

NOUVEAUTÉ BETTY BOSSI:

## s!mple.bon.

Le temps vous manque, mais vous avez envie de vous régaler?

Betty Bossi vous propose la solution!

Les recettes s!mple.bon.: avec quelques ingrédients, vous servez un mets délicieux en un tournemain.

### CRÉATIVITÉ

Diversifiez les recettes à plaisir. Souvent, l'inspiration naît après un coup d'œil dans le réfrigérateur.

### AFFINER

Laissez parler votre imagination pour les assaisonnements. S'il vous manque du basilic, vous avez peut-être un peu de ciboulette. Vous préférez les mets épicés? Ajoutez alors quelques rouelles de piment selon votre envie.

### PORTIONS

Peu importe que vous cuisiniez pour vous seul ou pour toute la famille. Il suffit d'adapter les quantités.

### PROPORTIONS

Les proportions sont indiquées lorsqu'elles sont nécessaires à la réussite d'une recette. Si elles sont absentes, lancez-vous et donnez votre propre «griffe» à votre recette. Vous verrez que cela fonctionne, vous aurez du plaisir et vous régalez à coup sûr!

### Doux, piquant, très piquant, brûlant

La sensation du piquant est très subjective. Tandis qu'une personne va essayer des perles de sueur sur son front dès la première cuillère d'une soupe épicée, une autre en reprendra avec délice et ajoutera même de ce petit piment fougueux servi dans une coupelle. Mais en général, les Suisses ne sont pas habitués au feu du piment. Raison pour laquelle les mets piquants de ce livre sont prévus pour rester agréables à nos papilles helvétiques. Pour vous aider à mieux vous y retrouver, nous avons signalé l'intensité par de petits piments:



plat légèrement piquant



plat piquant



plat très piquant

Les plats sans symbole sont doux.

En général, les enfants n'aiment pas ce qui est piquant. Mais si vous souhaitez cuisiner un plat signalé par 3 piments, vous pouvez très simplement en réduire l'intensité (voir ci-dessous).

Les recettes respectent le piquant original du plat, mais de manière à ce qu'il soit encore bien toléré par nos papilles.

Pour rendre le plat plus fougueux ou au contraire tempérer le feu du piment, il suffit d'augmenter ou de réduire la quantité des ingrédients suivants:

- piments rouges ou verts (moins piquants s'ils sont épépinés, plat plus piquant si on ajoute les graines)
- pâtes de curry thaïlandaises (surtout pâte rouge et pâte verte)
- flocons de piment séché
- piment en poudre
- pâte de haricots piquante
- pâte de wasabi
- poivre du Sichuan
- le plat est plus piquant si on augmente la quantité de gingembre



### TOM KHA GAÏ soupe coco et poulet

8 dl de lait de coco (Suzy Wan)  
3 c. s. de sauce de poisson  
2 c. s. de jus de limette  
galanga  
piments rouges

blancs de poulet

pluches de coriandre  
feuilles de limettier kaffir

Porter à ébullition lait de coco et autres ingrédients, y compris le piment. Ajouter le poulet, mijoter env. 10 minutes. Parsemer avec les herbes.

Thaïlande