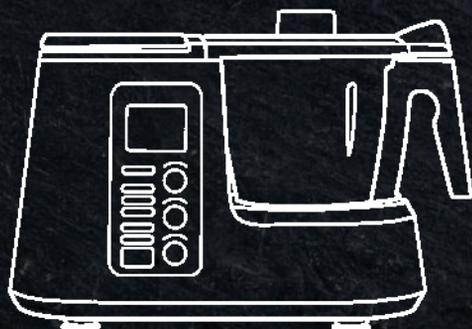


MON LIVRE DE RECETTES

POUR LE ROBOT



monsieur
cuisine
édition plus



MON LIVRE DE RECETTES

POUR LE ROBOT



monsieur
cuisine

édition plus

À SAVOIR

- Les températures indiquées pour la cuisson au four correspondent à un four électrique traditionnel. Pour un four à chaleur tournante, diminuer les températures indiquées de 20 °C.
- Sauf mention contraire, les préparations doivent être enfournées à mi-hauteur.
- Lorsqu'aucune indication de diamètre n'est précisée pour les moules, les quantités de pâte correspondent à des gâteaux, à des tartes ou à des quiches de 26 cm de diamètre.
- Les indications de poids des fruits et des légumes se réfèrent toujours à leur poids brut avant transformation.
- Préparation de 500 ml de bouillon : 500 ml d'eau chaude et 1 cube de bouillon (ou 2 cuillerées à café de bouillon en poudre ou 1 à 2 cuillerées à soupe de bouillon concentré fait maison).
- Les valeurs de temps, de température et de vitesse sont données à titre indicatif. Pour les fruits et les légumes, elles peuvent être adaptées selon leur taille et leur degré de maturité. Tenez compte également de vos préférences personnelles.

SYMBOLES UTILISÉS DANS LES RECETTES

 Nombre de personnes

 Niveau de difficulté

 Valeur nutritionnelle moyenne

 Temps de préparation (+ temps supplémentaires)

ABRÉVIATIONS

c.c. = cuillerée à café
cm = centimètres
c.s. = cuillerée à soupe
G = glucides
g = grammes
kcal = kilocalories

kg = kilogrammes
kJ = kilojoules
L = lipides
l = litres
ml = millilitres
P = protéines



Vous trouverez de nombreuses autres recettes, conseils et astuces, ainsi que notre boutique en ligne à l'adresse www.monsieur-cuisine.com

SOMMAIRE

À savoir	2
■ Introduction et recettes de base	4
■ Sauces, préparations à tartiner et confitures	38
■ Soupes et salades	66
■ Accompagnements et en-cas	94
■ Plats principaux : viande, poisson et légumes	120
■ Spécial Bébé	190
■ Boissons	198
■ Desserts et entremets	206
■ Pâtisseries et pains	224
Index des recettes	254



BIENVENUE DANS L'UNIVERS



monsieur cuisine édition plus

Finies les heures passées à tailler les légumes en menus morceaux et à remuer les sauces dans les casseroles ! Monsieur Cuisine est désormais un allié de choix, rapide et efficace, pour vous seconder dans l'élaboration de vos menus : soupes et sauces onctueuses, plats variés à base de viande, de poisson et de légumes, smoothies gorgés de vitamines, délicieux entremets ou pâtisseries irrésistibles.

Le robot Monsieur Cuisine offre de nombreuses fonctionnalités dans un seul appareil et vous assiste dans de multiples tâches : il hache, remue, réduit en purée, mixe et fouette, mais il cuit aussi à l'eau, à la vapeur et à l'étouffée. Il remplace ainsi nombre d'appareils et d'ustensiles de cuisine, vous permet d'économiser de l'argent et de gagner de la place dans vos placards.

Monsieur Cuisine prend en charge en un temps record plusieurs étapes de la préparation des recettes, vous épargnant en grande partie la manipulation des marmites et des casseroles. Le temps où deux ou trois ustensiles de cuisine étaient nécessaires à la préparation d'un seul plat est révolu ! Dorénavant, cuisiner devient un jeu d'enfant et une partie de plaisir.

Prenez le temps de vous familiariser avec le fonctionnement de votre nouveau robot Monsieur Cuisine. Pour la fonction «hachage», par exemple, n'hésitez pas à expérimenter. Les réglages nécessaires sont toujours indiqués dans les recettes, mais ils peuvent être modifiés selon vos préférences.

Plus vous utiliserez Monsieur Cuisine, plus vous maîtriserez rapidement ses nombreuses potentialités.

Monsieur Cuisine convient autant aux débutants qu'aux cuisiniers et cuisinières confirmés. Au départ, suivez les indications données dans les recettes. Avec un peu d'expérience, vous pourrez les adapter au gré de vos envies. Des conseils et astuces, des tableaux pour préparer les ingrédients les plus courants et des recettes de base vous aideront à optimiser l'emploi de Monsieur Cuisine.

NOUS VOUS SOUHAITONS BEAUCOUP DE PLAISIR ET DE RÉUSSITE DANS L'UTILISATION DE VOTRE ROBOT.

DES EXPÉRIENCES CULINAIRES ET GUSTATIVES INÉDITES VOUS ATTENDENT AVEC MONSIEUR CUISINE !



CONSEILS D'ORDRE GÉNÉRAL

- Choisissez un plan de travail stable et suffisamment grand pour installer le robot.
- Avant d'entreprendre la réalisation d'une recette, vérifiez que le bol mixeur est propre et sec, sans traces de graisse.
- Fermez toujours l'orifice du couvercle du bol mixeur avec le gobelet doseur, sauf mention contraire dans la recette (par exemple lorsque le programme Saisir est sélectionné).
- Attention à ne pas vous brûler lorsque la fonction Cuisson est activée : le gobelet doseur chauffe, et il peut y avoir un dégagement de vapeur lorsque vous ajoutez des ingrédients par l'orifice du couvercle.

RESPECTEZ SCRUPULEUSEMENT LES CONSIGNES SUIVANTES :

- 500 g maximum de farine pour les pâtes
- 500 g maximum de viande hachée par recette
- Ne dépassez jamais la capacité maximale du bol mixeur : 2,2 l

APERÇU DES FONCTIONS

HACHER, CONCASSER ET RÉDUIRE EN POUDRE

Hacher les ingrédients exige beaucoup de temps, par exemple pour la préparation de crudités. Monsieur Cuisine hache pour vous, en quelques secondes, carottes, pommes, céleri et chou blanc pour les transformer en un plat de crudités croquant et savoureux.

Les aliments les plus durs tels que les céréales, les graines oléagineuses et les fruits à coque (graines de lin et de pavot, amandes) ou le chocolat ne sont pas un problème pour lui. Le tableau ci-contre donne des valeurs de temps indicatives pour hacher une sélection de denrées.

Elles peuvent néanmoins varier selon que les ingrédients sont plus ou moins mûrs, plus ou moins secs. Vos préférences gustatives sont aussi déterminantes. Prenez ces indications comme références, puis adaptez-les si besoin comme bon vous semble.

CONSEILS ET ASTUCES

- Entre les différentes étapes du travail, les ingrédients qui viennent d'être hachés ou battus doivent être poussés à l'aide de la spatule depuis la paroi

du bol mixeur vers le fond. Ce conseil vaut particulièrement pour les petites quantités d'ingrédients hachés, qui doivent ensuite mijoter.

- Concassez les fruits à coque, hachez le chocolat et le fromage avant d'entreprendre une cuisson ; ainsi, le bol mixeur restera sec et il ne chauffera pas.
- Pour hacher des quantités importantes, procédez en plusieurs lots ; le résultat sera plus homogène.
- La touche Turbo permet d'atteindre aussitôt la vitesse maximale. Placez dans le bol mixeur les ingrédients qui doivent être hachés grossièrement, puis appuyez sur la touche Turbo. Tant que vous laissez le doigt dessus, le robot travaille à sa puissance maximale. Cette touche est très pratique pour hacher rapidement du parmesan ou de l'ail, ou pour réduire du sucre en poudre en sucre glace.
- Avant de hacher des ingrédients de consistance dure (comme les carottes), coupez-les en morceaux de 3 ou 4 cm de longueur ; vous éviterez ainsi qu'ils ne bloquent les lames du couteau.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	VITESSE	TEMPS
Ail	1 gousse	8	5 secondes
Amandes	200 g	10	15 secondes
Avoine	250 g	10	1 minute
Blé	250 g	10	1 min 30 s.
Carottes (morceaux d'env. 5 cm)	500 g	6	8 secondes
Chocolat de couverture	200 g	8	15 secondes
Chou (rouge/blanc)	500 g	5	10 secondes
Épeautre	250 g	10	1 minute
Épices	20 g	10	45 secondes
Glaçons	200 g	8	20 secondes
Graines de lin	100 g	10	15 secondes
Graines de pavot	250 g	9	40 secondes
Grains de café	100 g	9	1 minute
Grains de poivre	20 g	10	20 secondes
Herbes aromatiques	20 g	6	8 secondes
Noix, noisettes	200 g	10	15 secondes
Oignons	1	5	6 secondes
Petit pain	1	8	20 secondes
Pommes (en morceaux)	600 g	5	6 secondes
Pommes de terre (en morceaux)	1 kg	5	12 secondes
Sarrasin	250 g	10	1 minute
Seigle	250 g	10	1 min 30 s.
Sésame	50 g	9	20 secondes
Sucre	100 g	10	20 secondes
Viande (congelée)	100 g	8	15 secondes

RÉDUIRE EN PURÉE, REMUER ET BATTRE

Réduire des fruits en purée pour le délicieux smoothie du petit déjeuner ou les remuer à vitesse régulière pour cuire la confiture, mixer des légumes pour improviser un velouté réconfortant, monter des blancs en neige ou préparer de la crème fouettée, Monsieur Cuisine prend toutes ces tâches en charge pour vous. Pendant ce temps, vous pouvez vaquer tranquillement à vos occupations favorites.

CONSEILS ET ASTUCES

- Lorsque vous réduisez des ingrédients en purée, pour un résultat optimal, augmentez progressivement la vitesse jusqu'au niveau le plus élevé indiqué.
- Pour les préparations crémeuses ou onctueuses (comme les smoothies), renoncez à l'emploi du batteur. Vous obtiendrez d'excellents résultats en réglant la vitesse au niveau 8 et en fouettant les ingrédients pendant au moins 30 secondes. Le batteur doit être mis en place seulement lorsque la recette l'exige.
- Insérez le batteur seulement si la recette l'exige.
- Pour réussir les émulsions, les différents ingrédients doivent être à la même température. Monsieur Cuisine prépare la mayonnaise en 5 minutes à vitesse 4. Contrairement aux recettes traditionnelles, c'est l'œuf entier qui est utilisé, pas seulement le jaune.
- Pour la mayonnaise, insérez le gobelet doseur dans l'orifice du couvercle du bol mixeur. Versez l'huile très lentement sur le couvercle, de sorte qu'elle tombe goutte à goutte le long du gobelet doseur dans le bol mixeur. Vous obtiendrez ainsi une mayonnaise délicieusement légère!
- Pour des quantités de liquides importantes et chaudes, augmentez progressivement la vitesse. Le robot a besoin d'un peu de temps pour les mettre en mouvement, et vous éviterez ainsi les projections ou les débordements.
- Le batteur est très utile lorsqu'il s'agit d'incorporer de l'air dans une préparation, par exemple pour monter des blancs en neige. Insérez le batteur sur le couteau, en sachant qu'il ne peut pas être utilisé au-delà de la vitesse 4.
- Fouetter la crème en surveillant sa consistance car la durée de l'opération dépend de sa température et de sa teneur en matières grasses.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	VITESSE	TEMPS
Crème liquide, fouetter	200 g	4	env. 3 minutes (surveiller)
Fruits crus, réduire en purée	250 g	9	1 minute
Légumes crus, réduire en purée	250 g	9	1 minute
Légumes cuits, réduire en purée	250 g	9	45 secondes

- Pour certaines préparations qui ont seulement besoin d'être remuées, sans nécessiter de hachage (comme le risotto, par exemple), une vitesse lente au niveau 1 est recommandée ou, mieux encore, le programme Sens inverse.

CUIRE À L'EAU, À LA VAPEUR ET À L'ÉTOUFFÉE

Pommes de terre, pâtes, riz, légumineuses, Monsieur Cuisine cuit rapidement tous ces aliments, vous épargnant l'emploi d'ustensiles supplémentaires et la corvée de vaisselle. Selon le type de riz ou de pâtes, le temps de cuisson peut varier. Respectez les indications figurant sur l'emballage.

L'élaboration de nombreux plats commence en faisant dorer ou en saisissant des légumes (oignons, ail ou carotte) dans de l'huile ou du beurre. Cette étape a pour but de donner aux ingrédients une jolie coloration dorée tout en exhalant leurs parfums. La fonction Cuisson intégrée de Monsieur Cuisine exécute cette tâche en un clin d'œil.

Dans la technique de la cuisson à la vapeur, connue depuis plus de cinq millénaires, la vapeur d'eau brûlante imprègne uniformément les aliments qui cuisent doucement. Ni détrempés ni asséchés, ils préservent leur moelleux, ainsi que leurs arômes et leurs vitamines. Ce mode de cuisson ne nécessitant pas l'ajout de matières grasses, il est idéal pour lutter contre les calories superflues et il s'inscrit pleinement dans le cadre d'une alimentation saine.

Monsieur Cuisine permet de préparer des plats complets. Vous pouvez cuire en même temps, sur différents niveaux, des légumes avec du poisson, de la viande ou de la volaille ainsi que, en accompagnement, des pommes de terre, des pâtes ou du riz. Vous économisez ainsi du temps, mais aussi de l'argent en réduisant votre consommation d'énergie.



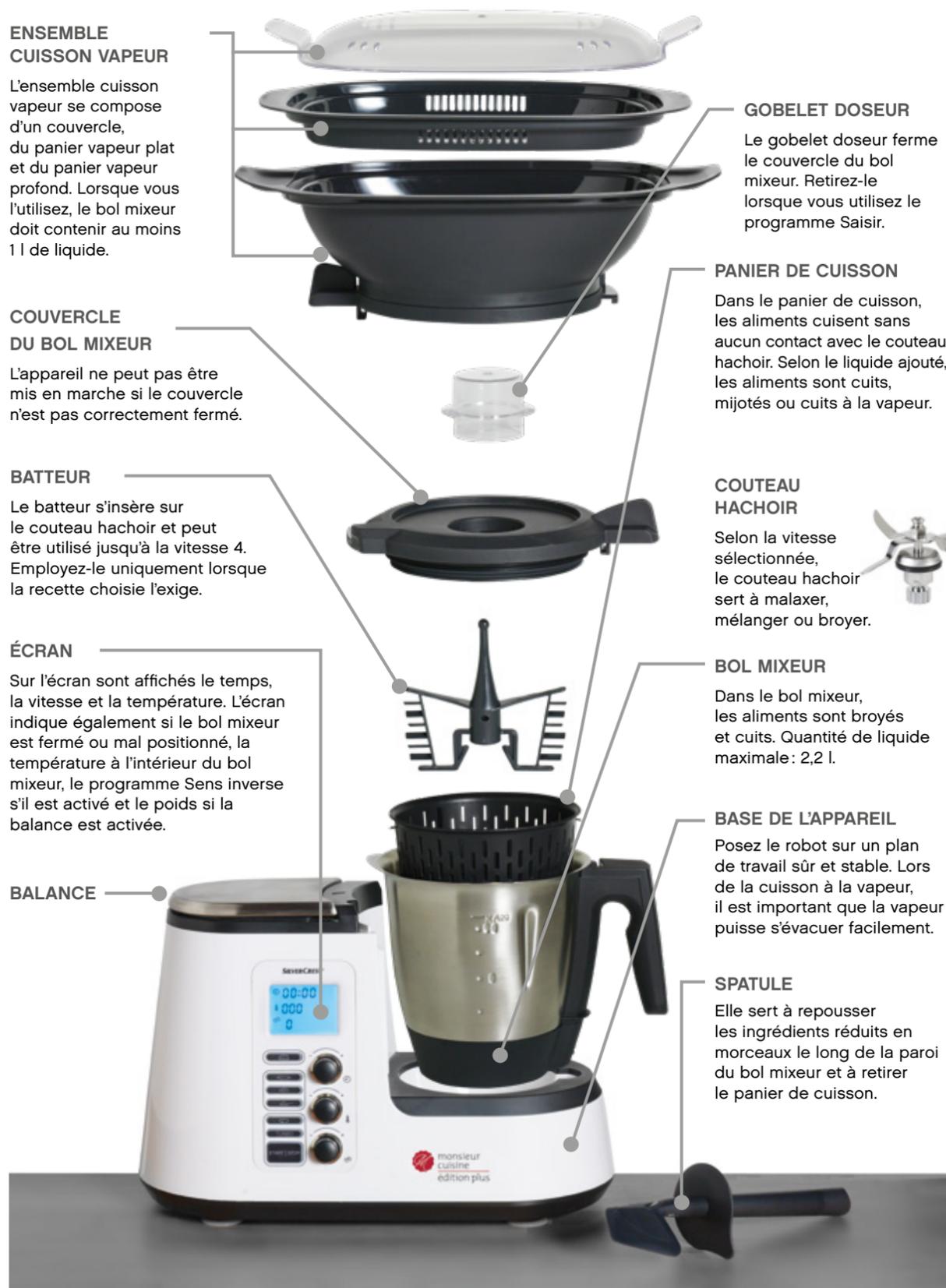
CONSEILS ET ASTUCES

- Prévoyez suffisamment d'espace autour du robot afin que la vapeur puisse s'échapper sans provoquer de dégâts.
- Utilisez des maniques ou des gants de cuisine pour saisir les paniers vapeur et soulevez le couvercle de manière à diriger la vapeur loin de vous.
- Répartissez les aliments régulièrement dans le panier profond ou le panier plat en laissant quelques espaces vides pour que la vapeur puisse circuler librement. La cuisson sera ainsi plus homogène.
- Pour cuire de la viande ou du poisson, chemisez le panier vapeur avec un morceau de papier sulfurisé préalablement humidifié. Vous éviterez ainsi que les aliments n'accrochent au panier vapeur. Laissez quelques espaces vides pour que la vapeur puisse circuler librement.
- Pour les aliments à cuisson rapide, choisissez le panier vapeur plat.
- Selon la grosseur, l'épaisseur et la consistance des aliments, le temps de cuisson peut varier légèrement par rapport aux indications données dans la recette.
- La cuisson à la vapeur peut s'effectuer dans le panier de cuisson ou dans les paniers vapeur. Dans un cas comme dans l'autre, veillez à ce que le bol mixeur contienne suffisamment de liquide (500 ml pour le panier de cuisson, 1 l pour les paniers vapeur). Le liquide (eau ou bouillon, selon la recette) est chauffé à 120 °C, générant de la vapeur qui s'élève en imprégnant les aliments.
- Récupérez le liquide de cuisson pour préparer des sauces; elles seront plus parfumées.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES		
Asperges entières	500 g	18 minutes
Brocoli, en bouquets	500 g	12 minutes
Carottes, en rondelles d'env. 3 mm d'épaisseur	500 g	12 minutes
Carottes entières, fines	500 g	12 minutes
Champignons émincés	250 g	15 minutes
Chou, en lanières	500 g	12 minutes
Chou-fleur, en bouquets	500 g	15 minutes
Chou-rave, en bâtonnets d'env. 10 mm de largeur	500 g	15 minutes
Choux de Bruxelles entiers	500 g	12 minutes
Courgettes, en rondelles d'env. 5 mm d'épaisseur	500 g	12 minutes
Épinards frais	250 g	8 minutes
Fenouil, en morceaux d'env. 10 mm de largeur	800 g	12 minutes
Haricots verts entiers	500 g	10 minutes
Petits pois surgelés	250 g	8 minutes
Poireau, en rondelles d'env. 10 mm de largeur	500 g	6 minutes
Pois gourmands entiers	200 g	8 minutes
Pommes de terre pelées, coupées en quatre	100 g	15 minutes
Pommes de terre, petites, non pelées	800 g	15 minutes
Poivron, en lanières d'env. 10 mm de largeur	500 g	10 minutes
FRUITS		
Abricots coupés en deux	500 g	10 minutes
Pêches coupées en deux	500 g	10 minutes
Poires coupées en quatre	500 g	12 minutes
Pommes coupées en quatre	500 g	12 minutes
Prunes coupées en deux	500 g	12 minutes
VIANDE		
Boulettes de viande hachée	500 g	15 minutes
Filet de dinde en morceaux	500 g	12 minutes
Filet de dinde entier	150 g	15 minutes
Filet de poulet en morceaux	500 g	12 minutes
Filet de poulet entier	150 g	15 minutes
POISSON		
Crevettes crues	250 g	10 minutes
Filets de lieu noir	1 à 4 de 200 g, 2 cm d'épaisseur	12 minutes
Filets de saumon	1 à 4 de 300 g, 3 à 4 cm d'épaisseur	12 minutes
Moules	1 kg	15 minutes
Truite entière	2 de 250 g	15 minutes

LE ROBOT MONSIEUR CUISINE EN UN COUP D'ŒIL

* Pour en savoir plus sur toutes les fonctions du robot Monsieur Cuisine, veuillez consulter le mode d'emploi fourni avec l'appareil.



APERÇU DES TOUCHES ET DES PROGRAMMES AUTOMATIQUES

TOUCHE TARE

Posez le bol mixeur sur la balance et appuyez sur la touche TARE. Lorsque vous ajoutez les ingrédients dans le bol mixeur, le poids s'affiche sur l'écran. Pour éteindre la balance, appuyez de nouveau quelques secondes sur la touche TARE, ou tournez l'un des boutons situés à droite du tableau de commandes.

TOUCHE TURBO

Ce programme s'utilise pour les ingrédients qui doivent être hachés rapidement (comme les gousses d'ail, par exemple). Pour l'activer, appuyez sur la touche Turbo et maintenez le doigt dessus. Le programme Turbo fonctionne sans réglage de la température, uniquement avec des ingrédients froids.

TOUCHE MALAXER

Lorsque vous appuyez sur la touche Malaxer, vous activez le programme correspondant d'une durée de 1 minute 30 secondes. Cette durée peut être augmentée jusqu'à 3 minutes, mais ni la température ni la vitesse ne sont réglables. Le couteau du bol mixeur tourne alternativement vers la droite et vers la gauche, en effectuant des pauses automatiques.

TOUCHE CUISSON VAPEUR

Lorsque vous appuyez sur la touche Cuisson vapeur, vous activez le programme suivant: 20 minutes à 120 °C et à vitesse 0.

Le temps est réglable jusqu'à 60 minutes maximum. En revanche, ni la température ni la vitesse ne peuvent être réglées.

Tant que le liquide chauffe, la touche Cuisson vapeur clignote. Le temps programmé commence seulement lorsque la température nécessaire est atteinte (comptez env. 10 minutes). Si vous souhaitez raccourcir le temps de préchauffage (parce que le bol mixeur et son contenu sont chauds, par exemple), appuyez sur la touche Cuisson vapeur qui clignote.

TOUCHE SAISIR

Lorsque vous appuyez sur la touche Saisir, vous programmez 7 minutes à 130 °C et à vitesse 1. Le programme Sens inverse est automatiquement activé.

Le temps est réglable jusqu'à 14 minutes. La température est également réglable, mais pas la vitesse.

Avec ce programme, le fond du bol mixeur chauffe à 130 °C. Le couteau tourne uniquement en sens inverse (vers la gauche), sans hacher, et en effectuant des pauses automatiques pour exhaler les arômes des ingrédients.

Lorsque vous sélectionnez le programme Saisir, pensez à retirer le gobelet doseur du couvercle du bol mixeur pour laisser la vapeur s'échapper.

TOUCHE SENS INVERSE

Ce programme permet de remuer, mais pas de hacher. Il ne peut être utilisé au-delà de la vitesse 3. La température est réglable, ainsi que le temps.



SUCRE VANILLÉ

1 gousse de vanille
250 g de sucre

1. Couper la gousse de vanille en deux, fendre les deux moitiés dans la longueur et les ouvrir légèrement. Remplir un bocal avec couvercle à vis avec la moitié du sucre, ajouter les deux moitiés de la gousse de vanille, puis le reste du sucre. Fermer le bocal, secouer vigoureusement et laisser macérer au moins 2 jours.
2. Mettre le contenu du bocal dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur. Concasser ensuite **10 secondes/vitesse 8**. Remettre le sucre vanillé dans le bocal et conserver dans un endroit sec jusqu'à utilisation.

CONSEIL

- Remplacer 3 cuillerées à soupe de sucre vanillé du commerce par 1 cuillerée à soupe de sucre vanillé fait maison.

 Pour 1 bocal (250 g)  Facile  Par bocal: env. 1 025 kcal/4 291 kJ
P: 0 g, L: 0 g, G: 250 g  Prêt en 48 h 10 min
Préparation: 10 min (+ macération: 2 J)

BLANCS EN NEIGE

1. Insérer le batteur dans le bol mixeur.
2. Mettre les blancs d'œufs dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur. Battre en neige ferme **4 minutes 30 secondes/vitesse 4**. À la moitié du temps programmé, ajouter 1 pincée de sel par l'ouverture du couvercle.

4 blancs d'œufs (calibre M)
1 pincée de sel

CONSEIL

- Veiller à ce que le bol mixeur et le batteur soient frais et parfaitement propres.

 Pour 4 blancs d'œufs  Facile  Par blanc d'œuf: env. 20 kcal/84 kJ
P: 4 g, L: 0 g, G: 0 g  Prêt en 5 min
Préparation: 5 min

FAIRE FONDRE DU CHOCOLAT

200 g de chocolat de couverture
ou de chocolat noir

1. Casser le chocolat en morceaux et les mettre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher **15 secondes/vitesse 8**.
2. Pousser le chocolat haché vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Remettre ensuite le gobelet doseur, puis faire fondre **2 minutes 30 secondes/50 °C/vitesse 1**.
3. Si le chocolat n'est pas complètement fondu, le rassembler au centre du bol mixeur à l'aide de la spatule et remettre le gobelet doseur, puis faire fondre de nouveau **1 minute 30 secondes/50 °C/vitesse 1**.

CONSEIL

- Utiliser le chocolat fondu par exemple pour napper des biscuits ou un gâteau.

 Pour 4 personnes  Facile  Par portion: env. 264 kcal/1105 kJ
P: 3 g, L: 17 g, G: 23 g  Prêt en 3 min 30 sec
Préparation: 1 min (+ cuisson: 2 min 30 sec)

CUISSON DES OEUFS

1. Remplir le bol mixeur avec 500 ml d'eau froide.
2. Mettre les œufs dans le panier de cuisson, placer celui-ci dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur. Faire cuire **Selon la consistance souhaitée/120 °C/vitesse 1**.

4 œufs (calibre M)

- **9 minutes**: œuf à la coque
→ **11 minutes**: œuf mollet
→ **14 minutes**: œuf dur

CONSEIL

- Pour faire cuire une plus grande quantité d'œufs durs, par exemple pour la salade aux œufs, répartir les œufs dans le panier de cuisson et dans le panier vapeur profond, puis faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur/12 minutes**.

 Pour 4 œufs  Facile  Par œuf: env. 100 kcal/419 kJ
P: 8 g, L: 7 g, G: 0 g  Prêt en 9 à 14 min
Préparation: 9 à 14 min

CUISSON DES NOUILLES

1 ½ c.c. de sel
300 g de nouilles

1 c.c. de beurre

1. Remplir le bol mixeur avec 1,7 l d'eau froide et ajouter 1 ½ cuillerée à café de sel. Insérer ensuite le gobelet doseur, puis porter à ébullition **10 minutes/100 °C/vitesse 1**.
2. Ajouter les nouilles dans le bol mixeur par l'ouverture du couvercle et remettre le gobelet doseur. Faire cuire avec le **programme Sens inverse/temps figurant sur l'emballage des nouilles/100 °C/vitesse 1**.
3. Égoutter soigneusement les nouilles dans une passoire et ajouter du beurre à volonté.

CONSEIL

- Les spaghettis peuvent également être cuits de cette façon. Il suffit de les plonger dans l'eau bouillante par l'ouverture du couvercle.

 Pour 2 personnes  Facile  Par portion : env. 585 kcal/2 449 kJ P : 17 g, L : 8 g, G : 108 g  Prêt en 25 min (selon les nouilles) • Préparation : 5 min (+ ébullition : 10 min, cuisson : 10 min, cuisson des nouilles)

CUISSON DU RIZ

200 g de riz étuvé
(cuisson : 20 min)
1 c.c. de sel
1 c.c. de beurre

1. Mettre le riz étuvé dans le panier de cuisson, placer celui-ci dans le bol mixeur, saupoudrer avec 1 cuillerée à café de sel et verser 1,5 l d'eau froide sur le riz.
2. Insérer le gobelet doseur et faire cuire **30 minutes/100 °C/vitesse 1**.
3. À mi-cuisson, remuer une fois à l'aide de la spatule. Ajouter du beurre dans le riz, puis servir.

CONSEIL

- Le temps de cuisson peut varier selon le type de riz.

 Pour 2 personnes  Facile  Par portion : env. 353 kcal/1478 kJ P : 7 g, L : 1 g, G : 77 g  Prêt en 35 min Préparation : 5 min (+ cuisson : 30 min)

CUISSON DES POMMES DE TERRE

1. Remplir le bol mixeur avec 500 ml d'eau froide. Pour des pommes de terre en robe des champs, les laver soigneusement, les brosser et les mettre dans le panier de cuisson, puis placer celui-ci dans le bol mixeur.
2. Pour les pommes de terre à l'anglaise, les laver et les couper en quatre ou en huit selon leur grosseur et les mettre dans le panier de cuisson.
3. Les saupoudrer ensuite avec 1 cuillerée à café de sel (parsemer de carvi les pommes de terre en robe des champs). Insérer le gobelet doseur et faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur/15 minutes**.

800 g de petites pommes de terre à chair ferme
1 c.c. de sel
1 c.c. de carvi

 Pour 4 personnes  Facile  Par portion : env. 154 kcal/645 kJ P : 4, L : 0 g, G : 35 g  Prêt en 25 min Préparation : 10 min (+ cuisson : 15 min)

PURÉE DE POMMES DE TERRE

1. Remplir le bol mixeur avec 500 ml d'eau froide. Éplucher les pommes de terre, les laver, les couper en deux et les mettre dans le panier de cuisson. Placer celui-ci dans le bol mixeur, insérer le gobelet doseur et faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur/15 minutes**.
2. Retirer le panier de cuisson, vider l'eau du bol mixeur et y mettre les pommes de terre cuites. Ajouter le lait et le beurre, puis remettre le gobelet doseur. Réduire ensuite en purée **6 secondes/vitesse 6**. Assaisonner avec de la noix de muscade, saler et poivrer, puis servir très chaud.

800 g de petites pommes de terre à chair farineuse
250 ml de lait à température ambiante (frais, 3,5 % M.G.)
20 g de beurre
Noix de muscade, poivre et sel pour l'assaisonnement

VARIANTES

- Assaisonner éventuellement avec du raifort fraîchement râpé.
- Faire cuire 350 g de potimarron coupé en dés en même temps que les pommes de terre.
- Incorporer 100 g de parmesan fraîchement râpé (32 % M.G.) ou des fines herbes fraîchement hachées.

 Pour 4 personnes  Facile  Par portion : env. 204 kcal/854 kJ P : 6 g, L : 6 g, G : 34 g  Prêt en 25 min Préparation : 10 min (+ cuisson : 15 min)

RÖSTIS

1 kg de pommes de terre
à chair farineuse
2 oignons (100 g)
20 g de Maïzena
1 c.c. de sel
1 pincée de poivre
2 œufs (calibre L)
5 c.s. d'huile pour la cuisson

1. Éplucher les pommes de terre, les couper en deux et les mettre dans le bol mixeur. Éplucher les oignons, les couper en deux et les ajouter aux pommes de terre.
2. Ajouter la Maïzena, 1 cuillerée à café de sel et 1 pincée de poivre, puis insérer le gobelet doseur et hacher **12 secondes/vitesse 5**.
3. Ajouter les œufs, remettre le gobelet doseur et mélanger avec le **programme Sens inverse/20 secondes/vitesse 3**. Saler et poivrer de nouveau. Avec le gobelet doseur en place, mélanger avec le **programme Sens inverse/10 secondes/vitesse 2**.
4. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, prélever 1 grosse cuillerée à soupe de préparation par rösti, puis faire cuire et dorer les röstis les uns après les autres.

 Pour 4 personnes

 Facile

 Par portion: env. 358 kcal/1499 kJ
P: 9 g, L: 15 g, G: 46 g

 Prêt en 25 min
Préparation: 25 min

CRÊPES

4 œufs (calibre L)
1 pincée de sel
500 g de farine (type 45)
800 ml de lait
(lait frais, 3,5 % M.G.)
2 c.s. de beurre

1. Mettre tous les ingrédients, sauf le beurre, dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur, puis mixer **35 secondes/vitesse 4** pour obtenir une pâte lisse.
2. Laisser la pâte reposer 10 minutes.
3. Faire chauffer un peu de beurre dans une poêle et verser une louche de pâte, puis faire cuire la crêpe environ 2 minutes de chaque côté.
4. Maintenir la crêpe au chaud et faire cuire 9 autres crêpes avec la pâte restante.

CONSEIL

- Les crêpes peuvent être servies simplement sucrées ou fourrées avec des fruits, de la confiture, de la crème glacée, ou encore aromatisées avec un mélange de sucre et de cannelle.

 Pour 10 crêpes

 Facile

 Par crêpe: env. 284 kcal/1189 kJ
P: 12 g, L: 7 g, G: 41 g

 Prêt en 35 min
Préparation: 25 min (+ repos: 10 min)

RÂPER DU PARMESAN

1. Retirer la croûte du parmesan et le couper en cubes de 3 cm, puis les placer dans le bol mixeur.
2. Insérer le gobelet doseur et hacher **20 secondes/vitesse 10**. Répéter l'opération si nécessaire.

150 g de parmesan (32 % M.G.)

CONSEIL

- Le parmesan peut être remplacé par du gouda, de l'emmental ou d'autres fromages à pâte mi-dure. Cependant, ces fromages étant plus mous que le parmesan, ils doivent être bien réfrigérés avant d'être hachés. Ajuster la durée et la vitesse selon ses préférences.

 Pour 1 portion (150 g)

 Facile

 Par portion: env. 374 kcal/1566 kJ
P: 36 g, L: 26 g, G: 0 g

 Prêt en 5 min
Préparation: 5 min

YAOURT

1. Préchauffer le four à 50 °C.
2. Verser le lait à température ambiante dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur, puis faire chauffer **7 minutes/45 °C/vitesse 1**.
3. Ajouter le yaourt et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **3 minutes/vitesse 2**.
4. Tremper les pots à yaourt et leur couvercle dans de l'eau très chaude et les laisser sécher à l'envers sur un torchon.
5. Verser le mélange de lait et de yaourt dans les pots, les fermer et les envelopper dans des torchons, puis les mettre 6 heures dans le four éteint et fermé. Ne pas déplacer les pots ni ouvrir le four pendant toute la durée.

1 l de lait à température ambiante
(lait UHT, 3,5 % M.G.)
150 g de yaourt à la grecque
(10 % M.G.) à température
ambiante

CONSEIL

- Conserver les yaourts au réfrigérateur et les consommer dans les 3 jours.

 Pour 4 pots (de 290 ml)

 Facile

 Par pot: env. 141 kcal/590 kJ
P: 8 g, L: 8 g, G: 9 g

 Prêt en 6 h 10 min
Préparation: 10 min (+ repos: 6 h)



BOUILLON DE LÉGUMES CONCENTRÉ

2 petits oignons (100 g)
 2 petites carottes (100 g)
 1 morceau de céleri en branche (100 g)
 1 morceau de persil tubéreux (100 g)
 1 petit poireau (100 g)
 4 brins de fines herbes fraîches mélangées au choix
 2 gousses d'ail
 100 g de tomates séchées
 1 c.c. d'origan séché
 1 c.c. de marjolaine séchée
 1 c.c. de poivre concassé
 25 g de sel marin
 2 c.s. d'huile d'olive

1. Parer les légumes, les peler si nécessaire, les laver, les sécher et les hacher grossièrement. Laver et sécher les herbes, puis détacher les feuilles. Éplucher les gousses d'ail.
2. Mettre les légumes, les herbes, l'ail, les tomates séchées, l'origan, la marjolaine et 1 cuillerée à café de poivre blanc dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher ensuite finement **20 secondes/vitesse 6**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le sel marin, 30 ml d'eau à température ambiante et l'huile d'olive. Faire cuire, sans le gobelet doseur, **25 minutes/100 °C/vitesse 2**.
4. Remettre le gobelet doseur et mixer finement **1 minute/vitesse 10**. Verser le bouillon chaud dans des bocaux stérilisés, les fermer et laisser refroidir.

CONSEILS

- Délayer 1 à 2 cuillerées à soupe de bouillon concentré dans 500 ml d'eau très chaude et utiliser comme un bouillon classique.
- Si la recette n'est pas destinée à des enfants, remplacer l'eau par du vin blanc.
- Au frais, le bouillon de légumes concentré peut se conserver pendant plusieurs mois.



BOUILLON DE BŒUF CONCENTRÉ

1. Couper le bœuf en cubes de 3 cm de côté et les placer 20 minutes au congélateur. Mettre la moitié de la viande dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur. Hacher **30 secondes/vitesse 8**. Transférer dans un récipient, puis répéter l'opération avec le bœuf restant.
2. Parer les légumes, les peler si nécessaire, les laver, les sécher et les hacher grossièrement. Laver et sécher les herbes, puis détacher les feuilles. Éplucher les gousses d'ail. Mettre les légumes, les herbes, l'ail, le thym et 1 cuillerée à café de poivre concassé dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Hacher finement **20 secondes/vitesse 6** en s'aidant éventuellement de la spatule. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le sel marin, 50 ml d'eau à température ambiante et l'huile d'olive, ainsi que la viande hachée. Faire cuire, sans le gobelet doseur, **25 minutes/100 °C/vitesse 2**. Remettre le gobelet doseur et mélanger **1 minute/vitesse 10**. Verser le bouillon chaud dans des bocaux stérilisés, les fermer et laisser refroidir.

CONSEILS

- Délayer 1 à 2 cuillerées à soupe de bouillon concentré dans 500 ml d'eau très chaude et utiliser comme un bouillon classique.
- Si la recette n'est pas destinée à des enfants, remplacer l'eau par du vin rouge sec.
- Au frais, le bouillon de viande concentré peut se conserver pendant plusieurs mois.

300 g de bœuf maigre (désossé et sans graisse)
 100 g de tomates séchées
 2 petits oignons (100 g)
 2 petites carottes (100 g)
 1 morceau de céleri en branche (100 g)
 1 morceau de persil tubéreux (100 g)
 1 petit poireau (100 g)
 2 gousses d'ail
 4 brins de fines herbes fraîches mélangées au choix
 1 c.c. de thym séché
 1 c.c. de poivre concassé
 25 g de sel marin
 2 c.s. d'huile d'olive



BOUILLON DE VOLAILLE CONCENTRÉ

400 g de poulet sans peau
 2 petits oignons (100 g)
 2 petites carottes (100 g)
 1 morceau de céleri en branche (100 g)
 1 morceau de persil tubéreux (100 g)
 1 petit poireau (100 g)
 4 brins de fines herbes fraîches mélangées au choix
 1 c.c. de marjolaine séchée
 1 c.c. de poivre blanc
 25 g de sel marin
 2 c.s. d'huile de tournesol

1. Couper le poulet en cubes de 3 cm de côté et les placer 20 minutes au congélateur. Mettre la moitié du poulet dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur. Hacher **25 secondes/vitesse 8**. Transférer dans un récipient, puis répéter l'opération avec le poulet restant.
2. Parer les légumes, les peler si nécessaire, les laver, les sécher et les hacher grossièrement. Laver et sécher les herbes, puis détacher les feuilles. Mettre les légumes, les herbes, la marjolaine et 1 cuillerée à café de poivre blanc dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Hacher finement **20 secondes/vitesse 6**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le sel marin, 50 ml d'eau à température ambiante et l'huile de tournesol, ainsi que le poulet haché. Faire cuire le tout, sans le gobelet doseur, **25 minutes/100 °C/vitesse 2**.
4. Remettre ensuite le gobelet doseur et mixer **1 minute/vitesse 10**. Verser le bouillon chaud dans des bocaux stérilisés, les fermer et laisser refroidir.

CONSEILS

- Délayer 1 à 2 cuillerées à soupe de bouillon concentré dans 500 ml d'eau très chaude et utiliser comme un bouillon classique.
- Au frais, le bouillon de volaille concentré peut se conserver pendant plusieurs mois.



SAUCE BLANCHE

1. Mettre le beurre en morceaux dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur, puis faire fondre **2 minutes/90 °C/vitesse 2**.
2. Insérer le batteur, ajouter la farine et remettre le gobelet doseur, puis faire cuire **3 minutes/100 °C/vitesse 1**. Retirer ensuite le batteur.
3. Ajouter le bouillon de légumes chaud et remettre le gobelet doseur, puis mixer **20 secondes/vitesse 6**.
4. Faire mijoter, sans le gobelet doseur, **10 minutes/100 °C/vitesse 1**. Saler et poivrer à volonté, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **10 secondes/vitesse 1**.

60 g de beurre
 50 g de farine (type 45)
 500 ml de bouillon de légumes chaud
 Sel et poivre pour l'assaisonnement

VARIANTE

- Assaisonner éventuellement la sauce avec de la noix de muscade ou du jus de citron. La sauce blanche peut également être agrémentée de fromage râpé, de fines herbes hachées, de concentré de tomates, de moutarde ou de raifort râpé.

SAUCE BORDELAISE

1 kg d'os à moelle
2 carottes (140 g)
1 morceau de céleri-rave (250 g)
3 oignons (200 g)
30 ml d'huile d'olive
1 c.s. de concentré de tomates
1 c.s. de farine (type 45)
400 ml de vin rouge sec
1 l de bouillon de bœuf très chaud
2 c.s. de mélasse
Sel et poivre pour l'assaisonnement
10 g de Maïzena

1. Préchauffer le four à 200 °C. Mettre les os à moelle dans un plat à gratin et faire rôtir au four pendant 1 heure. Retourner les os une fois à mi-cuisson. Retirer le plat du four et laisser les os refroidir pendant 30 minutes.
2. Laver les légumes, les parer, les peler et les couper en morceaux, puis les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher grossièrement **6 secondes/vitesse 5**.
3. Ajouter l'huile d'olive aux légumes et faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir**.
4. Ajouter le concentré de tomates et saupoudrer les légumes avec la farine. Faire revenir de nouveau, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir**.
5. Ajouter ensuite le vin rouge et faire cuire, sans le gobelet doseur, **10 minutes/130 °C/vitesse 1** en plaçant le panier de cuisson sur le bol mixeur pour éviter les projections.
6. Mettre les os à moelle refroidis dans le panier de cuisson et placer celui-ci dans le bol mixeur. Verser le bouillon de bœuf très chaud et remettre le gobelet doseur, puis faire cuire **20 minutes/110 °C/vitesse 1**. Retirer le panier de cuisson en s'aidant de la spatule et jeter les os.
7. Remettre le gobelet doseur, puis mixer la sauce **30 secondes/vitesse 7**. Ensuite, la filtrer au chinois au-dessus d'un récipient.
8. Remettre la sauce dans le bol mixeur. Ajouter la mélasse et faire cuire, sans le gobelet doseur, **10 minutes/100 °C/vitesse 2** en remettant le panier de cuisson sur le bol mixeur pour éviter les projections.
9. Saler et poivrer la sauce. Délayer soigneusement la Maïzena dans 2 cuillerées à soupe d'eau tiède, puis l'ajouter à la sauce. Faire cuire de nouveau, sans le gobelet doseur, **2 minutes/100 °C/vitesse 2** en remettant le panier de cuisson sur le bol mixeur pour éviter les projections.

CONSEILS

- Si la sauce n'est pas assez foncée, ajouter éventuellement 1 cuillerée à soupe de colorant caramel à la dernière étape.
- Conservée au frais dans un bocal hermétique, la sauce bordelaise se conserve pendant environ 1 semaine.





SAUCE À LA MOUTARDE

40 g de beurre
 40 g de farine (type 45)
 400 ml de lait à température ambiante (frais, 3,5 % M.G.)
 3 c.s. de moutarde
 ½ c.c. de sel
 2 pincées de poivre
 1 pincée de noix de muscade
 1 c.c. de jus de citron

1. Mettre le beurre en morceaux dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur, puis faire fondre **2 minutes/90 °C/vitesse 2**.
2. Ajouter la farine et remettre le gobelet doseur, puis faire chauffer **4 minutes/100 °C/vitesse 2**.
3. Ajouter le lait à température ambiante et remettre le gobelet doseur, puis mixer **30 secondes/vitesse 6**.
4. Laisser mijoter, avec le gobelet doseur en place, **5 minutes/90 °C/vitesse 2**. Ajouter la moutarde par l'orifice de remplissage et laisser mijoter, avec le gobelet doseur en place, **5 minutes/90 °C/vitesse 2**.
5. Ajouter ½ cuillerée à café de sel, 2 pincées de poivre, la noix de muscade et le jus de citron, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger de nouveau **20 secondes/vitesse 5**.
6. Saler et poivrer à volonté et remettre le gobelet doseur, puis mélanger de nouveau **20 secondes/vitesse 2**.

CONSEILS

- Pour obtenir une sauce à la moutarde plus douce, l'aromatiser avec du miel.
- La sauce à la moutarde accompagne bien le poisson, la viande et les œufs durs.



SAUCE BÉARNAISE

1. Mettre le beurre en morceaux dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur, puis faire fondre **4 minutes/70 °C/vitesse 2**. Transférer dans un bol et laisser le bol mixeur refroidir pendant 15 minutes. Pendant ce temps, laver les herbes, les sécher et détacher les feuilles. Hacher l'estragon, le persil et le cerfeuil séparément et réserver.
2. Éplucher l'échalote, la couper en deux et la mettre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Insérer le gobelet doseur et hacher **touche Turbo/3 secondes**. Pousser l'échalote hachée vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule, puis ajouter le bouillon de volaille très chaud, le vinaigre de cidre, 1 cuillerée à café d'estragon et les grains de poivre concassés. Faire légèrement réduire, sans le gobelet doseur, **10 minutes/90 °C/vitesse 2**. Filtrer la préparation dans une passoire et recueillir la sauce, puis laisser refroidir pendant 15 minutes.
3. Mettre les jaunes d'œufs et la sauce dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **6 secondes/vitesse 5**. Insérer le batteur et remettre le gobelet doseur, puis faire chauffer **7 minutes/70 °C/vitesse 3**. Au bout de 2 minutes, verser lentement le beurre fondu refroidi sur le couvercle du bol mixeur, de sorte qu'il coule goutte à goutte sur le couteau en marche. Ajouter le poivre de Cayenne, 1 cuillerée à café de persil et 1 cuillerée à café de cerfeuil, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **30 secondes/vitesse 3**. Saler et poivrer à volonté, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **10 secondes/vitesse 1**. Servir immédiatement.

200 g de beurre
 2 brins d'estragon
 2 brins de persil
 2 brins de cerfeuil
 1 échalote (30 g)
 100 ml de bouillon de volaille très chaud
 2 c.s. de vinaigre de cidre
 3 grains de poivre
 4 jaunes d'œufs (calibre M)
 1 pincée de poivre de Cayenne
 Sel et poivre pour l'assaisonnement



SAUCE HOLLANDAISE

180 g de beurre
3 jaunes d'œufs très frais
(calibre M)
2 c.s. de bouillon de volaille ou de
vin blanc à température ambiante
Sel, poivre ou poivre de Cayenne et
jus de citron pour l'assaisonnement

1. Porter d'abord tous les ingrédients à température ambiante.
2. Mettre le beurre en morceaux dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur, puis faire fondre **6 minutes/vitesse 2/70 °C**. Transférer dans un récipient et laisser le bol mixeur refroidir 10 minutes.
3. Insérer le batteur. Verser le bouillon à température ambiante et les jaunes d'œufs dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Émulsionner **8 minutes/vitesse 3/70 °C**. Après 3 minutes, verser lentement le beurre fondu sur le couvercle du bol mixeur de sorte qu'il coule goutte à goutte sur le couteau par le gobelet doseur. L'ajout du beurre doit prendre environ 2 minutes.
4. Assaisonner la sauce à volonté avec du sel, du poivre et du jus de citron, puis remettre le gobelet doseur et mélanger ensuite **10 secondes/vitesse 2**. Servir immédiatement.

CONSEIL

- Si la sauce n'est pas assez onctueuse, laisser la température baisser à 50 °C (voir l'écran). Avec le batteur et le gobelet doseur en place, émulsionner de nouveau la sauce **30 secondes/vitesse 4**. Servir immédiatement.



SAUCE AU PERSIL

1. Laver le persil, le sécher et détacher les feuilles, puis les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher ensuite **8 secondes/vitesse 6**, puis transférer dans un bol et rincer le bol mixeur. Mettre le beurre en morceaux dans le bol mixeur. Sans le gobelet doseur, programmer l'appareil sur **9 minutes/105 °C/vitesse 2** et mettre l'appareil en marche. Au bout de 2 minutes, ajouter la farine à l'aide d'une cuillère à café par l'ouverture du couvercle. Après 1 minute supplémentaire, verser le bouillon à température ambiante lentement par l'ouverture du couvercle.
2. Remettre ensuite le gobelet doseur pendant que l'appareil est encore en marche. Si la sauce n'est pas suffisamment épaisse, faire cuire de nouveau, sans le gobelet doseur, **2 minutes/105 °C/vitesse 2**. Ajouter la crème fraîche, le jus de citron et 3 cuillerées à soupe de persil, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger ensuite **45 secondes/vitesse 4**. Saler et poivrer, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **20 secondes/vitesse 2**.

½ bouquet de persil
40 g de beurre
40 g de farine (type 45)
500 ml de bouillon de légumes
à température ambiante
60 g de crème fraîche (30 % M.G.)
1 c.c. de jus de citron
Sel et poivre pour l'assaisonnement

CONSEILS

- Utiliser le persil restant comme garniture.
→ Servir la sauce au persil avec des pommes de terre et du rosbif.



SAUCE BÉCHAMEL

50 g de beurre
50 g de farine (type 45)
500 ml de lait à température ambiante (frais, 3,5 % M.G.)
Sel, poivre, noix de muscade et jus de citron pour l'assaisonnement

1. Mettre le beurre en morceaux dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur, puis faire fondre **3 minutes/90 °C/vitesse 2**.
2. Ajouter la farine et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **20 secondes/vitesse 6**. Pousser le mélange vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
3. Avec le gobelet doseur en place, faire cuire **4 minutes/100 °C/vitesse 2**. Ensuite, ajouter le lait à température ambiante et, sans le gobelet doseur, faire cuire **10 minutes/90 °C/vitesse 2**.
4. Assaisonner à volonté avec du sel, du poivre, de la noix de muscade et du jus de citron. Pousser la sauce vers le fond du bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis mixer de nouveau **5 secondes/vitesse 5**.

CONSEIL

→ Aromatiser éventuellement la béchamel avec du safran ou remplacer une partie du lait par du bouillon, de la crème liquide ou du vin blanc sec.



PÂTE À CHOUX

1. Pour la pâte, mettre 250 ml d'eau à température ambiante, le beurre en morceaux et 1 pincée de sel dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Faire chauffer **5 minutes/100 °C/vitesse 1**. Ajouter la farine et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **15 secondes/vitesse 4**. Retirer le bol mixeur de l'appareil et laisser refroidir le mélange pendant 10 minutes.
2. Remettre le bol mixeur sur l'appareil, retirer le gobelet doseur du couvercle et programmer l'appareil sur **40 secondes/vitesse 5**. Ajouter les œufs un par un par l'ouverture du couvercle en mixant jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés. Remettre le gobelet doseur et mixer **25 secondes/vitesse 5**.
3. Retirer le bol mixeur de l'appareil et laisser refroidir pendant 10 minutes. Préchauffer le four à 200 °C. Chemiser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
4. Verser la pâte dans une poche munie d'une douille cannelée, puis façonner 12 choux sur la plaque à pâtisserie en les espaçant bien. Faire cuire ensuite 20 minutes à mi-hauteur du four, jusqu'à ce que les choux soient dorés.
5. À la sortie du four, les couper en deux horizontalement à l'aide d'un couteau-scie ou de ciseaux. Laisser refroidir complètement sur une grille à pâtisserie.

60 g de beurre
1 pincée de sel
150 g de farine (type 45)
4 œufs (calibre M)



PÂTE BRISÉE

1. Mettre le beurre en morceaux, le sucre, 1 pincée de sel, l'œuf et la farine dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Pétrir ensuite avec le **programme Malaxer** pour obtenir une pâte lisse. Si la pâte semble trop sèche, ajouter 1 cuillerée à soupe d'eau froide et remettre le gobelet doseur, puis pétrir de nouveau **20 secondes/vitesse 4**.
2. Façonner une boule avec la pâte et l'envelopper dans du film alimentaire. La laisser reposer pendant au moins 30 minutes au réfrigérateur. Préchauffer le four à la température indiquée dans la recette. Beurrer légèrement le moule à l'aide d'un pinceau de cuisine. Si la pâte est précuite sans légumes secs, le bord du moule ne doit pas être beurré, car la pâte ramollirait à la cuisson en raison de sa forte teneur en beurre et risquerait de s'affaisser.
3. Abaisser finement la pâte entre deux feuilles de film alimentaire à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. La dimension de l'abaisse dépend de la taille du moule utilisé. Si le bord du moule doit être couvert de pâte, la pâte doit être abaissée à la dimension du fond plus 4 cm. Placer la pâte dans le moule sans le film alimentaire et étirer les bords si nécessaire. La pâte doit alors être mise au four immédiatement. Si la recette nécessite d'autres étapes, il est préférable de conserver la pâte dans le moule au réfrigérateur jusqu'à utilisation.
4. Si le fond de pâte brisée est cuit au four avec une bordure et sans garniture ou précuit, il doit être cuit à blanc afin que le bord de la pâte ne s'affaisse pas et qu'aucune bulle inesthétique ne se forme sur le fond. Recouvrir la pâte de papier sulfurisé et remplir le moule jusqu'au bord avec des légumes secs. Pour les fonds de pâte sans bordure, il suffit de piquer le fond de pâte à plusieurs reprises à l'aide d'une fourchette.
5. Faire cuire la pâte comme indiqué dans la recette ou la précuire. Après la cuisson, décoller la pâte de la paroi du moule et la laisser refroidir pendant 10 minutes. C'est seulement à ce moment-là que la tarte doit être démoulée et disposée sur une grille à gâteau pour refroidir complètement. La pâte brisée étant fragile, il est recommandé de la manipuler avec précaution.

POUR LA PÂTE

160 g de beurre réfrigéré
80 g de sucre
1 pincée de sel
1 œuf réfrigéré (calibre M)
300 g de farine (type 45)

Beurre mou et farine (type 45)
pour le moule

Éventuellement 500 g de légumes secs pour la cuisson à blanc

VARIANTE

- Pour réaliser une tarte salée, mélanger 200 g de farine (type 45), 100 g de beurre froid, 1 œuf (calibre M) et ½ cuillerée à café de sel, puis insérer le gobelet doseur. Pétrir avec le **programme Malaxer/ 2 minutes**.

GÉNOISE

4 œufs (calibre M)
150 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé (8 g)
75 g de farine (type 45)
75 g de Maïzena
1 pincée de sel

Beurre pour le moule
Sucre pour saupoudrer

1. Préchauffer le four à 220 °C.
2. Chemiser une plaque à pâtisserie avec du papier sulfurisé ou beurrer le fond d'un moule à charnière.
3. Insérer le batteur dans le bol mixeur. Mettre les œufs, le sucre et le sucre vanillé dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Ensuite, mélanger **5 minutes/37 °C/vitesse 3**. Toujours avec le gobelet doseur en place, mélanger **5 minutes/vitesse 4**.
4. Mélanger la farine et la Maïzena, puis les mettre dans le bol mixeur et ajouter 1 pincée de sel. Remettre le gobelet doseur et mélanger ensuite **20 secondes/vitesse 3**.
5. Disposer la pâte sur la plaque à pâtisserie, lisser la surface et faire cuire au four pendant 7 minutes.
6. Étaler un torchon humide sur un plan de travail et le saupoudrer de sucre. Retirer la pâte du four et la retourner immédiatement sur le torchon de façon que le papier sulfurisé soit sur le dessus. Humecter le papier avec un peu d'eau froide et le retirer délicatement. Rouler immédiatement la pâte à l'aide du torchon et laisser refroidir pendant 30 minutes. Continuer ensuite selon la recette.
7. La pâte peut aussi être disposée dans un moule à charnière. Lisser la surface et faire cuire au four 10 minutes. Retirer le moule du four et décoller délicatement la pâte du bord à l'aide d'un couteau.
8. Retirer le cadre du moule et disposer le gâteau sur une grille à gâteau. Laisser refroidir pendant 30 minutes et continuer selon la recette.



VARIANTE

- Pour réaliser une génoise au chocolat, ajouter 3 cuillerées à soupe de cacao au mélange en même temps que la farine, la Maïzena et le sel.





PÂTE FEUILLETÉE

200 g de beurre réfrigéré
225 g de farine (type 45)
1 c.c. de sel
1 c.c. de sucre

Farine (type 45) pour le plan
de travail

1. Mettre le beurre réfrigéré coupé en dés, la farine, 1 cuillerée à café de sel, le sucre et 90 ml d'eau froide dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur et pétrir **25 secondes/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol mixeur et la placer sur un plan de travail fariné, puis façonner une boule. L'envelopper ensuite de film alimentaire et la placer au réfrigérateur pour au moins 30 minutes.
2. Remettre la pâte sur le plan de travail fariné, l'abaisser finement en un rectangle. Rabattre les deux côtés vers le centre de manière à obtenir un rectangle à trois épaisseurs. Envelopper de nouveau la pâte de film alimentaire et la laisser reposer pendant 30 minutes au réfrigérateur.
3. Abaisser de nouveau la pâte dans la longueur pour obtenir un rectangle de 25 cm et rabattre les côtés vers le centre. Envelopper de nouveau la pâte de film alimentaire et la laisser ensuite reposer 30 minutes au réfrigérateur. Répéter le processus deux fois, puis suivre la recette choisie.

CONSEILS

- La pâte est très molle en raison de la grande quantité de beurre qu'elle contient, mais elle ne doit pas être collante. Si c'est le cas, la saupoudrer avec un peu de farine (type 45) et la réfrigérer suffisamment longtemps.
- Cette recette ne peut pas être réalisée avec du beurre allégé ou demi-gras ni avec de la margarine.



PÂTE À BEIGNETS

1. Insérer le batteur dans le bol mixeur, puis y mettre les blancs d'œufs. Insérer le gobelet doseur et battre ensuite en neige ferme **2 minutes/vitesse 4**.
2. Retirer les blancs en neige et le batteur. Mettre les autres ingrédients dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **35 secondes/vitesse 5**.
3. Incorporer les blancs en neige et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **15 secondes/vitesse 3**. Si la pâte est trop épaisse, ajouter un peu d'eau en mixant.

2 blancs d'œufs (calibre M)
100 g de farine (type 45) tamisée
125 ml de lait froid (frais, 3,5 % M.G.)
1 jaune d'œuf (calibre M)
1 pincée de sel
1 pincée de levure chimique

CONSEILS

- Si le plat n'est pas destiné à des enfants, remplacer éventuellement le lait par du vin blanc.
- La pâte à beignets peut être légèrement épicée avec du poivre ou du piment.
- L'utiliser pour réaliser des beignets de poisson ou de légumes. Il suffit d'y tremper les aliments et de les faire frire dans de l'huile chaude, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



PÂTES FRAÎCHES MAISON

220 g de farine (type 45)
180 g de semoule de blé dur fine
1 c.c. de sel
3 c.s. d'huile d'olive

Farine (type 45) ou semoule
pour le plan de travail

1. Mettre la farine, la semoule, 1 cuillerée à café de sel, l'huile d'olive et 170 ml d'eau froide dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Pétrir avec le **programme Malaxer/2 minutes**.
2. Disposer la pâte friable obtenue sur un plan de travail et la pétrir à la main jusqu'à ce qu'elle soit ferme et lisse. Couvrir de film alimentaire et laisser reposer pendant 1 heure.
3. Abaisser très finement la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Si elle commence à coller, ajouter de la farine ou de la semoule. Façonner la pâte selon les nouilles désirées ou utiliser une machine à nouilles. Pour des nouilles rubans, découper la pâte en lanières d'environ 1,5 cm de largeur.
4. Faire cuire les nouilles *al dente* dans un grand volume d'eau salée. Égoutter soigneusement et servir.

CONSEILS

- Les nouilles destinées à être cuites dans l'heure peuvent être façonnées en forme de nids. Les laisser sécher sur un torchon.
- Pour la préparation de pâtes à conserver, il est préférable de les suspendre pour les laisser sécher.



GNOCCHIS MAISON

1. Remplir le bol mixeur avec 500 ml d'eau froide et ajouter 1 pincée de sel. Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en quatre. Les mettre dans le panier de cuisson et placer celui-ci dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et faire cuire ensuite avec le **programme Cuisson vapeur/15 minutes**.
2. Retirer le panier de cuisson et vider l'eau du bol mixeur, puis laisser les pommes de terre refroidir (de préférence toute la nuit).
3. Mettre les pommes de terre, les jaunes d'œufs, la farine, le sel restant, 3 pincées de poivre et la noix de muscade dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger ensuite **30 secondes/vitesse 4**.
4. Racler la paroi du bol mixeur à l'aide de la spatule et pousser la pâte vers le fond. Remettre le gobelet doseur et mélanger de nouveau **5 secondes/vitesse 6**.
5. Sur un plan de travail fariné, façonner un rouleau de 1,5 cm de diamètre avec la pâte. Le découper en tranches de 1 cm d'épaisseur. Aplatissez légèrement les pâtons à l'aide d'une fourchette pour dessiner des rainures sur chaque gnocchi.
6. Porter un grand volume d'eau salée à ébullition, y plonger les gnocchis, porter de nouveau à ébullition et laisser mijoter à feu moyen pendant 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Les sortir de l'eau à l'aide d'une écumoire et les égoutter.

1 c.c. de sel
10 pommes de terre à chair farineuse de taille moyenne (1 kg)
3 jaunes d'œufs (calibre M)
200 g de farine (type 45)
3 pincées de poivre
1 pincée de noix de muscade

Farine (type 45) pour le plan
de travail



GAUFRES

85 g de beurre mou
85 g de sucre
1 pincée de sel
2 œufs (calibre M)
200 ml de babeurre froid
(0,9 % M.G.)
200 g de farine (type 45)
½ c.c. de levure chimique

Beurre pour le gaufrier

1. Mettre le beurre en morceaux, le sucre et 1 pincée de sel dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Battre **15 secondes/vitesse 5**, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux. Pousser la préparation vers le fond à l'aide de la spatule.
2. Ajouter les œufs et le babeurre froid, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **30 secondes/vitesse 5**. Pousser de nouveau la préparation vers le fond à l'aide de la spatule.
3. Tamiser la farine et la levure dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **1 minute/vitesse 4**. Pousser de nouveau la préparation vers le fond à l'aide de la spatule et remettre le gobelet doseur. Mélanger de nouveau **30 secondes/vitesse 4** pour obtenir une pâte semi-liquide.
4. Préchauffer et beurrer un gaufrier. Étaler 3 cuillerées à soupe de pâte de chaque côté du gaufrier et faire cuire chaque gaufre 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

CONSEIL

- Les gaufres peuvent être simplement saupoudrées de sucre glace ou accompagnées de confiture, de crème fouettée ou d'une boule de glace à la vanille.



RIZ AU LAIT

1. Mettre le lait froid, le sucre, 2 pincées de sel et le riz dans le bol mixeur. Faire cuire ensuite, sans le gobelet doseur, avec le **programme Sens inverse/40 minutes/90 °C/vitesse 1**.
2. Laisser gonfler le riz au lait dans le bol du mixeur hors de l'appareil pendant 15 minutes. Répartir le riz au lait dans des bols et déguster tiède ou placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

1,2 l de lait (frais, 3,5 % M.G.)
75 g de sucre
2 pincées de sel
250 g de riz rond
(cuisson : 40 minutes)

CONSEILS

- Pour obtenir un riz au lait encore plus crémeux, ajouter un peu de crème fouettée.
- Le riz au lait peut être servi avec du sucre aromatisé à la cannelle, du chocolat râpé, de la confiture, des fruits à coque caramélisés et croquants.
- Servi dans de petits verres et surmonté de cerises chaudes, le riz au lait devient un véritable régal pour les yeux.



AÏOLI

1 petite gousse d'ail
1 œuf (calibre L)
à température ambiante
1 c.c. de jus de citron
1 c.c. de moutarde
½ c.c. de sel
1 pincée de poivre
250 ml d'huile de tournesol
à température ambiante ou
d'huile d'olive douce

1. Éplucher la gousse d'ail et la mettre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher **touche Turbo/2 secondes**.
2. Pousser le hachis vers le fond du bol à l'aide de la spatule, puis ajouter l'œuf, le jus de citron, la moutarde, ½ cuillerée à café de sel et 1 pincée de poivre. Remettre le gobelet doseur et mélanger **10 secondes/vitesse 3**.
3. Avec le gobelet doseur en place, programmer l'appareil sur **4 minutes/vitesse 4**. Mettre l'appareil en marche et verser progressivement l'huile sur le couvercle du bol mixeur, de sorte qu'elle s'écoule goutte à goutte le long du gobelet doseur. Augmenter progressivement la quantité d'huile. L'ailoli doit présenter une consistance crémeuse.

CONSEILS

- Vous obtiendrez un meilleur résultat si les ingrédients sont à température ambiante.
- Pour un aioli encore plus relevé, ajouter jusqu'à 3 gousses d'ail.
- Au frais, l'ailoli peut se conserver 3 jours.



SAUCE TOMATE

1. Éplucher les oignons et les gousses d'ail. Couper les oignons en quatre et les placer dans le bol mixeur avec les gousses d'ail. Insérer le gobelet doseur et hacher **10 secondes/vitesse 6**. Rassembler le hachis dans le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive et faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/4 minutes**. Laver le basilic, le sécher, détacher les feuilles et les hacher finement.
3. Mettre les feuilles de basilic, la purée de tomates, le sucre, les herbes séchées, 1 cuillerée à café de sel et ½ cuillerée à café de poivre dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et faire cuire ensuite avec le **programme Sens inverse/20 minutes/100 °C/vitesse 3**.
4. Assaisonner avec du sel et du poivre à volonté, et remettre le gobelet doseur, puis mélanger avec le **programme Sens inverse/10 secondes/vitesse 3**.

CONSEIL

- Cette sauce peut être conservée et utilisée pour la préparation de pizzas ou de pâtes. Pour ce faire, la verser encore très chaude dans un bocal ou une bouteille stérilisé. Froide, elle peut aussi être congelée.

2 oignons (150 g)
2 gousses d'ail
50 ml d'huile d'olive
¼ de bouquet de basilic
1,2 kg de purée de tomates
1 c.c. de sucre
1 c.c. d'origan
1 c.c. de marjolaine séchée
1 c.c. de sel
½ c.c. de poivre



KETCHUP

1,5 kg de tomates mûres
 1 oignon (70 g)
 3 gousses d'ail
 3 tomates séchées
 70 g de sucre gélifiant 1:3
 4 clous de girofle
 2 capsules de cardamome
 ¼ de c.c. de poivre
 1 c.c. de paprika fort en poudre
 ¼ de c.c. de piment de la Jamaïque
 ¼ de c.c. de fleur de muscade (macis), ou 1 pincée de noix de muscade
 ¼ de c.c. de cannelle
 20 ml de vinaigre de cidre
 1 c.c. de sel

1. Laver les tomates et retirer les pédoncules. Couper en quatre et mettre les morceaux dans le bol mixeur. Éplucher l'oignon et le couper en deux, puis éplucher les gousses d'ail. Ajouter les deux aux tomates dans le bol mixeur. Ajouter les tomates séchées. Insérer le gobelet doseur et hacher le tout **15 secondes/vitesse 7**.
2. Ajouter tous les ingrédients restants dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **20 secondes/vitesse 5**. Retirer le gobelet doseur, puis faire mijoter **1 heure/95 °C/vitesse 1**. Pour éviter les projections, placer le panier de cuisson sur le couvercle. Toujours sans le gobelet doseur, faire mijoter de nouveau **1 heure/95 °C/vitesse 1**, jusqu'à ce que la préparation ait réduit d'un tiers.
3. Remettre le gobelet doseur et réduire la préparation en purée **1 minute/vitesse 9**. Si le ketchup est trop liquide, faire cuire le temps nécessaire, sans le gobelet doseur, **95 °C/vitesse 1**, jusqu'à ce que la consistance souhaitée soit obtenue.
4. Verser le ketchup chaud dans des bocaux ou des bouteilles stérilisés, les fermer immédiatement et les retourner, puis les laisser reposer ainsi 5 minutes. Retourner les bocaux et laisser refroidir.

CONSEIL

→ Dans un endroit frais et sec, le ketchup se conserve pendant 10 mois. Les bocaux ouverts doivent être entreposés au réfrigérateur.



MAYONNAISE

1. Porter d'abord tous les ingrédients à température ambiante.
2. Mettre les œufs, le jus de citron, la moutarde, le sel, le poivre et le sucre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Mélanger ensuite **10 secondes/vitesse 3**.
3. Avec le gobelet doseur en place, programmer l'appareil sur **4 minutes/vitesse 4**. Mettre l'appareil en marche et verser progressivement l'huile de tournesol sur le couvercle, de sorte qu'elle s'écoule goutte à goutte le long du gobelet doseur. Augmenter progressivement la quantité d'huile. Prête, la mayonnaise doit présenter une consistance crémeuse.

2 œufs (calibre M)
 2 c.c. de jus de citron
 2 c.c. de moutarde
 2 pincées de sel
 2 pincées de poivre
 1 pincée de sucre
 600 ml d'huile de tournesol

CONSEILS

- Au réfrigérateur, la mayonnaise peut se conserver environ 3 jours.
- Pour préparer une délicieuse sauce cocktail maison, il suffit d'ajouter du ketchup à la mayonnaise. Mélanger 250 g de mayonnaise, 6 cuillerées à soupe de ketchup, 3 cuillerées à soupe de lait (UHT, 1,5 % M.G.), 2 pincées de sel, 2 pincées de poivre, 1 pincée de sucre et 3 cuillerées à café de cognac dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et mélanger **12 secondes/vitesse 3**. Laisser le mélange reposer quelques heures avant de le consommer. Cette sauce accompagne parfaitement les crevettes, la volaille et la fondue bourguignonne.



SAUCE RÉMOULADE

- ½ bouquet de persil
- 1 oignon (80 g)
- 1 gros cornichon (30 g)
- 2 c.s. de câpres
- 1 œuf à température ambiante (calibre M)
- 1 c.s. de jus de citron
- 1 c.c. de moutarde de Dijon
- ½ c.c. de sel
- ½ c.c. de sucre
- 1 pincée de poivre
- 300 ml d'huile de tournesol
- 1 œuf dur (calibre M)

1. Laver le persil, le sécher et détacher les feuilles. Éplucher l'oignon et le couper en quatre, puis mettre le tout dans le bol mixeur. Ajouter le cornichon et les câpres, puis insérer le gobelet doseur. Hacher **8 secondes/vitesse 7**, puis réserver dans un bol.
2. Mettre l'œuf, le jus de citron, la moutarde de Dijon, le sel, le poivre et le sucre dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger ensuite **10 secondes/vitesse 3**.
3. Avec le gobelet doseur en place, programmer l'appareil sur **4 minutes/vitesse 4**. Mettre l'appareil en marche et verser progressivement l'huile de tournesol sur le couvercle, de sorte qu'elle s'écoule goutte à goutte le long du gobelet doseur. Augmenter progressivement la quantité d'huile.
4. Ajouter le mélange de cornichon et d'oignon à la mayonnaise obtenue, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **8 secondes/vitesse 2**. Hacher finement l'œuf dur et l'incorporer, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **5 secondes/vitesse 4**.

CONSEILS

- Au frais, la sauce rémoulade se conserve environ 3 jours.
- Assaisonner la sauce rémoulade avec un peu de saumure de cornichon.

Par bocal : env. 2 329 kcal/9 751 kJ
P: 9 g, L: 256 g, G: 6 g

Prêt en 15 min
Préparation: 15 min

Pour 1 bocal (de 400 ml)

Facile



GUACAMOLE

1. Laver la tomate, la couper en quatre et l'épépiner, puis retirer le pédoncule. Mettre la chair de la tomate dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur. Hacher **8 secondes/vitesse 5**, puis transférer le hachis dans un récipient.
2. Éplucher l'oignon et la gousse d'ail, couper l'oignon en deux et mettre le tout dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Hacher **touche Turbo/7 secondes**. Pousser le mélange vers le fond du bol à l'aide de la spatule.
3. Couper les avocats en deux, retirer le noyau et prélever la chair à l'aide d'une cuillère. Presser le citron vert. Mettre la chair d'avocat dans le bol mixeur avec le jus de citron vert, la harissa, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre, puis remettre le gobelet doseur. Mixer **8 secondes/vitesse 6**. Pousser ensuite le mélange vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule, puis ajouter la tomate hachée et remettre le gobelet doseur. Mélanger ensuite avec le **programme Sens inverse/10 secondes/vitesse 2**.
4. Saler et poivrer de nouveau, puis remettre le gobelet doseur et mixer avec le **programme Sens inverse/10 secondes/vitesse 1**, puis servir.

- 1 tomate (100 g)
- 1 petit oignon (50 g)
- 1 gousse d'ail
- 2 avocats mûrs (300 g)
- ½ citron vert (40 g)
- 1 c.c. de harissa (pâte de piment)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

CONSEIL

- Selon votre goût, ajoutez 1 cuillerée à soupe de coriandre fraîchement hachée et 1 cuillerée à café de crème fraîche (30 % M.G.).

Pour 4 personnes

Facile

Par portion : env. 55 kcal/230 kJ
P: 1 g, L: 5 g, G: 2 g

Prêt en 5 min
Préparation: 5 min



GUACAMOLE AU SAUMON

1 avocat mûr à point (180 g)
 1 petit bouquet d'aneth
 80 g de crème aigre (10 % M.G.)
 100 g de saumon fumé
 1 c.s. de jus de citron fraîchement pressé
 1 pincée de sel
 1 pincée de poivre

1. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau en s'aidant d'une cuillère et éplucher. Laver l'aneth, la sécher et détacher les feuilles.
2. Mettre la chair de l'avocat, les feuilles d'aneth et la crème aigre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher ensuite **10 secondes/vitesse 5**. Pousser le mélange vers le fond du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le saumon fumé haché grossièrement, le jus de citron, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre, puis remettre le gobelet doseur. Hacher de nouveau **10 secondes/vitesse 5**.
4. Saler et poivrer de nouveau, remettre le gobelet doseur et mélanger **10 secondes/vitesse 2**. Transférer le guacamole dans un bol et servir immédiatement.

CONSEIL

→ Servir le guacamole avec des tranches de pain grillé, des croûtons ou des bâtonnets de légumes.



TAPENADE

1. Laver et sécher le persil, détacher les feuilles, puis les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **8 secondes/vitesse 6**. Transférer le persil haché dans un bol.
2. Éplucher les gousses d'ail et les mettre dans le bol mixeur. Ajouter les olives et remettre le gobelet doseur. Hacher ensuite **touche Turbo/4 secondes**.
3. Ajouter le persil, le piment émietté, les câpres égouttées et l'huile d'olive dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur, puis mixer **15 secondes/vitesse 8**. Si la tapenade est trop épaisse, l'allonger avec un peu d'huile d'olive.
4. Saler et poivrer généreusement. Remettre le gobelet doseur et mélanger **10 secondes/vitesse 4**.
5. Verser la tapenade dans un bocal propre, puis ajouter un peu d'huile d'olive.

1 bouquet de persil plat
 3 gousses d'ail
 300 g d'olives noires dénoyautées
 1 piment séché
 3 c.c. de câpres
 75 ml d'huile d'olive au piment
 Sel et poivre pour l'assaisonnement

Huile d'olive pour couvrir la tapenade

CONSEIL

→ La tapenade peut se conserver 2 semaines au réfrigérateur.



CRÈME D'OLIVES AU FROMAGE FRAIS

1 c.c. de sésame
 ¼ de c.c. de sel
 4 brins de basilic
 1 gousse d'ail
 50 g d'olives noires dénoyautées
 150 g de fromage frais
 (fromage à la crème)
 75 g de yaourt (3,5 % M.G.)
 1 pincée de poivre

1. Faire griller à sec les graines de sésame dans une poêle et les piler dans un mortier avec ¼ de cuillerée à café de sel.
2. Laver le basilic et le sécher, puis détacher les feuilles. Éplucher la gousse d'ail.
3. Mettre les feuilles de basilic, les olives et la gousse d'ail dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher ensuite **5 secondes/vitesse 5**.
4. Ajouter le fromage frais, le yaourt, 1 pincée de poivre et les graines de sésame pilées, puis remettre le gobelet doseur. Mixer avec le **programme Sens inverse/20 secondes/vitesse 3**.

CONSEILS

- Servir la crème d'olives sur de la baguette.
- Conservée au réfrigérateur dans un récipient hermétique, la crème d'olives peut se conserver pendant 3 jours.



CRÈME DE RADIS AU FROMAGE FRAIS

1. Parer les radis et les laver. Couper le cresson, le rincer brièvement à l'eau courante, le sécher et en réserver ½ cuillerée à soupe pour la garniture.
2. Mettre le cresson restant dans le bol mixeur avec les radis, puis insérer le gobelet doseur. Hacher ensuite finement **touche Turbo/3 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule et répéter l'opération si nécessaire.
3. Ajouter le fromage frais, ¼ de cuillerée à café de sel et ¼ de cuillerée à café de poivre, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **20 secondes/vitesse 4**.
4. Garnir la crème de radis avec le cresson réservé.

CONSEIL

- La crème de radis peut être tartinée sur du pain croustillant ou être servie avec des crudités.

70 g de radis
 1 petit bouquet de cresson (50 g)
 200 g de fromage frais
 (fromage à la crème)
 ¼ de c.c. de sel
 ¼ de c.c. de poivre

CRÈME DE POIVRON AU FROMAGE FRAIS

2 poivrons rouges (300 g)
2 poivrons jaunes (300 g)
3 brins de persil plat
5 oignons blancs (120 g)
2 piments rouges (30 g)
150 g de fromage frais
(fromage à la crème)
50 g de yaourt nature
(3,5 % M.G.)
1 c.c. de cumin en poudre
Sel et poivre pour
l'assaisonnement

1. Préchauffer le four à 210 °C.
2. Couper les poivrons en deux, les parer en retirant les pédoncules, rincer l'intérieur et à l'extérieur et les déposer sur une plaque à pâtisserie chemisée de papier sulfurisé, face coupée en dessous.
3. Faire rôtir les poivrons pendant 15 minutes sous le grill préchauffé, jusqu'à ce que la peau noircisse et cloque. Les laisser refroidir pendant 30 minutes dans un sac de congélation fermé, puis les peler et les couper en gros morceaux.
4. Laver le persil, le sécher, détacher les feuilles et les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **8 secondes/vitesse 6**. Réserver dans un bol.
5. Éplucher les oignons blancs, les rincer et les détailler en morceaux de 3 cm.
6. Couper les piments rouges en deux, les épépiner et laver l'intérieur et l'extérieur. Les mettre dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur. Hacher **7 secondes/vitesse 8**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
7. Ajouter les poivrons coupés et les oignons, puis remettre le gobelet doseur. Mixer **15 secondes/vitesse 8**. Pousser le mélange vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
8. Ajouter le fromage frais, le yaourt, le cumin et le persil, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **10 secondes/vitesse 2**.
9. Assaisonner avec du sel et du poivre, puis remettre le gobelet doseur et mélanger ensuite **10 secondes/vitesse 2**.

CONSEILS

- Tartiner la crème de poivron sur du pain ou servir avec des crudités.
- Au réfrigérateur et dans une boîte fermée, elle se conserve pendant 3 jours.





TSATSIKI

2 gousses d'ail
1 concombre (300 g)
250 g de fromage frais
(fromage à la crème)
250 g de fromage blanc
(20 % M.G.)
300 g de yaourt à la grecque
(10 % M.G.)
200 g de crème aigre
(24 % M.G.)
2 c.c. de sel
1 pincée de poivre

1. Éplucher les gousses d'ail et les mettre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher ensuite finement le tout **touche Turbo/2 secondes**. Pousser le mélange vers le fond du bol à l'aide de la spatule.
2. Laver le concombre, le peler, le couper en deux et l'épépiner à l'aide d'une cuillère à café.
3. Couper le concombre épépiné en tronçons de 3 cm et les mettre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher ensuite **3 secondes/vitesse 6**. Pousser le hachis vers le fond du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter le fromage frais, le fromage blanc, le yaourt à la grecque, la crème aigre, 2 cuillerées à café de sel et 1 pincée de poivre, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger ensuite avec le **programme Sens inverse/20 secondes/vitesse 3**.
5. Saler et poivrer de nouveau à volonté, remettre le gobelet doseur et mixer avec le **programme Sens inverse/10 secondes/vitesse 2** et servir bien frais.

CONSEIL

→ Au frais, dans un récipient hermétique, le tsatsiki se conserve environ 5 jours.



CRÈME DE MAQUEREAU

1. Laver la ciboulette, la sécher et la ciseler.
2. Ensuite, effiloche grossièrement les filets de maquereau et les mettre dans le bol mixeur avec le fromage à tartiner, la moutarde et le vinaigre, puis insérer le gobelet doseur. Mélanger ensuite **40 secondes/vitesse 4**.
3. Saler et poivrer à volonté, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **10 secondes/vitesse 2**.

CONSEILS

- Servir sur du pain fraîchement grillé.
- Garnir les tartines avec un peu de ciboulette ciselée.
- La ciboulette peut aussi être remplacée par de l'ail des ours.

½ bouquet de ciboulette
400 g de filets de maquereau
fumé
160 g de fromage fondu
(50 % M.G.)
2 c.c. de moutarde
2 c.s. de vinaigre
Sel et poivre pour
l'assaisonnement

CAVIAR D'AUBERGINE À LA CORIANDRE



1. Laver les herbes, les sécher et détacher les feuilles, puis les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher ensuite **8 secondes/vitesse 6**. Transférer le hachis dans un bol.
2. Laver les aubergines et piquer la peau tout autour à l'aide d'une fourchette. Les badigeonner avec 3 cuillères à soupe d'huile de colza.
3. Laver les tomates et les badigeonner avec le reste d'huile de colza. Faire rôtir les tomates sous le grill du four pendant 8 minutes et les aubergines pendant 15 minutes.
4. Laisser refroidir les légumes pendant 10 minutes et peler les tomates. Couper les aubergines en deux et prélever la chair. Éplucher les gousses d'ail et l'oignon, couper l'oignon en deux et mettre le tout dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **touche Turbo/ 1 seconde**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
5. Ajouter la chair d'aubergine, les tomates coupées en quartiers, le yaourt, le vinaigre de cidre, le jus de citron, le miel et l'huile d'olive dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **40 secondes/vitesse 5**.
6. Incorporer les herbes et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **10 secondes/étape 3**. Assaisonner le caviar d'aubergines avec du sel et du poivre et remettre le gobelet doseur. Mélanger ensuite **10 secondes/étape 3**.

½ bouquet de persil plat
5 brins de coriandre fraîche
2 aubergines (650 g)
4 c.s. d'huile de colza
3 tomates (350 g)
2 gousses d'ail
1 petit oignon rouge (70 g)
75 g de yaourt à la grecque (10 % M.G.)
2 c.s. de vinaigre de cidre
2 c.s. de jus de citron
1 c.c. de miel
100 ml d'huile d'olive
Sel et poivre pour l'assaisonnement



CONSEIL

→ Servir le caviar d'aubergine sur du pain frais.



CRÈME DE CAMEMBERT

1 petit oignon (60 g)
50 g de tomates séchées
250 g de camembert bien fait
(45 % M.G.)
75 g de beurre mou
200 g de crème aigre (10 % M.G.)
1 pincée de sel
1 pincée de paprika doux
en poudre
1 pincée de piment de Cayenne

1. Éplucher l'oignon et le couper en quatre. Le placer dans le bol mixeur avec les tomates séchées, puis insérer le gobelet doseur. Hacher **10 secondes/vitesse 9**.
2. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le camembert en morceaux et remettre le gobelet doseur, puis hacher **10 secondes/vitesse 5**.
4. Ajouter le reste des ingrédients et remettre le gobelet doseur, puis mixer **30 secondes/vitesse 4**.
5. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **15 secondes/vitesse 2**, puis servir.

CONSEILS

- Servir éventuellement avec du pain de campagne.
- Au réfrigérateur, la crème de camembert peut se conserver pendant environ 1 semaine.



CRÈME DE RICOTTA AUX TOMATES

1. Rincer le persil et le thym, les sécher et détacher les feuilles, puis les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher finement **8 secondes/vitesse 6**, puis réserver dans un bol.
2. Éplucher l'oignon rouge, le couper en deux et le mettre dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Hacher **touche Turbo/ 2 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
3. Égoutter les tomates séchées. Les ajouter dans le bol mixeur avec 1 cuillerée à soupe d'huile et, sans le gobelet doseur, faire revenir **3 minutes/100 °C/vitesse 1**. Retirer le couvercle du bol mixeur et laisser tiédir le contenu pendant 20 minutes hors de l'appareil. Remettre le bol mixeur sur l'appareil et ajouter la ricotta, puis remettre le gobelet doseur. Réduire ensuite en purée **touche Turbo/5 secondes**. Ajouter le persil et le thym, puis remettre le gobelet doseur. Mixer **10 secondes/vitesse 4**. Saler, poivrer et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **10 secondes/vitesse 3**.

4 brins de persil
2 brins de thym
1 oignon rouge (80 g)
6 tomates séchées à l'huile
1 c.s. d'huile
150 g de ricotta (45 % M.G.)
Sel et poivre pour
l'assaisonnement

CONSEIL

- Servir avec du pain frais.

PÂTE À TARTINER AUX NOISETTES

100 g de noisettes décortiquées
150 g de chocolat praliné
75 ml de crème liquide froide
(30 % M.G.)
50 g de beurre à température
ambiante
1 c.c. de sucre vanillé
1 c.c. de cacao non sucré
1 pincée de sel

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Disposer les noisettes décortiquées sur une plaque à pâtisserie et les faire griller 12 minutes au four, jusqu'à ce qu'elles soient odorantes.
3. Placer les noisettes encore chaudes sur un torchon propre et les frotter pour les éplucher. Laisser refroidir pendant 30 minutes.
4. Mettre les noisettes refroidies dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur, puis concasser **15 secondes/vitesse 7**. Racler les parois du bol mixeur à l'aide de la spatule.
5. Répéter l'opération encore 5 ou 6 fois en faisant une pause entre chacune d'elles, jusqu'à obtenir une purée crémeuse. Pour ce faire, l'appareil comme la purée ne doivent pas être trop chauds. Transférer la purée dans un récipient.
6. Casser le chocolat praliné en morceaux et les mettre dans le bol mixeur avec la crème liquide froide, le beurre à température ambiante, le sucre vanillé, le cacao et 1 pincée de sel, puis remettre le gobelet doseur.
7. Faire fondre **5 minutes/50 °C/vitesse 2** pour obtenir un mélange lisse. Pousser la crème obtenue vers le fond du bol mixeur et racler la paroi à l'aide de la spatule.
8. Ajouter la crème de noisettes et remettre le gobelet doseur. Mélanger **20 secondes/vitesse 8**.
9. Verser la pâte à tartiner dans un bocal propre et la conserver au réfrigérateur.

CONSEILS

- Au froid, la pâte à tartiner se solidifie et il est préférable de la sortir du réfrigérateur 15 minutes avant de la consommer.
- La pâte à tartiner aux noisettes doit être consommée dans la semaine.





COMPOTE DE QUETSCHES

1 kg de quetsches
200 g de sucre en poudre

1. Laver et sécher les quetsches, les couper en deux et les dénoyauter, puis les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **9 secondes/vitesse 7**.
2. Avec le gobelet doseur en place, faire chauffer **3 minutes/100 °C/vitesse 2**.
3. Ajouter le sucre et, sans le gobelet doseur, placer le panier de cuisson sur le couvercle pour éviter les projections, puis faire cuire **40 minutes/120 °C/vitesse 3**.
4. Pendant ce temps, ébouillanter les bocaux pour les stériliser et les laisser sécher à l'envers sur un torchon propre.
5. Les remplir de compote chaude, les fermer aussitôt, les retourner et laisser reposer 5 minutes. Remettre les bocaux à l'endroit, puis laisser refroidir.

CONSEILS

- La teneur en eau étant différente d'un fruit à un autre, le temps de cuisson peut varier.
- Stockée dans un endroit frais et à l'abri de la lumière, la compote de quetsche peut se conserver environ 6 mois.



CONFITURE DE SUREAU ET DE QUETSCHES

1. Mettre les baies de sureau dans une passoire et les rincer sous l'eau froide. Les sécher délicatement, détacher les baies et les placer dans le bol mixeur.
2. Laver et sécher les quetsches, puis les couper en deux dans la longueur. Les dénoyauter et les couper en dés de 1,5 cm, puis les ajouter aux baies de sureau. Saupoudrer le mélange avec la cassonade et insérer le gobelet doseur, puis mélanger **40 secondes/vitesse 2**.
3. Couvrir et laisser macérer toute la nuit. (Les fruits et le sucre peuvent aussi être placés dans un saladier, mélangés et couverts, pour macérer toute la nuit.)
4. Le lendemain, faire cuire, sans le gobelet doseur, **30 minutes/95 °C/vitesse 2**. Vérifier la cuisson (voir test de cuisson p. 63) et la prolonger si nécessaire.
5. Verser la confiture bouillante dans des bocaux stérilisés. Nettoyer éventuellement les projections sur les parois avec du papier absorbant. Fermer les bocaux, les retourner et laisser reposer pendant 5 minutes. Remettre les bocaux à l'endroit et laisser refroidir complètement.

800 g de baies de sureau
250 g de quetsches
500 g de sucre roux



GELÉE DE RHUBARBE À LA POMME

750 g de rhubarbe
2 pommes acidulées (250 g)
1 citron (80 g)
750 g de sucre gélifiant 1:1
(selon la quantité de jus)

1. Parer la rhubarbe, la rincer et la sécher. Couper les tiges en deux dans la longueur, puis en tronçons d'environ 2 cm de longueur. Laver et sécher les pommes, les couper en quatre sans les peler. Les épépiner et recouper les quartiers en deux. Mettre les morceaux de rhubarbe et de pommes dans le bol mixeur. Presser le citron et arroser les fruits avec le jus. Couvrir le tout d'eau et insérer le gobelet doseur, puis faire cuire **30 minutes/110 °C/vitesse 2**.
2. Recouvrir l'intérieur d'un chinois d'une mousseline humide et verser le mélange de fruits en recueillant le jus. Mesurer la quantité de jus, le verser dans le bol mixeur, ajouter la même quantité de sucre gélifiant, puis remettre le gobelet doseur. Faire cuire **12 minutes/110 °C/vitesse 2**.
3. Vérifier la cuisson (voir test de cuisson p. 63) et, avec le gobelet doseur en place, la prolonger si nécessaire **3 minutes/110 °C/vitesse 2**.
4. Verser la gelée bouillante dans des bocaux stérilisés. Nettoyer les parois avec du papier absorbant. Fermer aussitôt les bocaux, les retourner et laisser reposer pendant 5 minutes. Les remettre à l'endroit et laisser refroidir complètement à température ambiante.



CONFITURE DE FRUITS EXOTIQUES

1. Laisser les fruits rouges et les fruits tropicaux décongeler pendant 3 heures, puis les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher en augmentant progressivement la vitesse **30 secondes/vitesse 4 à 7**. Pousser le mélange vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
2. Ajouter la grenadine, le sucre gélifiant et l'acide citrique, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **30 secondes/vitesse 4**. Pousser le mélange vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
3. Remettre le gobelet doseur et faire cuire **15 minutes/100 °C/vitesse 1**. Vérifier la cuisson (voir test de cuisson p. 63) de la confiture et la prolonger de 5 minutes si nécessaire.
4. Entre-temps, stériliser les bocaux en les rinçant à l'eau bouillante. Les remplir ensuite avec la confiture bouillante, bien les fermer et les retourner. Les laisser à l'envers pendant 5 minutes, puis les remettre à l'endroit et laisser refroidir complètement à température ambiante.

700 g de fruits rouges (surgelés)
250 g de fruits tropicaux (surgelés)
50 ml de grenadine
500 g de sucre gélifiant 2:1
1 sachet d'acide citrique (5 g)



CONFITURE DE FRUITS ROUGES

1. Parer les fruits rouges, les laver et les égoutter. Détacher les groseilles des tiges et les mettre dans le bol mixeur avec les myrtilles. Insérer le gobelet doseur et hacher **8 secondes/vitesse 6**.
2. Ajouter le sucre gélifiant et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **1 minute/vitesse 2**. Couvrir et laisser macérer pendant 2 heures.
3. Parer les fraises et les couper en deux ou en quatre.
4. Laisser les framboises entières et les ajouter aux groseilles et aux myrtilles avec les morceaux de fraises.
5. Ajouter le jus de citron, bien remuer à l'aide de la spatule et remettre le gobelet doseur, puis faire cuire **12 minutes/120 °C/vitesse 1**.
6. Faire un test de cuisson (voir ci-dessous) et la prolonger si nécessaire.
7. Réduire éventuellement la confiture en purée.
8. Verser la confiture bouillante dans des bocaux stérilisés. Essuyer immédiatement les éclaboussures sur le bord des bocaux, puis les fermer et les retourner. Laisser reposer 5 minutes à l'envers, puis retourner les bocaux et les laisser refroidir complètement.

250 g de myrtilles
 250 g de groseilles
 250 g de fraises
 250 g de framboises
 1 kg de sucre gélifiant 1:1
 2 c.s. de jus de citron



TEST DE CUISSON

→ Verser 1 cuillerée à café de confiture très chaude sur une assiette froide et l'incliner légèrement. Si la confiture coule rapidement, il est nécessaire de la faire cuire 1 minute supplémentaire. Refaire le test de cuisson. Si la confiture se fige rapidement, la cuisson est suffisante.

CONSEIL

→ Pour obtenir une confiture plus fruitée, utiliser 500 g de sucre gélifiant 1:2.



CONFITURE D'ANANAS ET DE MYRTILLES

1 ananas (1 kg)
800 g de myrtilles
1 kg de sucre gélifiant 2:1
1 gousse de vanille
2 sachets d'acide citrique (10 g)
1 citron (80 g)

1. Peler soigneusement l'ananas en retirant les « yeux », puis le couper en quatre dans la longueur. Retirer le cœur dur et prélever la chair, puis la mettre dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur.
2. Hacher **5 secondes/vitesse 5** pour obtenir une purée moyennement fine.
3. Rincer, sécher et trier les myrtilles, puis les ajouter dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur. Mixer **10 secondes/vitesse 5**. Ajouter ensuite le sucre gélifiant aux fruits. Remettre le gobelet doseur et mixer de nouveau **10 secondes/vitesse 5**.
4. Fendre la gousse de vanille dans la longueur et prélever la pulpe, puis l'incorporer au contenu du bol mixeur avec l'acide citrique. Presser le citron et verser le jus dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et faire cuire avec le programme **Sens inverse/ 10 minutes/120 °C/vitesse 2**. Retirer la gousse de vanille. Vérifier la cuisson (voir page 63) et la prolonger si nécessaire.
5. Verser aussitôt la confiture bouillante dans des bocaux stérilisés. Nettoyer les projections sur les parois, fermer les bocaux, les retourner et laisser reposer au moins 5 minutes. Remettre les bocaux à l'endroit et laisser refroidir complètement.



SAUCE AU CHOCOLAT

1. Couper la demi-gousse de vanille en morceaux, puis les mettre dans le bol mixeur avec le sucre. Insérer le gobelet doseur et hacher **30 secondes/vitesse 10**.
2. Répéter l'opération si nécessaire, jusqu'à obtenir du sucre glace.
3. Ajouter 200 ml d'eau chaude, le sel et le cacao. Pour éviter les projections, poser le panier de cuisson sur le couvercle à la place du gobelet doseur, puis faire réduire la préparation **10 minutes/ 100 °C/vitesse 3**.

CONSEILS

- Servir la sauce au chocolat chaude ou froide avec des desserts comme de la crème glacée, des entremets, des fruits frais ou des crêpes.
- Au réfrigérateur dans un récipient hermétique, la sauce au chocolat se conserve pendant 1 semaine.
- Pour utiliser un reste de sauce au chocolat, la mettre dans le bol mixeur avec 200 ml de lait. Insérer le gobelet doseur et faire chauffer **3 minutes/80 °C/vitesse 2**. On obtient un délicieux chocolat chaud!

½ gousse de vanille
200 g de sucre en poudre
1 pincée de sel
80 g de cacao en poudre non sucré

SOUPE DE POISSON FAÇON BOUILLABAISSE

½ courgette (100 g)
500 g d'un mélange de filets de poisson (bar, lotte, daurade, rouget-barbet, par exemple)
300 g de moules
100 g de fruits de mer (crevettes, calmars, par exemple)
¼ de c.c. de sel
4 pincées de poivre
½ bouquet de persil plat
1 oignon (80 g)
2 gousses d'ail
2 tomates (100 g)
2 c.s. d'huile d'olive
1 carotte (80 g)
1 morceau de céleri-rave (150 g)
½ poireau (70 g)
1 poivron rouge (150 g)
200 ml de bouillon de légumes à température ambiante
50 ml de jus de pomme
400 ml de fumet de poisson à température ambiante
1 pincée de curcuma

1. Laver et sécher la demi-courgette, la couper en quatre, puis en bâtonnets de 0,5 cm. Rincer les filets de poisson à l'eau froide, les sécher à l'aide d'un torchon ôter toutes les arêtes et couper en morceaux. Nettoyer les fruits de mer et les moules, puis jeter les moules restant ouvertes. Assaisonner le poisson avec ¼ de cuillerée à café de sel et 2 pincées de poivre, puis le disposer dans le panier vapeur profond avec les fruits de mer, les moules et les bâtonnets de courgette.
2. Laver le persil, le sécher et détacher les feuilles, puis les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **8 secondes/vitesse 6**. Si nécessaire, pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule et répéter l'opération. Réserver le persil dans un bol.
3. Éplucher l'oignon et les gousses d'ail. Laver les tomates, les couper en deux et ôter les pédoncules. Les mettre dans le bol mixeur avec l'oignon et les gousses d'ail, remettre le gobelet doseur, puis hacher **5 secondes/vitesse 6**. Pousser les ingrédients vers le fond du bol à l'aide de la spatule, ajouter l'huile d'olive, puis faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/4 minutes**.
4. Peler la carotte et le céleri. Parer le poireau et le laver. Couper le poivron en deux, l'épépiner et laver l'intérieur et l'extérieur. Le couper en morceaux et le mettre dans le bol mixeur avec les tomates et l'oignon. Ajouter aussi la carotte, le céleri et le poireau. Remettre le gobelet doseur et hacher grossièrement **8 secondes/vitesse 6**. Faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/4 minutes**.
5. Ajouter le bouillon de légumes à température ambiante, le jus de pomme, le fumet de poisson à température ambiante, 400 ml d'eau tiède, le curcuma et 2 pincées de poivre. Placer le panier vapeur profond sur le bol mixeur et le couvrir.
6. Faire cuire ensuite avec le **programme Cuisson vapeur/15 minutes**. Jeter les moules restées fermées après la cuisson et assaisonner de nouveau la soupe et remettre le gobelet doseur, puis remuer **20 secondes/vitesse 1**.
7. Servir la soupe dans des assiettes creuses. Ajouter les morceaux de poisson, les fruits de mer, les moules et les bâtonnets de courgette, puis garnir avec le persil haché.

CONSEIL

- Si le plat n'est pas destiné à des enfants, remplacer éventuellement le bouillon de légumes et le jus de pomme par 250 ml de vin blanc.

RECETTE
LOW CARB





SOUPE DE TOMATES

1 oignon (70 g)
1 gousse d'ail
2 c.s. d'huile d'olive
2 c.s. de concentré de tomates
1 c.c. de sucre
250 g de tomates cocktail
800 g de tomates concassées en boîte
2 c.c. de bouillon de légumes en poudre
2 c.c. d'origan séché
1 c.c. de sel
¼ de c.c. de poivre
10 feuilles de basilic frais
4 c.c. de crème fraîche (30 % M.G.)

1. Éplucher l'oignon et la gousse d'ail. Couper l'oignon en quatre et le mettre dans le bol mixeur avec la gousse d'ail, puis insérer le gobelet doseur. Hacher grossièrement **8 secondes/vitesse 6**.
2. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule, puis ajouter l'huile d'olive et, sans le gobelet doseur, faire revenir avec le **programme Saisir/4 minutes/100 °C**. Ajouter le concentré de tomates et 1 cuillerée à café de sucre, puis faire cuire, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/1 minute 30 secondes/100 °C**.
3. Laver et sécher les tomates cocktail, puis les mettre dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et mixer **10 secondes/vitesse 9**. Pousser la préparation vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter les tomates concassées, le bouillon de légumes en poudre et l'origan, puis remettre le gobelet doseur. Faire cuire **15 minutes/90 °C/vitesse 1**. Avec le gobelet doseur en place, réduire ensuite en purée en augmentant progressivement la vitesse **10 secondes/vitesse 5 à 9**.
4. Avec le gobelet doseur en place, faire chauffer la soupe **2 minutes/100 °C/vitesse 1**. Assaisonner avec 1 cuillerée à café de sel et ¼ de cuillerée à café de poivre. Rajouter un peu de sucre selon son goût. Insérer le gobelet doseur et mélanger **20 secondes/vitesse 2**. Laver les feuilles de basilic, les sécher et les ciseler. Servir la soupe dans des bols et les garnir avec 1 cuillerée à café de crème fraîche et du basilic.



GASPACHO

1. Inciser la peau des tomates en croix, les ébouillanter, puis les peler. Retirer les pédoncules et couper les tomates en deux.
2. Couper le poivron en quatre, l'épépiner, retirer le pédoncule et laver l'intérieur et l'extérieur.
3. Peler le concombre et le couper en gros tronçons. Éplucher l'oignon et la gousse d'ail, puis couper l'oignon en deux. Couper le piment en deux, l'épépiner, puis laver l'intérieur et l'extérieur.
4. Mettre le tout dans le bol mixeur et ajouter 200 ml d'eau froide, l'huile, le vinaigre et le paprika. Insérer le gobelet doseur, puis mixer **1 minute/vitesse 8**.
5. Placer le bol mixeur contenant le gazpacho au réfrigérateur pendant 30 minutes (ou le verser dans un saladier et le placer au réfrigérateur pendant 30 minutes).
6. Faire griller les pignons à sec dans une poêle, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laver la ciboulette, la sécher et la ciseler finement.
7. Saler et poivrer le gazpacho froid, puis remettre le gobelet doseur et mélanger avec le **programme Sens inverse 20 secondes/vitesse 3**. Si nécessaire, ajouter quelques glaçons. Garnir de ciboulette et de pignons.

8 tomates mûres (800 g)
1 poivron vert (130 g)
½ concombre (250 g)
1 oignon rouge (80 g)
1 gousse d'ail
1 piment rouge (15 g)
60 ml d'huile d'olive
1 c.s. de vinaigre de cidre
½ c.c. de paprika en poudre
Sel et poivre pour l'assaisonnement
4 c.c. de pignons
½ bouquet de ciboulette
Glaçons (facultatif)

VELOUTÉ DE POTIMARRON

1 oignon (60 g)
1 gousse d'ail
800 g de potimarron
50 g de beurre
1 c.c. de sucre roux
½ c.c. de sel
¼ de c.c. de poivre
1 pincée de cannelle
1 pincée de noix de muscade
750 ml de bouillon de légumes chaud
200 ml de crème liquide à température ambiante (30 % M.G.)
Jus de citron pour arroser
4 c.s. de crème fouettée (chantilly, par exemple)
Quelques gouttes d'huile de graines de courge

1. Éplucher l'oignon, le couper en deux et le mettre dans le bol mixeur avec la gousse d'ail épluchée. Insérer le gobelet doseur et hacher **touche Turbo/6 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
2. Laver le potimarron, retirer les graines et les fibres, puis le couper en morceaux de 3 cm de côté (le potimarron n'a pas besoin d'être épluché). Ajouter les morceaux de potimarron dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis hacher **15 secondes/vitesse 5**. Si nécessaire, répéter l'opération.
3. Ajouter le beurre coupé en morceaux et rassembler tout le contenu du bol mixeur à l'aide de la spatule. Sans le gobelet doseur, faire suer avec le **programme Saisir**.
4. Ajouter le sucre, ½ cuillerée à café de sel, ¼ de cuillerée à café de poivre, 1 pincée de cannelle et 1 pincée de noix de muscade.
5. Ajouter le bouillon de légumes chaud et remettre le gobelet doseur, puis faire cuire **20 minutes/100 °C/vitesse 1**.
6. Ajouter la crème fouettée et remettre le gobelet doseur, puis mixer en augmentant progressivement la vitesse **1 minute/vitesse 3 à 8**.
7. Ajouter du jus de citron à volonté et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **20 secondes/vitesse 1**. Servir dans des assiettes creuses et garnir avec de la crème fouettée et quelques gouttes d'huile de graines de courge.

CONSEIL

- Pour donner une tonalité asiatique à ce velouté, remplacer la crème par du lait de coco et ajouter 1 cuillerée à café de curry en même temps que les épices.

RECETTE
XXL





VELOUTÉ DE TOMATES ET MOZZARELLA

1. Couper le lard en dés fins et les mettre dans le bol mixeur, puis ajouter l'huile d'olive et, sans le gobelet doseur, faire revenir avec le **programme Saisir**.
2. Éplucher les oignons et les couper en deux, puis éplucher les gousses d'ail. Mettre le tout dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur, puis hacher **5 secondes/vitesse 6**.
3. Pousser le tout vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule et faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/ 2 minutes/110 °C**.
4. Laver les tomates, les couper en quatre, les épépiner et retirer les pédoncules. Les mettre ensuite dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis hacher **15 secondes/vitesse 5**. Sans le gobelet doseur, faire revenir avec le **programme Saisir/110 °C**.
5. Ajouter le concentré de tomates et le bouillon de légumes à température ambiante, puis remettre le gobelet doseur. Laisser cuire **15 minutes/100 °C/vitesse 2**.
6. Mixer ensuite la soupe, avec le gobelet doseur en place, en augmentant progressivement la vitesse **40 secondes/vitesse 6 à 8**.
7. Ajouter la crème fouettée et, avec le gobelet doseur en place, mélanger **20 secondes/vitesse 4**. Saler et poivrer la soupe, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **20 secondes/vitesse 2**.
8. Couper la mozzarella en tranches, puis saupoudrer avec ½ cuillerée à café de sel et ¼ de cuillerée à café de poivre. Mettre la farine et la chapelure dans deux assiettes plates différentes. Battre les œufs dans une assiette creuse. Passer les tranches de mozzarella dans la farine, puis dans les œufs battus et, enfin, dans la chapelure. Faire adhérer la panure sur le fromage, puis répéter l'opération.
9. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire dorer les tranches de mozzarella des deux côtés.
10. Servir la soupe avec les tranches de mozzarella panées.

POUR LA SOUPE

100 g de lard maigre
 3 c.s. d'huile d'olive
 2 oignons (160 g)
 2 gousses d'ail
 1 kg de tomates charnues
 1 c.s. de concentré de tomates
 250 ml de bouillon de légumes à température ambiante
 4 c.s. de crème liquide (30 % M.G.)
 Sel et poivre pour l'assaisonnement

POUR LA MOZZARELLA

125 g de mozzarella (45 % M.G.)
 ½ c.c. de sel
 ¼ de c.c. de poivre
 100 g de farine (type 45)
 200 g de chapelure
 2 œufs (calibre M)
 Huile pour la friture

CONSEIL

→ Si la soupe n'est pas destinée à des enfants, aromatiser éventuellement la soupe avec 3 cuillerées à soupe de xérès.

SOUPE DE LENTILLES AUX SAUCISSES

1 carotte (100 g)
1 morceau de céleri-rave (150 g)
1 oignon (80 g)
½ poireau (70 g)
1 c.s. d'huile de tournesol
300 g de lentilles blondes
1 c.s. de bouillon de bœuf en poudre
4 saucisses fumées (de 90 g)
1 c.c. de livèche
½ c.c. de marjolaine séchée
1 c.c. de sel
¼ de c.c. de poivre
1 c.s. de vinaigre de cidre

1. Éplucher la carotte et le céleri, les couper en morceaux d'environ 2 cm, puis les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **6 secondes/vitesse 8**. Peler l'oignon et le couper en deux.
2. Parer et laver le poireau, puis le couper en anneaux et le mettre dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et hacher **5 secondes/vitesse 8**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'huile de tournesol et faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/3 minutes/100 °C**.
4. Rincer les lentilles, puis les mettre dans le bol mixeur avec 1 l d'eau et remuer à l'aide de la spatule. Remettre le gobelet doseur et faire cuire avec le **programme Sens inverse/20 minutes/90 °C/vitesse 1**.
5. Ajouter le bouillon de bœuf en poudre et remuer à l'aide de la spatule. Ajouter les saucisses (coupées en deux si nécessaire). Remettre le gobelet doseur et faire cuire ensuite avec le **programme Sens inverse/15 minutes/90 °C/vitesse 1**.
6. Si les lentilles ne sont pas suffisamment cuites, retirer les saucisses et les maintenir au chaud, puis remettre le gobelet doseur et faire cuire de nouveau avec le **programme Sens inverse/15 minutes/90 °C/vitesse 1**.
7. Assaisonner avec la livèche, la marjolaine, 1 cuillerée à café de sel, ¼ de cuillerée à café de poivre et le vinaigre de cidre, puis remettre le gobelet doseur et mélanger avec le **programme Sens inverse/20 secondes/vitesse 1**. Servir la soupe avec les saucisses.

CONSEIL

- Pour obtenir soupe encore plus consistante, ajouter 100 g de lard en dés en même temps que l'huile de tournesol dans le bol mixeur.





VELOUTÉ DE CHÂTAIGNES ÉPICÉ

1 petit oignon (70 g)
1 gousse d'ail
1 branche de céleri (80 g)
2 c.s. de beurre
400 g de châtaignes cuites,
sous vide
600 ml de bouillon de légumes
très chaud
100 ml de crème liquide
à température ambiante
(30 % M.G.)
¼ de c.c. de sel
1 pincée de poivre

½ piment rouge
2 oignons blancs (40 g)

1. Peler l'oignon et la gousse d'ail, puis couper l'oignon en deux. Parer et laver le céleri, puis le couper en morceaux. Mettre l'oignon, l'ail et le céleri dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur. Hacher (moyennement) **5 secondes/vitesse 6**. Pousser le mélange vers le fond du bol à l'aide de la spatule. Ajouter le beurre et faire ensuite revenir, sans le gobelet doseur, **1 minute/60 °C/vitesse 2**. Sans le gobelet doseur, faire revenir ensuite avec le **programme Saisir/3 minutes/110 °C**.
2. Ajouter les châtaignes et remettre le gobelet doseur, puis hacher grossièrement **5 secondes/vitesse 5**. Pousser le tout vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Faire ensuite revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/5 minutes**.
3. Ajouter le bouillon de légumes très chaud et remettre le gobelet doseur, puis faire chauffer **5 minutes/100 °C/vitesse 2**. Ajouter la crème liquide à température ambiante, ¼ de cuillerée à café de sel et 1 pincée de poivre, puis remettre le gobelet doseur. Mixer ensuite la soupe en augmentant progressivement la vitesse **1 minute/vitesse 5 à 9**.
4. Parer le piment et les oignons blancs, les laver et les couper en fines rondelles. Vérifier l'assaisonnement de la soupe et la servir dans des bols. Décorer avec les rondelles de piment et d'oignon.



SOUPE À L'OIGNON GRATINÉE

1. Couper le fromage en morceaux et le mettre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher **10 secondes/vitesse 6**. Transférer dans un bol.
2. Laver le persil, le sécher et détacher les feuilles, puis les mettre dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et hacher ensuite **6 secondes/vitesse 8**. Réserver le persil dans un bol et rincer le bol mixeur.
3. Peler les oignons et les gousses d'ail. Émincer les oignons et 1 gousse d'ail. Mettre le beurre dans le bol mixeur, remettre le gobelet doseur et faire fondre **1 minute 20 secondes/100 °C/vitesse 1**. Ajouter les oignons et l'ail émincés, puis faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/14 minutes/110 °C**.
4. Ajouter le bouillon de bœuf, le thym, l'origan, ½ cuillerée à café de sel et 3 pincées de poivre. Remettre le gobelet doseur et faire mijoter avec le **programme Sens inverse/15 minutes/100 °C/vitesse 1**.
5. Préchauffer le four à 220 °C. Faire griller les tranches de pain et les froter avec la gousse d'ail restante. Saler et poivrer la soupe à volonté, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger ensuite avec le **programme Sens inverse/20 secondes/vitesse 1**. Verser dans des bols résistant à la chaleur, garnir avec le pain et parsemer de fromage. Faire gratiner 10 minutes et garnir de persil avant de servir.

125 g d'emmental (45 % M.G.)
4 brins de persil
7 oignons (500 g)
2 gousses d'ail
3 c.s. de beurre
1 l de bouillon de bœuf corsé à
température ambiante
½ c.c. de thym fraîchement haché
½ c.c. d'origan haché
½ c.c. de sel
3 pincées de poivre
4 tranches de pain (120 g)



SOUPE THAÏE AU CURRY

1 morceau de gingembre (2 cm)
 2 gousses d'ail
 2 bâtons de citronnelle
 150 de shiitaké
 4 carottes (300 g)
 200 g de tomates cocktail
 400 g de blanc de poulet
 4 c.s. d'huile de coco
 4 c.c. de pâte de curry thaïe
 400 ml de lait de coco non sucré
 à température ambiante
 500 ml de bouillon de légumes
 à température ambiante
 Sel et poivre pour
 l'assaisonnement
 15 g de liant pour sauce

1. Éplucher le gingembre et les gousses d'ail, puis les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **8 secondes/vitesse 6**. Réserver le tout dans un bol et rincer le bol mixeur. Laver les bâtons de citronnelle, les couper dans la longueur et les écraser avec le fond d'une casserole. Parer les shiitaké et couper les plus gros en deux. Éplucher les carottes, les laver et les couper en fines rondelles. Laver les tomates et les couper en deux. Rincer les blancs de poulet à l'eau froide, les essuyer et les couper en tranches de ½ cm d'épaisseur.
2. Mettre l'huile de coco dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis faire fondre **1 minute/110 °C/vitesse 1**. Transférer l'huile de coco dans un bol et ajouter la moitié de la pâte de curry. Badigeonner les blancs de poulet avec le mélange. Sans le gobelet doseur, faire revenir avec le **programme Saisir**. Transférer le poulet dans un récipient.
3. Mettre le gingembre, les gousses d'ail, la citronnelle, les carottes et les shiitaké dans le bol mixeur. Sans le gobelet doseur, faire revenir avec le **programme Saisir/5 minutes**. Ajouter le lait de coco et le bouillon de légumes à température ambiante, puis remettre le gobelet doseur. Faire cuire avec le **programme Sens inverse/10 minutes/100 °C/vitesse 1**. Remettre le poulet dans le bol mixeur et ajouter les tomates, puis insérer le gobelet doseur. Laisser cuire avec le **programme Sens inverse/5 minutes/100 °C/vitesse 1**. Saler et poivrer, ajouter le liant pour sauce et remettre le gobelet doseur. Faire chauffer de nouveau avec le **programme Sens inverse/2 minutes/100 °C/vitesse 1**. Retirer la citronnelle et servir la soupe.



SOUPE DE POIVRONS À LA RICOTTA

1. Couper les poivrons en quatre, les épépiner, laver l'intérieur et l'extérieur. Couper un quart en petits dés et les réserver. Éplucher l'oignon, le couper en deux et le mettre dans le bol mixeur avec les morceaux de poivrons restants. Couper le piment en deux, l'épépiner, laver l'intérieur et l'extérieur, puis l'ajouter dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher ensuite grossièrement **6 secondes/vitesse 5**. Pousser le tout vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive dans le bol mixeur et, sans le gobelet doseur, faire suer les légumes avec le **programme Saisir**.
3. Ajouter le bouillon de légumes chaud. Remettre le gobelet doseur et faire cuire **10 minutes/100 °C/vitesse 1**.
4. Ajouter la crème liquide à température ambiante, puis remettre le gobelet doseur. Mixer en augmentant progressivement la vitesse **1 minute/vitesse 3 à 9**. Avec le gobelet doseur en place, faire cuire de nouveau **2 minutes/100 °C/vitesse 2**. Retirer le couvercle du bol mixeur et laisser la soupe tiédir.
5. Laver le romarin, le sécher et détacher les aiguilles, puis les hacher finement. Ajouter la ricotta, le romarin et le miel, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **20 secondes/vitesse 4**. Saler et poivrer la soupe, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **20 secondes/vitesse 2**. Servir la soupe et la garnir avec les dés de poivron réservés.

4 poivrons rouges (800 g)
 1 oignon (60 g)
 1 piment rouge (15 g)
 2 c.s. d'huile d'olive
 500 ml de bouillon de légumes
 chaud ou bouillant
 250 ml de crème liquide à
 température ambiante (30 % M.G.)
 4 brins de romarin
 120 g de ricotta (44 % M.G.)
 1 c.c. de miel
 Sel et poivre pour
 l'assaisonnement



SOUPE DE LÉGUMES

800 g de légumes à soupe
(carotte, céleri-rave, poireau)

3 pommes de terre à chair
farineuse (300 g)

1 tomate (100 g)

1 oignon (80 g)

1 gousse d'ail

2 brins de persil

½ c.c. de sel

2 pincées de poivre

20 g de beurre

1. Parer et laver tous les légumes à soupe, puis les couper en morceaux de 3 cm de côté.
2. Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper aussi en morceaux de la même taille.
3. Laver la tomate, la couper en quatre et retirer le pédoncule. Éplucher l'oignon et la gousse d'ail, puis couper l'oignon en quatre. Laver les brins de persil, les sécher et détacher les feuilles.
4. Mettre les légumes à soupe, les pommes de terre, la tomate, l'oignon, la gousse d'ail, les feuilles de persil, ½ cuillerée à café de sel et 2 pincées de poivre dans le bol mixeur. Ajouter 1 l d'eau à température ambiante et insérer le gobelet doseur. Faire cuire **35 minutes/100 °C/vitesse 1**.
5. Ajouter le beurre coupé en morceaux et remettre le gobelet doseur. Réduire ensuite en purée en augmentant progressivement la vitesse **1 minute 20 secondes/vitesse 5 à 8**. Si nécessaire, rajouter un peu d'eau et rectifier l'assaisonnement. Remettre le gobelet doseur et mélanger **20 secondes/vitesse 2**. Servir la soupe dans des assiettes creuses.

CONSEIL

→ Pour servir, ajouter 1 cuillère à soupe de fromage frais (fromage à la crème) ou de crème fraîche (30 % M.G.) à la soupe. Parsemer ensuite d'herbes fraîchement hachées avant de servir.



SOUPE DE POISSON

1. Rincer les filets de poisson à l'eau froide, les essuyer et vérifier qu'il ne reste aucune arête, puis les couper en gros morceaux. Éplucher les gousses d'ail et l'oignon, puis couper l'oignon en deux. Mettre les gousses d'ail et l'oignon dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur, puis hacher **6 secondes/vitesse 6**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile d'olive et faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/ 5 minutes/110 °C**.
2. Ajouter 800 ml d'eau chaude, le poisson, le concentré de tomates, les herbes de Provence, les graines d'anis, le poivre de Cayenne, 1 cuillerée à café de sel et 1 pincée de poivre. Remettre le gobelet doseur et faire cuire ensuite **10 minutes/100 °C/vitesse 1**. Mixer, toujours avec le gobelet doseur en place, en augmentant progressivement la vitesse **40 secondes/vitesse 3 à 8**.
3. Si la soupe est trop épaisse, rajouter un peu d'eau. Saupoudrer la soupe avec le safran et assaisonner de nouveau avec du sel et du poivre. Remettre le gobelet doseur et mélanger de nouveau **5 secondes/vitesse 4**.
4. Servir la soupe chaude dans des assiettes creuses.

500 g de filets de poisson
(par exemple, sébaste, cabillaud,
lieu noir, colin)

4 gousses d'ail

1 oignon (70 g)

2 c.s. d'huile d'olive

70 g de concentré de tomates

1 c.c. d'herbes de Provence
séchées

½ c.c. de graines d'anis

1 pincée de poivre de Cayenne

1 c.c. de sel

1 pincée de poivre

1 pincée de safran en poudre
(à volonté)



MINISTRONE

50 g de parmesan (32 % M.G.)
 1 ½ oignon (400 g)
 2 gousses d'ail
 30 g de lardons maigres
 2 c.s. de beurre
 1 pomme de terre à chair ferme (100 g)
 1 carotte (70 g)
 2 tomates (200 g)
 ¼ de courgette (50 g)
 50 g de haricots verts
 1 branche de céleri (60 g)
 1,2 l de bouillon de légumes à température ambiante
 1 c.s. de concentré de tomates
 120 g de spaghettis
 ½ c.c. de sel
 ¼ de c.c. de poivre
 Huile d'olive pour servir

- Retirer la croûte du parmesan, le couper en morceaux de 2 cm et les mettre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher ensuite finement **20 secondes/vitesse 9**. Réserver le parmesan haché dans un bol.
- Éplucher l'oignon et les gousses d'ail. Couper l'oignon en huit et le mettre dans le bol mixeur avec les gousses d'ail. Remettre le gobelet doseur et hacher finement **9 secondes/vitesse 6**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter les lardons et le beurre. Sans le gobelet doseur, faire revenir avec le **programme Saisir/4 minutes**. Éplucher la pomme de terre et la carotte, les laver, puis les couper en deux. Parer les tomates, la courgette, les haricots verts et le céleri, puis les laver et les couper en deux. Placer tous les légumes dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur. Hacher ensuite grossièrement **5 secondes/vitesse 6**. Ajouter le bouillon de légumes à température ambiante et le concentré de tomates, puis remettre le gobelet doseur. Faire cuire avec le **programme Sens inverse/15 minutes/100 °C/vitesse 1**.
- Casser les spaghettis en morceaux de 4 cm de longueur et les ajouter à la préparation avec ½ cuillerée à café de sel et ¼ de cuillerée à café de poivre, puis remettre le gobelet doseur. Faire cuire *al dente* avec le **programme Sens inverse/temps indiqué sur l'emballage des spaghettis/100 °C/vitesse 1**. Servir le minestrone, arroser avec un peu d'huile d'olive et parsemer de parmesan.



VELOUTÉ DE COURGETTES

- Éplucher l'oignon et la gousse d'ail, puis les mettre dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur. Hacher **touche Turbo/4 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
- Parer les courgettes, les laver, les couper en deux et ensuite en gros tronçons, puis les mettre dans le bol mixeur. Ajouter le bouillon de légumes très chaud, ½ cuillerée à café de sel et 2 pincées de poivre, puis remettre le gobelet doseur. Faire cuire ensuite **15 minutes/90 °C/vitesse 1**.
- Ajouter le beurre et le fromage fondu, puis remettre le gobelet doseur et réduire en purée en augmentant progressivement la vitesse **1 minute/vitesse 3 à 8**.
- Rectifier l'assaisonnement et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **20 secondes/vitesse 2** et servir immédiatement.

½ petit oignon (20 g)
 1 gousse d'ail
 2 courgettes (500 g)
 500 ml de bouillon de légumes très chaud
 ½ c.c. de sel
 2 pincées de poivre
 1 c.s. de beurre
 2 c.s. de fromage fondu (50 % M.G.)

CONSEIL

→ Le fromage fondu peut être remplacé par un fromage à pâte dure finement râpé comme du parmesan (32 % M.G.).



SOUPE PROVENÇALE

1. Pour les croûtons au fromage, retirer la croûte de l'emmental et le couper en cubes de 2 cm, puis les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **5 secondes/vitesse 5**. Transférer le fromage haché dans un récipient et réserver. Rincer le bol mixeur.
2. Pour la soupe, inciser la peau des tomates, puis les ébouillanter, les peler, les épépiner et retirer les pédoncules. Les mettre ensuite dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur. Hacher **6 secondes/vitesse 6**. Transférer les tomates dans un saladier.
3. Éplucher les oignons et les gousses d'ail, couper les oignons en deux et les mettre dans le bol mixeur avec les gousses d'ail. Remettre le gobelet doseur et hacher **6 secondes/vitesse 6**. Transférer le hachis dans un autre récipient.
4. Parer les courgettes et les aubergines, les laver, retirer les pédoncules et couper les extrémités. Détailler les courgettes et les aubergines en morceaux de 3 cm. Couper les poivrons en deux, les parer, puis laver l'intérieur et l'extérieur. Les couper en morceaux de 3 cm. Couper quelques dés de courgettes, d'aubergines et de poivrons, et les réserver pour la décoration.
5. Mettre le reste des légumes dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur. Hacher **4 secondes/vitesse 7**. Ajouter les oignons, l'ail et 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, puis remettre le gobelet doseur. Faire revenir avec le **programme Saisir/5 minutes**. Ajouter les tomates, le bouillon de légumes très chaud et les herbes de Provence, puis remettre le gobelet doseur. Faire mijoter **25 minutes/90 °C/vitesse 1**.
6. Pendant ce temps, faire revenir les dés de légumes réservés dans une poêle avec 1 cuillerée à café d'huile.
7. Disposer les tranches de baguette sur une plaque à pâtisserie et les garnir d'emmental. Faire griller ensuite sous le grill préchauffé pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage commence à fondre.
8. Ajouter le concentré de tomates à la soupe et remettre le gobelet doseur. Mixer en augmentant progressivement la vitesse **15 secondes/vitesse 5 à 8**. Assaisonner la soupe avec du sel, du poivre et du paprika, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **5 secondes/vitesse 8**.
9. Si la soupe est trop épaisse, rajouter du bouillon chaud. Servir la soupe dans des bols et garnir avec les cubes de légumes frits. Les croûtons suffisent à accompagner la soupe.

POUR LES CROÛTONS

100 g d'emmental (45 % M.G.)
8 tranches de baguette

POUR LA SOUPE

4 tomates (400 g)
2 oignons (150 g)
2 gousses d'ail
2 courgettes (250 g)
1 aubergine (250 g)
1 poivron jaune (150 g)
1 poivron vert (150 g)
3 c.s. + 1 c.c. d'huile d'olive
750 ml de bouillon de légumes très chaud
1 c.s. d'herbes de Provence surgelées
1 c.s. de concentré de tomates
Sel, poivre et paprika en poudre pour l'assaisonnement



VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS

2 pommes de terre à chair farineuse (150 g)
 1 petite carotte (50 g)
 1 petit persil tubéreux (50 g)
 300 g de champignons de Paris
 750 ml de bouillon de légumes à température ambiante
 100 ml de crème liquide à température ambiante (18 % M.G.)
 ¼ de c.c. de sel
 1 c.c. de poivre
 2 brins de persil

1. Parer les pommes de terre, la carotte et le persil tubéreux, les éplucher, les laver, puis les couper en quatre. Parer les champignons et les essuyer avec du papier absorbant si nécessaire.
2. Mettre les légumes dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur. Hacher grossièrement **7 secondes/vitesse 5**. Pousser les légumes hachés vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le bouillon de légumes à température ambiante et remettre le gobelet doseur, puis faire cuire **20 minutes/90 °C/vitesse 2**.
4. Ajouter la crème liquide, ¼ de cuillerée à café de sel et 1 pincée de poivre, puis remettre le gobelet doseur et mixer en augmentant progressivement la vitesse **1 minute/vitesse 3 à 8**.
5. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **20 secondes/vitesse 2**.
6. Laver le persil, le sécher, détacher les feuilles et les hacher finement. Servir le velouté dans des bols, puis les garnir de persil haché.

CONSEIL

→ Pour obtenir un velouté plus riche, remplacer la crème liquide par 200 ml de crème fraîche épaisse (30 % M.G.).



SOUPE À L'ORGE PERLÉ

1. Laver le persil et le sécher, puis détacher les feuilles et les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher ensuite finement **8 secondes/vitesse 6**. Si nécessaire, pousser le persil haché vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule et répéter l'opération. Réserver le persil dans un bol.
2. Éplucher les carottes, le persil tubéreux, le céleri-rave et les pommes de terre, les laver, puis les couper en cubes d'environ 3 cm. Parer et laver le blanc du poireau, puis le couper aussi en gros tronçons.
3. Mettre tous les légumes dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis hacher **9 secondes/vitesse 6**. Pousser le mélange vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
4. Ajouter le bouillon de volaille à température ambiante, 700 ml d'eau chaude et l'orge perlé, puis remettre le gobelet doseur. Faire cuire ensuite avec le **programme Sens inverse/50 minutes/95 °C/vitesse 1**. Saler et poivrer à volonté, puis remettre le gobelet doseur et mélanger avec le **programme Sens inverse/10 secondes/vitesse 1**.
5. Servir la soupe dans des assiettes creuses et garnir avec le persil haché.

½ bouquet de persil
 2 carottes (150 g)
 1 persil tubéreux (80 g)
 1 morceau de céleri-rave (150 g)
 2 petites pommes de terre à chair ferme (150 g)
 ½ poireau (80 g)
 400 ml de bouillon de volaille à température ambiante
 60 g d'orge perlé
 Sel et poivre pour l'assaisonnement



SALADE DE CHOU-FLEUR ET DE BROCOLI

- ½ brocoli (300 g)
- ¼ de chou-fleur (300 g)
- 1 poivron jaune (150 g)
- ½ botte d'oignons blancs (60 g)
- 30 g de cerneaux de noix
- 1 c.s. d'huile d'olive
- 1 c.s. de vinaigre de cidre
- 2 c.s. de jus de citron
- 1 c.s. de moutarde
- 1 c.s. de sirop d'érable
- ½ c.c. de sel
- ¼ de c.c. de poivre

1. Parer et laver le brocoli et le chou-fleur, puis les diviser en fleurettes. 150 g de chaque sont nécessaires.
2. Parer le poivron et le couper en quatre en ôtant le pédoncule, l'épépiner, puis rincer l'intérieur et l'extérieur.
3. Ensuite, laver et parer les oignons blancs, puis les couper en quatre.
4. Mettre les légumes, les oignons blancs et les ingrédients restants dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher ensuite **10 secondes/vitesse 5**. Servir immédiatement.

CONSEIL

→ Le chou-fleur et le brocoli sont tous deux des légumes sains et peu caloriques, mais ils ont des propriétés différentes : le chou-fleur est plus riche en potassium et en phosphore que le brocoli, tandis que le brocoli contient beaucoup plus de magnésium et de vitamines A et C.



CÉLERI RÉMOULADE

1. Porter tous les ingrédients à température ambiante.
2. Insérer le batteur dans le bol mixeur, puis y mettre l'œuf, le jus de citron, la moutarde, 1 pincée de sel, et 1 pincée de poivre. Insérer le gobelet doseur et mélanger **10 secondes/vitesse 3**.
3. Avec le gobelet doseur en place, régler l'appareil sur **4 minutes/vitesse 4**. Mettre l'appareil en marche et verser progressivement l'huile sur le couvercle du bol mixeur, de sorte qu'elle s'écoule goutte à goutte le long du gobelet doseur. Augmenter progressivement la quantité d'huile. La mayonnaise doit présenter une consistance crémeuse. Retirer le batteur.
4. Éplucher le céleri, le laver et le couper en cubes de 2 cm. Les ajouter à la mayonnaise et remettre le gobelet doseur, puis mixer **30 secondes/vitesse 5**. Saler et poivrer à volonté, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger avec le **programme Sens inverse/ 15 secondes/vitesse 2**. Transférer la salade dans un saladier et placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

- 1 œuf (calibre M)
- 1 c.c. de jus de citron
- 1 c.c. de moutarde
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 300 ml d'huile de tournesol
- ½ céleri-rave (500 g)



SALADE FRAÎCHEUR

2 c.c. de moutarde mi-forte
 4 c.s. de vinaigre balsamique blanc
 2 c.s. d'huile de tournesol
 2 c.c. de sirop d'agave
 ½ c.c. de sel
 1 pincée de poivre
 3 carottes (200 g)
 1 chou-rave (200 g)
 1 petit fenouil (150 g)

1. Insérer le batteur dans le bol mixeur.
2. Mettre la moutarde, le vinaigre balsamique, l'huile, le sirop d'agave, ½ cuillerée à café de sel et 1 pincée de poivre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et mélanger **1 minute/vitesse 4**.
3. Retirer le batteur.
4. Laver les légumes. Éplucher les carottes et le chou-rave. Couper les légumes en gros morceaux. Recouper les plus grosses carottes en deux dans le sens de la longueur. Ajouter les légumes à la vinaigrette dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis hacher **8 secondes/vitesse 6**.
5. Dresser la salade fraîcheur dans un plat et servir.

CONSEIL

→ Accompagner avec de la baguette croustillante et du beurre d'herbes.



SALADE WALDORF

1. Pour la mayonnaise, porter tous les ingrédients à température ambiante. Mettre les œufs, le jus de citron, la moutarde et les épices dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et mixer ensuite **10 secondes/vitesse 3**. Avec le gobelet doseur en place, régler l'appareil sur **4 minutes/vitesse 3**. Mettre l'appareil en marche et verser progressivement l'huile sur le couvercle du bol mixeur, de sorte qu'elle s'écoule goutte à goutte le long du gobelet doseur. Augmenter progressivement la quantité d'huile. La mayonnaise doit présenter un aspect crémeux. Transférer dans un bol et laver le bol mixeur.
2. Éplucher les pommes et le céleri. Évider les pommes et les épépiner, puis les couper en quatre. Couper le céleri en morceaux de 2 cm et le mettre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher ensuite **6 secondes/vitesse 7**. Arroser les pommes avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron et les mettre dans le bol mixeur, puis ajouter les cerneaux de noix. Remettre le gobelet doseur et hacher ensuite **7 secondes/vitesse 5**.
3. Ajouter 150 g de mayonnaise, l'huile de noix, le jus de citron restant, 1 pincée de sucre, ¼ de cuillerée à café de sel et 3 pincées de poivre, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **1 minute/vitesse 3**. Transférer le mélange dans un saladier et laisser macérer pendant 2 heures.
4. Couper la pomme en deux, l'évider et la couper en tranches. Garnir la salade avec les tranches de pomme et servir.

POUR LA MAYONNAISE (600 G)

2 œufs (calibre M)
 2 c.c. de jus de citron
 2 c.c. de moutarde
 2 pincées de sel
 2 pincées de poivre
 1 pincée de sucre
 600 ml d'huile de tournesol

POUR LA SALADE

4 pommes (450 g)
 1 morceau de céleri-rave (450 g)
 2 c.s. de jus de citron
 200 g de cerneaux de noix
 1 c.s. d'huile de noix
 1 pincée de sucre
 ¼ de c.c. de sel
 3 pincées de poivre
 1 pomme (100 g)



SALADE DE RIZ

1. Placer les œufs dans le panier vapeur profond.
2. Laver les courgettes et les parer. Éplucher les carottes, les laver et les couper en dés, puis couper également les courgettes en dés de 1 cm de côté. Graisser le panier vapeur plat avec 1 cuillerée à café d'huile et y mettre les courgettes, les carottes et les petits pois.
3. Mettre le riz dans le panier de cuisson et verser ensuite 1,2 l d'eau à température ambiante, puis saupoudrer avec 1 cuillerée à café de sel. Placer le panier de cuisson dans le bol mixeur. Mettre le panier vapeur plat sur le panier vapeur profond et disposer l'ensemble sur le bol mixeur, puis fermer le tout.
4. Faire cuire ensuite avec le **programme Cuisson vapeur**. Retirer prudemment l'ensemble cuisson vapeur et le mettre de côté. Retirer le panier de cuisson en s'aidant de la spatule et le laisser égoutter. Vider le bol mixeur et le rincer à l'eau très froide.
5. Mettre le riz et les légumes dans le bol mixeur. Égoutter le thon à l'huile et l'effiloche grossièrement dans la salade.
6. Couper le cornichon en rondelles et les ajouter à la salade. Ajouter les olives noires entières ou coupées en rondelles. Écaler les œufs et les couper en dés, puis les ajouter à la salade. Assaisonner le tout avec l'huile d'olive et le vinaigre.
7. Laver la menthe, la sécher et détacher les feuilles, puis les hacher finement et les ajouter à la salade. Laver les tomates cerises, les couper en quatre, retirer les pédoncules et les ajouter à la salade.
8. Sans le gobelet doseur, mélanger avec le **programme Sens inverse/ 10 secondes/vitesse 2**. Laisser la salade macérer quelques minutes et rectifier l'assaisonnement si nécessaire, puis remettre le gobelet doseur et mélanger avec le **programme Sens inverse 10 secondes/ vitesse 2**.

2 œufs (calibre M)
 2 courgettes (300 g)
 2 carottes (120 g)
 1 c.c. d'huile végétale
 100 g de petits pois surgelés
 250 g de riz étuvé (cuisson 20 minutes)
 1 c.c. de sel
 200 g de thon à l'huile
 20 g de cornichons
 100 g d'olives noires dénoyautées
 1 c.s. d'huile d'olive
 2 c.c. de vinaigre
 1 brin de menthe
 10 tomates cerises (120 g)
 Poivre pour l'assaisonnement



CRÊPES AUX LARDONS

250 ml de lait à température ambiante (frais, 3,5 % M.G.)
3 œufs (calibre M)
1 pincée de sel
125 g de farine (type 45)
200 g de poitrine fumée

1. Mettre le lait à température ambiante, les œufs, 1 pincée sel et la farine dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Mélanger **20 secondes/vitesse 4**.
2. Laisser la pâte reposer pendant 20 minutes.
3. Couper la poitrine fumée en fines lanières.
4. Faire revenir un huitième des lanières de lard dans une poêle et les faire dorer. Verser par-dessus un huitième de la pâte et faire cuire la crêpe des deux côtés, puis la maintenir au chaud.
5. Répéter l'opération avec le reste de la pâte.

VARIANTE

→ Les crêpes peuvent être garnies de multiples ingrédients. Les lardons peuvent être remplacés par exemple par des dés de jambon, des restes de rôti ou même des dés de saucisse.



FONDUE DE POIREAUX

1. Éplucher l'oignon et le mettre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher **touche Turbo/5 secondes**, puis pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter le beurre et faire revenir ensuite, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/4 minutes/100 °C**.
2. Parer les poireaux, les fendre en deux dans la longueur, les laver, puis les couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur et les mettre dans le bol mixeur. Ajouter ensuite le bouillon de légumes à température ambiante et remettre le gobelet doseur, puis faire cuire avec le **programme Sens inverse/12 minutes/100 °C/vitesse 1**. Rassembler le poireau au fond du bol mixeur à l'aide de la spatule et ajouter la farine. Remettre le gobelet doseur et faire cuire de nouveau avec le **programme Sens inverse/2 minutes/100 °C/vitesse 1**.
3. Ajouter la crème liquide et remettre le gobelet doseur, puis faire chauffer avec le **programme Sens inverse/1 minute/100 °C/vitesse 1**. Assaisonner avec ¼ de cuillerée à café de sel, 2 pincées de poivre et 1 pincée de noix de muscade. Remettre le gobelet doseur et mélanger avec le **programme Sens inverse/20 secondes/vitesse 1**.

½ oignon (40 g)
3 c.s. de beurre
5 poireaux (800 g)
150 ml de bouillon de légumes à température ambiante
2 c.s. de farine (type 45)
3 c.s. de crème liquide (30 % M.G.)
¼ de c.c. de sel
2 pincées de poivre
1 pincée de noix de muscade

CONSEIL

→ Servir la fondue de poireau pour accompagner de la viande rôtie, par exemple.



VARIANTE

→ Pour une version végétarienne, supprimer le jambon et doubler la quantité de parmesan.

SOUFFLÉS DE POMMES DE TERRE

1. Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Insérer le batteur. Mettre les blancs d'œufs dans le bol mixeur froid, puis insérer le gobelet doseur. Battre en neige **4 minutes/vitesse 4**. Réserver les blancs en neige au réfrigérateur et laver le bol mixeur, puis l'essuyer.
2. Retirer la croûte du parmesan et le mettre en morceaux dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur et hacher ensuite **8 secondes/vitesse 10**. Si nécessaire, pousser le fromage haché vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule et répéter l'opération. Transférer le parmesan dans un bol.
3. Laver les pommes de terre, les couper en deux et les mettre dans le panier de cuisson et placer celui-ci dans le bol mixeur. Verser 500 ml d'eau froide dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur**.
4. Laver les pommes de terre, les couper en deux ou en quatre selon leur taille et les mettre dans le panier de cuisson et placer celui-ci dans le bol mixeur. Verser 500 ml d'eau froide dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur**. Retirer le panier de cuisson et laisser tiédir les pommes de terre pendant 10 minutes, les peler et les mettre dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Réduire les pommes de terre en purée **8 secondes/vitesse 8**.
5. Retirer le gobelet doseur et programmer **45 secondes/vitesse 4**. Ajouter d'abord 100 g de beurre coupé en dés par l'orifice de remplissage du couvercle, puis incorporer progressivement les jaunes d'œufs et la Maïzena. Ajouter ensuite le jambon et le parmesan. Assaisonner avec ½ cuillerée à café de sel, 1 pincée de poivre et la noix de muscade, puis remettre le gobelet doseur. Mixer **15 secondes/vitesse 5**.
6. Préchauffer le four à 180 °C. Incorporer un tiers des blancs en neige à la purée de pommes de terre et remettre le gobelet doseur. Mélanger **15 secondes/vitesse 4**, puis incorporer délicatement les blancs en neige restants à l'aide de la spatule.
7. Graisser 8 ramequins allant au four avec le reste du beurre. Les remplir avec la préparation en laissant de la place en haut. Faire cuire à four chaud pendant 17 minutes sans ouvrir la porte pendant la cuisson. Laver soigneusement le bol mixeur.
8. Pour la salade, trier les pousses d'épinards, retirer les grosses tiges, rincer et égoutter. Mettre l'huile, le fromage à pâte persillée, le vinaigre, le sirop d'agave, ¼ de cuillerée à café de sel et 2 pincées de poivre dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur et mixer **2 minutes/vitesse 4** pour obtenir une sauce onctueuse. Arroser les pousses d'épinards avec la sauce obtenue, garnir d'amandes en bâtonnets et servir avec les soufflés.

POUR LES SOUFFLÉS

- 5 œufs (calibre M)
- 50 g de parmesan (32 % M.G.)
- 600 g de petites pommes de terre à chair farineuse
- 120 g de beurre
- ½ c.c. de Maïzena
- 100 g de jambon cru coupé en dés
- ½ c.c. de sel
- 1 pincée de poivre blanc
- 1 pincée de noix de muscade

POUR LA SALADE D'ÉPINARDS

- 300 g de pousses d'épinards
- 4 c.s. d'huile de colza
- 40 g de fromage à pâte persillée (par exemple, roquefort, bleu, 60 % M.G.)
- 1 c.s. de vinaigre de fruits
- 2 c.s. de vinaigre de cidre
- 1 c.s. de sirop d'agave
- ¼ de c.c. de sel
- 2 pincées de poivre
- 2 c.s. d'amandes en bâtonnets



PURÉE DE COURGETTES

50 g de parmesan (32 % M.G.)
 1 c.s. de pignons
 3 courgettes (700 g)
 2 brins de menthe
 3 c.s. d'huile
 1 c.c. rase de sel
 ½ c.c. de poivre

1. Couper le parmesan en morceaux et les mettre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher **5 secondes/vitesse 8**. Transférer le parmesan dans un bol et réserver.
2. Mettre les pignons dans le bol mixeur et faire griller, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/5 minutes**. Transférer les pignons dans un bol et réserver.
3. Remplir le bol mixeur avec 1 l d'eau. Laver les courgettes, couper les extrémités et les couper en épaisses rondelles, puis les mettre dans le panier vapeur profond. Fermer le panier vapeur et le mettre en place sur le bol mixeur, puis faire cuire les courgettes avec le **programme Cuisson vapeur/12 minutes**.
4. Pendant ce temps, laver la menthe, la sécher et détacher les feuilles, puis les hacher finement.
5. Retirer le panier vapeur et vider le bol mixeur. Mettre les courgettes, le parmesan, les pignons, l'huile, 1 cuillerée à café de sel et ½ cuillerée à café de poivre dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger en purée **6 secondes/vitesse 5**.

CONSEIL

→ La purée de courgettes est un accompagnement idéal pour la viande et le poisson car elle est pauvre en glucides.



TOMATES À LA PROVENÇALE

1. Préchauffer le four à 200 °C. Couper le pain en cubes et les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher finement **touche Turbo/10 secondes**. Transférer la chapelure obtenue dans un bol.
2. Laver les tomates, les couper en deux et retirer les pédoncules, puis les épépiner à l'aide d'une cuillère.
3. Les disposer ensuite côte à côte dans un plat à gratin, face coupée vers le haut. Peler l'échalote et les gousses d'ail. Couper l'échalote en deux. Laver le persil et le basilic, les sécher et détacher les feuilles, puis les mettre dans le bol mixeur avec l'échalote et les gousses d'ail. Remettre le gobelet doseur et hacher **touche Turbo/7 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter la chapelure et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **20 secondes/vitesse 4**. Saler et poivrer, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **20 secondes/vitesse 2**.
4. Répartir le mélange sur les tomates et les arroser avec l'huile d'olive restante. Faire cuire les tomates 15 minutes au four. Sortir les tomates du four et servir immédiatement.

40 g de pain rassis
 4 grosses tomates (400 g)
 1 échalote (30 g)
 2 gousses d'ail
 3 brins de persil plat
 1 brin de basilic
 3 c.s. d'huile d'olive
 Sel et poivre pour l'assaisonnement

GALETTES DE COURGETTES

POUR LA SAUCE AU YAOURT

- 200 g de yaourt nature (3,5 % M.G.)
- 1 c.s. de jus de citron
- 5 c.s. de fines herbes fraîches variées hachées (surgelées)
- ½ c.c. de sel
- 1 pincée de poivre

POUR LES GALETTES

- ½ bouquet de coriandre
- 2 courgettes (400 g)
- 2 pincées + ½ c.c. de sel
- 4 carottes (300 g)
- 2 œufs (calibre M)
- 60 g de farine (type 45)
- 1 pincée de poivre

Huile d'olive, pour la friture

1. Mélanger le yaourt, le jus de citron et les fines herbes. Assaisonner avec ½ cuillerée à café de sel et 1 pincée de poivre. Réserver au réfrigérateur. Laver et sécher la coriandre, puis détacher les feuilles et les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **6 secondes/vitesse 8**. Réserver dans un bol.
2. Laver les courgettes, les sécher, les parer et les couper en tronçons de 3 cm, puis les placer dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et hacher **15 secondes/vitesse 4**. Transférer les courgettes hachées dans une passoire à mailles fines, ajouter 2 pincées de sel et les laisser dégorger pour qu'elles rendent leur jus pendant 10 minutes.
3. Pendant ce temps, éplucher les carottes, les laver et les couper en tronçons de 3 cm, puis les mettre dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et hacher **10 secondes/vitesse 6**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ensuite, égoutter soigneusement les courgettes hachées en exprimant bien le jus, puis les ajouter aux carottes dans le bol mixeur avec les œufs, la farine et la coriandre. Remettre le gobelet doseur et mélanger avec le **programme Sens inverse/25 secondes/vitesse 3**.
4. Ajouter ½ cuillerée à café de sel et 1 pincée de poivre, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger avec le **programme Sens inverse/30 secondes/vitesse 1**.
5. Faire chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle. Façonner des galettes avec la préparation et les faire cuire des deux côtés en remettant un peu d'huile dans la poêle si nécessaire. Servir les galettes de courgettes avec la sauce au yaourt.

CONSEIL

- Dégustées immédiatement, ces galettes de courgettes sont particulièrement délicieuses, mais elles peuvent aussi être consommées froides pour un pique-nique, par exemple.





RÖSTIS À LA COMPOTE DE POMMES

POUR LA COMPOTE DE POMMES

6 pommes (1 kg)
 ½ gousse de vanille
 2 c.s. de sucre
 ½ citron (40 g : jus)

POUR LES GAULETTES DE POMMES DE TERRE

1 kg de pommes de terre à chair ferme
 2 oignons (150 g)
 2 œufs (calibre M)
 20 g de fécule de pomme de terre
 20 g de flocons d'avoine fins
 1 c.c. de sel
 ¼ de c.c. de poivre

Mousseline ou torchon
 Beurre clarifié

1. Laver les pommes, les éplucher, les couper en quatre et les évider. Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur et gratter la pulpe avec le dos d'un couteau.
2. Mettre les pommes, le sucre, la pulpe de vanille et le jus de citron dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Faire cuire ensuite **15 minutes/100 °C/vitesse 2**, puis mélanger, avec le gobelet doseur en place, **20 secondes/vitesse 5**. Réserver et laver soigneusement le bol mixeur.
3. Peler les pommes de terre, les laver et les couper en quatre. Éplucher les oignons et les couper en quatre. Mettre le tout dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur. Hacher **20 secondes/vitesse 5**. Si nécessaire, pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule, puis remettre le gobelet doseur et hacher de nouveau **5 secondes/vitesse 5**. Disposer les pommes de terre hachées sur un linge propre et les essorer en tordant les extrémités du linge pour extraire le liquide. Remettre les pommes de terre dans le bol mixeur et ajouter les œufs, la fécule de pomme de terre, les flocons d'avoine, 1 cuillerée à café de sel et ¼ de cuillerée à café de poivre. Remettre le gobelet doseur et mélanger avec le **programme Sens inverse/ 1 minute/vitesse 3**.
4. Dans une poêle, faire chauffer le beurre clarifié, puis faire cuire les galettes de pommes de terre des deux côtés. Servir avec la compote de pommes tiède ou froide.



PURÉE DE POMMES DE TERRE AUX LÉGUMES

1. Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en cubes de 2 cm de côté. Laver et éplucher les légumes, selon leur variété, puis les couper également en morceaux de 2 cm ou en fleurettes pour le chou-fleur et le brocoli. Insérer le batteur dans le bol mixeur. Mettre les pommes de terre, les légumes, le lait à température ambiante et ½ cuillerée à café de sel dans le bol mixeur, puis faire cuire, sans le gobelet doseur, **25 minutes/100 °C/vitesse 1**.
2. Retirer le batteur. Assaisonner les légumes avec la noix de muscade et ajouter le beurre en morceaux. Remettre le gobelet doseur et mixer **40 secondes/vitesse 4**. Servir la purée de pommes de terre et de légumes chaude.

6 pommes de terre à chair farineuse (650 g)
 350 g de légumes (par exemple, potiron, carottes, céleri-rave, petits pois, chou-fleur ou brocoli)
 350 ml de lait à température ambiante (frais, 3,5 % M.G.)
 ½ c.c. de sel
 1 pincée de noix de muscade
 30 g de beurre

CONSEILS

- Avec des légumes à forte teneur en eau comme les courgettes, les tomates ou les concombres, réduire la quantité de lait (3,5 % M.G.) à 300 ml.
- Avec des légumes au temps de cuisson plus long comme les carottes, les couper en fines rondelles ou en dés, ou prolonger le temps de cuisson de 3 minutes.



GRATIN DE POMMES DE TERRE

1. Préchauffer le four à 180 °C et beurrer un plat à gratin. Couper le fromage de montagne ou l'emmental en cubes de 1,5 cm de côté et les mettre dans le bol mixeur froid, puis insérer le gobelet doseur. Hacher ensuite finement **10 secondes/vitesse 8**. Réserver dans un bol.
2. Éplucher et laver les pommes de terre, puis les couper en très fines rondelles ou les émincer. Les disposer dans le plat à gratin beurré.
3. Éplucher la gousse d'ail et les échalotes, puis couper les échalotes en quatre et mettre le tout dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et hacher **touche Turbo/2 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
4. Ajouter la crème liquide, le bouillon de légumes à température ambiante, le poivre, le sel, la noix de muscade et la feuille de laurier, puis remettre le gobelet doseur. Faire cuire ensuite avec le **programme Sens inverse/ 5 minutes/100 °C/vitesse 3**.
5. Retirer la feuille de laurier de la sauce et verser celle-ci sur les pommes de terre.
6. Parsemer les pommes de terre de fromage haché. Faire cuire au four pendant 45 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré. Prolonger la cuisson si les pommes de terre ne sont pas assez cuites. Avant de servir, laisser le gratin tiédir pendant 10 minutes.

200 g de fromage de montagne ou d'emmental (45 % M.G.)
 1 kg de pommes de terre à chair ferme
 1 gousse d'ail
 2 échalotes (40 g)
 350 ml de crème liquide à température ambiante (30 % M.G.)
 100 ml de bouillon de légumes à température ambiante
 1 pincée de poivre
 ¼ de c.c. de sel
 2 pincées de noix de muscade
 1 feuille de laurier
 Beurre pour le plat

CONSEILS

- Servir pour accompagner une viande ou en plat principal avec une salade verte.
- Le gratin peut être enrichi avec des lardons ou des lanières de jambon blanc.



OMELETTE AUX POMMES DE TERRE

800 g de pommes de terre à chair ferme
2 oignons (150 g)
5 c.s. d'huile d'olive
6 œufs (calibre L)
1 c.c. de sel
¼ de c.c. de poivre

1. Éplucher les pommes de terre et les couper en fines tranches ou en cubes. Éplucher l'oignon et le couper en deux, puis le mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher ensuite grossièrement **10 secondes/vitesse 5**. Pousser l'oignon haché vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule, puis ajouter 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, ainsi que les pommes de terre. Faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/3 minutes/100 °C**. Transférer le tout dans le panier de cuisson et rincer le bol mixeur.
2. Verser 150 ml d'eau très chaude dans le bol mixeur, mettre le panier de cuisson en place et remettre le gobelet doseur. Faire cuire ensuite **20 minutes/100 °C/vitesse 1**. Retirer le panier de cuisson du bol mixeur et égoutter le mélange d'oignon et de pommes de terre. Vider le bol mixeur. Mettre les œufs, 1 cuillerée à café de sel et ¼ de cuillerée à café de poivre dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Battre **15 secondes/vitesse 3**.
3. Faire chauffer l'huile d'olive restante dans une grande poêle antiadhésive, puis y mettre les pommes de terre et les œufs battus. Faire prendre l'omelette à feu vif, puis réduire le feu. Quand le dessous de l'omelette est bien pris, la retourner à l'aide d'une grande assiette ou d'un grand couvercle et faire dorer l'autre côté. Elle doit être bien dorée à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur. Servir l'omelette aux pommes de terre chaude.



MOUSSE DE FOIE AU PORTO

1. Retirer soigneusement les tendons, la peau et la graisse du foie d'oie, le rincer à l'eau froide et le faire tremper pendant 30 minutes dans 500 ml d'eau assaisonnée avec 1 bonne cuillerée à soupe de sel.
2. Mettre la feuille de laurier et le vin blanc à température ambiante dans le bol mixeur. Égoutter soigneusement le foie d'oie et le mettre dans le panier de cuisson. Placer celui-ci dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur. Faire cuire ensuite avec le **programme Sens inverse/10 minutes/80 °C/vitesse 1**.
3. Vérifier la cuisson du foie d'oie. S'il est trop rosé, prolonger la cuisson de 2 minutes. Retirer le foie cuit du panier et bien l'égoutter. Jeter le vin blanc et le laurier, puis rincer le bol mixeur.
4. Remettre le foie d'oie dans le bol mixeur, ajouter ensuite le beurre en morceaux, le porto et 1 cuillerée à café de poivre. Remettre le gobelet doseur et mixer **50 secondes/vitesse 9**, jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Si ce n'est pas le cas, la pousser vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule et répéter l'opération. Saler et poivrer à volonté, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **30 secondes/vitesse 3**.
5. Transférer la mousse de foie dans une petite terrine chemisée de film alimentaire et mettre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

400 g de foie d'oie
1 c.s. rase de sel
1 feuille de laurier
200 ml de vin blanc à température ambiante
210 g de beurre
4 c.s. de porto
1 c.c. de poivre

CONSEILS

- Servir avec des toasts ou du pain de campagne.
- La mousse de foie peut se conserver 4 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.



GRATIN DE CHOU-FLEUR

1. Retirer la croûte du gruyère, le couper en morceaux de 2 cm et les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **15 secondes/vitesse 8**. Réserver le gruyère dans un bol et rincer le bol mixeur.
2. Parer et laver le chou-fleur, puis le diviser en fleurettes. Verser 1 l d'eau très chaude dans le bol mixeur, puis mettre les fleurettes dans le panier vapeur plat. Disposer celui-ci sur le panier vapeur profond et mettre l'ensemble sur le bol mixeur. Couvrir et faire cuire ensuite avec le **programme Cuisson vapeur/8 minutes**.
3. Retirer l'ensemble cuisson vapeur et vider le bol mixeur. Préchauffer le grill du four à 200 °C.
4. Mettre le beurre dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis faire fondre **3 minutes/100 °C/vitesse 2**. Ajouter la farine et remettre le gobelet doseur, puis faire chauffer **3 minutes/100 °C/vitesse 1**.
5. Délayer la Maïzena dans la crème liquide et ajouter dans le bol mixeur, puis incorporer le lait à température ambiante, la noix de muscade, ½ cuillerée à café de sel et 2 pincées de poivre blanc, puis remettre le gobelet doseur. Faire cuire **7 minutes/110 °C/vitesse 2**.
6. Si la sauce n'est pas suffisamment épaisse, prolonger la cuisson, avec le gobelet doseur, **2 minutes/110 °C/vitesse 2**. Ajouter 70 g de gruyère et mélanger, avec le gobelet doseur en place, **10 secondes/vitesse 5**.
7. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire avec du sel, du poivre et de la noix de muscade, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **10 secondes/vitesse 2**.
8. Disposer le chou-fleur dans le plat à gratin, napper avec la sauce et parsemer avec le reste du gruyère. Faire gratiner à four chaud pendant 10 minutes.

200 g de gruyère (50 % M.G.)
 1 chou-fleur (1 kg)
 40 g de beurre
 50 g de farine (type 45)
 10 g de Maïzena
 100 ml de crème liquide (30 % M.G.)
 400 ml de lait à température ambiante (frais, 3,5 % M.G.)
 2 pincées de noix de muscade
 ½ c.c. de sel
 2 pincées de poivre blanc

CONSEILS

- Vous pouvez revisiter la recette classique en ajoutant 200 g de jambon blanc, de la dinde ou des restes de viande.
- Ce gratin est délicieux en accompagnement de côtes de porc salées et fumées.

TOMATES FARCIES

50 g de mie de pain de campagne
100 ml de lait à température ambiante (UHT, 1,5 % M.G.)
12 tomates (1 kg)
3 c.s. d'huile d'olive
1 gousse d'ail
1 c.c. de sucre
1 feuille de laurier
3 c.s. de concentré de tomates
2 c.c. de sel
3 pincées de poivre
1 oignon (70 g)
1 bouquet de persil plat
250 g de viande hachée variée
1 c.c. de moutarde
1 œuf (calibre M)
100 g de riz (Basmati, cuisson : 20 minutes)

Beurre pour le plat
Sel pour saupoudrer les tomates

1. Préchauffer le four à 180 °C. Faire tremper la mie de pain dans le lait à température ambiante et réserver.
2. Laver les tomates et les sécher. Découper le haut de chaque tomate et creuser la chair à l'aide d'une petite cuillère et la réserver. Saupoudrer l'intérieur des tomates avec 2 pincées de sel et les placer à l'envers sur une grille.
3. Mettre la chair des tomates prélevée dans le bol mixeur avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/3 minutes**. Éplucher la gousse d'ail et la mettre dans le bol mixeur.
4. Ajouter le sucre, la feuille de laurier, le concentré de tomates, 50 ml d'eau chaude, ½ cuillerée à café de sel et 1 pincée de poivre. Faire cuire ensuite, sans le gobelet doseur, **5 minutes/95 °C/vitesse 1**. Retirer la feuille de laurier et la gousse d'ail. Verser la sauce obtenue dans un plat à gratin et rincer le bol mixeur.
5. Éplucher l'oignon et le couper en quatre. Laver le persil et le sécher, puis détacher les feuilles. Mettre l'oignon et les feuilles de persil dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Hacher grossièrement **touche Turbo/2 secondes**. Pousser ensuite le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter la viande hachée, la moutarde, ½ cuillerée à café de sel, 1 pincée de poivre, l'œuf et la mie de pain soigneusement égouttée. Remettre le gobelet doseur et mélanger **30 secondes/vitesse 4**.
6. Farcir chaque tomate avec la préparation et poser le couvercle par-dessus. Nettoyer le bol mixeur. Disposer les tomates farcies dans un plat à gratin avec la sauce tomate et faire cuire à four chaud pendant 40 minutes.
7. Pendant ce temps, laver le riz et le mettre dans le panier de cuisson sans l'égoutter, puis placer celui-ci dans le bol mixeur. Verser 1 l d'eau froide et ajouter 1 cuillerée à café de sel. Remettre le gobelet doseur et faire cuire le riz **20 minutes/100 °C/vitesse 2**. À mi-cuisson, remuer le riz à l'aide de la spatule. Si le riz est trop ferme, prolonger la cuisson de quelques minutes. Retirer le riz du bol mixeur et servir avec les tomates farcies.



RECETTE
LOW CARB



RATATOUILLE

- 1 grosse courgette (250 g)
- 1 petite aubergine (250 g)
- 1 gros poivron rouge (200 g)
- 2 tomates (200 g)
- 1 petit oignon (40 g)
- 1 gousse d'ail
- 3 brins de persil
- 3 brins de basilic
- 2 brins de thym
- 50 ml d'huile d'olive
- 1 c.c. de sel
- ¼ de c.c. de poivre

Parer et laver les courgettes et les aubergines, puis les couper en cubes de 1,5 cm de côté. Parer le poivron, l'épépiner, laver l'intérieur et l'extérieur et le couper en dés de 1,5 cm de côté. Laver les tomates, retirer les pédoncules et couper les tomates en quatre. Éplucher l'oignon et la gousse d'ail. Laver les herbes et les sécher, puis détacher les feuilles et les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher finement **touche Turbo/5 secondes**. Réserver les herbes dans un bol et rincer brièvement le bol mixeur. Mettre l'oignon et la gousse d'ail dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Hacher finement **touche Turbo/5 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter ½ cuillerée à soupe d'huile d'olive et faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/2 minutes**. Réserver le mélange dans un bol. Mettre les courgettes, le poivron et 1 cuillerée à soupe d'huile dans le bol mixeur. Faire ensuite revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir** et réserver. Rajouter 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, les aubergines et les tomates dans le bol mixeur. Faire revenir ensuite, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir**. Ajouter les courgettes, le poivron, l'oignon, l'ail, le persil, le basilic, le thym, l'huile d'olive restante, 1 cuillerée à café de sel et ¼ de cuillerée à café de poivre dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et faire cuire ensuite avec le **programme Sens inverse/15 minutes/100 °C/vitesse 1**. Saler et poivrer de nouveau, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger avec le **programme Sens inverse/20 secondes/vitesse 1**. Saler et poivrer de nouveau, puis remettre le gobelet doseur et mélanger avec le **programme Sens inverse/20 secondes/vitesse 1**.

Par portion : env. 157 kcal/657 kJ
P : 3 g, L : 12 g, G : 7 g

Prêt en 51 min
Préparation : 20 min (+ cuisson : 31 min)

Pour 4 personnes

Facile

112



RISOTTO AUX HERBES ET AUX LÉGUMES

- Retirer la croûte du parmesan, le couper en morceaux et les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher finement **touche Turbo/10 secondes**. Transférer dans un bol et rincer le bol mixeur. Laver les tomates, les sécher, les couper en quatre et retirer les pédoncules. Laver les courgettes, les parer et les couper en quatre dans la longueur, puis les recouper en rondelles de 0,5 cm. Éplucher l'oignon et la gousse d'ail, couper l'oignon en deux. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et hacher finement **touche Turbo/3 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile d'olive et faire revenir ensuite, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/2 minutes/100 °C**. Ajouter les tomates et remettre le gobelet doseur, puis hacher **8 secondes/vitesse 5**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
- Ajouter les courgettes et faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/3 minutes/100 °C**. Ajouter le riz à risotto dans le bol mixeur et faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/5 minutes/100 °C**. Ajouter le bouillon de légumes, ajouter le sel, le poivre et les herbes aromatiques, puis remettre le gobelet doseur. Faire cuire **3 minutes/100 °C/vitesse 1**. Retirer le gobelet doseur, placer le panier de cuisson sur le bol pour éviter les projections et poursuivre la cuisson **programme Sens inverse/20 minutes/90 °C/vitesse 1**. Le risotto doit être crémeux et les grains encore légèrement fermes. Si nécessaire, prolonger la cuisson. Ajouter la moitié du parmesan, saler et poivrer, puis remuer à l'aide de la spatule et remettre le gobelet doseur, puis mélanger avec le **programme Sens inverse/30 secondes/vitesse 3**. Parsemer le risotto de parmesan et servir.

- 100 g de parmesan (32 % M.G.)
- 6 tomates (450 g)
- 2 courgettes (300 g)
- 1 oignon (80 g)
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- 1 c.s. d'huile d'olive
- 250 g de riz à risotto (Arborio, cuisson : 20 minutes)
- 600 ml de bouillon de légumes très chaud
- ¼ de c.c. de sel
- ½ c.c. de poivre
- 1 c.s. d'herbes aromatiques séchées variées (par exemple, thym, origan, sarriette, romarin, marjolaine)

Par portion : env. 303 kcal/1 269 kJ
P : 14 g, L : 10 g, G : 37 g

Prêt en 48 min · Préparation : 15 min
(+ cuisson : 33 min)

Pour 6 personnes

Facile

ACCOMPAGNEMENTS ET EN-CAS

113



SOUFFLÉS AU FROMAGE

4 œufs (calibre M)
 125 g de gruyère (50 % M.G.)
 500 ml de lait (frais (3,5 % M.G.)
 60 g de beurre mou
 50 g de farine (type 45)
 ¼ de c.c. de sel
 2 pincées de poivre
 1 pincée de noix de muscade
 fraîchement râpée
 Beurre pour les moules

1. Insérer le batteur dans le bol mixeur et séparer les blancs des jaunes d'œufs. Mettre les blancs dans le bol et insérer le gobelet doseur. Battre en neige ferme **4 minutes/vitesse 4**. Transférer dans un récipient et mettre au réfrigérateur. Rincer le bol mixeur et l'essuyer. Retirer la croûte du fromage, le couper en morceaux et les mettre dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et hacher **8 secondes/vitesse 6**. Transférer dans un autre récipient et essuyer le bol mixeur.
2. Préchauffer le four à 180 °C. Beurrer 8 moules à soufflé. Verser le lait dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur. Faire cuire **10 minutes/100 °C/vitesse 1**. Verser le lait chaud dans un saladier. Couper le beurre en dés et les mettre dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Faire fondre le beurre **45 secondes/100 °C/vitesse 3**. Ajouter la farine et remettre le gobelet doseur. Mélanger **1 minute/100 °C/vitesse 1**.
3. Retirer le gobelet doseur et programmer **5 minutes/100 °C/vitesse 2**, et incorporer progressivement le lait par l'orifice de remplissage. Saler, poivrer et ajouter la noix de muscade. Régler ensuite l'appareil sur le **programme Sens inverse/3 minutes/vitesse 1** sans le gobelet doseur et incorporer progressivement les jaunes d'œufs par l'orifice de remplissage. Ne pas prolonger la cuisson! Ajouter le fromage et remettre le gobelet doseur, puis mélanger avec le **programme Sens inverse/1 minute/vitesse 1**.
4. Verser dans un saladier et incorporer les blancs en neige, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **18 secondes/vitesse 2**. Remplir les moules et faire cuire 35 minutes au four, sans l'ouvrir pendant toute la cuisson. Les soufflés sont prêts lorsqu'ils sont dorés.



SCONES AU POIREAU ET AU FROMAGE

Retirer la croûte du fromage et le mettre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher finement **6 secondes/vitesse 8**. Transférer le fromage dans un récipient et réserver. Rincer le bol mixeur. Parer le poireau, le laver, le couper en quatre dans la longueur et le détailler en anneaux fins. Mettre l'huile et le poireau dans le bol mixeur et faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Sens inverse/5 minutes/100 °C/vitesse 1**. Pousser la préparation vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Faire cuire, sans le gobelet doseur, avec le **programme Sens inverse/3 minutes/100 °C/vitesse 1**. Transférer dans un récipient et laisser refroidir 30 minutes. Rincer le bol mixeur à l'eau froide. Mettre la farine, le sucre, la levure chimique et le sel dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Mélanger **10 secondes/vitesse 5**. Ajouter le beurre en morceaux et remettre le gobelet doseur. Mélanger **15 secondes/vitesse 5**. Ajouter le babeurre, 2 œufs, le poireau et l'emmental, puis remettre le gobelet doseur. Pétrir ensuite avec le **programme Malaxer/2 minutes**. Saupoudrer la pâte d'un peu de farine, puis la placer sur un plan de travail fariné. Façonner une boule et l'envelopper de film alimentaire, puis la placer au réfrigérateur pendant 30 minutes. Préchauffer le four à 180 °C. Remettre la pâte sur le plan de travail fariné et l'abaisser sur une épaisseur d'environ 2 cm, puis découper des cercles de 4 ou 7 cm à l'aide d'un emporte-pièce. Abaisser ensuite les chutes de pâtes et découper d'autres scones, puis les disposer sur une plaque à pâtisserie chemisée de papier sulfurisé. Battre l'œuf restant à l'aide d'une fourchette dans un bol. Dorer les scones à l'aide d'un pinceau de cuisine et les faire cuire 15 minutes au four. Si les scones ne sont pas suffisamment dorés, prolonger la cuisson.

80 g d'emmental (45 % M.G.)
 1 poireau (140 g)
 2 c.s. d'huile
 420 g de farine (type 45)
 2 c.s. de sucre
 1 sachet de levure chimique (16 g)
 1 c.c. de sel
 75 g de beurre
 150 ml de babeurre (0,9 % M.G.)
 3 œufs (calibre M)
 Farine (type 45) pour le plan de travail



TARTARE DE SAUMON

1 bouquet de ciboulette
2 échalotes (60 g)
1 c.s. de câpres en saumure
400 g de filet de saumon
de qualité sushi
½ citron (40 g)
3 c.s. d'huile d'olive
Sel et poivre pour
l'assaisonnement

1. Rincer, sécher et ciseler la ciboulette. Éplucher les échalotes et les couper en deux, puis les mettre dans le bol mixeur. Rincer les câpres. Mettre les échalotes et les câpres, puis insérer le gobelet doseur et hacher **6 secondes/vitesse 6**.
2. Rincer le saumon à l'eau froide, l'essuyer avec du papier absorbant, le couper grossièrement en morceaux, puis les mettre dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et hacher **5 secondes/vitesse 6**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur.
3. à l'aide de la spatule. Presser le citron. Mettre la ciboulette, le jus de citron et l'huile d'olive dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger avec le **programme Sens inverse/1 minute/vitesse 1**.
4. Saler et poivrer, puis remettre le gobelet doseur et mélanger avec le **programme Sens inverse/20 secondes/vitesse 1**.
5. À l'aide de cercles en métal, dresser les tartares de saumon sur des assiettes et servir frais.

CONSEIL

→ Servir le tartare de saumon avec de la baguette fraîche.



BRANDADE DE MORUE

1. La veille, faire tremper les filets de poisson dans l'eau 12 heures, en changeant l'eau toutes les 2 heures. Le lendemain, rincer la morue et la mettre dans le bol mixeur avec 200 ml d'eau froide. Insérer le gobelet doseur et faire cuire **programme Sens inverse/5 minutes/100 °C/vitesse 1**. Laisser macérer 10 minutes dans le bol mixeur. Retirer le poisson du bol mixeur et retirer la peau. Rincer le bol mixeur.
2. Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en dés de 1 cm, puis les mettre dans le panier de cuisson. Mettre le poisson dans le bol mixeur avec l'huile d'olive, le lait et 100 ml d'eau tiède, puis mettre en place le panier de cuisson. Remettre le gobelet doseur et faire cuire ensuite avec le **programme Sens inverse/15 minutes/100 °C/vitesse 1**. Retirer ensuite le panier de cuisson en s'aidant de la spatule et laisser égoutter les pommes de terre. Verser le contenu du bol mixeur dans une passoire en recueillant le liquide de cuisson. Rincer le bol mixeur plusieurs fois.
3. Éplucher l'ail et le mettre dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Hacher **touche Turbo/2 secondes**. Pousser l'ail vers le fond du bol à l'aide de la spatule. Ajouter les pommes de terre et 2 cuillerées à soupe du liquide de cuisson recueilli, puis remettre le gobelet doseur. Réduire ensuite en purée **10 secondes/vitesse 6**. Pousser la purée vers le fond du bol à l'aide de la spatule. Ajouter le poisson dans le bol mixeur et mélanger, sans le gobelet doseur, **40 secondes/vitesse 3**. Rajouter un peu de liquide de cuisson si nécessaire. Assaisonner avec 1 pincée de noix de muscade et 1 pincée de poivre, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **30 secondes/vitesse 2**.

1,2 kg de filets de morue séchée
et salée
2 pommes de terre à chair
farineuse de taille moyenne
(150 g)
50 ml d'huile d'olive
350 ml de lait à température
ambiante (frais, 3,5 % M.G.)
2 gousses d'ail
1 pincée de noix de muscade
2 pincées de poivre

Croûtons aillés et olives noires
à volonté

CRÈME DE MAQUEREAU À L'ESTRAGON

- 2 brins d'estragon frais
2 échalotes (60 g)
2 carottes (140 g)
100 ml de vin blanc sec
2 maquereaux vidés (d'environ 330 g)
2 c.s. de moutarde de Dijon
80 ml de crème fraîche (30 % M.G.)
1 pincée de poivre
1 pincée de piment d'Espelette
Gros sel marin pour l'assaisonnement
- 1 c.c. d'huile pour le panier vapeur
1. Laver l'estragon, le sécher et détacher les feuilles de 1 brin. Éplucher les échalotes et les couper en deux. Peler et laver les carottes.
 2. Mettre 1 échalote et les carottes dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher ensuite **touche Turbo/2 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
 3. Ajouter 700 ml d'eau chaude, le vin et le brin d'estragon entier.
 4. Mettre le panier vapeur profond en place et le graisser avec 1 cuillerée à café d'huile. Laver les maquereaux, les sécher et les mettre dans le panier vapeur profond, le couvrir et faire cuire ensuite avec le **programme Cuisson vapeur/25 minutes**.
 5. Retirer le panier vapeur, filtrer le bouillon de cuisson et le réserver. Retirer le brin d'estragon et rincer le bol mixeur.
 6. Retirer la peau et les arêtes des poissons, puis mettre la chair dans un saladier.
 7. Mettre l'échalote restante dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis hacher **touche Turbo/3 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
 8. Ajouter la moutarde, la crème fraîche, les feuilles d'estragon et 1 pincée de poivre. Remettre le gobelet doseur et mélanger **30 secondes/ vitesse 3**. Ajouter le tout au poisson et mélanger délicatement. Assaisonner avec le piment d'Espelette et le gros sel. Ajouter un peu de bouillon de cuisson si la crème est trop épaisse.

CONSEIL

→ Servir dans une terrine avec des toasts, par exemple pour l'apéritif.



BURGER MÉDITERRANÉEN

POUR LA SAUCE

- 2 poivrons rouges (300 g)
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon (60 g)
- 2 c.s. d'huile
- ½ c.c. de paprika en poudre
- 4 c.s. de vinaigre de cidre
- 1 c.s. de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

POUR LES GAULETTES

- 1 oignon (70 g)
- 1 petit pain rassis (50 g)
- 120 ml de lait tiède (frais, 3,5 % M.G.)
- 1 courgette (200 g)
- 400 g de bœuf haché
- 2 œufs (calibre L)
- ½ c.c. de paprika en poudre
- 1 c.c. d'origan séché
- 1 c.c. de sel
- ½ c.c. de poivre

POUR LES PAINS À BURGER

- 4 petits pains ciabatta (prêts à l'emploi, de 70 g)

POUR LA GARNITURE

- 4 grandes feuilles de salade verte
- 1 tomate charnue (200 g)
- 200 g de feta en saumure (45 % M.G.)
- 4 pincées de poivre
- 12 olives Kalamata dénoyautées

1. Pour la sauce, parer les poivrons, les épépiner, laver l'intérieur et l'extérieur, puis les couper en quatre. Éplucher la gousse d'ail et la mettre dans le bol mixeur avec les morceaux de poivron, puis insérer le gobelet doseur. Hacher **20 secondes/vitesse 4**. Transférer le mélange dans un autre récipient. Éplucher les oignons de la sauce et des galettes, les couper en deux et les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et les hacher **touche Turbo/2 secondes**. Retirer la moitié des oignons hachés et les réserver. Pousser le reste vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule, puis ajouter l'huile et, sans le gobelet doseur, faire revenir avec le **programme Saisir/3 minutes**.
2. Ajouter le mélange de poivron et d'ail, puis le paprika. Faire ensuite cuire, sans le gobelet doseur, **5 minutes/100 °C/vitesse 1**. Ajouter 8 cuillerées à soupe d'eau, le vinaigre, le sucre, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre. Sans le gobelet doseur, faire cuire ensuite **30 minutes/100 °C/vitesse 1**, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Remettre le gobelet doseur et mixer **10 secondes/vitesse 5**. Retirer la sauce du bol mixeur et la laisser refroidir. Nettoyer le bol mixeur.
3. Pour les galettes, couper le pain rassis en dés et les faire tremper 10 minutes dans le lait, puis égoutter soigneusement. Parer la courgette, la laver, la couper en quatre, puis la mettre dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et hacher **10 secondes/vitesse 5**. Pousser les dés de courgettes vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule, puis ajouter l'oignon préalablement haché et tous les autres ingrédients. Remettre le gobelet doseur et mélanger **1 minute/vitesse 2**. Si nécessaire, assaisonner à nouveau avec du sel, du poivre et des épices, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger ensuite **10 secondes/vitesse 2**. Transférer la préparation obtenue dans un saladier.
4. Pour la garniture, laver les feuilles de salade et les sécher. Laver la tomate, la sécher et la couper en huit tranches après avoir retiré le pédoncule. Couper la feta en tranches fines.
5. Avec les mains humides, façonner quatre galettes avec la viande hachée et les faire dorer 3 minutes de chaque côté dans une poêle-gril. Couper les petits pains en deux dans l'épaisseur et toaster légèrement la face coupée.
6. Étaler de la sauce au poivron sur la moitié des demi-pains. Disposer une feuille de salade, des tranches de tomate et la galette de viande sur chacun d'eux. Ajouter la feta, les olives et 1 pincée de poivre, puis refermer les pains. Servir avec la sauce restante.

CONSEIL

- La feta peut être remplacée par des tranches de mozzarella (45 % M.G.) ou de parmesan (32 % M.G.).



HACHIS PARMENTIER

POUR LA FARCE

300 g de restes de viande cuite
(pot-au-feu, par exemple)

½ bouquet de persil plat

1 oignon (60 g)

1 c.s. de beurre

½ c.c. de sel

¼ de c.c. de poivre

POUR LA PURÉE

1 kg de pommes de terre
à chair farineuse

400 ml de lait à température
ambiante (frais, 3,5 % M.G.)

½ c.c. de sel

1 pincée de poivre

50 g de beurre

Beurre pour le plat

2 c.s. de chapelure
ou de fromage râpé

1. Pour la farce, couper les restes de viande cuite en gros morceaux. Laver le persil, le sécher et détacher les feuilles. Éplucher l'oignon, le couper en deux et le mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher (hachis moyen) **5 secondes/vitesse 6**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre et, sans le gobelet doseur, faire chauffer ensuite **1 minute/60 °C/vitesse 2**, puis faire revenir, toujours sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/2 minutes/100 °C**. Ajouter la viande, les feuilles de persil, ½ cuillerée à café de sel et ¼ de cuillerée à café de poivre. Remettre le gobelet doseur et hacher ensuite finement **15 secondes/vitesse 8**. Réserver la farce dans un récipient. Nettoyer soigneusement le bol mixeur.
3. Pour la purée, insérer le batteur dans le bol mixeur. Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en cubes de 3 cm de côté, puis les mettre dans le bol mixeur. Ajouter le lait à température ambiante, ½ cuillerée à café de sel et 1 pincée de poivre. Placer le panier de cuisson sur le couvercle pour éviter les projections et faire cuire, sans le gobelet doseur, **25 minutes/100 °C/vitesse 1**. Pendant ce temps, préchauffer le four à 220 °C. Ensuite, beurrer un plat à gratin.
4. Retirer prudemment le batteur (attention, il est chaud!) du bol mixeur, ajouter le beurre coupé en morceaux et remettre le gobelet doseur. Mélanger ensuite **40 secondes/vitesse 4**. Verser la moitié de la purée dans le plat à gratin. Disposer la farce par-dessus, puis ajouter la purée restante. Parsemer le plat de chapelure ou de fromage râpé et faire gratiner à four chaud pendant 20 minutes.
5. Servir le hachis Parmentier chaud.

CONSEILS

- Servir éventuellement accompagné d'une salade verte.
- Si le plat n'est pas destiné aux enfants, ajouter 1 cuillerée à soupe de Madère à la viande avant de la hacher.



RECETTE
XXL



SPAGHETTIS À LA BOLOGNAISE

1. Retirer la croûte du parmesan et le couper en morceaux de 2 cm, puis les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher finement **touche Turbo/10 secondes**. Réserver dans un récipient et rincer le bol mixeur.
2. Éplucher l'oignon et la gousse d'ail, puis couper l'oignon en deux. Éplucher la carotte, la laver et la couper en deux. Laver le céleri, le parer et le couper en tronçons de 4 cm. Mettre le tout dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis hacher **10 secondes/vitesse 5**. Pousser le tout vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule et remettre le gobelet doseur, puis hacher **7 secondes/vitesse 5**. Pousser de nouveau vers le fond du bol mixeur et ajouter 1 cuillerée à soupe d'huile. Faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/4 minutes**.
3. Ajouter 200 g de viande hachée et faire cuire, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir**. Transférer le tout dans un autre récipient et réserver. Nettoyer le bol mixeur.
4. Couper la poitrine de porc en gros morceaux et les mettre dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Hacher **8 secondes/vitesse 9**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule et ajouter 1 cuillerée à soupe d'huile. Faire revenir ensuite, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/3 minutes**.
5. Ajouter la viande hachée restante et, sans le gobelet doseur, faire cuire avec le **programme Saisir**. Mouiller avec 200 ml de bouillon chaud et poursuivre ensuite la cuisson, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/10 minutes**.
6. Mettre le sucre, le concentré de tomates, le mélange de viande hachée et de légumes réservé, les tomates concassées et le reste du bouillon chaud dans le bol mixeur. Ajouter le paprika, la cannelle, ¼ de cuillerée à café de poivre et le thym, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger avec le **programme Sens inverse/30 secondes/vitesse 2**. Ensuite, sans le gobelet doseur, laisser mijoter avec le **programme Sens inverse/30 minutes/95 °C/vitesse 1**. Saler et ajouter ¼ de cuillerée à café de poivre, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger avec le **programme Sens inverse/20 secondes/vitesse 2**.
7. Faire cuire les spaghettis (*al dente*) selon les instructions figurant sur le paquet et les égoutter. Servir avec la sauce et le parmesan.

50 g de parmesan (32 % M.G.)
1 oignon (60 g)
1 gousse d'ail
1 carotte (70 g)
1 ½ branche de céleri (75 g)
2 c.s. d'huile d'olive
400 g de viande hachée variée
75 g de poitrine de porc
300 ml de bouillon de légumes ou de bouillon de bœuf chaud
1 c.c. de sucre
3 c.s. de concentré de tomates
400 g de tomates concassées en boîte
1 c.c. de paprika en poudre doux
1 pincée de cannelle
½ c.c. de poivre
1 c.s. de thym séché
Sel pour l'assaisonnement
400 g de spaghettis

CONSEIL

→ Si le plat n'est pas destiné à des enfants, remplacer 100 ml de bouillon par 100 ml de vin rouge.



TARTE À L'OIGNON

1. Mettre le beurre en morceaux, la farine, ½ cuillerée à café de sel et 2 cuillerées à soupe d'eau dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur et pétrir avec le **programme Malaxer/2 minutes**. Retirer la pâte du bol mixeur et façonner une boule, l'envelopper de film alimentaire et la laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur. Laver soigneusement le bol mixeur.
2. Couper l'emmental en cubes de 2 cm et les mettre dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur, puis hacher finement **6 secondes/vitesse 8**. Réserver dans un bol.
3. Couper la poitrine fumée en dés et les mettre dans le bol mixeur, ajouter 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/3 minutes**. Égoutter les lardons sur du papier absorbant.
4. Peler les oignons, les couper en deux et les couper en anneaux, puis les mettre dans le bol mixeur avec l'huile d'olive restante. Faire revenir ensuite, sans le gobelet doseur, avec le **programme Sens inverse/ 10 minutes/100 °C/vitesse 1**. Les ajouter ensuite aux lardons et bien mélanger.
5. Mettre la crème épaisse, l'œuf, ½ cuillerées à café de sel, 1 pincée de poivre et 1 pincée de noix de muscade dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **45 secondes/vitesse 3**. Préchauffer le four à 180 °C. Beurrer un moule à tarte.
6. Abaisser la pâte entre deux feuilles de film alimentaire sur un plan de travail. Retirer le film alimentaire et foncer le moule. Piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette, puis disposer du papier sulfurisé et remplir de légumes secs. Enfourner pour 12 minutes.
7. Retirer le papier sulfurisé et les légumes secs, puis laisser la tarte tiédir pendant 15 minutes. Disposer le mélange d'oignons et de lardons sur la tarte, puis verser le mélange d'œufs et de crème. Parsemer d'emmental haché et faire cuire au four pendant 45 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide d'une pique en bois et la prolonger si nécessaire.

90 g de beurre mou
 175 g de farine (type 45)
 1 c.s. de sel
 150 g d'emmental (45 % M.G.)
 200 g de poitrine fumée
 4 c.s. d'huile d'olive
 7 oignons (500 g)
 150 g de crème épaisse (10 % M.G.)
 1 œuf (calibre M)
 1 pincée de poivre
 1 pincée de noix de muscade

Beurre pour le moule
 Farine (type 45)
 pour le plan de travail
 Légumes secs
 pour la cuisson à blanc

CONSEIL

- Pour préparer une variante végétarienne, omettre la poitrine fumée et la remplacer par 50 g de fromage supplémentaire et 100 g de champignons de Paris.



Pour 12 parts
 (moule à tarte 26 cm Ø)



Facile



Par part : env. 274 kcal/1147 kJ
 P: 11 g, L: 19 g, G: 15 g



Prêt en 2 h 20 min - Préparation : 25 min (+ repos : 30 min,
 cuisson : 13 min, cuisson au four : 57 min, refroidissement : 15 min)

QUICHE AUX LARDONS ET AUX POIREAUX

POUR LA PÂTE

400 g de farine (type 45)
200 g de beurre mou
1 c.s. d'huile
2 œufs (calibre M)
1 c.c. de sel

POUR LA GARNITURE

1 bouquet de persil plat
400 g d'emmental (45 % M.G.)
300 g de jambon blanc
2 poireaux (400 g, seulement les parties blanches et vert clair)
4 c.s. d'huile
200 g de lardons

POUR L'APPAREIL

500 g de crème aigre (10 % M.G.)
8 œufs (calibre M)
1 c.c. de sel
1 c.c. de poivre
2 pincées de noix de muscade

Farine (type 45) pour le plan de travail

Beurre pour les moules ou papier sulfurisé pour la plaque à pâtisserie

1. Mettre la farine, le beurre en morceaux, 2 cuillerées à soupe d'eau, 1 cuillerée à soupe d'huile, les œufs et 1 cuillerée à café de sel dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Pétrir ensuite avec le **programme Malaxer/2 minutes** pour obtenir une pâte homogène.
2. Façonner une boule avec la pâte et l'envelopper de film alimentaire, puis la laisser reposer pendant 1 heure au réfrigérateur. Nettoyer soigneusement le bol mixeur.
3. Laver le persil, le sécher et détacher les feuilles. Retirer la croûte de l'emmental et le couper en morceaux de 2 cm. Mettre les feuilles de persil et les morceaux de fromage dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et hacher **10 secondes/vitesse 8**. Réserver le mélange dans un grand saladier et rincer le bol mixeur.
4. Couper le jambon en petits morceaux et l'ajouter au mélange de fromage et de persil dans le saladier.
5. Parer le poireau, le couper en deux (ou en quatre s'il est très gros) dans le sens de la longueur, puis le recouper en fins tronçons. Les laver et bien les égoutter.
6. Verser l'huile dans le bol mixeur, ajouter le poireau et les lardons. Faire cuire, sans le gobelet doseur, avec le **programme Sens inverse/10 minutes/100 °C/vitesse 1**. Laisser refroidir dans le bol mixeur ouvert pendant 5 minutes, puis ajouter aux autres ingrédients dans le saladier et bien mélanger.
7. Préchauffer le four à 200 °C et rincer le bol mixeur. Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné et foncer une plaque à pâtisserie chemisée de papier sulfurisé ou 2 moules à charnière beurrés.
8. Piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette et faire cuire au four pendant 10 minutes. Retirer du four et laisser refroidir. Baisser la température du four à 180 °C.
9. Pour l'appareil, insérer le batteur dans le bol mixeur. Mettre la crème aigre, les œufs, 1 cuillerée à café de sel, 1 cuillerée à café de poivre et 2 pincées de noix de muscade dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **1 minute/vitesse 4**.
10. Disposer la garniture sur la tarte et la répartir régulièrement. Verser l'appareil et faire cuire au four préchauffé pendant 45 minutes.

CONSEIL

→ La quiche peut être servie chaude, tiède ou froide.



CUISSONS
SIMULTANÉES



RAGOÛT DE BŒUF AUX LÉGUMES

1. Rincer les trois variétés de viande à l'eau froide et les essuyer, puis retirer la graisse et les tendons. Couper en cubes de 3 cm de côté.
2. Éplucher l'échalote et les gousses d'ail. Couper l'échalote en deux et mettre le tout dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher finement **touche Turbo/5 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'huile et faire revenir ensuite, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/3 minutes**.
4. Éplucher, parer et laver les carottes et les navets, puis les couper en morceaux de 2 cm. Parer le poireau, le laver et couper la partie blanche en tronçons de 2 cm. Mettre le poireau, les carottes et les navets dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et hacher grossièrement **6 secondes/vitesse 6**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
5. Ajouter la viande et mouiller avec 800 ml d'eau très chaude. Remettre le gobelet doseur et faire cuire le tout avec le **programme Sens inverse/20 minutes/110 °C/vitesse 2**. Ajouter les herbes de Provence séchées et les clous de girofle en poudre, puis remettre le gobelet doseur. Faire mijoter avec le **programme Sens inverse/90 minutes/95 °C/vitesse 1**.
6. Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en deux ou en quatre, puis les disposer dans le panier vapeur profond. Après les 90 minutes de cuisson, mettre celui-ci en place sur le bol mixeur et le fermer. Faire cuire avec le **programme Sens inverse/20 minutes/110 °C/vitesse 1**. Vérifier la cuisson des pommes de terre et la prolonger de quelques minutes si nécessaire.
7. Saler et poivrer la viande de bœuf et les légumes, remuer à l'aide de la spatule, puis servir avec les pommes de terre.

300 g de viande de bœuf (macreuse, collier)
250 g de joue de bœuf
250 g de paleron de bœuf
1 échalote (30 g)
3 gousses d'ail
3 c.s. d'huile
2 carottes (140 g)
2 navets (350 g)
1 poireau (150 g)
1 c.c. d'herbes de Provence séchées
1 pincée de clous de girofle en poudre
4 pommes de terre à chair ferme (380 g)
Sel et poivre pour l'assaisonnement

BOEUF BOURGUIGNON

80 g de lard maigre
300 g de petits champignons de Paris
2 oignons (180 g)
1 gousse d'ail
2 c.s. d'huile végétale
4 brins de thym
1 kg de bœuf à braiser (paleron, par exemple)
½ c.c. de sel
2 c.s. de farine (type 45)
1 c.s. de concentré de tomates
2 feuilles de laurier
400 ml de vin rouge à température ambiante (bourgogne, de préférence)
200 ml de bouillon de bœuf très chaud
2 grosses carottes (200 g)
½ c.c. de poivre

1. Couper le lard en dés de 0,5 cm de côté. Parer les champignons, éplucher les oignons et la gousse d'ail, puis couper les oignons en deux.
2. Mettre les lardons dans le bol mixeur et faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/5 minutes**. Ajouter 1 cuillerée à soupe d'huile végétale et les champignons, puis faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir**. Retirer le mélange du bol mixeur, mais ne pas rincer celui-ci.
3. Laver le thym et le sécher. Rincer le bœuf à l'eau froide, l'essuyer et le couper en cubes de 4 x 4 cm. Assaisonner avec ½ cuillerée à café de sel, saupoudrer de farine, puis bien mélanger.
4. Mettre les oignons coupés en deux et la gousse d'ail dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur. Hacher ensuite grossièrement **6 secondes/vitesse 6**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule et ajouter l'huile végétale restante. Faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir**.
5. Ajouter le concentré de tomates et faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/30 secondes**. Ajouter la viande en cubes, le thym et les feuilles de laurier, puis mouiller avec le vin à température ambiante et le bouillon de bœuf très chaud. Remettre le gobelet doseur et faire mijoter avec le **programme Sens inverse/45 minutes/100 °C/vitesse 1**.
6. Peler les carottes, les laver, les couper en rondelles de 2 cm d'épaisseur et les ajouter à la préparation, puis remettre le gobelet doseur. Faire cuire de nouveau avec le **programme Sens inverse/30 minutes/100 °C/vitesse 1**.
7. Verser la préparation dans une passoire et recueillir le jus de cuisson dans un récipient, puis transférer la viande et les légumes dans un plat et les maintenir au chaud. Retirer les brins de thym et les feuilles de laurier.
8. Remettre le jus de cuisson dans le bol mixeur et faire cuire de nouveau, sans le gobelet doseur, **15 minutes/130 °C/vitesse 2**. Remettre la viande dans le bol mixeur, ajouter ½ cuillerée à café de poivre, les champignons et les lardons. Faire cuire ensuite, sans le gobelet doseur, avec le **programme Sens inverse/5 minutes/100 °C/vitesse 2**. Saler et poivrer le bœuf bourguignon, puis mélanger à l'aide de la spatule.

CONSEILS

- Servir éventuellement avec des pommes de terre.
- Le bœuf bourguignon est encore meilleur lorsqu'il a mariné toute la nuit avec les herbes dans le vin rouge.





PAUPIETTES DE BŒUF

1. Badigeonner chaque tranche de viande avec 1 cuillerée à café de moutarde et saupoudrer avec ½ cuillerée à café de paprika, ½ cuillerée à café de sel et 2 pincées de poivre. Disposer 2 tranches de lard en long sur chaque tranche de viande. Replier les côtés des tranches de viande sur le lard et rouler le tout. Lier chaque paupiette avec de la ficelle de cuisine. Faire chauffer 2 cuillerées à soupe de beurre clarifié dans une poêle et faire revenir les paupiettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées de tous côtés. Retirer les paupiettes de la poêle et les mettre dans le panier vapeur profond. Déglacer la poêle avec le bouillon de bœuf à température ambiante et faire réduire à feu vif. Réserver.
2. Éplucher l'oignon, les gousses d'ail et la carotte. Laver et parer la carotte. Couper l'oignon en deux et la carotte en tronçons de 2 cm. Parer les champignons, les couper en deux et mettre le tout dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher finement **touche Turbo/ 8 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter le beurre clarifié restant et faire fondre, sans le gobelet doseur, **1 minute/60 °C/vitesse 2**, puis faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/4 minutes**.
3. Ajouter le contenu de la poêle, le concentré de tomates, le bouquet garni, 600 ml d'eau chaude et le bouillon de bœuf à température ambiante dans le bol mixeur. Mettre le panier vapeur profond en place sur le bol mixeur, puis le couvrir. Faire cuire les paupiettes avec le **programme Cuisson vapeur/1 heure**.
4. Retirer le panier vapeur et maintenir les paupiettes au chaud dans le panier vapeur couvert. Retirer le bouquet garni du bol mixeur. Ajouter la farine à la sauce et remettre le gobelet doseur. Mixer en augmentant progressivement la vitesse **1 minute/vitesse 4 à 8**. Saler et poivrer, puis insérer le gobelet doseur et faire réchauffer la sauce **2 minutes/95 °C/vitesse 2**. Servir les paupiettes avec la sauce.

4 tranches de filet de bœuf fines (de 225 g chacune)
 4 c.c. de moutarde
 2 c.c. de paprika doux en poudre
 2 c.c. de sel
 8 pincées de poivre
 8 tranches de lard
 3 c.s. de beurre clarifié
 500 ml de bouillon de bœuf à température ambiante
 1 oignon (70 g)
 2 gousses d'ail
 1 carotte (80 g)
 3 champignons de Paris de taille moyenne (60 g)
 1 c.c. de concentré de tomates
 1 bouquet garni (persil, thym, 1 feuille de laurier)
 3 c.c. de farine (type 45)

Ficelle de cuisine



CONSEILS

- Si le plat n'est pas destiné à des enfants, remplacer 100 ml de bouillon de bœuf par du vin rouge.
- Accompagner éventuellement les paupiettes de chou rouge ou de croquettes de pommes de terre.

BLANQUETTE DE VEAU

1 oignon (70 g)
3 gousses d'ail
3 c.s. de beurre
1 poireau (150 g)
1 branche de céleri (100 g)
2 carottes (140 g)
700 g de sauté de veau
700 ml de bouillon de viande très chaud
2 clous de girofle
1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
300 g de champignons de Paris
12 oignons grelots (120 g)
50 g de farine (type 45)
1 citron (80 G)
1 jaune d'œuf (calibre M)
2 c.s. de crème fraîche (30 % M.G.)
½ c.c. de sel
2 pincées de poivre

1. Éplucher l'oignon et les gousses d'ail, couper l'oignon en deux et mettre le tout dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **5 secondes/vitesse 6**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter 1 cuillerée à soupe de beurre et faire revenir ensuite, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/3 minutes/110 °C**.
2. Parer le poireau et le céleri, puis les laver. Couper la partie blanche du poireau en anneaux de 1 cm d'épaisseur et le céleri en cubes de 1,5 cm. Éplucher les carottes, les laver et les couper en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur. Rincer le sauté de veau à l'eau courante et le sécher en le tapotant.
3. Mettre les légumes dans le bol mixeur avec 700 ml de bouillon de viande très chaud, les clous de girofle, le bouquet garni et le sauté de veau. Remettre le gobelet doseur et faire cuire ensuite avec le **programme Sens inverse/40 minutes/100 °C/vitesse 1**.
4. Parer les champignons et les frotter avec un linge humide, puis les couper en tranches de 0,5 cm d'épaisseur. Faire blanchir les oignons grelots pendant quelques secondes dans de l'eau bouillante, puis les égoutter et les éplucher. Ajouter les champignons et les oignons grelots à la viande. Mélanger le tout à l'aide de la spatule, puis remettre le gobelet doseur. Faire cuire ensuite avec le **programme Sens inverse/10 minutes/100 °C/vitesse 1**.
5. Égoutter la préparation dans une grande passoire en recueillant le jus de cuisson, puis le remettre dans le bol mixeur. Délayer soigneusement la farine dans un peu d'eau froide et l'ajouter dans le bol mixeur avec le beurre restant. Mettre la viande et les légumes dans le panier de cuisson, puis placer celui-ci dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et faire cuire de nouveau **10 minutes/90 °C/vitesse 3**. Presser le citron.
6. Retirer le panier de cuisson et le mettre de côté. Ajouter le jaune d'œuf, le jus de citron, la crème fraîche, ½ cuillerée à café de sel et 2 pincées de poivre dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **1 minute/90 °C/vitesse 3**.
7. Retirer le bouquet garni et dresser la blanquette dans un plat avec les légumes, puis la napper avec la sauce.

CONSEIL

→ Servir avec du riz blanc.



RECETTE
LOW CARB



SAUTÉ DE VEAU À LA TOMATE

1. Parer les champignons et les couper en deux. Éplucher et laver la carotte et les navets, puis les couper en morceaux de 2 cm. Plonger les oignons gelots quelques secondes dans l'eau bouillante, puis les égoutter et les peler. Remplir le bol mixeur avec 1 l d'eau chaude, disposer les légumes dans le panier vapeur plat et placer celui-ci dans le panier vapeur profond. Mettre l'ensemble en place sur le bol mixeur et le couvrir. Faire cuire les légumes avec le **programme Cuisson vapeur**. Retirer l'ensemble cuisson vapeur et le mettre de côté fermé, puis rincer le bol mixeur. Inciser la peau des tomates en biais et les ébouillanter, puis les peler et les couper en quatre. Les épépiner et en retirer les pédoncules avant de les mettre dans le bol mixeur. Ajouter 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir**. Transférer les tomates dans un récipient et rincer le bol mixeur. Éplucher l'oignon, le couper en deux et le mettre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher grossièrement **4 secondes/vitesse 6**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter 2 cuillerées à soupe d'huile et faire revenir ensuite, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/4 minutes**. Transférer l'oignon dans un récipient.
2. Retirer la graisse et les tendons de la viande, la rincer à l'eau froide, l'essuyer, puis la couper en morceaux de 2 x 3 cm. Faire revenir la viande en deux fois dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive (à chaque fournée), sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir**, en ajoutant 50 ml de vin blanc à température ambiante à la dernière minute. Réserver la viande. Éplucher les gousses d'ail et les presser. Mettre la viande, les oignons, les tomates, l'ail pressé et le bouillon de veau très chaud dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et faire cuire ensuite avec le **programme Sens inverse/30 minutes/95 °C/vitesse 1**. Laver le thym, le sécher et détacher les feuilles, puis les mettre dans le bol mixeur. Faire cuire ensuite, sans le gobelet doseur, avec le **programme Sens inverse/30 minutes/95 °C/vitesse 1**. Si la sauce est trop liquide, délayer la Maïzena dans 1 cuillerée à soupe d'eau froide de façon à obtenir une pâte lisse, et l'ajouter. Poursuivre la cuisson, sans le gobelet doseur, avec le **programme Sens inverse/3 minutes/95 °C/vitesse 1**. Saler et poivrer, puis mélanger, sans le gobelet doseur, avec le **programme Sens inverse/20 secondes/vitesse 2**. Faire fondre le beurre dans une poêle avec le sucre. Laver le persil, le sécher et détacher les feuilles, puis les hacher finement. Ajouter les légumes cuits et les glacer 5 minutes à feu moyen. Servir le sauté de veau avec les légumes et parsemé de persil haché.

150 g de champignons de Paris
1 carotte (70 g)
4 petits navets (600 g)
75 g d'oignons gelots
5 tomates (500 g)
5 c.s. d'huile d'olive
1 gros oignon (100 g)
750 g d'épaule ou de collier de veau
100 ml de vin blanc à température ambiante
2 gousses d'ail
100 ml de bouillon de veau très chaud
5 brins de thym
1 c.c. de Maïzena
Sel et poivre pour l'assaisonnement
2 c.s. de beurre
2 c.c. de sucre

½ bouquet de persil plat



 Pour 4 personnes

 Moyen

 Par portion : 418 kcal/1 750 kJ
P : 48 g, L : 12 g, G : 12 g

 Prêt en 2 h 11 min
Préparation : 30 min (+ cuisson : 1 h 41 min)



BOUCHÉES À LA REINE

1. Rincer les ris de veau à l'eau froide, puis les faire tremper dans l'eau froide pendant 1 heure 30 minutes en renouvelant l'eau plusieurs fois. Les nettoyer soigneusement, les essuyer et les parer en retirant la peau, la graisse, les tendons et les veines éventuels. Les couper en morceaux de 2 cm.
2. Rincer les blancs de poulet à l'eau froide et les essuyer avec du papier absorbant, puis les couper en cubes de 2 cm de côté. Remplir le bol mixeur avec 1 l d'eau très chaude et ajouter 1 cuillerée à café de sel. Huiler légèrement le panier vapeur profond et y répartir le poulet et les ris de veau. Mettre l'ensemble cuisson vapeur en place sur le bol mixeur et le couvrir. Faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur**.
3. Pendant ce temps, parer les champignons et les couper en quatre. Retirer l'ensemble cuisson vapeur du bol mixeur et le mettre de côté avec le couvercle. Vider le bol mixeur.
4. Préchauffer le four à 180 °C. Mettre le beurre en dés dans le bol mixeur et ajouter la farine. Insérer le gobelet doseur et mélanger **3 minutes/60 °C/vitesse 2**.
5. Ajouter le bouillon de volaille très chaud, la crème fraîche et les champignons, puis remettre le gobelet doseur et faire cuire avec le **programme Sens inverse/7 minutes/100 °C/vitesse 1**.
6. Mélanger le poulet, les ris de veau et la sauce, puis saler et poivrer à volonté. Remuer délicatement à l'aide de la spatule. Laisser la préparation reposer dans le bol mixeur fermé avec le gobelet doseur en place.
7. Pendant ce temps, dorer les feuilletés avec l'œuf battu et les faire cuire au four chaud pendant 10 minutes. Retirer les feuilletés du four et les garnir avec la sauce. Servir les bouchées à la reine chaudes accompagnées du reste de la sauce.

1 ris de veau (300 g)
 2 blancs de poulet (320 g)
 1 c.c. de sel
 300 g de champignons de Paris frais
 40 g de beurre
 40 g de farine (type 45)
 500 ml de bouillon de volaille très chaud
 100 g de crème fraîche (30 % M.G.)
 Poivre pour l'assaisonnement
 4 feuilletés pour bouchée à la reine (prêtes à l'emploi)
 1 œuf (calibre M)

Huile végétale neutre pour le panier vapeur

CONSEIL

→ Les feuilletés peuvent être faits maison (voir la recette de la pâte feuilletée page 32).

FILET MIGNON DE PORC À LA MOUTARDE

450 g de filet mignon de porc
100 g de champignons de Paris
1 oignon de taille moyenne (75 g)
1 gousse d'ail
1 c.s. de Maïzena
150 ml de lait à température ambiante (frais, 3,5 % M.G.)
2 c.s. de crème légère (14 % M.G.)
200 ml de bouillon de volaille très chaud
1 pincée de sel
2 pincées de poivre
2 c.c. de moutarde à l'ancienne
1 c.c. de moutarde forte

Huile végétale pour le panier vapeur

1. Parer soigneusement le filet de porc et retirer la graisse et les tendons éventuels.
2. Verser 750 ml d'eau dans le bol mixeur et y plonger le filet de porc. Insérer le gobelet doseur et faire pocher avec le **programme Sens inverse/ 30 minutes/90 °C/vitesse 2.**
3. Retirer la viande et la maintenir au chaud. Rajouter de l'eau chaude dans le bol mixeur de sorte qu'il contienne 1 l en tout.
4. Parer les champignons et les couper en tranches.
5. Huiler légèrement le panier vapeur profond et y disposer les champignons. Mettre le panier vapeur en place sur le bol mixeur et le couvrir.
6. Faire cuire ensuite les champignons avec le **programme Cuisson vapeur/ 10 minutes.** Retirer les champignons et les réserver au chaud. Nettoyer le bol mixeur.
7. Éplucher l'oignon et le couper en quatre. Éplucher la gousse d'ail.
8. Mettre l'oignon et la gousse d'ail dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Hacher **touche Turbo/2 secondes.** Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
9. Délayer soigneusement la Maïzena dans 2 cuillères à soupe d'eau.
10. Ajouter le lait, la crème légère, la Maïzena, le bouillon de volaille très chaud, 1 pincée de sel et 2 pincées de poivre dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et mélanger **5 secondes/vitesse 5.** Avec le gobelet doseur en place, faire cuire **10 minutes/100 °C/vitesse 2.**
11. Avec le gobelet doseur en place, mixer la sauce **10 secondes/vitesse 8.**
12. Ajouter les deux types de moutarde, remettre le gobelet doseur et faire mijoter **2 minutes/100 °C/vitesse 2.**
13. Assaisonner à volonté avec du sel et du poivre, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **20 secondes/vitesse 2.**
14. Couper le filet de porc en tranches et servir avec les champignons et la sauce.

TOUT-EN-UN
-
LOW CARB





PAIN DE VIANDE

250 g de viande de porc grasse
 1 cuisse de poulet (200 g)
 100 g de lard
 1 paquet de légumes à pot-au-feu
 (carottes, céleri-rave, poireau :
 800 g)
 1 feuille de laurier
 5 graines de piment
 de la Jamaïque
 100 g de foie de poulet
 1 petit pain rassis (40 g)
 1 œuf (calibre M)
 1 pincée de noix de muscade
 1 pincée de gingembre en poudre
 ½ c.c. de sel
 ¼ de c.c. de poivre
 Beurre et chapelure pour le moule

- Désosser la viande et la couper (sauf le foie de poulet) en morceaux, puis la mettre dans le bol mixeur. Ajouter 1 l d'eau froide. Parer les légumes et les laver, éplucher les carottes et le céleri. Les couper grossièrement et les mettre dans le bol mixeur avec la feuille de laurier et le piment de la Jamaïque. Insérer le gobelet doseur et faire cuire **1 h 25 minutes/100 °C/vitesse 1**. Ajouter le foie de poulet et la viande dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Faire cuire ensuite **5 minutes/100 °C/vitesse 1**. Mettre la viande et les légumes dans une passoire, et recueillir le bouillon. Laisser refroidir pendant 30 minutes et jeter les légumes. Mettre le petit pain dans un bol et l'arroser avec un peu de bouillon. Réserver le bouillon restant. Préchauffer le four à 180 °C.
- Remettre la viande refroidie et le pain légèrement essoré dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Hacher **40 secondes/vitesse 5**. Pousser la farce vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter l'œuf, la noix de muscade, le gingembre, ½ cuillerée à café de sel et ¼ de cuillerée à café de poivre, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger ensuite **40 secondes/vitesse 2**. Si la farce est trop sèche, ajouter un peu de bouillon et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **30 secondes/vitesse 2**.
- Chemiser un moule à cake avec du papier sulfurisé ou le beurrer et le parsemer de chapelure. Le remplir aux trois quarts avec la farce. Lisser la surface et tapoter le moule sur un plan de travail pour que la farce soit bien tassée. Faire cuire 1 heure au four préchauffé. Laisser le pain de viande refroidir et le démouler.



CHOUCROUTE GARNIE

- Éplucher les oignons et les gousses d'ail, couper les oignons en deux et mettre le tout dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher finement **touche Turbo/5 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter le saindoux ou la graisse d'oie, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **10 secondes/vitesse 3**. Ensuite, faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/4 minutes**.
- Verser le vin blanc à température ambiante et 500 ml d'eau très chaude dans le bol mixeur, ajouter les herbes et les épices. Placer la choucroute dans le panier vapeur profond et parsemer avec le hachis d'oignons et d'ail. Fermer le panier vapeur et le mettre ensuite en place sur le bol mixeur. Faire cuire la choucroute avec le **programme Cuisson vapeur/40 minutes**.
- Éplucher et laver les pommes de terre, les couper en deux et les disposer dans le panier de cuisson. Retirer le panier vapeur et placer le panier de cuisson dans le bol mixeur. Si nécessaire, compléter le bouillon de cuisson avec de l'eau très chaude pour obtenir 1 l. Rincer la viande de porc à l'eau froide et l'essuyer. Assaisonner la viande avec 1 cuillerée à café de sel et 1 cuillerée à café de poivre, puis les disposer sur la choucroute et ajouter le lard gras et le lard fumé. Disposer les saucisses dans le panier vapeur plat. Mettre l'ensemble vapeur sur le bol mixeur, le fermer et faire cuire ensuite avec le **programme Cuisson vapeur**. À la fin de la cuisson, vérifier que la viande et les saucisses sont cuites et prolonger le temps de cuisson si nécessaire.

2 oignons (150 g)
 2 gousses d'ail
 60 g de saindoux ou de graisse
 d'oie
 500 ml de vin blanc
 1 pincée de thym en poudre
 1 pincée de coriandre en poudre
 1 pincée de cumin en poudre
 1 feuille de laurier
 3 clous de girofle
 4 baies de genièvre
 4 grains de poivre
 750 g de choucroute
 400 g de petites pommes
 de terre à chair ferme
 250 g de côtes de porc
 250 g de palette de porc fumée
 et salée
 1 c.c. de sel, 1 c.c. de poivre
 100 g de lard gras
 150 g de lard fumé
 2 saucisses (de 120 g chacune)
 (Montbéliard, Morteau, Lyon...)
 4 saucisses de Strasbourg
 (de 60 g chacune)



LAPIN À LA MOUTARDE

- ½ bouquet de persil plat
- 4 cuisses de lapin (1,2 kg)
 - ¼ de c.c. de sel
- 4 brins de thym frais
- 3 c.s. d'huile d'olive
- 4 échalotes (120 g)
- 2 gousses d'ail
- 1 l de bouillon de volaille très chaud
- 1 feuille de laurier
- 200 ml de vin blanc sec à température ambiante
- 2 c.s. de moutarde à l'ancienne
 - ¼ de c.c. de poivre
- 3 c.s. de crème fraîche (30 % M.G.)

Laver le persil, le sécher et détacher les feuilles, puis les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **8 secondes/vitesse 6**. Réserver dans un bol et rincer le bol mixeur. Rincer le lapin à l'eau froide, l'essuyer et saler. Laver le thym, le sécher, l'assaisonner avec ¼ de cuillerée à café de sel et le mettre dans le panier vapeur profond. Faire chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une cocotte et y faire revenir le lapin 3 minutes de chaque côté, puis le mettre dans le panier vapeur profond. Peler les échalotes et les gousses d'ail, couper les échalotes en deux et mettre le tout dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher (hachis moyen) ensuite **5 secondes/vitesse 5**. Pousser le hachis vers le fond du bol à l'aide de la spatule. Ajouter 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans le bol mixeur et faire revenir les échalotes et l'ail, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir**. Verser le bouillon de volaille très chaud dans le bol mixeur, ajouter le laurier et mettre le panier vapeur en place. Couvrir et faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur/20 minutes**. Retourner les cuisses de lapin, puis faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur/20 minutes** en sautant l'étape de préchauffage. Retirer le panier vapeur et le mettre de côté avec le couvercle. Filtrer le bouillon au chinois et en recueillir 100 ml. Remettre le bouillon recueilli, après avoir retiré le laurier, dans le bol mixeur avec l'oignon et les légumes. Ajouter le vin blanc et faire bouillir, sans le gobelet doseur, **15 minutes/110 °C/vitesse 2**. Ajouter la moutarde, le poivre et la crème fraîche, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **30 secondes/vitesse 3**. Disposer le lapin dans des assiettes chaudes, napper de sauce et parsemer de persil.



POULET À LA BAYONNAISE

1. Laver les cuisses de poulet, les essuyer et les saler. Couper le jambon en dés. Couper les poivrons en deux, les parer et laver l'intérieur et l'extérieur, puis couper en morceaux. Les disposer dans le panier vapeur profond. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les cuisses de poulet, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, puis les disposer sur les poivrons dans le panier vapeur profond. Ajouter les dés de jambon. Réserver le jus de cuisson de la poêle.
2. Éplucher l'oignon et la gousse d'ail, couper l'oignon en quatre et mettre le tout dans le bol mixeur. Insérer ensuite le gobelet doseur et hacher **touche Turbo/1 seconde**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Mettre 2 cuillerées à soupe du jus de cuisson réservé dans le bol mixeur et faire revenir les oignons et l'ail, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/5 minutes**.
3. Laver le thym et le sécher. Mettre les tomates dans le bol mixeur avec le jus de cuisson, le vin blanc, le sucre, le thym et la feuille de laurier. Mettre le panier vapeur en place, le fermer et faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur/60 minutes**. Retirer le panier vapeur et le mettre de côté avec le couvercle. Retirer le laurier et le thym de la sauce. Ajouter le poivre et le piment d'Espelette à la sauce et faire cuire, sans le gobelet doseur, **20 minutes/110 °C/vitesse 2** en plaçant le panier de cuisson sur le bol mixeur pour éviter les projections.
4. Saler et poivrer de nouveau. Servir le poulet et les poivrons dans des assiettes chaudes, les napper avec la sauce tomate et servir la sauce restante séparément.

- 1,3 kg de cuisses de poulet (4 ou 5 selon leur taille)
- ½ c.c. de sel
- 80 g de jambon de Bayonne (ou de jambon sec)
- 3 poivrons (450 g, couleur au choix)
- 2 c.s. d'huile d'olive pour faire revenir
- 1 gros oignon (100 g)
- 1 gousse d'ail
- 4 brins de thym
- 800 g de tomates pelées en boîte
- 200 ml de vin blanc sec
- 1 c.s. de sucre
- 1 feuille de laurier
- ½ c.c. de poivre
- 1 pincée de piment d'Espelette (ou de poivre de Cayenne)

CONSEIL

→ Accompagner avec du riz ou des pommes de terre.

CUISSONS
SIMULTANÉES



POULET AU RIESLING

1. Laver le persil et le thym, puis les sécher. Détacher les feuilles de thym et réserver. détacher les feuilles du persil et les mettre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher finement **8 secondes/ vitesse 6**. Réserver le persil haché dans un bol. Rincer le bol mixeur.
2. Éplucher les échalotes, les couper en deux et les mettre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher finement **touche Turbo/ 5 secondes**. Pousser les échalotes hachées vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter 1 cuillerée à café de beurre et le faire fondre, sans le gobelet doseur, **1 minute/60 °C/vitesse 2**. Faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/3 minutes**. Mouiller avec 300 ml de vin à température ambiante et faire mijoter, sans le gobelet doseur, **6 minutes/120 °C/vitesse 1**. Verser le vin à température ambiante restant et le bouillon de volaille à température ambiante. Ajouter les feuilles de thym.
3. Rincer les cuisses de poulet à l'eau froide, les essuyer avec du papier absorbant et les couper en deux au niveau de l'articulation. Assaisonner soigneusement les morceaux de poulet avec ½ cuillerée à café de sel et ½ cuillerée à café de poivre. Faire chauffer 2 cuillerées à soupe de beurre dans une grande poêle et faire dorer les cuisses de poulet pendant 4 minutes de chaque côté à feu moyen. Huiler légèrement le panier vapeur profond et y disposer les cuisses de poulet. Mettre le panier vapeur contenant le poulet en place sur le bol mixeur et le couvrir.
4. Faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur/45 minutes**.
5. Parer les champignons et les couper en deux selon leur taille.
6. Mettre le panier vapeur de côté avec le couvercle. Ajouter la crème liquide à température ambiante et les champignons dans le bol mixeur. Ensuite, sans le gobelet doseur, faire chauffer la sauce **10 minutes/100 °C/ vitesse 1**. Bien délayer la Maïzena dans 5 cuillerées à soupe d'eau froide, jusqu'à ce que le mélange soit lisse, puis l'ajouter à la sauce. Faire chauffer, sans le gobelet doseur, avec le **programme Sens inverse/ 5 minutes/100 °C/vitesse 1**. Assaisonner la sauce avec le jus de citron, ½ cuillerée à café de sel et ½ cuillerée à café de poivre. Toujours sans le gobelet doseur, mélanger avec le **programme Sens inverse/ 20 secondes/vitesse 1**.
7. Dresser les cuisses de poulet dans un plat, les napper de sauce et garnir de persil haché.

4 brins de persil
4 brins de thym
3 c.s. de beurre
3 échalotes (60 g)
500 ml de riesling à température ambiante
600 ml de bouillon de volaille à température ambiante
4 cuisses de poulet (de 300 g)
1 c.c. de sel
400 g de petits champignons de Paris
200 ml de crème liquide à température ambiante (au moins 30 % M.G.)
4 c.c. de Maïzena
1 c.s. de jus de citron
½ c.c. de poivre

Huile végétale neutre pour le panier vapeur

CONSEIL

→ Servir éventuellement avec du riz.



FRICASSÉE DE POULET À LA CRÈME

- 250 g de riz long grain (cuisson 20 minutes)
- 2 feuilles de laurier
- 1 l de bouillon de volaille ou de bouillon de légumes chaud
- 4 blancs de poulet (de 170 g chacun)
- 4 pincées de poivre
- ¼ de c.c. de sel
- 1 oignon de taille moyenne (100 g)
- 40 g de beurre froid
- 40 g de farine (type 45)
- 1 citron (60 g)
- 1 c.s. de câpres en saumure
- 230 ml de crème liquide (30 % M.G.)
- ½ bouquet de cerfeuil

1. Mettre le riz dans le panier de cuisson et les feuilles de laurier dans le bol mixeur. Placer le panier de cuisson dans le bol mixeur et mouiller avec le bouillon chaud. Laver les blancs de poulet, les sécher et les couper en morceaux.
2. Saupoudrer soigneusement les morceaux de poulet avec 4 pincées de poivre et ¼ de cuillerée à café de sel, puis les mettre dans le panier vapeur profond. Mettre celui-ci en place, fermer et faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur/15 minutes**. Retirer l'ensemble cuisson vapeur et le mettre de côté en le laissant fermé.
3. Retirer le panier de cuisson et le mettre également de côté. Réserver 200 ml de liquide de cuisson et jeter le reste. Retirer les feuilles de laurier. Éplucher l'oignon, le couper en deux et le mettre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher **10 secondes/vitesse 5**. Pousser l'oignon haché vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter le beurre en morceaux et faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/5 minutes**. Ajouter la farine et le liquide de cuisson réservé, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **20 secondes/vitesse 6**.
4. Presser le citron et égoutter les câpres, puis les ajouter dans le bol mixeur avec la crème liquide et 2 cuillerées à café de jus de citron. Remettre le gobelet doseur et faire cuire **5 minutes/100 °C/vitesse 2**. Saler et poivrer à volonté. Dresser le poulet dans un plat, le napper avec la sauce et parsemer de feuilles de cerfeuil.



POULET BASQUAISE AUX LARDONS

1. Éplucher l'oignon et les gousses d'ail, couper l'oignon en deux et mettre le tout dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher finement **touche Turbo/3 secondes**. Ajouter l'huile d'olive et les lardons, puis faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/3 minutes**.
2. Couper les poivrons en quatre, les épépiner et laver l'intérieur et l'extérieur, puis retirer les pédoncules. Couper les poivrons en dés d'environ 1 cm de côté, puis les mettre dans le bol mixeur avec les tomates. Assaisonner avec le sel, le piment en poudre et les herbes italiennes.
3. Laver soigneusement les cuisses de poulet et les essuyer avec du papier absorbant. Les disposer dans le panier vapeur profond et assaisonner chacune d'elles avec ¼ de cuillerée à café de sel aux herbes et 1 pincée de poivre, puis les badigeonner avec 1 cuillerée à café d'huile végétale. Mettre le panier vapeur en place sur le bol mixeur et couvrir. Faire cuire la sauce tomate et les cuisses de poulet avec le **programme Sens inverse/40 minutes/120 °C/vitesse 1**.
4. Ouvrir le panier vapeur et retirer les cuisses de poulet. Faire chauffer le reste de l'huile végétale dans une poêle et faire dorer les cuisses de poulet côté peau pendant 3 minutes à feu vif, puis les retourner et les faire revenir de l'autre côté pendant 3 minutes.
5. Servir le poulet avec la sauce.

POUR LA SAUCE

- 1 oignon (70 g)
- 2 gousses d'ail
- 2 c.s. d'huile d'olive
- 50 g de lardons
- 1 poivron vert (150 g)
- 1 poivron jaune (150 g)
- 800 g de tomates concassées en boîte
- ½ c.c. de sel
- 1 pincée de piment en poudre
- 1 c.c. d'herbes séchées italiennes

POUR LES CUISSÉS DE POULET

- 2 cuisses de poulet (de 200 g)
- ½ c.c. de sel aux herbes
- 2 pincées de poivre
- 3 c.s. d'huile végétale

CUISSONS
SIMULTANÉES



POULET AU CURRY

1. Laver les blancs de poulet à l'eau froide et les essuyer avec du papier absorbant. Remplir le bol mixeur avec 1 l d'eau chaude. Mettre le panier vapeur profond en place sur le bol mixeur. Huiler légèrement le panier vapeur et y disposer les blancs de poulet, puis couvrir. Faire cuire le poulet avec le **programme Cuisson vapeur**.
2. Retirer le panier vapeur et le mettre de côté avec le couvercle. Vider le bol mixeur.
3. Éplucher les carottes, les gousses d'ail et le gingembre, puis les couper en gros morceaux. Parer les oignons blancs, les laver et couper la partie blanche à vert clair en tronçons de 3 cm de longueur. Égoutter les pousses de bambou.
4. Mettre les carottes, les gousses d'ail, le gingembre et les oignons blancs dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher (hachis moyen) **8 secondes/vitesse 6**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile végétale et le beurre, puis faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Sens inverse/5 minutes/100 °C/vitesse 1**. Saupoudrer la préparation avec le curry et remettre le gobelet doseur, puis faire cuire avec le **programme Sens inverse/2 minutes/100 °C/vitesse 1**.
5. Ajouter le lait de coco à température ambiante, le bouillon de légumes très chaud et les pousses de bambou. Remettre le gobelet doseur et faire cuire ensuite avec le **programme Sens inverse/5 minutes/100 °C/vitesse 1**. Délayer la Maïzena dans 2 cuillerées à soupe d'eau froide, jusqu'à ce que le mélange soit lisse, puis le mettre dans le bol mixeur. Faire cuire, sans le gobelet doseur, avec le **programme Sens inverse/5 minutes/120 °C/vitesse 2**. Saler et poivrer, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger avec le **programme Sens inverse/10 secondes/vitesse 1**.
6. Couper le poulet en tranches et dresser dans des assiettes. Napper avec la sauce au curry et garnir de coriandre en poudre à volonté.

650 g de blancs de poulet
3 carottes (220 g)
3 gousses d'ail
1 morceau de gingembre de la taille d'une noix
2 oignons blancs (50 g)
125 g de pousses de bambou en bocal
3 c.s. d'huile végétale
1 c.s. de beurre
3 c.c. de curry en poudre
400 ml de lait de coco à température ambiante
150 ml de bouillon de légumes très chaud
1 c.c. de Maïzena
Sel et poivre pour l'assaisonnement

Huile végétale pour le panier vapeur
Coriandre en poudre pour servir

CONSEIL

→ Servir éventuellement avec du riz. Mettre 200 g de riz dans le panier de cuisson et cuire en même temps que les blancs de poulet.

POULET À LA MOUTARDE

700 g de blancs de poulet
¼ de c.c. et 2 pincées de sel
300 g de champignons de Paris
1 oignon (80 g)
2 c.s. de beurre clarifié
1 l de bouillon de volaille très chaud
200 g de riz long grain (cuisson: 15 minutes)
120 ml de vin blanc sec à température ambiante
300 g de crème liquide à température ambiante (30 % M.G.)
2 c.c. de Maïzena
½ bouquet de ciboulette fraîche
2 c.s. de moutarde
Poivre pour l'assaisonnement

1. Rincer les blancs de poulet à l'eau froide, les essuyer et les couper en lamelles de 1 cm d'épaisseur, puis les assaisonner avec ¼ de cuillerée à café de sel. Parer les champignons et les couper en deux ou en quatre selon leur taille.
2. Éplucher l'oignon, le couper en deux et le mettre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher grossièrement **touche Turbo/ 1 seconde**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Mettre 1 cuillerée à soupe de beurre clarifié et la moitié des champignons dans le bol mixeur. Sans le gobelet doseur, faire revenir avec le **programme Saisir**. Transférer le mélange dans un saladier. Mettre les champignons et le beurre clarifié restants dans le bol mixeur, puis faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir**. Transférer dans le saladier.
3. Mettre le riz dans le panier de cuisson et le placer dans le bol mixeur, puis mouiller avec 1 l de bouillon de volaille très chaud. Disposer le panier vapeur profond sur le bol mixeur et y disposer les lamelles de poulet, puis couvrir. Faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur/ 15 minutes**. Retirer le panier vapeur et le mettre de côté fermé. Retirer ensuite le panier de cuisson en s'aidant de la spatule. Maintenir le poulet et le riz au chaud.
4. Vider le bol mixeur dans un récipient en réservant 200 ml de bouillon. Mettre ensuite le bouillon réservé, le vin à température ambiante et la crème liquide à température ambiante dans le bol mixeur. Délayer la Maïzena dans 3 cuillerées à soupe d'eau froide, jusqu'à ce que le mélange soit lisse, puis le mettre dans le bol mixeur. Sans le gobelet doseur, faire cuire **10 minutes/110 °C/vitesse 2**. Pendant ce temps, laver la ciboulette, la sécher et la ciseler finement.
5. Remettre les champignons dans le bol mixeur et ajouter 1 pincée de sel, puis insérer le gobelet doseur. Faire cuire la sauce avec le **programme Sens inverse/5 minutes/100 °C/vitesse 1**. Ajouter la moutarde et remettre le gobelet doseur, puis mélanger avec le **programme Sens inverse/40 secondes/vitesse 1**. Saler et poivrer de nouveau la sauce, puis remettre le gobelet doseur et mélanger avec le **programme Sens inverse/20 secondes/vitesse 1**.
6. Dresser le poulet avec le riz et la sauce, puis parsemer de ciboulette ciselée avant de servir.

CUISSONS
SIMULTANÉES





POULET À LA CRÈME ET AUX LÉGUMES

1. Laver le persil, le sécher et détacher les feuilles, puis les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **8 secondes/vitesse 6**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Éplucher les carottes et le céleri-rave, puis les couper en cubes d'environ 1,5 cm de côté. Mettre les légumes dans le bol mixeur avec le bouillon de volaille à température ambiante. Laver les blancs de poulet à l'eau courante, les essuyer et les couper en lamelles d'environ 5 x 2 cm. Disposer régulièrement les lamelles de poulet dans le panier vapeur profond, puis les saupoudrer avec ½ cuillerée à café de sel et ¼ de cuillerée à café de poivre. Mettre le panier vapeur en place sur le bol mixeur et le couvrir. Faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur/10 minutes**.
2. Pendant ce temps, parer les champignons, les frotter avec un linge humide et les couper en tranches de 0,5 cm d'épaisseur, puis les disposer dans le panier vapeur plat. À la fin de la cuisson du poulet, retirer prudemment le couvercle et remuer les lamelles de viande à l'aide de la spatule. Disposer le panier vapeur plat sur le panier vapeur profond, remettre le couvercle et poursuivre la cuisson avec le **programme Sens inverse/6 minutes/120 °C/vitesse 1**. Retirer ensuite l'ensemble vapeur et le mettre de côté.
3. Verser le contenu du bol mixeur dans une passoire et recueillir le bouillon. Remettre 300 ml de bouillon dans le bol mixeur, ajouter les légumes, la farine, la crème fraîche, la sauce Worcestershire et le jus de citron. Remettre le gobelet doseur et faire cuire ensuite avec le **programme Sens inverse/2 minutes/100 °C/vitesse 3**. Ajouter les champignons et le beurre froid coupé en dés, puis remettre le gobelet doseur. Faire cuire avec le **programme Sens inverse/2 minutes/80 °C/vitesse 1**. Assaisonner la sauce à volonté et remettre le gobelet doseur, puis mélanger avec le **programme Sens inverse/20 secondes/vitesse 1**.
4. Dresser le poulet dans des assiettes et le napper de sauce.

1 bouquet de persil plat
 2 carottes (150 g)
 1 morceau de céleri-rave (50 g)
 1 l de bouillon de volaille à température ambiante
 600 g de blancs de poulet
 ½ c.c. de sel
 ¼ de c.c. de poivre
 150 g de champignons de Paris
 40 g de farine (type 45)
 100 g de crème fraîche (30 % M.G.)
 1 c.c. de sauce Worcestershire
 1 c.s. de jus de citron
 60 g de beurre froid

CONSEIL

→ Servir avec des spaetzle ou du riz.

RECETTE
LOW CARB



POULET À LA BOURGUIGNONNE

1. Laver le persil, le sécher et détacher les feuilles. Mettre ensuite les feuilles dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur, puis hacher **8 secondes/vitesse 6**. Réserver le persil haché dans un bol et rincer le bol mixeur.
2. Parer les champignons et couper le lard en dés. Éplucher les échalotes et les gousses d'ail, puis couper les échalotes en deux. Mettre les lardons dans le bol mixeur et faire revenir ensuite, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir**. Les transférer dans un récipient et réserver. Mettre les échalotes et les gousses d'ail dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Hacher **4 secondes/vitesse 5**. Faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/5 minutes**.
3. Laver le thym et le romarin, puis les sécher. Verser le vin rouge à température ambiante et le bouillon de volaille très chaud dans le bol mixeur, ajouter le sucre, le thym, le romarin et la feuille de laurier. Mettre le panier vapeur profond en place sur le bol mixeur.
4. Rincer les cuisses de poulet à l'eau froide, les essuyer et les saupoudrer de tous côtés avec ½ cuillerée à café de sel et la farine. Faire dorer les cuisses de poulet des deux côtés dans une poêle avec le beurre clarifié pendant 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les disposer ensuite dans le panier vapeur profond.
5. Couvrir le panier vapeur et faire cuire ensuite avec le **programme Cuisson vapeur/30 minutes**.
6. Assaisonner les cuisses de poulet dans le panier vapeur avec ½ cuillerée à café de poivre, ajouter les lardons et les champignons, puis refermer le panier vapeur. Faire cuire de nouveau avec le **programme Cuisson vapeur/30 minutes**. Retirer le panier vapeur et le mettre de côté, couvert.
7. Filtrer la sauce au chinois et la remettre dans le bol mixeur.
8. Délayer soigneusement la Maïzena dans 2 cuillerées à soupe d'eau froide pour obtenir un mélange lisse, puis l'ajouter à la sauce dans le bol mixeur. Ajouter la noix de muscade et faire cuire la sauce, sans le gobelet doseur, **10 minutes/110 °C/vitesse 2**. Saler et poivrer de nouveau, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **20 secondes/vitesse 2**.
9. Dresser les cuisses de poulet dans des assiettes préchauffées et ajouter la sauce, les champignons et le lard. Servir parsemé de persil.

1 bouquet de persil plat
300 g de petits champignons de Paris
100 g de lard maigre
10 échalotes (200 g)
2 gousses d'ail
4 brins de thym
1 brin de romarin
400 ml de vin rouge à température ambiante
400 ml de bouillon de volaille très chaud
1 c.c. de sucre
1 feuille de laurier
1,3 kg de cuisses de poulet (4 ou 5 selon leur taille)
½ c.c. de sel
1 c.s. rase de farine (type 45)
1 c.s. de beurre clarifié
½ c.c. de poivre
1 c.s. de Maïzena
1 pincée de noix de muscade

CONSEIL

→ Servir éventuellement avec du riz ou des pommes de terre.

ROULÉS DE POULET AU JAMBON CRU

1 brin de romarin
4 brins de persil
1 oignon (70 g)
2 gousses d'ail
20 g de beurre
1 l de bouillon de légumes très chaud
800 g de pommes de terre à chair ferme
4 blancs de poulet (de 150 g)
8 tranches de jambon cru
400 g de champignons de Paris
½ c.c. de sel

POUR LA SAUCE

1 c.c. de Maïzena
100 ml de vin rouge
80 g de crème fraîche (30 % M.G.)
2 pincées de poivre

1. Laver le romarin, le sécher et détacher les aiguilles, puis les hacher finement et les réserver. Laver le persil, le sécher et le mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **8 secondes/vitesse 6**. Transférer le persil haché dans un bol et réserver.
2. Éplucher l'oignon et les gousses d'ail. Couper l'oignon en quatre et mettre le tout dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et hacher **touche Turbo/3 secondes**. Ajouter le beurre en morceaux et faire revenir ensuite, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/3 minutes**.
3. Ajouter le bouillon de légumes très chaud et 1 cuillerée à café de romarin haché. Faire cuire, sans le gobelet doseur, **10 minutes/120 °C/vitesse 1**.
4. Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre, les laver, les couper en quatre et les mettre dans le panier de cuisson. Réserver.
5. Laver les blancs de poulet à l'eau courante, les essuyer et les couper en deux dans la longueur. Envelopper chaque morceau de poulet avec une tranche de jambon cru. Disposer les rouleaux obtenus dans le panier vapeur plat.
6. Parer les champignons, les frotter avec un linge humide et les couper en tranches de 0,5 cm d'épaisseur. Les assaisonner ensuite avec ½ cuillerée à café de sel et les disposer dans le panier vapeur profond. Quand le bouillon contenu dans le bol mixeur est prêt, mettre le panier de cuisson en place, ainsi que les deux paniers vapeur. Fermer le tout, puis faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur**. Mettre ensuite de côté l'ensemble cuisson vapeur avec le couvercle, puis retirer le panier de cuisson.
7. Filtrer le bouillon et en mesurer 250 ml. Délayer la Maïzena dans un peu d'eau froide pour obtenir un mélange lisse. Mettre les 250 ml de bouillon réservé dans le bol mixeur et ajouter la Maïzena, le vin rouge, la crème fraîche et 2 pincées de poivre. Remettre le gobelet doseur et mélanger **5 secondes/vitesse 4**. Ensuite, sans le gobelet doseur, faire cuire **5 minutes/120 °C/vitesse 2**. Saler et poivrer à volonté.
8. Servir les roulés de poulet avec les champignons et les pommes de terre. Napper avec la sauce et garnir avec le persil.





MAGRETS DE CANARD À L'ORANGE

1. Éplucher 1 orange à vif, la couper en tranches dans le sens de la largeur et les disposer dans le panier vapeur plat.
2. Rincer les magrets canard à l'eau froide, les essuyer en les tapotant, puis inciser la peau en biais et les assaisonner avec 1 cuillerée à café de sel et 1 cuillerée à café de poivre. Disposer les magrets sur les tranches d'orange dans le panier vapeur plat.
3. Éplucher l'oignon et la carotte. Laver la carotte et la couper en tronçons de 2 cm, puis couper l'oignon en quatre. Mettre ensuite le tout dans le bol mixeur.
4. Insérer le gobelet doseur et hacher **touche Turbo/3 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
5. Ajouter le beurre en morceaux et faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/2 minutes/100 °C**.
6. Presser les oranges restantes et verser le jus dans le bol mixeur avec la liqueur d'orange, 250 ml d'eau chaude, le vinaigre de vin blanc et le sucre. Placer le panier vapeur contenant l'orange et les magrets de canard sur le bol mixeur, le couvrir et faire cuire ensuite avec le **programme Cuisson vapeur**.
7. Retirer les magrets de canard du panier vapeur et les faire dorer, côté peau, dans une poêle avec du beurre clarifié chaud, jusqu'à ce que la peau soit croustillante.
8. Filtrer la sauce au chinois au-dessus d'un récipient, la saler et la poivrer à volonté. Couper les magrets de canard en tranches et les servir avec la sauce.

6 oranges (1,2 kg)
 4 magrets de canard (d'environ 300 g chacun)
 1 c.c. de sel
 1 c.c. de poivre
 1 oignon (80 g)
 1 carotte (60 g)
 70 g de beurre
 4 c.s. de liqueur d'orange
 1 c.s. de vinaigre de vin blanc
 30 g de sucre
 1 c.s. de beurre clarifié



TOUT-EN-UN
—
LOW CARB

FILETS DE SAUMON À LA MODE THAÏE

1. Rincer et sécher le filet de saumon à l'eau courante. Le couper en quatre morceaux de taille égale, les placer dans le panier vapeur profond et réserver. Parer les bâtons de citronnelle, les rincer, puis entailler la partie blanche en forme de plumeau. Couper les piments en deux, les parer et laver l'intérieur, puis l'extérieur. Éplucher les échalotes et les gousses d'ail, couper les échalotes en deux.
2. Mettre les échalotes, les gousses d'ail et les piments dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher **5 secondes/vitesse 6**, puis transférer dans un mortier.
3. Ajouter la citronnelle dans le mortier et piler le tout. Retirer les bâtons de citronnelle.
4. Parer les champignons, les frotter avec un linge humide, puis les couper en tranches de 0,5 cm d'épaisseur. Les disposer ensuite dans le panier vapeur plat. Réserver.
5. Verser le bouillon de légumes à température ambiante dans le bol mixeur. Mettre ensuite le panier vapeur profond contenant le saumon en place sur le bol mixeur, couvrir et faire cuire ensuite avec le **programme Cuisson vapeur/10 minutes**. Mettre le panier vapeur plat avec les champignons en place, couvrir et faire cuire de nouveau avec le **programme Cuisson vapeur/10 minutes** en omettant la phase de préchauffage pour que la cuisson commence immédiatement. À la fin de la cuisson, retirer l'ensemble cuisson vapeur et le mettre de côté, fermé.
6. Pour la sauce, verser le bouillon de légumes dans un récipient et en prélever 100 ml, puis les mettre dans le bol mixeur. Ajouter la sauce de poisson, le jus de citron vert, le sucre de palme, le contenu du mortier et 1 cuillerée à café de poivre. Remettre le gobelet doseur et faire chauffer **4 minutes/100 °C/vitesse 3**.
7. Pendant ce temps, rincer et sécher le basilic thaï, puis détacher les feuilles. Dresser les pavés de saumon dans des assiettes. Garnir avec les champignons, napper avec la sauce et décorer avec les feuilles de basilic avant de servir.

700 g de filet de saumon sans peau
2 bâtons de citronnelle
2 piments rouges (15 g)
4 échalotes thaïes (90 g)
2 gousses d'ail
200 g de champignons de Paris
1 l de bouillon de légumes à température ambiante
4 c.s. de sauce de poisson
2 c.s. de jus de citron vert
1 c.s. de sucre de palme
1 c.c. de poivre blanc
2 brins de basilic thaï

PAVÉS DE SAUMON AUX CHAMPIGNONS

800 g de pommes de terre à chair ferme
1 ¾ c.c. de sel
4 pavés de saumon sans peau (de 130 g chacun, au moins 3,5 cm d'épaisseur)
1 citron non traité (80 g)
½ c.c. + 2 pincées de poivre
300 g de champignons de Paris
4 échalotes (100 g)
1 c.s. de beurre
10 g de Maïzena
100 ml de bouillon de légumes chaud
100 ml de crème liquide (30 % M.G.)
200 g de fromage à pâte fondue (50 % M.G., cancoillotte, par exemple)
2 pincées de noix de muscade
Beurre pour le panier vapeur

1. Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en huit. Verser 1 l d'eau dans le bol mixeur et ajouter 1 cuillerée à café de sel. Insérer le panier de cuisson et y disposer les morceaux de pommes de terre.
2. Beurrer légèrement le panier vapeur plat et y disposer les pavés de saumon. Les arroser avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron, saupoudrer avec ½ cuillerée à café de sel et ½ cuillerée à café de poivre. Placer le panier vapeur sur le bol mixeur, puis faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur**.
3. Pendant ce temps, parer les champignons et les couper en tranches de 0,5 cm d'épaisseur. Retirer l'ensemble cuisson vapeur et le mettre de côté, fermé. Rincer le bol mixeur à l'eau froide. Retirer le panier de cuisson et rincer le bol mixeur. Éplucher les échalotes et les couper en deux, puis les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **touche Turbo/5 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule et ajouter le beurre, puis faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/2 minutes**. Délayer la Maïzena dans 2 cuillerées à soupe de bouillon de légumes chaud pour obtenir un mélange lisse.
4. Ajouter la moitié des champignons, le bouillon de légumes chaud, la crème liquide, la Maïzena et le fromage à pâte fondue. Faire cuire, sans le gobelet doseur, **5 minutes/90 °C/vitesse 2**.
5. Ajouter les champignons restants, 1 cuillerée à café rase de zeste de citron, 2 pincées de noix de muscade, ¼ de cuillerée à café de sel et 2 pincées de poivre. Faire cuire de nouveau sans le gobelet doseur avec le **programme Sens inverse/5 minutes/100 °C/vitesse 1**. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire, insérer le gobelet doseur et mélanger avec le **programme Sens inverse/30 secondes/vitesse 1**. Dresser le saumon et les pommes de terre dans des assiettes et servir avec la sauce aux champignons.

CONSEIL

- Si le plat n'est pas destiné à des enfants, remplacer le bouillon de légumes par du vin blanc, ce qui relève la sauce.

RECETTE
TOUT-EN-UN





TARTE AU SAUMON FUMÉ ET AU CHOU

1. Pour la pâte, couper le beurre en dés et les mettre dans le bol mixeur, puis ajouter les autres ingrédients. Insérer le gobelet doseur et pétrir **1 minute/vitesse 4**. Façonner une boule avec la pâte, l'envelopper de film alimentaire et la laisser reposer 1 heure au réfrigérateur. Laver soigneusement le bol mixeur.
2. Beurrer le moule et préchauffer le four à 200 °C. Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné et foncer le moule. La recouvrir de papier sulfurisé, ajouter des haricots secs, puis faire cuire 10 minutes au four. Sortir le moule du four, retirer les haricots avec le papier sulfurisé et laisser refroidir la pâte. Réduire la température du four à 170 °C.
3. Pour la garniture, parer le chou et détacher les feuilles, puis couper les grosses tiges. Laver les feuilles de chou et les sécher. Mettre la moitié dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur. Hacher **5 secondes/vitesse 5**. Transférer dans un saladier et répéter l'opération avec l'autre moitié. Remettre la moitié du chou dans le bol mixeur et ajouter l'huile. Faire revenir ensuite avec le **programme Sens inverse/3 minutes/110 °C/vitesse 1**.
4. Ajouter 4 cuillerées à soupe d'eau très chaude, ½ cuillerée à café de sel, 3 pincées de poivre et 1 pincée de noix de muscade. Faire cuire, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/3 minutes/100 °C**. Transférer dans un saladier et répéter l'opération avec la seconde partie du chou.
5. Mettre les tomates séchées dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis hacher **6 secondes/vitesse 8**. Répétez l'opération si nécessaire. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter la crème liquide froide, crème fraîche, les œufs, ¼ de cuillerée à café de sel et 1 pincée de poivre. Remettre ensuite le gobelet doseur et mélanger **30 secondes/étape 6**. Remettre le chou dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur, puis mélanger avec le **programme Sens inverse/1 minute/vitesse 1**.
6. Couper le saumon fumé en petits morceaux.
7. Rincer les tomates cocktail, retirer le pédoncule et les couper en deux, puis les épépiner. Disposer la préparation au chou sur la pâte, garnir avec le saumon fumé et les tomates cocktail, puis enfourner pour 40 minutes. Prolonger la cuisson si nécessaire.

POUR LA PÂTE

100 g de beurre mou
200 g de farine (type 45)
100 g de fromage blanc allégé (0,2 % M.G.)
1 œuf (calibre M)
1 pincée de sel

POUR LA GARNITURE

1 chou de Milan (800 g)
3 c.s. d'huile
¼ de c.c. de sel
3 pincées + 1 pincée de poivre
1 pincée de noix de muscade
70 g de tomates séchées
200 ml de crème liquide froide (30 % M.G.)
100 g de crème fraîche (30 % M.G.)
4 œufs (calibre M)
150 g de saumon fumé
150 g de tomates cocktail

Beurre mou pour le moule
Farine (type 45) pour le plan de travail
Haricots secs pour la cuisson à blanc

CONSEIL

- Les pignons peuvent conférer une délicieuse saveur à cette quiche. Il suffit d'en ajouter 2 cuillerées à soupe avant la cuisson.



Pour 12 parts
(moule à tarte 26 cm Ø)



Moyen



Par portion: env. 260 kcal/1089 kJ
P: 10 g, L: 18 g, G: 16 g



Prêt en 2 h 36 min - Préparation: 40 min (+ réfrigération: 1 h, cuisson au four: 50 min, cuisson: 6 min)



CHOUCROUTE AU SAUMON

1 l de fumet de poisson à température ambiante
 ½ c.c. de sel
 2 pincées de poivre
 600 g de pommes de terre à chair ferme
 800 g de filet de saumon
 1 c.s. d'huile d'olive
 1 c.s. de baies de poivre rose
 600 g de choucroute en boîte
 1 bouquet de ciboulette
 100 g de crème fraîche (30 % M.G.)
 1 c.s. de moutarde

- Mettre le fumet de poisson à température ambiante dans le bol mixeur, assaisonner avec ½ cuillerée à café de sel et 2 pincées de poivre, puis mettre le panier de cuisson en place. Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur, puis les mettre dans le panier de cuisson. Remettre le gobelet doseur et faire cuire **10 minutes/120 °C/vitesse 1**. Pendant ce temps, laver le filet de saumon, le sécher, le couper en 4 morceaux et les mettre dans le panier vapeur profond. Les badigeonner d'huile d'olive et les parsemer de baies de poivre rose.
- Mettre la choucroute dans le panier vapeur plat et le placer sur le panier vapeur profond, puis mettre l'ensemble en place sur le bol mixeur et couvrir. Faire cuire les pommes de terre, le poisson et la choucroute avec le **programme Cuisson vapeur** en interrompant le processus de préchauffage. Laver la ciboulette, la sécher et la ciseler, puis réserver. À la fin de la cuisson, vérifier la cuisson et la prolonger de 5 minutes si nécessaire. Le temps de préchauffage doit à nouveau être interrompu. Retirer l'ensemble cuisson vapeur et le réserver, couvert. Retirer le panier de cuisson et maintenir les pommes de terre au chaud. Vider le bol mixeur et réserver 100 ml de liquide de cuisson, puis les remettre dans le bol mixeur. Ajouter la crème fraîche, la moutarde et 1 cuillerée à soupe de ciboulette ciselée. Remettre le gobelet doseur et faire chauffer **3 minutes/80 °C/vitesse 3**. Saler et poivrer la sauce, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **10 secondes/vitesse 3**.
- Dresser la choucroute dans des assiettes, ajouter le saumon et les pommes de terre, puis garnir avec la ciboulette restante. Napper de sauce.



FILETS DE MORUE AU BEURRE D'AGRUMES

- Laver les agrumes à l'eau chaude, les sécher et râper le zeste, puis le mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher finement **touche Turbo/6 secondes**. Transférer le zeste dans un bol. Couper les agrumes en deux, les presser et réserver le jus. Rincer le bol mixeur.
- Laver le poisson à l'eau courante, le sécher et vérifier qu'il ne reste pas d'arêtes. Beurrer légèrement le panier vapeur plat, y disposer le poisson, assaisonner avec ½ cuillerée à café de sel, ¼ de cuillerée à café de poivre et ¼ de cuillerée à café de zeste d'agrumes.
- Laver les courgettes et les couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur, puis les mettre dans le panier vapeur profond. Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en quatre, puis les mettre dans le panier de cuisson. Placer celui-ci dans le bol mixeur. Verser 1 l d'eau sur les pommes de terre. Mettre l'ensemble vapeur sur le bol mixeur et couvrir. Faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur**. Retirer l'ensemble vapeur et le mettre de côté, couvert. Retirer le panier de cuisson et maintenir les pommes de terre au chaud. Vider le bol mixeur et le rincer.
- Mettre le beurre en dés, les graines d'anis et le zeste d'agrumes restant dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et faire chauffer **3 minutes/70 °C/vitesse 1**. Ajouter le jus d'agrumes, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **25 secondes/vitesse 3**. Laver le persil, le sécher et détacher les feuilles, puis les hacher. Dresser le poisson et les légumes dans des assiettes, napper de beurre d'agrumes et parsemer de persil haché.

1 petite orange non traitée (110 g)
 1 citron non traité (80 g)
 4 filets de morue (de 200 g)
 ½ c.c. de sel
 ¼ de c.c. de poivre
 2 courgettes (400 g)
 400 g de pommes de terre à chair ferme
 80 g de beurre
 1 c.c. de graines d'anis
 Huile végétale neutre pour le panier vapeur
 2 brins de persil plat

COUSCOUS AUX GAMBAS ET AUX LÉGUMES

CUISSONS
SIMULTANÉES



1. Pour la sauce, éplucher les oignons et les couper en quatre, puis éplucher les gousses d'ail. Parer le fenouil, le laver et le couper en quatre. Mettre le fenouil, les oignons et les gousses d'ail dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher finement **touche Turbo/ 5 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter les autres ingrédients de la sauce (à l'exception du safran) et faire ensuite revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/4 minutes/120 °C**.
2. Pour le couscous, décortiquer les gambas, les déveiner, les rincer à l'eau froide et les sécher. Réserver les têtes et quelques carapaces. Mettre le couscous dans un saladier, ajouter 1 cuillerée à café de sel et l'huile d'olive, puis mélanger à l'aide d'une fourchette. Mouiller avec 300 ml d'eau bouillante et laisser gonfler pendant 5 minutes.
3. Éplucher et laver les carottes et le navet. Parer et laver la courgette. Couper les carottes et la courgette en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur, et le navet en cubes de 1 x 2 cm.
4. Mettre les têtes et les carapaces de gambas dans le bol mixeur avec les autres ingrédients de la sauce. Ajouter 1 l d'eau très chaude et le safran. Disposer les légumes dans le panier de cuisson et mettre celui-ci en place dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur/6 minutes**.
5. Pendant ce temps, égrainer le couscous à l'aide d'une fourchette et le répartir uniformément dans le panier vapeur plat. Mettre les gambas dans le panier vapeur profond, puis disposer l'ensemble cuisson vapeur sur le bol mixeur et le couvrir. Faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur/5 minutes**.
6. Retirer l'ensemble cuisson vapeur et le mettre de côté, couvert. Retirer le panier de cuisson en s'aidant de la spatule. Remettre le gobelet doseur et hacher le contenu du bol mixeur **1 minute/vitesse 7**, puis de nouveau, avec le gobelet doseur en place, **1 minute/vitesse 10**. Verser la crème fraîche et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **30 secondes/vitesse 6**.
7. Passer la sauce au chinois. Dresser le couscous dans un plat, puis ajouter les légumes et les gambas. Napper avec une partie de la sauce et servir chaud.

POUR LA SAUCE

3 oignons (200 g)
4 gousses d'ail
1 petit fenouil (100 g)
2 c.s. de concentré de tomates
40 ml d'huile d'olive
2 c.c. de sel
¼ de c.c. de poivre
2 c.s. d'herbes mélangées hachées (surgelées)
2 sachets de safran (de 0,1 g)

POUR LE COUSCOUS

1 kg de gambas crues et non décortiquées
350 g de couscous grains moyens
1 c.c. de sel
1 c.s. d'huile d'olive
4 carottes (250 g)
1 navet blanc (200 g)
1 courgette (150 g)
100 g de crème fraîche (30 % M.G.)

CONSEIL

→ Vous pouvez utiliser la sauce restante en potage. Si nécessaire, l'épaissir avec de la Maïzena délayée dans un peu d'eau et la porter à ébullition.

NOIX DE SAINT-JACQUES AUX POIREAUX

RECETTE
LOW CARB

- 3 poireaux (450 g)
25 g de beurre
100 ml de vin blanc à température ambiante
¼ de c.c. de sel
4 pincées de poivre
4 échalotes (120 g)
3 gousses d'ail
2 c.s. d'huile d'olive
100 g de crème fraîche (30 % M.G.)
2 pincées de poivre de Cayenne
12 noix de Saint-Jacques (de 35 g) prêtes à l'emploi
2 c.s. d'huile de colza
1. Laver les poireaux, les sécher et les couper en tronçons de 2 cm (couper d'abord les plus gros dans le sens de la longueur), puis les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher ensuite **20 secondes/vitesse 5**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
 2. Ajouter aux poireaux le beurre en dés et, sans le gobelet doseur, faire revenir avec le **programme Saisir/3 minutes**. Ajouter 50 ml de vin blanc à température ambiante, ½ cuillerée à café de sel et 2 pincées de poivre. Faire cuire ensuite, sans le gobelet doseur, avec le **programme Sens inverse/5 minutes/90 °C/vitesse 1**. Transférer la fondue de poireaux dans un récipient et rincer le bol mixeur.
 3. Éplucher les échalotes et les gousses d'ail, couper les échalotes en deux, puis mettre le tout dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et hacher finement **touche Turbo/5 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
 4. Ajouter l'huile d'olive et faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/5 minutes/120 °C**. Ajouter ensuite le vin blanc à température ambiante restant, la crème fraîche, ¼ de cuillerée à café de sel, 2 pincées de poivre et 1 pincée de poivre de Cayenne. Remettre le gobelet doseur et faire cuire **6 minutes/100 °C/vitesse 1**.
 5. Pendant ce temps, rincer les noix de Saint-Jacques à l'eau froide, puis les sécher. Faire chauffer l'huile de colza dans une poêle et y faire revenir les noix de Saint-Jacques, en plusieurs fois, pendant 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les retirer de la poêle et les maintenir au chaud.
 6. Dresser les noix de Saint-Jacques sur la fondue de poireaux, puis les napper de sauce. Saupoudrer avec 1 pincée de poivre de Cayenne.

CONSEIL

- Pour cuisiner des noix de Saint-Jacques surgelées, les faire décongeler dans du lait avant de les faire cuire en suivant la recette. Elles seront ainsi plus moelleuses. Sans décongélation préalable, elles doivent cuire 9 à 10 minutes.





MOULES À LA PROVENÇALE

1. Éplucher les oignons et les gousses d'ail. Couper les oignons en deux et mettre le tout dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **touche Turbo/5 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile et faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/5 minutes/100 °C**.
3. Parer les tomates et le poivron, les laver et les épépiner, puis les couper en quatre et les mettre dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et hacher **5 secondes/vitesse 4**. Répéter l'opération si nécessaire.
4. Ajouter 100 ml d'eau très chaude, puis saler et poivrer. Remettre le gobelet doseur et faire cuire avec le **programme Sens inverse/15 minutes/100 °C/vitesse 2**. Réserver la sauce dans un plat et la maintenir au chaud.
5. Laver et nettoyer les moules. Jeter celles qui restent ouvertes. Mettre les moules dans le panier vapeur profond. Remplir le bol mixeur avec 1 l d'eau chaude.
6. Placer le panier vapeur profond sur le bol mixeur, couvrir et faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur/25 minutes**. Retirer le panier vapeur, jeter les moules restées fermées et servir avec la sauce.

3 oignons (200 g)
 2 gousses d'ail
 3 c.s. d'huile
 2 tomates (120 g)
 1 poivron rouge (150 g)
 ¼ de c.c. de sel
 3 pincées de poivre
 1,5 kg de moules

CONSEIL

- La recette peut aussi être réalisée avec des moules surgelées. Le temps de cuisson doit alors être prolongé de 5 minutes. Mais attention : même dans ce cas, les moules ouvertes avant la cuisson et les moules fermées après la cuisson doivent être jetées.



MOULES MARINIÈRES

1 kg de moules
1 bouquet de persil
1 oignon blanc (50 g)
2 gousses d'ail
200 ml de vin blanc sec
1 c.c. de sel
2 c.s. d'huile d'olive

1. Nettoyer soigneusement les moules et jeter celles qui restent ouvertes.
2. Laver le persil, le sécher et détacher les feuilles, puis les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher ensuite grossièrement **8 secondes/vitesse 6**. Transférer le persil haché dans un récipient et rincer le bol mixeur. Laver l'oignon blanc, le parer et le couper en trois. Peler les gousses d'ail, puis mettre le tout dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et hacher grossièrement **6 secondes/vitesse 6**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'huile d'olive au mélange d'oignon blanc et d'ail. Faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/2 minutes/100 °C**. Mouiller avec le vin blanc et 800 ml d'eau très chaude, puis ajouter 1 cuillerée à café de sel.
4. Mettre le panier vapeur profond en place sur le bol mixeur et y disposer les moules. Placer le couvercle et faire cuire, jusqu'à ce que les moules soient ouvertes, avec le **programme Cuisson vapeur/15 minutes**. Jeter celles qui sont restées fermées. Servir les moules avec du bouillon et les parsemer de persil haché.



QUICHE AU THON SANS PÂTE

1. Préchauffer le four à 180 °C. Beurrer un moule à tarte et réserver.
2. Retirer la croûte du fromage et le couper en morceaux, puis les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **10 secondes/vitesse 10**.
3. Transférer le fromage haché dans un récipient.
4. Mettre les œufs, le lait, la farine, ¼ de cuillerée à café de sel et 3 pincées de poivre dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **40 secondes/vitesse 4**.
5. Disposer le thon au naturel égoutté sur le fond du moule, puis verser la préparation contenue dans le bol mixeur. Parsemer avec le fromage haché et faire cuire 40 minutes au four. Prolonger la cuisson si nécessaire. Servir la quiche chaude ou tiède.

100 g de gruyère (49 % M.G.)
3 œufs (calibre M)
500 ml de lait (frais, 1,5 % M.G.)
100 g de farine (type 45)
¼ de c.c. de sel
3 pincées de poivre
1 boîte de thon au naturel
(poids net égoutté : 125 g)

Beurre pour le moule

PIZZA MARGHERITA

POUR LA PÂTE LEVÉE

½ c.c. de sucre
10 g de levure fraîche
250 g de farine (type 45)
2 c.s. d'huile d'olive
½ de c.c. de sel

POUR LA SAUCE TOMATE

6 c.s. de coulis de tomates
1 c.s. de concentré de tomates
1 c.c. d'origan séché
¼ de c.c. de sel
3 pincées de poivre
1 pincée de sucre

100 g de mozzarella (45 % M.G.)
2 c.s. d'huile d'olive
Farine (type 45) pour le plan de travail

1. Pour la pâte, verser 150 ml d'eau tiède dans le bol mixeur et ajouter ½ cuillerée à café de sucre. Émietter la levure dans le bol mixeur et, sans le gobelet doseur, mélanger **2 minutes/37 °C/vitesse 1**. Ajouter la farine, 2 cuillerées à soupe d'huile et ½ cuillerée à café de sel, puis insérer le gobelet doseur. Pétrir avec le **programme Malaxer/2 minutes** pour obtenir une pâte souple, qui ne colle pas aux doigts. Rajouter si nécessaire un peu de farine ou d'eau pour obtenir la consistance souhaitée. Retirer la pâte du bol mixeur et façonner une boule, la placer dans un saladier, la couvrir avec un torchon, puis la laisser lever pendant au moins 1 heure dans un endroit chaud, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Nettoyer le bol mixeur.
2. Pour la sauce tomate, mettre le coulis et le concentré de tomates, l'origan, ¼ de cuillerée à café de sel, 3 pincées de poivre et 1 pincée de sucre dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **20 secondes/vitesse 4**.
3. Couper la mozzarella en fines tranches. Préchauffer le four à 240 °C. Graisser une plaque à pâtisserie avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Pétrir de nouveau vigoureusement la pâte avec les mains, la diviser en 2 pâtons et les abaisser en forme de disques. Les napper de sauce tomate, puis les garnir avec les tranches de mozzarella. Arroser les pizzas avec le reste d'huile et les enfourner pour 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

VARIANTES

D'autres pizzas classiques peuvent être réalisées sur la base de cette recette. Il suffit de remplacer ou d'ajouter des ingrédients en conservant toujours les 100 g de mozzarella.

- **Pizza Salami**: disposer 7 tranches de salami sur la sauce tomate.
- **Pizza forestière**: disposer 100 g de champignons de Paris émincés sur la sauce tomate.
- **Pizza aux épinards**: faire cuire 130 g d'épinards surgelés selon les instructions figurant sur l'emballage, puis les saler, les poivrer et les disposer sur la sauce tomate.
- **Pizza Hawaii**: couper en dés 3 tranches d'ananas et 2 tranches de jambon blanc en dés, puis les disposer sur la sauce tomate.
- **Pizza Peperoni**: couper en lanières ½ poivron rouge, ½ poivron jaune et ½ poivron vert, puis les disposer sur la sauce tomate.



- **Pizza cipolla**: peler 1 gros oignon, le couper en rondelles, puis les disposer sur la sauce tomate.
- **Pizza au prosciutto**: couper 2 tranches de jambon blanc en morceaux, puis les disposer sur la sauce tomate.

Rien n'empêche, bien sûr, de combiner ces ingrédients selon son goût et son humeur.



SPAGHETTIS À LA CARBONARA

350 g de spaghettis
 ¼ de c.c. de sel
 200 g de pecorino (38 % M.G.)
 1 œuf (calibre M)
 4 jaunes d'œufs (calibre M)
 2 pincées de poivre
 150 g de poitrine de porc

1. Faire cuire les spaghettis selon les instructions figurant sur l'emballage. En ajoutant le sel, tenir compte du fait que les pâtes seront déjà bien assaisonnées par la poitrine fumée et le pecorino. Couper le pecorino en morceaux et les mettre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher finement **20 secondes/vitesse 10**. Prélever 100 g de pecorino et réserver.
2. Ajouter l'œuf, les jaunes d'œufs au reste du pecorino dans le bol mixeur. Ajouter le poivre, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **20 secondes/vitesse 5** pour obtenir un mélange onctueux. Transférer dans un saladier et nettoyer le bol mixeur.
3. Couper la poitrine de porc en dés ou en lanières et les mettre dans le bol mixeur sans ajouter d'huile, puis faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir** pour que les lardons soient légèrement croustillants. Les égoutter et les laisser tiédir sur du papier absorbant.
4. Ajouter les lardons aux œufs battus dans le saladier et mélanger. Lorsque les pâtes sont cuites, les égoutter et les mettre dans un plat, puis les napper avec la sauce et bien mélanger. Servir immédiatement et garnir à volonté de pecorino et de poivre.



CRÊPES AUX ASPERGES

1. Pour les crêpes, réunir dans le bol mixeur la farine, la levure chimique, 1 pincée de sel, l'œuf et le lait froid, puis insérer le gobelet doseur.
2. Mixer **30 secondes/vitesse 3**. Laisser reposer la pâte pendant 15 minutes. Ajouter ensuite l'eau minérale, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **20 secondes/vitesse 3**. Verser la pâte dans un saladier et réserver au réfrigérateur. Rincer soigneusement le bol mixeur.
3. Peler les asperges, couper la base et retirer les parties ligneuses. Rincer les asperges, puis les égoutter. Verser 1 l d'eau froide dans le bol mixeur. Ajouter 1 cuillerée à café de sel, le sucre et le beurre. Placer les asperges dans le panier vapeur profond et les faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur/30 minutes**. Les égoutter et jeter l'eau de cuisson.
4. Pour faire cuire les crêpes, faire fondre un quart du beurre dans une poêle à feu moyen. Confectionner une crêpe fine avec un quart de la pâte. Procéder de même pour les trois autres crêpes.
5. Enrouler les crêpes autour des asperges et servir éventuellement avec de la sauce hollandaise.

POUR LES CRÊPES

50 g de farine (type 45)
 1 pincée de levure chimique
 1 pincée de sel
 1 œuf (calibre M)
 100 ml de lait froid (frais, 3,5 % M.G.)
 4 c.s. d'eau minérale gazeuse
 1 c.s. de beurre

POUR LES ASPERGES

1,5 kg d'asperges blanches
 1 c.c. de sel
 1 c.c. de sucre
 1 c.s. de beurre



TARTE AU CHOU ROUGE ET AU CHÈVRE

1. Mettre la farine, ½ cuillerée à café de sel, le fromage blanc et le beurre froid en dés dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Pétrir **1 minute/vitesse 4** pour obtenir une pâte homogène.
2. Beurrer un moule à tarte. Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné, puis foncer le moule. Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur et laver le bol mixeur.
3. Pour la garniture, parer le chou rouge, le rincer et le couper en gros morceaux. Peler l'oignon, le couper en quatre, puis le mettre dans le bol mixeur avec le chou rouge. Remettre le gobelet doseur et hacher grossièrement **8 secondes/vitesse 5**.
4. Ajouter le reste du beurre en morceaux et faire revenir, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/3 minutes**. Mouiller avec le vinaigre de cidre et le bouillon de légumes chaud, assaisonner avec le sucre et les clous de girofle, puis remettre le gobelet doseur et laisser mijoter **10 minutes/100 °C/vitesse 1**.
5. Égoutter le chou dans une passoire et laisser refroidir pendant 15 minutes. Laver soigneusement le bol mixeur. Préchauffer le four à 180 °C.
6. Faire griller les graines de tournesol à sec dans une poêle très chaude. Laver et sécher le thym, puis détacher les feuilles.
7. Mettre la crème liquide froide, le lait froid, les œufs, ½ cuillerée à café de sel et 3 pincées de poivre dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger ensuite **10 secondes/vitesse 4**.
8. Étaler le chou refroidi sur la pâte et couvrir avec le mélange à la crème. Parsemer de dés de fromage de chèvre, de graines de tournesol et de thym. Arroser avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, puis enfourner pour 30 minutes.
9. Si la garniture n'est pas suffisamment cuite, prolonger la cuisson.

POUR LA PÂTE

150 g de farine (type 45)
 ½ c.c. de sel
 100 g de fromage blanc maigre (0,2 % M.G.)
 70 g de beurre froid

POUR LA GARNITURE

1 morceau de chou rouge (300 g)
 1 oignon (75 g)
 30 g de beurre
 2 c.s. de vinaigre de cidre
 200 ml de bouillon de légumes chaud
 1 pincée de sucre
 1 pincée de clous de girofle en poudre
 50 g de graines de tournesol
 4 brins de thym
 100 ml de crème liquide froide (30 % M.G.)
 100 ml de lait froid (frais, 3,5 % M.G.)
 2 œufs (calibre L)
 ½ c.c. de sel, 3 pincées de poivre
 100 g de fromage de chèvre frais (45 % M.G.)
 1 c.s. d'huile d'olive

Beurre pour le moule

CONSEIL

→ Servir éventuellement avec une salade verte.

RECETTE
TOUT-EN-UN



RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

1. Laver le persil, le sécher et détacher les feuilles, puis les mettre dans le bol mixeur. Retirer la croûte du parmesan et le couper en cubes de 2 cm, puis les ajouter aux feuilles de persil. Insérer le gobelet doseur et hacher **8 secondes/vitesse 8**, puis transférer dans un autre récipient et réserver.
2. Parer les champignons et les couper en deux selon leur taille. Les mettre dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Hacher **touche Turbo/1 seconde** et transférer dans un récipient. Éplucher l'échalote et les gousses d'ail, les mettre dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur. Hacher **touche Turbo/3 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Rincer le bol mixeur et l'essuyer.
3. Ajouter 2 cuillerées à soupe de beurre et faire revenir l'échalote et les gousses d'ail, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/3 minutes/120 °C**. Ajouter le riz à risotto et faire cuire, sans le gobelet doseur, avec le **programme Saisir/1 minute/120 °C**.
4. Mouiller avec le bouillon de légumes très chaud et faire cuire, sans le gobelet doseur, avec le **programme Sens inverse/10 minutes/vitesse 1/95 °C**.
5. Laver le thym, le sécher et détacher les feuilles. Mettre les champignons et les feuilles de thym dans le bol mixeur, puis mélanger à l'aide de la spatule. Remettre le gobelet doseur et poursuivre la cuisson avec le **programme Sens inverse/8 minutes/95 °C/vitesse 1**.
6. Assaisonner avec le piment et le jus de citron. Ajouter le mélange de parmesan et de persil, puis le beurre restant.
7. Mélanger d'abord avec la spatule, puis mélanger, sans le gobelet doseur, avec le **programme Sens inverse/30 secondes/vitesse 3** (en s'aidant de la spatule si nécessaire).
8. Saler et poivrer, puis remettre le gobelet doseur et mélanger avec le **programme Sens inverse/20 secondes/vitesse 2**. Dresser le risotto dans des assiettes et servir immédiatement.

4 brins de persil
90 g de parmesan (32 % M.G.)
250 g de champignons variés
1 échalote (30 g)
2 gousses d'ail
60 g de beurre
400 g de riz à risotto (Arborio, cuisson: 15 minutes)
1,2 l de bouillon de volaille ou de bouillon de légumes très chaud
5 brins de thym
1 pincée de piment en poudre
Jus de ½ citron (40 g)
Sel et poivre pour l'assaisonnement

CONSEILS

- Si le plat n'est pas destiné à des enfants, remplacer 200 ml de bouillon par du vin blanc sec.
- Surveiller le risotto pendant la cuisson et remuer à l'aide de la spatule si nécessaire. Un risotto parfait doit être à la fois légèrement ferme et avoir une consistance crémeuse. Il ne doit être ni trop sec ni trop liquide.

LÉGUMES À LA PROVENÇALE

POUR LA SAUCE AU YAOURT

1 gousse d'ail
1 c.s. d'huile d'olive
250 g de yaourt (3,5 % M.G.)
1 pincée de sel, selon son goût

POUR LES LÉGUMES

175 g de riz Basmati
(cuisson : 20 minutes)
4 tomates (400 g)
1 oignon (80 g)
50 g de concentré de tomates
250 ml de purée de tomates
1 c.s. d'huile d'olive
1 c.c. de sucre
2 c.c. de sel
1 c.c. de poivre
1 poivron jaune (150 g)
1 aubergine (300 g)
2 courgettes (300 g)

1. Pour la sauce au yaourt, éplucher la gousse d'ail et la mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher ensuite finement **touche Turbo/5 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile d'olive, le yaourt et 1 pincée de sel, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **20 secondes/vitesse 4**. Verser la sauce au yaourt dans un bol et nettoyer soigneusement le bol mixeur.
2. Mettre le riz dans un saladier et le couvrir d'eau froide, puis laisser tremper 10 minutes.
3. Laver les tomates, les couper en quatre et retirer les pédoncules. Éplucher l'oignon, le couper en quatre et le mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **touche Turbo/5 secondes**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter le concentré de tomates, les tomates, la purée de tomates et l'huile d'olive. Assaisonner avec 1 cuillerée à café de sucre, 1 ½ cuillerée à café de sel et 1 cuillerée à café de poivre. Remettre le gobelet doseur et mélanger **10 secondes/vitesse 5**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
4. Égouttez le riz, le mettre dans le panier de cuisson et le laisser s'égoutter, puis placer le panier de cuisson dans le bol mixeur. Ajouter 550 ml d'eau chaude dans le bol mixeur.
5. Couper le poivron en quatre, l'épépiner et retirer le pédoncule, puis laver l'intérieur et l'extérieur. Parer l'aubergine et la laver. Couper l'aubergine et le poivron en dés de 2 cm, puis les disposer dans le panier vapeur profond.
6. Parer les courgettes, les laver et les couper en rondelles, puis les mettre dans le panier vapeur plat et les assaisonner avec ½ cuillerée à café de sel. Mettre l'ensemble cuisson vapeur sur le bol mixeur et le couvrir. Faire cuire les légumes et le riz **23 minutes/120 °C/vitesse 2**.
7. Disposer les légumes dans un plat, les napper avec la sauce tomate et servir avec le riz et la sauce au yaourt.

CONSEIL

→ Ces légumes accompagnent parfaitement le poisson ou la viande grillée.

RECETTE
XXL



PETIT POT DE CAROTTE À LA DINDE

1 petite carotte (50 g)
1 petite pomme de terre à chair farineuse (50 g)
80 g de filet de dinde

1. Éplucher la carotte et la pomme de terre, les laver et les couper en quatre. Rincer le filet de dinde à l'eau courante, l'essuyer avec du papier absorbant et le couper en lanières de 2 cm de largeur. Mettre la pomme de terre, la carotte et la viande dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher **8 secondes/vitesse 6**. Transférer dans le panier de cuisson. Remplir le bol mixeur avec 600 ml d'eau très chaude. Mettre le panier de cuisson en place. Couvrir et remettre le gobelet doseur, puis faire cuire **20 minutes/120°C/vitesse 1**.
2. Retirer le panier de cuisson et vider le bol mixeur en recueillant le liquide de cuisson. Remettre le tout dans le bol mixeur avec 80 ml de liquide de cuisson, puis remettre le gobelet doseur. Réduire en purée **45 secondes/vitesse 10**. Répéter l'opération si nécessaire pour obtenir une consistance homogène et onctueuse. Ensuite, laisser la purée refroidir, sans le gobelet doseur, **15 minutes/vitesse 3**.

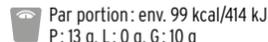
Âge recommandé : à partir du 6^e mois.



Pour 1 portion



Facile



Par portion: env. 99 kcal/414 kJ
P: 13 g, L: 0 g, G: 10 g



Prêt en 30 min
Préparation: 10 min (+ cuisson: 20 min)

PETIT POT D'ÉPINARDS À LA FLORENTINE

1. Parer les épinards, les laver, les essorer soigneusement et retirer les grosses tiges, puis couper les feuilles grossièrement. Éplucher la pomme de terre, la laver et la couper en gros morceaux, puis la mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **5 secondes/vitesse 5**. Ajouter les épinards et 400 ml d'eau très chaude, puis remettre le gobelet doseur. Faire cuire ensuite avec le **programme Sens inverse/15 minutes/100 °C/vitesse 1**.
2. Verser le contenu du bol mixeur dans une passoire et recueillir le liquide de cuisson. Écaler l'œuf dur et mettre le jaune dans le bol mixeur. Ajouter les épinards et la pomme de terre avec 60 ml de liquide de cuisson, le jus de fruit et le beurre dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **30 secondes/vitesse 10**. Répéter l'opération si nécessaire pour obtenir une consistance homogène et onctueuse. Laisser la purée tiédir.

80 g de feuilles d'épinards
1 pomme de terre (70 g)
1 œuf dur (calibre M)
40 ml de jus de fruit doux
1 bonne c.c. de beurre

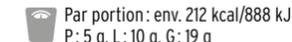
Âge recommandé : à partir du 7^e mois.



Pour 1 portion



Facile



Par portion: env. 212 kcal/888 kJ
P: 5 g, L: 10 g, G: 19 g



Prêt en 20 min
Préparation: 5 min (+ cuisson: 15 min)

PREMIER PETIT POT À LA CAROTTE

2 petites carottes (125 g)
2 c.c. d'huile de colza

1. Peler les carottes et les couper en rondelles de 2 cm d'épaisseur. Verser 500 ml d'eau à température ambiante dans le bol mixeur. Placer les carottes dans le panier de cuisson et placer celui-ci dans le bol mixeur. Couvrir et insérer le gobelet doseur dans le bol mixeur. Faire cuire les carottes avec le **programme Cuisson vapeur/15 minutes**. Retirer le panier de cuisson et vider le bol mixeur en réservant le liquide de cuisson.
2. Mettre les carottes et 40 ml de liquide de cuisson réservé dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur. Réduire en purée en augmentant progressivement la vitesse **30 secondes/vitesse 4 à 8**. Pousser la purée vers le fond du bol à l'aide de la spatule. Si nécessaire, répéter l'opération pour obtenir une purée homogène et onctueuse. Ajouter l'huile de colza et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **2 minutes/80 °C/vitesse 3**.

Âge recommandé : à partir du 5^e mois.

CONSEIL

→ Les purées pour bébé peuvent être congelées. Doubler ou quadrupler les quantités et congeler la purée obtenue par portions.

PETIT POT DE LÉGUMES AU VEAU

1. Éplucher la pomme de terre et la carotte et les laver, puis les couper en morceaux. Rincer la viande à l'eau courante, l'essuyer et la couper en dés. Mettre la pomme de terre, la carotte et la viande dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **8 secondes/vitesse 6**. Mettre ensuite les légumes et la viande dans le panier de cuisson et ajouter les petits pois.
2. Verser 600 ml d'eau chaude dans le bol mixeur et ajouter le beurre. Mettre le panier de cuisson en place. Fermer le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis faire cuire **20 minutes/120°C/vitesse 1**. Retirer le panier de cuisson et vider le bol mixeur en réservant le liquide de cuisson. Remettre les légumes et la viande avec 100 ml du liquide de cuisson recueilli, le jus de fruit et l'huile de colza dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et réduire en purée **45 secondes/vitesse 10**. Si nécessaire, répéter l'opération pour obtenir une consistance homogène et onctueuse. Laisser la purée refroidir, sans le gobelet doseur, **15 minutes/vitesse 3**.

1 pomme de terre à chair farineuse (60 g)
½ carotte (40 g)
35 g de viande de veau
40 g de petits pois (frais ou surgelés)
¼ de c.c. de beurre
35 ml de jus de fruit doux
2 c.c. d'huile de colza

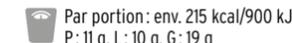
Âge recommandé : à partir du 5^e mois.



Pour 1 portion



Facile



Par portion: env. 215 kcal/900 kJ
P: 11 g, L: 10 g, G: 19 g



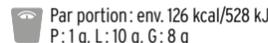
Prêt en 45 min
Préparation: 10 min (+ cuisson: 35 min)



Pour 1 portion



Facile



Par portion: env. 126 kcal/528 kJ
P: 1 g, L: 10 g, G: 8 g



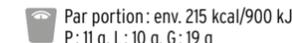
Prêt en 22 min
Préparation: 5 min (+ cuisson: 17 min)



Pour 1 portion



Facile



Par portion: env. 215 kcal/900 kJ
P: 11 g, L: 10 g, G: 19 g



Prêt en 45 min
Préparation: 10 min (+ cuisson: 35 min)



PETIT POT ÉPINARDS-POMME DE TERRE

20 g de veau
1 petite pomme de terre à chair farineuse (50 g)
80 g d'épinards
2 c.c. d'huile de colza

1. Retirer le gras et les tendons de la viande, puis la rincer et la couper en cubes de 2 cm. Éplucher la pomme de terre et la couper en cubes de 2 cm. Placer la viande et les cubes de pomme de terre dans le panier vapeur profond.
2. Rincer et parer les épinards, puis les ajouter sur la pomme de terre. Verser 1 l d'eau à température ambiante dans le bol mixeur, mettre le panier vapeur en place et couvrir. Faire ensuite cuire avec le **programme Cuisson vapeur/15 minutes**. Vider le bol mixeur.
3. Réunir la viande, la pomme de terre, les épinards et l'huile de colza dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur. Réduire le tout en purée en augmentant progressivement la vitesse **30 secondes/vitesse 4 à 7**. Si nécessaire, répéter l'opération pour obtenir une purée homogène et onctueuse.

Âge recommandé : à partir du 5^e mois.

CONSEIL

→ La purée peut être allongée avec un jus de fruit (jusqu'à 40 ml) riche en vitamine C qui favorise l'assimilation du fer.



PETIT POT RIZ, TOMATE ET COURGETTE

1. Inciser la peau de la tomate en biais et l'ébouillanter avant de la peler. Couper la tomate en deux, l'épépiner et retirer le pédoncule. Laver et parer la courgette. Couper la tomate et la courgette en cubes de 2 cm.
2. Laver le blanc de poulet à l'eau courante, l'essuyer et le couper aussi en dés. Mettre le riz dans le panier de cuisson. Remplir le bol mixeur avec 1 l d'eau à température ambiante et mettre le panier de cuisson en place.
3. Mettre la viande et les légumes dans le panier vapeur profond et le couvrir. Faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur/15 minutes**. Vider le bol mixeur et y mettre la viande, les légumes et le riz. Ajouter le jus d'orange et l'huile de colza, puis insérer le gobelet doseur. Réduire en purée en augmentant progressivement la vitesse **30 secondes/vitesse 4 à 7**. Si nécessaire, répéter l'opération pour obtenir une purée homogène et onctueuse.

Âge recommandé : à partir du 8^e mois.

CONSEIL

→ Les tomates peuvent causer des rougeurs sur les fesses du bébé. Il est donc préférable de ne pas lui donner cette purée avant le 8^e mois.

1 tomate (50 g)
1 petite courgette (50 g)
20 g de blanc de poulet
25 g de riz (cuisson : 10 minutes)
2 c.s. de jus d'orange
2 c.c. d'huile de colza

PETIT POT POMME DE TERRE-BETTERAVE

1 pomme de terre
à chair farineuse (50 g)
1 petite betterave rouge (50 g)
1 c.s. de graines de tournesol
30 ml de jus d'orange

1. Éplucher la pomme de terre et la betterave. Couper la pomme de terre en dés de 2 cm, et la betterave en dés de 1 cm (la betterave rouge tachant beaucoup, enfiler des gants jetables pour la manipuler), puis les placer dans le panier de cuisson. Verser 500 ml d'eau à température ambiante dans le bol mixeur, insérer le panier de cuisson, couvrir et insérer le gobelet doseur. Faire cuire ensuite avec le **programme Cuisson vapeur/10 minutes**. Vider le bol mixeur et l'essuyer. Y mettre les graines de tournesol et remettre le gobelet doseur. Ensuite, les concasser **touche Turbo/15 secondes**. Ajouter la pomme de terre et la betterave avec 30 ml d'eau chaude et le jus d'orange. Remettre le gobelet doseur et réduire le tout en purée en augmentant progressivement la vitesse **30 secondes/vitesse 4 à 7**. Si nécessaire, répéter l'opération pour obtenir une purée homogène et onctueuse.

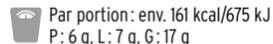
Âge recommandé : à partir du 5^e mois.



Pour 1 portion



Facile



Par portion : env. 161 kcal/675 kJ
P : 6 g, L : 7 g, G : 17 g



Prêt en 15 min
Préparation : 5 min (+ cuisson : 10 min)

PETIT POT DE COURGETTE À LA LOTTE

1. Éplucher la courgette et la pomme de terre, puis laver la pomme de terre. Couper la courgette et le filet de lotte en morceaux, puis couper la pomme de terre en quatre. Rincer le filet de lotte à l'eau courante, l'assécher en tapotant et vérifier qu'il ne reste pas d'arêtes. Verser 500 ml d'eau dans le bol mixeur.
2. Mettre les légumes et le poisson dans le panier de cuisson, puis mettre celui-ci en place dans le bol mixeur. Faire cuire, sans le gobelet doseur, avec le **programme Cuisson vapeur**. Retirer le panier de cuisson du bol mixeur en s'aidant de la spatule et vider le bol mixeur, puis y mettre les légumes, le poisson, le jus de fruit et l'huile de colza. Insérer le gobelet doseur et réduire en purée **15 secondes/vitesse 7**. Si nécessaire, répéter l'opération pour obtenir une consistance homogène et onctueuse.

1 petite courgette (100 g)
1 petite pomme de terre
à chair farineuse (50 g)
30 g de filet de lotte
(ou de saumon sauvage)
25 ml de jus de fruit doux
(100 % pur jus)
1 c.c. d'huile pour aliments bébé

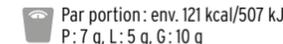
Âge recommandé : à partir du 7^e mois.



Pour 1 portion



Facile



Par portion : env. 121 kcal/507 kJ
P : 7 g, L : 5 g, G : 10 g



Prêt en 30 min
Préparation : 10 min (+ cuisson : 20 min)

PETIT POT DE LÉGUMES AU SAUMON

1 pomme de terre
à chair farineuse (50 g)
1 grosse carotte (100 g)
40 g de filet de saumon
(frais ou surgelé)
1 petite orange (80 g)
2 c.c. d'huile de colza

1. Éplucher la pomme de terre et la couper en cubes de 2 cm. Peler la carotte et la couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Retirer si besoin les arêtes du filet de saumon. Le rincer à l'eau courante, le sécher et le couper en cubes de 4 cm. Verser 500 ml d'eau à température ambiante dans le bol mixeur. Mettre la pomme de terre, la carotte et le poisson dans le panier de cuisson, le placer dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur. Faire cuire le tout avec le **programme Cuisson vapeur**. Vider le bol mixeur en réservant le liquide de cuisson.
2. Presser l'orange. Mettre le poisson, la pomme de terre, la carotte, le jus d'orange et 40 ml de liquide de cuisson réservé. Remettre le gobelet doseur et réduire le tout en purée en augmentant progressivement la vitesse **30 secondes/vitesse 4 à 7**. Pousser la préparation vers le fond du bol à l'aide de la spatule et répéter l'opération, si nécessaire, pour obtenir une purée homogène et onctueuse. Ajouter l'huile de colza et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **2 minutes/80 °C/vitesse 3**.

Âge recommandé : à partir du 6^e mois.

PETIT POT D'ASPERGES AU JAMBON

1. Éplucher la pomme de terre, la laver et la couper en dés. Laver et peler les asperges, en retirant les extrémités ligneuses, puis les détailler en tronçons de 2 cm de long. Couper le jambon en dés. Mettre la pomme de terre et les asperges dans le panier de cuisson, puis placer celui-ci dans le bol mixeur et verser 500 ml d'eau chaude.
2. Insérer le gobelet doseur et faire cuire ensuite avec le **programme Cuisson vapeur/10 minutes**. Ajouter les dés de jambon par l'orifice de remplissage du couvercle (attention : l'appareil est chaud) et faire cuire, avec le gobelet doseur en place, **5 minutes/120 °C/vitesse 1**.
3. Retirer le panier de cuisson et vider le bol mixeur en recueillant le liquide de cuisson. Mettre la pomme de terre, les asperges et le jambon dans le bol mixeur, puis ajouter 60 ml du liquide de cuisson, le jus de fruit et l'huile de colza. Remettre le gobelet doseur et réduire en purée **15 secondes/vitesse 8**. Si nécessaire, répéter l'opération pour obtenir une consistance homogène et onctueuse. Laisser refroidir la purée, sans le gobelet doseur, **10 minutes/vitesse 3**.

1 petite pomme de terre
à chair farineuse (60 g)
2 asperges blanches (100 g)
30 g de jambon blanc
40 ml de jus de fruit doux
2 ½ c.c. d'huile de colza

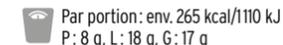
Âge recommandé : à partir du 6^e mois.



Pour 1 portion



Facile



Par portion : env. 265 kcal/1110 kJ
P : 8 g, L : 18 g, G : 17 g



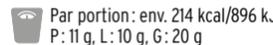
Prêt en 35 min
Préparation : 20 min (+ cuisson : env. 15 min)



Pour 1 portion



Facile



Par portion : env. 214 kcal/896 kJ
P : 11 g, L : 10 g, G : 20 g



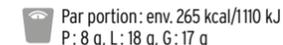
Prêt en 27 min
Préparation : 5 min (+ cuisson : 22 min)



Pour 1 portion



Facile



Par portion : env. 265 kcal/1110 kJ
P : 8 g, L : 18 g, G : 17 g



Prêt en 35 min
Préparation : 20 min (+ cuisson : env. 15 min)



PETIT POT DE FENOUIL À LA DINDE

1 pomme de terre à chair farineuse (40 g)
1 morceau de fenouil (90 g)
25 g de filet de dinde
4 c.s. de jus de fruit doux
2 c.c. d'huile de colza

1. Éplucher la pomme de terre, laver le fenouil et retirer la partie dure à la base. Couper les deux en cubes de 2 cm. Rincer le filet de dinde, ôter la graisse et les tendons, puis le couper en cubes de 2 cm.
2. Verser 500 ml d'eau à température ambiante dans le bol mixeur. Mettre la pomme de terre, le fenouil et la viande dans le panier de cuisson, puis mettre celui-ci en place. Insérer le gobelet doseur et faire cuire avec le **programme Cuisson vapeur/15 minutes**. Vider le bol mixeur en réservant le liquide de cuisson.
3. Mettre la viande, la pomme de terre et le fenouil dans le bol mixeur, ajouter 40 ml de liquide de cuisson réservé et le jus de fruit. Remettre le gobelet doseur et réduire le tout en purée en augmentant progressivement la **vitesse 30 secondes/vitesse 4 à 7**. Pousser le mélange vers le fond du bol à l'aide de la spatule. Si nécessaire, répéter l'opération pour obtenir une consistance homogène et onctueuse. Rajouter éventuellement 1 cuillerée à soupe de jus de fruit. Ajouter l'huile de colza et remettre le gobelet doseur, puis mixer **2 minutes/80 °C/vitesse 3**.

Âge recommandé : à partir du 5^e mois.

CONSEIL

→ La pomme de terre peut être remplacée par du panais.

PETIT POT DE POMME AUX GALETTES DE RIZ

1. Casser les galettes de riz en morceaux, puis les mettre dans le bol mixeur. Ensuite, insérer le gobelet doseur et hacher **touche Turbo/ 5 secondes**. Ajouter 100 ml d'eau à température ambiante et remettre le gobelet doseur, puis faire cuire **4 minutes/100 °C/ vitesse 1**.
2. Peler la pomme, la couper en quatre et l'évider, puis la râper très finement dans le bol mixeur. Ajouter l'huile de colza et 50 ml d'eau à température ambiante, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **30 secondes/vitesse 2**.

2 ½ galettes de riz
1 petite pomme (100 g)
1 c.c. d'huile de colza

Âge recommandé : à partir du 7^e mois.

 Pour 1 portion

 Facile

 Par portion : env. 171 kcal/716 kJ
P : 2 g, L : 5 g, G : 28 g

 Prêt en 9 min
Préparation : 5 min (+ cuisson : 4 min)

PETIT POT DE POIRE AUX PRUNES

1. Éplucher la poire, l'évider et la couper en cubes de 3 cm. Laver les prunes, les couper en deux et les dénoyauter.
2. Verser 500 ml d'eau à température ambiante dans le bol mixeur. Placer les morceaux de poire et de prune dans le panier de cuisson, puis insérer le gobelet doseur et mettre le panier de cuisson dans le bol mixeur. Faire cuire ensuite les morceaux de fruits avec le **programme Cuisson vapeur/5 minutes**.
3. Retirer le panier de cuisson et vider le bol mixeur. Réunir les fruits et l'huile de colza dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur et réduire le tout en purée en augmentant progressivement la vitesse **30 secondes/vitesse 4 à 7**. Répéter l'opération pour obtenir une consistance homogène et onctueuse. Réserver dans un saladier.
4. Mettre les flocons de riz dans le bol mixeur et ajouter 150 ml d'eau à température ambiante, puis remettre le gobelet doseur. Faire cuire **2 minutes/100 °C/vitesse 1**. Laisser gonfler pendant 10 minutes. Ajouter la purée de fruits, remettre le gobelet doseur et mélanger ensuite **30 secondes/vitesse 2**.

½ poire (70 g)
2 petites prunes (50 g)
1 c.c. d'huile de colza
2 c.s. de flocons de riz complet

Âge recommandé : à partir du 7^e mois.

BOISSON GLACÉE À LA FRAISE

600 g de fraises
60 ml de jus de citron
60 ml de sirop de sucre
210 ml de jus d'ananas
Glaçons à volonté

3 fraises
1 citron non traité

1. Laver, parer et couper en deux 600 g de fraises. Les mettre dans le bol mixeur avec le jus de citron, le sirop de sucre et le jus d'ananas, puis insérer le gobelet doseur. Mixer **20 secondes/vitesse 8**.
2. Ajouter les glaçons à volonté et remettre le gobelet doseur, puis mixer de nouveau **30 secondes/vitesse 5** pour que la glace soit bien pilée.
3. Laver les 3 fraises, les équeuter et les couper en tranches.
4. Laver le citron à l'eau chaude, l'essuyer et le couper en rondelles, puis les recouper en quatre.
5. Verser la boisson dans chaque verre et les décorer avec une brochette de fruits et un petit morceau de citron.

 Pour 6 verres (de 150 ml)

 Facile

 Par portion : env. 94 kcal/394 kJ
P : 1 g, L : 0 g, G : 22 g

 Prêt en 10 min
Préparation : 10 min

NECTAR DE POMME

4 pommes (480 g)
1 citron (80 g)
30 g de sucre

12 glaçons

1. Laver les pommes, les couper en quatre sans les éplucher, puis les épépiner. Éplucher le citron à vif, le couper en deux et l'épépiner.
2. Mettre les pommes, le citron et le sucre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher **3 minutes/vitesse 9**. Pousser le tout vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
3. Ajouter 500 ml d'eau froide et remettre le gobelet doseur. Mixer **8 secondes/vitesse 5**.
4. Servir le nectar de pomme dans des verres et ajouter des glaçons.

CONSEIL

→ Allonger éventuellement le nectar de pomme avec un peu d'eau.

SMOOTHIE AU MELON

1. Presser l'orange et le pamplemousse. Éplucher le melon, l'épépiner et le couper en morceaux. Peler la banane et la couper en trois. Mettre le melon et la banane dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Mixer **50 secondes/vitesse 8**.
2. Ajouter le jus d'orange et de pamplemousse, puis remettre le gobelet doseur. Mixer de nouveau **30 secondes/vitesse 6**. Aromatiser avec la cannelle et la noix de muscade, puis remettre le gobelet doseur et mixer de nouveau **20 secondes/vitesse 6**, jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
3. Rincer l'orange sanguine à l'eau chaude, l'essuyer et la couper en tranches. Laver la mélisse, la sécher et détacher les feuilles.
4. Servir le smoothie dans de grands verres et les décorer avec des feuilles de mélisse et des rondelles d'orange.

1 orange (100 g)
1 pamplemousse rose (180 g)
¼ de melon cantaloup (350 g)
1 petite banane (90 g)
1 pincée de cannelle en poudre
1 pincée de noix de muscade

1 orange sanguine
1 brin de mélisse

 Pour 2 verres (de 250 ml)

 Facile

 Par verre : env. 100 kcal/419 kJ
P : 2 g, L : 0 g, G : 21 g

 Prêt en 10 min
Préparation : 10 min

SMOOTHIE À LA POIRE ET À LA BANANE

1. Presser le citron, laver les poires, les essuyer et les parer, puis les évider et les couper en morceaux. Éplucher la banane et la couper en tronçons de 2,5 cm.
2. Mettre les fruits dans le bol mixeur avec 2 cuillerées à soupe de jus de citron et insérer le gobelet doseur. Mixer en augmentant progressivement la vitesse **50 secondes/vitesse 5 à 8**, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.
3. Verser le smoothie dans des verres et ajouter des glaçons, de la glace pilée ou de l'eau pour obtenir la température et la consistance désirées.

1 citron (80 g)
4 poires bien mûres (600 g)
1 grosse banane (150 g)

Glaçons ou glace pilée à volonté

CONSEILS

- Ajouter à ce délicieux smoothie une volute de crème fouettée et quelques copeaux de chocolat, c'est divin ! Et avec un peu d'eau-de-vie de poire, c'est aussi très agréable, mais c'est plus calorique !
- Et avec un peu d'eau-de-vie de poire, c'est aussi très agréable, mais c'est plus calorique.

 Pour 2 verres (de 300 ml)

 Facile

 Par verre : env. 250 kcal/1047 kJ
P : 3 g, L : 1 g, G : 58 g

 Prêt en 10 min
Préparation : 10 min

 Pour 4 verres (de 200 ml)

 Facile

 Par verre : env. 120 kcal/502 kJ
P : 1 g, L : 0 g, G : 29 g

 Prêt en 10 min
Préparation : 10 min

MILK-SHAKE BANANE-VANILLE

2 bananes bien mûres (220 g)
250 ml de lait froid
(frais, 3,5 % M.G.)
4 c.s. de glace à la vanille

2 c.s. de copeaux de chocolat

1. Peler les bananes et les couper en tronçons de 4 cm, puis les mettre dans le bol mixeur avec un trait de lait froid. Insérer le gobelet doseur et mixer **20 secondes/vitesse 8**.
2. Ajouter le reste du lait froid et la glace à vanille, puis remettre le gobelet doseur et mixer de nouveau **30 secondes/vitesse 8**, jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Servir le milk-shake dans deux grands verres et décorer avec des copeaux de chocolat.

VARIANTE

→ Les bananes peuvent être remplacées par des fraises, de la pulpe de mangue, du melon cantaloup ou des fruits rouges.

 Pour 2 verres (de 300 ml)

 Facile

 Par verre: env. 250 kcal/1047 kJ
P: 7 g, L: 8 g, G: 35 g

 Prêt en 5 min
Préparation: 5 min

MILK-SHAKE AUX FRUITS EXOTIQUES

1. Mettre tous les ingrédients, sauf le céleri, dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur.
2. Mixer **50 secondes/vitesse 8**. Parer et laver le céleri.
3. Servir le milk-shake dans des verres et décorer avec des bâtonnets de céleri.

1 c.s. de fines herbes mélangées
et hachées (surgelées)
250 ml de babeurre (0,9 % M.G.)
60 g de fruits exotiques (surgelés)
1 c.s. de miel
1 c.s. de crème liquide (30 % M.G.)
1 c.s. de jus de tomate
1 c.s. de crème fraîche (30 % M.G.)
½ c.c. de crème de raifort

1 branche de céleri (30 g)

 Pour 2 verres (de 200 ml)

 Facile

 Par verre: env. 126 kcal/528 kJ
P: 6 g, L: 4 g, G: 14 g

 Prêt en 5 min
Préparation: 5 min

MILK-SHAKE FRAISE-MELON

4 brins de menthe
1 kg de melon cantaloup (1 kg)
160 g de fraises
500 g de yaourt nature (3,5 % M.G.)
4 c.s. de miel

1. Rincer et sécher les brins de menthe, puis détacher les feuilles et les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher **20 secondes/vitesse 8**.
2. Peler le melon, le peler, l'épépiner et le couper en gros morceaux.
3. Rincer les fraises, les équeuter et les égoutter.
4. Mettre les morceaux de melon et les fraises dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Réduire en purée **50 secondes/vitesse 8**.
5. Ajouter ensuite le yaourt et le miel, puis remettre le gobelet doseur et mixer **30 secondes/vitesse 6**.
6. Servir le milk-shake dans de grands verres et décorer à volonté.

LIQUEUR D'ŒUF

1. Commencer par porter tous les ingrédients à température ambiante pendant 30 minutes.
2. Mettre le sucre dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur, puis pulvériser **10 secondes/vitesse 8**. Répéter l'opération si nécessaire.
3. Ajouter ensuite tous les autres ingrédients dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis faire chauffer **9 minutes/70 °C/vitesse 3**.
4. À l'aide d'un entonnoir, verser la liqueur d'œuf chaude dans une bouteille stérilisée. Fermer hermétiquement et conserver au frais.

250 g de sucre
6 jaunes d'œufs (calibre M)
1 sachet de sucre vanillé (8 g)
125 ml de crème liquide
(30 % M.G.)
250 ml de rhum blanc
ou d'alcool de grain

CONSEILS

- Une fois entamée, la bouteille doit être consommée dans les 4 semaines qui suivent.
- La liqueur d'œuf se déguste seule ou en accompagnement de desserts.

 Pour 1 bouteille
(environ 750 ml)

 Facile

 Par bocal: env. 2.478 kcal/10.375 kJ
P: 23 g, L: 63 g, G: 261 g

 Prêt en 44 min
Préparation: 5 min (+ repos: 30 min, cuisson: 9 min)

 Pour 4 verres (de 350 ml)

 Facile

 Par portion: env. 201 kcal/842 kJ
P: 9 g, L: 4 g, G: 31 g

 Prêt en 15 min
Préparation: 15 min

CHOCOLAT CHAUD

150 g de chocolat noir
550 ml de lait (frais, 3,5 % M.G.)

1. Casser le chocolat en gros morceaux ou le hacher grossièrement, puis le mettre dans le bol mixeur.
2. Ajouter ensuite le lait et insérer le gobelet doseur, puis faire chauffer **6 minutes/80 °C/vitesse 1**.
3. Laisser reposer le chocolat chaud dans le bol mixeur fermé pendant 5 minutes.
4. Servir immédiatement le chocolat chaud dans des tasses.

CONSEILS

- Le chocolat chaud peut être plus ou moins sucré ou aromatisé avec des épices.
- Les enfants apprécieront particulièrement que vous ajoutiez un peu de crème liquide fouetée (30 % M.G.).
- Si le chocolat chaud n'est pas destiné aux enfants, vous pouvez ajouter un trait de liqueur.



COSMOPOLITAN

30 ml de vodka citron
15 ml de liqueur d'orange
15 ml de jus de citron vert concentré
15 ml de jus de canneberge

1 citron non traité
2 glaçons

1. Verser la vodka citron, la liqueur d'orange, le jus de citron vert concentré et le jus de canneberge dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Mixer **30 secondes/vitesse 8**.
2. Laver le citron, l'essuyer et le couper en fines tranches, puis les recouper en deux.
3. Filtrer le cocktail sur des glaçons dans un petit verre à cocktail, puis décorer avec une demi-rondelle de citron.

 Pour 1 verre (de 150 ml)

 Facile

 Par verre : env. 111 kcal/465 kJ
P : 0 g, L : 0 g, G : 6 g

 Prêt en 5 min
Préparation : 5 min

SWIMMING POOL

40 ml de vodka
20 ml de curaçao bleu
40 ml de sirop de noix de coco
120 ml de jus d'ananas
20 ml de crème liquide (30 % M.G.)
5 glaçons

1 petit ananas
1 carambole

1. Mettre la vodka, le curaçao, le sirop de noix de coco, le jus d'ananas, la crème liquide et 3 glaçons dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Mixer **50 secondes/vitesse 8**, jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
2. Nettoyer l'ananas, le couper en tranches et en prélever un morceau d'ananas.
3. Laver et sécher la carambole, puis la couper en tranches.
4. Filtrer le mélange sur les glaçons restants dans un verre à long drink, puis bien mélanger. Décorer avec un morceau d'ananas et une tranche de carambole avant de servir.

 Pour 1 verre (de 250 ml)

 Facile

 Par verre : env. 398 kcal/1666 kJ
P : 1 g, L : 6 g, G : 50 g

 Prêt en 5 min
Préparation : 5 min

PIÑA COLADA

1. Laver la pomme et la carambole, puis les essuyer. Couper la carambole en rondelles et la pomme en dés.
2. Mettre les glaçons, le rhum léger, les dés d'ananas, la crème liquide et le sirop de noix de coco dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur.
3. Mixer en augmentant progressivement la vitesse **50 secondes/vitesse 8 à 10**.
4. Verser le cocktail dans un verre à long drink et décorer avec une brochette de fruits (dés d'ananas, cerises confites, pomme et carambole).

4 glaçons
50 ml de rhum léger
6 c.s. de dés d'ananas en boîte (90 g)
30 ml de crème liquide (30 % M.G.)
30 ml de sirop de noix de coco

2 dés d'ananas en boîte
1 bocal de cerises confites (230 g)
1 pomme
1 carambole

 Pour 1 verre (de 150 ml)

 Facile

 Par verre : env. 299 kcal/1252 kJ
P : 1 g, L : 9 g, G : 30 g

 Prêt en 5 min
Préparation : 5 min

TEQUILA SUNRISE

1. Pour la glace pilée, mettre les glaçons dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur, puis concasser **10 secondes/vitesse 6**.
2. Ajouter la tequila et le jus d'orange, puis remettre le gobelet doseur. Mixer ensuite **20 secondes/vitesse 5**.
3. Verser le cocktail dans un verre à long drink, puis ajouter lentement le sirop de grenadine.
4. Peler le kiwi et le couper en tranches de 0,5 cm d'épaisseur.
5. Laver l'orange à l'eau chaude, l'essuyer et la couper en rondelles.
6. Garnir le cocktail avec une demi-tranche de kiwi et une rondelle d'orange.

200 g de glaçons
50 ml de tequila
100 ml de jus d'orange
20 ml de sirop de grenadine

1 kiwi
1 orange non traitée

 Pour 1 verre (de 200 ml)

 Facile

 Par verre : env. 194 kcal/812 kJ
P : 0 g, L : 0 g, G : 17 g

 Prêt en 5 min
Préparation : 5 min

TIRAMISU

6 œufs (calibre M)
120 g de sucre + 2 c.s. de sucre
pour le café
500 g de mascarpone (82 % M.G.)
2 c.c. de café instantané
200 g de boudoirs
4 c.s. de cacao en poudre
non sucré

1. Séparer les blancs d'œufs des jaunes. Réserver les jaunes et mettre les blancs dans le bol mixeur froid. Insérer le batteur dans le bol mixeur. Sans le gobelet doseur, battre les blancs d'œufs en neige ferme **4 minutes/vitesse 4**. Au bout de 2 minutes, ajouter 60 g de sucre aux blancs d'œufs par l'orifice de remplissage du bol mixeur. Transférer les blancs en neige dans un saladier et les placer au réfrigérateur. Rincer le bol mixeur.
2. Mettre les jaunes d'œufs et 60 g de sucre dans le bol mixeur. Avec le batteur en place, insérer le gobelet doseur. Battre **1 minute/vitesse 4** pour obtenir une mousse légère et crémeuse. Ajouter le mascarpone et remettre le gobelet doseur. Mélanger **25 secondes/vitesse 3**.
3. Préparer le café instantané en poudre dans une tasse en suivant les instructions figurant sur l'emballage, ajouter 2 cuillerées à soupe de sucre et laisser refroidir le café. Ajouter les blancs en neige à la mousse au mascarpone et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **30 secondes/vitesse 2**.
4. Étaler une couche de mousse au mascarpone dans le fond d'un plat. Plonger brièvement les boudoirs dans le café (ils ne doivent pas être trop imbibés) et les disposer sur la couche de mousse.
5. Étaler une nouvelle couche de mousse sur les boudoirs, lisser la surface, puis disposer une autre couche de boudoirs trempés dans le café – la couche inférieure de biscuits étant dans un sens, disposer la seconde couche dans l'autre sens. Étaler de nouveau de la mousse, lisser la surface et saupoudrer de cacao non sucré. Placer le tiramisù au réfrigérateur pendant quelques heures avant de le servir.



CONSEILS

- Placé au réfrigérateur, le tiramisù peut se conserver au plus deux jours.
- Le tiramisù peut aussi être congelé, de préférence en portions, puis consommé dans un délai d'un mois. Pour le décongeler, il suffit de le mettre au réfrigérateur la veille au soir.
- Les vrais gourmands peuvent aussi saupoudrer la première couche de mousse avec du cacao non sucré!





PANNA COTTA À LA GELÉE DE MYRTILLES

POUR LA PANNA COTTA

5 feuilles de gélatine blanche
1 gousse de vanille
250 ml de lait à température ambiante (frais, 3,5 % M.G.)
250 ml de crème liquide à température ambiante (30 % M.G.)
4 c.s. de sucre

POUR LA GELÉE DE MYRTILLES

3 feuilles de gélatine blanche
1 orange (180 g)
300 g de myrtilles
4 c.s. de sucre

Quelques myrtilles fraîches

1. Faire tremper les 5 feuilles de gélatine dans un bol selon les indications figurant sur l'emballage. Pour la panna cotta, fendre la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et gratter la pulpe.
2. Mettre le lait, la crème liquide, 4 cuillerées à soupe de sucre et la pulpe de vanille dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Faire chauffer ensuite **7 minutes/80 °C/vitesse 2**. Bien égoutter les 5 feuilles de gélatine ramollies et les mettre dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et mixer **30 secondes/vitesse 3**. Retirer la gousse de vanille, verser la préparation dans des verres ou des coupes, laisser refroidir à température ambiante, puis mettre au réfrigérateur pendant 3 heures. Nettoyer soigneusement le bol mixeur.
3. Dès que la panna cotta est prise, faire tremper les 3 feuilles de gélatine dans un bol selon les indications figurant sur l'emballage et presser l'orange. Réunir ensuite les myrtilles, le jus d'orange et 4 cuillerées à soupe de sucre dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Faire chauffer **8 minutes/80 °C/vitesse 2**, puis remettre le gobelet doseur et mixer **15 secondes/vitesse 5**. Bien égoutter la gélatine ramollie et la mettre dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **30 secondes/vitesse 3**. Napper la panna cotta de gelée de myrtilles, la laisser refroidir et la placer au réfrigérateur pendant 1 heure. Démouler la panna cotta sur des assiettes et servir avec des myrtilles fraîches.



YAOURT GLACÉ MANGUES ET CERISES

1. Mettre le yaourt au congélateur pendant au moins 2 heures.
2. Éplucher les mangues et les dénoyauter. Mettre la chair de la mangue en morceaux, le sucre vanillé et le sucre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Mixer **20 secondes/vitesse 8** pour obtenir une purée homogène. Verser la purée de mangue dans un saladier et la placer au congélateur pendant 2 heures.
3. Laver les cerises, les sécher et les dénoyauter, puis les mettre dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et hacher ensuite **5 secondes/vitesse 5**. Transférer les cerises dans un saladier et les placer au congélateur pendant 2 heures.
4. Une fois le temps de congélation écoulé, mettre le yaourt et la purée de mangue dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Mixer **8 secondes/vitesse 8**. Ajouter les cerises et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **6 secondes/vitesse 4**.
5. Si le yaourt glacé est devenu trop mou, le remettre au congélateur pendant au moins 1 heure et le remuer de temps en temps à l'aide d'une fourchette de l'extérieur vers l'intérieur.
6. Verser ensuite le yaourt dans une poche à douille et le répartir dans des coupelles.

400 g de yaourt à la grecque (10 % M.G.)
2 mangues mûres (1 kg)
1 sachet de sucre vanillé (8 g)
50 g de sucre
150 g de cerises



GLACE VANILLE AUX POP-CORN

1. Insérer le batteur dans le bol mixeur, puis ajouter les jaunes d'œufs, la crème liquide à température ambiante, le sucre, le jus de citron, le sucre vanillé et la cannelle. Insérer le gobelet doseur et fouetter **10 secondes/vitesse 3**. Pousser le mélange vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
2. Avec le gobelet doseur en place, faire chauffer **10 minutes/80 °C/vitesse 2**. Verser dans un récipient peu profond et placer au congélateur pendant au moins 6 heures.
3. Pour les pop-corn, verser le sucre dans le bol du mélangeur et remettre le gobelet doseur, puis pulvériser **10 secondes/vitesse 8**. Répéter l'opération si nécessaire.
4. Faire chauffer l'huile dans une casserole ou une sauteuse à feu moyen. Ajouter les grains de maïs en les étalant bien dans le récipient. Couvrir et secouer le récipient jusqu'à ce que les grains commencent à éclater. Au bout d'environ 2 minutes, retirer le récipient du feu, puis attendre que tous les grains aient éclaté avant de soulever le couvercle. Transférer dans un saladier.
5. Faire fondre le beurre dans la casserole ou la sauteuse utilisée pour les pop-corn, ajouter le sucre glace obtenu et le laisser caraméliser en remuant. Aromatiser avec la cannelle et ajouter les pop-corn, puis bien mélanger. Placer la glace à la vanille pendant 15 minutes au réfrigérateur avant de servir pour la couper plus facilement.
6. Prélever de gros morceaux de la glace et les placer dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur, puis mixer **15 secondes/vitesse 6** pour obtenir une glace onctueuse. Servir immédiatement dans des coupelles à dessert et garnir avec les pop-corn caramélisés.

POUR LA GLACE

- 2 jaunes d'œufs (calibre M)
- 250 g de crème liquide à température ambiante (30 % M.G.)
- 50 g de sucre en poudre
- 1 c.c. de jus de citron
- 1 sachet de sucre vanillé (8 g)
- 1 pincée de cannelle en poudre

POUR LES POP-CORN

- 75 g de sucre glace
- 1 ½ c.s. d'huile
- 30 g de grains de maïs
- 1 c.s. de beurre
- 1 pincée de cannelle en poudre



CRÊPES SUZETTE

75 g de sucre
 2 oranges non traitées (200 g)
 200 g de farine (type 45)
 350 ml de lait à température ambiante (frais, 3,5 % M.G.)
 2 œufs (calibre M)
 ½ c.c. de sel
 150 g de beurre mou
 1 ½ c.s. de curaçao (triple sec)

Curaçao (triple sec) pour flamber les crêpes

1. Verser le sucre dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur, puis pulvériser **10 secondes/vitesse 8**. Si nécessaire, racler la paroi du bol mixeur et répéter l'opération. Réserver le sucre dans un bol et rincer le bol mixeur.
2. Laver les oranges à l'eau chaude, bien les essuyer et râper finement le zeste. Couper les oranges en deux et les presser.
3. Tamiser la farine dans le bol mixeur. Ajouter le lait à température ambiante, les œufs et ½ cuillerée à café de sel. Ajouter la moitié du jus d'orange recueilli, 50 g de beurre mou coupé en dés et 1 cuillerée à soupe de curaçao. Remettre le gobelet doseur et pétrir ensuite avec le **programme Malaxer** pour obtenir une pâte homogène et lisse. Verser la pâte obtenue dans un saladier, la couvrir et la laisser reposer pendant 30 minutes. Nettoyer soigneusement le bol mixeur.
4. Mettre le beurre mou restant coupé en dés, le jus d'orange restant, le zeste d'orange, le sucre glace et le curaçao restant dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Faire chauffer ensuite **2 minutes/50 °C/vitesse 3**. Enduire une poêle antiadhésive de beurre et faire cuire 12 crêpes fines l'une après l'autre. Maintenir au chaud.
5. Badigeonner ensuite les crêpes avec le beurre d'orange, les plier en deux, puis en quatre et les faire réchauffer brièvement dans la poêle. Flamber avec le curaçao et servir tiède.



SEMOULE À LA COMPOTE DE FRUITS

1. Laver les abricots et les cerises, puis les sécher, les couper en deux et les dénoyauter. Mettre les abricots dans le bol mixeur, avec le miel et 80 ml d'eau, puis insérer le gobelet doseur. Faire pocher les abricots **10 minutes/100 °C/vitesse 2** jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Avec le gobelet doseur en place, réduire ensuite en purée **20 secondes/vitesse 5**. Ajouter les cerises et le jus de citron, puis remettre le gobelet doseur et mélanger ensuite avec le **programme Sens inverse/15 secondes/vitesse 1**. Réserver la compote obtenue dans un saladier et laver soigneusement le bol mixeur.
2. Pour la semoule, faire griller les pistaches à sec dans une poêle. Les laisser refroidir et les concasser.
3. Mettre le lait, la crème liquide à température ambiante, le sucre et la semoule, puis remettre le gobelet doseur et faire cuire **12 minutes/80 °C/vitesse 2**. Avec le gobelet doseur en place, faire cuire de nouveau **2 minutes/100 °C/vitesse 1**. Verser la préparation dans des verrines. Garnir de compote et parsemer de pistaches avant de servir.

POUR LA COMPOTE

6 abricots (300 g)
 150 g de cerises
 1 c.s. de miel
 1 c.c. de jus de citron

POUR LA SEMOULE

30 g de pistaches décortiquées
 500 ml de lait à température ambiante (frais, 3,5 % M.G.)
 200 ml de crème crème liquide à température ambiante (30 % M.G.)
 50 g de sucre en poudre
 90 g de semoule de blé tendre

CONSEIL

- Ce dessert peut être aromatisé avec du zeste de citron râpé. Il suffit de le faire cuire avec le lait, la crème liquide, le sucre et la semoule.



CRÈME À LA VANILLE

1 gousse de vanille
500 ml de lait à température ambiante (frais, 3,5 % M.G.)
2 jaunes d'œufs (calibre L)
60 g de sucre
1 pincée de sel
40 g de Maïzena

1. Fendre la gousse de vanille dans la longueur et prélever la pulpe. Mettre la gousse et la pulpe dans le bol mixeur avec les autres ingrédients et insérer le gobelet doseur.
2. Faire chauffer **8 minutes/100 °C/vitesse 3**.
3. Verser la crème dans un saladier froid et retirer la gousse de vanille.
4. Servir la crème tiède ou froide.

CONSEIL

→ Pour obtenir un dessert délicieux et spectaculaire, alterner des couches de crème à la vanille et des couches de biscuits au chocolat ou des brownies émiettés.



CRÈME ANGLAISE

1. Insérer le batteur dans le bol mixeur.
2. Fendre la gousse de vanille en deux dans la longueur à l'aide d'un couteau pointu et prélever la pulpe.
3. Mettre la pulpe de vanille dans le bol mixeur et ajouter la gousse, les jaunes d'œufs, le sucre et le lait, puis insérer le gobelet doseur. Faire chauffer **12 minutes/80 °C/vitesse 1**.
4. Verser la crème obtenue dans une jatte et la placer au réfrigérateur.

CONSEIL

→ Servir la crème anglaise avec de la crème glacée, de la mousse au chocolat, des biscuits ou de la salade de fruits.

½ gousse de vanille
4 jaunes d'œufs (calibre M)
50 g de sucre
300 ml de lait (frais, 3,5 % M.G.)



CRÈME AU CHOCOLAT ET SAUCE VANILLE

1. Placer le chocolat en morceaux, le sucre et le sucre vanillé dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher **25 secondes/vitesse 10**. Pousser le mélange vers le fond du bol à l'aide de la spatule. Insérer ensuite le batteur.
2. Ajouter le lait, la Maïzena et le jaune d'œuf, puis remettre le gobelet doseur. Faire cuire ensuite **12 minutes/100 °C/vitesse 2**. Verser la crème dans des ramequins ou dans un grand plat allant au four rincés sous l'eau froide. Placer au réfrigérateur. Nettoyer soigneusement le bol mixeur.
3. Remettre le batteur dans le bol mixeur. Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur et prélever la pulpe.
4. Délayer la Maïzena dans 3 cuillerées à soupe de lait froid et la mettre dans le bol mixeur avec le reste du lait, la pulpe de vanille, le sucre et l'œuf. Remettre le gobelet doseur, puis mélanger **8 secondes/vitesse 4**. Remettre le gobelet doseur et faire cuire **15 minutes/100 °C/vitesse 1**.
5. Verser la sauce dans un bol et laisser reposer au moins 10 minutes avant de servir – elle va épaissir. Servir la sauce à la vanille avec la crème au chocolat.

POUR LA CRÈME AU CHOCOLAT

100 g de chocolat noir
2 c.s. de sucre
½ sachet de sucre vanillé (4 g)
500 ml de lait à température ambiante (frais, 3,5 % M.G.)
40 g de Maïzena
1 jaune d'œuf (calibre M)

POUR LA SAUCE À LA VANILLE

1 gousse de vanille
10 g de Maïzena
300 ml de lait froid (frais, 3,5 % M.G.)
1 c.s. de sucre
1 œuf (calibre M)

CONSEIL

- Pour une sauce à la vanille plus épaisse, utiliser 15 g de Maïzena. Placée au réfrigérateur, la sauce à la vanille épaissit. Il faut donc la sortir 30 minutes avant de la consommer et la remuer vigoureusement.

CRÈME CARAMEL

1 petit citron (60 g)
340 g de sucre
500 ml de lait à température ambiante (frais, 3,5 % M.G.)
4 œufs (calibre M)

6 moules ou ramequins (8 cm Ø, 4,5 cm de hauteur)

1. Presser le citron. Pour préparer le caramel liquide, mettre 200 g de sucre, 2 cuillerées à soupe d'eau et 2 cuillerées à café de jus de citron dans une grande casserole et faire fondre à feu moyen. Incliner doucement la casserole pour mélanger. Dès que le liquide devient brun doré, verser lentement 100 ml d'eau tiède. Attention: le liquide est en ébullition! Remuer délicatement. Le sirop est prêt dès que le sucre est dissous. Verser 2 cuillerées à soupe de caramel dans chaque moule.
2. Mettre le lait à température ambiante, les œufs et le sucre restant dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Mélanger **20 secondes/ vitesse 4**. Verser le mélange dans les moules et les couvrir ensuite hermétiquement de papier d'aluminium. Si les moules ne sont pas correctement couverts, de la vapeur d'eau se forme et se mélange à la crème. Rincer le bol mixeur.
3. Remplir le bol mixeur avec 1 l d'eau tiède, placer 4 moules dans le panier vapeur profond et 2 dans le panier vapeur plat. Mettre l'ensemble cuisson vapeur en place sur le bol mixeur, le fermer et faire cuire les crèmes caramel avec le **programme Cuisson vapeur/30 minutes**.
4. Enlever délicatement le papier d'aluminium des moules et utiliser une pique à cocktail pour vérifier la fermeté de la crème. Si elle colle à la pique, replacer le papier d'aluminium et prolonger la cuisson avec le **programme Cuisson vapeur/5 minutes** en interrompant le temps de préchauffage.
5. Retirer les moules des paniers vapeur, les laisser refroidir et les placer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.





CRÈME BRÛLÉE

70 g de sucre
1 gousse de vanille
250 ml de lait à température ambiante (frais, 3,5 % M.G.)
5 jaunes d'œufs (calibre M)
250 ml de crème liquide à température ambiante (au moins 30 % M.G.)
100 g de sucre roux

7 ramequins allant au four (4 cm de hauteur, 10 à 12 cm Ø)
Chalumeau de cuisine

1. Verser le sucre dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur, puis pulvériser pendant **10 secondes/vitesse 8**. Si nécessaire, racler la paroi du bol mixeur et répéter l'opération. Réserver le sucre dans un bol.
2. Préchauffer le four à 120 °C. Fendre la gousse de vanille dans la longueur et prélever la pulpe. Mettre le lait à température ambiante avec la pulpe et la gousse de vanille dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et faire chauffer avec le **programme Sens inverse/ 5 minutes/100 °C/vitesse 1**. Verser le lait vanillé obtenu dans un saladier et laisser infuser 30 minutes. Nettoyer soigneusement le bol mixeur et le rincer plusieurs fois à l'eau froide.
3. Mettre les jaunes d'œufs et le sucre glace dans le bol mixeur froid, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **1 minute/vitesse 3**. Insérer le batteur, ajouter la crème liquide à température ambiante et remettre le gobelet doseur, puis battre le tout **30 secondes/vitesse 4**. Ajouter le lait tiède sans la gousse de vanille et remettre le gobelet doseur. Battre de nouveau **40 secondes/vitesse 3**.
4. Verser la crème dans des ramequins allant au four et les placer dans une lèchefrite. Mettre la lèchefrite dans le four et y verser de l'eau de façon qu'elle atteigne les trois quarts de la hauteur des ramequins. Faire cuire pendant 1 heure. Sortir les ramequins du four et laisser refroidir les crèmes. Avant de servir, saupoudrer les crèmes avec du sucre roux et faire caraméliser avec un chalumeau. Servir immédiatement.



SORBET AUX FRUITS

1. Rincer ou peler les fruits, selon leur variété. Les épépiner si besoin et les couper grossièrement.
2. Mettre le sucre dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur, puis concasser finement **20 secondes/vitesse 10**.
3. Ajouter le jus de citron vert et les fruits, puis remettre le gobelet doseur. Hacher **15 secondes/vitesse 5**.
4. Ajouter les glaçons et remettre le gobelet doseur, puis mixer **50 secondes/vitesse 9**.
5. Dresser le sorbet aux fruits dans des coupelles et servir immédiatement.

300 g de fruits frais mélangés
150 g de sucre
2 citrons verts (120 g, jus)
800 g de glaçons

CONSEILS

- Pour obtenir un sorbet onctueux, il est préférable d'utiliser des fruits à chair ferme.
- Les fruits frais peuvent être remplacés par des fruits surgelés et être hachés plusieurs si nécessaire pour obtenir la consistance désirée. Dans ce cas, les glaçons sont inutiles.



CLAFOUTIS AUX CERISES

400 g de cerises noires
 100 g de sucre
 3 œufs (calibre L)
 130 g de farine (type 45)
 2 pincées de sel
 2 pincées de vanille en poudre
 300 ml de lait à température ambiante (frais, 3,5 % M.G.)
 1 c.c. de beurre pour le moule
 1 c.s. de farine (type 45) pour le moule
 1 c.s. de sucre glace pour saupoudrer

1. Laver les cerises, retirer les queues et dénoyauter. Mettre les cerises dans un saladier avec 50 g de sucre, puis laisser macérer pendant 30 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180 °C. Beurrer le moule et le saupoudrer de farine.
2. Mettre les œufs et le sucre restant dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Mixer **20 secondes/vitesse 4**. Ajouter la farine, 2 pincées de sel, la vanille et le lait à température ambiante, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **40 secondes/vitesse 5**.
3. Disposer les cerises dans le moule et verser l'appareil par-dessus. Faire cuire 40 minutes au four, laisser tiédir et saupoudrer avec le sucre glace. Servir le clafoutis tiède ou froid.



PANCAKES À L'AMÉRICAINNE

1. Mettre le beurre coupé en morceaux dans le bol mixeur et faire chauffer, sans le gobelet doseur, **2 minutes 30 secondes/70 °C/vitesse 2**. Ajouter le lait à température ambiante, les œufs, le sucre, la farine, la levure chimique et 1 pincée de sel, puis insérer le gobelet doseur et mélanger **30 secondes/vitesse 4**.
2. Pour faire cuire les pancakes, faire chauffer ½ cuillerée à café de beurre dans une poêle. Verser 1 petite louche de pâte dans la poêle et faire cuire un pancake des deux côtés à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer et réserver au chaud. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

50 g de beurre
 300 ml de lait à température ambiante (frais, 3,5 % M.G.)
 2 œufs (calibre L)
 50 g de sucre
 200 g de farine (type 45)
 1 c.c. de levure chimique
 1 pincée de sel
 5 c.s. de beurre pour la poêle

CONSEIL

- Laver 200 g de myrtilles et les couper en deux. Disposer 6 demi-myrtilles sur chaque pancake au début de la cuisson et faire cuire en suivant les instructions ci-dessus.





MOELLEUX AU CHOCOLAT

1. Préchauffer le four à 200 °C. Beurrer un moule à fond amovible. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Insérer le batteur dans le bol mixeur, ajouter les blancs d'œufs avec 1 pincée de sel. Insérer le gobelet doseur et battre en neige ferme **4 minutes/vitesse 4**.
2. Retirer le batteur, transférer les œufs en neige dans un récipient, puis les placer au réfrigérateur. Mettre le beurre en morceaux, le sucre et les jaunes d'œufs dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Battre **5 minutes/70 °C/vitesse 3**.
3. Casser le chocolat en gros morceaux et le mettre dans le bol mixeur, puis laisser reposer pendant 5 minutes. Remettre le gobelet doseur et mélanger **30 secondes/vitesse 4**.
4. Ajouter la farine et remettre le gobelet doseur, puis mélanger de nouveau **35 secondes/vitesse 4**. Pousser la préparation vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule et remettre le gobelet doseur. Mélanger ensuite **15 secondes/vitesse 4**.
5. Insérer le batteur dans le bol mixeur, ajouter délicatement les blancs en neige et remettre le gobelet doseur. Mélanger **18 secondes/vitesse 2**. Transférer la pâte dans le moule. Faire cuire au four pendant 20 minutes.
6. Vérifier la cuisson à l'aide d'une pique à cocktail en bois et la prolonger de quelques minutes si nécessaire. Retirer le gâteau du four et laisser refroidir quelques minutes dans le moule. Détacher le gâteau de la paroi du moule à l'aide d'un petit couteau, puis retirer le fond et sortir le gâteau. Servir chaud ou froid.

5 œufs (calibre M)
1 pincée de sel
150 g de beurre
200 g de sucre
250 g de chocolat noir
60 g de farine (type 45)

Beurre pour le moule

CONSEILS

- Plus le temps de cuisson est long, plus le gâteau est ferme. Pour obtenir un gâteau moelleux, ne pas la prolonger trop longtemps.
- Accompagner éventuellement de crème fouettée et de fruits rouges frais.



GÂTEAU AU YAOURT

1 citron non traité (80 g)
250 g de sucre
150 g de yaourt nature (3,5 % M.G.)
3 œufs (calibre L)
300 g de farine (type 45)
½ sachet de levure chimique (8 g)
100 ml d'huile de tournesol
50 g de crème fraîche (30 % M.G.)

1 c.s. de farine (type 45)
pour le moule
1 c.s. d'huile de tournesol
pour le moule
3 c.s. de sucre glace

1. Laver le citron à l'eau chaude, l'essuyer soigneusement et râper finement le zeste. Mettre le zeste de citron et le sucre dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Hacher ensuite très finement **10 secondes/vitesse 10**. Pousser le hachis vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le yaourt nature et les œufs, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **20 secondes/vitesse 3**. Ajouter ensuite la farine, la levure chimique, l'huile de tournesol et la crème fraîche. Remettre le gobelet doseur et mélanger **1 minute/vitesse 5**.
3. Laisser le mélange reposer 20 minutes dans le bol mixeur. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180 °C. Beurrer le moule à kouglof et le saupoudrer de farine.
4. Verser la pâte dans le moule à kouglof et faire cuire 35 minutes au four. Vérifier la cuisson avec une brochette en bois ou la pointe d'un couteau et la prolonger de quelques minutes si nécessaire. Laisser ensuite le gâteau tiédir pendant 10 minutes dans le moule, puis le démouler sur un plat. Quand il est froid, le saupoudrer avec le sucre glace.



FAR BRETON

1. Mettre les pruneaux dans le bol mixeur et ajouter ensuite le rhum à température ambiante, puis insérer le gobelet doseur. Laisser tremper les pruneaux pendant 1 heure. Pour bien les imbiber de rhum, remuer avec le **programme Sens inverse/5 secondes/vitesse 1** toutes les 15 minutes. Transférer les pruneaux dans une passoire et réserver le rhum (ne pas rincer le bol mixeur). Préchauffer le four à 160 °C.
2. Mettre le beurre dans un plat à gratin et le placer dans le four. Mettre les œufs et le sucre dans le bol mixeur, insérer le batteur et le gobelet doseur, puis mélanger **5 minutes/vitesse 3**.
3. Ajouter la farine et 2 pincées de sel, puis mélanger, sans le gobelet doseur, **1 minute/vitesse 3**. Verser ensuite progressivement le lait à température ambiante par l'ouverture du couvercle. Ajouter le rhum réservé et remettre le gobelet doseur. Mélanger **40 secondes/vitesse 4**.
4. Retirer le moule du four et bien étaler le beurre fondu sur le fond et la paroi. Disposer les pruneaux dans le moule, verser la préparation à base d'œufs et faire cuire 1 heure au four. Couvrir le gâteau s'il dore trop vite. Servir le far breton tiède ou froid dans le moule.

CONSEIL

→ Le far breton peut aussi être préparé sans alcool. Remplacer alors le rhum par du thé noir refroidi. En revanche, le rhum est utilisé dans la recette mais, après le trempage, le thé doit être jeté.

200 g de pruneaux dénoyautés
30 ml de rhum à température ambiante
30 g de beurre
4 œufs (calibre L)
200 g de sucre
200 g de farine (type 45)
2 pincées de sel
750 ml de lait à température ambiante (frais, 3,5 % M.G.)



GÂTEAU AUX POMMES

3 pommes (450 g)
4 œufs (calibre M)
220 g de sucre
2 c.c. rases de levure chimique
140 g de farine (type 45)
½ c.c. de cannelle

Beurre et chapelure
pour le moule

1. Préchauffer le four à 180 °C. Beurrer un moule à charnière et le parsemer avec un peu de chapelure.
2. Éplucher les pommes, les laver et les couper en huit, puis les épépiner.
3. Mettre les œufs, le sucre, la levure chimique, la farine et la cannelle dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Mélanger **30 secondes/vitesse 6**. Verser la pâte dans le moule.
4. Disposer les morceaux de pommes sur la pâte et faire cuire 40 minutes à four chaud. Vérifier la cuisson à l'aide d'une pique en bois et la prolonger si nécessaire.
5. Retirer le gâteau du four et le laisser refroidir pendant quelques minutes dans le moule. Détacher le gâteau de la paroi du moule à l'aide d'un petit couteau, puis ouvrir le moule et démouler le gâteau. Laisser refroidir, découper en parts et servir.



GÂTEAUX AUX CERISES AMARENA

1. Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Insérer le batteur dans le bol mixeur et mettre les blancs d'œufs et 1 pincée de sel, puis insérer le gobelet doseur. Battre **3 minutes 30 secondes/vitesse 4**. Réserver les blancs en neige dans un saladier et les placer au réfrigérateur. Rincer le bol mixeur.
2. Préchauffer le four à 180 °C. Émietter la pâte d'amande dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis hacher **6 secondes/vitesse 8**. La pousser vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule. Ajouter le beurre en morceaux, le sucre et le sucre vanillé, puis mixer, sans le gobelet doseur, **2 minutes/vitesse 4**. Ajouter progressivement les jaunes d'œufs par l'orifice du couvercle. Ajouter la farine, la levure chimique et la cannelle, puis remettre le gobelet doseur et mélanger **45 secondes/vitesse 4**.
3. Incorporer les blancs en neige et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **18 secondes/vitesse 2**. Ajouter ensuite les cerises amarena égouttées et les incorporer à l'aide de la spatule. Beurrer les bocaux à vis, les remplir à mi-hauteur de pâte, puis enfourner pour 45 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide d'une pique en bois et la prolonger si nécessaire. Laisser tiédir les gâteaux avant de fermer les bocaux, puis laisser refroidir complètement.

5 œufs (calibre M)
1 pincée de sel
150 g de pâte d'amande
150 g de beurre
100 g de sucre
2 sachets de sucre vanillé (16 g)
150 g de farine (type 45)
¼ de c.c. de levure chimique
½ c.c. de cannelle en poudre
100 g de cerises amarena au sirop

Beurre pour les bocaux à vis

CONSEIL

→ Ces gâteaux se conservent environ 3 mois dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.

GÂTEAU BASQUE



1. Pour la crème, verser le lait à température ambiante dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur. Faire chauffer **5 minutes/100 °C/vitesse 1**. Ajouter les œufs, la farine, la Maïzena et le sucre, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **1 minute/vitesse 3**. Avec le gobelet doseur en place, faire cuire **4 minutes/100 °C/vitesse 2**.
2. Ajouter le rhum et l'arôme d'amande amère, puis remettre le gobelet doseur. Faire cuire de nouveau **4 minutes/110 °C/vitesse 2**. Transférer la crème dans un saladier et la couvrir avec du film alimentaire de sorte qu'il touche directement la surface de la crème. Laisser refroidir et nettoyer le bol mixeur.
3. Pour la pâte, mettre la farine, la levure chimique, 3 pincées de sel, le beurre en morceaux, le sucre, les œufs et la pulpe de vanille dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et pétrir ensuite avec le **programme Malaxer/2 minutes**.
4. La pâte étant collante, l'abaisser entre deux couches de papier sulfurisé. Abaisser d'abord les $\frac{3}{4}$ en un grand cercle destiné à foncer le fond et la paroi du moule. Abaisser la pâte restante en un cercle plus petit pour le couvercle du gâteau. Superposer ensuite les deux ronds de pâte entre les feuilles de papier sulfurisé et les mettre au réfrigérateur pendant 1 heure.
5. Préchauffer le four à 160 °C. Beurrer le moule et y disposer le grand cercle de pâte, puis verser la crème refroidie. Disposer ensuite le petit cercle de pâte par-dessus.
6. Batre le jaune d'œuf et dorer le couvercle du gâteau. Dessiner les motifs caractéristiques du gâteau basque à l'aide d'une fourchette. Faire cuire pendant 40 minutes au four. Vérifier la cuisson à l'aide d'une pique en bois et la prolonger de quelques minutes si nécessaire. Retirer le gâteau du four et laisser refroidir. Le couper ensuite en parts et servir.

POUR LA CRÈME

500 ml de lait à température ambiante (frais, 3,5 % M.G.)
3 œufs (calibre M)
40 g de farine (type 45)
1 c.s. de Maïzena
110 g de sucre
2 c.s. de rhum
1 fiole d'arôme d'amande amère (2 ml)

POUR LA PÂTE

300 g de farine (type 45)
1 sachet de levure chimique (16 g)
3 pincées de sel
120 g de beurre
200 g de sucre
2 œufs (calibre M)
1 gousse de vanille (pulpe)

Farine (type 45) pour le plan de travail
Beurre pour le moule
1 jaune d'œuf (calibre M) pour dorer



Pour 12 parts (moule à charnière de 26 cm Ø)



Moyen



Par part: env. 350 kcal/1 465 kJ
P: 8 g, L: 12 g, G: 50 g



Prêt en 2 h 13 min · Préparation : 20 min (+ cuisson : 13 min, réfrigération : 1 h 40, cuisson au four : 40 min)

APPLE PIE

POUR LA PÂTE

160 g de beurre réfrigéré
80 g de sucre
1 pincée de sel
1 œuf réfrigéré (calibre M)
300 g de farine (type 45)

POUR LA GARNITURE

1 citron non traité (80 g)
8 pommes acidulées (Elstar, par exemple, 1,3 kg)
170 g de cassonade
20 g de farine (type 45)
1 pincée de cannelle en poudre
1 pincée de noix de muscade
1 c.s. de lait (frais, 3,5 % M.G.)

Beurre pour le moule

Farine (type 45) pour le plan de travail

1 œuf (calibre M) pour la finition

1. Pour la pâte, mettre le beurre en morceaux dans le bol mixeur. Ajouter le sucre, 1 pincée de sel, l'œuf et la farine, puis insérer le gobelet doseur. Pétrir avec le **programme Malaxer** pour obtenir une pâte lisse. Si la pâte est trop sèche, ajouter 1 cuillerée à soupe d'eau froide et remettre le gobelet doseur, puis pétrir **20 secondes/vitesse 4**.
2. Façonner une boule avec la pâte, l'envelopper de film alimentaire et la laisser reposer pendant au moins 30 minutes au réfrigérateur.
3. Pour la garniture, rincer le citron à l'eau chaude, l'essuyer et râper finement le zeste. Presser le citron.
4. Laver les pommes, les peler, les couper en quatre et les épépiner, puis les couper en quatre. Les mettre dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis remettre le gobelet doseur. Hacher grossièrement **5 secondes/vitesse 6**.
5. Ajouter le jus de citron, la cassonade, la farine, le zeste de citron, la cannelle, la noix de muscade et le lait. Remettre le gobelet doseur et mélanger avec le **programme Sens inverse/10 secondes/vitesse 2**.
6. Préchauffer le four à 200 °C. Beurrer un moule à tarte. Sur un plan de travail fariné, abaisser les deux tiers de la pâte en formant un cercle plus grand que le moule de 4 cm. Déposer la pâte dans le moule en recouvrant le bord vertical.
7. Disposer la garniture aux pommes sur le fond de tarte.
8. Abaisser le reste de pâte sur un plan de travail fariné et découper des bandes de 1,5 cm de largeur à l'aide d'une roulette à pâte. Les disposer sur la garniture en dessinant des croisillons. Rabattre le bord de la pâte vers l'intérieur en recouvrant les croisillons.
9. Dans un bol, battre l'œuf à la fourchette. Badigeonner le bord de la pâte et les croisillons d'œuf battu.
10. Faire cuire 1 heure à mi-hauteur du four en baissant la température à 180 °C au bout de 10 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide d'une pique en bois et la prolonger si nécessaire. Sortir l'apple pie et la laisser refroidir dans le moule.





GÂTEAU AU CITRON

5 œufs (calibre M)
1 pincée de sel
2 citrons non traités
250 g de beurre mou
ou de margarine
250 g de sucre
250 g de farine (type 45)
1 c.c. de levure chimique

Beurre et chapelure pour le moule
50 g de sucre glace

1. Préchauffer le four à 180 °C. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Insérer le batteur dans le bol mixeur froid. Mettre les blancs d'œufs dans le bol mixeur avec 1 pincée de sel, puis insérer le gobelet doseur. Battre en neige ferme **2 minutes/vitesse 4**. Transférer les blancs en neige dans un saladier et les placer au réfrigérateur. Retirer le batteur et rincer le bol mixeur. Rincer les citrons à l'eau chaude, les essuyer et râper finement le zeste. Presser les citrons.
2. Mettre le beurre, les jaunes d'œufs, le sucre et le zeste de citron dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Battre **30 secondes/vitesse 5** pour obtenir un mélange mousseux. Ajouter la farine et la levure chimique, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger ensuite **30 secondes/vitesse 4**. Incorporer les blancs en neige et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **10 secondes/vitesse 3**.
3. Beurrer un moule à charnière et le saupoudrer avec un peu de chapelure. Y verser la pâte et faire cuire 45 minutes au four. Vérifier la cuisson à l'aide d'une pique à cocktail en bois et la prolonger si nécessaire. Retirer le gâteau du four et le laisser refroidir pendant quelques minutes dans le moule.
4. Mélanger le jus de citron et le sucre glace. Percer des trous sur la surface du gâteau et verser le glaçage au citron obtenu. Laisser le gâteau refroidir complètement.



GÂTEAU MARBRÉ FAÇON KOUGLOF

1. Préchauffer le four à 175 °C. Beurrer le moule et le saupoudrer de farine. Mettre le beurre coupé en dés, le sucre, le sucre vanillé et 1 pincée de sel dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Battre **1 minute/vitesse 4**. Ajouter les œufs et remettre le gobelet doseur, puis battre **30 secondes/vitesse 4**. Mélanger la farine et la levure chimique, puis tamiser le mélange dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et mélanger **30 secondes/vitesse 4** pour obtenir une pâte lisse. Pousser la pâte vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule, puis remettre le gobelet doseur et mélanger de nouveau **15 secondes/vitesse 4**.
2. Verser la moitié de la pâte dans le moule. Tamiser le cacao en poudre dans le bol mixeur et mélanger à l'aide de la spatule. Remettre le gobelet doseur et mélanger **30 secondes/vitesse 4** pour obtenir une pâte homogène. Verser la pâte dans le moule. Pour créer l'effet marbré, faire glisser une fourchette dans la pâte en décrivant des mouvements amples.
3. Enfourner le gâteau pour 1 heure. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau et la prolonger si nécessaire. Sortir le gâteau du four et le laisser refroidir pendant 20 minutes dans le moule, puis le démouler sur un plat ou une grille et laisser refroidir. Servir saupoudré de sucre glace.

300 g de beurre à température ambiante
290 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé (8 g)
1 pincée de sel
6 œufs (calibre M)
300 g de farine (type 45)
1 sachet de levure chimique (16 g)
30 g de cacao non sucré en poudre

Beurre et farine (type 45) pour le moule
Sucre glace pour saupoudrer

CHARLOTTE AUX FRAISES

350 ml de crème liquide froide
(au moins 30 % M.G.)
35 boudoirs
1 citron vert non traité (60 g)
1 gousse de vanille
2 sachets de gélatine blanche
en poudre (18 g)
300 g de fraises
100 g de sucre
500 ml de coulis de fraise
prêt à l'emploi

1. Insérer le batteur dans le bol mixeur. Verser la crème liquide dans le bol mixeur et battre, sans le gobelet doseur, **3 minutes/vitesse 4** en surveillant la consistance pour obtenir une crème fouettée ferme. Transférer dans un saladier et mettre au réfrigérateur. Nettoyer le bol mixeur. Disposer 25 boudoirs sur une plaque à pâtisserie et chemiser un moule à cake avec du film alimentaire. Laver le citron vert à l'eau chaude, l'essuyer et râper finement le zeste. Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur et prélever la pulpe. Mettre le zeste de citron, la pulpe de vanille, le sucre et 120 ml d'eau dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur. Faire cuire **3 minutes/100 °C/vitesse 2**. Laisser refroidir 30 minutes dans le bol mixeur.
2. Pendant ce temps, dissoudre la gélatine dans de l'eau selon les instructions figurant sur l'emballage, puis réserver. Parer les fraises, les laver et les couper en tranches, puis réserver.
3. Mettre 50 ml de coulis de fraise dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **20 secondes/vitesse 4**. Imbiber les boudoirs avec la sauce obtenue et les disposer dans le moule, en tapissant d'abord le fond, puis la paroi.
4. Verser 100 ml de coulis de fraise dans le bol mixeur et faire chauffer, sans le gobelet doseur, **4 minutes/80 °C/vitesse 2**. Au bout de 1 minute de cuisson, ajouter la gélatine par l'ouverture du couvercle, puis après 1 autre minute ajouter de la même façon le coulis de fraise restant. Laisser la crème obtenue refroidir pendant 15 minutes dans le bol mixeur ouvert et hors de la base de l'appareil.
5. Ajouter la crème fouettée à la sauce aux fraises refroidie et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **18 secondes/vitesse 2**. Verser le mélange obtenu jusqu'à mi-hauteur du moule. Disposer les tranches de fraises comme les tuiles d'un toit. Verser la crème restante dans le moule. Tapoter le moule sur un plan de travail pour éviter la formation de bulles d'air. Répartir les boudoirs restants sur le dessus de la charlotte.
6. Couvrir la charlotte de film alimentaire et la placer au réfrigérateur pendant 3 heures. Ensuite, retirer le film alimentaire et servir.



TARTE TATIN

POUR LA PÂTE FEUILLETÉE

200 g de beurre glacé
225 g de farine (type 45)
1 c.c. de sel
1 c.c. de sucre

POUR LA GARNITURE

5 pommes acidulées (1,1 kg,
Boskoop, par exemple)
140 g de beurre mou
120 g de sucre

Farine (type 45) pour le plan
de travail

1. Pour la pâte feuilletée, mettre le beurre glacé coupé en morceaux, la farine, 1 cuillerée à café de sel, le sucre et 150 ml d'eau froide dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et pétrir **25 secondes/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol mixeur et façonner une boule. L'envelopper dans du film alimentaire et la placer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
2. Place la pâte refroidie sur un plan de travail fariné, l'abaisser et façonner un rectangle. Ensuite, plier la pâte en trois en rabattant les deux côtés vers le centre de façon à former de nouveau un rectangle. Envelopper de nouveau la pâte dans du film alimentaire et la replacer au réfrigérateur pendant 30 minutes. Abaisser la pâte dans le sens de la largeur pour obtenir un rectangle de 25 cm, puis replier de nouveau les côtés vers le centre. Remettre la pâte dans du film alimentaire et la placer au réfrigérateur pendant encore 30 minutes. Répétez l'opération deux fois. Laisser la pâte feuilletée au réfrigérateur jusqu'à l'emploi.
3. Préchauffer le four à 190 °C.
4. Laver et éplucher les pommes, les parer et les couper en 8 quartiers. Étaler soigneusement le beurre sur le fond du moule et saupoudrer le sucre par-dessus. Placer le moule en bas du four et le laisser jusqu'à ce que le sucre soit caramélisé. Disposer les pommes très serrées dans le moule et faire cuire au four pendant 15 minutes.
5. Pendant ce temps, abaisser la pâte feuilletée en un disque d'environ 45 cm, de sorte qu'il soit plus grand que le moule. Placer la pâte feuilletée sur le moule et insérer le pourtour entre les pommes et la paroi du moule. Faire cuire pendant 15 minutes au four, jusqu'à ce que la pâte soit cuite et dorée. Prolonger le temps de cuisson si nécessaire.
6. Retourner la tarte sur un plat à gâteau (attention, le caramel est chaud!) et servir tiède ou froid, éventuellement avec de la crème fouettée.



CONSEILS

- La pâte feuilletée maison peut être remplacée par de la pâte surgelée à découper à la bonne dimension.
- La tarte tatin est vraiment délicieuse avec de la crème fouettée.





SPRITZ

250 g de farine (type 45)
 1 jaune d'œuf (calibre M)
 125 g de sucre extrafin
 1 pincée de sel
 175 g de beurre mou
 1 sachet de sucre vanillé (8 g)

1. Tamiser la farine dans le bol mixeur, ajouter le jaune d'œuf, le sucre extrafin, 1 pincée de sel, le beurre mou en morceaux et le sucre vanillé, puis insérer le gobelet doseur. Pétrir ensuite avec le **programme Malaxer/2 minutes**, pour obtenir une pâte lisse. La retirer du bol mixeur.
2. Sur un plan de travail fariné, pétrir légèrement la pâte avec les mains, former une boule, l'envelopper de film alimentaire, puis laisser reposer 1 heure au réfrigérateur.
3. Préchauffer le four à 180 °C. En procédant par lots, passer la pâte dans un hachoir à viande muni d'un embout spécial biscuits et disposer les spritz sur 2 plaques à pâtisserie chemisée de papier sulfurisé. Enfourner pour 10 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.
4. Pour vérifier, soulever un biscuit et si le dessous n'est pas doré, prolonger la cuisson. Laisser refroidir sur une grille à gâteau.

CONSEIL

→ À défaut de hachoir à viande, utiliser une poche à douille avec un embout à biscuit plat. Déposez des boudins de pâte de 10 cm de longueur et dessinez les rayures à l'aide d'une fourchette.



MADELEINES

1. Préchauffer le four à 180 °C. Beurrer les alvéoles des moules à madeleines. Mettre tous les ingrédients dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur. Pétrir avec le **programme Malaxer/1 minute** pour obtenir une pâte homogène. Rassembler la pâte au centre du bol mixeur à l'aide de la spatule et remettre le gobelet doseur, puis pétrir de nouveau **20 secondes/vitesse 5**.
2. Remplir les alvéoles des moules à l'aide d'une cuillère à café et faire cuire les madeleines à four chaud pendant environ 10 minutes (selon la taille des moules).
3. Vérifier la cuisson à l'aide d'une pique en bois ou de la pointe d'un petit couteau et la prolonger de quelques minutes si nécessaire. Retirer les madeleines du four, les laisser tiédir, puis les démouler. Les laisser refroidir complètement sur une grille à gâteau.

125 g de beurre mou
 3 œufs à température ambiante (calibre M)
 130 g de sucre
 150 g de farine (type 45)
 1 c.c. de levure chimique
 1 c.c. d'arôme de vanille

Beurre pour les moules
 2 moules à madeleines

CONSEIL

→ Lorsque les madeleines sont froides, les placer dans une boîte à biscuits hermétique. Elles peuvent se conserver jusqu'à 3 jours.

PAINS AU LAIT

300 ml de lait à température ambiante (UHT, 3,5 % M.G.)
50 g de beurre à température ambiante
45 g de sucre
½ cube de levure fraîche (21 g)
500 g de farine de blé (type 55)
1 c.c. de sel
1 œuf (calibre M)

Beurre pour le saladier
Farine (type 45) pour le plan de travail

1. Beurrer un grand saladier. Mettre le lait à température ambiante, le beurre à température ambiante, le sucre et la levure émiettée dans le bol mixeur, puis insérer le gobelet doseur et faire chauffer **4 minutes/37 °C/vitesse 2**.
2. Ajouter la farine et 1 cuillerée à café de sel, puis remettre le gobelet doseur et pétrir ensuite avec le **programme Malaxer/2 minutes**.
3. Pousser la pâte vers le fond du bol mixeur à l'aide de la spatule et remettre le gobelet doseur.
4. Pétrir de nouveau **20 secondes/vitesse 4**.
5. Transférer la pâte dans le saladier, couvrir avec un torchon légèrement humide, puis laisser lever pendant 1 heure dans un endroit chaud. Fariner un plan de travail.
6. Chemiser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
7. Pétrir légèrement la pâte sur le plan de travail fariné, former une boule, puis la diviser en 10 pâtons de taille égale. Façonner des petits pains avec les pâtons et les disposer sur la plaque à pâtisserie. À l'aide d'un couteau trempé dans de l'eau chaude, entailler légèrement la surface.
8. Recouvrir les petits pains de film alimentaire et les laisser lever pendant 30 minutes. Juste avant la fin du temps de levage, préchauffer le four à 220 °C. Dans un bol, battre l'œuf à la fourchette. Badigeonner ensuite généreusement les pains d'œuf battu, puis enfourner pour 10 minutes. Laisser refroidir hors du four avant de servir.



CONSEIL

→ Si les petits pains ne sont pas assez dorés, prolonger le temps de cuisson.





COOKIES AU CHOCOLAT ET NOIX DE PÉCAN

1. Casser le chocolat en morceaux et les mettre dans le bol mixeur. Insérer le gobelet doseur et hacher grossièrement **20 secondes/vitesse 6**, puis réserver dans un bol.
2. Mettre les noix de pécan dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur. Hacher **10 secondes/vitesse 6**, puis réserver dans un second bol.
3. Préchauffer le four à 180 °C. Chemiser trois plaques à pâtisserie avec du papier sulfurisé. Mettre le beurre en morceaux, la cassonade, le sucre et le sucre vanillé dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et mélanger ensuite **2 minutes/vitesse 3** pour obtenir un mélange crémeux. Pousser le mélange vers le fond du bol mixeur. Ajouter les œufs et remettre le gobelet doseur, puis mélanger **2 minutes/vitesse 3**. Pousser de nouveau le mélange vers le fond du bol mixeur.
4. Ajouter la farine, la levure chimique et le cacao non sucré en poudre dans le bol mixeur, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **3 minutes/vitesse 3**.
5. Ajouter 125 g de chocolat haché et les noix de pécan hachées, puis remettre le gobelet doseur. Mélanger **30 secondes/vitesse 4**.
6. Prélever des cuillerées à café de pâte et les répartir sur les plaques à pâtisserie en les espaçant, puis les parsemer avec le reste du chocolat haché. Faire cuire au four en trois fournées pendant 12 minutes (pour chaque fournée). Pour vérifier si les cookies sont prêts, en soulever un, s'il n'est pas doré, prolonger la cuisson de 1 à 2 minutes. Laisser les cookies refroidir sur une grille à gâteau.

250 g de chocolat noir (70 % de cacao)
80 g de noix de pécan
200 g de beurre mou
80 g de cassonade
50 g de sucre blanc
1 ½ sachet de sucre vanillé (12 g)
2 œufs (calibre S)
230 g de farine (type 45)
2 c.c. de levure chimique
2 c.c. de cacao non sucré en poudre

CONSEILS

- Ces cookies peuvent être préparés avec d'autres fruits à coque, ainsi qu'avec des fruits secs ou confits.
- Pour des cookies moins chocolatés, supprimer 50 g de chocolat noir.



FONDANTS AU CHOCOLAT

200 g de chocolat noir
200 g de beurre
6 œufs (calibre M)
250 g de sucre
1 pincée de sel
120 g de farine (type 45)
40 g de cacao en poudre
non sucré

Beurre pour les ramequins

1. Beurrer huit ramequins, puis les placer au congélateur pendant 30 minutes. Préchauffer le four à 210 °C.
2. Mettre le chocolat en morceaux dans le bol mixeur et insérer le gobelet doseur. Hacher ensuite **5 secondes/vitesse 8**. Ajouter le beurre en morceaux et remettre le gobelet doseur, puis faire fondre **4 minutes/60 °C/vitesse 2**. Réserver le mélange et laver le bol mixeur.
3. Mettre les œufs, le sucre et 1 pincée de sel dans le bol mixeur. Remettre le gobelet doseur et mélanger **2 minutes/vitesse 5**. Retirer le gobelet doseur et mélanger **1 minute/vitesse 3** en versant le mélange chocolat-beurre par l'orifice du couvercle. Ajouter la farine et le cacao, puis remettre le gobelet doseur et mélanger de nouveau **30 secondes/vitesse 3**.
4. Répartir la préparation dans les ramequins et faire cuire 12 minutes à mi-hauteur du four. Servir les fondants immédiatement.

CONSEIL

→ Ne pas préchauffer la plaque à pâtisserie pour que les ramequins froids ne se fissurent pas.



CANNELÉS

1. Fendre la gousse de vanille dans la longueur et prélever la pulpe, puis la mettre dans le bol mixeur avec la gousse. Ajouter le lait et le beurre en morceaux, puis insérer le gobelet doseur. Faire chauffer **10 minutes/80 °C/vitesse 1**.
2. Verser le lait vanillé dans un récipient et laisser refroidir. Si possible, le placer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure ou, de préférence, toute la nuit. Retirer ensuite la gousse de vanille. Nettoyer le bol mixeur et l'essuyer.
3. Mettre le sucre dans le bol mixeur et remettre le gobelet doseur, puis pulvériser **10 secondes/vitesse 10** pour obtenir du sucre glace. Répéter l'opération si nécessaire. Rassembler le sucre au centre du bol mixeur à l'aide de la spatule. Insérer le batteur dans le bol mixeur, ajouter les œufs et les jaunes d'œufs, puis remettre le gobelet doseur. Batta **3 minutes/vitesse 3**. Ajouter le rhum, la farine et le lait vanillé refroidi, puis remettre le gobelet doseur. Mixer **3 minutes/vitesse 4**. Verser la pâte obtenue dans un récipient, la couvrir et la placer au réfrigérateur pour 24 heures.
4. Le lendemain, préchauffer le four à 230 °C. Beurrer les moules. Batta brièvement la pâte au fouet et remplir les moules aux $\frac{2}{3}$. Faire cuire les cannelés dans le tiers inférieur du four 10 minutes, puis baisser la température à 180 °C et cuire encore 50 minutes.
5. Vérifier la cuisson à l'aide d'un bâtonnet en bois et la prolonger si nécessaire. Démouler les cannelés encore chauds et laisser refroidir.

1 gousse de vanille
500 ml de lait à température ambiante (frais, 3,5 % M.G.)
50 g de beurre
250 g de sucre
2 œufs (calibre L)
2 jaunes d'œufs (calibre L)
1 c.s. de rhum à température ambiante
100 g de farine (type 45)

18 moules à cannelés métalliques ou en silicone
Beurre pour les moules

CONSEIL

→ Ces gâteaux sont meilleurs consommés le jour même.

BAGUETTES

10 g de levure fraîche ou ½ sachet de levure sèche (4 g)
500 g de farine (type 45)
½ c.c. de sel

Huile pour graisser le saladier
Farine (type 45) pour le plan de travail

1. Huiler un grand saladier. Mettre 330 ml d'eau tiède dans le bol mixeur et ajouter la levure émiettée. Insérer le gobelet doseur et faire chauffer **2 minutes/37 °C/vitesse 2**. Ajouter la farine et ½ cuillerée à café de sel, puis remettre le gobelet doseur. Pétrir avec le **programme Malaxer/ 2 minutes**.
2. Mettre la pâte dans le saladier huilé et la couvrir avec un torchon propre, puis laisser la pâte lever pendant environ 1 h 30, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Saupoudrer un plan de travail de farine.
3. Diviser la pâte en trois parties et les abaisser en trois rectangles. Replier tous les angles vers le centre, sans pétrir, mais en appuyant pour maintenir des bulles d'air dans la pâte. Couvrir les pâtons avec un linge humide ou du papier d'aluminium. Laisser lever pendant 20 minutes, puis répéter l'opération.
4. Façonner les pâtons en forme de baguette et les disposer sur du papier sulfurisé en les espaçant bien de façon qu'ils n'adhèrent pas les uns aux autres pendant le levage. Couvrir de nouveau et laisser lever encore 45 minutes. Pendant ce temps, mettre une lèchefrite en bas du four, puis placer une plaque à pâtisserie au-dessus et préchauffer le four à 250 °C.
5. À l'aide d'un couteau pointu humecté d'eau chaude, inciser trois fois la surface des baguettes. Remplir la lèchefrite avec 100 ml d'eau chaude, disposer les baguettes avec le papier sulfurisé sur la plaque à pâtisserie. Fermer immédiatement la porte du four et faites cuire les baguettes pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
6. Si les pains dorent trop avant la fin du temps de cuisson, réduire la température à 230 °C. Retirer les baguettes et les laisser refroidir pendant 20 minutes avant de les trancher.

CONSEIL

- Les tranches de baguette peuvent être congelées dans des sachets de congélation. Il suffit ensuite de les porter à température ambiante avant de les faire dorer au grille-pain pour qu'elles soient croustillantes.





MICHE DE PAIN AU SÉSAME

25 g de levure fraîche
420 g de farine (type 45)
1 c.c. de sel

3 c.s. de graines de sésame
Beurre et chapelure
pour le moule

1. Beurrer un moule à gâteau et le parsemer de chapelure. Mettre 220 ml d'eau chaude dans le bol mixeur et ajouter la levure émiettée. Insérer le gobelet doseur et faire chauffer ensuite **3 minutes/37 °C/vitesse 1**.
2. Ajouter la farine et le sel, puis remettre le gobelet doseur. Pétrir avec le **programme Malaxer/2 minutes**.
3. Transférer la pâte obtenue dans le moule à l'aide de la spatule et la couvrir avec un torchon propre. Laisser lever pendant 30 minutes dans un endroit chaud.
4. Préchauffer le four à 220 °C. Humecter légèrement le pain et le parsemer avec 3 cuillerées à soupe de graines de sésame. Faire cuire au four pendant 25 minutes. Si le pain n'est pas suffisamment doré, prolonger la cuisson.
5. Retirer le pain du four et le laisser tiédir quelques minutes dans le moule, puis le démouler et le laisser refroidir complètement sur une grille à gâteau.



PAINS AU SÉSAME, PAVOT ET TOURNESOL

1. Verser 170 ml d'eau tiède dans le bol mixeur, puis émietter la levure dans l'eau. Insérer le gobelet doseur et faire chauffer **3 minutes/37 °C/vitesse 1**. Ajouter la farine et 1 cuillerée à café de sel, puis remettre le gobelet doseur. Pétrir avec le **programme Malaxer/2 minutes**.
2. Si la pâte est trop friable, rajouter un peu d'eau. Mettre la pâte dans un saladier, la couvrir avec un torchon propre et la laisser lever pendant 30 minutes dans un endroit chaud. Préchauffer le four à 220 °C.
3. Disposer la pâte sur un plan de travail fariné et la pétrir de nouveau, puis façonner un rouleau et le couper en 8 morceaux de même taille. Façonner des petits pains et les disposer sur une plaque à pâtisserie chemisée de papier sulfurisé. Les humecter légèrement avec de l'eau à température ambiante et les parsemer de graines de pavot, de sésame et de tournesol.
4. Faire cuire les petits pains au four pendant 20 minutes. S'ils ne sont pas suffisamment dorés, prolonger la cuisson.

½ cube de levure fraîche (21 g)
400 g de farine (type 45)
1 c.c. de sel
Graines de pavot, de sésame
et de tournesol

Farine (type 45) pour le plan
de travail



PAIN AU LEVAIN

5 g de levure fraîche
 100 g de levain (prêt à l'emploi)
 100 g de farine (type 45)
 250 g de farine de seigle
 complète (type 130)
 150 g de crème aigre (10 % M/G.)
 1 c.c. de sel

Farine (type 45) pour le plan
 de travail et le saladier

1. Verser 100 ml d'eau tiède dans le bol mixeur, ajouter la levure émiettée et insérer le gobelet doseur. Faire chauffer **3 minutes/ 37 °C/vitesse 1**. Laisser ensuite reposer pendant 5 minutes.
2. Ajouter le levain, la farine, la farine de seigle, la crème aigre et 1 cuillerée à café de sel, puis insérer le gobelet doseur. Pétrir avec le **programme Malaxer/2 minutes**.
3. Sur un plan de travail fariné, pétrir la pâte à la main. La laisser lever pendant 1 heure au chaud dans un saladier couvert, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
4. Pétrir de nouveau la pâte avec les mains farinées, façonner une miche ronde et la déposer sur une plaque à pâtisserie chemisée de papier sulfurisé. Couvrir, puis laisser lever de nouveau pendant 1 heure.
5. Préchauffer ensuite le four à 200 °C. Badigeonner le pain d'eau à l'aide d'un pinceau, puis faire cuire 50 minutes à mi-hauteur du four.



PAIN BLANC

1. Mettre 320 ml d'eau à température ambiante dans le bol mixeur et y émietter la levure, puis insérer le gobelet doseur. Mélanger **10 secondes/vitesse 3**. Ajouter la farine et 2 cuillerées à café de sel, puis remettre le gobelet doseur. Pétrir ensuite avec le **programme Malaxer** pour obtenir une pâte lisse.
2. Transférer la pâte dans un saladier fariné, couvrir, puis laisser lever pendant 1 heure dans un endroit chaud, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
3. Placer la pâte sur un plan de travail fariné et la pétrir avec les mains farinées, puis la mettre dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé, couvrir et laisser lever pendant encore 1 heure. Préchauffer le four à 250 °C. Baisser ensuite la température du four à 200 °C, puis enfourner le pain pour 45 minutes. Laisser refroidir le pain sur une grille à gâteau.

½ cube de levure fraîche (21 g)
 500 g de farine (type 45)
 2 c.c. de sel

Farine (type 45) pour le plan
 de travail, le saladier et les mains

CONSEIL

→ Pour façonner une miche ronde, il est préférable de laisser la pâte dans un saladier rond et pas trop grand. La mettre immédiatement au four préchauffé pour la faire cuire.

Index des recettes

A		Crème d'olives au fromage frais	46	Glace vanille aux pop-corn	210	Pains au lait	242	Purée de courgettes	98	Soufflés au fromage	114
Aïoli	38	Crème de camembert	54	Gnocchis maison	35	Pains au sésame, pavot et tournesol	251	Purée de pommes de terre	13	Soufflés de pommes de terre	96
Apple pie	232	Crème de maquereau	51	Gratin de chou-fleur	108	Pancakes à l'américaine	223	Purée de pommes de terre aux légumes	103	Soupe à l'oignon gratinée	77
B		Crème de maquereau à l'estragon	118	Gratin de pommes de terre	104	Panna cotta à la gelée de myrtilles	208	Q		Soupe à l'orge perlé	87
Baguettes	248	Crème de poivron au fromage frais	48	Guacamole	43	Pâte à beignets	33	Quiche au thon sans pâte	179	Soupe de légumes	80
Blancs en neige	11	Crème de radis au fromage frais	47	Guacamole au saumon	44	Pâte à choux	27	Quiche aux lardons et aux poireaux	128	Soupe de lentilles aux saucisses	74
Blanquette de veau	136	Crème de ricotta aux tomates	55	H		Pâte à tartiner aux noisettes	56	R		Soupe de poisson	81
Bœuf bourguignon	132	Crêpes	14	Hachis Parmentier	122	Pâte brisée	28	Ragoût de bœuf aux légumes	130	Soupe de poisson façon bouillabaisse	66
Boisson glacée à la fraise	198	Crêpes aux asperges	183	K		Pâte feuilletée	32	Râper du parmesan	15	Soupe de poivrons à la ricotta	79
Bouchées à la reine	140	Crêpes aux lardons	94	Ketchup	40	Pâtes fraîches maison	34	Ratatouille	112	Soupe de tomates	68
Bouillon de bœuf concentré	17	Crêpes Suzette	212	L		Paupiettes de bœuf	134	Risotto aux champignons	186	Soupe provençale	84
Bouillon de légumes concentré	16	Cuisson des nouilles	12	Lapin à la moutarde	146	Pavés de saumon aux champignons	166	Risotto aux herbes et aux légumes	113	Soupe thaïe au curry	78
Bouillon de volaille concentré	18	Cuisson des œufs	11	Légumes à la provençale	188	Petit pot d'asperges au jambon	195	Riz au lait	37	Spaghettis à la bolognaise	124
Brandade de morue	117	Cuisson des pommes de terre	13	Liqueur d'œuf	201	Petit pot d'épinards à la florentine	191	Röstis	14	Spaghettis à la carbonara	182
Burger méditerranéen	120	Cuisson du riz	12	M		Petit pot de carotte à la dinde	190	Röstis à la compote de pomme	102	Spritz	240
C		F		Madeleines	241	Petit pot de courgette à la lotte	195	Roulés de poulet au jambon cru	160	Sucre vanillé	10
Cannelés	247	Faire fondre du chocolat	10	Magrets de canard à l'orange	162	Petit pot de fenouil à la dinde	196	S		Swimming pool	204
Caviar d'aubergine à la coriandre	52	Far breton	227	Mayonnaise	41	Petit pot de légumes au saumon	194	Salade de chou-fleur et de brocoli	88	T	
Céleri rémoulade	89	Filet mignon de porc à la moutarde	142	Miche de pain au sésame	250	Petit pot de légumes au veau	191	Salade de riz	92	Tapenade	45
Charlotte aux fraises	236	Filets de morue au beurre d'agrumes	171	Milk-shake aux fruits exotiques	201	Petit pot de poire aux prunes	197	Salade fraîcheur	90	Tartare de saumon	116
Chocolat chaud	202	Filets de saumon à la mode thaïe	164	Milk-shake banane-vanille	200	Petit pot de pomme aux galettes de riz	197	Salade Waldorf	91	Tarte à l'oignon	126
Choucroute au saumon	170	Fondants au chocolat	246	Milk-shake fraise-melon	200	Petit pot épinards-pomme de terre	192	Sauce à la moutarde	22	Tarte au chou rouge et au chèvre	184
Choucroute garnie	145	Fondue de poireaux	95	Minestrone	82	Petit pot pomme de terre-betterave	194	Sauce au chocolat	65	Tarte au saumon fumé et au chou	168
Clafoutis aux cerises	222	Fricassée de poulet à la crème	150	Moelleux au chocolat	224	Petit pot riz, tomate et courgette	193	Sauce au persil	25	Tarte Tatin	238
Compote de quetsches	58	G		Moules à la provençale	176	Piña colada	205	Sauce au béarnaise	23	Tequila sunrise	205
Confiture d'ananas et de myrtilles	64	Galettes de courgettes	100	Moules marinières	178	Pizza Margherita	180	Sauce béchamel	26	Tiramisu	206
Confiture de fruits exotiques	61	Gaspacho	69	Mousse de foie au porto	107	Poulet à la bayonnaise	147	Sauce blanche	19	Tomates à la provençale	99
Confiture de fruits rouges	62	Gâteau au citron	234	N		Poulet à la bourguignonne	158	Sauce bordelaise	20	Tomates farcies	110
Confiture de sureau et de quetsches	59	Gâteau au yaourt	226	Nectar de pomme	198	Poulet à la crème et aux légumes	156	Sauce hollandaise	24	Tsatsiki	50
Cookies au chocolat et noix de pécan	244	Gâteau aux pommes	228	Noix de Saint-Jacques aux poireaux	174	Poulet à la moutarde	154	Sauce rémoulade	42	V	
Cosmopolitan	204	Gâteau aux poireaux	228	O		Poulet au curry	152	Sauce tomate	39	Velouté de champignons	86
Couscous aux gambas et aux légumes	172	Gâteau basque	230	Omelette aux pommes de terre	106	Poulet au riesling	148	Sauté de veau à la tomate	138	Velouté de châtaignes épicé	76
Crème à la vanille	214	Gâteau marbré façon kouglouf	235	P		Poulet basquaise aux lardons	151	Scones au poireau et au fromage	115	Velouté de courgettes	83
Crème anglaise	215	Gâteaux aux cerises amarena	229	Pain au levain	252	Premier petit pot à la carotte	190	Semoule à la compote de fruits	213	Velouté de potimarron	70
Crème au chocolat et sauce vanille	216	Gaufres	36	Pain blanc	253	Q		Smoothie à la compote de fruits	213	Velouté de tomates et mozzarella	72
Crème brûlée	220	Gelée de rhubarbe à la pomme	60	Pain de viande	144	Purée de courgettes	98	Smoothie à la poire et à la banane	199	Y	
Crème caramel	218	Génoise	30			Purée de pommes de terre	13	Smoothie au melon	199	Yaourt	15
						Sorbets aux fruits	221	Soufflés au fromage	114	Yaourt glacé mangues et cerises	209

En exclusivité pour



Mentions légales

Éditions

HOYER Handel GmbH
Tasköprüstraße 3
D-22761 Hamburg



Tous droits réservés. Toute reproduction, intégrale ou partielle, ou transmission par quelque procédé que ce soit (cinématographique, radiophonique, télévisuel, photocopie, enregistrement, banque de données) est interdite sans l'autorisation préalable écrite de HOYER Handel GmbH.

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

Illustrations

Fotolia.com : © jacartoon (toque et clochette de table), © WonderulfPixel (balance et horloge)

Photographies de recettes

Fotolia.com : © mizina (p. 19), © Stephanie Jud (p. 23), © Corinna Gissmann (p. 24), © tirik (p. 26), © Christian Jung (p. 27), Tanja Esser (p. 28), © eZee Pics studio (p. 32), © 5ph (p. 33), © Natasha Breen (p. 34-35), © emmi (p. 36)

Manuela Rüter : p. 96, 115

Studio Klaus Arras : p. 164, 184

Food-Fotografie Michael Brauner : p. 244

Kay Johannsen : p. 213

Edina Stratmann : p. 252

TLC Fotostudio : toutes les autres photos

Couverture

TLC Fotostudio (premier plan et arrière-plan)

SILVERCREST®

MON LIVRE DE RECETTES

POUR LE ROBOT



monsieur
cuisine

édition plus



La cuisine rapide et saine

Le robot Monsieur Cuisine édition plus répond à toutes les exigences de la cuisine moderne. Il sera un allié de choix pour vous seconder dans la préparation de savoureux repas au quotidien.



Hacher, remuer, réduire en purée, mixer, fouetter, mais aussi cuire à l'eau, à la vapeur et à l'étouffée... Grâce à ses nombreuses fonctionnalités, Monsieur Cuisine édition plus remplace nombre d'appareils et d'ustensiles de cuisine, vous permettant de gagner du temps, de l'argent et de la place dans vos placards.



Dans cet ouvrage, des expériences culinaires et gustatives inédites vous attendent avec Monsieur Cuisine édition plus !