruneau</b></p>	<p>Ajouter les œufs, le sucre, la confiture, la farine, la poudre à lever, la vanille et le sel et mélanger <b>40 sec/vitesse 3</b>. Remuer brièvement la pâte à l'aide de la spatule, répartir dans les moules préparés, mettre 2 heures à couvert au frais.</p>
<p><b>100 g de farine blanche</b></p> <p><b>¼ de c. à café de poudre à lever</b></p> <p><b>1 p. de c. de vanille en poudre</b></p> <p><b>1 pincée de sel</b></p>	<p>Préchauffer le four à 210°C. Retirer les moules du réfrigérateur, les poser sur une plaque. Imprimer une petite cavité au centre de la pâte avec une cuillère. Déposer un cube de confiture congelé dans chaque cavité, l'enfoncer un peu, lisser la surface avec le dos d'une cuillère.</p>
<p><b>½ c. à soupe de cacao en poudre</b></p>	<p>Cuire les moelleux 15 minutes (210°C) dans la moitié inférieure du four. Le cœur fourré des moelleux doit être coulant. Retirer, détacher les moelleux du bord du moule, démouler en retournant sur des assiettes, poudrer de cacao, servir chaud.</p>

## Suggestions

- Remplacer la confiture de pruneaux par de la confiture de coing ou d'abricot.
- Selon la teneur en sucre de la confiture, les cubes congelés peuvent être assez mous. Dans ce cas, démouler la confiture à l'aide d'une cuillère.

Pièce: 385 kcal (1607 kJ) = lip 20 g, glu 44 g, pro 6 g

Divin avec un boule  
fior di latte!





### Halte au gaspi

Ne jetez pas le liquide de pochage, c'est un concentré d'arômes! Chauffez-le avec de la cannelle, de la cardamome et des clous de girofle. Vous obtenez ainsi un délicieux vin chaud.

*Les poires se préparent facilement à l'avance!*



## Poires au vin rouge et sabayon

🔪 10 min 🕒 2 h 45 min 🍷 facile 🍴 4 portions 📊 155 kcal 🌾 sans gluten 🥛 sans lactose

### Les poires au vin rouge

- 750 g de vin rouge
- 70 g de sucre
- 1 gousse de vanille, fendue dans la longueur, graines
- 4 poires (de 160 g), pelées

Mettre dans le bol de mixage le vin rouge, le sucre, la vanille et les poires. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage et cuire **20-25 min/100°C/** vitesse 4 (tester la cuisson des poires). Transvaser les poires dans un récipient, les arroser de liquide de pochage, laisser refroidir 2 heures.

Égoutter les poires, les entailler plusieurs fois dans la longueur.

### Le sabayon

- 2 jaunes d'œufs frais
- 20 g de sucre
- 60 g de jus de pomme
- 2 p. de c. de vanille en poudre

**Insérer le fouet.** Mettre dans le bol de mixage les jaunes d'œufs, le sucre, le jus de pomme et la vanille et fouetter **9 min/70°C/** vitesse 3 jusqu'à ce que le sabayon soit mousseux. **Ôter le fouet.** Dresser le sabayon avec les poires.

**Préparation à l'avance:** pocher les poires env. 1 jour avant, laisser refroidir dans le liquide et garder à couvert au réfrigérateur.

**Portion:** 155 kcal (652 kJ) = lip 4 g, glu 27 g, pro 2 g





# Verrines de la Saint-Nicolas

🔪 25 min 🕒 30 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 421 kcal 🌾 sans gluten

80 g de cacahuètes salées  
1 c. à soupe de miel

Mettre les cacahuètes dans une poêle antiadhésive, bien faire chauffer, incorporer le miel, faire réduire 1 minute. Répartir les cacahuètes sur du papier cuisson, laisser refroidir.

400 g de clémentines, pelées, en quartiers  
30 g de miel liquide

Mettre 150 g de quartiers de clémentines et le miel dans le bol de mixage et réduire en purée **1 min/vitesse 8**. Transvaser le coulis de clémentines dans un récipient, en reverser 50 g dans le bol de mixage.

200 g de crème entière, froide  
1 p. de c. de vanille en poudre  
150 g de yogourt à la grecque nature

**Insérer le fouet.** Ajouter la crème entière et la vanille et fouetter en chantilly pas trop ferme en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail. Ôter le fouet.** Incorporer le yogourt à l'aide de la spatule. Couper 200 g de quartiers de clémentines en trois, les ajouter au coulis dans le récipient, mélanger, dresser dans 4 verres à vin (de 300-400 ml) avec la chantilly. Compléter avec le reste des quartiers de clémentines (50 g) et les cacahuètes au miel.

Portion: 421kcal (1747kJ) = lip 32g, glu 24g, pro 8g

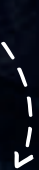
*sans sucre cristallisé!* →







*\* Plus les bananes sont mûres,  
plus la glace sera parfumée!*







# Glace banane-pain d'épice et pommes

30 min 
 5 h 50 min 
 facile 
 4 portions 
 364 kcal 
 végétane 
 sans gluten 
 sans lactose

**400 g de bananes très mûres\***, pelées, Chemiser une assiette de papier cuisson. Couper les bananes en rondelles (1 cm), les étaler sur l'assiette chemisée, congeler au moins 4 heures ou toute une nuit à couvert.

**100 g d'amandes entières**  
**3 c. à soupe de sucre brut**  
**1 c. à soupe d'eau**  
**1 c. à café de vanille en poudre**

Mettre dans une grande casserole en inox les amandes, le sucre, l'eau et la vanille, porter à ébullition sans remuer. Baisser le feu, cuire en remuant de temps en temps sur feu moyen jusqu'à ce que l'eau soit évaporée et le sucre devenu sec. Continuer à remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le sucre fonde de nouveau et enrobe les amandes d'une couche brillante. Répartir les amandes sur du papier cuisson, laisser refroidir (20 minutes).

Mettre les amandes caramélisées dans le bol de mixage, broyer **10 sec/vitesse 6**, en prélever 3 c. à soupe et réserver. Ajouter les bananes congelées, hacher **15 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**150 g de yogourt de coco végétane nature** (par ex. Karma Jocos)  
**1 c. à café de condiment pour pain d'épice**  
**2 pommes rouges**  
**300 g de jus de pomme trouble**

Ajouter le yogourt de coco et le condiment pour pain d'épice et travailler **20-30 sec/vitesse 4** jusqu'à ce que le mélange soit onctueux. Transvaser dans une boîte de congélation et mettre 1 heure au congélateur. Pendant ce temps, couper les pommes non évidées en tranches de 8 mm d'épaisseur, porter à ébullition avec le jus de pomme dans une casserole. Baisser le feu, laisser bouillonner 4-5 minutes à couvert sur feu doux en tenant les pommes croquantes.

Façonner la glace en boules, dresser avec les tranches de pommes et le reste des amandes caramélisées (3 c. à soupe).

**Préparation à l'avance:** réaliser le dessert env. ½ journée avant. Garder les pommes à couvert au réfrigérateur, la glace au congélateur. Placer celle-ci au réfrigérateur 15 minutes avant de servir. Réchauffer les pommes un instant.

**Portion:** 364 kcal (1522 kJ) = lip 18 g, glu 40 g, pro 8 g

Les astuces de  
Betty

Family



Pour une grande tablée de convives aux exigences variées, il n'est pas évident de trouver un dessert qui convienne à tout le monde. Cette glace à la banane et pommes fera l'unanimité. Elle est non seulement végétane (et donc sans lactose), mais aussi sans gluten et sans alcool.



## Mon astuce perso

### Bien planifier pour ne pas stresser

Préparez le bavaois env. 3 jours à l'avance et mettez-le (sans le décor) à couvert au congélateur. Avant de servir, placez-le env. 2 heures au réfrigérateur. Si votre cercle à pâtisserie est très haut et que vous avez besoin de place dans votre congélateur, ôtez-le au bout de 4 heures de congélation, puis remettez le bavaois au congélateur, enveloppé dans du film alimentaire.



Sara, rédactrice de recettes

*Si vous avez des enfants à la table, remplacez le café, le sucre et l'amaretto par 110 g de lait au chocolat bien chaud!*

*Libre à vous de varier la déco. Soyez créatifs!*



# Bavarois au chocolat

🔪 30 min ⌚ 3 h 30 min 🍴 facile 🍰 8 parts 📊 325 kcal

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>70 g de biscuits à la cuiller</b>, partagés dans la largeur</p>  | Régler le cercle à pâtisserie à Ø 18 cm et le poser sur un plat à tarte. Y répartir les biscuits, côté saupoudré de sucre vers le bas, en veillant à bien recouvrir le fond.  |
| <p><b>70 g de café fort</b> (espresso), très chaud<br/> <b>1 c. à soupe de sucre glace</b><br/> <b>2 c. à soupe d'amaretto</b></p> | Mélanger le café et le sucre glace, incorporer l'amaretto, en arroser les biscuits.   |
| <p><b>100 g de chocolat noir au nougat</b> (par ex. Toblerone), en morceaux</p>  | Mettre le chocolat noir et le chocolat au lait dans le bol de mixage et hacher <b>10 sec/vitesse 8</b> . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.   |
| <p><b>100 g de chocolat au lait au nougat</b> (par ex. Toblerone), en morceaux</p>   | Faire fondre le chocolat <b>4 min/50° C/vitesse 4</b> .   |
| <p><b>1 œuf frais</b><br/> <b>¼ de c. à café de cannelle</b></p>   | <b>Insérer le fouet.</b> Ajouter l'œuf et la cannelle et fouetter <b>2 min/50° C/vitesse 4</b> jusqu'à ce que l'appareil soit mousseux. <b>Ôter le fouet.</b> Transvaser l'appareil dans un récipient, réserver à couvert. Nettoyer le bol de mixage et le fouet à l'eau froide.  |
| <p><b>250 g de crème entière</b>, froide</p>   | <b>Insérer le fouet.</b> Mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant à <b>vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail</b> . <b>Ôter le fouet.</b> Incorporer au fouet ¼ de la chantilly à l'appareil au chocolat. Incorporer délicatement le reste à l'aide de la spatule, verser sur les biscuits, lisser. Mettre le bavarois 3 heures à couvert au congélateur. |
| <p><b>80 g de petites barres de chocolat au nougat</b> (par ex. Toblerone)</p>   | Détacher délicatement le bavarois du cercle à pâtisserie avec un couteau, ôter le cercle. Décorer le bavarois avec les barres de chocolat.  |

Part (⅛): 325 kcal (1355 kJ) = lip 20g, glu 30g, pro 4g





# Tartinade hivernale aux cacahuètes

🔪 10 min ⌚ 15 min 🍴 facile 🍷 4 bocaux (env. 550 g) 🔥 563 kcal

✓ végétarienne ✖ sans gluten ✖ sans lactose

**400 g de cacahuètes décortiquées non salées**  
**1 c. à café de vanille en poudre**  
**1 c. à café de cardamome en poudre**  
**1 c. à café de cannelle**  
**½ c. à café de muscade**  
**¼ de c. à café de sel**

Mettre dans le bol de mixage les cacahuètes, la vanille, la cardamome en poudre, la cannelle, la muscade et le sel et broyer **30 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

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

Broyer encore **20 sec/vitesse 6**.

**100 g de dattes medjool, dénoyautées**  
**50 g d'huile de tournesol non pressée à froid**

Ajouter les dattes et l'huile de tournesol, mélanger à l'aide de la spatule et réduire en purée **1 min/vitesse 6**.

Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule et réduire en purée encore **1 min/vitesse 6**. Remplir 4 bocaux propres et secs (de 100 ml), bien fermer. Servir selon les goûts avec du pain, du yogourt ou du séré.

**Conservation:** bien fermé, env. 1 mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière.

**100 g:** 563 kcal (2334 kJ) = lip 43 g, glu 20 g, pro 19 g



## Halte au gaspi

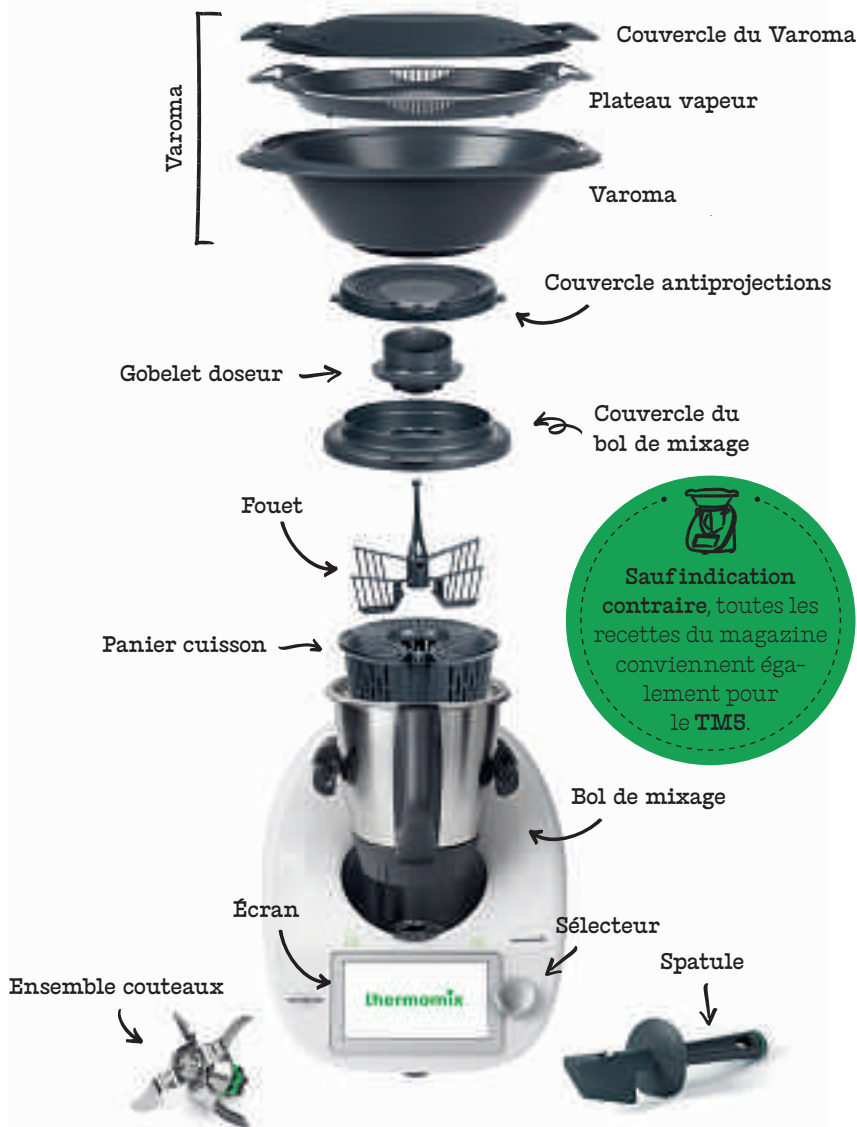
Si saint Nicolas s'est montré trop généreux en cacahuètes, cette recette est une excellente façon de les utiliser.



*sans sucre cristallisé!*



**Thermomix® TM6**



**À propos des recettes**

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

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

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

**Quantités en cuillères:** dans toutes les recettes, les quantités indiquées en cuillères correspondent à celles de la «cuiller-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  
**6 janvier**



**Nouvelles recettes!**

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

**Le hachis sans chichi**

Savoureuse et bon marché, la viande hachée est incontournable dans la cuisine quotidienne. Découvrez les futures recettes chouchous des familles.

**Purée en vedette**

Donnons-lui enfin le rôle principal qu'elle mérite! Coup de projecteur sur la purée de pommes de terre.

**Le soleil de l'hiver**

Gorgée de vitamines, l'orange s'invite dans des desserts pétillants et acidulés. De quoi titiller vos papilles.



# liste de vœux



Bol de mixage  
TM6/TM5



Thermomix Friend®



Disque de cuisson  
Plus



Rockstars



Les rêves  
deviennent  
réalité



**thermomix**

Tes souhaits peuvent  
se réaliser aujourd'hui !

Tu rêves depuis longtemps d'avoir ton propre Thermomix® TM6  
ou tu aimerais ajouter à ton Thermomix® d'autres superbes  
accessoires ou un Thermomix Friend® ?

Fais savoir à tes proches ce qui te fera le plus plaisir ! Ou fais-toi  
simplement un cadeau et offre-toi quelque chose de spécial.

Tu trouveras ici toutes les idées pour  
le meilleur cadeau de Noël : [vorwerk.ch](http://www.vorwerk.ch)



Support  
en bois



... et beaucoup plus  
sur [www.vorwerk.ch](http://www.vorwerk.ch)