

Betty Bossi

MIX

Le magazine suisse pour le Thermomix®



thermomix
Partenaire
officiel

Les hits
de l'été



Comme à Hanoï

Quatre recettes
qui fleurissent bon
le Vietnam

Baguettes

Aussi craquantes
que chez
le boulanger

Trucs & astuces

Nouveautés
de la rédaction



Desserts
sans four 

Halte au coup de chaud en cuisine:
adoptez la cool attitude!



Ma saison préférée

Chère lectrice, cher lecteur,

Je suis une enfant de l'été, née début juillet par un radieux dimanche matin, comme mon père aime à le souligner. Cela explique peut-être pourquoi je suis une fan absolue de la belle saison. Le froid, la neige, la fondue? Très peu pour moi, et ce n'est pas faute d'avoir essayé.

Je m'épanouis dès que la température dépasse les 20 degrés, que je peux troquer mes bottes contre des espadrilles, que l'odeur des fines herbes et des grillades flotte dans le quartier et que tomates, courgettes et aubergines conquièrent les étals. Les recettes de ce numéro sont à cette image: une cuisine estivale légère qui fait la part belle aux légumes, des baguettes croustillantes (le pain de l'été par excellence) et des desserts fruités sans cuisson au four.

Vous allez vous régaler!

Sarah Oeschger

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

Nos cou



04

Oh les beaux jours

Quand l'été rime avec légèreté

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: Monika Hansen

Publicité/Coopérations:

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

Abonnement annuel (6 numéros):

Suisse CHF 47.70, étranger CHF 55.80



ps de cœur

- 4 La cuisine du soleil
- 6 Tarte à la ratatouille
- 7 Soupe Bloody Mary
- 8 Burger au pain nuage
- 10 Couscous de chou-fleur au saumon
- 11 Fromage frais au yogourt maison et courgettes
- 13 Salade de haricots, sauce à la menthe
- 14 **Actus**
- 16 **Simple & rapide**
- 17 Côtelettes d'agneau, riz et brocolis
- 18 Pain perdu et compote d'abricots
- 19 Velouté de courgettes au fromage frais
- 20 Quiche niçoise
- 23 Risotto à la tomate et burrata
- 24 Poivrons farcis à la viande hachée
- 25 Pâtes au chou-fleur et émietté de pain
- 26 **Baguettes**
- 27 Baguettes aux herbes et à l'ail
- 28 Baguettes

Recette en couverture!



42

Desserts sans four

Trop cool!



16

Simple & rapide

Recettes estivales pour tous les jours

30 **Trucs & astuces**

32 **Comme à Hanoï**

33 Pâte pour pho

34 Aubergines vapeur et riz

35 Banh mi

36 Banh xeo

39 **Apéro: bruschette**

39 Bruschette fenouil-parmesan

40 Bruschette aux aubergines

41 Bruschette poivrons-salami

42 **Desserts sans four**

42 Panna cotta au yogourt et mirabelles

44 Gâteau léger au séré

46 Sorbet nectarines-citron

47 Bâtonnets glacés forêt-noire

49 Mousse choco-moka aux framboises

50 **Régal en bocal**

50 Tapenade aux tomates

51 Bon à savoir / Avant-goût

ZOOM:
LÉGÈRETÉ ESTIVALE

La cuisine du soleil

Avec la belle saison, des légumes gorgés de saveurs et de couleurs font leur retour sur les étals. De quoi composer de nouveaux hits de l'été qui vont faire swinguer vos papilles!

Notre astuce



Si vous aimez la douce acidité du vinaigre balsamique, arrosez-en la tarte une fois servie. Super bon!

Cette succulente tarte réunit toutes les saveurs de l'été.



*Tarte à la
♥ ratatouille
page 6*



Tarte à la ratatouille

🕒 15 min ⌚ 55 min 🍴 moyen 🍴 4 portions 📊 568 kcal
🌿 végé

La pâte

½ c. à soupe de beurre, mou, pour graisser
Préchauffer le four à 220°C. Chemiser le fond d'un moule à tarte (Ø 28-30 cm) de papier cuisson, graisser le bord.

60 g de parmesan, en morceaux (3 cm)
Mettre le parmesan dans le bol de mixage et râper **10 sec/vitesse 10**. En transvaser 30 g et réserver.

200 g de farine multicéréales et un peu pour abaisser
Ajouter la farine, le beurre, l'eau, l'origan, le thym et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol de mixage, façonner une boule et aplatir. Abaisser en rond (Ø 34 cm) sur un peu de farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Foncer le moule préparé, piquer le fond à la fourchette, parsemer de chapelure. Nettoyer le bol de mixage.

80 g de beurre, en morceaux (2 cm)

50 g d'eau
¼ de bouquet d'origan (env. 5 g), effeuillé
¼ de bouquet de thym (env. 5 g), effeuillé

¾ de c. à café de sel
3 c. à soupe de chapelure

La garniture

200 g de poivrons jaunes, épépinés, en morceaux (4 cm)
Mettre dans le bol de mixage les poivrons jaunes et rouges, les oignons, l'ail et le sel, hacher **3 sec/vitesse 4**. Répartir les légumes hachés sur le fond de pâte avec les rondelles de courgettes et les dés d'aubergines.

200 g de poivrons rouges, épépinés, en morceaux (4 cm)

80 g d'oignons, coupés en deux

1 gousse d'ail

½ c. à café de sel

220 g de courgettes, en rondelles (1½ cm)

200 g d'aubergines, en dés (1½ cm)

La liaison

2 œufs

200 g de lait

100 g de tomates, en morceaux (3 cm)

10 g d'huile d'olive

¼ de bouquet d'origan (env. 5 g), effeuillé

¼ de bouquet de thym (env. 5 g), effeuillé

1 c. à café de sel

Mettre dans le bol de mixage les œufs, le lait, les tomates, l'huile d'olive, l'origan, le thym, le sel et le parmesan réservé, réduire en purée **10 sec/vitesse 6** et verser sur les légumes.

Cuire la tarte 45 minutes (220°C) tout en bas du four. Retirer, laisser reposer 5 minutes.

Portion: 568 kcal (2365 kJ) = lip 32 g, glu 46 g, pro 21 g



Moudre la farine soi-même

Et si vous prépariez votre propre mélange de farine multicéréales? Il suffit pour cela de mettre 200 g de grains de céréales (par ex. seigle, blé et épeautre) dans le bol de mixage et de moudre **1 min/vitesse 10**.



Rafrâichissant!



Soupe Bloody Mary

15 min 30 min facile 4 portions 344 kcal végétarien sans lactose

Le sel épicé

- 2 feuilles de laurier
 - 2 c. à café de grains de poivre noir
 - 2 c. à café de gros sel marin
 - 1 citron bio, moitié du zeste râpé
- Mettre dans le bol de mixage les feuilles de laurier, les grains de poivre, le sel et le zeste de citron, pulvériser **20 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

La soupe

- 150 g de pain (par ex. pain paysan), en morceaux (3 cm)
 - 50 g d'échalotes, coupées en deux
 - 2 gousses d'ail
 - 250 g de céleri-branche, en morceaux (2 cm)
 - 80 g d'huile d'olive
 - 800 g de tomates cerises
 - 300 g de glaçons
 - 20 g de jus de citron
 - ½ c. à café de Tabasco
 - 30 g de vodka (facultatif)
 - 50 g de céleri-branche, en tranches (5 mm)
- Mettre le pain dans le bol de mixage, émietter **10 sec/vitesse 6**, transvaser et réserver.
- Mettre dans le bol de mixage les échalotes, l'ail et les 250 g de céleri-branche et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
- Hacher encore **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
- Ajouter 30 g d'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur **8 min/120°C/vitesse 1**.
- Ajouter les tomates cerises, les glaçons, le jus de citron, le Tabasco, la vodka, 80 g de pain émietté et 2¼ c. à café de sel épicé, réduire en purée **1 min/vitesse 8**.
- Bien faire chauffer 30 g d'huile d'olive dans une poêle. Faire dorer 3 minutes le reste du pain émietté (70 g). Dresser la soupe avec les miettes de pain grillées, les 50 g de tranches de céleri-branche et 20 g d'huile d'olive.

Suggestions:

- Décorer de feuilles de céleri-branche.
- Utiliser le reste du sel épicé pour assaisonner des plats de légumes et de viande.

Portion: 344 kcal (1432 kJ) = lip 20 g, glu 28 g, pro 6 g

Un classique réinterprété!



Burger au pain nuage

🔪 15 min ⌚ 45 min 🍴 moyen 🍴 4 portions 📊 588 kcal 🌾 sans gluten

Les burgers

30 g de graines de chia Préchauffer le four à 180° C (chaleur tournante). Chemiser deux plaques de papier cuisson.

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

80 g d'oignons, coupés en deux Ajouter les oignons et le persil et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule.

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

400 g de viande hachée (boeuf) Ajouter la viande hachée, le fromage frais, la moutarde, le sel et le piment de Cayenne et mélanger **20 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule. Façonner 4 burgers (Ø 10 cm). Nettoyer le bol de mixage.

300 g de fromage frais allégé (par ex. Philadelphia Balance)

30 g de moutarde à l'ancienne

1 c. à café de sel

¼ de c. à café de piment de Cayenne

2 c. à soupe d'huile d'olive Bien faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive, baisser le feu. Saisir les burgers 2 minutes sur chaque face, déposer d'un côté d'une plaque chemisée.

Les pains nuages

4 jaunes d'œufs frais Mettre dans le bol de mixage les jaunes d'œufs, le fromage frais et la poudre à lever, mélanger **10 sec/vitesse 4** et transvaser dans un récipient. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage.

100 g de fromage frais allégé (par ex. Philadelphia Balance)

2 c. à café de poudre à lever

4 blancs d'œufs frais **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 **1 min 30 sec/vitesse 3.5**. **Ôter le fouet**, incorporer délicatement la neige à la masse aux jaunes d'œufs avec la spatule. Déposer la masse en 8 portions égales, dont 2 à côté des burgers et 6 sur l'autre plaque, étaler en rond (Ø 10 cm).

2 pincées de sel

Cuire les burgers et les pains nuages 12 minutes (180° C) dans le four. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer la sauce.

La sauce et la finition

30 g de vinaigre balsamique blanc Mettre dans le bol de mixage le vinaigre balsamique blanc, l'huile d'olive, le sel et le poivre, mélanger **10 sec/vitesse 4**, transvaser dans un récipient. Ajouter les tranches de concombre et la salade verte, mélanger. Dresser un peu de salade sur la moitié des pains nuages avec les burgers, les tranches de tomates et la moutarde. Couvrir avec le reste des pains nuages et servir avec le reste de la salade.

30 g d'huile d'olive

2 pincées de sel

2 pincées de poivre

½ concombre, en tranches (3 mm)

80 g de salade verte

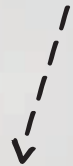
2 tomates, en tranches

2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne

Portion: 588 kcal (2446 kJ) = lip 39 g, glu 14 g, pro 42 g

Mon astuce perso**Le pain nuage, c'est quoi?**

Si vous raffolez de pain mais souhaitez freiner sur les glucides, ou si vous devez vous en passer à cause d'une intolérance au gluten, le pain nuage («cloud bread» en anglais) s'avère une alternative intéressante. Il s'agit d'une sorte de pain plat composé d'œufs, de fromage frais, d'un peu de sel et de poudre à lever. La masse est étalée sur deux plaques et enfournée avec les burgers.

*Low-carb!*



Couscous de chou-fleur au saumon

🔪 10 min ⌚ 20 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 407kcal 🚫 sans lactose

Le chou-fleur

- | | |
|---|--|
| 600 g de chou-fleur, en petits bouquets (3 cm) | Mettre le chou-fleur dans le bol de mixage, hacher 5 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule. |
| 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé | Bien faire chauffer l'huile de sésame dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter le chou-fleur, les cubes de saumon, le safran et le sel, faire sauter 7 minutes en remuant et dresser. |
| 400 g de filet de saumon sans la peau, en cubes (2 cm) | |
| 1 dosette de safran | |
| ¾ de c. à café de sel | |

La sauce

- | | |
|---|---|
| 300 g de concombres (par ex. concombres snack), en morceaux (4 cm) | Mettre dans le bol de mixage les concombres, les petits radis, la coriandre, la sauce soja, l'huile de sésame et la pâte de wasabi, hacher 5 sec/vitesse 4 , répartir sur le couscous de chou-fleur. |
| 1 botte de petits radis (d'env. 150 g) | |
| ½ bouquet de coriandre (env. 10 g), pluches | |
| 40 g de sauce soja | |
| 40 g d'huile de sésame grillé | |
| 1½ c. à café de pâte de wasabi | |

Suggestion: décorer de tranches de concombres snack.

Portion: 407kcal (1696 kJ) = lip 30 g, glu 7 g, pro 25 g

Suggestion kids

Le couscous de chou-fleur est étonnamment neutre en goût. Une bonne recette pour faire aimer ce légume aux enfants!



Fromage frais au yogourt maison et courgettes

🔪 10 min ⌚ 16 h 10 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 342 kcal

🌱 végétal 🌾 sans gluten Seulement pour le TM6

800 g de lait entier
(pasteurisé)
200 g de crème entière
(pasteurisée)
180 g de yogourt nature
(ferme,
voir Remarque)

Mettre dans le bol de mixage le lait entier, la crème entière et le yogourt, mélanger **10 sec/vitesse 3** et activer le mode **Fermentation/10 h/40°C**.

1¼ c. à café de sel

Tapisser une passoire avec une étamine propre et la poser au-dessus d'un récipient. Verser la masse lactée dans l'étamine, incorporer 1 c. à café de sel. Laisser égoutter 6 heures à couvert au réfrigérateur.

200 g de courgettes,
en morceaux (3 cm)
2 c. à café de grains
de poivre vert en
saumure, rincés,
égouttés

Mettre les courgettes et le poivre vert dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Ajouter le fromage frais (à savoir la masse lactée fermentée et égouttée) et ¼ de c. à café de sel et mélanger **20 sec/🌀/vitesse 2.5**. Servir le fromage frais avec des baked potatoes ou du pain.

Remarque: c'est avec du yogourt ferme que nous avons obtenu les meilleurs résultats.

Portion: 342 kcal (1414 kJ) = lip 27 g, glu 14 g, pro 10 g



Mode «Fermentation»

La fermentation est un terme générique qui désigne toute une série de processus naturels de transformation. Le mode correspondant de votre Thermomix® (TM6) vous permet de faire fermenter vous-même des aliments pour une durée jusqu'à 12 heures à une température constante comprise entre 37 et 70°C.

Hmmm... si onctueux!



Cuisine de saison

La fin de l'effilage des haricots

Les haricots, c'est tout un univers culinaire. En cette saison, les haricots verts débarquent sur les étals, et donc dans nos assiettes – cuits, bien sûr, car ils sont impropres à la consommation à l'état cru. Pour les préparer, il est important de savoir s'ils sont pourvus ou non de fils.

L'absence de fils sur la plupart des variétés actuelles nous a pratiquement libérés de la corvée de l'effilage. Il suffit de les équeuter.



Salade de haricots, sauce à la menthe

🔪 25 min 🕒 14 h 🍴 moyen 🍽️ 4 portions 📊 699 kcal 🌿 végétarien ✂️ sans gluten

300 g de haricots borlotti secs 2700 g d'eau	Poser un récipient (2 l) sur le couvercle du bol de mixage, peser les haricots. Couvrir les haricots avec 1200 g d'eau et laisser tremper au moins 12 heures ou toute une nuit.
3¼ c. à café de sel	Égoutter les haricots trempés dans le panier cuisson, insérer celui-ci avec les haricots dans le bol de mixage, ajouter 2 c. à café de sel et 1500 g d'eau et précuire 35 min/100° C/vitesse 1 .
400 g de haricots verts, coupés en deux	Retirer le gobelet doseur, mettre le Varoma en place, peser les haricots verts, remettre le couvercle du Varoma et cuire 20 min/Varoma/vitesse 1 . Retirer le Varoma, transvaser les haricots borlotti et les haricots verts dans un récipient. Nettoyer le bol de mixage.
1 bouquet de menthe (d'env. 20 g), effeuillée	Mettre dans le bol de mixage la menthe, le persil, les pistaches, le vinaigre balsamique blanc, l'huile d'olive, 1¼ c. à café de sel et le poivre, réduire en purée 10 sec/vitesse 8 . Prélever la moitié du mélange, transvaser et réserver.
½ bouquet de persil plat (env. 10 g), effeuillé	
30 g de pistaches nature 60 g de vinaigre balsamique blanc 60 g d'huile d'olive 3 pincées de poivre	<i>Des amandes se prêtent aussi très bien!</i>
400 g de poivrons jaunes, épépinés, en morceaux (3 cm)	
250 g de halloumi, en tranches (1 cm) 1 c. à soupe d'huile d'olive	Badigeonner le halloumi d'huile d'olive. Cuire 3 minutes sur chaque face sur le gril ou dans une poêle-gril sur feu moyen. Dresser le halloumi avec la salade de haricots, servir la sauce à la menthe réservée à part.

Suggestion: au lieu de cuire les haricots secs soi-même, utiliser 600 g de haricots borlotti en conserve.

Portion: 699 kcal (2914 kJ) = lip 37g, glu 44g, pro 33g

Pour une salade un peu plus légère, remplacez le halloumi par du tofu mariné grillé.

Propre en
un éclair



Adoptez la méthode des professionnels! Lunettes de soleil, lunettes de vue, boucles d'oreilles: après quelques minutes dans ce petit nettoyeur moderne à ultrasons, tout ressortira hygiéniquement propre. Adieu particules de saleté, traces de gras, bactéries et virus.

Nettoyeur à ultrasons + bac à bijoux, dès CHF 49.95



Nouveau moule à pain
Croustillant et moelleux

Pendant la cuisson, l'humidité s'échappe par les perforations du moule. Vous obtenez ainsi un pain bien croustillant à l'extérieur, moelleux à l'intérieur et d'une forme parfaitement régulière. Convient pour 500 g de farine, la taille idéale pour les familles.

Moule à pain Croustillant, 23 cm, dès CHF 24.95

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

ACTUS

«Cette petite planche à découper est triplement magique: flexible, anti-odeurs, et les traces de coupe disparaissent dans le lave-vaisselle.»

Laura, rédactrice de recettes

Planche à découper, souple,
17 x 26 cm - jeu de 3,
dès CHF 27.95



Un délice sur le pouce

Poké bowls Betty Bossi

Ces bols tendance, garnis de toutes sortes d'ingrédients délicieux, raviront celles et ceux qui tiennent à manger bien et bon même en déplacement.

Découvrez nos nouvelles variétés: Spring et Spicy Prawns.

En vente dans les grands supermarchés Coop et les Coop to go.

Test gratuit
pendant
7 jours!



L'appli minceur

En route vers le poids idéal

Avec le programme «Maigrir sainement» de Betty Bossi, vous retrouverez votre poids idéal avec facilité et plaisir grâce à un vaste choix de recettes équilibrées et de vidéos de fitness professionnelles! Téléchargez l'appli, choisissez votre abo minceur, et c'est parti!



Le nouveau livre

30 excellents cheesecakes!

Gâteau d'anniversaire, dessert estival, buffet d'automne ou réveillon de Noël: vous trouverez dans notre livre la bonne recette de cheesecake pour chaque occasion. Nos rédacteurs vous dévoilent en outre leurs meilleurs trucs et idées de déco afin que chaque cheesecake soit un régal pour les papilles et les pupilles. Le livre se combine idéalement avec notre nouveau moule à charnière à fond en céramique: cuisson et présentation tout-en-un!

**Cheesecakes, livre de cuisine
+ moule à charnière Ø 23 cm – combo,
dès CHF 39.90**



Annonce

thermomix

Nouveau ! Ton profil Cookidoo®

Cookidoo® devient encore plus personnalisé ! Dès maintenant, tu peux créer ton propre profil dans ton compte Cookidoo®. Télécharge ta photo de profil et saisis ton nom. Choisis ton style de cuisine et les recettes correspondantes s'afficheront sur la page d'accueil.

Désormais, il est aussi possible de définir des filtres par défaut, comme le pays ou la langue. Ces filtres seront ensuite toujours définis automatiquement lorsque tu effectues une recherche.

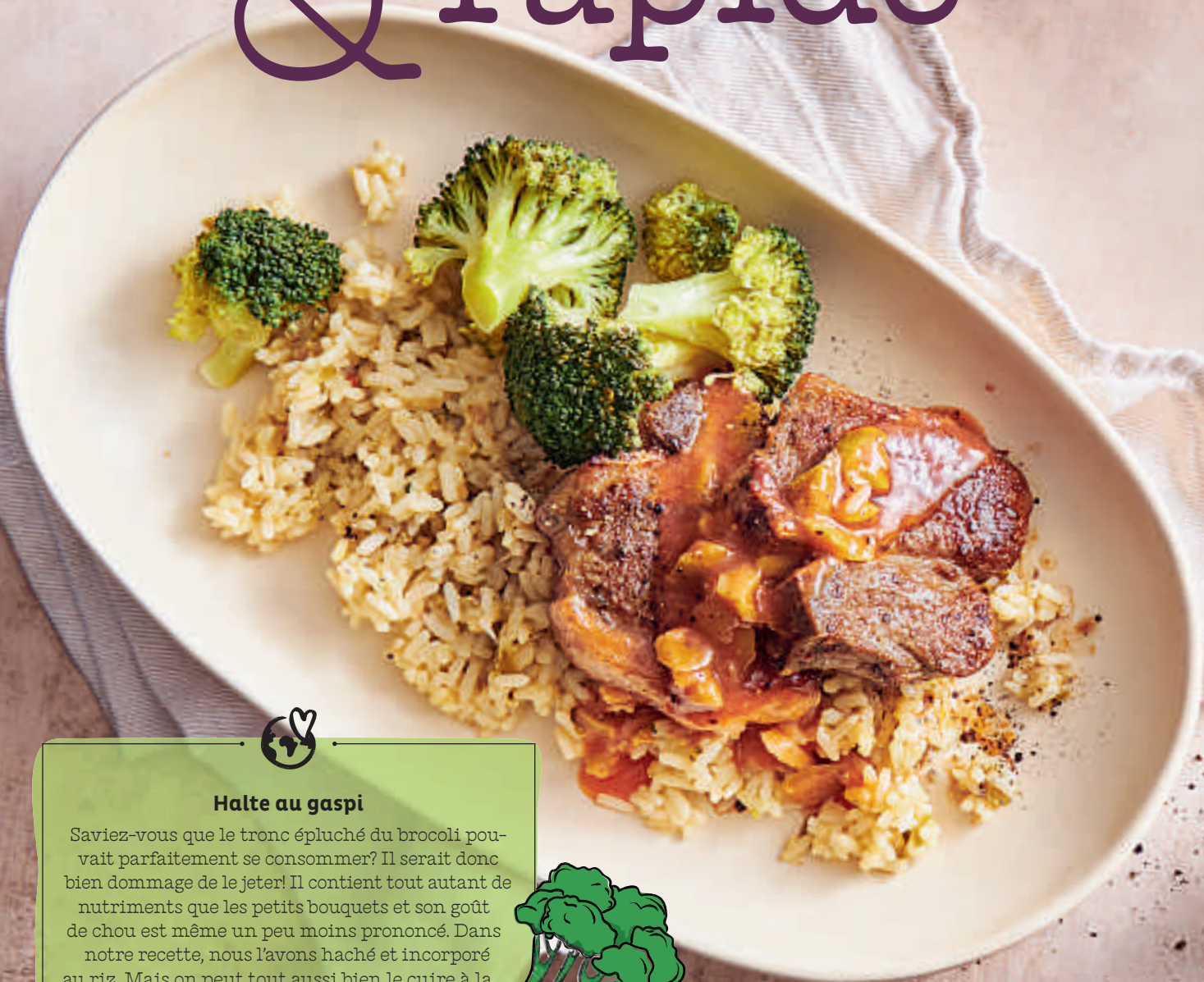
Plus d'informations sur www.cookidoo.ch

VORWERK

Crée ton
profil
maintenant !

Vous cherchez des plats de saison pas compliqués, appréciés de tous et qui n'exigent pas de passer des heures en cuisine? Vous avez frappé à la bonne porte! Nos recettes ne demandent que 30 minutes de préparation au total, voire, si la cuisson prend plus de temps, 15 minutes de travail au maximum.

simple & rapide



Halte au gaspi

Saviez-vous que le tronc épluché du brocoli pouvait parfaitement se consommer? Il serait donc bien dommage de le jeter! Il contient tout autant de nutriments que les petits bouquets et son goût de chou est même un peu moins prononcé. Dans notre recette, nous l'avons haché et incorporé au riz. Mais on peut tout aussi bien le cuire à la vapeur ou le rissoler.





TRAVAIL

15'

TOTAL

30'

Côtelettes d'agneau, riz et brocolis

🔪 20 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 570 kcal 🚫 sans lactose

Le riz

¼ de bouquet d'origan (env. 5 g), effeuillé Mettre l'origan dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 8**.

160 g d'oignons, coupés en deux Ajouter les oignons, hacher **5 sec/vitesse 5** et transvaser.

100 g d'olives vertes dénoyautées Mettre les olives dans le bol de mixage, hacher **2 sec/vitesse 5**, transvaser et réserver.

500 g de brocolis, en petits bouquets (3 cm), réservés, tronc pelé, en morceaux (2 cm) Mettre le tronc des brocolis (50 g) dans le bol de mixage et hacher **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

10 g d'huile d'olive
250 g de riz long (parboiled, cuisson 20 minutes) Ajouter l'huile d'olive, le riz et 85 g du mélange oignons-origan et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120°C/🌀/vitesse 1**.

630 g d'eau
2 cubes de bouillon de légumes (pour 0,5 l chacun)
2 feuilles de laurier
½ c. à café de sel Ajouter l'eau, les cubes de bouillon et les feuilles de laurier. Mettre le Varoma en place, y répartir les petits bouquets de brocolis, parsemer de sel, remettre le couvercle du Varoma et cuire **20 min/Varoma/🌀/vitesse 1**. Pendant ce temps, préparer les côtelettes.

Les côtelettes

1½ c. à soupe d'huile d'arachide
8 côtelettes d'agneau (env. 600 g) Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'arachide dans une poêle. Assaisonner les côtelettes d'agneau avec ½ c. à café de sel et 8 pincées de poivre, saisir 2½ minutes sur chaque face, déposer sur une assiette. Éponger le fond de la poêle.

1 c. à café de sel
10 pincées de poivre

1 c. à soupe de concentré de tomates
1 c. à soupe d'amidon de maïs
400 g d'eau Bien faire chauffer ½ c. à soupe d'huile d'arachide dans la poêle, saisir 1 minute les olives hachées et le reste du mélange oignons-origan. Ajouter le concentré de tomates, faire revenir un instant. Délayer l'amidon de maïs avec l'eau, verser dans la poêle en remuant. Porter à ébullition en remuant, laisser réduire 2 minutes, assaisonner avec ½ c. à café de sel et 2 pincées de poivre. Ajouter les côtelettes, laisser reposer 2 minutes à couvert sur tout petit feu. Servir les côtelettes avec la sauce, le riz et les brocolis.

Portion: 570 kcal (2393 kJ) = lip 23 g, glu 58 g, pro 30 g



SIMPLE & RAPIDE



TRAVAIL

15'

TOTAL

30'



Pain perdu et compote d'abricots

15 min 30 min facile 4 portions 604 kcal végété

200 g de lait entier
2 œufs
100 g de sucre brut gros
1½ c. à café de cannelle

Préchauffer le four à 60° C et y glisser un plat.

Mettre dans le bol de mixage le lait entier, les œufs, 20 g de sucre et ½ c. à café de cannelle, mélanger **10 sec/vitesse 4**, transvaser dans un grand plat à gratin. Nettoyer le bol de mixage.

500 g d'abricots,
dénoyautés,
en quartiers
50 g d'eau

Mettre dans le bol de mixage les abricots, 30 g de sucre et l'eau, cuire **15 min/95° C/vitesse 4** et transvaser.

8 tranches de pain
(d'env. 40 g, par ex.
tresse au beurre)

Passer les tranches de pain par portions dans la liaison, laisser reposer 2 minutes sur chaque face.

4 c. à soupe de
beurre à rôtir

Bien faire chauffer 2 c. à soupe de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Égoutter 4 tranches de pain, faire dorer 3 minutes sur chaque face. Retirer, déposer dans le plat chaud, garder en attente au chaud. Mettre 2 c. à soupe de beurre à rôtir dans la poêle, faire dorer les 4 tranches de pain restantes de la même façon. Mélanger 50 g de sucre et 1 c. à café de cannelle dans une assiette creuse, y passer les tranches de pain perdu bien chaudes et servir avec la compote.



Halte au gaspi

Le pain perdu est une excellente façon d'accommoder les restes de pain, même rassis. Il en va de même pour les croûtons et les miettes, qui apportent la touche finale à un velouté (ci-contre) ou à un plat de pâtes (p. 25).

Suggestion: servir avec de la crème chantilly.

Portion: 604 kcal (2534 kJ) = lip 27 g, glu 76 g, pro 13 g

Velouté de courgettes au fromage frais

🔪 10 min ⌚ 35 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 364 kcal 🌱 végétal 🚫 sans gluten

L'huile aux herbes

100 g d'huile d'olive
 ½ **bouquet de basilic** (env. 10 g), effeuillé
 ½ **bouquet de persil** (env. 10 g), effeuillé
1 pincée de sel

Mettre dans le bol de mixage l'huile d'olive, le basilic, le persil et le sel et broyer **20 sec/vitesse 10**, filtrer dans un récipient et réserver.

Le velouté

120 g d'oignons fanes, en morceaux (2 cm)
1-2 gousses d'ail

Mettre les oignons fanes 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.

Rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 1**.

600 g de courgettes, en morceaux (3 cm)

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

750 g d'eau
2 c. à café de sel

Ajouter l'eau et le sel et précuire **18 min/100° C/vitesse 2**.

½ **bouquet de persil plat** (env. 10 g), effeuillé
 ½ **bouquet de basilic** (env. 10 g), effeuillé

Ajouter le persil et le basilic et poursuivre la cuisson **2 min/100° C/vitesse 2**.

150 g de fromage frais double crème au poivre ou 150 g de fromage frais double crème nature

Ajouter le fromage frais et réduire en purée **1 min/vitesse 4-9 en augmentant progressivement la vitesse**. Dresser le velouté, arroser d'un filet d'huile aux herbes réservée.

Suggestion: servir avec des croûtons ou des tranches de pain grillées.

Portion: 364 kcal (1511 kJ) = lip 35 g, glu 7 g, pro 6 g



TRAVAIL

10'

TOTAL

35'





TRAVAIL

15'

TOTAL

60'

Quiche niçoise

🔪 15 min 🕒 1 h 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 678 kcal

La pâte

beurre pour graisser

Préchauffer le four à 220°C. Chemiser le fond d'un moule à charnière (Ø 23-24 cm) de papier cuisson, graisser le cercle.

250 g de farine blanche
et un peu pour abaisser

Mettre dans le bol de mixage la farine, le beurre, le sel et l'eau et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol de mixage, façonner une boule, aplatir. Abaisser en rond (Ø 32 cm) sur un peu de farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Décoller la pâte du plan de travail avec une spatule, foncer le moule préparé, bien appuyer sur les bords. Piquer le fond à la fourchette. Nettoyer le bol de mixage.

90 g de beurre, froid,
en morceaux (2 cm)

½ c. à café de sel

80 g d'eau

La garniture

400 g de pommes de terre à chair ferme, pelées,
en morceaux (3 cm)

Mettre dans le bol de mixage les pommes de terre, les haricots, les oignons fanes et l'ail et hacher **5 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

300 g de haricots verts surgelés, décongelés

80 g d'oignons fanes,
en morceaux (3 cm)

1 gousse d'ail

3 œufs

1½ c. à café de sel

7 pincées de poivre

Ajouter les œufs, 1¼ c. à café de sel et 3 pincées de poivre, mélanger **30 sec/vitesse 4**. Verser la garniture sur le fond de pâte.

Cuire la quiche 35 minutes (220°C) tout en bas du four. Retirer et laisser tiédir 5 minutes.

250 g de tomates cerises,
coupées en deux

50 g d'olives noires dénoyautées,
coupées en deux

1 boîte de thon au naturel,
égoutté
(poids égoutté 155 g)

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

2 c. à soupe d'huile d'olive

1½ c. à soupe

de jus de citron

Mélanger dans un récipient les tomates cerises, les olives, le thon, le basilic, l'huile d'olive, le jus de citron, ¼ de c. à café de sel et 4 pincées de poivre, répartir sur la quiche.

*Répartir la salade sur la quiche
et servir sans attendre.*

Portion: 678 kcal (2835 kJ) = lip 32 g, glu 67 g, pro 27 g



*La fameuse salade niçoise
↪ déguisée en quiche!*



SIMPLE & RAPIDE

*La burrata ressemble à la mozzarella,
mais sa texture est plus crémeuse.*



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

Risotto à la tomate et burrata

🔪 15 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 546 kcal 🌱 végétarien 🚫 sans gluten

80 g de parmesan, en morceaux (2 cm)	Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper 5 sec/vitesse 10 , transvaser et réserver. Nettoyer le bol de mixage.
500 g de tomates, coupées en quatre	Mettre les tomates dans le bol de mixage, hacher 3 sec/vitesse 5 et transvaser.
80 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.
20 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1 .
300 g de riz à risotto (cuisson 20 minutes)	Ajouter le riz et rissoler sans gobelet doseur 2 min/120° C/vitesse 1 .
100 g de vin rouge 50 g de concentré de tomates	Ajouter le vin rouge et le concentré de tomates et laisser réduire sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1 .
320 g d'eau 1 c. à café de sel	Ajouter l'eau, le sel et les tomates hachées, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et cuire 17 min/120° C/vitesse 1 .
4 petites burratas (env. 200 g) ½ bouquet de basilic (env. 10 g), effeuillé 2 c. à café d'huile d'olive 4 pincées de fleur de sel 4 pincées de poivre	Ajouter le parmesan réservé, incorporer au risotto à l'aide de la spatule. Dresser le risotto, répartir les burratas et le basilic dessus, arroser d'un filet d'huile d'olive. Parsemer de fleur de sel et de poivre.

Portion: 546 kcal (2291 kJ) = lip 22g, glu 67g, pro 18g



TRAVAIL

20'

TOTAL

30'



Cuisine de saison

Épatante tomate!

Aucun légume n'est aussi populaire et polyvalent que la tomate. Sa saison bat son plein de juin à août, c'est alors qu'elle est le plus parfumée et qu'elle révèle toute sa saveur. Avec 16 calories pour 100 grammes et une teneur élevée en potassium et en lycopène, la tomate est un régal estival qui ne pèse pas sur la balance. Si vous souhaitez préparer ce risotto en hiver, optez pour des tomates concassées en boîte (400 g). Dans ce cas, sautez la deuxième étape, puis ajoutez 420 g d'eau (au lieu de 320 g) au riz.



TRAVAIL

15'

TOTAL

55'

Poivrons farcis à la viande hachée

🔪 15 min 🕒 55 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 423 kcal 🚫 sans lactose

La garniture

80 g d'oignons, coupés en deux Préchauffer le four à 200° C.

1 gousse d'ail

200 g de céleri-branche,
en morceaux (3 cm)

Mettre dans le bol de mixage les oignons, l'ail et le céleri-branche et hacher **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

20 g d'huile d'olive

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

400 g de viande hachée
(bœuf et porc)

Ajouter la viande hachée et rissoler sans gobelet doseur **3 min/120° C/vitesse 4**.

150 g de tomates, en morceaux
(1 cm)

30 g de concentré de tomates

100 g de couscous
(cuisson 4 minutes)

50 g d'eau

**½ c. à café de cumin
en poudre**

1 c. à café de sel

**¼ de c. à café de piment
de Cayenne**

Ajouter les tomates, le concentré de tomates, le couscous, l'eau, le cumin, le sel et le piment de Cayenne, incorporer à l'aide de la spatule.

Les poivrons

4 poivrons (d'env. 230 g),
chapeaux découpés,
épépinés

¾ de c. à café de sel

4 pincées de poivre

Déposer les poivrons sur une plaque chemisée de papier cuisson, assaisonner avec le sel et le poivre. Répartir la farce à la viande hachée dans les poivrons, bien tasser, poser les chapeaux.

Cuire les poivrons 35 minutes (200° C) dans la moitié inférieure du four.

Portion: 423 kcal (1765 kJ) = lip 19 g, glu 34 g, pro 26 g

*Servir avec une
cuillerée de yogourt
nature.*





TRAVAIL

15'

TOTAL

30'

Pâtes au chou-fleur et émietté de pain

🔪 15 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 594 kcal 🌿 végétal 🚫 sans lactose

50 g de pain, de la veille, en morceaux (3 cm) Mettre le pain dans le bol de mixage, émietter **5 sec/vitesse 8**, transvaser dans un récipient.

60 g de sbrinz, en morceaux (2 cm) Mettre le sbrinz dans le bol de mixage, râper **8 sec/vitesse 10** et transvaser dans un récipient.

450 g de chou-fleur, en morceaux (3 cm)
1 gousse d'ail
3/4 c. à café de sel Mettre dans le bol de mixage le chou-fleur, l'ail et 1/4 c. à café de sel et hacher **5 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

15 g d'huile d'olive Ajouter l'huile d'olive et rissoler **12 min/120°C/🌀/vitesse 0.5**. Pendant ce temps, cuire les pâtes et préparer l'émietté de pain.

2 l d'eau
400 g de pâtes (par ex. creste di gallo)
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 bouquet de persil plat (d'env. 20 g), effeuillé Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout, ajouter 2 c. à café de sel. Cuire les pâtes al dente en respectant les indications sur l'emballage. Pendant ce temps, bien faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, rissoler le pain émietté 3 min en remuant. Égoutter les pâtes dans le Varoma et les remettre dans le faitout. Incorporer le chou-fleur et le persil. Dresser les pâtes, parsemer de sbrinz râpé et d'émietté de pain.

Portion: 594 kcal (2500 kJ) = lip 20 g, glu 79 g, pro 22 g

PAIN MAISON

Une croûte dorée, une mie aérée: réussir une baguette parfaite procure une fierté légitime, car sa préparation demande passablement de doigté. Voici deux recettes inratables: la version classique et une variante raccourcie.

Baguettes

A close-up photograph of a hand holding a brown paper bag filled with several golden-brown baguettes. The baguettes are arranged in a way that shows their texture and color. The background is a dark, textured surface, possibly a tablecloth or a piece of fabric. The lighting is warm, highlighting the crust of the bread.

Baguettes aux herbes et à l'ail

25 min 1 h 50 min moyen 3 pièces de 250 g 265 kcal sans lactose

La pâte

- 1 bouquet d'origan (env. 20 g), effeuillé
 1/2 bouquet de romarin (env. 10 g), effeuillé
 1/2 bouquet de persil (env. 10 g), effeuillé
 2 gousses d'ail, coupées en deux
- Mettre dans le bol de mixage l'origan, le romarin, le persil et l'ail et hacher **10 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
- *voire 3 gousses pour les amateurs*

- 520 g de farine mi-blanche
 330 g d'eau
 1/2 cube de levure (env. 20 g), émietté
 1 1/4 c. à café de sel
- Ajouter la farine, l'eau, la levure et le sel et pétrir en **pâte** 10 min. Transvaser la pâte dans un récipient et laisser lever 1 heure à couvert à température ambiante. À l'aide d'une corne à pâte, étirer la pâte sur tout le pourtour le long du bord du récipient en partant du centre. Détacher la pâte du bord et la replier vers le centre. Laisser lever encore 20 minutes à couvert. Répéter deux fois l'opération.

Le façonnage

- 3 c. à soupe de farine mi-blanche pour saupoudrer
- Fariner le plan de travail, une plaque et un torchon en lin ou un linge de cuisine propre. Déposer la pâte sur le plan de travail. La diviser en 3 portions. Important: travailler en pressant le moins possible sur la pâte. Étirer délicatement chaque portion en un carré (18 x 18 cm).

Rabattre un tiers de la pâte de bas en haut, appuyer sur la soudure tout en étirant légèrement la pâte vers le bas. Répéter l'opération deux fois jusqu'à obtention de petits pâtons. Faire rouler délicatement la pâte pour obtenir des baguettes (35 cm), les déposer sur le linge fariné, soudure vers le bas, en les espaçant un peu. Laisser lever encore 30 minutes à couvert. Pendant ce temps, préchauffer le four à 240°C.

Faire rouler délicatement les baguettes sur la plaque farinée, soudure vers le haut, en s'aidant du linge. Faire 3 incisions en biais sur chaque baguette avec une lame tranchante, glisser aussitôt dans la moitié inférieure du four chaud.

Cuire les baguettes 20 minutes (240°C). Retirer, laisser tiédir ou refroidir sur une grille à pâtisserie.

100 g: 265 kcal (1121 kJ) = lip 1g, glu 53g, pro 10g

vite fait et aromatique

Idée+

Ces baguettes sont bien meilleures toutes fraîches!

Baguettes*

🔪 20 min ⌚ 19 h 30 min 🍄 moyen 🍞 3 pièces de 230 g 📊 271 kcal 🚫 sans lactose

La pâte

500 g de farine
mi-blanche
330 g d'eau
1¼ c. à café de sel
¼ de c. à café de
levure sèche

Mettre dans le bol de mixage la farine, l'eau, le sel et la levure sèche et pétrir en **pâte** 10 min. Transvaser la pâte dans un récipient, couvrir d'un film alimentaire et laisser lever 4 heures à température ambiante. À l'aide d'une corne à pâte, étirer la pâte sur tout le pourtour le long du bord du récipient en partant du centre. Détacher la pâte du bord et la replier vers le centre. Laisser lever encore 10 heures à couvert. Étirer et replier de nouveau la pâte, laisser lever encore 2 heures à couvert. Étirer et replier de nouveau la pâte, laisser lever encore 2 heures à couvert.

Le façonnage

3 c. à soupe de farine
mi-blanche
pour saupoudrer

Fariner le plan de travail, une plaque et un torchon en lin ou un linge de cuisine propre. Déposer la pâte sur le plan de travail. La diviser en 3 portions. Important: travailler en pressant le moins possible sur la pâte. Étirer délicatement chaque portion en un carré (18 x 18 cm).

Rabattre un tiers de la pâte de bas en haut, appuyer sur la soudure tout en étirant légèrement la pâte vers le bas. Répéter l'opération deux fois jusqu'à obtention de petits pâtons. Faire rouler délicatement la pâte pour obtenir des baguettes (35 cm), les déposer sur le linge fariné, soudure vers le bas, en les espaçant un peu. Laisser lever encore 1 heure à couvert. Pendant ce temps, préchauffer le four à 240°C.

Faire rouler délicatement les baguettes sur la plaque farinée, soudure vers le haut, en s'aidant du linge. Faire 3 incisions en biais sur chaque baguette avec une lame tranchante, glisser aussitôt dans la moitié inférieure du four chaud.

Cuire les baguettes 20 minutes (240°C). Retirer, laisser tiédir ou refroidir sur une grille à pâtisserie.

100 g: 271kcal (1147kJ) = lip 1g, glu 55g, pro 9g

classique, avec maturation longue



**Une base idéale pour
le banh mi (p. 35) ou les
bruschette (dès la p. 39)*

Trucs et astuces de Laura



Laura, rédactrice de recettes

Emblématique de l'image de la France, la baguette de pain blanc jouit en Suisse aussi d'une grande popularité. Elle se compose traditionnellement de trois ingrédients seulement: farine de blé, eau et levure. Or malgré cette liste succincte, réussir une baguette maison n'est pas si facile! En voici les principales étapes:

1 Étirer et replier



Étirer et replier plusieurs fois la pâte pendant le levage. Cette opération lui donne structure et volume et en facilite le façonnage. Pour cela, à l'aide d'une corne à pâte, étirer la pâte sur tout le pourtour le long du bord du récipient en partant du centre. Détacher la pâte du bord et la replier vers le centre.

2

Façonner



Rabattre un tiers de la pâte de bas en haut, appuyer sur la soudure tout en étirant légèrement la pâte vers le bas. Répéter l'opération deux fois jusqu'à obtention de petits pâtons, puis faire rouler pour obtenir des baguettes.

3

Laisser lever



Déposer les baguettes sur un torchon en lin ou un linge de cuisine fariné. Faire remonter un peu le linge entre les baguettes pour que celles-ci gardent mieux leur forme, puis laisser lever encore 1 heure.

4

Faire rouler sur la plaque



Faire rouler les baguettes sur la plaque en s'aidant du linge, inciser en biais et enfourner aussitôt.

Bon appétit! ♥

Trucs & astuces

Ce délicieux smoothie doit son **onctuosité** non pas aux bananes ou aux produits laitiers, mais à un ingrédient surprenant de légèreté: **des courgettes congelées**. Il est riche en **vitamines et en minéraux**, les fruits et légumes étant mixés non pelés. À votre santé!



Que faire des restes de légumes?

Le bac du frigo est encombré de légumes entamés et vous ne savez qu'en faire? Un super moyen d'accommoder ces restes est de les transformer en un beau plateau de crudités.

Pour cela, vous pouvez utiliser plus ou moins n'importe quel légume, pour peu qu'il soit comestible cru et pas trop juteux. Carottes, brocolis, céleri, poivrons, chou, courgettes, laitue iceberg et autres concombres s'y prêtent tout particulièrement. Vous pouvez les compléter de pommes, de poires ou d'une poignée de fruits secs. Des noix, des fines herbes et même du fromage font également l'affaire. À vous d'improviser! Nous conseillons de marier 2 à 4 sortes de légumes et 1 ou 2 ingrédients supplémentaires. Ajoutez enfin un trait d'huile et de vinaigre, relevez de sel, de poivre, d'un peu de moutarde et de miel et hachez **5 sec/vitesse 5**. Votre création maison est prête!



Smoothie estival onctueux aux courgettes

🔪 5 min ⌚ 5 min 🍴 facile 🍷 2 portions 📊 167 kcal
🌱 végé 🌾 sans gluten 🥛 sans lactose

- | | |
|--|--|
| 200 g de courgettes jaunes , en morceaux (3 cm), congelés | Mettre dans le bol de mixage les courgettes, les pêches, les abricots, l'eau, le jus de citron et le miel, réduire en purée 1 min 30 sec/vitesse 7 et verser dans des verres. |
| 300 g de pêches , dénoyautées, en morceaux (3 cm) | |
| 200 g d'abricots , dénoyautés, en morceaux (3 cm) | |
| 100 g d'eau | |
| 2 c. à café de jus de citron
1 c. à soupe de miel liquide | |

Miam!

Portion: 167 kcal (708 kJ) = lip 1g, glu 34g, pro 3g

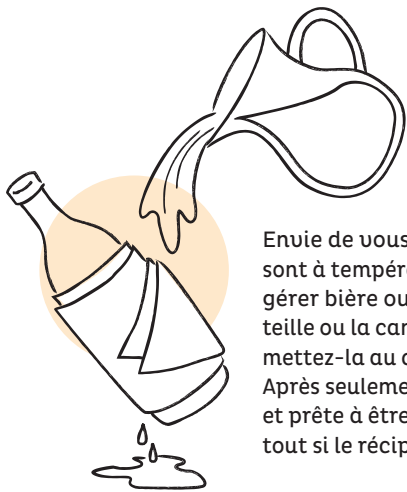


«Je souhaite emporter mon Thermomix® en vacances. Quelles sont les précautions à prendre?»

Tout d'abord, vous devez verrouiller correctement le bol de mixage. Pensez à y insérer le panier cuisson, c'est autant de place gagnée. Fermez ensuite le couvercle, activez le mode transport sous «Menu principal/Réglages» et éteignez l'appareil. Vous pouvez à présent emballer le Thermomix® (n'oubliez pas les accessoires!). Il existe des sacs de transport de Vorwerk prévus à cet effet, mais une boîte bien rembourrée convient également. Veillez surtout à ce que votre Thermomix® soit bien protégé au fond (à cause de la balance). Une fois à destination, appuyez sur «Annuler», et le tour est joué. Bonnes vacances!

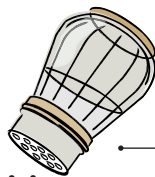


Éditrice de recettes



LE BON TUYAU N° 3

Envie de vous rafraîchir le gosier, mais toutes vos boissons sont à température ambiante? Voici une astuce pour réfrigérer bière ou coca en un temps record: enveloppez la bouteille ou la canette dans du papier absorbant mouillé (!) et mettez-la au congélateur (un linge mouillé fait aussi l'affaire). Après seulement 15 minutes, votre boisson sera bien froide et prête à être dégustée. Suggestion: réglez un minuteur, surtout si le récipient est en verre!



Pas assez salé? :::: Trop salé?

Il n'est pas facile de bien assaisonner un mets, car les habitudes alimentaires et les sensibilités individuelles jouent un rôle important. Ce qui est trop relevé pour les uns ne le sera pas assez pour les autres.

La teneur en sel fait régulièrement débat au sein de notre rédaction. Il arrive aussi que des lectrices ou lecteurs nous signalent que nos recettes sont un peu fades, et nous prenons bien sûr ces commentaires au sérieux. **Mais comme on dit: tous les goûts sont dans la nature. Or quand les avis divergent, nous décidons dans 99 % des cas d'assaisonner plus modérément. Il est toujours possible de rajouter du sel par la suite. Nous vous conseillons de goûter avant de servir et, le cas échéant, de rectifier l'assaisonnement.**

À faire et à ne pas faire

Smoothies sains



- Des légumes verts!** Concombres, épinards, courgettes, fines herbes, mâche... vous pouvez facilement glisser une portion de légumes dans un smoothie.
- De la fraîcheur!** Servi frappé, c'est une alternative saine à la crème glacée. Utilisez tout simplement une partie des ingrédients congelés.
- De l'onctuosité!** Banane, tofu soyeux, purée d'amande et avocat apportent une touche crémeuse supplémentaire. Tout comme les courgettes congelées (voir recette ci-contre).



- En faire trop.** Théoriquement, vous pouvez mixer tout plein de choses en même temps, mais essayez de vous limiter à quelques ingrédients.
- Partir sur une mauvaise base.** Le jus de fruits pur est très riche en sucre. Mieux vaut utiliser comme base de l'eau, de l'eau de coco, du lait écrémé ou végétal.
- Avaler à grandes rasades.** Un smoothie n'est pas une boisson, c'est un repas. Prenez le temps de le savourer.



Systeme D

Si vous étuvez de grandes quantités de légumes, il peut être utile de déposer le fouet au fond du Varoma. Cela permet à la vapeur de mieux circuler, et les légumes cuiront plus uniformément.

ZOOM:
COMME À HANOÏ



Vietnam

*Embarquement immédiat pour Hanoï.
Nous partons à la découverte de la cuisine
vietnamienne. Vous nous suivez?*

Pâte pour pho

15 min 1 h 10 min facile 1 bocal de 760 g 163 kcal sans lactose

- 150 g de gros sel marin
- 160 g de sucre brut
- 10 clous de girofle
- 4 étoiles de badiane, graines
- 4 bâtons de cannelle (de 5 cm), coupés en deux
- 1 c. à soupe d'anis
- 1 c. à soupe de graines de fenouil
- 1 c. à café de piment de Cayenne

Mettre dans le bol de mixage le sel, le sucre, les clous de girofle, les graines de badiane, les bâtons de cannelle, l'anis, les graines de fenouil et le piment de Cayenne, pulvériser **20 sec/vitesse 10**, en transvaser 170 g et réserver.

- 150 g de bœuf à bouillir maigre, en morceaux (2 cm)

Ajouter la viande de bœuf au sel épicé resté dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 7** et transvaser dans un récipient.

- 200 g d'oignons, coupés en deux
- 150 g de poireaux, en morceaux (3 cm)
- 100 g de carottes, pelées, en morceaux (3 cm)
- 50 g de gingembre, pelé, en morceaux (1 cm)
- 6 gousses d'ail
- 100 g de nuoc-mam (sauce de poisson)
- 100 g de sauce soja
- 80 g de concentré de tomates

Mettre dans le bol de mixage les oignons, les poireaux, les carottes, le gingembre, l'ail, le nuoc-mam, la sauce soja et le concentré de tomates et broyer **10 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Ajouter la viande hachée, mélanger avec la spatule. Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et faire réduire **40 min/Varoma/vitesse 2**. Le mélange va épaissir.

- 4 citrons verts bio, zeste râpé
- 60 g de jus de citron vert

Ajouter le zeste et le jus de citron vert et le sel épicé réservé. Insérer le gobelet doseur et réduire la masse en purée **30 sec/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Réduire en purée encore **30 sec/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Mettre le panier cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle du bol de mixage pour éviter les projections et faire réduire encore **10 min/Varoma/vitesse 2**. Transvaser la pâte dans un bocal (750-800 ml), bien fermer et laisser refroidir. Garder la pâte pour pho bien fermée au réfrigérateur.

100 g: 163 kcal (688 kJ) = lip 1g, glu 28g, pro 8g

Notre astuce perso

Le pho (prononcé «feu») compte parmi les mets les plus emblématiques de la cuisine vietnamienne. Il se compose d'un bouillon corsé, de fines tranches de viande (ou d'un équivalent végétarien) et de nouilles de riz.

Il est servi avec de la coriandre, des oignons fanes, des piments, des citrons verts et des germes de haricots mungo. Un trait de nuoc-mam apporte la touche finale. La préparation du bouillon est l'étape la plus complexe, mais notre pâte condimentaire vous fera gagner beaucoup de temps.

Par personne, délayez 20-25 g de cette pâte avec 5 dl d'eau et portez à ébullition. Faites-y cuire brièvement des nouilles de riz et des légumes, selon les goûts, et servez avec la viande dans des bols.

Aubergines vapeur et riz

🔪 20 min ⌚ 1 h 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 452 kcal ✓ végétarien 🚫 sans lactose

La sauce

50 g d'échalotes,
coupées en deux
15 g de gingembre, pelé,
en morceaux (1 cm)
3 gousses d'ail
2 c. à soupe de
graines de sésame
grillées

Mettre dans le bol de mixage les échalotes, le gingembre, l'ail et le sésame et broyer en appuyant sur **Turbo/2 sec/1 fois**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Broyer encore en appuyant sur **Turbo/2 sec/1 fois**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

100 g de sauce soja
30 g d'eau
40 g de sucre brut gros
30 g vin de riz (Shaohsing)
30 g d'huile de
sésame grillé
30 g de vinaigre de riz

Ajouter la sauce soja, l'eau, le sucre, le vin de riz, l'huile de sésame et le vinaigre de riz, émulsionner **20 sec/vitesse 4** et transvaser. Nettoyer le bol de mixage.

↪ *ou 30 g de xérès sec*

Les aubergines

1000 g d'eau
1½ c. à café de sel
600 g d'aubergines,
coupées en trois
dans la largeur,
en quartiers (1½ cm)
250 g de riz au jasmin

Verser l'eau et le sel dans le bol de mixage. Répartir les aubergines dans le Varoma, remettre le couvercle du Varoma, mettre l'ensemble en place et cuire **20 min/Varoma/vitesse 4**. Pendant ce temps, préchauffer le four à 220°C. Mettre le riz dans une passoire et le rincer sous l'eau courante froide jusqu'à ce qu'elle soit claire. Mettre le riz dans le panier cuisson.

Retirer le Varoma, mettre les aubergines dans un plat à gratin (20 x 25 x 6 cm), répartir la sauce dessus, mélanger et poursuivre la cuisson 15-20 minutes (220°C) au milieu du four. Pendant ce temps, cuire le riz.

Le riz

Insérer le panier cuisson dans le bol de mixage contenant l'eau salée bouillante. Précuire le riz **5 min/100°C/vitesse 4**, mélanger avec la spatule.

50 g d'oignons fanes,
en rouelles (4 mm)
2 c. à soupe de
graines de sésame
grillées

Cuire le riz encore **4 min/100°C/vitesse 4**, puis laisser reposer 5 minutes dans le bol de mixage fermé. Dresser le riz avec les aubergines, parsemer d'oignons fanes et de sésame.

Portion: 452 kcal (1888 kJ) = lip 13 g, glu 70 g, pro 11 g

Banh mi

🔪 25 min ⌚ 35 min 🍴 moyen 🍴 4 portions 📊 898 kcal 🚫 sans lactose

Les légumes

- 200 g de carottes, pelées, en morceaux (3 cm)
- 200 g de radis blanc, pelé, en morceaux (3 cm)
- 50 g de vinaigre de vin blanc
- 10 g de miel liquide
- ¼ de c. à café de coriandre en poudre
- ¾ de c. à café de sel
- 200 g de concombre, évent. pelé, en tranches (3 mm)

Mettre dans le bol de mixage les carottes, le radis blanc, le vinaigre, le miel, la coriandre et le sel, hacher 3 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule, transvaser, incorporer les tranches de concombre et réserver à couvert.

La mayonnaise

- 120 g d'huile de tournesol

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

- 1 jaune d'œuf frais
- 1 c. à café de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à café de sauce condimentaire (arôme liquide Maggi, voir Suggestions)
- ½ c. à café de moutarde
- 2 pincées de sel

Mettre dans le bol de mixage le jaune d'œuf, le vinaigre, la sauce condimentaire, la moutarde et le sel, émulsionner 4 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.

La viande et le pain

- 1½ c. à soupe de sauce hoisin (voir Suggestions)
- ¼ de c. à café de sel
- 2 steaks de cou de porc (de 200 g)
- 1 c. à soupe d'huile d'arachide
- 2 c. à café de miel liquide

Mélanger la sauce hoisin et le sel, en badigeonner les steaks de porc. Bien faire chauffer l'huile d'arachide dans une poêle. Baisser le feu, saisir les steaks 4-5 minutes sur chaque face. Retirer, badigeonner de miel, couper en tranches fines.

- 4 baguettes précuites (d'env. 125 g), fraîchement repassées au four, fendues
- 1 bouquet de coriandre (d'env. 20 g), pluches
- 2 piments rouges, en rouelles (facultatif)
- 1 c. à soupe de sauce chili rouge (facultatif)

Badigeonner les baguettes de mayonnaise et garnir chacune avec 3-4 c. à soupe du mélange de légumes réservé (légèrement égoutté). Y répartir les tranches de steak, la coriandre, les rouelles de piments et la sauce chili, servir le reste des légumes à part.

Suggestions

- Au Vietnam, on utilise souvent bel et bien du Maggi pour aromatiser les banh mi. Vous pouvez aussi le supprimer et, dans ce cas, assaisonner simplement la mayonnaise avec en tout ¼ de c. à café de sel.
- La sauce hoisin est en vente dans les grands supermarchés et les épiceries asiatiques. À défaut, vous pouvez aussi assaisonner la viande avec en tout ½ c. à café de sel et ½ c. à café de coriandre en poudre.

Portion: 898 kcal (3752 kJ) = lip 47 g, glu 83 g, pro 32 g



Banh xeo (crêpe vietnamienne)

20 min 45 min moyen 4 portions 544 kcal sans gluten sans lactose

La pâte

2 piments rouges, coupés en deux, épépinés

1 gousse d'ail

Mettre les piments et l'ail dans le bol de mixage, broyer en appuyant sur **Turbo/2 sec/2 fois**, transvaser et réserver.

170 g de farine de riz claire (voir Suggestions)

250 g de lait de coco

200 g d'eau

2 c. à café de curcuma en poudre

1 c. à café de sel

Mettre dans le bol de mixage la farine de riz, le lait de coco, l'eau, le curcuma et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**.

100 g d'oignons fanes, en morceaux (3 cm)

Ajouter les oignons fanes et hacher **5 sec/vitesse 5**.

Les banh xeo

6 c. à soupe d'huile de sésame grillé

400 g de queues de crevettes crues décortiquées

1 citron vert bio, zeste râpé

20 g de jus de citron vert

2 c. à soupe de nuoc-mam (sauce de poisson)

2 c. à soupe d'eau

½ c. à soupe de sucre brut

¼ de c. à café de sel

Préchauffer le four à 60° C (chaleur tournante) et y glisser des assiettes.

Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile de sésame dans une poêle antiadhésive. Saisir la moitié des crevettes (200 g) 1 minute sur chaque face, réserver sur une assiette. Verser 1 c. à soupe d'huile de sésame dans la poêle, saisir le reste des crevettes (200 g) de la même façon, réserver sur l'assiette. Mettre dans la poêle le zeste et le jus de citron vert, le nuoc-mam, l'eau, le sucre, le sel et le mélange ail-piments, laisser bouillonner 1 minute, verser sur les crevettes, mélanger. Nettoyer la poêle.

150 g de germes de haricots mungo

8 feuilles de salade (par ex. feuille de chêne)

1 bouquet de coriandre (d'env. 20 g), pluches

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

Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile de sésame dans la poêle. Brasser la pâte avec la spatule, en verser ¼ dans la poêle, l'incliner aussitôt de manière à recouvrir le fond d'une fine couche de pâte. Cuire le banh xeo 2-3 minutes. Dès que le dessous est cuit et se détache tout seul, retourner le banh xeo à l'aide d'une assiette (voir Suggestions), y répartir ¼ des crevettes et des germes de haricots mungo, poursuivre la cuisson 2 minutes à couvert. Faire glisser le banh xeo sur une assiette chaude, garder en attente au chaud dans le four. Procéder de même avec le reste de l'huile de sésame, de la pâte, des crevettes et des germes de haricots mungo. Garnir les banh xeo de feuilles de salade, de coriandre et de basilic thaï.

Suggestions

- La farine de riz est en vente dans les grands supermarchés et dans les épiceries asiatiques.
- La pâte à banh xeo n'est pas comparable à celle d'une crêpe ordinaire. Elle est très friable, c'est pourquoi il est impératif d'utiliser une assiette pour la retourner.

Portion: 544 kcal (2266 kJ) = lip 28 g, glu 45 g, pro 26 g



COMME À HANOÏ



Annonce

L'accord du vin

Fleurie AOC
Les Trois Pucelles

Origine: Beaujolais, France

Cépage: gamay

Caractère: robe rubis, bouquet aux notes florales, attaque en bouche très fruitée, jeune et vivace, corpulence moyenne, finale fraîche.

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



474 kcal

Betty Bossi



460 kcal

Maigrir en se régalant

Commencez votre amincissement avec l'abonnement Betty Bossi «Maigrir sainement». Vous atteindrez aisément votre poids de forme grâce aux recettes personnalisées et au comptage commode des calories.



Test gratuit pendant 7 jours

Vos avantages avec un abonnement

Plus de **400 recettes simples et équilibrées** pour tous les jours ✓

NOUVEAU: planning des menus hebdomadaires directement dans l'appli ✓

NOUVEAU: des vidéos de fitness professionnelles visant à encourager l'exercice physique ✓

Une fois par semaine, des **conseils** envoyés par nos coachs en alimentation ✓



440 kcal

Téléchargez notre appli



Bruschette

Qu'on les appelle bruschette ou crostini, ils sont incontournables sur les buffets d'antipasti. Mais pourquoi se limiter aux tomates et au basilic? Voici de quoi innover.

Bruschette fenouil-parmesan

🔪 15 min ⌚ 20 min 🍴 facile 🍷 12 pièces 📊 159 kcal

🌱 végétal 🥛 sans lactose

60 g de parmesan , en morceaux (2 cm)	Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper 2 sec/vitesse 6 , transvaser et réserver.
80 g d'oignons , coupés en deux 1 gousse d'ail	Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
100 g d'huile d'olive 12 tranches de pain (d'env. 20 g, par ex. Pagnol)	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1 . Transvaser 2 c. à soupe de ce mélange et en badigeonner les tranches de pain sur chaque face.
400 g de fenouil , sans le trognon, en morceaux (4 cm) 30 g de vinaigre balsamique blanc 30 g de miel liquide 6 brins de thym , effeuillé ½ c. à café de sel 4 pincées de poivre	Ajouter au mélange ail-oignons resté dans le bol de mixage le fenouil, le vinaigre balsamique blanc, le miel, le thym, le sel et le poivre et hacher 3 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
2 citron bio , moitié du zeste râpé 2 brins de thym , effeuillé	Cuire la masse 6 min/100° C/🌀/vitesse 1 , transvaser dans un récipient, laisser tiédir un peu. Pendant ce temps, faire dorer les tranches de pain 3 minutes sur chaque face dans une poêle antiadhésive, déposer sur un plat. Incorporer le parmesan râpé et le zeste de citron à la masse au fenouil, en tartiner les tranches de pain, décorer de thym.

Pièce: 159 kcal (662 kJ) = lip 9 g, glu 14 g, pro 4 g



Bruschette aux aubergines

🔪 20 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍷 12 pièces 📊 151kcal ✓ végétarienne 🚫 sans lactose

<p>400 g d'aubergines, en morceaux (4 cm)</p> <p>1 citron bio, zeste râpé</p> <p>30 g de jus de citron</p> <p>1 gousse d'ail</p> <p>¼ de bouquet de menthe (env. 5 g), effeuillée</p> <p>20 g de vinaigre balsamique</p> <p>30 g d'huile d'olive</p> <p>½ c. à café de sel</p> <p>2 pincées de poivre</p>	<p>Mettre dans le bol de mixage les aubergines, le zeste et le jus de citron, l'ail, la menthe, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le sel et le poivre, hacher 4 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule.</p>
<p>2 c. à soupe de pignons</p>	<p>Faire dorer les pignons à sec dans une poêle, retirer, réserver.</p>
<p>4 c. à soupe d'huile d'olive</p> <p>12 tranches de pain, (d'env. 30 g, par ex. baguette)</p>	<p>Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle, baisser un peu le feu. Faire dorer 6 tranches de baguette sur chaque face, retirer, déposer sur un plat. Verser 1 c. à soupe d'huile dans la poêle, faire dorer les 6 tranches de baguette restantes de la même façon, déposer sur le plat.</p>
<p>2 brins de menthe, effeuillée</p>	<p>Verser 2 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle. Faire sauter les aubergines hachées 6 minutes en remuant. Retirer, en tartiner les tranches de pain, parsemer de feuilles de menthe et de pignons.</p>

Pièce: 151kcal (628 kJ) = lip 7g, glu 18g, pro 4g

Parsemer d'un peu de fleur de sel avant de servir.



Bruschette poivrons-salami

🔪 25 min ⌚ 40 min 👤 facile 🍷 12 pièces 📊 214 kcal 🚫 sans lactose

80 g de cerneaux de noix	Faire griller les cerneaux de noix à sec dans une poêle et les transvaser dans un récipient.
80 g de pecorino, en morceaux (3 cm)	Mettre le pecorino dans le bol de mixage, râper 5 sec/vitesse 8 et ajouter aux noix grillées.
1 gousse 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.
230 g de poivrons rouges, en morceaux (2 cm)	Ajouter les poivrons 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 les 30 g d'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 10 min/120° C/vitesse 1.
2 c. à soupe de vinaigre de xérès ou 2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc	Ajouter le vinaigre, le paprika, les graines de fenouil, le sel et le poivre et rissoler sans gobelet doseur 2 min/120° C/vitesse 1.
¼ de c. à café de paprika mi-fort	Ajouter le pecorino râpé et les noix grillées et réduire en purée 1 min/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse.
½ c. à café de graines de fenouil	
½ c. à café de sel	
2 pincées de poivre	
2 c. à soupe d'huile d'olive	Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Baisser un peu le feu. Faire dorer 6 tranches de pain 3 minutes sur chaque face, déposer sur un plat. Verser 1 c. à soupe d'huile dans la poêle, faire dorer les 6 tranches de pain restantes de la même façon, déposer sur le plat.
12 tranches de pain (d'env. 20 g, par ex. baguette)	
150 g de salami en tranches (par ex. finocchiona toscana de Fine Food)	Étaler la crème de poivrons sur les tranches de pain, dresser le salami dessus et décorer de basilic.
¼ de bouquet de basilic (env. 5 g), effeuillé	

Pièce: 214 kcal (891 kJ) = lip 15 g, glu 13 g, pro 7 g

*Vous n'aimez pas le salami? ↗
Prenez de la viande séchée!*

Desserts sans four

↙ C'est la saison!

Panna cotta au yogourt et mirabelles

🔪 10 min ⌚ 4 h 35 min 🍴 facile 🍷 6 portions 📊 366 kcal 🌾 sans gluten

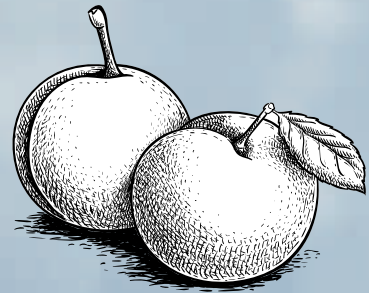
400 g de crème entière 80 g de miel liquide	Mettre la crème entière et 50 g de miel dans le bol de mixage et mijoter sans gobelet doseur 8 min/100° C/vitesse 2 .
3 feuilles de gélatine, ramollies 5 minutes dans de l'eau froide	Essorer la gélatine, ajouter et mélanger 30 sec/vitesse 3 .
250 g de yogourt à la grecque nature	Ajouter le yogourt, mélanger 15 sec/vitesse 3 , puis passer au tamis au-dessus d'un gobelet gradué. Répartir dans 6 petits moules (de 150 ml), laisser refroidir et mettre au moins 4 heures à couvert au frais. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.
10-20 g de gingembre, pelé	Mettre le gingembre dans le bol de mixage et broyer en appuyant sur Turbo/2 sec/2 fois . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
500 g de mirabelles, coupées en deux, dénoyautées 2 c. à soupe de jus de citron	Ajouter 400 g de mirabelles, 30 g de miel et le jus de citron et mijoter 10 min/100° C/vitesse 1 . Laisser refroidir la compote. Incorporer le reste des mirabelles (100 g) au moment de servir. Détacher les panna cottas du bord des moules avec un petit couteau pointu, démouler en retournant sur des assiettes, dresser avec la compote de mirabelles.

Portion: 366 kcal (1518 kJ) = lip 28 g, glu 25 g, pro 4 g



En plein été, suer à grosses gouttes dans une cuisine surchauffée est bien la dernière de nos envies. Ce que l'on veut, c'est rester cool! Ces cinq desserts tombent à pic: inutile d'allumer le four pour se régaler.

Les **mirabelles** bien mûres sont divinement sucrées et parfumées. Ces dernières années, elles sont hélas devenues un **produit de niche**. Si vous en trouvez donc sur le marché ou en magasin, sautez sur l'occasion! **Saison:** août/septembre. À défaut, vous pouvez aussi préparer cette recette avec des abricots ou des pruneaux (en quartiers).





Gâteau léger au séré

🔪 20 min 🕒 5 h 20 min 🍳 facile 🍰 8 parts 📊 311 kcal

150 g de sucre 2 citrons verts bio, zeste râpé	Mettre le sucre et le zeste de citron vert dans le bol de mixage, pulvériser 10 sec/vitesse 10 et transvaser.
1 c. à café d'huile de tournesol 80 g de biscuits à la cuiller	Chemiser exactement le fond d'un moule à charnière (Ø 20 cm) de papier cuisson. Huiler le cercle et le chemiser à son tour de papier cuisson.* Disposer les biscuits à la cuiller bien serrés au fond du moule, sur le côté sucré.
125 g de mûres 100 g de fraises, coupées en deux	Mettre dans le bol de mixage les mûres, les fraises et 20 g de sucre citronné pulvérisé, réduire en purée 10 sec/vitesse 6 , répartir sur les biscuits. Nettoyer le bol de mixage.
6 feuilles de gélatine, ramollies 5 minutes dans de l'eau froide 40 g d'eau	Essorer la gélatine, mettre avec l'eau dans le bol de mixage et chauffer 3 min/70° C/vitesse 2 .
300 g de crème entière, froide	Ajouter 100 g de crème entière et mélanger 20 sec/vitesse 4 .
500 g de séré maigre	Ajouter le séré et 120 g de sucre citronné pulvérisé, mélanger 10 sec/vitesse 3.5 et transvaser dans un récipient. Insérer le fouet. Mettre le reste de la crème entière (200 g) dans le bol de mixage et fouetter en surveillant à vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail jusqu'à la consistance désirée. Ôter le fouet , ajouter la chantilly à la masse au séré, incorporer délicatement à l'aide de la spatule. Bien nettoyer et essuyer le bol de mixage et le fouet.
2 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 2 min/vitesse 4 . Ajouter la neige à la masse au séré, incorporer délicatement à l'aide de la spatule. Répartir la masse sur le fond en biscuits et laisser prendre au moins 5 heures à couvert au réfrigérateur.
Le décor 125 g de mûres 150 g de fraises, en tranches 1 c. à soupe de jus de citron vert	Mélanger les mûres, les fraises, le reste du sucre citronné pulvérisé (10 g) et le jus de citron vert, laisser macérer 10 minutes. Détacher délicatement le cercle du moule et le papier cuisson du gâteau, faire glisser celui-ci sur un plat à l'aide de deux spatules. Répartir les baies sur le gâteau.

Part (¼): 311kcal (1300 kJ) = lip 14 g, glu 33 g, pro 11 g

Utilisez de préférence les **fraises** aussitôt après leur achat. Sinon, triez-les, déposez-les non lavées dans un grand récipient peu profond (si possible en une seule couche) et gardez-les à couvert **au réfrigérateur**.



* Comment c'est fait *



Pour que rien ne colle!

Chemisez exactement le fond du moule à charnière de papier cuisson. Découpez deux bandes de 10 cm de large dans une feuille de papier cuisson et appliquez-les contre le cercle du moule huilé.



Suggestion kids

Un grand nombre de fermes offrent la possibilité de cueillir soi-même des baies. À la clé: des prix avantageux, une fraîcheur imbattable et une super expérience pour les enfants!

Sorbet nectarines-citron

🔪 15 min ⌚ 12 h 15 min 🍴 facile 🍷 4 portions 📊 196 kcal 🌾 sans gluten 🥛 sans lactose

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

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

Chemiser un plat à gratin (20 × 25 × 6 cm) de film alimentaire.

100 g d'eau
20 g de miel liquide

Mettre l'eau et le miel dans le bol de mixage, porter à ébullition **6 min/100° C/vitesse 1** et laisser tiédir un peu sans gobelet doseur **1 min 30 sec/vitesse 2.5**.

600 g de nectarines,
dénoyautées,
coupées en quatre
30 g de jus de citron

Mettre les nectarines et le jus de citron dans le bol de mixage et réduire en purée **45 sec/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**. Verser dans le plat à gratin chemisé. Faire prendre au moins 12 heures au congélateur.

1 blanc d'œuf frais

Couper la masse de nectarines congelée en 8 morceaux, mettre dans le bol de mixage avec le blanc d'œuf et remuer **30 sec/vitesse 4** jusqu'à consistance onctueuse. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule et remuer brièvement.

Remuer la masse encore **40 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule jusqu'à consistance onctueuse, reverser dans le plat à gratin. Remettre pour 45 minutes à couvert au congélateur.

Le décor

1 nectarine,
dénoyautée,
en quartiers

Dresser le sorbet dans des coupelles ou des verres, décorer de quartiers de nectarine.

Suggestion: dresser le sorbet dans les coupelles ou les verres après l'avoir remué et mettre pour 45 minutes au congélateur.

Portion: 196 kcal (827 kJ) = lip 0 g, glu 43 g, pro 3 g



Bâtonnets glacés forêt-noire

🔪 20 min ⏰ 6 h 20 min 🍴 facile 🍰 8 pièces 📊 229 kcal 🌾 sans gluten

La glace

300 g de crème entière 1 œuf frais 50 g de sucre	Mettre dans le bol de mixage la crème entière, l'œuf et le sucre, mélanger 10 sec/vitesse 6 et chauffer 6 min/90° C/vitesse 2.5 . Transvaser 220 g de la crème dans un récipient, filmer au contact, réserver.
40 g de chocolat noir, en morceaux (3 cm)	Ajouter le chocolat à la crème restée dans le bol de mixage, faire fondre 3 min/vitesse 2 , transvaser dans un récipient, filmer au contact, réserver. Laisser tiédir les deux masses 10 minutes. Pendant ce temps, nettoyer le bol de mixage et préparer la masse aux cerises.
150 g de cerises, dénoyautées 1½ c. à soupe de kirsch* (facultatif) 20 g de sucre glace ½ c. à soupe de jus de citron	Mettre dans le bol de mixage les cerises, le kirsch, le sucre glace, le jus de citron et 2 c. à soupe de la crème claire réservée, réduire en purée 15 sec/vitesse 7 . Verser les masses l'une après l'autre (d'abord celle aux cerises, puis celle au chocolat, enfin la masse claire) dans 8 moules à bâtonnets glacés (de 70-80 ml). Poser les couvercles avec le bâtonnet et faire prendre au moins 6 heures au congélateur.

Le décor

2 c. à soupe de copeaux de chocolat	Démouler les bâtonnets glacés, les passer dans les copeaux de chocolat et les déguster aussitôt.
--	--

Pièce: 229 kcal (951kJ) = lip 16g, glu 17g, pro 2g

** Supprimer le kirsch pour les enfants.*

UNE DOUCE TENTATION

Pour cette création, nous nous sommes inspirés d'une nouvelle tendance originaire de Corée du Sud, le **Dalgona Coffee**. L'an dernier, cette boisson a fait mousser les réseaux sociaux et conquis le monde entier. Dans la recette originale, du **café soluble**, du sucre et de l'**eau chaude** sont fouettés en une mousse légère qui est ensuite déposée sur du lait chaud ou froid.



Mousse choco-moka aux framboises

 15 min  25 min  facile  4 portions  329 kcal  sans gluten

50 g de chocolat noir,
en morceaux (3 cm) Mettre le chocolat dans le bol de mixage,
hacher **3 sec/vitesse 7**, en réserver 2 c. à soupe
pour le décor.

1 c. à café de café soluble (en granulés) Ajouter 1 c. à café de café soluble au chocolat
resté dans le bol de mixage et hacher **5 sec/
vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage
à l'aide de la spatule.

250 g de crème entière,
froide **Insérer le fouet.** Ajouter la crème entière
et les 20 g de sucre et fouetter en surveillant
**à vitesse 3 sans sélectionner le temps de
travail** jusqu'à la consistance désirée. **Ôter le
fouet.** Répartir la chantilly choco-café dans
4 verres (de 250-300 ml), mettre 10 minutes au
frais. Pendant ce temps, nettoyer le bol de
mixage.

60 g d'eau
¼ de c. à café de
gousse de vanille
moulue **Insérer le fouet.** Mettre dans le bol de mixage
l'eau, la vanille et le sel et porter à ébullition
3 min/100° C/vitesse 1.

1 pincée de sel

2 c. à soupe de sucre
10 g de café soluble
(en granulés) Verser le sucre et le café soluble par l'orifice
du couvercle. Mettre le panier cuisson à la
place du gobelet doseur sur le couvercle du
bol de mixage pour éviter les projections
et fouetter **8 min/vitesse 4** jusqu'à ce que la
masse soit mousseuse. Dresser la mousse
de café et les framboises dans les verres réfri-
gérés, parsemer de chocolat haché et servir
aussitôt.

Portion: 329 kcal (1362 kJ) = lip 26 g, glu 20 g, pro 2 g

*Bluffant:
un dessert express pour toutes
les occasions!*



Tapenade aux tomates

10 min 30 min facile 5 bocaux 249 kcal végété sans gluten sans lactose

70 g de noisettes	Rincer 5 bocaux (de 120-130 ml) et leurs couvercles sous l'eau bouillante. Faire dorer les noisettes dans une poêle et les mettre dans le bol de mixage.
3 brins de romarin , effeuillé 3 brins de sauge , effeuillée 1 c. à café de graines de fenouil	Ajouter le romarin, la sauge et les graines de fenouil, broyer 10 sec/vitesse 8 et transvaser.
60 g d'oignons rouges , 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.
2 bocaux de tomates séchées à l'huile (de 280 g), égouttées, huile recueillie (env. 220 g)	Ajouter les tomates et hacher 5 sec/vitesse 5 . Ajouter 40 g de l'huile recueillie et rissoler 4 min/120° C/vitesse 1 .
40 g de concentré de tomates	Ajouter le concentré de tomates et rissoler 3 min/120° C/vitesse 1 .
1 c. à soupe de vinaigre balsamique 2 c. à café de miel liquide ½-1 c. à café de flocons de piment séchés ¼ de c. à café de sel	Ajouter le vinaigre balsamique, le miel, les flocons de piment, le sel et le mélange herbes-noisettes et hacher 7 sec/vitesse 8 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Hacher encore 7 sec/vitesse 8 . Répartir la tapenade aux tomates dans les bocaux chauds, couvrir avec l'huile recueillie et bien fermer. Garder la tapenade au réfrigérateur et consommer dans la semaine. Si la tapenade est destinée à un usage ultérieur, la garder au congélateur.

Suggestion: utiliser la tapenade aux tomates comme du pesto avec des pâtes ou en tartiner du pain.

Bocal: 249 kcal (1034 kJ) = lip 16g, glu 16g, pro 6g



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
2 septembre



Nouvelles recettes!

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

Classiques italiens

Envie d'un repas comme en vacances? L'Italie et sa cuisine variée, ça nous botte!



Pain maison

Hmmm... du pain au maïs. Frais du four, il apporte couleur et bonne humeur.



Desserts campagnards

À la fois rustiques et raffinés, faits avec amour, ils sont une ode aux produits du terroir.

thermomix

Communauté Thermomix®

Rejoins notre communauté ! Sur différentes plateformes, nous te proposons l'échange de recettes et d'idées avec d'autres fans du Thermomix® ainsi qu'avec nos conseiller/ères compétents. Nous te montrons des trucs et astuces sur notre page Facebook, te donnons quotidiennement de l'inspiration en publiant des recettes sur Instagram et te communiquons des nouveautés passionnantes dans notre Newsletter. Viens et jette un coup d'œil !



Instagram

Trouve de l'inspiration sur notre page Instagram ! Nous te présentons de délicieux plats de Cookidoo® et du magazine Betty Bossi mix.



Facebook

Suis-nous sur notre page Facebook – nous y publions des recettes de saison, te donnons des conseils utiles sur le Thermomix® et te présentons nos promotions.



Newsletter

Grâce à la Newsletter Thermomix®, tu recevras régulièrement des informations sur les nouveautés et les actions propres à notre robot de cuisine unique. L'inscription est simple comme bonjour. Tu peux t'inscrire directement sur :



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