

Cookit



BOSCH

Des technologies pour la vie

80

RECETTES
sucrées & salées

*Spécial
famille*



Paris-Brest



Prix : 6,99€

CUISINER AVEC ET
POUR *ses enfants*

La folie
BATCH-COOKING

ET SI LA CUISINE ÉTAIT
la clé du bonheur ?



Avec Bosch, cuisiner à la perfection n'a jamais été aussi simple.

Les fours Bosch ont été conçus avec un design exceptionnel afin de simplifier votre quotidien pour des résultats de cuisson parfaits.

Avec les fours Serie | 8 de Bosch dotés de la fonction PerfectBake, et votre Cookit, jamais la préparation des pains et des pâtisseries n'a été aussi simple !

Grâce à PerfectBake, votre four mesure en permanence le taux d'oxygène dans votre four et s'arrête automatiquement lorsque la cuisson est terminée.
Résultat ? Une cuisson 100% réussie des gâteaux, tartes et autres pains et pâtes levées.
Devenez un vrai chef sans passer des heures en cuisine !



Cookit

Cookit, la cuisine réinventée

Vous avez craqué pour **Cookit**. Il a pris la première place dans votre cuisine, et vous comptez bien l'utiliser au maximum pour vous simplifier la vie. Prêt à l'emploi, il n'attend plus que vous et votre inspiration. Et **Bosch** va vous y aider avec ce magazine spécialement conçu pour votre robot et pour vous !

Découvrez 80 recettes inédites qui ont toutes été élaborées et testées deux fois par **Patricia Raffaelli, cheffe récompensée par la médaille de bronze au concours international de la Cuillère d'Or**. Elle vous propose des recettes goûteuses, originales, et plus faciles à réaliser les unes que les autres. **Bosch** attachant une grande importance à l'équilibre alimentaire, toutes les recettes ont été validées par une nutritionniste.

La présentation des recettes est claire, précise, et elle est accompagnée d'informations importantes sur les valeurs nutritionnelles et les particularités alimentaires (vegan, sans gluten, végétarien, sans lactose, etc.), sans oublier une petite astuce pour aller encore plus loin ou bien un brin d'histoire sur la recette ou un produit.

On connaît les consignes : manger un peu de tout, et de tout un petit peu, consommer des produits de saison, éviter le gaspillage, bannir les calories vides et les produits industriels... C'est exactement ce que **Bosch** vous propose de faire avec cet ouvrage. Oui, il est possible de manger sainement en famille, et avec gourmandise ! Pour le premier numéro, nous avons pensé aux mamans et aux papas "surbookés" qui ont du mal à trouver le temps de cuisiner pour leurs bouts de chou, avec pour résultat la sempiternelle question : « *Quand est-ce qu'on maaaaange ?* ». Découvrez les recettes très pratiques que nous vous avons concoctées, comme les plats familiaux à poser au centre de la table, ou bien encore les goûters.

Avec **Cookit**, aucun souci pour ravir le palais des plus jeunes et éveiller leur intérêt pour la bonne nourriture. Même les bébés n'ont pas été oubliés, avec des recettes simples destinées à favoriser leur découverte du goût sous toutes ses formes. Et nul besoin d'être un ou une pro des fourneaux pour cela : il suffit de suivre les consignes, et **Cookit** fait tout le travail pour vous !

Ce magazine **Cookit** saura, nous en sommes sûrs, séduire toute votre maisonnée.

Bon appétit !

Marina Derouet - Rédactrice en chef : derouet.marina@gmail.com



L'expérience de Patricia Raffaelli avec Cookit.

Cookit m'a immédiatement séduite avec son design contemporain. J'ai trouvé que la prise en main était simple et fonctionnelle. J'ai testé tous les accessoires et la plupart des programmes, avec d'excellents résultats à chaque fois.

Cookit est vraiment très complet et il possède des fonctions qui le rendent entièrement autonome dans une cuisine. Le réglage de la température est très poussé, ce qui permet de travailler aussi bien en basse température qu'en cuisson vapeur ou en haute température. Là où il m'a vraiment épatée, c'est sur ses fonctions de pâtisserie. Le fouet est très bien étudié, et je ne ressens même plus le besoin d'utiliser mon robot pâtissier. **Cookit** le remplace idéalement. Mes recettes sucrées coup de cœur sont le millefeuille au chocolat et les éclairs. Côté salé, ma recette fétiche est celle du couscous que j'ai eu beaucoup de plaisir à adapter au robot, et qui s'avère aussi facile à préparer que délicieuse à déguster !

Imprimerie : Rotimpress
Pol. Ind. Casa Nova
Carrer Pla de l'Estany s/n
17181 Aiguaviva (Girona) ESPAGNE

Q8A0034765

Sommaire

LES COCKTAILS	10
L'APÉRITIF DÎNATOIRE	16
LES ENTRÉES	35
LES PLATS	54
LES DESSERTS	107
BÉBÉ	138
ENFANTS	148
LES GOÛTERS	158

POUR EN SAVOIR PLUS

La folie Batch-Cooking	32
Et si la cuisine était la clé du bonheur ?	104
Cuisiner avec et pour ses enfants !	134

INDEX

Retrouvez toutes les recettes du livre	178
--	-----



Cookit magazine famille est édité par la société **BSH Electroménager**

26 avenue Michelet - 93400 Saint-Ouen - Tel. : +33(0)1.49.48.33.15

Directeurs de publication : Ronald Wassenaar & Anne Deville-Cavellin

Cet ouvrage a été conçu et réalisé par la société : César Editions SL

cesar.editions@gmail.com

Directrice éditoriale : Marina Derouet

Diététicienne : Camille Grelet

Chef & créatrice des recettes : Patricia Raffaelli

Directeur artistique : François Fulbert

Mise en page : Marie-Charlotte Pépin

Crédit photos : Nathalie Carnet

Stylisme culinaire : Diane Glavany

Photos : Agence Sucré-Salé

Photos intérieures : Agence Sucré-Salé et Adobe Stock

Contact : cesar.editions@gmail.com

Copyright © 2021 **BOSCH** - Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, du texte et/ou de la nomenclature contenus dans le présent ouvrage, et qui sont la propriété de l'Éditeur, est strictement interdite.

CUISINEZ SELON VOS ENVIES. AVEC VOTRE ASSISTANT IDÉAL.



Rien de tel que le fait maison. Mais vous manquez parfois de temps. Voici votre assistant : Cookit de Bosch. Grâce à lui, vous réussirez toujours parfaitement et rapidement de délicieux plats. Avec son aide, vous pourrez réaliser des recettes savoureuses avec peu d'efforts tout en variant les plaisirs à table.

Afin que vous puissiez tout de suite commencer à cuisiner et essayer immédiatement Cookit, nous avons résumé les informations les plus importantes dans les pages suivantes.

Vous avez d'autres questions ?
Vous trouverez des informations plus détaillées et des explications plus techniques dans le livre de recettes Cookit à partir de la page 243, ainsi que dans le mode d'emploi.

3 MANIÈRES DE CUISINER, D'INFINIES POSSIBILITÉS.

Votre Cookit est un robot multifonction polyvalent.
C'est vous qui décidez du niveau d'aide et de liberté que vous souhaitez pour cuisiner.

Cuisine guidée : des recettes guidées au succès garanti
Impossible de faire plus simple ! Grâce à des instructions données pas à pas, vous pouvez réaliser facilement des plats élaborés et en toute sécurité. Essayez ! Sélectionnez la recette guidée souhaitée sur Cookit dans « Recettes » et réalisez-la simplement en suivant les étapes sur l'écran tactile. Comme la recette est spécialement adaptée à Cookit et que tous les paramètres de cuisson (tels que la vitesse, la température et la durée) sont définis, la recette ne peut être que réussie.

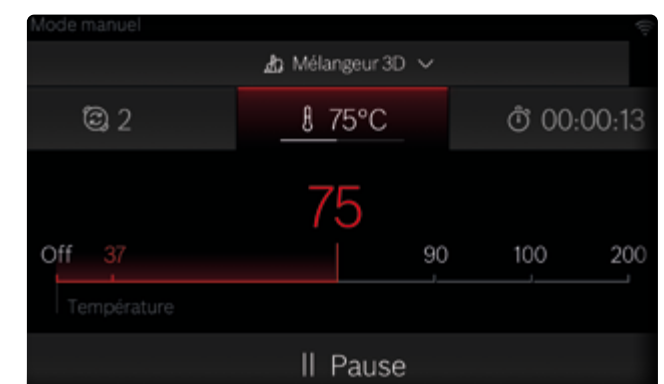
Aimeriez-vous être guidé tout en préparant vos propres idées ? Alors nos recettes Flex sont faites pour vous. Vous pouvez les utiliser pour varier les ingrédients et créer un plat qui vous est propre. Pour le plaisir et encore plus de variété, apportez votre touche personnelle.

Programmes automatiques : ils vous apportent une grande aide

surprenez vos invités exigeants avec une viande parfaitement tendre ou préparez de délicieux légumes riches en vitamines pour les enfants ! Grâce aux nombreux programmes automatiques, vous êtes sûr de maîtriser les techniques de cuisson spéciales telles que la cuisson sous vide et à la vapeur, mais aussi cuire avec justesse les accompagnements comme le riz et les pommes de terre.

Cuisine manuelle : exactement à votre goût

Envie de cuisiner une recette familiale que vous appréciez ou un nouveau plat que vous avez vu sur un blog culinaire ? Là aussi, Cookit vous permettra d'atteindre votre objectif. Cuisinez manuellement et profitez d'une liberté totale. Sélectionnez l'accessoire puis réglez vous-même la vitesse de mélange, la température et la durée. C'est tout simple. Grâce à ces accessoires, Cookit remplit à lui seul les fonctions de nombreux appareils de cuisine.



CUISINEZ AVEC AMOUR. ET AVEC LES BONS ACCESSOIRES.



Un pour tous. Et tout-en-un.

① Bol XL avec technologie SmartSensor

- Avec une capacité de 3 litre, mijotez, saisissez, mélangez, mixez, broyez, etc. de grandes quantités
- Deux capteurs de température permettent de cuire vos plats préférés à la perfection, et ce en toute sécurité

② Couteau universel

- Pour émincer des aliments, comme des oignons ou moudre des noix
- Mixer des soupes
- Mélanger des ingrédients
- Pétrir des pâtes
- Un fourreau de protection est fourni pour le rangement de l'accessoire ou son nettoyage au lave-vaisselle

③ Mélangeur 3D

- Pour mélanger efficacement même de grandes quantités, jusqu'à 3 litre, ainsi que pour le mélange délicat et puissant des aliments collants. Grâce à lui les ingrédients sont mélangés uniformément et rapidement
- Pour faire revenir des ingrédients en morceaux, tels que des morceaux de viande pour le goulasch. Cela permet de retourner et de saisir la viande partout
- Pour réchauffer des soupes et des ragoûts

④ Double fouet

- Pour fouetter des aliments tels que les blancs d'œufs et la crème. Il est utilisé pour bien incorporer l'air dans la préparation, que ce soit pour les plats froids et chauds. Nous recommandons d'utiliser le couteau universel pour pétrir la pâte
- Remuer des sauces froides et chaudes, ainsi que des plats liquides tels que le flan, la polenta et le porridge. Sa forme assure une consistance uniforme et homogène
- Émulsionner des aliments comme la mayonnaise

⑤ Disques réversibles pour émincer et râper

- Disque à découper réversible : pour couper en rondelles épaisses et fines des fruits ou légumes, comme des pommes, pommes de terre, carottes et poireau
- Disque à râper réversible : pour râper grossièrement ou finement des fruits, des légumes ou encore du fromage
- Pour moudre des noix, veuillez utiliser le couteau universel

⑥ Grand panier vapeur

- Grande capacité et forme parfaite pour cuire à la vapeur même de grandes portions telles que du poisson, des asperges, des légumes et des boulettes
- Le plateau vapeur permet de cuire à la vapeur sur un autre niveau
- Le couvercle peut également être utilisé à l'envers comme plateau pour le grand panier vapeur. Ainsi, rien ne coule sur la surface de travail

⑦ Petit panier vapeur

- Pour cuire à la vapeur, par exemple des légumes et des pommes de terre
- Il est aussi possible d'utiliser simultanément le petit et le grand panier vapeur, et donc de cuire à la vapeur sur trois niveaux
- Convient parfaitement pour égoutter des aliments

⑧ Spatule

- Les aliments saisis peuvent être facilement retirés du fond du bol, car la spatule résiste à la chaleur
- Idéale également pour remuer des plats chauds
- Grâce à l'ouverture spéciale dans le manche le retrait du couteau universel, du mélangeur 3D, du double fouet ou du petit panier vapeur est très facile : inutile de se salir les mains

L'APPLI QUI REND VOTRE COOKIT ENCORE PLUS INTELLIGENT.

CONNECTED BY
Home Connect

Avec l'application Home Connect, votre Cookit vous facilite un peu plus la cuisine et la vie. Home Connect peut connecter intelligemment Cookit et tous vos appareils électroménagers Home Connect. Contrôlez tout via un appareil mobile, surveillez diverses fonctions ou recevez des informations précieuses. Ainsi, vous avez plus de temps pour autre chose.

Trois étapes simples suffisent pour installer Home Connect et connecter votre Cookit :

1. Téléchargez gratuitement l'application Home Connect et installez-la sur votre smartphone ou tablette
2. Créez un compte Home Connect
3. Connectez votre Cookit

Vous profiterez davantage si vous installez immédiatement l'application Home Connect.

Plus de recettes : avec l'application Home Connect, vous pouvez toujours obtenir de nouvelles recettes pour votre Cookit. Laissez-vous inspirer par de nouvelles idées et cuisinez en un clic. Trouvez une recette et appuyez sur « Télécharger la recette et commencer à cuisiner ». La recette est ensuite transférée sur Cookit et apparaît immédiatement à l'écran. On ne peut pas faire plus simple.

Plus de liberté : lorsque vous préparez des recettes guidées, l'appareil mobile vous montre à quelle étape de la recette se trouve Cookit. Ainsi, vous pouvez tranquillement poursuivre d'autres activités, tout en ayant l'essentiel sous les yeux.

Plus d'informations : vous pouvez lire une recette détaillée avec la liste des ingrédients. Vous n'avez pas votre smartphone à portée de main et vous souhaitez configurer l'application Home Connect plus tard ? Dans le menu « Paramètres » du Cookit, vous pouvez vous connecter à l'application Home Connect à tout moment.

Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

Le téléchargement de l'application Home Connect est possible aussi bien sur l'App Store (pour iOS) que sur Google Play Store (pour Android). Nous avons ajouté ces liens pour vous à l'adresse www.home-connect.com.

MOJITO + VERSION VIRGIN



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 verres :

- 3 citrons verts Bio
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 600 g de petits glaçons
- 6 cuil. à soupe de sirop de sucre de canne
- 140 g de rhum blanc (quantité au choix)
- 20 à 40 cl d'eau pétillante (selon la taille des verres utilisés)

LA RECETTE :

- 1 Retirer la peau de 2 citrons et les couper en 4 en retirant les pépins.
Couper l'autre citron en tranches fines.
- 2 Effeuilier 1 bouquet de menthe et conserver les sommités pour la décoration.
- 3 Installer le **couteau universel**.
- 4 Mettre 600 g de petits glaçons, les citrons épluchés, 6 cuil. à soupe de sirop de sucre de canne et 140 g de rhum dans le bol.
- 5 Programmer **vit 12 / 15 sec** avec le gobelet doseur. Racler les bords.
- 6 Ajouter les feuilles de menthe et programmer **vit 12 / 5 sec**.
- 7 Verser la préparation dans 4 verres (30 cl) et compléter avec de l'eau pétillante.
- 8 Ajouter les sommités de menthe, une paille et une tranche de citron par verre, puis servir immédiatement.

Conseil

Pour une version
« Virgin Mojito »
(sans alcool),
supprimez le rhum et
remplacez l'eau pétillante
par de la limonade.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour un verre (avec alcool)			
KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
142	-	-	13,8

Valeurs nutritionnelles moyennes pour un verre (sans alcool)			
KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
90	0,1	-	22,2

Conseil

Fruit tropical riche en fibres, la mangue est surtout une bonne source de vitamine C. Son contenu élevé en polyphénols lui confère un fort pouvoir antioxydant qui protège les cellules du corps des effets néfastes des radicaux libres.

SMOOTHIE MANGUE BANANE



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 verres :

- 2 mangues
- 2 bananes
- Le jus de 2 citrons
- 2 yaourts naturels (250 g)
- 10 petits glaçons

LA RECETTE :

- 1 Éplucher 2 mangues et 2 bananes. Les couper en morceaux.
- 2 Installer le **couteau universel**.
- 3 Mettre tous les ingrédients dans le bol.
- 4 Programmer **vit 18 / 30 sec** avec le gobelet doseur (racler les bords et prolonger le mixage si nécessaire jusqu'à obtention d'une texture lisse).
- 5 Servir aussitôt.

Valeurs nutritionnelles moyennes par verre

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
180	4,1	2,2	35,2

SPRITZ AU PAMPLEMOUSSE ROSE



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 verres :

- 4 pamplemousses roses
- 20 cl d'Apérol® ou de Campari®
- 20 petits glaçons
- 40 cl de Prosecco® extra dry
- Eau pétillante

LA RECETTE :

- 1 Presser le jus de 4 pamplemousses et le filtrer pour retirer la pulpe et les pépins.
- 2 Installer le **couteau universel**.
- 3 Mettre le jus de pamplemousse, 20 cl d'Apérol® et 20 petits glaçons dans le bol.
- 4 Programmer **vit 12 / 20 sec** avec le gobelet doseur.
- 5 Répartir dans les verres (30 cl), ajouter 40 cl de Prosecco® et compléter avec de l'eau pétillante.
- 6 Mélanger avec une baguette.
- 7 Servir immédiatement.

Valeurs nutritionnelles moyennes par verre

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
94	0,5	0,1	22,4



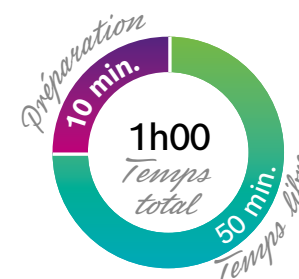
Conseil

Le spritz est, depuis maintenant quelques années, la boisson phare de l'été ! Il peut être réalisé avec différents alcools : de l'Apérol, le plus doux, du Campari plus corsé, ou bien du Cynar, encore plus amer. Ce cocktail est à réserver aux amateurs d'amertume !

Conseil

Selon vos envies, agrémentez ces petites gougères de dés de jambon, de bacon, d'un autre fromage de votre choix, d'épices ou d'herbes aromatiques ...

GOUGÈRES À LA MIMOLETTE ET AU CUMIN



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Disque à râper fin
Couteau universel



INGRÉDIENTS pour une trentaine de gougères :

- 125 g de mimolette
- 80 g de beurre
- 150 g d'eau
- 1 cuil. à café rase de sel
- 1 pincée de poivre
- 120 g de farine fluide
- 3 œufs calibre M (moyen)
- 1,5 cuil. à café de graines de cumin

LA RECETTE :

- 1 Installer le **disque à râper fin** et le couvercle avec cheminée de remplissage sur le bol.
- 2 Couper la mimolette en morceaux et l'ajouter par la cheminée de remplissage. Râper à **vit 7**.
- 3 Réserver la mimolette dans un récipient et retirer le **disque à râper fin**.
- 4 Laver et sécher le bol, le replacer dans l'appareil.
- 5 Installer le **couteau universel**.
- 6 Mettre 80 g de beurre, 150 g d'eau, 1 cuil. à café rase de sel et une pincée de poivre dans le bol.
- 7 Programmer **vit 5 / 100°C / 6 min** sans le gobelet doseur.
- 8 Ajouter 120 g de farine dans le bol.
- 9 Programmer **vit 7 / 1 min 30**.
- 10 Sortir le bol de son socle, ouvrir le couvercle et laisser refroidir environ **20 min** (la température doit descendre à **50°C** pour ne pas cuire les œufs lors du rajout).
- 11 Préchauffer le four à **210°C** (Th. 7).
- 12 Réinstaller le bol et programmer **vit 10 / 1 min 30** en ajoutant 3 œufs, un par un, **toutes les 30 secondes**, par l'orifice du couvercle.
- 13 Ajouter 100 g de mimolette râpée et 1 cuil. à café de graines de cumin.
- 14 Programmer **vit 6 / 30 sec**.
- 15 Débarrasser dans une poche à douille (sans douille), couper l'embout sur 2 cm de large.
- 16 Pocher les choux sur une plaque de four chemisée de papier cuisson.
- 17 A l'aide du dos d'une cuillère humide, lisser la surface des choux.
- 18 Parsemer 25 g de mimolette râpée et le reste des graines de cumin dessus.
- 19 Enfourner et faire cuire **20 min** (plus ou moins selon la taille des choux).
- 20 Laisser refroidir avant de servir.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 3 gougères

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
174	7,2	11,7	9,3

MAKI DE GALETTES DE SARRASIN AU SAUMON FUMÉ



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

Pour la pâte à galettes :

- 330 g de farine de blé noir
- 75 cl d'eau
- 1 œuf
- 1 cuil. à café de gros sel

Pour la garniture :

- ¼ de poivron orange
- ½ courgette
- 200 g de fromage frais à tartiner
- 1 pincée de paprika
- 1 cuil. à café de jus de citron
- 4 tranches de saumon fumé
- Sel et poivre

LA RECETTE :

Pour la pâte à galettes :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Mettre tous les ingrédients de la pâte à galettes dans le bol.
- 3 Lancer le **Programme Automatique - Pâtes 3** (avec gobelet doseur).
- 4 Débarrasser dans un saladier et réserver au frais pendant **1 h**.
- 5 Laver et sécher le bol et le couteau. Les réinstaller sur le robot.

Pour la garniture :

- 1 Couper ¼ de poivron orange et ½ courgette en morceaux.
- 2 Les mettre dans le bol.
- 3 Programmer **vit 15 / 20 sec** sans gobelet doseur.

- 4 Débarrasser dans un récipient, puis ajouter 200 g de fromage frais, 1 pincée de paprika, 1 cuil. à café de jus de citron, du sel et du poivre. Mélanger.
- 5 Faire cuire les galettes dans une poêle graissée en les retournant pour dorer les 2 faces.
- 6 Laisser refroidir les galettes. En garder 4 pour la recette.
- 7 Déposer chaque galette sur un carré de film alimentaire.
- 8 Tartiner chaque galette avec ¼ de la préparation au fromage, puis poser une tranche de saumon par-dessus.
- 9 Rouler la galette en serrant bien (le secret de la réussite), puis envelopper de film alimentaire le boudin obtenu.
- 10 Réserver au frais pendant **2 h**.
- 11 Retirer le film alimentaire, couper les extrémités, puis couper le boudin en petits tronçons.
- 12 Déguster !

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
289	15,6	16,6	19,4

Conseil

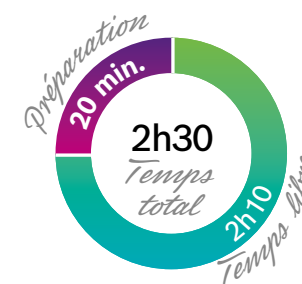
La pâte pourra être réalisée la veille, mais il faudra la détendre avec un peu d'eau car elle a tendance à épaissir. Si la garniture est trop humide, l'éponger avec du papier absorbant pour éviter de détremper la galette. Seulement 4 galettes sont nécessaires pour la recette, les autres pourront vous servir pour un autre repas.



Conseil

Variez les garnitures afin de rendre cet apéritif encore plus gourmand ! Saumon, rillettes de poisson, tarama, chorizo, fromages, légumes, tapenade... la liste est sans fin. Laissez parler votre créativité et vos fonds de frigo !

MINI NAVETTES AU JAMBON



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour une trentaine de navettes :

Pour les navettes :

- 1 cuil. à café (5 g) de levure de boulanger sèche
- 200 g de lait demi-écrémé
- 100 g d'eau
- 20 g de sucre
- 75 g de beurre
- 500 g de farine
- 2 cuil. à café (10 g) de sel

Pour la dorure :

- 1 jaune d'œuf
- 1 cuil. à soupe d'eau

Pour la garniture :

- Jambon blanc
- Beurre demi-sel

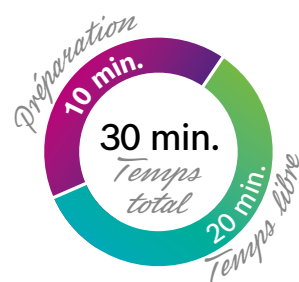
LA RECETTE :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Mettre dans le bol 5 g de levure boulangère, 200 g de lait demi-écrémé, 100 g d'eau et 20 g de sucre.
- 3 Programmer **vit 6 / 37°C / 5 min** (sans gobelet doseur).
- 4 Ajouter 75 g de beurre en parcelles, 500 g de farine et 10 g de sel.
- 5 Lancer le **Programme Automatique - Pâtes 2** avec le gobelet doseur.
- 6 Retirer le **couteau universel** en écartant la pâte avec les doigts farinés.
- 7 Lancer le **Programme Automatique - Laisser lever une pâte / 1 h 30**.
- 8 Déposer la pâte sur le plan de travail fariné et la dégazer avec le poing.
- 9 Prélever des morceaux de 20 g, les façonner en forme ovale et les déposer sur une plaque de four chemisée de papier cuisson.
- 10 Couvrir d'un torchon propre et laisser pousser **30 min** dans un endroit chaud.
- 11 Préchauffer le four à **190°C** (Th. 6/7) **mode chaleur tournante**.
- 12 Mélanger 1 jaune d'œuf avec 1 cuil. à soupe d'eau, puis en badigeonner les navettes avec l'aide d'un pinceau.
- 13 Enfourner et faire cuire **10 min**.
- 14 Laisser refroidir, puis ouvrir les navettes en 2. Tartiner de beurre et garnir de jambon.
- 15 Déguster !

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 3 navettes

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
279	7,5	9	41,4

MUFFINS AU COMTÉ ET AU JAMBON



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Double fouet



INGRÉDIENTS pour 6 muffins ou 12 mini :

- 2 œufs
- 100 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 1 yaourt nature
- 3 cuil. à soupe d'huile végétale
- 75 g d'allumettes de jambon
- 1 cuil. à soupe de persil haché
- 75 g de Comté râpé
- Sel et poivre

LA RECETTE :

- 1 Préchauffer le four à **180°C** (Th. 6) **mode chaleur tournante**.
- 2 Installer le **double fouet**.
- 3 Mettre 2 œufs dans le bol.
- 4 Programmer **vit 4 / 1 min** (sans gobelet doseur).
- 5 Ajouter le reste des ingrédients.
- 6 Programmer **vit 4 / 1 min** (sans gobelet doseur).
- 7 Répartir la préparation dans des moules à muffins en remplissant les alvéoles aux $\frac{3}{4}$.
- 8 Enfourner et faire cuire **20 min**.
- 9 Laisser tiédir avant de déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par grand muffin

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
204	10,7	11,7	13,5

Conseil

Des muffins à décliner selon vos goûts, en remplaçant le jambon par du saumon fumé ou des lardons ; le persil par du basilic, de la ciboulette, de l'aneth ou de la coriandre ; et le Comté par du parmesan.



Conseil

Vous pouvez réaliser cette recette la veille, le tzatziki se conserve quelques jours au réfrigérateur dans un récipient fermé. Il est important de bien égoutter le concombre mixé (éventuellement, l'éponger avec du papier absorbant).

PETITS BOCAUX DE TZATZIKI



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 1 petit concombre
- 1 gousse d'ail
- ½ cuil. à café de sel
- 1 yaourt à la grecque (150 g)
- 1 cuil. à soupe d'aneth fraîche ciselée
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Poivre du moulin

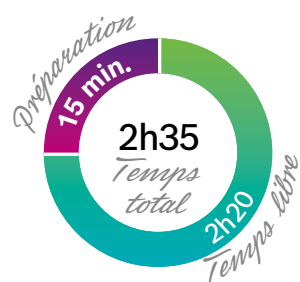
LA RECETTE :

- 1 Peler 1 petit concombre, le couper en 2 dans la longueur et retirer les graines avec une petite cuillère. Le couper en morceaux.
- 2 Éplucher l'ail.
- 3 Installer le **couteau universel**.
- 4 Mettre le concombre dans le bol.
- 5 Programmer **vit 15 / 15 sec** avec le gobelet doseur.
- 6 Débarrasser dans une passoire fine et presser pour extraire l'eau.
- 7 Saupoudrer de ½ cuil. à café de sel et laisser s'égoutter pendant **20 min.**
- 8 Presser à nouveau et remettre dans le bol du robot avec le **couteau universel**.
- 9 Ajouter la gousse d'ail, 1 yaourt à la grecque (sans le petit lait), 1 cuil. à soupe d'aneth, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive et un tour de moulin à poivre.
- 10 Programmer **vit 12 / 20 sec** avec le gobelet doseur.
- 11 Verser dans des petits bocaux et réserver au frais avant de servir.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
71	1,6	6	2,4

RILLETTES DE SAUMON À LA CIBOULETTE



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Petit panier vapeur
Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 6 portions :

- 300 g de pavés de saumon frais
- 1 échalote
- 1 citron jaune
- 1 petit bouquet de ciboulette
- 2 tranches de saumon fumé
- 100 g de fromage frais (type St Môret®)
- 50 g de beurre
- Poivre du moulin

LA RECETTE :

- 1 Verser 1 litre d'eau dans le bol.
- 2 Installer le **petit panier vapeur** et y déposer 300 g de pavés de saumon.
- 3 Lancer le **Programme Automatique Cuire à la vapeur – Intensité de vapeur basse / 20 min** avec le gobelet doseur.
- 4 Pendant ce temps, éplucher et couper en deux 1 échalote, zester finement le citron, presser son jus et ciseler la ciboulette (conserver quelques tiges pour la décoration).
- 5 Retirer le petit panier vapeur, vider l'eau du bol et installer le **couteau universel**.
- 6 Laisser refroidir le saumon, puis le mettre dans le bol avec 2 tranches de saumon fumé, 100 g de fromage frais, 50 g de beurre, le jus de citron, l'échalote, la ciboulette et 2 tours de moulin à poivre.
- 7 Programmer **vit 12 / 20 sec** avec le gobelet doseur.
- 8 Débarrasser dans un récipient et réserver au frais pendant **1 h**.
- 9 Décorer de zestes de citron et de tiges de ciboulette, puis servir avec du pain grillé.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
228	14,3	18,2	0,9

Conseil

N'hésitez pas à adapter la vitesse et le temps de mixage en fonction de la texture souhaitée (plus ou moins fine).





Conseil

Congelez les boudins de pâte pour les avoir toujours à disposition !

SABLÉS AU PARMESAN ET AUX OLIVES



DIFFICULTÉ
Facile

ACCESSOIRE COOKIT :
Couteau universel



INGRÉDIENTS pour environ 20 sablés :

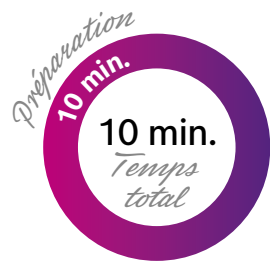
- 10 olives noires dénoyautées
- 150 g de farine T45
- 125 g de parmesan râpé
- 125 g de beurre

LA RECETTE :

- 1 Préchauffer le four à **160°C** (Th. 5/6) **mode chaleur tournante.**
- 2 Couper les 10 olives en rondelles.
- 3 Installer le **couteau universel.**
- 4 Mettre 150 g de farine, 125 g de parmesan, 125 g de beurre coupé en parcelles et la moitié des olives dans le bol.
- 5 Lancer le **Programme Automatique – Pâtes 1.**
- 6 Former une boule avec la pâte et la diviser en 2 pâtons.
- 7 Les rouler en boudins de 5 cm de diamètre, les filmer et réserver au frais pendant **15 min.**
- 8 Découper les boudins en tranches d'environ ½ cm. Les déposer sur une plaque de four chemisée de papier cuisson en les espaçant. Placer une tranche d'olive au centre de chaque sablé.
- 9 Enfourner au milieu du four et faire cuire **14 à 16 min.**
- 10 Laisser refroidir avant de déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 5 sablés			
KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
530	14,5	38,5	28,5

TARAMA MAISON



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 8 portions :

- 50 g de pain de mie sans la croûte
- 10 cl de lait
- 1 jaune d'œuf
- 14 cl d'huile neutre (pépins de raisin, tournesol)
- 200 g d'œufs de cabillaud fumés
- Le jus d'un citron jaune
- Graines de sésame noir et doré

LA RECETTE :

- 1 Faire tremper 50 g de pain de mie dans 10 cl de lait dans une assiette creuse.
- 2 Installer le **couteau universel**.
- 3 Essorer le pain de mie et le mettre dans le bol avec 1 jaune d'œuf.
- 4 Programmer **vit 12 / 20sec** avec le gobelet doseur (mettre sur **Pause** et racler les bords si nécessaire).
- 5 Programmer **vit 10 / 1 min** en versant progressivement 7 cl d'huile en filet par l'orifice du couvercle.
- 6 Ajouter 200 g d'œufs de cabillaud fumé (après avoir retiré la peau) et programmer à nouveau **vit 10 / 1 min** en versant le reste d'huile en filet par l'orifice du couvercle.
- 7 Ajouter le jus de 1 citron. Programmer **vit 10 / 20sec** avec le gobelet doseur.
- 8 Débarrasser dans un bol et filmer au contact. Réserver **4h** au frais avant la dégustation.
- 9 Décorer de graines de sésame et servir avec des toasts grillés ou du pain azyne.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
231	8,1	20	3,9

Conseil

Réaliser son propre tarama est en réalité très simple ! Un tarama fait maison sera beaucoup plus sain, car sans additif. Dégustez-le sur des toasts, des blinis, ou tartiné sur des mini navettes. Étant donné que le tarama contient du jaune d'œuf cru, comme la mayonnaise, sa durée de consommation est limitée à 24 heures.





La folie BATCH-COOKING

C'est la grande tendance culinaire du moment : faire les courses le samedi, puis préparer tous les repas de la semaine le dimanche. C'est autant de temps gagné pour les soirs de la semaine, et avec votre robot, rien de plus simple.

Au fil des ans, nous cuisinons de moins en moins et l'on estime qu'aujourd'hui un adulte passe quasiment deux fois moins de temps devant les fourneaux qu'il y a trente ans. À une époque où chacun travaille de son côté, il n'y a plus personne à la maison pour cuisiner le repas du soir, comme cela se faisait traditionnellement. Après une longue journée de travail, il en faut du courage et de l'énergie pour commencer à éplucher les pommes de terre... Faute de mieux, certains se tournent vers les plats industriels surgelés. Mais parallèlement, le mouvement santé s'est emparé de la cuisine, et l'on

cherche de plus en plus à manger sainement. Le problème, c'est que pour bien manger, il faut du temps... Comment concilier les deux ?

Issu des Etats-Unis, le concept du batch-cooking (littéralement « cuisiner par lots ») se présente comme une solution idéale. L'idée est de préparer à l'avance les plats de la semaine lorsqu'on en a le temps, c'est-à-dire le week-end pour la plupart des gens. Les préparations sont ensuite placées au réfrigérateur ou au congélateur dans des récipients hermétiques. Dès lors, pour les repas du soir, il suffit de réchauffer le plat en y ajoutant éventuellement

un ingrédient de dernière minute, comme des œufs ou des pâtes.

Les adeptes de cette méthode considèrent que le batch-cooking est différent du fait de préparer une plus grosse portion d'un plat pour le consommer sur deux jours. Avec le batch-cooking, on ne mange jamais deux fois la même chose : à chaque soir son menu dédié. Les ingrédients peuvent être les mêmes d'un plat à l'autre, mais ils sont préparés différemment.

Une solution idéale

Les avantages sont évidents. Le premier, c'est le gain de temps. Quand on arrive à la maison, il n'y a qu'à réchauffer, et c'est prêt. De même, plus la peine de s'arrêter à la superette en passant : le repas est déjà prêt. Le second, c'est que cette préparation en amont nous dispense d'avoir à nous poser la sempiternelle question « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? ». Les menus de la semaine sont déjà établis. Le troisième avantage, c'est que l'on sait exactement ce que l'on consomme. Pas de conservateur, pas d'additif, uniquement des produits frais cuisinés maison. Sans oublier que l'on mange obligatoirement de saison.

Enfin, cuisiner sans déchets et de manière raisonnée (pas d'emballage, restes cuisinés) donne bonne conscience au moment de s'asseoir devant son assiette. Le petit plus, c'est que l'on arrive au supermarché avec une liste précise, et que l'on est moins tenté par les achats d'impulsion...

En pratique...

Cette approche de la cuisine semble donc fournir une réponse réaliste aux problèmes de temps, de santé et de budget auxquels sont confrontées les familles. Pour autant, la médaille a son revers – car n'est pas batch-cooker qui veut... En théorie, la méthode a tout pour elle : on prend le temps de tout préparer le week-end, pour se libérer du temps en semaine. La logique est imparable. Mais le batch-cooking exige une discipline de fer. Les courses

du samedi deviennent beaucoup plus longues, et il faut consacrer plusieurs heures de son dimanche à cuisiner. Les courses du samedi sont plus importantes et demandent donc une grande organisation, un listing des produits à acheter par type de rayon vous fera déjà économiser du temps. Et quand on a passé de longues journées à travailler en semaine, il peut être parfois difficile de se motiver pour « sacrifier » une grande partie de son dimanche. Bien sûr, tout ce travail effectué le week-end est ensuite compensé par toutes les heures qu'on économise dans la semaine, mais le fait est que le dimanche, la plupart des gens sont en mode repos. La méthode est donc réservée aux personnes particulièrement motivées.

Le batch-cooking, c'est la cuisine de nos grands-mères adaptée au XXI^e siècle !

La majorité des ouvrages et articles consacrés au batch-cooking évoquent un temps de préparation de deux heures environ. C'est vrai que présenté comme ça, cela paraît facile, mais dans la pratique, c'est plutôt quatre heures car tout le monde n'a pas l'expérience des professionnels. Du coup, certains abandonnent après la première session lorsqu'ils constatent le temps que ça prend. D'autant que le batch-cooking est souvent pris en charge par une seule personne dans le foyer.

La solution est pourtant simple : travailler en équipe. Pour que le batch-cooking devienne une habitude, il faut s'y mettre à plusieurs. En répartissant les tâches, c'est beaucoup plus simple, et aussi bien plus ludique. Pendant que les petites mains s'activent à l'épluchage des courgettes, des pommes de terre et des carottes, une seconde personne les émince quand une troisième personne les fait cuire. Et l'on répète la formule plusieurs fois jusqu'à obtenir l'ensemble des plats.

Le batch-cooking est donc une activité idéale pour impliquer les enfants, même très jeunes, dans la cuisine familiale. Ils pourront ainsi découvrir les produits bruts et observer la manière dont ils sont préparés. Pour eux, une expérience très enrichissante. Et pour vous, de beaux moments de complicité.

Utiliser votre robot

Le batch-cooking est tellement plus simple lorsque l'on utilise un robot chauffant tel que Cookit de Bosch. Il suffit de mettre les ingrédients dans la cuve, puis d'entrer les réglages, et l'appareil fait tout le travail. Pendant ce temps, on peut avancer sur le plat suivant. Le gain de temps est appréciable, et c'est tout le processus qui devient ainsi moins contraignant. Avec Cookit, le batch-cooking s'impose comme une solution réaliste à l'un des défis de notre société moderne : manger sainement au quotidien.



Conseil

Pour une jolie décoration, parsemer quelques fleurs de ciboulette sur la purée d'avocat : elles sont non seulement décoratives, mais aussi comestibles (c'est même la partie la plus aromatique de la plante).



AVOCADO TOAST



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Petit panier vapeur
Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 4 œufs bio extra-frais
- ½ oignon rouge
- 2 avocats mûrs à point
- Le jus de ½ citron vert
- ½ cuil. à café de sel
- Quelques tiges de ciboulette
- 4 tranches de pain de campagne
- Basilic frais
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Fleur de sel et poivre du moulin

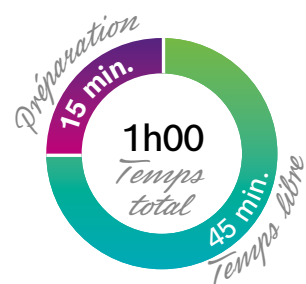
LA RECETTE :

- 1 Verser 2,5 litre d'eau dans le bol.
- 2 Lancer le **Programme Automatique - Bouillir/Chauffer rapidement de l'eau**.
- 3 Pendant ce temps, déposer 4 œufs dans le **petit panier vapeur**.
- 4 A la fin du programme, installer le **petit panier vapeur** dans le bol.
- 5 Programmer **Sans accessoire / 100°C / 6 min** sans le gobelet doseur.
- 6 Refroidir immédiatement les œufs dans de l'eau très froide.
- 7 Vider et sécher le bol.
- 8 Éplucher ½ oignon rouge et le couper en 4.
- 9 Éplucher 2 avocats, retirer les noyaux et prélever la chair à l'aide d'une cuillère.
- 10 Installer le **couteau universel**.
- 11 Mettre la chair d'avocat, l'oignon rouge, le jus de ½ citron vert et ½ cuil. à café de sel dans le bol.
- 12 Programmer **vit 13 / 20 sec** avec le gobelet doseur (recommencer éventuellement selon la texture souhaitée).
- 13 Toaster rapidement les tranches de pain de campagne.
- 14 Ciseler la ciboulette.
- 15 Écaler les œufs.
- 16 Tartiner généreusement les toasts de purée d'avocat, déposer un œuf sur chaque tartine, parsemer de ciboulette, de basilic, d'une pincée de piment d'Espelette, de fleur de sel, de poivre du moulin et servir !

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
307	10,6	22,9	13,7

CAKE AU THON, OLIVES ET POIVRONS



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 8 portions :

- 1 petit poivron vert
- 50 g d'olives noires ou vertes dénoyautées
- 3 œufs
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de lait demi-écrémé
- 80 g d'huile d'olive
- 140 g de thon (net égoutté)
- 100 g d'emmental râpé
- 15 g de beurre pour le moule
- Sel et poivre

LA RECETTE :

- 1 Préchauffer le four à **180°C** (Th. 6) **mode chaleur tournante**.
- 2 Epépiner 1 poivron vert et le couper en morceaux.
- 3 Installer le **couteau universel**.
- 4 Mettre le poivron et 50 g d'olives dénoyautées dans le bol.
- 5 Programmer **vit9 / 15 sec** avec le gobelet doseur. Racler les bords.
- 6 Ajouter 3 œufs, 200 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 100 g de lait, 80 g d'huile d'olive, 140 g de thon égoutté et émietté, 100 g d'emmental râpé, du sel et du poivre.
- 7 Programmer **vit7 / 30 sec** avec le gobelet doseur. Racler les bords.
- 8 Beurrer un moule à cake. Verser la préparation.
- 9 Enfourner et faire cuire **40 à 45 min**.
- 10 Laisser tiédir avant de démouler et servir.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
309	13,7	19	20

Conseil

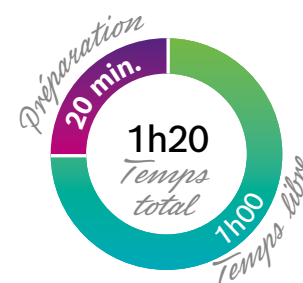
Le cake est idéal pour les repas en extérieur, à emporter à la plage ou en promenade, ou à glisser dans votre lunch-box avec des crudités.



Conseil

Ce petit chausson, simple et délicieux, pourra vous servir de base pour utiliser les restes du frigo. Les courgettes, aubergines ou autres légumes peuvent alors remplacer les poivrons. Vous pouvez aussi y ajouter des anchois, du thon ou des œufs durs pour en faire un déjeuner complet.

CHAUSSENS AUX TOMATES, POIVRONS ET ÉPINARDS



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel
Disque à émincer épais
Mélangeur 3D



INGRÉDIENTS pour 8 chaussons :

Pour la pâte :

- 250 g de farine
- 50 ml d'huile
- 100 ml d'eau
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- ½ oignon
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 tomate
- 40 g d'huile d'olive
- 50 g de pousses d'épinards
- 1 œuf pour la dorure
- Sel et poivre

LA RECETTE :

Pour la pâte :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol.
- 3 Lancer le **Programme Automatique - Pâtes 1**.
- 4 Former une boule, la filmer et réserver au frais pendant la préparation suivante.

Pour la garniture :

- 1 Éplucher ½ oignon et le couper en 2. Ébouter et épépiner 1 poivron rouge, 1 poivron jaune et les couper en 4. Peler et épépiner 1 tomate et la détailler en petits morceaux.
- 2 Laver et sécher le bol.
- 3 Placer le **disque à émincer épais** et le couvercle avec cheminée de remplissage sur le bol.
- 4 Insérer les poivrons, puis l'oignon et programmer **vit 7**. Retirer le disque et le couvercle.
- 5 Installer le **mélangeur 3D**.
- 6 Mettre 40 g d'huile d'olive et les tomates dans le bol.
- 7 Saler et poivrer.

8 Programmer **vit 5 / 100°C / 15 min** sans le gobelet doseur.

9 Ajouter 50 g de pousses d'épinards et programmer **vit 5 / 100°C / 5 min**.

10 Débarrasser et laisser refroidir.

11 Préchauffer le four à **180°C** (Th. 6) **mode chaleur tournante**.

12 Étaler la pâte finement sur le plan de travail fariné et découper des cercles de 15/20 cm de diamètre.

13 Déposer une cuil. à soupe de compotée de poivrons au centre du cercle, humidifier le pourtour avec un peu d'eau et refermer en deux pour former le chausson. Souder les bords en appuyant avec le dos d'une fourchette.

14 Déposer les chaussons sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé.

15 Battre l'œuf à la fourchette et badigeonner les chaussons avec un pinceau.

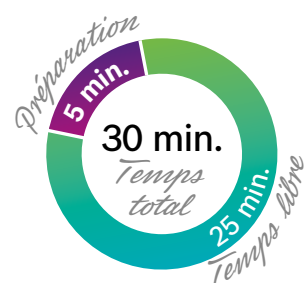
16 Enfourner et faire cuire **25 à 30 min**.

17 Déguster chaud ou froid.

Valeurs nutritionnelles moyennes par chausson

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
239	4,1	13,5	24,4

CLAFOUTIS DE TOMATES CERISES



DIFFICULTÉ :
Facile

ACCESSOIRE COOKIT :
Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 3 œufs
- 20 cl de crème liquide entière
- 20 cl de lait demi-écrémé
- 3 cuil. à café de fécule de maïs
- 100 g de parmesan râpé
- 250 g de tomates cerises
- Sel et poivre

LA RECETTE :

- 1 Préchauffer le four à **180°C** (Th. 6) **mode chaleur tournante**.
- 2 Installer le **couteau universel**.
- 3 Mettre 3 œufs, 20 cl de crème liquide entière, 20 cl de lait, 3 cuil. à café de fécule de maïs, 100 g de parmesan râpé, du sel (peu, à cause du parmesan) et du poivre dans le bol.
- 4 Lancer le **Programme Automatique - Pâtes 3**.
- 5 Répartir 250 g de tomates cerises dans 4 ramequins préalablement beurrés, puis verser la crème par-dessus.
- 6 Enfourner et faire cuire pendant **25 min**.
- 7 C'est prêt !

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion			
KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
376	17,3	28,4	11,7

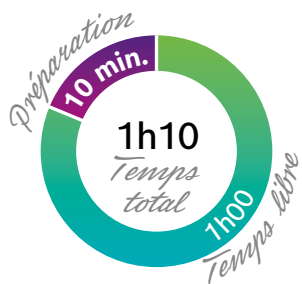
Conseil

Le parmesan pourra être remplacé par de l'emmental ou un autre fromage. Par exemple, le gorgonzola apportera un goût subtil à cette entrée, mais il faudra le faire fondre légèrement dans le lait et la crème avant de le mélanger aux autres ingrédients.





GASPACHO DE TOMATES À LA FETA



DIFFICULTÉ :
Facile

ACCESSOIRE COOKIT :
Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 6 portions :

- 1 petit concombre (200 g net)
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 poivron rouge (200 g net)
- 800 g de tomates mûres
- 120 g de pain de mie sans croûte
- 215 g d'eau
- Le jus de 1 citron jaune
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive (+ 2 cuil. à soupe pour le service)
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 cuil. à café de sucre
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès
- 200 g de fêta
- 1 petit bouquet de basilic
- 1 cuil. à café de sel et poivre

LA RECETTE :

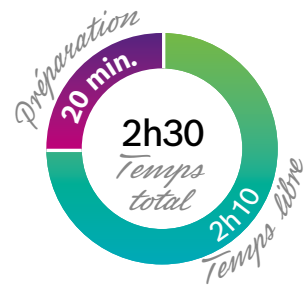
- 1 Éplucher 1 petit concombre, 1 gousse d'ail et 1 oignon.
- 2 Couper le concombre et l'oignon en gros morceaux.
- 3 Epépiner 200 g de poivron. Le couper en gros morceaux.
- 4 Retirer le pédoncule de 800 g de tomates et les couper en 2.
- 5 Hydrater 120 g de pain de mie avec un peu d'eau prélevée sur les 215 g.
- 6 Installer le **couteau universel**.
- 7 Mettre tous les ingrédients dans le bol (sauf la fêta et le basilic).
- 8 Programmer **vit 10 / 30 sec** avec le gobelet doseur. Racler les bords.
- 9 Programmer **vit 12 / 30 sec** avec le gobelet doseur. Racler les bords.
- 10 Programmer **vit 18 / 2 min** avec le gobelet doseur jusqu'à obtention d'une texture complètement lisse.
- 11 Verser dans une carafe et réserver au frais pendant **1 h** minimum.
- 12 Au moment de servir, ciseler le basilic et émietter la fêta.
- 13 Verser dans des bols, garnir de fêta et de basilic, arroser d'un filet d'huile d'olive et servir avec des toasts.

Conseil
Pour une texture encore plus lisse, il est possible de retirer la peau des tomates au préalable.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
284	8,3	19,1	19

PIZZA BURRATA



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 1 grande pizza ou 2 petites :

Pour la pâte :

- 250 g de farine à pizza (type 0 ou 00) (+ 1 cuil. à soupe de farine pour le plan de travail)
- 15 g de levure de boulanger fraîche
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 125 ml d'eau
- 1 pincée de sucre
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 1 gros bouquet de basilic
- 1 gousse d'ail
- 240 g de cœurs d'artichauts en conserve
- 2 boules de mozzarella Burrata
- 50 g de pignons de pins (+ 1 cuil. à café pour la décoration)
- 70 g d'huile d'olive
- 10 tomates confites
- 30 g de copeaux de parmesan
- 1 poignée de roquette
- Sel et poivre

LA RECETTE :

Pour la pâte :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol en veillant à ne pas mettre en contact le sel et la levure.
- 3 Lancer le **Programme Automatique - Pâtes 2**.
- 4 Transvaser la pâte dans un saladier, couvrir d'un torchon propre et réserver dans un endroit chaud pendant **2 h**.
- 5 Pendant ce temps, laver et sécher le bol et le couteau.

Pour la garniture :

- 1 Effeuer 1 bouquet de basilic. Éplucher 1 gousse d'ail. Égoutter 240 g de cœurs d'artichauts et les couper en 2. Couper 2 mozzarella Burrata en 3.
- 2 Installer le **couteau universel**.

- 3 Mettre le basilic, l'ail, 50 g de pignons, 35 g d'huile d'olive, du sel et du poivre dans le bol.
- 4 Programmer **vit 12 / 20 sec** avec le gobelet doseur. Racler les bords.
- 5 Programmer **vit 10 / 20 sec** en versant 35 g d'huile d'olive par l'orifice du couvercle.
- 6 Débarrasser dans un ramequin.
- 7 Préchauffer le four à **240°C** (Th. 8) **mode chaleur tournante**.
- 8 Débarrasser la pâte sur le plan de travail fariné et l'étaler finement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Étaler le pesto de basilic sur la pâte, garnir de tomates confites, de cœurs d'artichauts et saupoudrer du reste de pignons.
- 9 Enfourner et faire cuire **10 min**.
- 10 À la sortie du four, ajouter la mozzarella, parsemer de 30 g de copeaux de parmesan, de roquette et d'un filet d'huile d'olive, puis assaisonner avec du poivre du moulin.
- 11 Déguster !

Valeurs nutritionnelles moyennes pour ¼ de grande pizza

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
895	33,5	58,7	55,2

Conseil

La farine type 00 est de la farine de blé très finement broyée. Vous pouvez la trouver dans la plupart des supermarchés, elle se repère en général grâce à sa photo de pizza sur l'emballage. Si elle est autant appréciée des pizzaïolos, c'est notamment pour son élasticité, qui lui vient du gluten. Grâce à cette farine, vous obtiendrez une pâte lisse et élastique, qui une fois cuite, sera croustillante à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur.



Conseil

Les fanes sont les feuillages ou tiges des plantes cultivées ou des légumes que l'on jette habituellement à la poubelle alors qu'elles sont excellentes pour la santé.

Attention : toutes les fanes de légumes ne se mangent pas. Voici celles qui sont comestibles : radis, navet, carotte, oignon/échalote, fenouil, betterave, feuille du brocoli.



QUICHE AUX FANES DE LÉGUMES



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 6 portions :

Pour la pâte :

- 250 g de farine fluide
- 125 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 1 jaune d'œuf
- 2 à 3 cuil. à soupe d'eau

Pour la garniture :

- 200 g de fanes de légumes (carottes, radis, navets...)
- 150 ml de lait
- 150 ml de crème liquide entière
- 3 œufs
- 60 g d'emmental râpé
- Sel et poivre

LA RECETTE :

Pour la pâte :

- 1 Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol.
- 2 Lancer le **Programme Automatique - Pâtes 1**.
- 3 Former une boule avec la pâte et la déposer sur le plan de travail légèrement fariné.
- 4 L'étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, puis foncer un moule à tarte (28/30 cm) préalablement chemisé de papier cuisson.
- 5 Piquer le fond de tarte avec une fourchette. Réserver au frais pendant la suite des préparations.
- 6 Laver et sécher le bol.

Pour la garniture :

- 1 Laver les fanes et retirer les parties dures.
- 2 Mettre 80 cl d'eau dans le bol. Saler.
- 3 Programmer **Sans accessoire / 110°C / 4 min** avec le gobelet doseur.

- 4 Ajouter les fanes de légumes et programmer **Sans accessoire / 110°C / 5 min** sans le gobelet doseur.
- 5 Égoutter les fanes, puis les refroidir sous un filet d'eau froide. Les émincer grossièrement.
- 6 Vider le bol.
- 7 Préchauffer le four à **180°C** (Th. 6) **mode chaleur tournante**.
- 8 Installer le **couteau universel**.
- 9 Mettre tous les ingrédients de la garniture (sauf l'emmental) dans le bol.
- 10 Programmer **vit 15 / 20sec** avec le gobelet doseur. Racler les bords.
- 11 Verser la préparation sur la pâte. Parsemer 60 g d'emmental râpé.
- 12 Enfourner et faire cuire **35 à 40 min**.
- 13 Démouler et servir.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
484	13,2	32,6	33

TABOULÉ DE CHOU-FLEUR



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 600 g net de chou-fleur
- ½ poivron vert
- ½ concombre
- ½ oignon doux des Cévennes
- 1 bouquet de menthe
- Le jus de 1 citron vert
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Quelques amandes concassées (facultatif)
- Sel et poivre

LA RECETTE :

- 1 Détailler 600 g de chou-fleur en fleurettes.
- 2 Éépiner ½ poivron vert et le couper en 4.
- 3 Éplucher ½ concombre, le couper en 2 dans la longueur, l'éépiner avec une cuil. à café, puis le couper en morceaux.
- 4 Peler ½ oignon doux et le couper en 2. Effeuille la menthe.
- 5 Installer le **couteau universel**.
- 6 Mettre le chou-fleur dans le bol.
- 7 Programmer **vit 12 / 20 sec** avec le gobelet doseur.
- 8 Débarrasser dans un saladier.
- 9 Mettre ensuite le concombre dans le bol.
- 10 Programmer **vit 11 / 15 sec** avec le gobelet doseur.
- 11 Verser dans le saladier avec le chou-fleur.
- 12 Mettre le poivron, l'oignon et la menthe dans le bol.
- 13 Programmer **vit 12 / 20 sec** avec le gobelet doseur (racler les bords et recommencer si nécessaire).
- 14 Débarrasser dans le saladier.
- 15 Ajouter le jus de 1 citron vert, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- 16 Mélanger et réserver au frais.
- 17 Au moment de servir, parsemer d'amandes concassées.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
99	3,7	6,9	5,1

Conseil

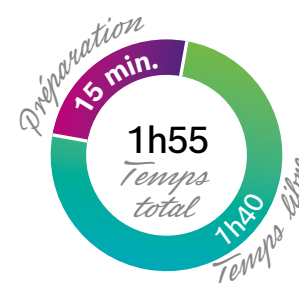
Une variante du classique taboulé avec le chou-fleur en invité « santé ». D'un point de vue nutritionnel, il est riche en vitamines, en minéraux et en puissants antioxydants qui améliorent la santé. De plus, il est peu calorique (18 kcal pour 100 g).



Conseil

La qualité de la viande est primordiale pour la réussite des terrines et autres pâtés. Pensez à la commander en avance chez votre boucher. Pour une terrine moelleuse, il est préférable de ne pas trop mixer la chair.

TERRINE DE CAMPAGNE AUX NOISETTES



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Mélangeur 3D
Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 6 portions :

- 60 g de noisettes décortiquées
- 250 g d'échine de porc
- 1 tranche de lard de 1 cm d'épaisseur (80 à 100 g)
- 100 g de foies de volaille ou de porc
- 100 g de gorge de porc
- 2 cuil. à café de sel et ¼ cuil. à café de poivre du moulin
- 1 cuil. à café de quatre épices
- 1 œuf
- 2 cuil. à soupe de cognac
- 2 feuilles de laurier

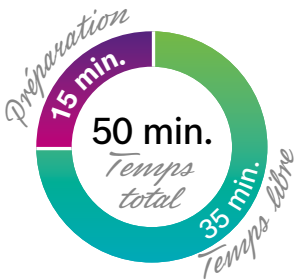
LA RECETTE :

- 1 Préchauffer le four à **180°C** (Th. 6) **mode chaleur tournante**.
- 2 Installer le **mélangeur 3D**.
- 3 Faire torréfier les 60 g de noisettes dans le bol en programmant **vit 3 / 180°C / 10 min**.
- 4 Débarrasser les noisettes dans un récipient.
- 5 Couper les viandes en petits cubes (les dénervier si nécessaire) et 100 g de foies de volaille en morceaux (retirer les nerfs).
- 6 Installer le **couteau universel**.
- 7 Mettre 250 g d'échine de porc, 1 tranche de lard, 100 g de foies de volaille, 100 g de gorge de porc, 2 cuil. à café de sel, ¼ cuil. à café de poivre et 1 cuil. à café de quatre épices dans le bol.
- 8 Programmer **vit 14 / 25 sec** (dégager la viande des couteaux et recommencer éventuellement le mixage une fois supplémentaire pour obtenir une texture plus fine).
- 9 Ajouter 1 œuf et 2 cuil. à soupe de cognac dans le bol.
- 10 Programmer **vit 8 / 15 sec**.
- 11 Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre si nécessaire.
- 12 Ajouter les noisettes dans le bol, puis programmer **vit 5 / 20 sec**. Racler les bords et mélanger rapidement avec la spatule.
- 13 Remplir la terrine de farce en tassant bien.
- 14 Disposer 2 feuilles de laurier sur le dessus.
- 15 Fermer la terrine.
- 16 La déposer dans la lèchefrite du four (ou dans un plat) remplie d'eau.
- 17 Faire cuire **1 h 30** en ajoutant de l'eau si nécessaire.
- 18 Laisser refroidir, puis réserver au frais **24 h** avant de déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
352	21,2	28,2	2,4

VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR AU LAIT DE COCO ET AU CITRON



DIFFICULTÉ :
Facile

ACCESSOIRE COOKIT :
Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 1 chou-fleur (700 g net)
- 1 cuil. à café de pâte de curry
- 1 cuil. à café de curry en poudre
- 40 g de beurre
- 700 g d’eau (même poids que le chou-fleur)
- 1 bouillon-cube de légumes
- 15 cl de lait de coco
- Le jus et le zeste de ½ citron jaune
- Quelques noisettes concassées (facultatif)
- Sel et poivre

LA RECETTE :

- 1 Couper 700 g de chou-fleur en fleurettes.
- 2 Installer le **couteau universel**.
- 3 Mettre le chou-fleur dans le bol.
- 4 Programmer **vit 12 / 20 sec** avec le gobelet doseur. Racler les bords.
- 5 Ajouter 1 cuil. à café de pâte de curry et 1 cuil. à café de curry en poudre dans le bol.
- 6 Programmer **vit 12 / 10 sec** avec le gobelet doseur.
- 7 Ajouter 40 g de beurre coupé en parcelles. Programmer **vit 5 / 100°C / 7 min** sans le gobelet doseur.
- 8 Verser 700 g d’eau et le bouillon-cube émietté dans le bol. Programmer **vit 5 / 98°C / 25 min** avec le gobelet doseur.
- 9 Ajouter 15 cl de lait de coco, le jus de ½ citron jaune, du sel (peu, car il y a le bouillon de légumes) et du poivre.
- 10 Programmer **vit 18 / 1 min** avec le gobelet doseur.
- 11 Programmer ensuite **vit 6 / 85°C / 2 min**.
- 12 Parsemer de noisettes concassées et de zestes de citron avant de servir.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
200	4,3	17,7	5,3

Conseil

Vous pouvez remplacer les noisettes par des lamelles de noix de coco séchées pour un côté plus exotique.



BOEUF THAI AU BASILIC



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel
Mélangeur 3D



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 450 g de bœuf (du rumsteak, par exemple)
- 2 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- 1 botte de basilic thaï
- 1 cuil. à soupe d'huile de sésame
- 1 cuil. à soupe de pâte de piment (à adapter selon vos goûts)
- 2 cuil. à soupe de Nuoc Mam
- 2 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 cuil. à café de sucre roux
- 2 cuil. à soupe d'eau

LA RECETTE :

- 1 Détailler 450 g de bœuf en fines lamelles.
- 2 Éplucher 2 oignons nouveaux et 2 gousses d'ail.
- 3 Effeuillement le basilic, le ciseler grossièrement.
- 4 Installer le **couteau universel**.
- 5 Mettre les oignons et l'ail dans le bol.
- 6 Programmer **vit 13 / 10 sec** avec le gobelet doseur. Racler les bords.
- 7 Retirer le **couteau** et installer le **mélangeur 3D**.
- 8 Ajouter 1 cuil. à soupe d'huile de sésame.
- 9 Programmer **vit 2 / 200°C / 2 min.**
- 10 Ajouter les lamelles de bœuf, et programmer **vit 2 / 200°C / 2 min** (sans gobelet doseur).
- 11 Ajouter 1 cuil. à soupe de pâte de piment, 2 cuil. à soupe de Nuoc Mam, 2 cuil. à soupe de sauce soja, 1 cuil. à café de sucre roux, 2 cuil. à soupe d'eau.
- 12 Programmer **vit 2 / 200°C / 2 min.**
- 13 Ajouter le basilic et programmer à nouveau **vit 2 / 200°C / 1 min.**
- 14 Servir avec du riz blanc.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
187	28,2	5,7	5,1



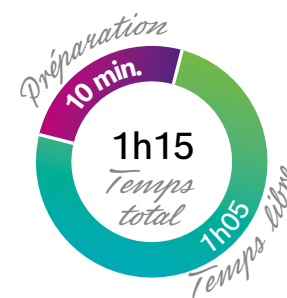
Conseil

Soyez vigilants sur le dosage de la pâte de piment qui dépend de votre tolérance à la cuisine épicée. Si vous préférez, remplacez-la par ½ poivron rouge préalablement émincé en même temps que l'oignon et l'ail.

Conseil

Une recette plus rapide sans cuisson des haricots secs. Si vous souhaitez faire cette recette avec des haricots secs, la cuisson au robot pendant 1h25 dans de l'eau avec une garniture aromatique est préconisée.

CASSOULET



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Disque à émincer
Couteau universel
Mélangeur 3D



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 2 oignons
- 2 carottes
- 1 bouquet de persil plat
- 4 saucisses de Toulouse
- 2 cuil. à soupe de graisse de canard
- 400 g de tomates concassées
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 800 g de haricots tarbais au naturel
- 1 cuil. à café de thym
- Sel et poivre du moulin
- 500 ml d'eau

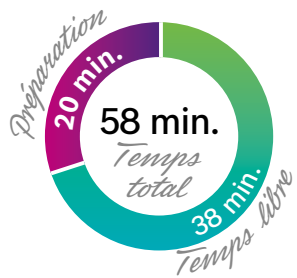
LA RECETTE :

- 1 Éplucher les carottes.
- 2 Installer le **disque à émincer épais**.
Émincer les carottes à **vit 7**.
Les réserver dans un récipient.
- 3 Éplucher et couper en quatre 2 oignons.
- 4 Effeuilier le persil.
- 5 Installer le **couteau universel**.
- 6 Mettre le persil dans le bol.
- 7 Programmer **vit 13 / 15 sec** (avec gobelet doseur). Racler les bords et recommencer si nécessaire. Réserver dans un récipient.
- 8 Mettre les oignons dans le bol.
- 9 Programmer **vit 13 / 15 sec** (avec gobelet doseur). Réserver dans un récipient.
- 10 Retirer le **couteau universel**.
- 11 Mettre 4 saucisses de Toulouse et 1 cuil. à soupe de graisse de canard dans le bol.
- 12 Programmer **vit 0 / 130°C / 12 min** (sans gobelet doseur). Retourner les saucisses après **8 min** pour les saisir sur l'autre face.
- 13 Réserver sur une assiette.
Insérer le **mélangeur 3D**.
- 14 Ajouter 1 cuil. à soupe de graisse de canard, les carottes et les oignons dans le bol.
- 15 Programmer **vit 3 / 110°C / 6 min** (sans gobelet doseur).
- 16 Ajouter 400 g de tomates concassées et le concentré de tomates dans le bol.
- 17 Programmer **vit 5 / 100°C / 5 min** (sans gobelet doseur).
- 18 Ajouter 800 g de haricots égouttés, 1 cuil. à café de thym, du sel et du poivre du moulin dans le bol.
- 19 Ajouter 500 ml d'eau.
- 20 Programmer **vit 1 / 96°C / 25 min** (sans gobelet doseur).
- 21 Retirer le **mélangeur 3D**, ajouter les saucisses.
- 22 Programmer **vit 0 / 96°C / 10 min** (avec gobelet doseur).
- 23 Parsemer de persil haché et déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
1014	64,5	37,8	100,7

CHAKCHOUKA AUX ŒUFS ET AUX POIVRONS



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 2 grosses gousses d’ail
- 1 gros oignon
- 6 tomates
- 2 cuil. à soupe d’huile d’olive
- + 1 filet d’huile d’olive pour le service
- ½ cuil. à café de paprika
- Sel, poivre
- 4 œufs
- Quelques pluches de persil

LA RECETTE :

- 1 Laver et épépiner 1 poivron rouge, 1 poivron vert et 1 poivron jaune. Les couper en cubes de 2 cm environ.
- 2 Éplucher 2 gousses d’ail et 1 gros oignon. Couper l’oignon en quatre.
- 3 Faire une croix sur le dessous de 6 tomates. Les plonger **2 min** dans l’eau bouillante, les peler, les couper en 6 et les épépiner.
- 4 Installer le **couteau universel** dans le bol.
- 5 Mettre l’ail et l’oignon dans le bol.
- 6 Programmer **vit 13 / 30 sec** (avec gobelet doseur). Racler les bords.
- 7 Ajouter 2 cuil. à soupe d’huile d’olive.
- 8 Programmer **vit 5 / 110°C / 8 min** (avec gobelet doseur).
- 9 Ajouter les poivrons, les tomates, le paprika, du sel et du poivre dans le bol.
- 10 Programmer **vit 5 / 90°C / 25 min** (avec gobelet doseur).
- 11 Retirer le **couteau universel** et casser les œufs sur la préparation.
- 12 Fermer le couvercle.
- 13 Programmer **vit 0 / 100°C / 4 min** (avec gobelet doseur).
- 14 Débarrasser dans un plat de service, arroser d’un filet d’huile d’olive, parsemer de pluches de persil et déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion			
KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
241	9,6	17,4	10,8

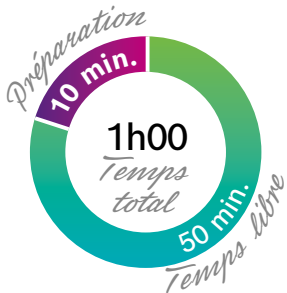
Conseil
Appelée Tchoutchouka en Algérie ou Chakchouka en Tunisie, ce plat est un incontournable de la cuisine du Maghreb. Si vous aimez, vous pouvez ajouter une demi-cuillère à café de harissa.



Conseil

Le nom original de ce plat est Chili Sin Carne (Chili sans viande). C'est un plat très consommé chez les végétariens.

CHILI VÉGÉTARIEN



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel
Mélangeur 3D



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 1 oignon
- 2 carottes
- 70 g de céleri
- 1 poivron rouge
- 3 gousses d'ail
- 200 g de champignons (frais ou en conserve)
- 30 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 400 g de haricots rouges au naturel
- 140 g de maïs au naturel
- 400 g de tomates concassées
- ½ cuil. à café d'origan
- 1,5 cuil. à café de cumin moulu
- 1 cuil. à café de curcuma
- ½ cuil. à café de gingembre moulu
- 2 soupe de coriandre ciselée
- 125 ml de bouillon de légumes

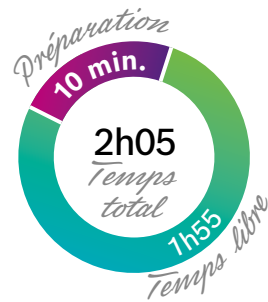
LA RECETTE :

- 1 Éplucher et couper en quatre 1 oignon.
- 2 Éplucher 2 carottes, effiler 70 g de céleri et épépiner 1 poivron rouge. Les couper en cubes.
- 3 Éplucher l'ail. Couper les champignons en lamelles.
- 4 Installer le **couteau universel**.
- 5 Mettre l'ail et les oignons dans le bol.
- 6 Programmer **vit 13 / 10 sec** (avec gobelet doseur). Racler les bords et recommencer si nécessaire.
- 7 Remplacer le **couteau universel** par le **mélangeur 3D**.
- 8 Ajouter 30 ml d'huile, le céleri, les carottes, le poivron, les champignons, du sel et du poivre dans le bol.
- 9 Programmer **vit 3 / 100°C / 8 min** (sans gobelet doseur).
- 10 Ajouter 400 g de haricots rouges et 140 g de maïs rincés et égouttés, 400 g de tomates concassées, ½ cuil. à café d'origan, 1,5 cuil. à café de cumin, 1 cuil. à café de curcuma et ½ cuil. à café de gingembre moulu.
- 11 Ajouter 2 cuil. à soupe de coriandre ciselée et 125 ml de bouillon de légumes.
- 12 Programmer **vit 1 / 96°C / 40 min** (sans gobelet doseur).
- 13 Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et déguster avec du riz blanc.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
245	9,1	9,5	29,9

COUSCOUS



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel
Mélangeur 3D



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 600 g de sauté d'agneau en morceaux de 3 cm
- 2 cuil. à soupe de Raz el Hanout rases
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 200 g de carottes
- 200 g de petits navets ronds
- 250 g de courgettes
- 200 g de poivrons verts
- 150 g de pois chiches au naturel
- 1,2 litre d'eau
- 500 g de couscous moyen

LA RECETTE :

- 1 Éplucher 2 gousses d'ail et 2 oignons. Couper les oignons en quatre.
- 2 Installer le **couteau universel**.
- 3 Mettre l'ail et l'oignon dans le bol.
- 4 Programmer **vit 13 / 15 sec.**
- 5 Retirer le **couteau universel** et installer le **mélangeur 3D**.
- 6 Ajouter 600 g de sauté d'agneau, 2 cuil. à soupe de Raz el Hanout, 3 cuil. à soupe d'huile, du sel et du poivre dans le bol.
- 7 Programmer **vit 1 / 120°C / 10 min** (sans gobelet doseur).
- 8 Mouiller avec 1,2 litre d'eau et 1 cuil. à soupe de concentré de tomates.
- 9 Retirer le **mélangeur 3D**.
- 10 Programmer **vit 0 / 98°C / 15 min** (avec gobelet doseur).
- 11 Préparer les légumes : éplucher 200 g de carottes, 200 g de navets et les couper en gros morceaux réguliers.
- 12 Ébouter et couper 250 g de courgettes en tronçons. Couper 200 g de poivrons verts en morceaux.
- 13 Mettre les carottes et les navets dans le bol. Mélanger avec la spatule.
- 14 Programmer **vit 0 / 98°C / 35 min** (avec gobelet doseur).
- 15 Ajouter les courgettes et les poivrons dans le bol. Mélanger avec la spatule.
- 16 Programmer **vit 0 / 98°C / 35 min** (avec gobelet doseur).
- 17 Ajouter 150 g de pois chiches dans le bol. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 18 Programmer **vit 0 / 98°C / 20 min** (avec gobelet doseur).
- 19 Vérifier la cuisson de la viande, prolonger si nécessaire.
- 20 Préparer la graine de couscous selon les indications du paquet.
- 21 Servir la graine de couscous, la viande et les légumes dans des assiettes et mouiller avec le bouillon.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
939	72,6	22,4	108,4



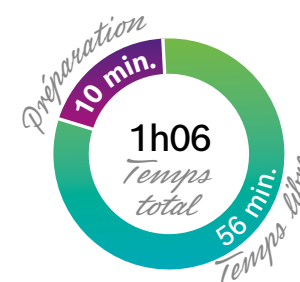
Conseil

Vous pouvez griller les poivrons au four ou au grill si vous préférez. Le temps de cuisson peut varier selon la taille de coupe de la viande.

Conseil

Le nom « crozet » proviendrait du patois savoyard « croé » qui veut dire « petit » (comme « petit carré de pâte »). En Tarentaise, les Savoyards ont depuis toujours l'habitude de confectionner au rouleau des petits carrés de pâtes avec du blé, des œufs et un authentique savoir-faire. À l'origine, c'est au soleil que les crozets séchaient.

CROZETS À LA CRÈME, AU LARD ET GOUDA



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Disque à râper fin
Mélangeur 3D
Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 150 g de gouda vieux
- 300 g de crozets au sarrasin
- 1 oignon
- 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 250 g de crème fraîche épaisse
- 125 g de vin blanc
- 6 tranches fines de lard fumé
- Sel et poivre

LA RECETTE :

- 1 Couper le gouda en morceaux.
- 2 Installer le **disque à râper fin** et le couvercle avec cheminée de remplissage sur le bol.
- 3 Insérer le gouda par la cheminée de remplissage et le râper à **vit 7**.
- 4 Retirer le **disque à râper fin**.
- 5 Débarrasser le gouda râpé dans un récipient. Rincer le bol.
- 6 Verser 1,5 litre d'eau dans le bol.
- 7 Lancer le **Programme Automatique Bouillir – Chauffer rapidement de l'eau**.
- 8 Installer le **mélangeur 3D**.
- 9 Ajouter 300 g de crozets.
- 10 Programmer **vit 3 / 98°C / 18 min.**
- 11 Égoutter et verser les crozets dans un plat à gratin.
- 12 Vider et sécher le bol.
- 13 Éplucher 1 oignon et le couper en 4.
- 14 Préchauffer le four à **200°C** (Th. 6/7) **mode chaleur tournante**.
- 15 Installer le **couteau universel**.
- 16 Mettre l'oignon dans le bol.
- 17 Programmer **vit 13 / 10sec** avec le gobelet doseur.
- 18 Ajouter 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol.
- 19 Programmer **vit 5 / 120°C / 4 min** sans le gobelet doseur.
- 20 Ajouter 250 g de crème épaisse, 125 g de vin blanc, du sel et du poivre dans le bol.
- 21 Programmer **vit 4 / 100°C / 4 min** sans le gobelet doseur.
- 22 Verser la crème dans le plat à gratin avec les crozets. Ajouter le gouda râpé et mélanger.
- 23 Couper 6 tranches fines de lard en petits morceaux et les ajouter dans le plat à gratin.
- 24 Mélanger à nouveau.
- 25 Enfourner et faire cuire **20 min.**

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
614	21,1	35,1	51,5

CRUMBLE DE CÉLERI AUX FRUITS SECS & PARMESAN



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel
Grand panier vapeur



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

Pour le crumble :

- 40 g de noixettes
- 40 g de noix de cajou
- 100 g de beurre + 20 g pour le plat
- 80 g de parmesan râpé
- 100 g de farine complète
- 60 g de flocons 5 céréales (ou flocons d'avoine)
- 1 brin de romarin
- Sel, poivre

Pour la purée :

- 500 g de céleri-rave
- 500 g de pommes de terre
- 20 cl de crème liquide

LA RECETTE :

Le crumble :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Mettre 40 g de noixettes et 40 g de noix de cajou dans le bol.
- 3 Programmer **vit 14 / 15 sec** (avec gobelet doseur)
- 4 Ajouter 100 g de beurre coupés en dés, 80 g de parmesan râpé, 100 g de farine complète, 60 g de flocons 5 céréales, le romarin effeuillé, du sel et du poivre dans le bol.
- 5 Programmer **vit 11 / 30 sec** (avec gobelet doseur)
- 6 Débarrasser dans un récipient et réserver. Laver et sécher le bol.

La purée de céleri :

- 1 Éplucher et couper 500 g de céleri rave et 500 g de pommes de terre en cubes de 2 cm environ. Les rincer et les mettre dans le **grand panier vapeur**.
- 2 Mettre 1 litre d'eau dans le bol.
- 3 Lancer le **Programme Automatique Cuire à la vapeur - Intensité de vapeur élevée / 30 min**. Retirer le **panier vapeur**.
- 4 Vider l'eau du bol et installer le **couteau universel**.
- 5 Mettre les pommes de terre, le céleri, 20 cl de crème liquide, du sel et du poivre dans le bol.
- 6 Programmer **vit 9 / 30 sec** (avec gobelet doseur).
- 7 Débarrasser la purée de légumes dans un plat à gratin beurré.
- 8 Préchauffer le four à **180°C** (th. 6) **mode chaleur tournante**.
- 9 Emietter le crumble sur la purée.
- 10 Enfourner et faire cuire **30 min**.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion			
KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
824	18,9	55,4	59,9



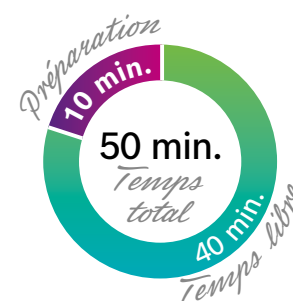
Conseil

Pour une recette plus rapide, vous pouvez cuire la pâte à crumble au four sur un papier cuisson pendant la cuisson de la purée, et le parsemer ensuite sur la purée. Vous pourrez alors servir immédiatement.

Conseil

Les légumes de saison pourront entrer dans la composition de ce curry très parfumé.

CURRY DE LÉGUMES ÉPICÉS



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Grand panier vapeur
Couteau universel
Mélangeur 3D



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 2 oignons
- 200 g de côtes de blettes
- 600 g d'aubergines
- 1 cuil. à soupe d'huile végétale
- 1 cuil. à café de pâte de curry verte
- 400 ml de lait de coco
- 100 ml d'eau
- 2 cuil. à soupe de jus de citron vert
- 250 g de pois chiches au naturel
- 1 poignée de coriandre fraîche ciselée
- Sel et poivre
- 1 petite poignée de cacahuètes

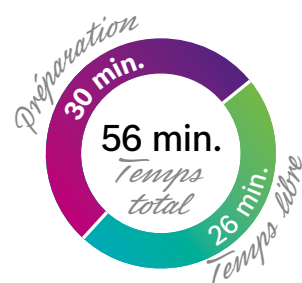
LA RECETTE :

- 1 Éplucher et couper en quatre 2 oignons.
- 2 Effiler et couper 200 g de côtes de blettes en tronçons (vert et côtes).
- 3 Ébouter et couper les aubergines en dés d'environ 1 cm.
- 4 Mettre les aubergines et les blettes dans le **grand panier vapeur**.
- 5 Verser 1 litre d'eau dans le bol, installer le **grand panier vapeur** sur le bol avec le couvercle du **panier vapeur**.
- 6 Lancer le **Programme Automatique Cuire à la vapeur - Intensité de vapeur élevée / 10 min.**
- 7 Réserver les aubergines et les blettes. Vider l'eau du bol.
- 8 Installer le **couteau universel**.
- 9 Mettre l'oignon dans le bol.
- 10 Programmer **vit 13 / 10 sec** (avec gobelet doseur). Racler les bords.
- 11 Retirer le **couteau universel**, installer le **mélangeur 3D**.
- 12 Ajouter 1 cuil. à soupe d'huile végétale dans le bol.
- 13 Programmer **vit 3 / 100°C / 6 min** (sans gobelet doseur).
- 14 Ajouter 1 cuil. à café de pâte de curry verte.
- 15 Programmer **vit 3 / 100°C / 1 min** (sans gobelet doseur).
- 16 Ajouter 400 ml de lait de coco, 100 ml d'eau, les blettes, les aubergines et les pois chiches dans le bol.
- 17 Programmer **vit 3 / 100°C / 5 min** (sans gobelet doseur).
- 18 Ajouter 2 cuil. à soupe de jus de citron vert, la moitié de la coriandre, du sel et du poivre dans le bol.
- 19 Programmer **vit 1 / 96°C / 15 min** (avec gobelet doseur).
- 20 Saupoudrer de cacahuètes concassées et du reste de coriandre. Saler et poivrer.
- 21 Déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
321	8,8	21,5	22,2

FILETS DE DINDE ROULÉS AU PESTO, PETITS LÉGUMES VAPEUR



DIFFICULTÉ
Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel
Petit panier vapeur
Grand panier vapeur



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 1 bouquet de basilic
- 1 gousse d'ail
- 50 g de parmesan
- 50 g de pignons de pins
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 fines escalopes de dinde (de 115 g)
- 120 g de tomates confites à l'huile
- 25 g de beurre
- Sel et poivre

Pour les légumes :

- 1 botte d'asperges blanches
- 1 tête de brocoli

LA RECETTE :

- 1 Effeuillement 1 bouquet de basilic (garder quelques jolies feuilles pour la décoration).
- 2 Éplucher 1 gousse d'ail.
- 3 Installer le **couteau universel**.
- 4 Mettre le basilic, l'ail, 50 g de parmesan, 50 g de pignons de pins, 3 cuil. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre dans le bol.
- 5 Programmer **vit 12 / 20sec** avec le gobelet doseur.
- 6 Racler les bords et reprogrammer **vit 12 / 20sec** afin d'obtenir une pâte grossière. Débarrasser dans un bol.
- 7 Découper 4 grands rectangles de film alimentaire et les poser sur le plan de travail.
- 8 Déposer une escalope de dinde sur chaque rectangle (si nécessaire, les frapper doucement avec un rouleau à pâtisserie pour les affiner).
- 9 Étaler la pâte de pistou sur les escalopes et placer 2 quartiers de tomates confites au centre de chaque escalope. Rouler les boudins en s'aidant du film alimentaire et en serrant bien, puis fermer les extrémités en les entortillant.
- 10 Enrouler chaque boudin dans un second film alimentaire et en chassant l'air.
- 11 Peler 1 botte d'asperges et détailler 1 tête de brocoli en fleurettes.
- 12 Les répartir dans le **petit panier vapeur** et le **grand panier vapeur** (en espaçant un peu les légumes pour laisser la vapeur circuler).
- 13 Placer les boudins sur le **plateau vapeur**. Verser 80 cl d'eau dans le bol (sans le laver).
- 14 Installer le **petit panier vapeur** dans le bol, le **grand panier vapeur** et le **plateau vapeur** dessus. Lancer le **Programme Automatique - Cuire à la vapeur - Intensité de vapeur élevée / 20 min**.
- 15 Retirer les paniers. Vider l'eau du bol et le sécher.
- 16 Enlever le film alimentaire sur les boudins.
- 17 Mettre 25 g de beurre dans le bol. Programmer **Sans accessoire / 160°C / 2 min** (sans couvercle).
- 18 Déposer délicatement les boudins dans le bol. Programmer **Sans accessoire / 160°C / 2 min** (sans couvercle).
- 19 Retourner les boudins et programmer à nouveau **Sans accessoire / 160°C / 2 min** (sans couvercle).
- 20 Couper les boudins en tranches et les servir avec les légumes cuits à la vapeur parsemés des tomates confites restantes et de leur huile de macération.
- 21 Décorer de feuilles de basilic et déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
502	47,1	31,6	5,8



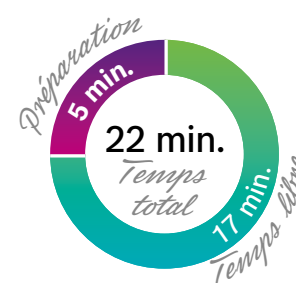
Conseil

La recette peut paraître longue, mais en fait, elle est très simple et le résultat donne un plat sain et authentique.

Conseil

Il est possible de remplacer la ciboulette par de l'aneth finement ciselé. Les pâtes peuvent aussi être cuites dans le Cookit grâce au programme automatique correspondant. Cependant, cette recette permet de les cuire pendant la préparation de la crème de parmesan, et ainsi d'obtenir un plat en 20 minutes chrono !

FUSILLIS AU SAUMON, CRÈME AU PARMESAN ET ÉCHALOTES



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Mélangeur 3D



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 1 échalote
- 10 tiges de ciboulette
- 30 cl de crème liquide (entière ou allégée)
- 75 g de parmesan râpé
- 300 g de fusillis
- 4 tranches de saumon fumé
- Poivre du moulin

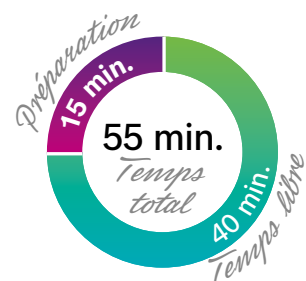
LA RECETTE :

- 1 Éplucher et ciseler finement 1 échalote. Ciseler la ciboulette.
- 2 Installer le **mélangeur 3D**.
- 3 Mettre 30 cl de crème liquide et 75 g de parmesan râpé dans le bol. Poivrer.
- 4 Programmer **vit 5 / 95°C / 10 min.**
- 5 Pendant ce temps, faire cuire **al dente** 300 g de fusillis selon les indications de l'emballage.
- 6 Égoutter en gardant 10 cl d'eau de cuisson des pâtes.
- 7 Ajouter les fusillis dans le bol avec la crème de parmesan. Ajouter la ciboulette, les échalotes et un peu d'eau de cuisson.
- 8 Programmer **Réchauffer / Chauffer un ragoût / 7 min** sans le gobelet doseur.
- 9 Couper 4 tranches de saumon en lanières.
- 10 Dresser les fusillis dans les assiettes, ajouter les lanières de saumon et servir.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
644	28	35,1	51,9

GRATIN D'AUBERGINES À LA NAPOLITAINE



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Grand panier vapeur



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 4 aubergines
- 400 g de mozzarella burrata
- 50 cl de purée de tomates (Passata di pomodoro*)
- Herbes de Provence
- 80 g de parmesan râpé
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- Cerfeuil pour la décoration

LA RECETTE :

- 1 Ébouter 4 aubergines, les couper dans la longueur en tranches de 1 cm.
- 2 Découper 400 g de mozzarella en tranches épaisses.
- 3 Répartir les tranches d'aubergines dans le **grand panier vapeur** et le **plateau vapeur**.
- 4 Verser 80 cl d'eau dans le bol.
- 5 Lancer le **Programme automatique Cuire à la vapeur – Intensité de vapeur élevée / 20 min.**
- 6 Retirer le **panier vapeur**. Eponger rapidement les aubergines avec du papier absorbant.
- 7 Préchauffer le four à **180°C** (Th. 6) **mode chaleur tournante**.
- 8 Verser une louche de purée de tomates dans le fond d'un plat à gratin.
- 9 Saler, poivrer et parsemer d'herbes de Provence.
- 10 Alternier ensuite 1 couche d'aubergines, la mozzarella, le parmesan râpé et la purée de tomates en assaisonnant entre les couches.
- 11 Terminer par une couche de purée de tomates et de mozzarella.
- 12 Arroser de 3 cuil. à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer.
- 13 Enfourner et faire cuire **20 min.**
- 14 Décorer de cerfeuil avant de servir.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
511	30,4	36,2	14,4

Conseil

La recette traditionnelle prévoit de paner les aubergines et de les frire. Nous avons choisi une option toute aussi délicieuse, mais moins grasse.

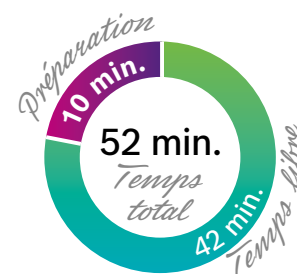
Conseil

*La « passata di pomodoro » est une purée de tomates épaisse que vous pouvez réaliser facilement au Cookit en épépinant 1 kg de tomates, puis en les faisant mijoter avec 1 oignon émincé, du basilic et un peu d'huile d'olive pendant 45 minutes avant de mixer.

Conseil

Vous pouvez utiliser des haricots blancs secs que vous aurez préalablement fait tremper et cuire dans un bouillon parfumé.

GRATIN DE HARICOTS AU CHORIZO



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel
Mélangeur 3D



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 1 gousse d'ail
- 10 brins de persil
- 10 noisettes sans peau
- 30 g de beurre
- 70 g de pain rassis (ou de chapelure)
- 1 oignon
- 150 g de chorizo doux
- 1 cuil. à café de thym
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 400 g de tomates concassées
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 800 g de haricots blancs au naturel en conserve
- Sel et poivre
- 250 g de bouillon de volaille

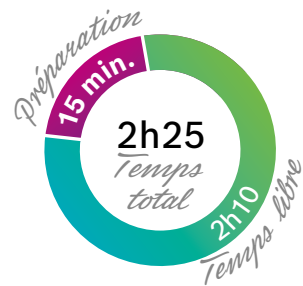
LA RECETTE :

- 1 Éplucher 1 gousse d'ail.
- 2 Installer le **couteau universel**.
- 3 Mettre l'ail, 10 brins de persil, 10 noisettes, 30 g de beurre et 70 g de pain rassis coupé en morceaux dans le bol
- 4 Programmer **vit 14 / 30 sec** (avec gobelet doseur).
- 5 Débarrasser dans un récipient et réserver.
- 6 Éplucher et couper 1 oignon en quatre.
- 7 Mettre l'oignon dans le bol.
- 8 Programmer **vit 13 / 10 sec** (avec gobelet doseur).
- 9 Retirer le **couteau universel** et installer le **mélangeur 3D**.
- 10 Couper 150 g de chorizo en rondelles.
- 11 Ajouter le chorizo, le thym et 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans le bol.
- 12 Programmer **vit 3 / 110°C / 6 min** (sans gobelet doseur).
- 13 Ajouter 400 g de tomates concassées, le concentré de tomates, 250 g de bouillon de volaille, 800 g de haricots blancs rincés et égouttés, du sel et du poivre.
- 14 Programmer **vit 1 / 90°C / 15 min** (sans gobelet doseur).
- 15 Préchauffer le four à **200°C** (th. 6/7) **mode chaleur tournante**.
- 16 Débarrasser le contenu du bol dans un plat à gratin, parsemer de chapelure à la noisette.
- 17 Enfourner et faire cuire **15 min**.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
931	50,8	31,9	107

HAMBURGER



DIFFICULTÉ

Moyenne

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

Pour le pain à burger :

- 270 g de lait
- 20 g de levure de boulanger fraîche
- 500 g de farine
- 1 cuil. à café de sucre en poudre
- 1 cuil. à café de sel
- 1 œuf entier
- 50 g de beurre
- 3 cuil. à soupe de lait pour la dorure
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame

LA RECETTE :

Le pain à burger :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Mettre 270 g de lait et 20 g de levure dans le bol.
- 3 Programmer **vit 2 / 37°C / 3 min.** (avec gobelet doseur).
- 4 Ajouter dans l'ordre : 500 g de farine, 1 cuil. à café de sucre, 1 cuil. à café de sel, 1 œuf, 50 g de beurre dans le bol.
- 5 Lancer le **Programme Automatique - Pâtes 2** (avec gobelet doseur).
- 6 Rabattre la pâte et programmer à nouveau **Programme automatique - Pâtes 2**.
- 7 Retirer le **couteau universel**, former une boule de pâte dans le bol, fermer le couvercle et lancer le **Programme Automatique - Laisser lever une pâte / 37°C / 30 min** (avec gobelet doseur).
- 8 Sortir la pâte du bol et la poser sur un plan de travail fariné. La dégazer. La couper en 8. Former des boules avec les pâtons.

Pour la garniture

- 4 steaks hachés du boucher
- 1 oignon rouge
- 1 tomate
- 1 petit pot de crème fraîche
- Le jus de ½ citron
- Salade
- Ciboulette
- Sel et poivre

- 9 Les déposer sur une plaque à pâtisserie, couvrir d'un torchon et laisser pousser encore **30 min** (idéalement dans le four entrouvert réglé à **40/50°C** ou à température ambiante si celle-ci est supérieure à **26°C**). Préchauffer le four à **180°C** (th. 6) **mode chaleur tournante**.
- 10 Dorer les burgers au pinceau avec le lait. Parsemer de graines de sésame.
- 11 Enfourner les burgers et faire cuire **20 à 25 min**.
- 12 Laisser refroidir sur une grille. Les couper en deux.

Le steak haché :

- 1 Couper 1 tomate en tranches et 1 oignon en rondelles.
- 2 Mélanger la crème avec le jus de citron, la ciboulette ciselée, du sel et du poivre.
- 3 Faire cuire les steaks dans une poêle antiadhésive.
- 4 Monter les hamburgers en alternant salade, viande, oignon, tomate, puis terminer par la sauce.
- 5 Servir immédiatement.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

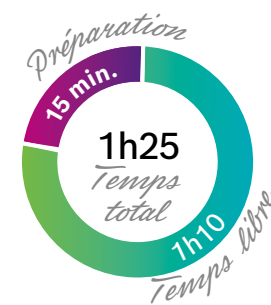
KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
662	29,8	37,2	52

Conseil

Pour un burger « veggie », remplacez le steak de bœuf par un steak végétal. Vous pouvez utiliser de la farine semi-complète (la pâte sera un peu moins légère et plus friable). Lors de l'élaboration de la pâte, veillez à ne pas mettre en contact le sel et la levure dans le bol.



LASAGNES AU BUTTERNUT



DIFFICULTÉ
Facile

ACCESSOIRES COOKIT :
Grand panier vapeur
Couteau universel
Mélangeur 3D



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 800 g de courge butternut (pelée et épépinée)
- 250 g de ricotta
- 20 cl de crème liquide
- 1 œuf entier
- 6 brins de thym
- 400 g de champignons de Paris
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 80 g de parmesan râpé
- 6 feuilles de lasagnes fraîches
- Sel, poivre

LA RECETTE :

- 1 Couper 800 g de courge en petits cubes.
- 2 Verser 1 litre d'eau dans le bol.
- 3 Disposer la courge dans le **grand panier vapeur**.
- 4 Lancer le **Programme Automatique Cuire à la vapeur - Intensité de vapeur élevée / 20 min.**
- 5 Vider l'eau du bol, installer le **couteau universel** et y mettre la courge.
- 6 Ajouter 250 g de ricotta, 20 cl de crème liquide, 1 œuf, le thym effeuillé, du sel et du poivre dans le bol.
- 7 Programmer **vit 9 / 20 sec** (avec gobelet doseur).
- 8 Débarrasser dans un saladier et réserver.
- 9 Préchauffer le four à **180°C** (th. 6) **mode chaleur tournante**.
- 10 Couper 400 g de champignons de Paris en quatre.
- 11 Installer le **mélangeur 3D**.
- 12 Mettre 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, les champignons, du sel et du poivre dans le bol.
- 13 Programmer **vit 4 / 110°C / 8 min** (sans gobelet doseur).
- 14 Dans un plat à gratin préalablement huilé, mettre une à deux feuilles de lasagne, étaler une couche de purée de courge, parsemer de champignons.
- 15 Recommencer et terminer par de la purée de courge. Saupoudrer de parmesan et arroser d'une cuil. à soupe d'huile d'olive.
- 16 Enfourner et faire cuire **30 min.**
- 17 Déguster.

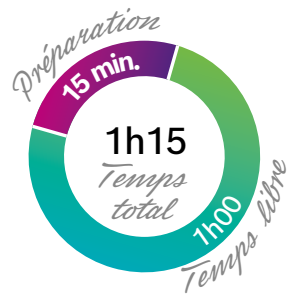
Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
568	18,8	42,1	26,8

Conseil

Si vous utilisez des lasagnes sèches, il faudra impérativement ajouter 50 cl de bouillon de légumes sur vos lasagnes avant d'enfourner pour les hydrater et permettre à la pâte de cuire. Prolongez également la cuisson de 15 minutes.

MIJOTÉ DE VEAU AUX CHAMPIGNONS ET À LA CRÈME



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel
Mélangeur 3D



INGRÉDIENTS pour 6 portions :

- 1 oignon
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 800 g de veau en morceaux (épaule)
- 10 cl de vin blanc
- 50 cl de bouillon de légumes
- 300 g de champignons mélange forestier (en conserve ou frais)
- 2 cuil. à soupe de fécule de maïs
- 25 cl de crème entière liquide
- Sel, poivre
- Quelques brins de cerfeuil

LA RECETTE :

- 1 Égoutter les champignons.
- 2 Peler et couper 1 oignon en quatre.
- 3 Installer le **couteau universel**.
- 4 Mettre l'oignon dans le bol.
- 5 Programmer **vit 13 / 10sec**.
- 6 Remplacer le **couteau universel** par le **mélangeur 3D**.
- 7 Ajouter 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans le bol.
- 8 Programmer **vit 4 / 100°C / 4min** (sans gobelet doseur).
- 9 Ajouter 800 g de veau en morceaux de 3 cm, du sel et du poivre dans le bol.
- 10 Programmer **vit 4 / 120°C / 10min** (sans gobelet doseur).
- 11 Mouiller avec 10 cl de vin blanc.
- 12 Programmer **vit 4 / 100°C / 10min** (sans gobelet doseur).
- 13 Ajouter 50 cl de bouillon de légumes.
- 14 Programmer **vit 4 / 90°C / 20min** (avec gobelet doseur).
- 15 Ajouter 300 g de champignons et 2 cuil. à soupe de fécule de maïs mélangées à 25 cl de crème.
- 16 Programmer **vit 4 / 90°C / 10min** (sans gobelet doseur).
- 17 Décorer de pluches de cerfeuil et servir.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
329	28,8	19,5	8,5

Conseil

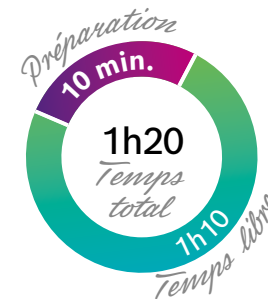
Cette recette peut aussi être réalisée avec du sauté de porc ou des escalopes de volaille.



Conseil

Pour cette recette, vous pouvez aussi utiliser des légumes surgelés ou des légumes variés selon les saisons (patates douces, artichauts, carottes...) en prenant soin d'adapter le temps de cuisson.

NAVARIN D'AGNEAU AUX PETITS POIS



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Grand panier vapeur
Couteau universel
Mélangeur 3D



INGRÉDIENTS pour 6 portions :

- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 100 g de pois gourmands
- 200 g de petits pois frais à écosser (ou 80 g surgelés)
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 800 g de sauté d'agneau en morceaux
- Sel, poivre
- 40 cl de bouillon de légumes
- 70 g de concentré de tomates
- 1 branche de romarin
- 40 g de riz

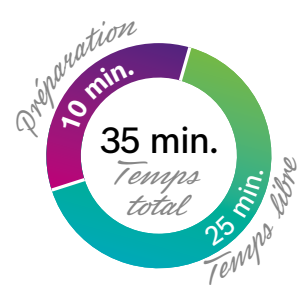
LA RECETTE :

- 1 Peler 1 oignon. Le couper en quatre.
- 2 Éépiner 1 poivron et le couper en petits cubes.
- 3 Effiler les pois gourmands, les couper en trois. Écosser 200 g de petits pois frais.
- 4 Déposer les pois gourmands et les petits pois dans le **grand panier vapeur**.
- 5 Verser 1 litre d'eau dans le bol.
- 6 Lancer le **Programme Automatique Cuire à la vapeur - Intensité de vapeur élevée / 10 min.**
- 7 Retirer le **panier vapeur**. Vider, rincer et sécher le bol.
- 8 Installer le **couteau universel**.
- 9 Mettre l'oignon dans le bol.
- 10 Programmer **vit 13 / 10 sec** (avec gobelet doseur).
- 11 Retirer le **couteau universel** et le remplacer par le **mélangeur 3D**.
- 12 Ajouter 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans le bol.
- 13 Programmer **vit 4 / 100°C / 4 min** (sans gobelet doseur).
- 14 Ajouter 800 g d'agneau en morceaux de 3 cm, du sel et du poivre dans le bol.
- 15 Programmer **vit 3 / 120°C / 10 min** (sans gobelet doseur).
- 16 Ajouter le bouillon, le concentré de tomates, une branche de romarin, du sel et du poivre.
- 17 Programmer **vit 4 / 98°C / 25 min** (avec gobelet doseur).
- 18 Ajouter les poivrons, les petits pois, les pois gourmands et le riz (préalablement rincé).
- 19 Programmer **vit 4 / 90°C / 20 min** (avec gobelet doseur).
- 20 Vérifier la cuisson du riz et de la viande, prolonger si nécessaire. Servir aussitôt.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
245	37,3	7,5	6,3

PAPILLOTE DE POISSON BLANC AUX CAROTTES ET AU CITRON



DIFFICULTÉ
Facile

ACCESSOIRES COOKIT :
Disque à émincer fin
Grand panier vapeur



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 8 carottes jaunes et oranges
- 1 citron bio
- 4 pavés de poisson blanc désarêtés (de 100 g)
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de curcuma en poudre
- ½ cuil. à café de gingembre en poudre
- Sel et poivre du moulin

LA RECETTE :

- 1 Éplucher 8 carottes.
- 2 Placer le **disque à émincer fin** et le couvercle avec cheminée de remplissage sur le bol.
- 3 Ajouter les carottes par la cheminée de remplissage et les émincer à **vit 9**.
- 4 Couper 1 citron en tranches fines.
- 5 Couper 4 rectangles de papier cuisson de 25 x 30 cm et les déposer sur le plan de travail.
- 6 Répartir les carottes au centre des rectangles de papier.
- 7 Poser le poisson par-dessus et arroser avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive réparties sur les 4 papillotes.
- 8 Assaisonner avec 1 cuil. à café de curcuma, ½ cuil. à café de gingembre, du sel et du poivre du moulin.
- 9 Poser des tranches de citrons sur le poisson.
- 10 Fermer les papillotes en les pliant dans la longueur et en rabattant les extrémités vers le dessous. Poser deux papillotes sur le **grand panier vapeur** et deux sur le **plateau vapeur**. Couvrir avec le **couvercle vapeur**.
- 11 Verser 800 ml d'eau dans le bol. Poser le **panier** et le **plateau vapeur** sur le bol.
- 12 Lancer le **Programme Automatique - Cuire à la vapeur - Intensité de vapeur élevée / 20-25 min** (ajuster le temps en fonction de l'épaisseur et du poids du poisson).
- 13 Servir immédiatement avec une semoule aux légumes, par exemple.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
155	22,8	5,7	2,4



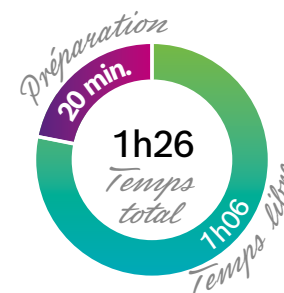
Conseil
Dans la tradition indienne, le curcuma est toujours associé au poivre, ainsi qu'à d'autres épices. En effet, cela facilite grandement l'absorption de la curcumine par l'organisme.

Conseil

Les temps de cuisson peuvent varier pour les légumes en fonction de la taille de découpe.

Toujours vérifier la cuisson et prolonger si nécessaire !

PARMENTIER DE CANARD À LA PATATE DOUCE



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Grand panier vapeur
Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 1 oignon
- 1 kg de patates douces
- 2 grosses carottes
- 60 g de beurre
- 4 cuisses de canard confites (environ 850 g)
- 2 cuil. à soupe de chapelure
- ½ botte de ciboulette ciselée
- Sel, poivre du moulin

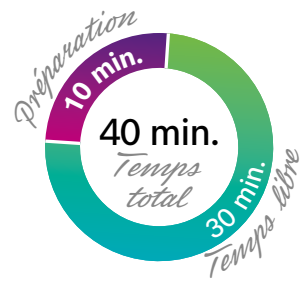
LA RECETTE :

- 1 Éplucher et couper en quatre 1 oignon.
- 2 Éplucher, rincer et couper 1 kg de patates douces en dés de 2 cm environ.
- 3 Éplucher 2 carottes et les couper en tronçons de 2 cm.
- 4 Déposer les patates douces dans le **grand panier vapeur**.
- 5 Verser 1 litre d'eau dans le bol et installer le **grand panier vapeur** sur le robot.
- 6 Lancer le **Programme Automatique Cuire à la vapeur - Intensité de vapeur élevée / 30 min.**
- 7 Retirer le **grand panier vapeur**. Vider, rincer et sécher le bol.
- 8 Installer le **couteau universel**.
- 9 Mettre l'oignon et les carottes dans le bol.
- 10 Programmer **vit 13 / 20 sec.** (avec gobelet doseur)
- 11 Ajouter 30 g de beurre, du sel et du poivre. Programmer **vit 2 / 100°C / 5 min.** (sans gobelet doseur)
- 12 Débarrasser dans un plat à gratin.
- 13 Passer 4 cuisses de canard au micro-ondes pendant **1 min.** Retirer la graisse en réservant 1 cuil. à soupe. Effiloche la viande.
- 14 Ajouter dans le plat à gratin la viande et 1 cuil. à soupe de graisse de canard avec les carottes, ainsi que les oignons.
- 15 Mélanger et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 16 Préchauffer le four à **180°C** (th. 6) **mode chaleur tournante.**
- 17 Mettre les patates douces, 30 g de beurre, du sel et du poivre dans le bol.
- 18 Mixer **vit 11 / 30 sec.** (avec gobelet doseur)
- 19 Étaler la purée sur la viande. Parsemer de chapelure.
- 20 Enfourner et faire cuire **20 min.**
- 21 Parsemer de ciboulette et déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
601	54	24,2	39,8

PAVÉ DE SAUMON VAPEUR AUX POIREAUX ET POMMES SAUTÉES



DIFFICULTÉ
Facile

ACCESSOIRES COOKIT :
Disque à émincer
Grand panier vapeur



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 600 g de pommes de terre grenaille
- 2 blancs de poireau
- 4 pavés de saumon avec peau sans arêtes (de 130 g)
- 2 pincées d'ail semoule
- ½ cuil. à café de graines de sésame dorées
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 60 g de beurre
- Sel et poivre du moulin

LA RECETTE :

- 1 Laver 600 g de pommes grenaille et 2 blancs de poireaux.
- 2 Placer le **disque à émincer** épais sur le bol, ainsi que le couvercle avec cheminée de remplissage.
- 3 Emincer les 2 blancs de poireaux en rondelles épaisses à **vit 9**.
- 4 Déposer les pommes grenaille et les poireaux dans le **grand panier vapeur**, fermer avec le couvercle vapeur.
- 5 Lancer le **Programme automatique Cuire à la vapeur – Intensité de vapeur élevée / 12 min.**
- 6 Mettre 4 pavés de saumon côté peau sur le **plateau vapeur**. Poser le **plateau vapeur** sur le **grand panier vapeur**, fermer le couvercle et lancer à nouveau le **Programme automatique Cuire à la vapeur – Intensité de vapeur élevée / 8 min.**
- 7 Pendant ce temps, mélanger dans un bol : 2 pincées d'ail semoule, ½ cuil. à café de graines de sésame, 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique, du sel et du poivre.
- 8 Retirer le **panier** et le **plateau vapeur**, débarrasser le saumon sur une assiette et le recouvrir de sauce (en garder un peu pour les poireaux). Garder au chaud.
- 9 Mettre 20 g de beurre dans le bol (sans accessoire).
- 10 Programmer **Sans accessoire / 120°C / 1 min** (en gardant le couvercle ouvert).
- 11 Ajouter les poireaux. Saler et poivrer.
- 12 Programmer **Sans accessoire / 140°C / 3 min** en mélangeant avec la spatule.
- 13 Débarrasser les poireaux dans un récipient, verser dessus le reste de sauce et garder au chaud.
- 14 Ajouter 40 g de beurre dans le bol.
- 15 Programmer **Sans accessoire / 140°C / 1 min.**
- 16 Poser les pommes de terre dans le fond du bol. Saler et poivrer.
- 17 Programmer **Sans accessoire / 140°C / 3 min.**
- 18 Retourner les pommes de terre et programmer à nouveau **Sans accessoire / 140°C / 3 min.**
- 19 Dresser les pavés de saumon dans les assiettes et servir avec les pommes sautées et les poireaux.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion			
KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
499	30,6	29,3	26,8

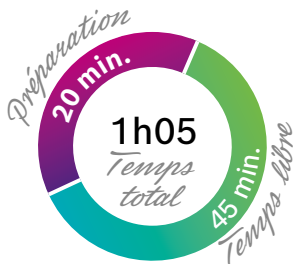
Conseil

Veillez à ne pas trop cuire le saumon, il deviendrait sec. Aussi, il convient d'adapter le temps de cuisson en fonction de son épaisseur. Il est aussi possible de consommer les pommes de terre et les poireaux avec une noix de beurre, sans les faire revenir dans le bol.



Conseil
Pensez à
cette recette pour
utiliser vos fonds de
frigo et les transformer
en une délicieuse
pizza.

PIZZA BLANCHE



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

Pour la pâte :

- 200 g de farine
- 120 g d'eau
- ½ sachet de levure de boulanger déshydratée (½ cuil. à soupe)
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de sucre
- ½ cuil. à café de sel

Pour la garniture :

- 125 g de gorgonzola
- 250 g de mascarpone
- 1 courgette
- Quelques feuilles de basilic
- Sel et poivre

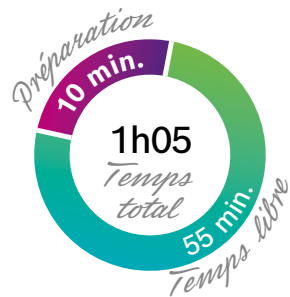
LA RECETTE :

- 1 Dans un récipient, mélanger 125 g de gorgonzola coupé en dés, 250 g de mascarpone, du sel et du poivre. Travailler à la fourchette. Réserver au frais.
- 2 Ébouter 1 courgette et tailler des tagliatelles fines à l'économe ou à la mandoline, en tournant pour éviter le cœur de la courgette. Réserver dans de l'eau froide.
- 3 Mélanger ½ cuil. à soupe de levure de boulanger et 120 g d'eau.
- 4 Installer le **couteau universel**.
- 5 Mettre le mélange eau/levure, 200 g de farine, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à café de sucre et ½ cuil. à café de sel dans le bol.
- 6 Lancer le **Programme Automatique - Pâtes 1**.
- 7 Retirer le couteau universel, former une boule de pâte au fond du bol, puis lancer le **Programme Automatique - Laisser lever une pâte / 37°C / 30 min**.
- 8 Préchauffer le four à **240°C** (th. 8) **mode chaleur tournante**.
- 9 Étaler la pâte à la main sur une plaque recouverte d'un papier cuisson.
- 10 Recouvrir la pâte du mélange au gorgonzola. Parsemer de tagliatelles de courgettes égouttées et séchées.
- 11 Enfourner et faire cuire **10 à 12 min**.
- 12 Décorer de feuilles de basilic et déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
549	13,5	35,6	42,1

POISSON BLANC ENLARDÉ



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel
Mélangeur 3D



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 4 filets de poisson blanc
- 4 tranches fines de lard
- 3 endives
- 200 g de jeunes pousses d'épinards
- 2 tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de curcuma
- 1 cuil. à café de fécule de maïs
- 850 g de bouillon de légumes
- 400 g de haricots blancs au naturel
- Sel et poivre
- Le zeste d'un citron bio

LA RECETTE :

- 1 Enrouler 4 filets de poisson avec 4 tranches de lard et les déposer dans un plat à four légèrement graissé.
- 2 Couper 3 endives finement.
- 3 Laver et sécher 200 g de jeunes pousses d'épinards.
- 4 Couper 2 tomates en 8 quartiers.
- 5 Éplucher 1 gousse d'ail et 1 oignon. Couper l'oignon en quatre.
- 6 Installer le **couteau universel**.
- 7 Mettre l'ail et l'oignon dans le bol.
- 8 Programmer **vit 13 / 10 sec.** Racler les bords et recommencer si nécessaire.
- 9 Retirer le **couteau universel** et installer le **mélangeur 3D**.
- 10 Ajouter 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à café de curcuma et les endives dans le bol.
- 11 Programmer **vit 3 / 100°C / 8 min** (sans gobelet doseur).
- 12 Ajouter 1 cuil. à café de fécule de maïs mélangée à 850 g de bouillon dans le bol.
- 13 Programmer **vit 3 / 100°C / 10 min** (sans gobelet doseur).
- 14 Ajouter les haricots blancs, les épinards, du sel et du poivre dans le bol.
- 15 Programmer **vit 1 / 100°C / 8 min** (sans gobelet doseur).
- 16 Préchauffer le four à **180°C** (th. 6).
- 17 Enfourner et faire cuire le poisson pendant **15 à 20 min.**
- 18 Ajouter les quartiers de tomates dans le bol.
- 19 Programmer **vit 1 / 100°C / 5 min** (sans gobelet doseur).
- 20 Servir avec le poisson rôti parsemé de zestes de citron.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
308	33	10,4	19,4

Conseil

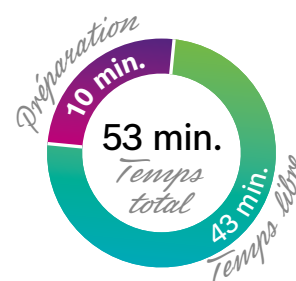
Un plein
de vitamines
pour ce plat complet.



Conseil

L'accompagnement idéal de ce plat est le riz blanc, à compléter avec une salade de crudités pour casser la sucrosité. Autre variante : ajouter quelques cubes de mangue ou d'ananas 2 minutes avant la fin de la cuisson.

PORC AU CARMEL



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Mélangeur 3D



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 1 kg de sauté de porc dans l'échine
- 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol ou pépins de raisin
- 1 cuil. à café de 4 épices
- 1 cuil. à café de gingembre en poudre
- 1 bouillon-cube de volaille
- 3 cuil. à soupe de sauce soja sucrée
- 1 demi-litre d'eau
- 200 g de sucre en poudre
- 50 g d'eau
- 1 ciboule ou oignon frais

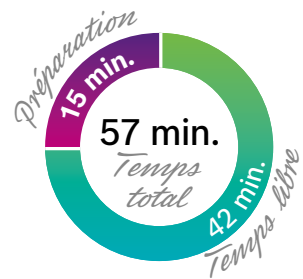
LA RECETTE :

- 1 Détailler la viande en morceaux de 3 cm.
- 2 Installer le **mélangeur 3D**.
- 3 Verser 2 cuil. à soupe d'huile dans le bol.
- 4 Lancer le **Programme Automatique - Saisir de la viande** (sans gobelet doseur) et commencer par préchauffer l'huile (environ **4 min**).
- 5 Ajouter 1 kg de sauté de porc, 1 cuil. à café de 4 épices et 1 cuil. à café de gingembre, puis saisir la viande pendant **10 min**.
- 6 Débarrasser la viande, laver et bien sécher le bol et l'accessoire (laisser tremper quelques secondes avec du produit vaisselle et de l'eau chaude avant de nettoyer).
- 7 Dans un verre doseur avec bec verseur, délayer 1 bouillon-cube de volaille avec 3 cuil. à soupe de sauce soja sucrée et un demi-litre d'eau chaude.
- 8 Verser 200 g de sucre dans le bol en le répartissant sur le fond, puis ajouter 50 g d'eau.
- 9 Sélectionner **Sans accessoire**.
- 10 Fermer le couvercle et programmer **vit 0 / 180°C / 9 min** (sans gobelet doseur) (le caramel doit être brun).
- 11 Sans ouvrir le couvercle, verser le bouillon par l'orifice du couvercle (le caramel va durcir).
- 12 Programmer **vit 0 / 100°C / 12 min** (sans gobelet doseur).
- 13 Installer le **mélangeur 3D**.
- 14 Ajouter la viande.
- 15 Programmer **vit 2 / 120°C / 8 min** (sans gobelet doseur). Prolonger éventuellement de **5 min** selon la quantité de sauce souhaitée.
- 16 Ciseler la ciboule, parsemer le plat et servir.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
1005	65,6	58	52,1

RISOTTO CRÉMEUX AUX CHAMPIGNONS



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Disque à émincer épais
Mélangeur 3D
Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 400 g de champignons de Paris
- 1 petit bouquet de persil
- 90 g de beurre
- 3 échalotes
- 300 g de riz carnaroli ou arborio
- 50 g de vin blanc
- 1 litre de bouillon de légumes
- 50 g de parmesan râpé
- 3 cuil. à soupe de mascarpone
- Sel et poivre

LA RECETTE :

- 1 Nettoyer 400 g de champignons. Effeuillez 1 bouquet de persil et le ciseler grossièrement.
- 2 Installer le **disque à émincer épais** et le couvercle avec cheminée de remplissage sur le bol.
- 3 Insérer les champignons par la cheminée de remplissage et les émincer à **vit 4**.
- 4 Retirer le **disque à émincer**, installer le **mélangeur 3D**.
- 5 Ajouter sur les champignons 40 g de beurre coupé en parcelles.
- 6 Programmer **vit 4 / 110°C / 7 min** sans le gobelet doseur.
- 7 Ajouter le persil, du sel et du poivre.
- 8 Programmer **vit 4 / 110°C / 2 min** sans le gobelet doseur.
- 9 Débarrasser les champignons. Laver et sécher le bol.
- 10 Installer le **couteau universel**.
- 11 Éplucher 3 échalotes, les couper en deux et les mettre dans le bol.
- 12 Programmer **vit 13 / 15 sec** avec le gobelet doseur. Racler les bords.
- 13 Remplacer le **couteau** par le **mélangeur 3D**.
- 14 Mettre 50 g de beurre coupé en parcelles dans le bol.
- 15 Programmer **vit 5 / 110°C / 4 min**.
- 16 Ajouter le riz en le répartissant dans le fond du bol.
- 17 Programmer **vit 4 / 110°C / 3 min**.
- 18 Ajouter le vin blanc et programmer **vit 5 / 100°C / 4 min**.
- 19 Ajouter 500 ml de bouillon de légumes et programmer **vit 5 / 98°C / 10 min** (avec le gobelet doseur).
- 20 Puis ajouter à nouveau 500 ml de bouillon de légumes et programmer **vit 5 / 98°C / 10 min** (avec le gobelet doseur).
- 21 Ajouter 50 g de parmesan râpé, 3 cuil. à soupe de mascarpone et du poivre.
- 22 Programmer **vit 5 / 2 min**.
- 23 Servir immédiatement avec les champignons.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
563	13,2	28,5	61,6

Conseil

Pour réussir un risotto crémeux, il faut respecter des règles essentielles : Utiliser impérativement une qualité de riz rond (Carnaroli est le meilleur riz à risotto) qui, par sa teneur en amidon, assurera l'onctuosité. Ne pas hésiter à goûter en cours de cuisson, prolonger ou réduire le temps pour avoir des grains légèrement croquants au centre. Le temps de cuisson peut varier en fonction des marques de riz.

Conseil

Le risotto n'attend pas : programmer sa cuisson et le servir immédiatement.

Conseil

Le halloumi nous vient tout droit de Chypre. Initialement fait à base de lait de brebis, de lait de chèvre et de feuilles de menthe, certains producteurs y ajoutent du lait de vache. Ce fromage se distingue des autres fromages par sa texture. Avec sa consistance élastique, il est l'un des seuls fromages à ne pas fondre à la cuisson, ce qui permet de le faire griller dans une poêle ou sur un barbecue.

TABOULÉ DE PRINTEMPS AUX ÉPICES DOUCES ET HALLOUMI RÔTI



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel
Disque à émincer fin



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 150 g de semoule couscous moyenne
- 1 branche de céleri
- 1 petit oignon blanc
- 1 bouquet de menthe
- ½ concombre
- Une dizaine de radis ronds
- 50 g de jeunes pousses d'épinards (ou un mélange d'herbes fraîches)
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Le jus de ½ citron jaune
- 300 g de halloumi
- 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- Sel et poivre

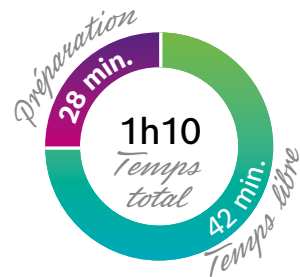
LA RECETTE :

- 1 Préparer 150 g de semoule selon les indications de l'emballage.
- 2 Effiler 1 branche de céleri, éplucher 1 petit oignon blanc et le couper en 2, effeuiller les herbes, peler ½ concombre et retirer les graines.
- 3 Installer le **couteau universel**.
- 4 Mettre l'oignon, les herbes et 50 g de pousses d'épinards dans le bol.
- 5 Programmer **vit 12 / 15 sec** avec le gobelet doseur. Racler les bords. Recommencer si nécessaire.
- 6 Retirer le **couteau**.
- 7 Installer le **disque à émincer fin** et le couvercle avec cheminée de remplissage sur le bol.
- 8 Insérer le concombre, les radis et le céleri par la cheminée de remplissage et les émincer à **vit 4**.
- 9 Débarrasser dans un saladier, ajouter la semoule refroidie, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, le jus de ½ citron, du sel et du poivre. Mélanger et réserver au frais pendant la cuisson du halloumi.
- 10 Laver et sécher le bol et le **couteau**.
- 11 Couper des tranches de 2 cm dans 300 g de halloumi.
- 12 Mettre 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol dans le bol.
- 13 Programmer **Sans accessoire / 160°C / 2 min**
- 14 Déposer les tranches de halloumi dans le bol.
- 15 Programmer **Sans accessoire / 160°C / 2 min**.
- 16 Retourner le halloumi et programmer à nouveau **Sans accessoire / 160°C / 2 min**.
- 17 Servir le taboulé avec le halloumi.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
283	9,6	14,1	28,5

TACOS VÉGÉTARIEN, SAUCE AU YAOURT



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel
Disque à émincer épais
Mélangeur 3D
Double fouet



INGRÉDIENTS pour 8 tacos :

Pour la garniture :

- ¼ de poivron jaune
- ¼ de poivron rouge
- 1 oignon
- 200 g de chou rouge
- 1 piment doux
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 tomates
- 150 g de maïs doux
- Coriandre fraîche

Pour les tacos :

- 200 g de farine de blé (ou 100 g de farine de blé et 100 g de farine de maïs)
- 1 cuil. à café de sel
- 16 cl d'eau
- 4 cuil. à soupe d'huile de tournesol

Pour la sauce au yaourt :

- 1 citron vert
- 1 petit bouquet de menthe
- 1 yaourt à la grecque (150 g)
- Sel et poivre

LA RECETTE :

Pour les tacos :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Mettre 200 g de farine et 1 cuil. à café de sel dans le bol. Programmer **vit 5 / 20 sec** (avec gobelet doseur).
- 3 Dans une petite casserole, faire chauffer à frémissement 16 cl d'eau et 4 cuil. à soupe d'huile de tournesol. Verser le liquide dans le bol.
- 4 Lancer le **Programme Automatique - Pâtes 1** (avec gobelet doseur).
- 5 Former une boule avec la pâte, la déposer dans un saladier, couvrir d'un torchon propre et laisser reposer **30 min**.
- 6 Pendant ce temps, laver et sécher le bol. Le réinstaller sur le robot.

Pour la garniture :

- 7 Placer le **disque à émincer épais** et le couvercle avec cheminée de remplissage sur le bol.
- 8 Epépiner ¼ de poivron jaune et ¼ de poivron rouge. Peler 1 oignon et le couper en deux. Couper 200 g de chou rouge en deux. Epépiner 1 piment doux.
- 9 Émincer les poivrons, le piment doux, l'oignon et le chou rouge au robot à **vit 6**.

- 10 Retirer le disque à émincer épais et insérer le **mélangeur 3D**.
- 11 Ajouter 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer. Programmer **vit 3 / 130°C / 9 min** (sans gobelet doseur).
- 12 Pendant ce temps, couper 2 tomates en cubes. Égoutter 150 g de maïs.
- 13 À la fin de la cuisson, ajouter les tomates et le maïs dans le bol, programmer **vit 5 / 10 sec**. Puis réserver les légumes dans un récipient.
- 14 Laver et sécher le bol, le replacer dans l'appareil.

Pour la sauce au yaourt :

- 15 Presser le jus de 1 citron vert.
- 16 Insérer le **couteau universel** dans le bol.
- 17 Prélever les feuilles d'un petit bouquet de menthe et les ajouter dans le bol, puis programmer **vit 18 / 20 sec** (avec gobelet doseur).
- 18 Retirer le **couteau universel** et insérer le **double fouet**. Rabattre la menthe vers le fond.
- 19 Ajouter 1 yaourt à la grecque, le jus du citron vert, du sel et du poivre, et programmer **vit 3 / 15 sec** (avec gobelet doseur). Débarrasser la sauce dans un petit bol et réserver au frais.
- 20 Déposer la pâte sur le plan de travail fariné. La couper en 8 pâtons. Étaler chaque pâton en une galette fine.
- 21 Les cuire dans une poêle antiadhésive **1 min** de chaque côté à feu moyen.
- 22 Garnir chaque galette de légumes, décorer de pluches de coriandre et déguster avec la crème au citron.

Valeurs nutritionnelles moyennes par tacos

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
182	4,3	7,4	23,8



Conseil

Si vous le souhaitez, il est possible de consommer les poivrons, le chou et l'oignon crus.

Autre variante : consommer ces tacos avec quelques miettes de feta. N'hésitez pas à adapter ces délicieux tacos aux légumes de saison.



ET SI LA CUISINE était la clé du bonheur ?

Face au stress croissant de notre vie quotidienne, beaucoup recherchent la paix intérieure. Certains la trouvent dans le sport, d'autres dans la poterie ou la broderie, d'autres encore dans le jardinage. Mais la nouvelle tendance en la matière, c'est la cuisine !

Pour la plupart des gens, cuisiner est un acte purement pratique destiné à produire de quoi s'alimenter. Bien sûr, on peut y voir un côté ludique et apprécier de se mettre devant les fourneaux, mais cela ne va pas plus loin. Pourtant, au-delà du plaisir de cuisiner, de plus en plus de personnes trouvent dans cette activité une véritable paix intérieure. Depuis quelques années, la cuisine est en train de s'imposer comme une nouvelle thérapie et le succès de cette approche va croissant, comme en témoignent les nombreux ateliers qui lui sont désormais dédiés.

On ne parle pas d'une nouvelle lubie destinée à remplir les pages « bien-être » des magazines, mais d'une pratique dont les effets bénéfiques sur le mental ont été prouvés. Des chercheurs néo-zélandais ont ainsi pu démontrer (Journal of Positive Psychology, 2016) que la pratique de la cuisine nous rendait plus détendus et plus optimistes. Autrement dit, il suffirait de préparer une quiche ou de cuisiner des lasagnes pour trouver la voie du bonheur ! Cette activité n'a certes pas vocation à guérir les vraies pathologies, mais elle offre une solution très efficace contre les soucis du quotidien : stress professionnel, charge mentale, conflit familial, etc.

Oublier le quotidien

Comment cela fonctionne-t-il ? En premier lieu, il s'avère que pour cuisiner correctement, il faut un minimum de concentration. On ne peut pas réaliser une recette sans réfléchir à ce que l'on fait. Le simple fait de focaliser notre attention sur la préparation d'un plat oblige le cerveau à mettre en veille tout le reste. Automatiquement, on oublie les soucis, on se libère l'esprit, et on se concentre sur le présent. La cuisine est donc une méthode idéale pour se déconnecter, d'autant qu'elle ne nécessite pas la même expertise technique que d'autres activités relaxantes comme la broderie ou le tricot, par exemple.



C'est ce qui la rend accessible à tout un chacun. Et encore plus grâce à Cookit qui embarque le savoir-faire culinaire de Bosch.

Ensuite, le côté tactile de la cuisine tient un grand rôle. Lorsque l'on cuisine, tous nos sens sont en éveil : on manipule les ingrédients, on façonne une pâte, on sent les arômes, on entend le craquement des légumes ou le frémissement de l'huile dans la poêle, on admire les textures et les couleurs, on goûte les saveurs... Cette mobilisation de nos sens contribue, elle aussi, à accaparer notre cerveau au point d'occulter ce qui nous préoccupe. Cuisiner, c'est oublier tout le reste pendant quelques dizaines de minutes.

Une activité positive

Se mettre aux fourneaux constitue également un bon moyen de peaufiner sa psychologie positive. La réussite d'une recette rejaillit sur notre confiance en nous-même. Elle nous procure un sentiment d'accomplissement personnel et une profonde satisfaction. Impossible de ne pas être fier de soi lorsqu'on découvre un résultat parfaitement conforme à nos attentes. Et la cerise sur le gâteau, c'est bien sûr que l'on peut déguster le fruit de nos efforts. Tout le travail réalisé en cuisine se solde à

la fin par un ou plusieurs plats dont on va se régaler. Cuisiner est donc un excellent moyen de renforcer son estime de soi.

Et si l'on souhaite se lancer dans des recettes un peu plus élaborées, Cookit nous apporte une aide précieuse en limitant le risque d'erreur. Grâce à ses fonctions automatisées et à ses accessoires, il permet de réaliser des opérations délicates que seuls les amateurs avertis réussissent à coup sûr. Ce sentiment de sécurité qu'il apporte, cette garantie de ne pas faire le mauvais geste, tout ceci nous pousse à aller plus loin dans nos expérimentations culinaires. Avec Cookit, on se sent pousser des ailes en cuisine, avec à l'arrivée, une confiance en soi renforcée.

Territoires inconnus

Lorsque l'on cuisine pour soi, on a naturellement tendance à répéter les mêmes recettes. Au fil des années, on acquiert des habitudes, des plats que l'on maîtrise parfaitement et que l'on remet régulièrement au menu. Souvent, ces mets deviennent les plats traditionnels d'une famille, des recettes que l'on n'oublie jamais : la blanquette de Mamie, la tarte aux pommes de Tatïe Françoise, le gratin de Maman, etc. Ces recettes font partie du « code



génétique » d'une famille, et elles se transmettent de génération en génération. Pour sortir du cercle des recettes que l'on connaît, il faut du temps, de la volonté, et l'envie d'essayer autre chose. Mais c'est tellement plus simple de revenir à un plat que l'on sait faire les yeux fermés.

Les choses changent dès que l'on acquiert un produit plus évolué. Avec Cookit, c'est une nouvelle façon de faire la cuisine qui s'impose. On veut découvrir et tester, et automatiquement, on se lance dans une recette inconnue. Puis comme c'est réussi, on en teste une deuxième, et une troisième. Le processus s'avère tellement facile, les étapes tellement simples, que l'on se surprend à chercher de nouvelles recettes.

Le résultat, c'est que Cookit élargit notre horizon culinaire. Des plats que nous n'aurions jamais rêvé préparer se retrouvent dans notre assiette. On se sent l'âme d'un explorateur, on prend de l'audace, et au fil des recettes, on se retrouve grisé par ces réussites à la chaîne. L'impression que quoi qu'on tente en cuisine, on le réussira. Et en cette époque de doute et d'incertitude, ce sentiment n'a pas de prix.



Conseil

Cette base classique pourra vous accompagner au fil des saisons en adaptant les fruits : figues, poires, fruits rouges...

AMANDINE AUX ABRICOTS



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 8 portions :

Pour la pâte sucrée :

- 300 g de farine de blé T55
- 125 g de beurre froid coupé en morceaux
- 20 g de sucre en poudre
- 100 g d'eau
- 2 pincées de sel

Pour la crème d'amande :

- 2 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 120 g de sucre
- 90 g de poudre d'amandes
- 200 g de crème épaisse

Pour les abricots :

- 8-10 abricots
- 20 g de sucre en poudre

LA RECETTE :

La pâte sucrée :

- 1 Préchauffer le four à **210° C** (Th. 7) **mode chaleur tournante**.
- 2 Installer le **couteau universel**.
- 3 Mettre tous les ingrédients de la pâte sucrée dans le bol.
- 4 Lancer le **Programme Automatique - Pâtes 1**.
- 5 Étaler la pâte et foncer un moule carré (ou rond de 30 cm de diamètre).
- 6 Couper les abricots en 2 oreillons et retirer les noyaux.
- 7 Déposer les oreillons sur la pâte (face bombée sur la pâte) et saupoudrer de 20 g de sucre en poudre.
- 8 Enfourner et faire cuire **10 min**.
- 9 Laisser refroidir.
- 10 Laver et sécher le bol et le couteau.

La crème d'amande :

- 1 Préchauffer le four à **190°C** (Th. 6/7) **mode chaleur tournante**.
- 2 Installer le **couteau universel**.
- 3 Mettre tous les ingrédients dans le bol.
- 4 Programmer **vit8 / 1 min** (sans gobelet doseur).
- 5 Retourner les abricots et verser la préparation sur la pâte.
- 6 Enfourner et faire cuire environ **30 min** (la tarte doit être dorée).
- 7 Laisser refroidir avant de démouler et de déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
518	8,9	28,2	55,4

COOKIE CUP AU CHOCOLAT



DIFFICULTÉ :

Moyenne

ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel
Double fouet



INGRÉDIENTS pour 8 cups :

Pour les cookies :

- 240 g de farine
- 150 g de beurre ramolli
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 100 g de sucre cassonade
- 50 g de sucre en poudre
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 150 g de chocolat au lait concassé (ou pépites)

Pour la chantilly au chocolat et nature :

- 250 g de crème entière liquide 30%
- 80 g de chocolat noir
- 10 g de sucre glace

LA RECETTE :

- 1 Préchauffer le four à **180°C** (th. 6) **mode chaleur tournante.**
- 2 Installer le **couteau universel.**
- 3 Mettre dans le bol 240 g de farine, 1 cuil. à café de levure chimique et 150 g de beurre mou coupé en morceaux.
- 4 Programmer **vit 8 / 20 sec** (avec gobelet doseur).
- 5 Ajouter 100 g de cassonade, 50 g de sucre, 1 cuil. à café d'extrait de vanille, 1 pincée de sel dans le bol.
- 6 Programmer **vit 7 / 30 sec** (avec gobelet doseur).
- 7 Ajouter 1 œuf dans le bol.
- 8 Programmer **vit 13 / 40 sec** (avec gobelet doseur).
- 9 Ajouter 150 g de chocolat au lait concassé dans le bol.
- 10 Programmer **vit 5 / 30 sec** (avec gobelet doseur).
- 11 Mettre une boule de pâte dans des moules beurrés. Façonner le reste de pâte en mini cookies.
- 12 Enfourner et faire cuire au four pendant **15 à 20 min** (**5 à 8 min** pour les mini cookies).
- 13 Dès la sortie du four, avec une petite cuillère, pousser la pâte contre les parois des moules pour former un creux à l'intérieur.
- 14 Laver et sécher le bol. Mettre le bol, le **double fouet** et 250 g de crème liquide au congélateur pendant **15 min.**
- 15 Faire fondre au micro-ondes 80 g de chocolat en morceaux.
- 16 Installer le **double fouet.**
- 17 Mettre la crème dans le bol.
- 18 Programmer **vit 4 / 2 à 3 min** (avec gobelet doseur) en surveillant pour obtenir une crème montée.
- 19 Mélanger délicatement à la maryse les $\frac{2}{3}$ de la chantilly avec le chocolat refroidi.
- 20 Mélanger 10 g de sucre glace dans le $\frac{1}{3}$ de chantilly restant. Mettre en poche avec une douille cannelée.
- 21 Remplir les Cookies cups de chantilly au chocolat.
- 22 Décorer le dessus des Cookies cups d'une rosace de chantilly nature et de mini cookies.
- 23 Réserver au frais avant de servir.

Valeurs nutritionnelles moyennes par cup

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
727	7,7	47,8	64,5

Conseil

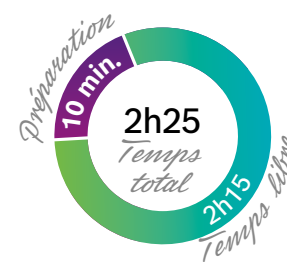
Une recette
super gourmande,
un peu technique,
mais qui ravira petits
et grands !



Conseil

Afin d'obtenir des zestes de citron très fins qui se fondront avec la crème, utiliser une râpe pour parmesan. Si vous ne disposez pas de chalumeau, passez la crème quelques secondes sous le grill de votre four.

CRÈME CATALANE



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Double fouet



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 50 cl de lait
- Le zeste (très fin) de 1 citron jaune bio
- 2 pincées de cannelle
- 4 jaunes d'œufs
- 80 g de sucre en poudre
- 25 g de fécule de maïs
- 60 g de cassonade pour la finition

LA RECETTE :

- 1 Faire chauffer 50 cl de lait, les zestes de 1 citron et 2 pincées de cannelle dans une casserole.
- 2 Installer le **double fouet**.
- 3 Mettre 4 jaunes d'œufs et 80 g de sucre dans le bol.
- 4 Programmer **vit 4 / 3 min** (avec gobelet doseur).
- 5 Ajouter 25 g de fécule de maïs.
- 6 Programmer **vit 4 / 30 sec** (avec gobelet doseur).
- 7 Programmer **vit 3 / 1 min 30** (sans gobelet doseur).
Pendant ce temps, verser progressivement le lait par l'orifice du couvercle.
- 8 Programmer **vit 3 / 90°C / 10 min** (sans gobelet doseur)
- 9 Répartir la crème dans des ramequins.
- 10 Réserver au frais pendant **2 h**.
- 11 Au moment de servir, saupoudrer les 60 g de cassonade et caraméliser avec un chalumeau.
- 12 Déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
308	7,3	7,3	52,4

CRÈME RENVERSÉE À L'ANCIENNE



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Double fouet



INGRÉDIENTS pour 8 portions :

Pour le caramel :

- 250 g de sucre en poudre
- 50 g d'eau

Pour la crème :

- 6 œufs entiers + 4 jaunes d'œufs
- 150 g de sucre en poudre
- Les graines de 2 gousses de vanille fendues et grattées (ou 1 à 2 cuil. à café d'extrait de vanille ou de vanille en poudre)
- 50 cl de crème liquide entière
- 50 cl de lait entier

LA RECETTE :

Le caramel :

- 1 Mettre 250 g de sucre et 50 g d'eau dans le bol très propre et sec.
- 2 Sélectionner **Sans accessoire**.
- 3 Fermer le couvercle et programmer **vit0 / 180°C / 7 min** (sans gobelet doseur).
- 4 Verser le caramel dans un moule à cake (30 cm de long et 8 cm de haut) et laisser figer.
- 5 Verser 50 cl d'eau dans le bol.
- 6 Programmer **vit0 / 100°C / 5 min** (sans gobelet doseur) pour laver le bol.
- 7 Rincer et sécher le bol.

La crème :

- 1 Préchauffer le four à **160°C** (Th. 5/6) **mode chaleur tournante**.
- 2 Installer le **double fouet**.
- 3 Mettre 6 œufs entiers, 4 jaunes d'œufs et 150 g de sucre dans le bol.
- 4 Couper 2 gousses de vanille dans la longueur et gratter la pulpe, ajouter celle-ci dans le bol (sinon, ajouter 1 à 2 cuil. à café d'extrait de vanille).
- 5 Programmer **vit4 / 1 min** (sans gobelet doseur), puis **vit4 / 2 min** (sans gobelet doseur) en ajoutant progressivement 50 cl de crème entière et 50 cl de lait par l'orifice du couvercle.
- 6 Verser la préparation sur le caramel.
- 7 Poser le moule dans un plat, mettre le plat sur la grille du four et verser délicatement 2 cm d'eau dans le plat.
- 8 Enfourner et faire cuire **1 h** (l'eau ne doit pas bouillir, si besoin ajouter un peu d'eau froide).
- 9 Laisser refroidir, puis réserver au réfrigérateur pendant au moins **2 à 3 h**.
- 10 Démouler et déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
513	10,4	27,8	53,6

Conseil

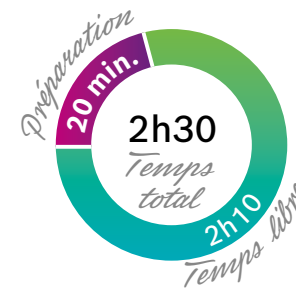
A préparer la veille idéalement.

Pour démouler facilement la crème, tremper le fond du moule dans un bac rempli d'eau bien chaude, puis passer délicatement la lame d'un couteau le long des parois du moule. Démouler ensuite la crème avec précaution sur un plat de service.





ÉCLAIR AU CHOCOLAT



DIFFICULTÉ :

Moyenne

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 8 portions :

Pour la pâte à choux :

- 150 g d'eau
- 10 g de sucre en poudre
- 80 g de beurre
- 120 g de farine
- 3 œufs + 1 jaune pour la dorure

Pour la crème au chocolat :

- 50 cl de lait entier
- 40 g de farine
- 70 g de sucre
- 10 g de sucre vanillé
- 4 œufs
- 100 g de chocolat noir pâtissier
- 2 cuil. à soupe de cacao non sucré

Pour le glaçage :

- 70 g d'eau
- 90 g de sucre
- 1 g d'agar-agar (½ cuil. à café soit 2,5 ml)
- 60 g de crème liquide
- 25 g de cacao non sucré

LA RECETTE :

La pâte à choux :

- 1 Préchauffer le four à **180°C** (th. 6).
- 2 Installer le **couteau universel**.
- 3 Mettre dans le bol 150 g d'eau, 10 g de sucre et 80 g de beurre coupé en parcelles.
- 4 Programmer **vit 5 / 100°C / 5 min** (sans gobelet doseur).
- 5 Ajouter 120 g de farine dans le bol.
- 6 Programmer **vit 8 / 1 min 30** (avec gobelet doseur).
- 7 Racler les bords.
- 8 Laisser refroidir dans le bol, couvercle ouvert, pendant **15 min**.
- 9 Programmer **vit 10 / 2 min 30** (sans gobelet doseur) en ajoutant 3 œufs, un par un, toutes les **30 secondes, par l'orifice du couvercle**.
- 10 Débarrasser dans une poche sans douille (avec une ouverture d'environ 3 cm).
- 11 Pocher un grand éclair (ou plusieurs petits) sur une plaque recouverte d'un papier cuisson.
- 12 Enfourner et faire cuire environ **35-45 min** (selon la taille).
- 13 Laisser refroidir dans le four entrouvert.

La crème au chocolat :

- 1 Laver et sécher le bol et le **couteau universel**. Les installer sur le robot.
- 2 Mettre 50 cl de lait, 40 g de farine, 70 g de sucre, 10 g de sucre vanillé et 4 œufs dans le bol.
- 3 Programmer **vit 9 / 90°C / 16 min** (sans gobelet doseur).
- 4 Ajouter 100 g de chocolat noir en morceaux et 2 cuil. à soupe de cacao dans le bol.
- 5 Programmer **vit 10 / 30 sec** (avec gobelet doseur).
- 6 Débarrasser dans un plat, filmer au contact et réserver au réfrigérateur.
- 7 Une fois les éclairs et la crème pâtissière froids, faire 3 à 6 petits trous de la taille de l'embout de la poche à douille sur le dessous des éclairs.
- 8 Insérer une douille ronde petit format dans une poche à douille, puis la remplir de crème. Farcir les éclairs de crème au chocolat par les trous.

Le glaçage :

- 1 Laver et sécher le bol et le **couteau universel**.
- 2 Mettre 70 g d'eau, 90 g de sucre, 1 g d'agar-agar et 60 g de crème liquide dans le bol.
- 3 Programmer **vit 7 / 100°C / 10 min** (sans gobelet doseur).
- 4 Ajouter 25 g de cacao.
- 5 Programmer **vit 9 / 30 sec** (sans gobelet doseur).
- 6 Verser le glaçage sur une assiette, laisser refroidir. Puis tremper le dessus de l'éclair et réserver sur une assiette.

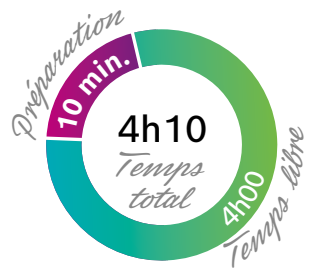
Conseil

Vous pouvez aussi réaliser des éclairs individuels.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
456	11,9	21,4	52,6

GLACE AU YAOURT ET AUX FRUITS ROUGES



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Double fouet
Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 4 yaourts bulgares nature
- 100 g de sucre en poudre
- 215 g de crème épaisse
- 150 g de petits fruits rouges (myrtilles, framboises, cassis...)

LA RECETTE :

- 1 Installer le **double fouet**.
- 2 Mettre 4 yaourts, 100 g de sucre et 215 g de crème épaisse dans le bol.
- 3 Programmer **vit4 / 1 min** (sans gobelet doseur).
- 4 Verser le mélange dans un verre doseur avec bec verseur.
- 5 Verser la préparation dans des petits moules à glaçons et placer au congélateur pendant **4 à 5 h**.
- 6 Installer le **couteau universel**.
- 7 Déposer les glaçons au yaourt dans le bol (passer rapidement le fond du bac sous l'eau chaude pour les démouler).
- 8 Programmer **vit 12 / 30 sec** (avec gobelet doseur). Racler les bords et recommencer l'opération jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- 9 Ajouter les fruits et programmer **vit6 / 10 sec** (avec gobelet doseur).
- 10 Réserver dans un bac au congélateur jusqu'à dégustation.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
328	6,5	19,6	30,5

Conseil

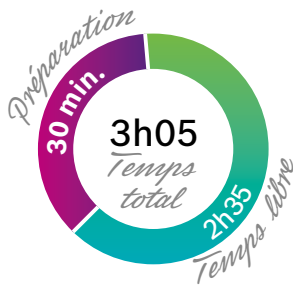
Une glace maison, tellement simple à préparer ! La crème fraîche apporte de l'onctuosité à la glace et permet d'éviter la formation de paillettes. Nous vous conseillons de la consommer immédiatement après sa préparation.

Conseil

A l'étape 9, vous pouvez aussi mixer les fruits à vitesse 12 pendant 20 secondes pour obtenir une glace aux fruits avec une texture lisse.



MILLEFEUILLE AU CHOCOLAT



DIFFICULTÉ :
Moyenne

ACCESSOIRE COOKIT :
Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 1 pâte feuilletée rectangulaire
- 1 cuil. à soupe de gelée de coings ou de pommes
- 60 g de fondant blanc pour le glaçage
- 1 cuil. à soupe de sucre glace

Pour la crème au chocolat :

- 50 g de chocolat noir
- 250 g de lait
- 35 g de sucre
- 15 g de farine
- 15 g de fécule de maïs
- 1 œuf + 1 jaune

LA RECETTE :

- 1 Préchauffer le four à **180°C** (th. 6) **mode chaleur tournante.**
- 2 Découper la pâte feuilletée en trois rectangles de 8x20 cm.
- 3 Saupoudrer de sucre glace. Disposer les morceaux entre deux feuilles de papier sulfurisé sur une plaque à pâtisserie. Recouvrir d'une seconde plaque à pâtisserie.
- 4 Enfourner et faire cuire **20 min** environ (la pâte doit être bien dorée et sèche).
- 5 Installer le **couteau universel.**
- 6 Mettre 50 g de chocolat dans le bol.
- 7 Programmer **vit 13 / 30 sec** (avec gobelet doseur), racler les bords et recommencer si nécessaire.
- 8 Ajouter 250 g de lait, 35 g de sucre, 15 g de farine, 15 g de fécule de maïs, 1 jaune d'œuf et 1 œuf entier dans le bol.
- 9 Programmer **vit 7 / 20 sec** (avec gobelet doseur).
- 10 Programmer **vit 6 / 90°C / 12 min** (sans gobelet doseur).
- 11 Débarrasser dans un saladier, filmer au contact et laisser refroidir.
- 12 Déposer une première plaque de feuilletage cuit sur une grille.
- 13 Étaler uniformément la moitié de la crème à l'aide d'une spatule.
- 14 Poser la seconde plaque. Lisser les contours à la spatule. Recouvrir du reste de crème.
- 15 Poser la dernière plaque de feuilletage. Lisser à nouveau les contours.
- 16 Avec un pinceau, napper le dessus de gelée légèrement chauffée au micro-ondes, cela permettra au fondant d'adhérer.
- 17 Chauffer le fondant selon les indications de l'emballage.
- 18 Le faire couler délicatement sur la gelée en le lissant à la spatule.
- 19 Laisser refroidir et placer au réfrigérateur pendant au moins **1 h.**

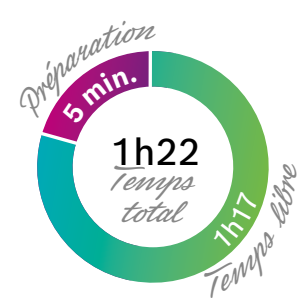
Conseil

Pour réaliser les petits décors en chocolat, faites fondre 50 g de chocolat noir au bain-marie ou dans le robot à 50°C. Mettez le chocolat fondu dans une poche munie d'une douille ronde. Tracez des lignes espacées de 2 cm dans la longueur. Avec le dos de la pointe du couteau, étirez rapidement les lignes dans la largeur dans un sens, puis dans l'autre.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
506	9,1	20,3	70,1

MOUSSE MANGUE PASSION



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Double fouet



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 40 cl de crème liquide à 30%
- 3 feuilles de gélatine
- 200 ml de coulis mangue passion
- 50 g de sucre glace
- 1 mangue
- 2 fruits de la passion

LA RECETTE :

- 1 Mettre le bol, le **double fouet** et 40 cl de crème au congélateur pendant **15 min.**
- 2 Hydrater 3 feuilles de gélatine dans de l’eau froide.
- 3 Faire chauffer à feu doux 200 ml de coulis mangue passion dans une petite casserole.
- 4 Ajouter la gélatine essorée. Réserver.
- 5 Installer le bol et le **double fouet** sur le robot.
- 6 Mettre la crème et 50 g de sucre glace dans le bol.
- 7 Programmer **vit4 / 2 à 3 min** (avec gobelet doseur) en surveillant pour obtenir une crème qui tient aux fouets.
- 8 Incorporer délicatement la chantilly au coulis mangue passion en soulevant la masse avec une spatule.
- 9 Remplir les moules.
- 10 Couper 1 mangue en petits cubes.
- 11 Récupérer la pulpe de 2 fruits de la passion.
- 12 Mélanger les cubes de mangue et la pulpe de fruits de la passion, et les répartir sur les mousses.
- 13 Réserver au frais pendant **1 h.**
- 14 Déguster

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
428	5,2	31	30,9

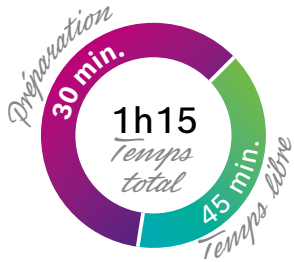
Conseil
Cette recette peut aussi être réalisée avec d’autres coulis : framboises, fraises...





Conseil
Le gâteau de fête
personnalisé, tendance
et tellement bon,
à faire sans
hésitation !

NUMBER CAKE



DIFFICULTÉ :
Moyenne

ACCESSOIRES COOKIT :
Couteau universel
Double fouet



INGRÉDIENTS pour 8 portions :

Pour la pâte sablée :

- 180 g de beurre à température ambiante
- 115 g de sucre glace tamisé
- 40 g de poudre d'amandes
- 2 pincées de fleur de sel
- ½ gousse de vanille fendue et grattée
- 1 gros œuf
- 300 g de farine tamisée

Pour la crème mascarpone :

- 50 cl de crème entière liquide 30%
- 250 g de mascarpone
- 80 g de sucre glace
- 1 gousse de vanille

Pour la décoration :

- Petites meringues
- Fraises, framboises
- Macarons
- Fleurs en sucre

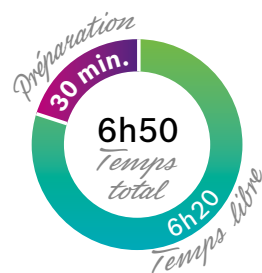
LA RECETTE :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Mettre dans le bol 180 g de beurre mou coupé en parcelles.
- 3 Tamiser 115 g de sucre glace sur le beurre.
- 4 Ajouter 40 g de poudre d'amandes, 2 pincées de fleur de sel et les graines de ½ gousse de vanille dans le bol.
- 5 Programmer **vit 7 / 35 sec** (avec gobelet doseur).
- 6 Ajouter 1 œuf.
- 7 Programmer **vit 6 / 15 sec** (avec gobelet doseur).
- 8 Tamiser 300 g de farine dans le bol.
- 9 Programmer **vit 6 / 1 min** (avec gobelet doseur).
- 10 Étaler entre deux feuilles de papier sulfurisé. Réserver au frais **10 min**.
- 11 Préchauffer le four à **180°C** (th. 6) **mode chaleur tournante**.
- 12 Découper la forme souhaitée dans la pâte, et faire cuire au four pendant **15 à 25 min** selon la taille. Laver et sécher le bol.
- 13 Mettre le bol, le **double fouet**, 50 cl de crème entière liquide, 250 g de mascarpone au congélateur pendant **15 min**.
- 14 Installer le bol et le **double fouet** sur le robot.
- 15 Mettre la crème entière liquide, le mascarpone, les graines de 1 gousse de vanille fendue et grattée et 80 g de sucre glace dans le bol.
- 16 Programmer **vit 4 / 2 à 3 min** (avec gobelet doseur) en surveillant la texture de la crème.
- 17 Débarrasser dans une poche à douille.
- 18 Lorsque la base en pâte sablée est cuite et refroidie, pocher des boules de crème uniformément sur 1 ou 2 étages.
- 19 Décorer selon votre goût.
- 20 Réserver au frais pendant **3 h** avant de déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
750	8,1	53,9	55,9

PARIS-BREST



DIFFICULTÉ :
Facile

ACCESSOIRES COOKIT :
Couteau universel
Double fouet



INGRÉDIENTS pour 8 portions :

- Pour la pâte à choux :
- 150 g d'eau
 - 10 g de sucre en poudre
 - 80 g de beurre
 - 120 g de farine
 - 3 œufs + 1 jaune pour la dorure
 - 50 g d'amandes effilées
 - Sucre glace
 - 50 g de noisettes

- Pour la crème pralinée :
- 50 cl de lait
 - 110 g de sucre
 - 2 jaunes d'œufs et 2 œufs entiers
 - 60 g de fécule de maïs
 - 20 g de farine
 - 125 g de beurre à température ambiante
 - 160 g de pâte de praliné

LA RECETTE :

La pâte à choux :

- 1 Préchauffer le four à **180°C** (th. 6).
- 2 Installer le **couteau universel**.
- 3 Mettre dans le bol 150 g d'eau, 10 g de sucre et 80 g de beurre coupé en parcelles.
- 4 Programmer **vit 5 / 100°C / 5 min** (avec gobelet doseur).
- 5 Ajouter 120 g de farine dans le bol.
- 6 Programmer **vit 8 / 1 min 30** (avec gobelet doseur)
- 7 Racler les bords.
- 8 Laisser refroidir dans le bol, couvercle ouvert, pendant **15 min**.
- 9 Programmer **vit 10 / 1 min 30** (sans gobelet doseur) en ajoutant 3 œufs, un par un, toutes les **15 secondes**.
- 10 Débarrasser dans une poche sans douille (avec une ouverture d'environ 3 cm).
- 11 Pocher un cercle sur un papier sulfurisé.
- 12 Dorer le dessus avec 1 jaune d'œuf.
- 13 Parsemer de 50 g d'amandes effilées et de 50 g de noisettes concassées grossièrement.
- 14 Enfourner et faire cuire environ **1 h**.
- 15 Laisser refroidir dans le four entrouvert.

La crème pralinée :

- 16 Laver et sécher le bol et le **couteau universel**.
- 17 Mettre 50 cl de lait, 110 g de sucre, 2 jaunes d'œufs, 2 œufs entiers, 60 g de fécule de maïs et 20 g de farine dans le bol.
- 18 Programmer **vit 9 / 90°C / 10 à 12 min** (sans gobelet doseur).
- 19 Débarrasser dans un saladier, filmer au contact et laisser refroidir.
- 20 Mettre 160 g de pâte de praliné et 125 g de beurre coupé en parcelles.
- 21 Programmer **vit 9 / 1 min** (avec gobelet doseur).
- 22 Retirer le **couteau universel** et installer le **double fouet**.
- 23 Programmer **vit 6 / 1 min 30** (sans gobelet doseur) en ajoutant la crème pâtissière refroidie en trois fois.
- 24 Débarrasser dans une poche munie d'une douille cannelée. Réserver au frais pendant **4 h**.
- 25 Ouvrir le cercle de pâte à chou en deux.
- 26 Pocher la crème.
- 27 Réserver au frais pendant **1 h**.
- 28 Saupoudrer de sucre glace avant de déguster.

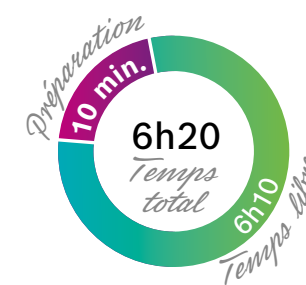
Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
481	10,3	27,4	46,7



Conseil
Ne vous laissez pas impressionner par ce dessert qui se révèle très facile à réaliser en suivant les étapes et en respectant les ingrédients. A faire idéalement la veille.

SORBET FRAISE MENTHE



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel
Double fouet



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 600 g de fraises
- 4 branches de menthe
- 180 g d'eau
- 90 g de sucre roux
- 1 blanc d'œuf

LA RECETTE :

La veille :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Équeuter les fraises et les mettre dans le bol.
- 3 Ajouter les branches de menthe.
- 4 Ajouter 180 g d'eau et programmer **vit 5 / 80°C / 10 min** (sans gobelet doseur).
- 5 Retirer les branches de menthe.
- 6 Programmer **vit 13 / 30 sec** (avec gobelet doseur).
- 7 Verser la préparation dans un verre doseur avec bec verseur et laisser tiédir.
- 8 Verser le mélange dans des bacs à petits glaçons.
- 9 Placer au congélateur pendant **6 à 8 h**.

Le jour même :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Mettre 90 g de sucre roux dans le bol.
- 3 Programmer **vit 18 / 2 min** (avec gobelet doseur).
- 4 Ajouter les glaçons de coulis de fruit (passer le fond du bac à glaçons rapidement sous l'eau chaude pour les décoller).
- 5 Programmer **vit 12 / 1 min 30** (sans gobelet doseur).
- 6 Retirer le **couteau universel** et installer le **double fouet**.
- 7 Ajouter le blanc d'œuf dans le bol.
- 8 Programmer **vit 5 / 1 min** (sans gobelet doseur).
- 9 Déguster immédiatement.

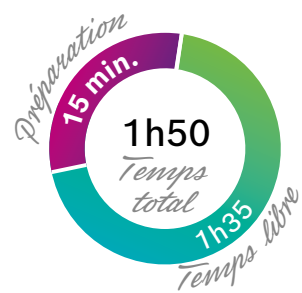
Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
140	1,9	0,3	31,8

Conseil

Ce sorbet peut aussi être réalisé avec des framboises en prenant soin de passer le coulis au chinois afin de retirer les petites graines désagréables à la dégustation.

TARTE AU CHOCOLAT ET AUX FRAMBOISES



DIFFICULTÉ :
Facile

ACCESSOIRE COOKIT :
Couteau universel



Conseil
Vous pouvez mettre de la confiture de lait ou du caramel au beurre salé sur le fond de tarte cuit avant de verser la ganache pour une tarte choco-caramel encore plus gourmande !

INGRÉDIENTS pour 8 portions :

Pour la garniture :

- 250 g de chocolat noir pâtissier
- 200 g de crème entière liquide
- 50 g de beurre coupé en parcelles
- 12 framboises

Pour la pâte sablée :

- 250 g de farine T55
- 125 g de beurre coupé en parcelles + 10 g pour le moule
- 1 œuf
- 100 g de sucre glace
- 1 pincée de sel

LA RECETTE :

La pâte sablée :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Mettre tous les ingrédients dans le bol.
- 3 Lancer le **Programme Automatique - Pâtes 1**.
- 4 Former une boule et l'emballer dans un film alimentaire. Réserver au frais pendant **1 h**.
- 5 Préchauffer le four à **150°C** (Th. 5) **mode chaleur tournante**.
- 6 Étaler la pâte dans un moule à tarte beurré. Piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette.
- 7 Enfourner et faire cuire **20 min**.
- 8 Laisser refroidir sur une grille, puis démouler et placer dans un plat de service.
- 9 Laver et sécher le bol.

La garniture :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Mettre 250 g de chocolat dans le bol.
- 3 Programmer **vit 18 / 15 sec** (sans gobelet doseur), le chocolat doit être mixé, prolonger selon la qualité du chocolat.
- 4 Ajouter 200 g de crème liquide et 50 g de beurre en parcelles.
- 5 Programmer **vit 7 / 60°C / 12 min** (sans gobelet doseur), puis **vit 8 / 30 sec** (sans gobelet doseur).
- 6 Verser la ganache sur le fond de tarte.
- 7 Réserver au frais pendant **1 h**.
- 8 Décorer de framboises fraîches avant de déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

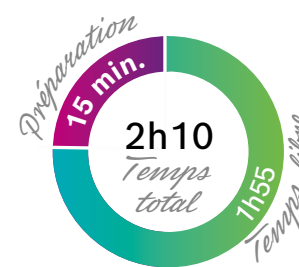
KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
594	7,3	40,6	48,3



Conseil

Rustique, certes, mais tellement addictive et simple à réaliser. Le « fait-maison » comme on l'aime, gourmand et sain !

TARTE RUSTIQUE AUX POMMES



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 8 portions :

Pour la pâte brisée :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre doux coupé en morceaux
- 1 cuil. à café de cannelle en poudre
- 1 cuil. à soupe d'eau
- 50 g de sucre blond

Pour la garniture :

- 5 pommes
- 50 g de sucre blond
- 30 g de poudre d'amandes

LA RECETTE :

La pâte brisée :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Mettre tous les ingrédients dans le bol.
- 3 Lancer le **Programme Automatique - Pâtes 1**.
- 4 Former une boule, la filmer et la réserver au frais pendant **1 h**.
- 5 Étaler la pâte en cercle sur environ 3 mm d'épaisseur, puis la poser sur une plaque de four chemisée de papier sulfurisé.
- 6 Préchauffer le four à **190°C** (Th. 6-7) **mode chaleur tournante**.

La garniture :

- 1 Saupoudrer la pâte de 25 g de sucre blond et 30 g de poudre d'amandes.
- 2 Éplucher et évider 5 pommes, les couper en tranches épaisses régulières.
- 3 Disposer les tranches de pommes en rosace sur la pâte en laissant un bord libre de 3 cm.
- 4 Rabattre le bord libre en appuyant sur les pommes, le badigeonner d'un peu d'eau et saupoudrer de 25 g de sucre blond.
- 5 Enfourner dans le bas du four et faire cuire environ **50 min**.
- 6 Laisser tiédir avant de déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
334	4	15,1	44,3

TIRAMISU



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Double fouet



INGRÉDIENTS pour 8 portions :

- 6 œufs
- 200 g de sucre
- 500 g de mascarpone
- 1 pincée de sel
- 3 cuil. à soupe de cacao amer en poudre
- 24 biscuits cuiller
- 15 cl de café fort
- 2 cuil. à soupe d'amaretto ou de rhum (facultatif)

LA RECETTE :

- 1 Installer le **double fouet**.
- 2 Mettre 6 jaunes d'œufs et 200 g de sucre dans le bol.
- 3 Programmer **vit4 / 6 min** (avec gobelet doseur).
- 4 Ajouter 500 g de mascarpone.
- 5 Programmer **vit4 / 2 min** (avec gobelet doseur).
- 6 Débarrasser la préparation dans un saladier.
- 7 Laver et sécher soigneusement le bol et le **double fouet**. Les réinstaller sur le robot.
- 8 Mettre 6 blancs d'œufs et 1 pincée de sel dans le bol.
- 9 Programmer **vit4 / 6 min** (avec gobelet doseur).
Prolonger si nécessaire pour obtenir des blancs montés fermes.
- 10 Incorporer délicatement les blancs montés à la préparation au mascarpone avec une maryse en soulevant la masse.
- 11 Mettre $\frac{1}{3}$ de la préparation au fond d'un plat.
- 12 Saupoudrer de cacao.
- 13 Imbiber les biscuits dans 15 cl de café et 2 cuil. à soupe d'amaretto.
- 14 Déposer la moitié des biscuits sur la crème.
- 15 Mettre à nouveau $\frac{1}{3}$ de la préparation sur les biscuits.
- 16 Saupoudrer de cacao.
- 17 Recouvrir du reste de biscuits.
- 18 Mettre le dernier tiers de crème dans une poche avec une douille.
- 19 Pocher des boules de crème sur les biscuits.
- 20 Saupoudrer de cacao et réserver au frais pendant au moins **6 h**.
- 21 Déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
523	10,4	29,6	52,2

Conseil

Le tiramisu est réalisé à partir d'œufs crus, il est donc préférable de le consommer dans un délai maximal de 24 heures. Vous pouvez remplacer le café et l'amaretto par un coulis de fraises et des tranches de fraises.





Cuisiner AVEC ET POUR SES ENFANTS

Faire participer les enfants à la préparation d'un repas est un moment privilégié. Bien sûr, ce n'est pas simple, et la cuisine se transforme parfois en champ de bataille, mais le résultat en vaut la peine : de beaux moments de complicité et, à l'arrivée, un plat délicieux et naturel.

Dans notre société où tout va toujours trop vite, qui prend encore le temps de cuisiner avec ses enfants ? Les parents y pensent, et puis se disent que ça ira plus vite s'ils font ça eux-mêmes, et que ce sera pour une prochaine fois – promis, juré ! Manque de temps, patience limitée, fatigue, peur que l'enfant se fasse mal, découragement à l'idée du désordre dans la cuisine... les raisons sont nombreuses, et elles sont toutes légitimes. Pourtant, tous les parents devraient prendre ce temps, car il va en ressortir une expérience profondément positive, à la fois pour les enfants et les parents.

Cuisine « santé »

Le premier atout d'une cuisine en famille, c'est bien évidemment la qualité de la nourriture. On sait ce que l'on met dans l'assiette, ingrédient par ingrédient. Pas de conservateur, pas de colorant, pas de produit synthétique au nom imprononçable. Tout le monde mange de la façon la plus saine possible. Et cette démarche qualitative, l'enfant va l'acquérir automatiquement à partir du moment où il est impliqué. Au fil des sessions « cuisine », il va s'habituer à voir les repas préparés de A à Z, et au bout de quelques mois, éplucher un légume sera aussi naturel pour lui que mettre un plat cuisiné

au micro-ondes pour d'autres. Autrement dit, en cuisinant avec leurs enfants, les parents ont la garantie de manger sainement, et la perspective d'offrir à leur progéniture une leçon pour la vie.

Le produit brut

Lorsqu'un enfant cuisine, il découvre les aliments sous leur forme brute : fruits, légumes, mais aussi poisson et viande. Cette expérience est très importante à une époque où certains enfants se demandent où vivent les poissons panés et quel rapport il y a entre un nugget et un poulet... L'enfant va découvrir une infinité de formes, de couleurs, de

textures, d'odeurs, de matières, ce qui va lui permettre de développer sa connaissance du vivant. Par exemple, certains fruits ont des noyaux, d'autres non, certains légumes ont des pépins, d'autres non. L'occasion de lui expliquer que tel petit noyau, s'il tombe au bon endroit et qu'il bénéficie de bonnes conditions, pourra donner à son tour naissance à un arbre fruitier. C'est le cycle de la nature qui est ainsi étalé sous ses yeux : encore une belle leçon de vie.

Un apprentissage progressif

Autant s'y préparer à l'avance, lorsqu'un enfant est en cuisine, trois choses vont se passer : tout va prendre plus de temps, il risque d'y avoir de la casse, et la cuisine va être beaucoup plus sale. À partir du moment où l'on accepte ces inconvénients, on peut se concentrer sur la meilleure manière de faire participer les enfants. Plus ils répéteront l'expérience, plus ils prendront de l'assurance et plus ce sera simple pour le parent !

En se lançant dans la préparation des plats, l'enfant va commencer par acquérir les notions d'hygiène. On peut lui expliquer la nécessité de laver les fruits et légumes, ou bien de les éplucher. De la même manière, l'enfant va apprendre à se laver les mains avant toute opération en cuisine. Ces gestes vont devenir automatiques, puis se

prolonger dans les autres aspects de sa vie quotidienne. L'hygiène va devenir un acquis.

Ensuite, il va apprendre à manipuler des objets potentiellement à risque, comme les couteaux ou les récipients brûlants. Cet apprentissage progressif va renforcer sa confiance en lui, et au fil des expériences, il va intégrer les règles de sécurité de base. L'un des avantages de la cuisine avec le robot Cookit est de limiter les manipulations « à risque » puisqu'une grande partie de la préparation se déroule dans le bol fermé.

Par quelle recette commencer ?

L'enfant devrait commencer par quelque chose de tout simple, et qui le concerne directement : son goûter, par exemple. Côté motivation, il n'y a pas mieux ! Ensuite, il s'agit de procéder par étape, avec des activités de plus en plus complexes. Au fur et à mesure de ses progrès, il pourra effectuer un nombre croissant de tâches. Bien entendu, le choix des premières recettes devra être très réfléchi : quantité réduite d'ingrédients, nombre d'étapes limité, ingrédients faciles à travailler, manipulations simples. En débutant par des recettes et des activités simples, on évite tout découragement et on donne envie de recommencer.



Avec Bosch, des résultats de lavage et de séchage parfaits, en toute simplicité.

100% connectés, les nouveaux lave-vaisselle Bosch permettent une consommation d'énergie réduite et des performances améliorées.

- PerfectDry : résultats de lavage et de séchage parfaits, avec jusqu'à 20% d'économie d'énergie*.
- Zone ExtraClean pour la vaisselle très sale.
- De nouveaux paniers flexibles pour tout ranger.
- Option « Silence à la demande » via l'application Home Connect.



Bosch, marque N°1 mondiale en lave-vaisselle**

Bol et accessoires
Cookit
compatibles
lave-vaisselle

Un exercice d'autonomie

Pour un enfant, la corvée d'épluchure ou de pétrissage n'en est pas une. C'est une expérience passionnante et très riche sur le plan sensoriel. Lorsqu'on a trois ou quatre ans, découper un concombre en tranches régulières est une opération à suspense, casser un œuf de façon correcte constitue un défi haletant, séparer un jaune d'œuf du blanc est digne d'un thriller... Et que dire du plaisir que l'enfant éprouve à régler le robot selon vos instructions. Pour un petit bout de chou, avoir le droit de toucher à l'écran tactile de la précieuse machine de Maman/Papa est un immense motif de fierté. Et ensuite, quelle satisfaction pour lui de découvrir le résultat !

Opération nettoyage

Lorsque la préparation est terminée, pourquoi ne pas impliquer l'enfant dans l'indispensable nettoyage ? Il pourra ainsi constater par lui-même que cela prend

parfois autant de temps que la préparation du plat lui-même. La cuisine ne se fait pas par magie, elle nécessite différentes étapes, et le nettoyage est la dernière d'entre elles. Et si le plat a été préparé avec Cookit, c'est encore plus simple. Comme le robot remplace plusieurs ustensiles et qu'ils sont compatibles avec le lave-vaisselle, le nettoyage s'avère être une simple formalité.

Des moments précieux

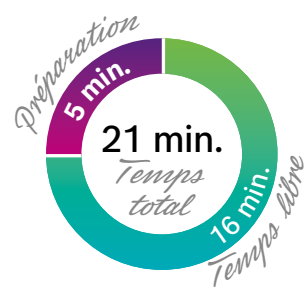
À une époque où l'on a de moins en moins de temps pour nos enfants, cuisiner constitue une magnifique opportunité de passer des moments avec eux. Il faut de toute façon préparer les repas ; dès lors, pourquoi ne pas le faire avec eux chaque fois que possible ? Ce sont des instants privilégiés où vous les verrez concentrés, excités, heureux d'être avec vous. Et quel bonheur ensuite de déguster ensemble le fruit de votre travail commun !



*Comparaison effectuée entre un lave-vaisselle Bosch PerfectDry équipé d'une technologie Zeolith sur le programme auto Eco 50°C ayant une consommation énergétique de 75 kWh (exemple : référence SMV6ZCX00E) et un lave-vaisselle Bosch qui ne dispose pas de la technologie Zeolith sur le programme auto Eco 50°C ayant une consommation énergétique de 95 kWh (exemple : référence SMV4HCX60E). Consommation d'énergie exprimée en kilowattheure par cycle conformément au Règlement délégué (UE) 2019/2017.
** Sources : Euromonitor, ventes en volume, 2020

BSH Electroménager RCS Bobigny B 341 911 790 - 26 avenue Michelet 93400 Saint Ouen -
Le groupe BSH est titulaire d'une licence pour la marque Bosch, marque déposée par Robert Bosch GmbH.

COMPOTE POMMES POIRES



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 2 pommes (environ 400 g)
- 2 poires (environ 400 g)
- 1 cuil. à café de sucre vanillé

LA RECETTE :

- 1 Laver, éplucher et retirer les trognons de 2 pommes et 2 poires.
- 2 Les couper en cubes de la même taille.
- 3 Installer le **couteau universel**.
- 4 Mettre les pommes, les poires et 1 cuil. à café de sucre vanillé dans le bol.
- 5 Programmer **vit3 / 90°C / 15 min** (sans gobelet doseur)
- 6 Programmer **vit15 / 0° / 15 sec** (avec gobelet doseur)
- 7 Laisser refroidir avant de déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
72	0,4	0,2	16,8



Conseil

Si les poires sont peu juteuses, ajoutez 1 cuil. à soupe d’eau minérale. Selon l’âge de vos bambins, parfumez la compote avec de la cannelle pour les initier en douceur aux épices.

Conseil

Vous pouvez enlever un peu de bouillon ou ajouter de l'eau minérale afin d'adapter la texture de la purée à l'âge de vos enfants.

PURÉE DE CAROTTES ET PANAIS



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 500 g de carottes
- 250 g de panais
- 1 petit oignon
- ½ cube de bouillon de légumes
- 300 g d'eau minérale
- 1 cuil. à café d'huile d'olive

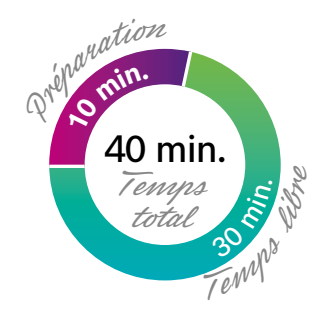
LA RECETTE :

- 1 Éplucher 500 g de carottes et 250 g de panais. Les couper en cubes réguliers d'environ 1 cm.
- 2 Éplucher et couper 1 oignon en quatre.
- 3 Installer le **couteau universel**.
- 4 Mettre l'oignon dans le bol.
- 5 Programmer **vit 13 / 10 sec** (avec gobelet doseur)
- 6 Ajouter 1 cuil. à café d'huile d'olive dans le bol.
- 7 Programmer **vit 3 / 90°C / 5 min** (sans gobelet doseur)
- 8 Ajouter les carottes, les panais, ½ cube de bouillon de légumes et 300 g d'eau minérale.
- 9 Programmer **vit 3 / 90°C / 25 min** (sans gobelet doseur) selon la taille des légumes.
- 10 Installer le gobelet doseur et programmer **vit 15 / 1 min** (avec gobelet doseur).
- 11 Si besoin, racler les bords et renouveler l'opération.
- 12 Déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
72	1,7	1,6	12,6

PURÉE DE LÉGUMES AU POULET



DIFFICULTÉ
Facile

ACCESSOIRES COOKIT :
Grand panier vapeur
Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 4 carottes (soit environ 400 g)
- 1 petite pomme de terre (environ 100 g)
- 100 g de chou romanesco
- 1 litre d'eau minérale
- 1 filet de poulet (200 g)

LA RECETTE :

- 1 Éplucher 4 carottes et 1 petite pomme de terre. Les couper en cubes réguliers de 2 cm environ.
- 2 Détailler 100 g de chou romanesco en sommités.
- 3 Les mettre dans le **grand panier vapeur** avec 1 filet de poulet sur le **plateau vapeur**.
- 4 Mettre 1 litre d'eau minérale dans le bol.
- 5 Installer le **grand panier vapeur** et le **plateau vapeur** sur le bol.
- 6 Lancer le **Programme Automatique Cuire à la vapeur - Intensité de vapeur élevée / 25 min.**
- 7 Vérifier la cuisson des légumes et du poulet.
- 8 Vider l'eau du bol.
- 9 Installer le **couteau universel**.
- 10 Mettre les légumes et le poulet dans le bol.
- 11 Mixer **vit 12 / 15 sec** (avec gobelet doseur).
- 12 Racler les bords du bol à l'aide de la spatule, mélanger, ajouter un peu d'eau minérale si nécessaire puis mixer à nouveau **vit 14 / 1 min.**
- 13 Vérifier la température avant de déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion			
KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (wg)
151	16	6,4	6,9

Conseil
Les choux regorgent de substances protectrices pour l'organisme. Afin d'éviter de donner des gaz à Bébé, associez-les systématiquement à des féculents.



Conseil
Pensez à vérifier que
le poisson est bien
exempt d'arêtes.

PURÉE DE PATATES DOUCES



DIFFICULTÉ
Facile

ACCESSOIRES COOKIT :
Grand panier vapeur
Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 500 g de patates douces
- 100 g de crème liquide
- 1 litre d'eau minérale
- Sel et curcuma (facultatif selon l'âge)
- 1 filet de colin

LA RECETTE :

- 1 Éplucher 500 g de patates douces et les couper en cubes de 2 cm environ.
- 2 Mettre 1 litre d'eau minérale dans le bol.
- 3 Déposer les patates douces dans le **grand panier vapeur** et 1 filet de colin sur le **plateau vapeur**.
- 4 Les installer sur le bol.
- 5 Lancer le **Programme Automatique Cuire à la vapeur - Intensité de vapeur élevée / 20 min.**
- 6 Vérifier la cuisson des patates douces et du poisson, prolonger si nécessaire.
- 7 Vider le bol.
- 8 Installer le **couteau universel**.
- 9 Mettre les patates douces, 100 g de crème liquide, du sel et 1 pincée de curcuma dans le bol.
- 10 Programmer **vit 12 / 20sec** (avec gobelet doseur). Racler les bords et renouveler l'opération si nécessaire.
- 11 Ajouter si nécessaire un peu d'eau minérale pour obtenir une texture plus fluide.
- 12 Emietter le poisson sur la purée et servir en vérifiant la température.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
105	6,3	1,9	15,4

PURÉE DE PETITS POIS



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 500 g de petits pois surgelés (ou 1,2 kg de petits pois frais à écosser)
- 200 g de bouillon de légumes
- 30 g de fromage à tartiner (2 portions)
- 1 radis
- Ciboulette

LA RECETTE :

- 1 En cas d'utilisation de petits pois frais, écosser 1,2 kg de petits pois pour obtenir 500 g poids net.
- 2 Installer le **couteau universel**.
- 3 Mettre 500 g de petits pois (frais écosés ou surgelés) et 200 g de bouillon de légumes dans le bol.
- 4 Programmer **vit 2 / 98°C / 20 min** (sans gobelet doseur)
- 5 Réserver un peu de bouillon.
- 6 Ajouter 30 g de fromage à tartiner.
- 7 Programmer **vit 14 / 20 sec** (avec gobelet doseur). Rajouter le bouillon réservé selon la texture souhaitée. Racler les bords à l'aide de la spatule et mixer à nouveau **vit 14 / 30 sec**.
- 8 Ciseler finement 1 radis et quelques brins de ciboulette pour la décoration.
- 9 Déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

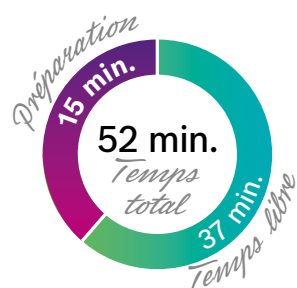
KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
81	7,2	1,2	10,1

Conseil

Ce velouté n'est volontairement pas salé pour garder la douceur et le côté sucré des petits pois dont les enfants raffolent. Le fromage à tartiner apporte l'assaisonnement et l'onctuosité nécessaires.



BOULETTES DE PORC SUÉDOISES



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel
Double fouet



INGRÉDIENTS pour 12 pièces :

Pour les boulettes :

- 1 oignon
- Quelques brins de persil
- 1 grande tranche de pain de mie (sans croûte)
- 10 cl de lait
- 250 g de porc maigre
- 250 g de bœuf haché
- 1 œuf
- Sel et poivre
- Muscade

Pour la cuisson :

- 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- + 30 g pour le façonnage des boulettes
- 10 cl de crème liquide
- 30 cl de bouillon de volaille

LA RECETTE :

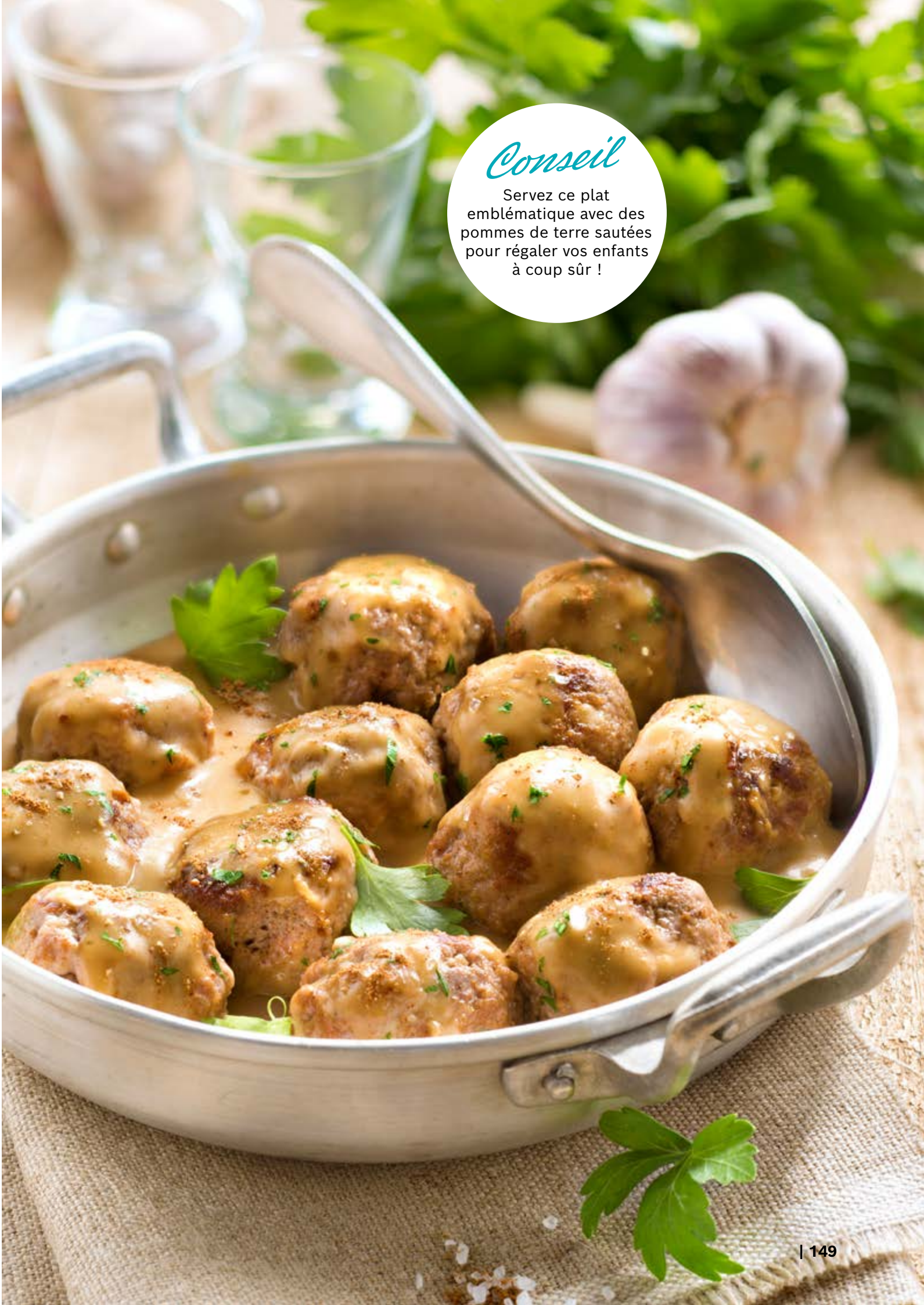
- 1 Éplucher et couper en quatre 1 oignon
- 2 Effeuilier quelques brins de persil.
- 3 Faire tremper 1 grande tranche de pain de mie dans 10 cl de lait.
- 4 Couper 250 g de viande de porc en petits cubes.
- 5 Installer le **couteau universel**.
- 6 Mettre l'oignon et le persil dans le bol.
- 7 Programmer **vit 13 / 10 sec** (avec gobelet doseur). Racler les bords.
- 8 Ajouter le porc dans le bol.
- 9 Programmer **vit 15 / 15 sec** (avec gobelet doseur). Racler les bords. Recommencer l'opération si nécessaire pour obtenir une viande grossièrement hachée.
- 10 Ajouter 250 g de viande de bœuf hachée, 1 œuf, le pain de mie essoré, du sel, du poivre et une pincée de muscade.
- 11 Programmer **vit 11 / 15 sec** (avec gobelet doseur)
- 12 Avec les mains humides, façonner des boulettes. Les fariner et réserver.
- 13 Dans une poêle, faire chauffer 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol et faire dorer les boulettes uniformément pendant environ **10 min.**
- 14 Les réserver dans un plat. Couvrir et mettre au four pour garder au chaud (**160°C**) le temps de préparer la sauce béchamel.
- 15 Laver le bol et le replacer sur l'appareil.
- 16 Installer le double fouet.
- 17 Mettre 40 g de beurre dans le bol.
- 18 Programmer **vit 1 / 130°C / 2 min** (sans gobelet doseur).
- 19 Ajouter 40 g de farine.
- 20 Programmer **vit 3 / 130°C / 3 min.**
- 21 Ensuite, programmer **vit 5 / 91°C / 12 min.** En même temps, verser par l'orifice du couvercle 30 cl de bouillon de volaille puis 10 cl de crème liquide. Saler et poivrer.
- 22 Verser la sauce béchamel sur les boulettes et servir sans attendre.

Valeurs nutritionnelles moyennes par pièce

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
174	12	11,1	6

Conseil

Servez ce plat emblématique avec des pommes de terre sautées pour régaler vos enfants à coup sûr !



Conseil

Vous pouvez servir ces boulettes avec une salade de betterave chioggia râpée. Avec sa jolie couleur rose marbré et son goût sucré, elle sera une belle découverte gustative pour les enfants.

BOULETTES DE POULET AUX HERBES



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 12 pièces :

- 1 gousse d'ail
- 3 oignons nouveaux
- 1 bouquet d'aneth (30 g)
- 600 g de filets de poulet
- 2 œufs
- 2 cuil. à soupe de farine
- 75 g de chapelure
- Le zeste de 1 citron jaune bio
- Huile de tournesol
- Sel, poivre

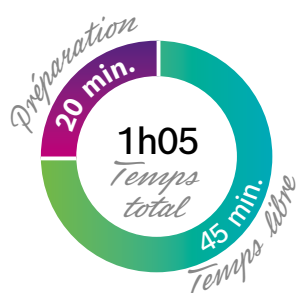
LA RECETTE :

- 1 Éplucher 1 gousse d'ail et 3 oignons nouveaux.
- 2 Effeuillez 1 bouquet d'aneth.
- 3 Couper 600 g de filets de poulet en cubes de 2 cm environ.
- 4 Installer le **couteau universel**.
- 5 Mettre l'oignon, l'aneth et l'ail dans le bol.
- 6 Programmer **vit 13 / 10 sec** (avec gobelet doseur)
- 7 Racler les bords. Ajouter le poulet.
- 8 Programmer **vit 14 / 15 sec** (avec gobelet doseur).
Rabattre les bords à l'aide de la spatule et recommencer l'opération si nécessaire.
- 9 Ajouter 2 œufs, 75 g de chapelure, le zeste de 1 citron jaune bio, du sel et du poivre.
- 10 Programmer **vit 10 / 15 sec** (avec gobelet doseur)
- 11 Façonner des boules de la taille d'une balle de ping pong avec les mains farinées.
- 12 Faire chauffer de l'huile de tournesol dans une poêle (sur environ 1 cm de hauteur) et faire cuire les boulettes sur toutes les faces.
- 13 Déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par pièce

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
148	16,7	5,3	7,8

CROQUETTES DE SAUMON ET POMMES DE TERRE



DIFFICULTÉ
Facile

ACCESSOIRES COOKIT :
Grand panier et plateau vapeur
Mélangeur 3D



INGRÉDIENTS pour 12 pièces :

- 1 kg de pommes de terre
- 3 filets de saumon (450 g)
- 50 g de beurre mou
- 2 cuil. à soupe de persil haché
- 3 jaunes d’œufs
- Sel et poivre
- 4 cuil. à soupe de farine
- Huile de friture

LA RECETTE :

- 1 Éplucher 1 kg de pommes de terre et les couper en cubes de 2 cm environ.
- 2 Mettre 1 litre d’eau dans le bol.
- 3 Déposer les pommes de terre dans le **grand panier vapeur** et 3 filets de saumon sur le **plateau vapeur**.
- 4 Les installer sur le bol.
- 5 Lancer le **Programme Automatique Cuire à la vapeur - Intensité de vapeur élevée / 25 min.**
- 6 Vérifier la cuisson des pommes de terre et du poisson au bout de **20 min**, prolonger ou arrêter la cuisson.
- 7 Débarrasser les pommes de terre dans un saladier et les écraser avec une fourchette.
- 8 Vider l’eau du bol.
- 9 Installer le **mélangeur 3D**.
- 10 Mettre les pommes de terre, 50 g de beurre mou, 2 cuil. à soupe de persil haché, le saumon émietté, 3 jaunes d’œuf, du sel et du poivre dans le bol.
- 11 Programmer **vit 5 / 1 min** (avec gobelet doseur). Puis laisser refroidir pendant **15 min**.
- 12 Façonner des croquettes avec les mains farinées.
- 13 Faire chauffer de l’huile de tournesol dans une poêle (environ 1 cm) et faire cuire les croquettes sur toutes les faces à feu moyen.

Valeurs nutritionnelles moyennes par pièce			
KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
199	8,9	10,5	16,7

Conseil
D’autres poissons
conviendront
parfaitement à cette
recette : cabillaud, lieu
noir, limande, sole,
flétan...



Conseil

Le sésame peut être remplacé par des cornflakes légèrement concassés pour un croustillant incomparable !

NUGGETS DE POISSON



DIFFICULTÉ

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 12 pièces :

- 600 g de merlu
- 4 brins de persil plat
- 2 œufs
- Sel, poivre
- 100 g de farine
- 100 g de chapelure
- 30 g de graines de sésame
- Huile de friture

LA RECETTE :

- 1 Découper 600 g de merlu en portions ou en forme de poisson. Réserver au frais.
- 2 Effeuilier 4 brins de persil.
- 3 Installer le **couteau universel**.
- 4 Mettre le persil, 2 œufs, du sel et du poivre dans le bol.
- 5 Programmer **vit 14 / 15 sec** (avec gobelet doseur).
- 6 Mettre 100 g de farine dans une assiette.
- 7 Mélanger 100 g de chapelure et 30 g de graines de sésame dans une seconde assiette.
- 8 Verser les œufs dans une troisième assiette.
- 9 Passer les portions de poisson successivement dans la farine, puis les œufs, puis la chapelure (dans cet ordre).
- 10 Faire chauffer de l'huile de tournesol dans une poêle (environ 1 cm) et faire cuire les nuggets sur toutes les faces à feu moyen.
- 11 Déguster avec une mayonnaise au citron.

Valeurs nutritionnelles moyennes par pièce

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
144	12,1	4,9	12,4

RISOTTO AU BROCOLI



DIFFICULTÉ

Moyenne

ACCESSOIRES COOKIT :

Petit panier vapeur
Couteau universel
Mélangeur 3D



INGRÉDIENTS pour 4 portions :

- 250 g de brocoli
- 70 cl de bouillon de volaille
- ½ oignon
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de riz pour risotto
- 2 cuil. à soupe de parmesan râpé
- 1 cuil. à soupe de mascarpone

LA RECETTE :

- 1 Détailler 250 g de brocoli en fleurettes et les déposer dans le **petit panier vapeur**.
- 2 Mettre 800 ml d'eau dans le bol.
- 3 Lancer le **Programme Automatique Cuire à la vapeur - Intensité de vapeur élevée / 20 min.**
- 4 Vérifier la cuisson, prolonger si nécessaire.
- 5 Faire chauffer 70 cl de bouillon de volaille dans une casserole.
- 6 Éplucher ½ oignon, le couper en deux.
- 7 Vider l'eau du bol et installer le **couteau universel**.
- 8 Mettre l'oignon dans le bol.
- 9 Programmer **vit 13 / 10 sec** (avec gobelet doseur). Racler les bords.
- 10 Ajouter 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans le bol.
- 11 Retirer le **couteau universel** et installer le **mélangeur 3D**.
- 12 Programmer **vit 4 / 100°C / 3 min** (sans gobelet doseur).
- 13 Ajouter le riz en pluie dans le bol.
- 14 Programmer **vit 3 / 100°C / 3 min** (sans gobelet doseur)
- 15 Programmer **vit 4 / 95°C / 22 min** en versant progressivement le bouillon chaud par l'orifice du couvercle.
- 16 Vérifier la cuisson du riz, prolonger s'il reste encore du liquide.
- 17 Ajouter 2 cuil. à soupe de parmesan râpé et 1 cuil. à soupe de mascarpone dans le bol.
- 18 Mélanger **vit 4 / 1 min** (avec gobelet doseur)
- 19 Ajouter le brocoli et mélanger à nouveau **vit 4 / 1 min** (avec gobelet doseur)
- 20 Servir aussitôt.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
274	7,6	8,5	40,8

Conseil

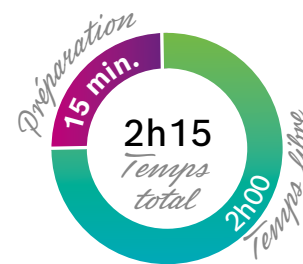
Le risotto
n'attend pas !
Aussitôt terminé,
aussitôt servi !



Conseil

A la place du citron, badigeonnez la pâte de pâte à tartiner au chocolat et de noisettes caramélisées selon vos envies.

BABKA AMANDES CITRON



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 12 tranches :

Pour la pâte :

- 220 g de farine T55 + 10 g pour le moule
- 40 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 80 g de lait
- 50 g de beurre + 10 g pour le moule
- 1 œuf
- 14 g de levure de boulanger fraîche émiettée
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 2 petits citrons bio
- 50 g de cassonade
- 50 g d'amandes effilées
- Sucre glace

LA RECETTE :

La veille :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol en veillant à ne pas mettre en contact direct le sel et le sucre avec la levure.
- 3 Lancer le **Programme Automatique - Pâtes 2**.
- 4 Rabattre la pâte sur les bords, puis relancer le même programme une seconde fois.
- 5 Débarrasser la pâte dans un saladier, filmer au contact et réserver au frais pendant **1 nuit**.

Le jour même :

- 1 Mélanger le jus d'un petit citron avec 50 g de cassonade jusqu'à ce que la cassonade soit fondue.
- 2 Étaler la pâte sur le plan de travail fariné pour former un rectangle de la longueur du moule à cake et de trois fois sa largeur.
- 3 Couper l'autre citron en tranches fines.
- 4 Badigeonner la pâte de sirop de citron, puis la rouler dans la longueur en serrant bien pour former un long rouleau. Le couper en deux dans le sens de la longueur, puis réaliser le tressage.
- 5 Disposer la tresse dans un moule à cake beurré et fariné.
- 6 Couvrir d'un torchon propre et laisser pousser environ **1 h30** dans un endroit chaud.
- 7 Préchauffer le four à **180°C** (Th. 6) **mode chaleur tournante**.
- 8 Poser les tranches de citron sur la babka et parsemer d'amandes effilées.
- 9 Enfourner et faire cuire **25 à 30 min**.
- 10 Saupoudrer de sucre glace et laisser refroidir avant de démouler.

Valeurs nutritionnelles moyennes par tranche

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
174	3,5	7	23,7

CANNELÉS



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 20 pièces :

- 500 g de lait entier
- 50 g de beurre
- 220 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille
- 120 g de farine
- 2 œufs entiers + 1 jaune d'œuf
- 40 g de rhum

LA RECETTE :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Mettre le lait, le beurre, les sucres et la vanille dans le bol.
- 3 Fermer et verrouiller le couvercle.
- 4 Programmer **vit5 / 100°C / 8 min** (sans gobelet doseur).
- 5 Transvaser dans un récipient et laisser refroidir.
- 6 Laver le bol, le remettre sur l'appareil.
Installer le **couteau universel**.
- 7 Mettre la farine, les œufs et le rhum dans le bol.
- 8 Fermer et verrouiller le couvercle.
- 9 Programmer **vit11 / 15 sec** (avec gobelet doseur).
- 10 Programmer **vit8 / 1 min** (sans gobelet doseur).
- 11 Verser progressivement le mélange lait/beurre/sucres/vanille refroidi par l'orifice du couvercle pendant que le robot tourne.
- 12 Transvaser dans un verre doseur avec bec verseur, couvrir et réserver au frais pendant **12 h**.
- 13 Préchauffer le four à **220°C** (Th. 7/8) **mode chaleur tournante**.
- 14 Bien mélanger la pâte à cannelés et remplir les moules beurrés.
- 15 Enfourner et faire cuire **20 min**, puis **60 min** à **180°C** (Th. 6).
- 16 Laisser refroidir, démouler et déguster.

Conseil

Idéalement cuire dans des moules en cuivre pour avoir une belle caramélisation. Recette inspirée de la recette de Pascale Chazelle, Vice-Championne du Monde de cannelés.

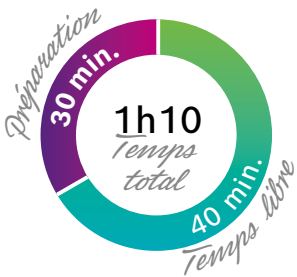


Valeurs nutritionnelles moyennes par pièce

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
114	2,3	3,9	17,2



CHAUSSENS AUX POMMES



DIFFICULTÉ :

Moyenne

ACCESSOIRES COOKIT :

Mélangeur 3D
Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 8 pièces :

Pour la compote :

- 3 pommes
- 50 g de sucre
- Le jus de ½ citron
- Cannelle (facultatif)

Pour les chaussons :

- 150 g de farine semi complète type 110
- 150 g de beurre (coupé en morceaux et congelé)
- 75 g d'eau
- 2 pincées de sel
- 1 jaune d'œuf pour la dorure

LA RECETTE :

1 Éplucher, évider et couper les pommes en petits cubes.

Pour la compote :

- 1 Installer le **mélangeur 3D**.
- 2 Mettre tous les ingrédients dans le bol.
- 3 Fermer et verrouiller le couvercle.
- 4 Programmer **vit 4 / 90°C / 15 min** (sans gobelet doseur).
- 5 Débarrasser dans un saladier.
- 6 Laver et sécher le bol et les accessoires.

Pour les chaussons :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Mettre tous les ingrédients (sauf le jaune d'œuf) dans le bol.
- 3 Fermer et verrouiller le couvercle.
- 4 Programmer **vit 10 / 25 sec** (sans gobelet doseur).
- 5 Débarrasser la pâte sur le plan de travail fariné.
- 6 Diviser la pâte en deux morceaux. Étaler chaque pâton à l'aide d'un rouleau en formant un rectangle.

- 7 Replier chaque rectangle en trois, puis faire un quart de tour avec la pâte et étaler à nouveau.
- 8 Replier en trois. Renouveler l'opération cinq fois pour chaque morceau de pâte, en saupoudrant de farine à chaque tour.
- 9 Préchauffer le four à **190°C** (th. 6/7) **mode chaleur tournante**.
- 10 Étaler les pâtes finement.
- 11 À l'emporte-pièce, découper des disques de 10 cm de diamètre. Les étaler au rouleau pour avoir une forme ovale.
- 12 Garnir chaque chausson d'une cuil. à soupe de compote refroidie.
- 13 Humecter les bords avec de l'eau et refermer en soudant les bords avec le dos d'une fourchette.
- 14 Faire de petites incisions sur le chausson avec le dos d'un couteau (sans percer la pâte).
- 15 Les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- 16 Mélanger le jaune d'œuf avec un peu d'eau et dorer le dessus des chaussons.
- 17 Enfourner et faire cuire **20 à 25 min**. Les chaussons doivent être bien dorés et se décoller du papier sulfurisé.
- 18 Laisser refroidir avant de déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par pièce

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
261	2,7	16,7	24,2

Conseil

La farine semi-complète apporte un peu de lourdeur à la pâte. Le feuilletage est moins développé. Le goût est agréable et la pâte cependant croustillante.

CONFITURE D'ABRICOTS



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 3 pots de confiture :

- 800 g d'abricots
- 400 g de sucre
- 2 g d'agar-agar
- Le jus de 1 citron
- 1 branche de romarin
- 3 cuil. à soupe d'eau

LA RECETTE :

- 1 Laver et dénoyauter les abricots.
- 2 Laver le romarin.
- 3 Stériliser les pots et leur couvercle dans de l'eau bouillante. Les retourner sur un torchon propre.
- 4 Installer le **couteau universel**.
- 5 Mettre les abricots, le jus de citron, le sucre et le romarin dans le bol.
- 6 Fermer et verrouiller le couvercle.
- 7 Programmer **vit5 / 100°C / 30min** (sans le gobelet doseur, mais poser le panier vapeur pour éviter les projections).
- 8 Ajouter l'agar-agar délayé dans 3 cuil. à soupe d'eau froide.
- 9 Fermer et verrouiller le couvercle.
- 10 Programmer **vit5 / 100°C / 3min** (sans gobelet doseur).
- 11 Retirer le romarin.
- 12 Mixer **vit 10 / 5 sec** (avec gobelet doseur).
- 13 Verser la confiture chaude dans les pots. Refermer avec les couvercles. Retourner les pots.
- 14 Laisser refroidir, puis stocker à l'abri de la lumière.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 30 g
(1 cuil. à soupe)

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
47,4	0,2	-	11,4

Conseil

Réduisez légèrement le sucre si les abricots sont très mûrs.

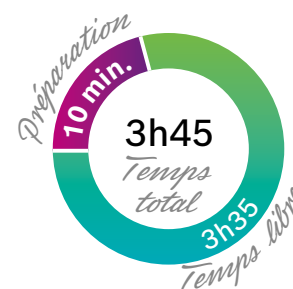


Conseil

Ajoutez des pépites de chocolat et des cubes d'oranges confites afin de rendre ce traditionnel kouglof encore plus gourmand. Pour conserver tout son moelleux, enveloppez-le de film alimentaire une fois refroidi.



KOUGLOF



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel
Mélangeur 3D



INGRÉDIENTS pour 12 tranches :

Pour la pâte :

- 260 g de lait demi-écrémé
- 30 g de levure de boulanger fraîche
- 500 g de farine T55
- 120 g de beurre coupé en parcelles + 10 g pour le moule
- 2 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- ½ cuil. à café de sel

Pour la garniture :

- 70 g de raisins secs
- 50 g de rhum ambré
- 1 cuil. à soupe de sucre glace
- 40 g d'amandes effilées

LA RECETTE :

La veille :

- 1 Faire macérer 70 g de raisins dans 50 g de rhum.

Pour la pâte :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Mettre 260 g de lait et 30 g de levure de boulanger émietée dans le bol.
- 3 Programmer **vit6 / 37°C / 5 min** (sans gobelet doseur).
- 4 Ajouter le reste des ingrédients de la pâte (en veillant à mettre le sel et le sucre en dernier).
- 5 Lancer le **Programme Automatique - Pâtes 2** (avec gobelet doseur).
- 6 Ajouter les raisins secs avec le rhum et relancer le **Programme Automatique - Pâtes 2**.
- 7 Retirer le **couteau universel** en écartant la pâte avec les doigts farinés.

- 8 Lancer le **Programme Automatique - Laisser lever une pâte / 1 h**.

- 9 Beurrer un moule à kouglof.

- 10 Mélanger la pâte à l'aide d'une spatule pour la dégazer, puis la mettre dans le moule.

- 11 Couvrir d'un torchon propre et laisser pousser dans un endroit chaud pendant **1h30**.

- 12 Laver le bol et le replacer dans l'appareil.

- 13 Installer le **mélangeur 3D**.

- 14 Mettre 40 g d'amandes effilées dans le bol.

- 15 Programmer **vit3 / 180°C / 10 min**.

- 16 Débarrasser les amandes torréfiées dans un récipient et réserver.

- 17 Préchauffer le four à **200°C** (Th. 6/7) **mode chaleur tournante**.

- 18 Enfourner le kouglof et faire cuire **40 à 50 min**.

- 19 Laisser refroidir avant de démouler.

- 20 Saupoudrer de sucre glace et d'amandes effilées torréfiées.

Valeurs nutritionnelles moyennes par tranche

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
332	6,6	11,6	47,1

MADELEINES À LA VANILLE



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRES COOKIT :

Double fouet
Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 30 pièces :

- 3 œufs
- 130 g de sucre en poudre
- 200 g de farine
- 8 g de levure chimique
- 50 g de lait entier
- 125 g de beurre mou
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille

LA RECETTE :

- 1 Installer le **double fouet**.
- 2 Mettre les œufs et le sucre dans le bol.
- 3 Fermer et verrouiller le couvercle.
- 4 Programmer **vit 7 / 1 min** (sans gobelet doseur).
- 5 Retirer le **double fouet** et installer le **couteau universel**.
- 6 Ajouter le reste des ingrédients.
- 7 Fermer et verrouiller le couvercle.
- 8 Programmer **vit 12 / 1 min** (avec gobelet doseur).
- 9 Transvaser dans un bol, filmer au contact et réserver au frais pendant **1 h**.
- 10 Préchauffer le four à **220°C** (Th. 7/8) **mode chaleur tournante**.
- 11 Remplir les empreintes à madeleine aux deux tiers, puis remettre au frais pendant **15 min au moins**.
- 12 Enfourner et faire cuire **5 min**, puis encore **10 à 12 min** à **200°C** (Th. 6/7).
- 13 Démouler, laisser refroidir et déguster.

Valeurs nutritionnelles moyennes par pièce

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
82	1,5	4,1	9,6

Conseil

Si vous utilisez un moule en silicone, inutile de le graisser. Cela ralentit le développement.



Conseil

C'est tellement agréable de fabriquer soi-même ces petits biscuits ! Adaptez-les aux goûts de chacun et variez les enrobages et les décors : chocolat blanc, chocolat au lait/noisettes, violettes cristallisées, noix de coco râpée, popcorn, mini chamallow... la liste est sans fin !

MIKADOS MAISON



DIFFICULTÉ :

Difficile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 50 mikados de 15 cm :

Pour les bâtonnets :

- 75 g de beurre froid
- 50 g de sucre glace
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 20 g de poudre d'amandes
- 130 g de farine

Pour l'enrobage :

- 200 g de chocolat noir ou au lait
- Vermicelles ou perles de sucre, noisettes concassées, pralin... au choix

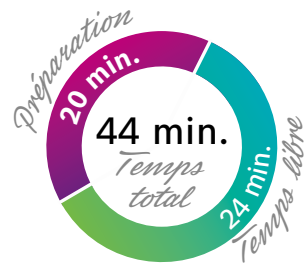
LA RECETTE :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Mettre tous les ingrédients des bâtonnets dans le bol.
- 3 Lancer le **Programme Automatique - Pâtes 1**.
- 4 Former une boule, l'envelopper de film alimentaire et la réserver au frais pendant **1 nuit**.
- 5 Préchauffer le four à **160°C** (Th. 5/6) **mode chaleur tournante**.
- 6 Étaler la pâte sur 5 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- 7 Découper de fins bâtonnets de 15 cm de long sur 5 mm de large.
- 8 Les rouler délicatement, puis les déposer sur une plaque de four chemisée de papier cuisson.
- 9 Enfourner et faire cuire **12 min**. Laisser refroidir.
- 10 Installer le **couteau universel**.
- 11 Mettre le chocolat en morceaux dans le bol.
- 12 Lancer le **Programme Automatique - Faire fondre le chocolat**.
- 13 Verser le chocolat fondu dans un verre et y plonger les mikados.
- 14 Parsemer immédiatement de perles de sucre, noisettes concassées, vermicelles au chocolat ou autre.
- 15 Réserver dans un verre jusqu'à ce que le chocolat soit figé, puis déguster !

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 5 mikados

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
285	5	18	25,5

NAPOLITAIN



DIFFICULTÉ :

Moyenne

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 6 portions :

Pour la ganache :

- 150 g de chocolat noir pâtissier à 60%
- 10 cl de crème liquide entière

Pour les gâteaux :

- 4 œufs
- 200 g de sucre en poudre
- 200 g de beurre fondu
- 250 g de farine
- 1 cuil. à soupe de levure chimique
- 15 g de cacao en poudre non sucré

Pour le glaçage :

- 120 g de sucre glace
- 2 cuil. à soupe d'eau
- Vermicelles chocolat

LA RECETTE :

- 1 Préchauffer le four à **180°C** (th. 6) **mode chaleur tournante.**

La ganache :

- 1 Couper 150 g de chocolat en morceaux et les mettre dans un bol.
- 2 Chauffer 10 cl de crème liquide dans une petite casserole. La verser sur le chocolat. Laisser fondre quelques secondes, puis mélanger à la maryse jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- 3 Réserver à température ambiante.

Les gâteaux :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Mettre 4 œufs et 200 g de sucre dans le bol.
- 3 Programmer **vit 12 / 2 min** (avec gobelet doseur).
- 4 Ajouter 200 g de beurre fondu et refroidi.
- 5 Programmer **vit 12 / 20 sec** (avec gobelet doseur).

- 6 Ajouter 250 g de farine tamisée avec 1 cuil. à soupe de levure chimique.
- 7 Programmer **vit 12 / 1 min**, puis rabattre avec la spatule et programmer à nouveau **vit 12 / 30 sec**.
- 8 Diviser la pâte en trois parts égales dans des récipients (environ 200 g dans chaque).
- 9 Ajouter 15 g de cacao dans une des pâtes, puis mélanger à la spatule.
- 10 Faire cuire les gâteaux un par un, dans un moule à cake beurré, pendant **15 min** au four.
- 11 Avec un couteau à dents, découper le dessus et les bords des gâteaux, afin d'obtenir des rectangles parfaits.
- 12 Déposer le premier gâteau nature sur un plat de service. Napper de ganache.
- 13 Recouvrir du gâteau au chocolat, napper de ganache. Recouvrir du dernier gâteau nature.

Le glaçage :

- 1 Mélanger 120 g de sucre glace avec 2 cuil. à soupe d'eau afin d'obtenir une pâte épaisse et homogène.
- 2 Napper le dessus du napolitain de glaçage. Parsemer de vermicelles.
- 3 Réserver **1 h** au frais.

Valeurs nutritionnelles moyennes par portion

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
852	10,9	44,9	98,3

Conseil

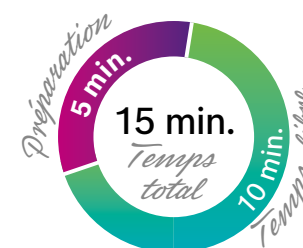
Vous pouvez servir le Napolitain avec une crème anglaise réalisée au robot.



Conseil

Sans huile, cette pâte à tartiner réalisée au robot est addictive. Si vous souhaitez que les morceaux de noisettes soient plus ou moins présents, augmentez ou diminuez la vitesse de mixage des noisettes.

PÂTE À TARTINER



DIFFICULTÉ :

Facile

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour 2 pots :

- 30 g de noisettes
- 200 g de chocolat praliné
- 100 g de chocolat noir
- 400 g de lait concentré sucré

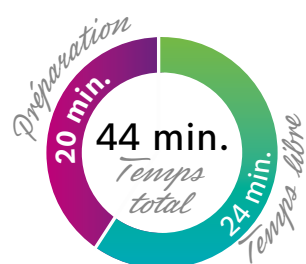
LA RECETTE :

- 1 Installer le **couteau universel**.
- 2 Mettre les noisettes dans le bol.
- 3 Fermer et verrouiller le couvercle.
- 4 Programmer **vit 16 / 1 min** (avec gobelet doseur).
- 5 Ajouter les chocolats en morceaux et le lait concentré.
- 6 Fermer et verrouiller le couvercle.
- 7 Programmer **vit 6 / 60°C / 9 min** (avec gobelet doseur).
- 8 Mettre dans des pots qui auront été préalablement stérilisés dans de l'eau bouillante.
- 9 Conserver 8 jours à température ambiante.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 30 g (1 cuil. à soupe)

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
128	2,2	6,2	15,4

TUILES AUX AMANDES



DIFFICULTÉ :

Moyenne

ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



INGRÉDIENTS pour environ 30-35 tuiles :

- 100 g de beurre mou
- 150 g de sucre glace
- 120 g de farine T45 ou T55
- 4 blancs d'œufs
- 1 cuil. à soupe de lait demi-écrémé
- 90 g d'amandes effilées

LA RECETTE :

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th. 6/7) **mode chaleur tournante**.
- 2 Installer le **couteau universel**.
- 3 Mettre 100 g de beurre mou coupé en parcelles et 150 g de sucre glace dans le bol.
- 4 Programmer **vit6 / 1 min** (sans gobelet doseur).
- 5 Ajouter 120 g de farine, 4 blancs d'œufs et 1 cuil. à soupe de lait dans le bol.
- 6 Programmer **vit8 / 30 sec** (sans gobelet doseur).
- 7 Racler les bords du robot et reprogrammer **vit8 / 20 sec**.
- 8 Déposer des petites cuil. à soupe de pâte en les espaçant bien sur une plaque recouverte de papier sulfurisé (faire 3 à 4 fournées). Étaler la pâte en forme de rond avec le dos de la cuillère et parsemer d'amandes effilées.
- 9 Enfourner et faire cuire **6 à 8 min** (les tuiles sont prêtes dès que le pourtour est doré).
- 10 Placer les tuiles sur un rouleau à pâtisserie dès la sortie du four pour leur donner leur forme.
- 11 Laisser refroidir et conserver à l'abri de l'humidité.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 5 tuiles

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
370	7	20,5	39

Conseil

Vous pouvez parfumer la pâte avec des zestes d'agrumes ou de l'extrait de vanille.
Autre variante : remplacer les amandes par des pistaches ou des noisettes concassées.



INDEX

Batch cooking : ✕ À congeler : ❄ Sans gluten : 🌾 Sans lactose : 🥛 Express : ⚡ Végétarien : 🌱 Vegan : 🍃

LES COCKTAILS

Mojito + version virgin	🥛🌱🍃	P.10
Smoothie mangue banane	🥛🍃	P.13
Spritz au pamplemousse rose	🥛🌱🍃	P.14

L'APERITIF DINATOIRE

Gougères à la mimolette et au cumin	✕❄🍃	P.17
Maki de galettes de sarrasin au saumon fumé	✕❄🍃	P.18
Mini navettes au jambon	✕❄	P.21
Muffins au comté et au jambon	✕❄🍃	P.22
Petits bocaux de Tzatziki	✕❄🍃	P.25
Rillettes de saumon à la ciboulette	✕❄🍃	P.26
Sablés au parmesan et aux olives	✕❄🍃	P.29
Tarama maison	✕❄🍃	P.30

LES ENTRÉES

Avocado toast	✕🌱🍃	P.35
Cake au thon, olives et poivrons	✕❄	P.36
Chaussons aux tomates, poivrons et épinards	✕❄🍃	P.39
Clafoutis de tomates cerises	✕❄🍃	P.40
Gaspacho de tomates à la feta	✕❄🍃	P.43
Pizza Burrata	✕❄🍃	P.44
Quiche aux fanes de légumes	✕❄🍃	P.47
Taboulé de chou-fleur	✕❄🍃	P.48
Terrine de campagne aux noix	✕❄🍃	P.50
Velouté de chou-fleur au lait de coco et au citron	✕❄🍃	P.52

LES PLATS

Boeuf thai au basilic	🌱🍃	P.54
Cassoulet	✕❄🍃	P.57
Chakchouka aux œufs et aux poivrons	✕❄🍃	P.58
Chili végétarien	✕❄🍃	P.61
Couscous	✕❄🍃	P.62
Croquets à la crème au lard et gouda	✕❄	P.65
Crumble de céleri aux fruits secs et parmesan	✕❄🍃	P.66
Curry de légumes épicés	✕❄🍃	P.69
Filets de dinde roulés au pesto, petits légumes vapeur	✕❄🍃	P.70
Fusilli au saumon, crème au parmesan et échalotes	✕❄🍃	P.73
Gratin d'aubergines à la napolitaine	✕❄🍃	P.74
Gratin de haricots au chorizo	✕❄	P.77
Hamburger	❄	P.78
Lasagnes au butternut	✕❄🍃	P.81
Mijoté de veau aux champignons et à la crème	✕❄	P.82
Navarin d'agneau aux petits pois	✕❄🍃	P.85
Papillote de poisson blanc aux carottes et au citron	✕❄🍃	P.86
Parmentier de canard à la patate douce	✕❄	P.89
Pavé de saumon vapeur aux poireaux, et pommes sautées	✕❄	P.90
Pizza blanche	✕❄🍃	P.93
Poisson blanc enlardé	✕❄🍃	P.94
Porc au caramel	✕❄🍃	P.96
Risotto crémeux aux champignons	✕❄🍃	P.98
Taboulé de printemps aux épices douces et Halloumi rôti	✕❄🍃	P.101
Tacos végétarien, sauce au yaourt	✕❄🍃	P.102

LES DESSERTS

Amandine aux abricots	✕❄🍃	P.107
Cookie cup au chocolat	✕❄🍃	P.108
Crème catalane	✕❄🍃	P.111
Crème renversée à l'ancienne	✕❄🍃	P.112
Éclair au chocolat	✕❄🍃	P.115
Glace au yaourt et aux fruits rouges	✕❄🍃	P.116
Millefeuille au chocolat	✕❄🍃	P.119
Mousse mangue passion	✕❄🍃	P.120
Number Cake	✕❄🍃	P.123
Paris-Brest	✕❄🍃	P.124
Sorbet fraise menthe	✕❄🍃	P.127
Tarte au chocolat et aux framboises	✕❄🍃	P.128
Tarte rustique aux pommes	✕❄🍃	P.131
Tiramisu	✕❄🍃	P.132

BÉBÉ

Compote pommes poires	✕❄🍃	P.138
Purée de carottes et panais	✕❄🍃	P.141
Purée de légumes au poulet	✕❄🍃	P.142
Purée de patates douces	✕❄🍃	P.145
Purée de petits pois	✕❄🍃	P.146

ENFANTS

Boulettes de porc suédoises	✕❄	P.148
Boulettes de poulet aux herbes	✕❄	P.151
Croquettes de saumon et pommes de terre	✕❄	P.152
Nuggets de poisson	✕❄	P.155
Risotto au brocoli	✕❄	P.156

LES GOÛTERS

Babka amandes citron	❄🍃	P.159
Cannelés	❄	P.160
Chaussons aux pommes	❄	P.163
Confiture d'abricots	❄🍃	P.164
Kouglof	❄	P.167
Madeleines à la vanille	❄	P.168
Mikado maison	❄	P.171
Napolitain	❄	P.172
Pâtes à tartiner	❄	P.175
Tuiles aux amandes	❄	P.176

Les hottes Bosch, quand la performance rencontre l'élégance.

Les hottes Bosch ont été pensées et développées pour vous offrir une aspiration de haute performance, dans un design exceptionnel, tout en silence !

Tendance, notre gamme de hottes propose un large choix de design pour une intégration parfaite dans toutes les cuisines.

Avec Bosch, cuisiner à la perfection n'a jamais été aussi simple.



Hotte de plafond



Design incliné



Design box intégrée



Design box



Design télescopique

**BOSCH**

Des technologies pour la vie

Avec Bosch, des résultats parfaits, en toute simplicité.

Bosch est synonyme depuis plus de 130 ans de qualité, de perfection, de simplicité d'utilisation et de fiabilité. Destinés à vous faciliter la vie au quotidien, les appareils électroménagers Bosch sont à la fois intuitifs et performants, pour répondre à 100% à vos exigences.

Suivez Bosch sur les réseaux sociaux : **BoschHomeFrance**

BSH Electroménager RCS Bobigny B 341 911 790 - 26 avenue Michelet 93400 Saint Ouen -
Le groupe BSH est titulaire d'une licence pour la marque Bosch, marque déposée par Robert Bosch GmbH