

# Les recettes



**COOKING CHEF**  
*Gourmet*

**KENWOOD**

≡ COOKING **CHEF**  
*Gourmet*



# Le Cooking Chef : une success story

L'histoire remonte à plus d'un demi-siècle. En 1947, Kenneth Wood fonde son entreprise, la Kenwood Manufacturing Company Ltd, à Woking dans le comté de Surrey en Angleterre, pour fabriquer des appareils ménagers. Son premier produit est un grille-pain, suivi rapidement d'un mixeur à deux batteurs. Poussé par le record de vente de ce dernier et la forte concurrence, notamment des États-Unis, le chef d'entreprise tente d'inventer un nouvel appareil innovant pour rester en tête.

Et en mars 1950, Kenwood dévoile le résultat de mois de recherche lors du salon très réputé, Ideal Home, à Londres : un robot dont les multiples fonctions ne pouvaient plus se contenter de la simple appellation « mixeur ». C'est le Kenwood Electric Chef A 700. Vendu pour la première fois dans le luxueux grand magasin Harrods de la capitale anglaise, il est épuisé en moins d'une semaine, malgré le coût élevé pour l'acquérir. La success story est en marche !

Depuis, les gammes de robots Kenwood ne cessent d'évoluer pour rester toujours à la pointe du progrès. Exportés partout dans le monde pour répondre à une demande toujours croissante, ce sont quinze millions de robots Kenwood qui équipent désormais les cuisines de plus d'une centaine de pays.



## COOKING CHEF *Gourmet*

Fort de plus de soixante ans d'expérience, il est le robot haut de gamme le plus abouti. Il répond à tout ce qu'un client attend de la marque Kenwood : fiabilité, fonctionnalité, qualité, esthétique, précision et innovation avec sa cuisson à induction atteignant désormais les 180 °C. Grâce à sa capacité de mélanger et cuire simultanément, il ouvre de nombreuses possibilités, qui séduisent autant les professionnels que les amateurs. Sa facilité d'utilisation, sa précision permettent la réalisation de recettes complexes, qui demandaient jusqu'alors coup de main et surveillance. Une vraie révolution !

saisir, frire, mixer, remuer, hacher, émulsionner, battre, pétrir, fouetter, émincer, couper, concasser,

## PRÉSENTATION DU COOKING CHEF *Gourmet*

### *Ce qu'il faut savoir*

Résultat de plus de soixante ans d'expérience et concentré d'innovations, Kenwood a conçu le nouveau Cooking Chef Gourmet pour qu'il soit un allié dans votre cuisine : d'une extrême simplicité d'utilisation, il révolutionne la préparation et la cuisson de nombreuses recettes ; avec son échelle des températures inégalée, allant de 20 °C à 180 °C, on peut désormais tout réussir.

### *Le robot*

Votre Cooking Chef Gourmet n'est ni plus ni moins qu'une paire de mains et d'yeux supplémentaires dans votre cuisine. Il vous permet de gagner du temps et de la précision pour vos préparations et vos cuissons.

### *Ses caractéristiques*

**Son bol :** doté de deux poignées isolantes et d'une capacité de 6,7 l, il vous permettra de réaliser d'importantes quantités. Pratique pour les grandes tablées ou la pâtisserie.

**Le minuteur :** réglable de 5 secondes à 8 heures.

**Le variateur électronique :** avec lui, vous disposez de 8 vitesses pour les préparations froides. 9 intervalles de rotation, de 5 secondes à 5 minutes, pour les préparations chaudes.

**Deux modes d'utilisation :** manuel et automatique. L'utilisation du Cooking Chef Gourmet est facile et intuitive.

**Le programmeur :** son écran facilement accessible vous offre la possibilité de réaliser en quelques clics de nombreuses recettes, de l'entrée au dessert, grâce à ses 24 programmes automatiques. Sélectionnez la recette et suivez les indications. C'est aussi simple que cela !

**Le mode manuel :** il vous permet d'intervenir sur chaque étape ou chaque paramètre de préparation - vitesse, température, temps de mélange et de cuisson.



saisir, frire, mixer, remuer, hacher, émulsionner, battre, pétrir, fouetter, émincer, couper, mijoter

## Les accessoires

Les 9 accessoires fournis avec votre Cooking Chef Gourmet vous offrent un large éventail de possibilités culinaires. Leur conception unique vous assure de préparer et cuire parfaitement en toute confiance.

**Le batteur souple :** pour lier et homogénéiser délicatement les sauces et crèmes.

**Le mélangeur :** avec sa forme ergonomique, il est incomparable pour les cuissons rapides et les plats mijotés.

**Le bol multifonction :** avec son couteau, il est parfait pour concasser, émietter, hacher ou broyer. Ainsi que 6 disques pour râper, émincer les légumes, le fromage.

**Le blender :** pour mixer, hacher, moudre, émulsionner rapidement soupes, compotes, sauces, glaces minute et boissons.

**Le batteur K :** l'indispensable en pâtisserie pour des mélanges homogènes.

**Le fouet :** pour émulsionner, texturiser toutes les préparations.

**Le pétrin :** idéal en boulangerie et pâtisserie pour amalgamer et aérer toutes les pâtes.

**Le panier vapeur :** pour une cuisson saine, douce et rapide.

**La balance :** un incontournable pour réussir au gramme près chacune de vos recettes.



## La cuisson à induction

Votre Cooking Chef Gourmet vous propose une technologie unique de cuisson rapide, optimale et sûre. Placé sous le bol, en acier inoxydable pour assurer la meilleure conduction, l'induction vous assure un gain de temps et d'énergie. Elle vous offre la précision au degré près avec son échelle de température allant de 20 °C jusqu'à 180 °C.

**20 °C à 40 °C :** levée des pâtes

**40 °C à 80 °C :** cuisson à basse température

**80 °C à 100 °C :** cuisson des plats mijotés

**120 °C :** meringue italienne

**140 °C à 180 °C :** cuisson à feu vif pour saisir, rissoler

180 °C : une performance unique pour réaliser encore plus de recettes.

Caramel, pop-corn, chips, croustilles, beignets, wok... Désormais la cuisson haute température permet de rissoler, saisir, ou frire avec l'assurance du meilleur résultat.

180 °C : c'est davantage de goût. Les aliments rapidement cuits gardent ainsi leur texture, leurs arômes et leur saveur.

180 °C : c'est une cuisine plus saine. L'absorption des graisses est limitée par les aliments saisis à haute température.

180 °C : c'est du temps de gagné au quotidien pour réaliser des woks en quelques minutes.

saisir, frire, mixer, remuer, hacher, émulsionner, battre, pétrir, fouetter, émincer, couper, concasser,

## Conseils d'utilisation

Un livre de recettes vous est offert avec le Cooking Chef Gourmet.

Ces recettes utilisent les unités de mesure du système métrique. Les mesures données en cuillerées sont toujours rases sauf indication contraire.

Les quantités d'œufs indiquées dans les recettes sont calculées à partir d'œufs de 50 grammes.

Les indications de préparation et de temps de cuisson sont uniquement des orientations. En effet, ces dernières peuvent varier légèrement en fonction de nombreux paramètres comme la température ambiante, le four utilisé, la qualité, la densité ou la teneur en eau de certains aliments. C'est pourquoi nous vous recommandons de toujours vérifier l'état de préparation ou de cuisson de votre plat, quitte à prolonger ou à réduire le temps, la vitesse si nécessaire.

En fonction de la température des liquides que vous verserez dans le bol de votre Cooking Chef Gourmet, le temps jusqu'à l'ébullition peut varier sensiblement.

## Quelques recommandations de sécurité

Pendant la cuisson et immédiatement après, le bol, le couvercle antiprojection et l'accessoire du bol seront chauds comme pourrait l'être votre casserole.

Veillez à éviter la vapeur lorsque vous regardez à l'intérieur du bol, en soulevant le couvercle ou la tête du Cooking Chef Gourmet et ce, pendant ou après la cuisson.

Il est recommandé d'utiliser des maniques et de transporter le bol uniquement par les poignées.

Le dessous-de-plat résistant à la chaleur, fourni avec votre robot, est également très utile pour protéger votre plan de travail.

Il est important de ne pas dépasser le volume de 25 cl d'huile dans le bol du robot pour la cuisson en friture à 180 °C. Afin d'éviter les risques de projection et de brûlures, procédez par petites quantités.

## POUR VOUS SIMPLIFIER LES RECETTES

### Pictogrammes accessoires



**Le batteur souple**



**Le mélangeur**



**Le batteur K**



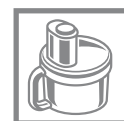
**Le fouet**



**Le pétrin**



**Le blender**



**Le bol multifonction**



**Le panier vapeur**

### Pictogrammes indicatifs



**Rapide :** moins de 30 minutes chrono, préparation et cuisson comprises pour des recettes faciles au quotidien.



**Sans gluten :** pour les intolérants ou ceux qui souhaitent en modérer la consommation.



**Sans lactose :** pour les intolérants ou ceux qui souhaitent en modérer la consommation.



**Basse température :** pour des cuissons douces qui préservent les nutriments et la saveur des aliments.



**Végétarien :** des recettes où sont absents viandes et poissons.

saisir, frire, mixer, remuer, hacher, émulsionner, battre, pétrir, fouetter, émincer, couper, concasser,

## Lexique

**Abaisser** : aplatir une pâte avec un rouleau à pâtisserie.

**Appareil** : ensemble des éléments d'une préparation.

**Beurre clarifié** : beurre fondu et filtré de son petit-lait.

**Bec d'oiseau** : désigne la consistance des blancs d'œufs montés en neige. Ils forment un bec sur le fouet ressemblant à celui d'un rapace.

**Blanchir** : pocher quelques minutes des aliments dans une eau bouillante salée pour les précuire ou les attendrir.

**Bouquet garni** : bouquet aromatique composé de vert de poireau, thym, laurier, céleri... pour parfumer une eau de cuisson ou un jus.

**Brunoise** : légumes taillés en petits dés.

**Chemiser** : recouvrir les parois d'un moule avec de la pâte ou un film alimentaire avant de le garnir.

**Chinois** : passoire fine en forme de cône.

**Ciseler** : couper finement des herbes, des échalotes, de l'ail ou des oignons.

**Concasser** : couper, broyer grossièrement.

**Débarrasser** : réserver la préparation dans un plat.

**Dorer** : passer au pinceau une pâte au jaune d'œuf détendu avec une cuillerée à soupe de lait ou d'eau pour qu'elle dore à la cuisson.

**Émincer** : couper en tranches très fines.

**Émonder (ou monder)** : plonger brièvement un légume ou un fruit dans de l'eau bouillante pour le peler plus facilement.

**Émulsionner** : fouetter un mélange jusqu'à ce qu'il devienne mousseux.

**Julienne** : légumes ou fruits taillés en fins bâtonnets.

**Mijoter** : faire cuire doucement à couvert.

**Monder (ou émonder)** : plonger brièvement un légume ou un fruit dans de l'eau bouillante pour le peler plus facilement.

**Monter** : donner du volume à une préparation en la fouettant.

**Paner** : fariner, tremper dans de l'œuf battu, puis dans de la chapelure.

**Passer au chinois** : passer une préparation au travers d'une passoire fine en forme de cône pour la filtrer.

**Pocher** : cuire dans un liquide frémissant.

**Pousse** : gonflement d'une pâte sous l'action de la levure.

**Rafraîchir** : plonger aussitôt un légume dans une eau glacée pour stopper la cuisson.

**Réduire** : diminuer la quantité d'un liquide de cuisson par ébullition à découvert.

**Réduire à sec** : réduction d'une préparation jusqu'à complète évaporation du liquide de cuisson.

**Revenir** : colorer un aliment dans un peu de matière grasse.

**Rissoler** : faire revenir à feu vif des aliments pour les dorer.

**Roux** : mélange cuit de beurre et de farine en égale proportion pour réaliser une liaison dans une sauce.

**Saisir** : cuire à feu très vif.

**Suer** : cuire à feu doux dans un peu de matière grasse pour éliminer l'eau de végétation d'un légume.

**Suprême** : blanc de poitrine d'une volaille.

**Tamiser** : passer une poudre ou de la farine à travers un tamis pour éliminer les grumeaux.

**Torréfier** : cuire à sec des épices ou des graines pour libérer leurs arômes.

**Zester** : prélever la couche supérieure des agrumes pour parfumer une préparation.



## Entrée en la matière

Salade de chou rouge, persillade aux noix.....	22
Soupe de poireaux pommes de terre.....	26
Papillote de lieu au citron vert.....	30
Wok de crevettes aux 3 poivrons.....	34
Pizza blanche au romarin.....	38
Risotto.....	42
Meringue.....	46
Tartelettes aux framboises.....	50

## Les recettes de base

### Les pâtes

Pâte brisée.....	62
Pâte sablée sucrée.....	62
Pâte feuilletée.....	63
Pâte à crumble.....	64
Pâte à choux.....	64
Pâte à galettes de sarrasin.....	65
Pâte à crêpes.....	65
Pâte à gaufres.....	66
Pâte à crêpes au lait d'amande.....	66
Pancakes.....	67
Pâte à blinis.....	67
Pâte à pizza.....	68
Pâte à pâtes fraîches.....	68
Pâte à beignet.....	69
Pâte à tempura.....	69
Pâte à bagels.....	70
Pâte à buns.....	70

### Les bases salées

Vinaigrette.....	74
Béchamel.....	74
Sauce tomate.....	75
Sauce béarnaise.....	76
Mayonnaise.....	77
Sauce hollandaise.....	77
Sauce indienne au curry.....	78
Pesto vert et rouge.....	78
Chutney à la pomme.....	79
Sauce bolognaise.....	79
Ketchup.....	80
Beurre blanc.....	80
Fumet de poisson.....	81
Bouillon de légumes.....	81
Fond blanc de volaille.....	82
Tomate mondée.....	82
Fond brun de volaille.....	83

### Bases sucrées

Crème anglaise.....	86
Crème pâtissière.....	86
Sauce chocolat.....	87
Pâte à tartiner.....	87
Ganache chocolat.....	88
Crème Chantilly.....	88
Meringue française.....	89
Meringue italienne.....	89
Confiture de lait.....	90
Caramel au beurre salé.....	90
Lemon curd.....	91
Sabayon.....	91
Confiture de fruits.....	92
Marmelade.....	93

## Pains et viennoiseries

Baguette.....	98
Pain de campagne.....	100
Fougasse.....	102
Pain sans gluten.....	104
Pains au lait.....	106
Brioche Nanterre.....	108
Chaussons aux pommes.....	110
Chouquettes.....	112

## Les recettes apéritives

Acras de poisson.....	118
Rillettes de saumon.....	120
Chips de légumes.....	122
Tzatziki.....	124
Verrine crabe guacamole pamplemousse.....	126
Financiers au parmesan.....	128
Pop-corn salés.....	130
Cake au chèvre et épinard.....	132
Guacamole.....	134
Feuilletés aux deux pestos.....	136
Verrine aubergine ricotta.....	138
Tartare canette sésame.....	140
Tapenade.....	142
Gougères.....	144
Rillettes de lapin.....	146
Caviar d'aubergine.....	148
Cromesquis au foie gras.....	150
Houmous.....	152
Rouleaux de printemps.....	154

## Les entrées

### Les soupes

Gaspatcho.....	160
Velouté de courgette au Kiri®.....	162
Soupe à l'oignon.....	164
Velouté à la tomate.....	166
Soupe chinoise.....	168
Crème de topinambour au lait d'amande.....	170
Velouté d'asperge.....	172
Bouillon aux parfums d'Indonésie.....	174
Soupe de poisson express.....	176

### Les salades

Salade de carottes à l'orientale.....	178
Taboulé de quinoa aux pêches.....	180
Salade lyonnaise.....	182
Coleslaw express aux deux choux.....	184
Céleri rémoulade à la pomme.....	186
Salade de chou au poulet.....	188
Salade de wakame et concombre.....	190
Salade de pâtes au pesto.....	192
Salade de haddock.....	194
Émincé de butternut aux graines.....	196
Salade d'artichauts en barigoule.....	198

### Les gourmandes

Samoussas au chèvre.....	200
Ravioles de légumes.....	202
Soufflés au fromage.....	204
Nems.....	206
Œufs brouillés à la tomate.....	208
Bagels au saumon.....	210
Samoussas au thon.....	212



Terrine de saumon aux poivrons .....	214
Mini-choux farcis .....	216
Beignets de crevettes .....	218
Œuf parfait .....	220
Tartelettes aux girolles.....	222

## Les plats principaux

### Les viandes et volailles

Petit salé aux lentilles.....	228
Wok de bœuf thaï .....	230
Wings de poulet.....	232
Bœuf bourguignon.....	234
Tortillas au poulet .....	236
Curry d'agneau.....	238
Chili con carne .....	240
Ballottines de volaille farcies aux épinards .....	242
Rougail saucisse.....	244
Blanquette de veau.....	246
Poulet basquaise .....	248
Quenelles de volaille aux champignons .....	250
Wok de poulet.....	252
Pot-au-feu .....	254

### Les poissons, coquillages et crustacés

Papillote de saumon aux asperges.....	256
Quenelles de poisson .....	258
Curry de gambas .....	260
Noix de Saint-Jacques au beurre d'agrumes .....	262
Tartare de saumon .....	264
Blanquette de poissons .....	266
Moules marinières.....	268
Brandade de morue .....	270
Couscous de poissons.....	272
Calamars à la basquaise .....	274

Polenta aux gambas et calamars .....	276
Risotto aux coquillages.....	278
Wok de gambas .....	280
Ballottine de sandre aux jeunes légumes .....	282
Soupe de moules.....	284
Nage de lotte, légumes et aioli.....	286
Dos de cabillaud, viennoise épicée.....	288

### Les classiques

Pizza aux tomates cerise.....	290
Quiche lorraine.....	292
Risotto brocoli coppa .....	294
Pâtes carbonara .....	296
Parmentier de canard .....	298
Tomates farcies.....	300
Lasagnes aux légumes .....	302
Spaghetti bolognaise .....	304

### Les accompagnements

Purée de pomme de terre.....	306
Purée de petits pois à la menthe.....	308
Purée de chou-fleur à la poire.....	310
Crumble de légumes d'été .....	312
Crumble de légumes d'hiver .....	314
Frites de légumes .....	316
Flan de courgette .....	318
Poêlée de légumes de printemps.....	320
Poêlée de légumes d'été .....	322
Poêlée de légumes d'automne.....	324
Poêlée de légumes d'hiver .....	326
Gratin de courge .....	328
Curry de pois chiches .....	330
Gratin dauphinois.....	332
Ratatouille.....	334

Couscous végétarien.....	336
Gratin de pomme de terre à la crème de soja.....	338
Tatin de tomates confites .....	340

## Les desserts

### Les gâteaux

Madeleines .....	346
Tarte fondante au chocolat.....	348
Muffins .....	350
Cake au citron.....	352
Éclairs au chocolat.....	354
Cheesecake .....	356
Biscuits épicés sans gluten .....	358
Coulant au chocolat.....	360
Gâteau au yaourt.....	362
Macarons.....	364
Far aux pruneaux et cranberries.....	366
Génoise.....	368
Cannelés .....	370
Pain d'épice.....	372
Guimauve .....	374
Petits sablés aux noisettes.....	376
Cookies aux pépites de chocolat.....	378
Financiers à la pistache .....	380

### Les fruits

Gelée de coing .....	382
Tarte aux pommes .....	384
Île flottante aux fruits exotiques.....	386
Soupe d'abricots .....	388
Gâteau à la cerise.....	390
Tarte au citron meringuée.....	392
Compote de pommes.....	394
Tartelettes aux fraises.....	396
Tarte Bourdaloue .....	398

Glace minute à la framboise.....	400
Clafoutis aux cerises .....	402
Gratin d'amande aux fruits rouges .....	404
Mousse de fruits rouges.....	406
Confiture ananas kiwi .....	408

### Les incontournables

Riz au lait .....	410
Tiramisù .....	412
Paris-brest .....	414
Mousse au chocolat.....	416
Perles du Japon, coco, mangue .....	418
Beignets sucrés.....	420
Truffes au chocolat .....	422
Nougat glacé.....	424
Panna cotta au coulis de fraise .....	426
Crème brûlée.....	428
Petits pots de crème au chocolat .....	430
Pop-corn caramel .....	432
Île flottante, crème anglaise .....	434

## Les boissons

Jus de tomate .....	440
Smoothie détox .....	442
Smoothie énergie .....	444
Smoothie matinal .....	446
Chocolat chaud .....	448
Milk-shake vanille.....	450
Milk-shake aux fruits rouges.....	452
Smoothie mangue orange .....	454
Cocktail cidre framboises.....	456
Blue moon.....	458
Piña colada .....	460
Granité de pastèque.....	462

Des recettes très faciles pour se familiariser avec le Cooking Chef Gourmet. Sucrées, salées, elles sont déclinées en images et en pas à pas pour découvrir et maîtriser toutes ses fonctionnalités. Une prise en main qui n'oublie pas la gourmandise.



# Entrée en la matière

# Entrée

en la matière

## 8 recettes pour s'initier

- 22 Salade de chou rouge, persillade aux noix
- 26 Soupe de poireaux pommes de terre
- 30 Papillote de lieu au citron vert
- 34 Wok de crevettes aux 3 poivrons
- 38 Pizza blanche au romarin
- 42 Risotto
- 46 Meringue
- 50 Tartelettes aux framboises



## MISE EN PLACE DU BOL MULTIFONCTION

# Salade de chou rouge, persillade aux noix



### 1 Ingrédients :

½ chou rouge, 1 oignon rouge, quelques brins de persil, 10 cerneaux de noix, huile, vinaigre, sel, poivre.



### 2

Branchez le Cooking Chef Gourmet. Retirez le cache de la sortie rapide en le soulevant.



### 3

Enclenchez le bol multifonction dans l'encoche de la sortie rapide avec la poignée positionnée à l'arrière.



### 4

Verrouillez le bol multifonction en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.



### 5

Insérez le disque à râper gros sur l'axe d'entraînement.



### 6

Placez, verrouillez le couvercle en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre d'une main, tout en bloquant de l'autre le bol multifonction par sa poignée.





**7** Coupez le chou rouge en morceaux aux dimensions de la goulotte. Placez-les dans la goulotte. Positionnez le poussoir.



**8** Déclenchez la mise en marche en réglant 2 sur le variateur de vitesse.



**9** Râpez. Débarrassez le chou dans un saladier.



**10** Placez le couteau sur l'axe d'entraînement dans le bol multifonction.



**11** Versez le persil, l'oignon rouge et les cerneaux de noix. Placez, puis verrouillez le couvercle.



**12** Déclenchez la mise en marche en réglant 2 sur le variateur de vitesse. Mixez quelques secondes.

**13** Assaisonnez le chou rouge râpé de vinaigrette. Dressez dans des bols individuels et saupoudrez de la persillade aux noix.





## MISE EN PLACE DU BLENDER

# Soupe de poireaux pommes de terre



### 1 Ingrédients :

3 poireaux émincés, 3 pommes de terre épluchées, coupées en rondelles, 1 cube de bouillon de volaille, crème fraîche, sel, poivre, noix de muscade.



### 2

Exercez d'une main une légère pression sur la tête du robot et de l'autre levez-la en tournant le levier d'ouverture jusqu'à son verrouillage.



### 3

Clipsez le protège-chaueur. En son absence, le robot ne fonctionne pas en mode cuisson.



### 4

Clipsez le bol sur le socle de cuisson. Versez les poireaux, les pommes de terre, le cube de bouillon. Salez, poivrez. Couvrez d'eau à hauteur.



### 5

Baissez la tête du robot en tournant le levier d'ouverture. Réglez la température sur 100 °C, le minuteur sur 30 minutes, validez. Faites cuire.



### 6

Versez la soupe dans le blender. Positionnez le couvercle. Veillez à ne pas dépasser le volume de 1,6 l. Verrouillez le blender sur la sortie rapide, en exerçant à deux mains une légère pression tout en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.





**7** Actionnez 3 fois la touche « P ». Mixez en augmentant progressivement la vitesse sur le variateur jusqu'à obtention de la texture souhaitée.



**8** Déverrouillez à deux mains le blender. Versez la soupe dans des bols. Ajoutez la crème fraîche. Saupoudrez de noix de muscade râpée.





## MISE EN PLACE DU PANIER VAPEUR

# Papillote de lieu au citron vert



### 1 Ingrédients :

1 filet de lieu, 1 petite courgette en brunoise, 1 échalote ciselée, 1 citron vert bio, huile d'olive, sel et poivre.



### 2

Découpez un rectangle de papier sulfurisé. Déposez au centre la brunoise de courgette, le filet de lieu, l'échalote ciselée, une rondelle de citron. Salez, poivrez.



### 3

Repliez soigneusement la papillote. Fermez-la à l'aide d'une pique en bois. Déposez-la dans le panier vapeur.



### 4

Versez 50 cl d'eau dans le bol.



### 5

Prenez le panier vapeur par les poignées.



### 6

Placez-le dans le bol. L'eau ne doit pas l'immerger.





**7**

Clipsez le protège-chaaleur. En son absence, le robot ne fonctionne pas en mode cuisson. Installez le couvercle antiprojection.



**8**

Faites-le glisser jusqu'à son enclenchement.



**9**

Réglez la température sur 110 °C. Portez à ébullition.



**10**

Réglez le minuteur sur 20 minutes, validez. Faites cuire. Retirez le couvercle antiprojection en prenant garde au dégagement de vapeur. Retirez le panier vapeur à l'aide de maniques.



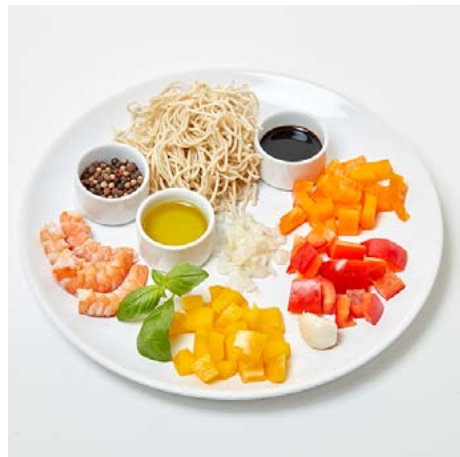
**11**

Arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de zestes de citron.



## MISE EN PLACE DU MÉLANGEUR

# Wok de crevettes aux 3 poivrons



### 1 Ingrédients :

3 poivrons rouge, jaune et orange en brunoise, des nouilles chinoises cuites, 1 oignon ciselé, 1 gousse d'ail hachée, des gambas décortiquées, feuilles de basilic, huile d'olive, poivre et sauce soja.



### 2

Engagez l'axe du mélangeur dans l'encoche de la sortie moteur spécifique à cet accessoire. D'une main, exercez une légère pression sur la tête du robot, de l'autre, tournez le mélangeur jusqu'à son verrouillage.



### 3

Clipsez le protège-chaueur. En son absence, le robot ne fonctionne pas en mode cuisson. Versez un filet d'huile d'olive dans le bol.





### 4

Réglez la température sur 180 °C. Faites chauffer l'huile d'olive pendant 30 secondes.



### 5

Réglez le minuteur sur 5 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .



### 6

Sans soulever la tête du robot, ajoutez l'ail et les oignons. Faites revenir pendant 1 minute.





**7** Sans soulever la tête du robot, ajoutez les poivrons. Faites revenir pendant 2 minutes.



**8** Sans soulever la tête du robot, ajoutez les crevettes.



**9** Ajoutez les nouilles chinoises. Poursuivez la cuisson pendant 2 minutes.



**10** Dressez le wok de crevettes dans les assiettes. Poivrez, arrosez de sauce soja. Parsemez de feuilles de basilic.



## MISE EN PLACE DU PÉTRIN

# Pizza blanche au romarin



**1 Ingrédients :**  
250 g de farine T55, 8 g de levure fraîche de boulanger, 1 cl d'huile d'olive, 5 g de sel, quelques brins de romarin haché, 15 cl d'eau.



**2** Levez la tête du robot. Engagez l'axe du pétrin dans l'encoche de la sortie moteur. D'une main, exercez une légère pression sur la tête du robot, de l'autre, tournez le pétrin jusqu'à son verrouillage.



**3** Versez tous les ingrédients dans le bol. Baissez la tête du robot.



**4** Réglez le minuteur sur 6 minutes, validez.



**5** Réglez le variateur de vitesse sur 2. Pétrissez.



**6** Levez la tête du robot. Retirez le pétrin. Couvrez le bol d'un linge humide.





**7** Laissez pousser 45 minutes à température ambiante. Prélevez la pâte. Abaissez-la à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.



**8** Enfourez dans un four préchauffé à 220 °C pendant 15 minutes.



**9** Garnissez la pizza de tomates cerise, de jambon de Parme, de roquette. Arrosez d'huile d'olive. Salez, poivrez.



## MISE EN PLACE DU BATTEUR SOUPLE

# Risotto





**1 Ingrédients :**  
200 g de riz arborio, 50 cl de bouillon de légumes, 4 cl de vin blanc, 1 oignon ciselé, 2 cl d'huile d'olive, sel, poivre, 50 g de parmesan râpé, 2 c. à s. de mascarpone.



**2** Clipsez le protège-chaleur. Levez la tête du robot. Engagez l'axe du batteur souple dans l'encoche de la sortie moteur. D'une main, tournez-le jusqu'à son verrouillage, tout en exerçant de l'autre une légère pression sur la tête du robot.



**3** Versez l'huile d'olive. Réglez la température sur 140 °C. Faites chauffer 30 secondes. Ajoutez l'oignon ciselé. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur . Faites revenir 2 minutes.



**4** Ajoutez le riz. Faites nacrer 2 minutes.



**5** Versez le vin blanc. Baissez la température à 100 °C, validez. Laissez cuire jusqu'à complète absorption.



**6** Versez le bouillon chaud. Salez, poivrez. Sélectionnez , validez. Réglez le minuteur sur 18 minutes, validez.





**7**

Faites cuire jusqu'à complète absorption du bouillon.



**8**

Ajoutez le parmesan et le mascarpone. Rectifiez l'assaisonnement. Dressez dans les assiettes.





## MISE EN PLACE DU FOUET BALLON

# Meringue



**1 Ingrédients :**  
2 blancs d'œufs, 125 g de sucre  
semoule.



**2** Levez la tête du robot en tournant le levier d'ouverture jusqu'à son verrouillage. Engagez l'axe du fouet ballon dans l'encoche de la sortie moteur.



**3** D'une main, exercez une légère pression sur la tête du robot, de l'autre, tournez le fouet ballon jusqu'à son verrouillage.



**4** Versez les blancs d'œufs dans le bol. Baissez la tête du robot. Vérifiez la position du fouet. Il doit presque toucher le fond du bol. Si nécessaire, ajustez la hauteur avec la clé de serrage.



**5** Augmentez progressivement la vitesse sur le variateur jusqu'au maximum.



**6** Fouettez.





**7**

Lorsque les blancs sont mousseux, ajoutez le sucre en 3 fois.



**8**

Fouettez jusqu'à obtention d'une consistance ferme en « bec d'oiseau ». Déverrouillez le fouet ballon en exerçant une pression vers le haut de son axe tout en le tournant en sens inverse.



**9**

Versez la meringue dans une poche à douille. Réalisez des petits tas sur une plaque couverte d'un papier sulfurisé. Enfourez dans un four préchauffé à 90 °C pendant 1 heure.





## MISE EN PLACE DU BATTEUR K

# Tartelettes aux framboises



**1 Ingrédients :**  
250 g de farine T55, 125 g de beurre mou, 100 g de sucre semoule, 1 œuf, 125 g de framboises, 150 g de ricotta.



**2** Levez la tête du robot. Engagez l'axe du batteur K dans l'encoche de la sortie moteur. D'une main, exercez une légère pression sur la tête du robot, de l'autre, tournez le batteur K jusqu'à son verrouillage.



**3** Versez le sucre et le beurre dans le bol. Baissez la tête du robot.



**4** Réglez le minuteur sur 30 secondes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 2.



**5** Mélangez.



**6** Ajoutez l'œuf.





**7**  
Réglez le minuteur sur 40 secondes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 4.



**8**  
Mélangez.



**9**  
Ajoutez la farine.



**10**  
Réglez le minuteur sur 30 secondes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 2.



**11**  
Mélangez. Relevez la tête du robot.



**12**  
Prélevez la pâte. Enveloppez-la dans un film alimentaire et réservez au frais 30 minutes.



**12**

Abaissez la pâte dans des moules à tartelette. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette. Remplissez-les de grains de maïs pour une cuisson à blanc dans un four préchauffé à 180 °C pendant 15 minutes.



**13**

Démoulez les tartelettes. Garnissez d'un peu de ricotta, éventuellement sucrée. Disposez les framboises.





Des recettes de base dont on ne saurait se passer en cuisine et qui font la réputation du Cooking Chef Gourmet. Avec lui, aucune crainte de rater une béarnaise ou une pâte à choux. Une technologie de précision au service de tous, débutants et confirmés.



# les Recettes de base

# les Recettes de base

## Les pâtes

- 62 Pâte brisée
- 62 Pâte sablée sucrée
- 63 Pâte feuilletée
- 64 Pâte à crumble
- 64 Pâte à choux
- 65 Pâte à galettes de sarrasin
- 65 Pâte à crêpes
- 66 Pâte à gaufres
- 66 Pâte à crêpes au lait d'amande
- 67 Pancakes
- 67 Pâte à blinis
- 68 Pâte à pizza
- 68 Pâte à pâtes fraîches
- 69 Pâte à beignet
- 69 Pâte à tempura
- 70 Pâte à bagels
- 70 Pâte à buns

## Les bases salées

- 74 Vinaigrette
- 74 Béchamel
- 75 Sauce tomate
- 76 Sauce béarnaise
- 77 Mayonnaise
- 77 Sauce hollandaise
- 78 Sauce indienne au curry
- 78 Pesto vert et rouge
- 79 Chutney à la pomme
- 79 Sauce bolognaise
- 80 Ketchup
- 80 Beurre blanc
- 81 Fumet de poisson
- 81 Bouillon de légumes
- 82 Fond blanc de volaille
- 82 Tomate mondée
- 83 Fond brun de volaille

## Les bases sucrées

- 86 Crème anglaise
- 86 Crème pâtissière
- 87 Sauce chocolat
- 87 Pâte à tartiner
- 88 Ganache chocolat
- 88 Crème Chantilly
- 89 Meringue française
- 89 Meringue italienne
- 90 Confiture de lait
- 90 Caramel au beurre salé
- 91 Lemon curd
- 91 Sabayon
- 92 Confiture de fruits
- 93 Marmelade

# les Pâtes

de base



Les recettes de base

PÂTES





## Pâte brisée

**Préparation :** 5 min

**Repos :** 30 min

**Pour 6 personnes**

**Ingrédients :**

250 g de farine de blé T55  
7 cl d'eau  
2 jaunes d'œufs  
80 g de beurre à température ambiante  
2 g de sel fin

- Versez tous les ingrédients dans le bol. **Installez le batteur K. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez 2 minutes.
- Façonnez à la main une boule. Enveloppez-la de film alimentaire. Réservez-la 30 minutes au réfrigérateur.
- Étalez à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

*Conseil de cuisson pour une tarte :  
25 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.*



## Pâte sablée sucrée

**Préparation :** 5 min

**Repos :** 1 heure

**Pour 6 personnes**

**Ingrédients :**

250 g de farine de blé T45  
150 g de beurre mou  
100 g de sucre semoule  
1 œuf  
1 pincée de sel  
½ sachet de sucre vanillé

- Coupez le beurre en morceaux. Versez le beurre, la farine, le sucre, le sel et le sucre vanillé dans le bol. **Installez le batteur K. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez 1 minute. Ajoutez l'œuf. Mélangez 30 secondes.
- Façonnez à la main une boule. Enveloppez-la de film alimentaire. Réservez-la 1 heure au réfrigérateur.
- Étalez à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

*Conseil de cuisson pour une tarte :  
25 minutes dans un four préchauffé à 170 °C.*



## Pâte feuilletée

**Préparation :** 30 min

**Repos :** 3 heures

**Pour 6 personnes**

**Ingrédients :**

*Pour la détrempe*  
250 g de farine de blé T45  
37 g de beurre pommade  
7 g de sel fin  
12,5 cl d'eau

*Pour le feuilletage*

1 plaquette de 250 g de beurre froid  
Un peu de farine pour le plan de travail

- Dissolvez le sel dans les 12,5 cl d'eau. Versez la farine, le beurre pommade et l'eau salée dans le bol. **Installez le batteur K. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez. Vous devez obtenir une pâte homogène appelée la détrempe.
- Façonnez une boule à la main. Quadrillez sa surface avec la pointe d'un couteau. Réservez-la 2 heures au réfrigérateur enveloppée d'un film alimentaire.
- Placez la plaquette de beurre entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Aplatissez-la légèrement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour former un carré.
- Étalez la détrempe en un rectangle sur votre plan de travail fariné. Posez le carré de beurre au centre. Recouvrez-le de pâte.
- Réalisez le premier tour : étalez la pâte en un rectangle 3 fois plus long que large. Puis repliez-le en trois. Faites-le pivoter d'un quart de tour vers la droite.
- Réalisez un second tour en procédant de la même façon. Placez 20 minutes au frais, enveloppé dans un film alimentaire.
- Réalisez 2 nouveaux tours. Placez à chaque fois au frais pendant 20 minutes. La pâte feuilletée est prête.

*Conseil de cuisson :  
20 à 25 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.*



## Pâte à crumble

**Préparation :** 5 min

**Cuisson :** 12 min

*Pour 6 personnes*

**Ingrédients :**

50 g de beurre mou  
50 g de farine de blé T55  
50 g de sucre semoule  
50 g de poudre d'amandes

- Préchauffez votre four à 165 °C. Versez tous les ingrédients dans le bol. **Installez le batteur K. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 1 minute. Le mélange doit être homogène.
- Émiettez la pâte sur une plaque recouverte d'une toile de cuisson ou de papier sulfurisé.
- Enfourez pour 12 minutes de cuisson.



## Pâte à choux

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 25 min




*Pour 6 personnes*

**Ingrédients :**

100 g de beurre  
150 g de farine de blé T55  
4 œufs moyens, environ 55 g  
25 cl d'eau  
1 c. à c. de sel

*Pour la dorure*

1 jaune d'œuf  
1 c. à s. d'eau

- Préchauffez votre four à 180 °C. Préparez la dorure en fouettant le jaune d'œuf avec l'eau dans un bol.
- Versez l'eau, le sel et le beurre dans le bol. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 75 °C, validez. Réglez le minuteur sur 3 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Versez toute la farine. Mélangez.
- **Réglez la température sur « Off », validez.** Laissez la préparation redescendre en température à 60 °C. **Réglez le variateur de vitesse sur .** Incorporez les œufs, un par un, en attendant que la pâte soit bien homogène entre chaque ajout.
- Versez l'appareil dans une poche équipée d'une douille lisse n° 15. Sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, réalisez des petites boules de pâte espacées de 3 cm. Appliquez au pinceau la dorure sur chaque chou.
- Enfourez pour 25 minutes de cuisson environ.



## Pâte à galettes de sarrasin

**Préparation :** 5 min

**Repos :** 4 heures

*Pour une dizaine de galettes*

**Ingrédients :**

300 g de farine de sarrasin  
1 œuf  
10 g de sel fin  
75 cl d'eau

- Versez tous les ingrédients dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 2 minutes.
- **Réglez le variateur de vitesse sur 4.** Mélangez de nouveau 2 minutes pour incorporer de l'air à la préparation.
- Réservez 4 heures au réfrigérateur couvert d'un linge.

*Conseil de cuisson :*

*Déposez une louche de pâte dans une poêle chaude généreusement beurrée. Faites cuire 2 minutes environ de chaque côté.*



## Pâte à crêpes

**Préparation :** 10 min

**Repos :** 30 min

*Pour une vingtaine de crêpes*

**Ingrédients :**

250 g de farine de blé T55  
80 g de d'huile de tournesol  
60 g de sucre semoule  
60 g de beurre fondu  
6 œufs  
75 cl de lait  
Le zeste d'1 orange bio  
1 c. à s. de rhum (facultatif)

- Versez la farine, l'huile, le sucre, les œufs, le zeste d'orange et le rhum dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 2 minutes. Ajoutez le beurre fondu et 20 cl de lait. Mélangez. Ajoutez le reste du lait petit à petit. L'appareil doit être bien homogène.
- Laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur couvert d'un linge.

*Conseil de cuisson :*

*Déposez une louche de pâte dans une poêle chaude légèrement beurrée. Faites cuire 2 minutes environ de chaque côté.*



# Pâte à gaufres

Préparation : 15 min

Pour une vingtaine de gaufres

Ingrédients :

500 g de farine de blé T55  
100 g de beurre fondu  
3 œufs  
75 cl de lait tiède  
2 c. à s. de sucre semoule  
1 pincée de sel

- Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Versez les blancs dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 1 minute. **Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Montez les blancs en neige. Débarrassez.
- Versez la farine, le sucre et le sel dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 30 secondes. Ajoutez les jaunes. **Réglez la vitesse sur 1.** Mélangez jusqu'à homogénéisation. Ajoutez le lait, puis 25 cl d'eau froide. Mélangez.
- Ajoutez les blancs en neige. **Installez le batteur souple. Réglez le variateur de vitesse sur minimum.** Mélangez jusqu'à complète incorporation. Procédez de même avec le beurre fondu.

Conseil de cuisson : faites cuire les gaufres environ 3 minutes dans un gaufrier.



# Pâte à crêpes au lait d'amande

Préparation : 15 min

Pour une dizaine de crêpes

Ingrédients :

250 g de farine de blé T65  
4 œufs  
2 c. à s. de sucre blond de canne  
50 cl de lait d'amande  
1 pincée de sel

- Versez les œufs, le sucre et le sel dans le bol. **Installez le fouet ballon. Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'à 4.** Mélangez.
- Ajoutez 1/3 de la farine préalablement tamisée. **Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Mélangez en ajoutant petit à petit la moitié du lait d'amande. Versez le reste de la farine. Mélangez jusqu'à complète incorporation. Versez le reste de lait. Mélangez.

Conseil de cuisson :  
Faites cuire les crêpes dans une poêle huilée environ 2 minutes de chaque côté.



# Pancakes

Préparation : 5 min

Repos : 30 min

Pour une vingtaine de pancakes

Ingrédients :

200 g de farine de blé T45  
25 cl de lait,  
2 œufs  
50 g de beurre fondu  
3 c. à s. de sucre semoule  
1 pincée de sel et de bicarbonate  
8 g de levure chimique

- Versez tous les ingrédients dans le blender. **Installez le blender. Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'à 3.** Mélangez 1 minute.
- Laissez reposer 30 minutes à température ambiante couvert d'un linge.

Conseil de cuisson :  
Déposez une louche de pâte dans une poêle chaude légèrement beurrée. Faites cuire 2 minutes environ de chaque côté.



# Pâte à blinis

Préparation : 10 min

Repos : 1 heure

Pour une vingtaine de blinis

Ingrédients :

40 g de beurre fondu  
3 œufs  
250 g de farine de blé T45  
25 cl de lait  
1 sachet de levure déshydratée de boulanger  
1 c. à c. de sel fin

- Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Versez le beurre fondu, les jaunes d'œufs, la farine, le sel et le lait dans le blender. **Installez le blender. Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'à 3.** Mélangez 1 minute. Vous devez obtenir une pâte lisse.
- Laissez reposer 1 heure à température ambiante recouvert d'un film alimentaire.
- Versez les blancs d'œufs avec une pincée de sel dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 1 minute. **Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Montez les blancs en neige bien fermes.
- Ajoutez la pâte dans le bol. **Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez jusqu'à complète homogénéisation.

Conseils de cuisson : faites cuire les blinis dans une poêle à blinis légèrement huilée, environ 2 minutes de chaque côté.

# Pâte à pizza



Pour 4 personnes

## Ingrédients :

250 g de farine de blé T55  
8 g de levure fraîche de boulanger  
15 cl d'eau  
1 cl d'huile d'olive  
5 g de sel fin

**Préparation :** 5 min  
**Cuisson :** 12 min  
**Levée :** 45 min

- Versez tous les ingrédients dans le bol. **Installez le pétrin.** Réglez le minuteur sur 8 minutes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 2. Pétrissez.
- Couvrez d'un linge humide. Laissez lever 45 minutes à température ambiante.
- Étalez et déposez la garniture de votre choix. Faites cuire 12 minutes dans un four préchauffé à 250 °C.

# Pâte à pâtes fraîches



Pour 6 personnes

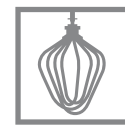
## Ingrédients :

4 œufs  
400 g de farine de blé T55  
3 cl d'huile d'olive  
1 pincée de sel fin

**Préparation :** 10 min  
**Repos :** 2 heures

- Battez les œufs en omelette. Versez la farine, l'huile et le sel dans le bol. **Installez le pétrin. Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Mélangez 30 secondes.
- Ajoutez les œufs battus en 2 fois. Pétrissez jusqu'à obtention d'une boule homogène. Si besoin, ajoutez un peu d'eau.
- Laissez reposer la pâte enveloppée d'un film alimentaire 2 heures au frais. Confectionnez les pâtes de votre choix : tagliatelles, feuilles de lasagne, ravioles...

# Pâte à beignet



Pour 6 personnes

## Ingrédients :

240 g de farine de blé T55  
13 cl de lait  
10 cl de bière  
2 jaunes d'œufs  
3 c. à s. d'huile de tournesol  
10 g de levure fraîche de boulanger

**Préparation :** 10 min  
**Repos :** 2 heures

- Délayez la levure dans la moitié du lait tiède. Versez-la dans le bol avec la farine, la bière et les jaunes d'œufs. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Mélangez 2 minutes. Vous devez obtenir une pâte lisse sans grumeaux. Ajoutez le reste du lait et l'huile. **Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 1 minute.
- Laissez reposer la pâte recouverte d'un film alimentaire 2 heures au frais.

# Pâte à tempura



Pour 4 personnes

## Ingrédients :

100 g de farine de blé T55  
40 g de Maïzena®  
6 g de levure chimique  
2 g de sel  
20 cl d'eau gazeuse glacée

**Préparation :** 10 min  
**Repos :** 1 heure

- Versez tous les ingrédients dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Mélangez 2 minutes. Vous devez obtenir une pâte lisse sans grumeaux.
- Laissez reposer la pâte recouverte d'un film alimentaire 1 heure au frais.





# Pâte à bagels

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 25 min

**Levée :** 2 heures

Pour 6 personnes

**Ingrédients :**

450 g de farine de blé T65

10 g de levure fraîche de boulanger

9 g de sel

30 g de sucre

2 cl d'huile d'olive

23 cl d'eau

2 c. à s. de graines de pavot

Pour la dorure

1 jaune d'œuf

1 c. à s. d'eau

- Versez la farine, la levure émietlée d'un côté, le sel et le sucre de l'autre. Ajoutez l'huile et l'eau. **Installez le pétrin. Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur maximum.** Pétrissez.
- Divisez la pâte en 6 boules. Façonnez 6 anneaux. Couvrez-les d'un linge propre et humide. Laissez lever 2 heures à température ambiante.
- Pochez les bagels 2 minutes dans une casserole d'eau frémissante. Déposez-les sur une plaque couverte de papier de cuisson. Badigeonnez-les de dorure, parsemez de graines. Faites cuire dans un four préchauffé à 180 °C pendant 20 à 25 minutes.



# Pâte à buns

**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 20 min

**Levée :** 3 heures

Pour 8 personnes

**Ingrédients :**

500 g de farine de blé T55

1 œuf

20 g de levure fraîche de boulanger

20 cl d'eau

8 g de sel fin

25 g de cassonade

8 cl de lait + un peu pour la dorure

30 g de beurre mou

2 c. à s. de graines (sésame, pavot)

- Délayez la levure dans les 20 cl d'eau tiède. Versez la farine, la levure délayée, la cassonade, l'œuf, le sel et le lait dans le bol. **Installez le pétrin. Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Pétrissez. Ajoutez le beurre. **Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 5.** Pétrissez.
- Laissez lever 2 heures à température ambiante couvert d'un linge propre et humide. Façonnez 8 buns. Posez-les sur une plaque huilée et laissez lever 1 heure. Badigeonnez-les de lait, puis saupoudrez de graines.
- Faites cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.

# les Salées de base



Les recettes de base

SALÉES



# Vinaigrette

**Préparation :** 2 min

**Pour 8 personnes**

**Ingrédients :**

10 cl d'huile de tournesol  
10 cl d'huile d'olive  
6 cl de vinaigre de vin  
8 g de moutarde  
Sel, poivre

- Versez tous les ingrédients dans le blender.  
**Installez le blender. Réglez le variateur de vitesse sur 2.**
- Mixez 30 secondes.



# Béchamel



**Préparation :** 3 min

**Cuisson :** 20 min

**Pour 50 cl**

**Ingrédients :**

40 g de beurre  
40 g de farine de blé T55  
50 cl de lait  
1 pincée de noix de muscade  
Sel, poivre

- Versez le beurre dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 95 °C, validez.** Faites fondre.
- Ajoutez la farine. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire le roux 4 minutes.
- **Installez le couvercle antiprojection. Réglez le minuteur sur 15 minutes, validez.** Ajoutez le lait petit à petit à travers la cheminée du couvercle. Faites cuire.
- Assaisonnez de sel, poivre et noix de muscade.

*Pour plus de gourmandise :  
Ajoutez du fromage râpé.*



# Sauce tomate

**Préparation :** 20 min




**Cuisson :** 1 heure

- Mondiez, coupez en dés les tomates. Coupez en cubes la poitrine fumée. Épluchez, dégermez les gousses d'ail. Épluchez la carotte, le poireau, les oignons, le fenouil et l'échalote.

**Pour 8 personnes**

**Ingrédients :**

700 g de tomates  
2 gousses d'ail  
20 g de poitrine fumée  
100 g d'oignon  
20 g d'échalote  
50 g de fenouil  
60 g de poireau  
150 g de carotte  
1 c. à s. d'huile d'olive  
Piment d'Espelette  
Sel, poivre

- **Installez le bol multifonction équipé de la râpe à émincer fin. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Émincez séparément les oignons, l'échalote, le poireau, les carottes et le fenouil.
- Versez l'huile d'olive dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 120 °C, validez.** Faites chauffer. Versez les oignons. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites revenir 5 minutes.
- Ajoutez l'ail et l'échalote. Faites revenir 2 minutes. Ajoutez le poireau, les carottes, le fenouil, les dés de tomate et la poitrine fumée. Assaisonnez de sel, poivre et piment d'Espelette. **Sélectionnez , validez.** Faites revenir 5 minutes.
- **Retirez le mélangeur. Installez le couvercle antiprojection. Réglez la température sur 90 °C, validez. Réglez le minuteur sur 50 minutes, validez.** Faites cuire.

Versez la préparation dans le blender. **Installez le blender. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez 30 secondes. Vous devez obtenir un mélange homogène. Pour une texture plus fine, passez la sauce au chinois.







# Sauce béarnaise

**Préparation :** 10 min  
**Cuisson :** 10 min

Pour 8 personnes

## Ingrédients :

4 jaunes d'œufs  
250 g de beurre clarifié  
4 cl de vin blanc  
4 cl de vinaigre d'alcool blanc  
40 g d'échalote  
10 g de poivre concassé  
½ botte d'estragon  
10 g de beurre  
Sel, poivre

- Lavez, effeuillez l'estragon. Épluchez, ciselez l'échalote.
- Versez les 10 g de beurre dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 100 °C, validez.** Faites fondre. Ajoutez l'échalote. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites suer 1 minute. Versez le vin blanc et le vinaigre. Déglacez. Ajoutez le poivre et la moitié des feuilles d'estragon. Laissez réduire presque à sec. Passez la réduction au chinois. Faites refroidir.
- **Réglez la température sur « Off », validez.** Versez la réduction et les jaunes d'œufs dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Fouettez 3 minutes.
- **Réglez la température sur 50 °C, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 4.** Versez petit à petit le beurre clarifié. Continuez de fouetter jusqu'à obtention d'une texture crémeuse.
- Ajoutez les feuilles d'estragon restantes. Salez, poivrez.
- Servez sans attendre avec une viande rouge ou un poisson grillé.

*Variante sauce Choron :*

*Ajoutez 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate.*



# Mayonnaise

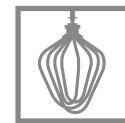
**Préparation :** 2 min

Pour 8 personnes

## Ingrédients :

2 jaunes d'œufs  
15 g de moutarde  
33 cl d'huile de tournesol  
2 cl de vinaigre de vin rouge  
Sel, poivre

- Versez les jaunes d'œufs, la moutarde dans le bol. Salez, poivrez. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur maximum.** Mélangez 1 minute.
- **Installez le couvercle antiprojection. Réglez le variateur de vitesse sur 4.** Versez petit à petit l'huile à travers la cheminée du couvercle. Elle doit être parfaitement incorporée avant d'en ajouter davantage.
- Ajoutez le vinaigre. Fouettez 30 secondes.
- Réservez au frais avant de servir.



# Sauce hollandaise

**Préparation :** 5 min  
**Cuisson :** 6 min

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

165 g de beurre clarifié  
3,5 cl d'eau  
1 cl de vinaigre de vin blanc  
3 jaunes d'œufs  
Sel, poivre

- Versez les jaunes d'œufs, le vinaigre et l'eau froide dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez la température sur 72 °C, validez. Réglez le minuteur sur 4 minutes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 6.** Faites cuire.
- Lorsque la préparation atteint les 60 °C, passez en mode vitesse HSHT en maintenant la vitesse sur 6.
- Ajoutez ensuite et petit à petit le beurre clarifié. Poursuivez la cuisson avec les mêmes réglages pendant 2 minutes. Salez, poivrez.
- Servez sans attendre avec des asperges ou un poisson poché.





# Sauce indienne au curry

**Préparation :** 5 min  
**Cuisson :** 18 min

Pour 8 personnes

**Ingrédients :**

2 oignons  
60 g de beurre  
15 g de farine de blé T65  
2 c. à s. de pâte de curry rouge  
ou verte  
75 cl de bouillon de volaille  
40 cl de crème fluide  
Sel, poivre

- Épluchez, ciselez les oignons. Mixez-les avec 2 cl d'eau pour obtenir une purée.
- Versez le beurre dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 110 °C, validez.** Faites fondre.
- Ajoutez la purée d'oignon. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites revenir 3 minutes.
- Ajoutez la farine et la pâte de curry. Mélangez 1 minute. Versez petit à petit le bouillon. **Réglez la température sur 65 °C, validez. Réglez le minuteur sur 13 minutes, validez.** Faites cuire. 3 minutes avant la fin, ajoutez la crème. Salez légèrement, poivrez.
- Servez avec un poisson blanc, une volaille ou des crevettes.



# Pesto vert et rouge

**Préparation :** 5 min

Pour 1 pot de 25 cl

**Ingrédients :**

2 bottes de basilic vert  
2 gousses d'ail  
60 g de pignons de pin  
100 g de parmesan râpé  
10 cl d'huile d'olive  
Sel, poivre

- Épluchez, coupez et dégermez l'ail. Lavez, séchez, effeuillez le basilic.
- Versez tous les ingrédients dans le blender. **Installez le blender. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez 2 minutes. Ajoutez un peu d'huile si vous souhaitez une consistance plus fluide.
- Servez pour aromatiser des pâtes ou un minestrone.

Variante pesto rouge :  
Remplacez le basilic vert par du pourpre et ajoutez 100 g de tomates séchées.







# Chutney à la pomme

**Préparation :** 15 min  
**Cuisson :** 39 min

Pour 8 personnes

**Ingrédients :**

2 pommes golden  
2 coings  
100 g de sucre semoule  
20 cl de vinaigre de cidre  
30 cl d'eau  
20 g de gingembre frais  
Poivre

- Pelez, épépinez, émincez les pommes et les coings. Épluchez et râpez le gingembre.
- Versez les pommes, les coings, le sucre, le vinaigre et l'eau dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 140 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le minuteur sur 9 minutes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire.
- Remplacez le mélangeur par le batteur souple. **Réglez la température sur 105 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le minuteur sur 30 minutes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire. Ajoutez le gingembre frais et poivrez à mi-cuisson.
- Servez froid pour accompagner une viande, une volaille ou un foie gras.






# Sauce bolognaise

**Préparation :** 5 min  
**Cuisson :** 24 min

Pour 6 personnes

**Ingrédients :**

500 g de viande de bœuf hachée  
100 g d'oignon jaune  
300 g de tomates concassées  
½ c. à c. de piment d'Espelette  
½ c. à c. de piment de Cayenne  
3 c. à s. d'huile d'olive  
Sel, poivre

- Épluchez, émincez les oignons.
- Versez l'huile dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites chauffer.
- Ajoutez les oignons. **Réglez la température sur 120 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites revenir 3 minutes. Ajoutez la viande hachée. Faites cuire 5 minutes.
- Ajoutez les tomates, les épices. Salez, poivrez. **Réglez la température sur 95 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le minuteur sur 15 minutes, validez.** Poursuivez la cuisson.
- Servez aussitôt avec des spaghetti.







# Ketchup

**Préparation :** 15 min    **Cuisson :** 27 min  
**Repos :** 4 jours

Pour 8 personnes

## Ingrédients :

1 kg de tomates mûres  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
7 cl de vinaigre de vin rouge  
50 g de sucre de canne  
1 clou de girofle  
1 pincée de piment d'Espelette  
Sel, poivre

- Lavez, coupez les tomates en 6. Épluchez, coupez grossièrement l'oignon. Épluchez, dégermez la gousse d'ail.
- Versez le vinaigre, le sucre et les épices dans le bol. Salez, poivrez. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 110 °C, validez. Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire pour obtenir une consistance sirupeuse.
- Ajoutez les tomates, l'ail et l'oignon dans le bol. **Réglez la température sur 102 °C, validez. Réglez le minuteur sur 17 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire.
- Transvasez la préparation dans le blender. **Installez le blender. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez 2 minutes.
- Versez le ketchup dans un bocal préalablement ébouillanté. Laissez-le reposer 4 jours au frais pour gagner en puissance de goût. Il se conserve 2 mois au réfrigérateur.

# Beurre blanc



**Préparation :** 5 min  
**Cuisson :** 10 min

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

250 g de beurre doux en petits cubes  
40 g d'échalote ciselée  
5 cl de vin blanc sec  
2,5 cl de vinaigre de vin blanc  
Sel, poivre

- Versez les échalotes, le vin blanc et le vinaigre dans le bol. **Réglez la température sur 110 °C, validez.** Faites réduire presque à sec.
- Refroidissez la préparation en plongeant le bol dans de l'eau froide pendant quelques minutes. Replacez le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez la température sur 55 °C, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Fouettez en incorporant les cubes de beurre au fur et à mesure.
- Salez, poivrez. Servez aussitôt pour accompagner un poisson.





# Fumet de poisson

**Préparation :** 15 min  
**Cuisson :** 28 min

Pour 1 litre

## Ingrédients :

600 g d'arêtes et de parures de poisson maigre (turbot, merlan, colin)  
30 g d'échalote  
80 g d'oignon  
100 g de carotte  
1 bouquet garni  
30 g de beurre  
Sel, poivre

- Concassez, rincez les arêtes et parures de poisson. Égouttez-les soigneusement. Épluchez, émincez la carotte, l'échalote et l'oignon.
- Versez le beurre dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 95 °C, validez.** Faites fondre. Ajoutez les légumes, les arêtes et parures de poisson. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire 3 minutes.
- Couvrez d'eau froide à hauteur. Ajoutez le bouquet garni. Salez, poivrez. **Retirez le mélangeur. Réglez la température sur 95 °C, validez. Réglez le minuteur sur 25 minutes, validez.** Faites cuire.
- Passez au chinois après l'avoir décanté pour obtenir un fumet bien clair.

# Bouillon de légumes

**Préparation :** 10 min  
**Cuisson :** 30 min

Pour 1,5 litre

## Ingrédients :

1 fenouil  
2 carottes  
1 branche de céleri  
½ oignon  
1 échalote  
1 blanc de poireau  
1 feuille de laurier  
1 brin de thym  
1 c. à c. de gros sel

- Épluchez, lavez et taillez tous les légumes en petits morceaux. Versez-les dans le bol. Ajoutez le sel, le laurier et le thym. Versez 1,5 l d'eau froide. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. **Réglez le minuteur sur 30 minutes, validez.** Faites cuire.
- Filtrez le bouillon.



# Fond blanc de volaille

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 45 min

## Pour 3 litres

### Ingrédients :

1 kg de carcasses de volaille  
100 g de carotte  
100 g d'oignon  
200 g de blanc de poireau  
80 g de céleri branche  
1 bouquet garni  
Sel, poivre

- Concassez les carcasses. Épluchez, coupez grossièrement les légumes.
- Déposez les carcasses dans le bol. Mouillez d'eau froide à hauteur. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. Rincez, égouttez les carcasses dans une passoire.
- Remplacez les carcasses dans le bol. Couvrez de nouveau d'eau froide à hauteur. Ajoutez les légumes et le bouquet garni. Salez, poivrez. **Réglez la température sur 95 °C, validez. Réglez le minuteur sur 45 minutes, validez.** Faites cuire en écumant régulièrement.
- Passez le fond de volaille au chinois après l'avoir décanté pour obtenir un fond bien clair.

*Fond blanc de veau :*

*Procédez de même avec 1 kg d'os de veau. Prolongez la cuisson à 2 heures 30.*

# Tomate mondée

### Ingrédients :

1 tomate

- Incisez d'une croix la tomate à sa base.
- Versez 50 cl d'eau dans le bol. Réglez la température sur 100 °C, validez. Portez à ébullition.
- Plongez la tomate pendant 10 secondes, puis transvasez-la aussitôt dans un récipient rempli d'eau glacée.
- Retirez délicatement sa peau.
- Coupez-la en quartiers, puis épépinez-la.

# Fond brun de volaille

**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 1 heure 40

## Pour 1 litre

### Ingrédients :

1 kg de carcasses de volaille  
100 g de carotte  
100 g d'oignon  
2 gousses d'ail  
200 g de tomates  
1 bouquet garni  
Sel, poivre

- Épluchez, coupez grossièrement la carotte et les oignons. Lavez, concassez les tomates. Épluchez, dégermez l'ail. Concassez les carcasses. Disposez-les sur une plaque de cuisson. Enfourez-les dans un four préchauffé à 200 °C pendant 8 minutes pour les colorer. Ajoutez la carotte et les oignons. Prolongez de 2 minutes la cuisson.
- Versez les carcasses, la carotte et les oignons dans le bol. Déglacez la plaque avec 10 cl d'eau froide pour récupérer les sucs de cuisson. Versez ce déglacage dans le bol. Couvrez d'eau froide à hauteur. **Réglez la température sur 140 °C, validez.** Portez à ébullition.
- Ajoutez l'ail, les tomates et le bouquet garni. Salez, poivrez. **Réglez la température sur 95 °C, validez. Réglez le minuteur sur 1 heure 30, validez.** Faites cuire en écumant régulièrement.
- Passez le fond brun de volaille au chinois après l'avoir décanté pour obtenir un fond bien clair.

*Fond brun de veau :*

*Procédez de même avec 1 kg d'os de veau. Prolongez la cuisson à 3 heures.*

# les Sucrées de base



*Les recettes de base*

SUCRÉES



## Crème anglaise

**Préparation :** 10min

**Cuisson :** 20 min

**Pour 50 cl**



**Ingrédients :**

50 cl de lait entier

100 g de sucre semoule

6 jaunes d'œufs

½ gousse de vanille

- Portez à ébullition le lait et la gousse de vanille fendue et grattée. Réservez au chaud et laissez infuser 15 minutes.
- Versez les jaunes et le sucre dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur maximum.** Fouettez 2 minutes.
- Retirez la gousse de vanille du lait. **Installez le batteur souple. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Versez petit à petit le lait sur les œufs blanchis pour l'incorporer. **Réglez la température sur 85 °C, validez. Réglez le minuteur sur 20 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire. Vous devez obtenir une consistance nappante.
- Laissez refroidir. Réservez au réfrigérateur.



## Crème pâtissière

**Préparation :** 15 min    **Cuisson :** 5 min

**Réfrigération :** 2 heures

**Pour 50 cl**

**Ingrédients :**



50 cl de lait entier

150 g de sucre semoule

6 jaunes d'œufs

½ gousse de vanille

40 g de Maïzena®

- Portez à ébullition le lait et la gousse de vanille fendue et grattée. Réservez au chaud et laissez infuser 15 minutes.
- Versez les jaunes et le sucre dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur maximum.** Fouettez 2 minutes. Ajoutez la Maïzena®. **Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Mélangez 30 secondes.
- Retirez la gousse de vanille du lait. **Installez le batteur souple. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Versez petit à petit le lait sur les œufs blanchis pour l'incorporer.
- **Réglez la température sur 100 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** À l'ébullition, faites cuire 2 minutes.
- Versez la crème pâtissière dans un récipient plat et large. Filmez au contact pour éviter la formation d'une croûte. Laissez refroidir avant de réserver 2 heures au réfrigérateur.



## Sauce chocolat

**Préparation :** 5 min

**Cuisson :** 3 min

**Pour 6 personnes**

**Ingrédients :**

25 cl de lait entier

300 g de chocolat noir à 70 % de cacao

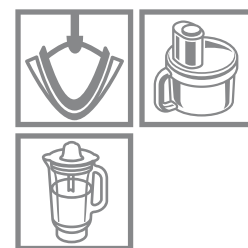
12,5 cl de crème fluide

30 g de beurre doux

10 g de sucre semoule

- Versez tous les ingrédients, sauf le chocolat dans le bol. **Réglez la température sur 100 °C, validez.** Portez à ébullition.
- Ajoutez le chocolat coupé en morceaux. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur « Off », validez. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez jusqu'à complète dissolution.
- Servez.



*Pour une sauce brillante et lisse, émulsionnez-la au blender quelques secondes avant de servir.*



## Pâte à tartiner

**Préparation :** 30 min    **Cuisson :** 15 min

**Repos :** 24 heures

- Hachez les chocolats. Versez les amandes et les noisettes sur une plaque de cuisson. Faites-les torréfier environ 10 minutes dans un four préchauffé à 150 °C. Laissez refroidir.
- **Installez le bol multifonction équipé du couteau.** Versez les amandes et les noisettes. **Réglez le variateur de vitesse sur 3. Mixez 2 minutes.** Vous devez obtenir une pâte. Débarrassez.
- Versez le lait, le lait en poudre et le miel dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 100 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites fondre.
- Versez les chocolats et la pâte dans le bol. **Réglez la température sur 55 °C, validez.** Faites fondre.
- Transvasez dans le blender. **Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mixez 1 minute.
- Passez au chinois. Versez la pâte à tartiner en pot. Laissez refroidir avant de placer au frais. Laissez reposer 24 heures.

**Pour 50 cl**

**Ingrédients :**

40 g d'amandes entières mondées

160 g de noisettes entières mondées

40 cl de lait entier

60 g de lait en poudre

40 g de miel d'acacia

150 g de chocolat au lait à 40 % de cacao

150 g de chocolat noir à 60 % ou 70 % de cacao







# Ganache chocolat

**Préparation :** 10 min    **Cuisson :** 3 min  
**Réfrigération :** 3 heures

**Pour 8 personnes**

**Ingrédients :**

225 g de chocolat noir à 70 % de cacao  
½ gousse de vanille  
20 cl de crème fluide  
40 g de miel toutes fleurs  
50 g de beurre

- Hachez le chocolat. Fendez la gousse de vanille et prélevez les grains.
- Versez la crème, le miel et les grains de vanille dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 102 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Portez à ébullition.
- Versez le chocolat dans le bol. **Réglez la température sur « Off », validez.** Faites fondre.
- Lorsque la ganache est redescendue en température à 35 °C, ajoutez le beurre coupé en dés.
- Versez dans un bol. Laissez cristalliser 3 heures au réfrigérateur.
- Pour une ganache parfaitement lisse, mixez-la 30 secondes à vitesse 2 au blender.



# Crème Chantilly

**Préparation :** 5 min  
**Réfrigération :** 1 heure

**Pour 50 cl**

**Ingrédients :**

50 cl de crème fluide entière  
40 g de sucre glace

- Versez la crème dans le bol. Placez-le au frais 1 heure.
- **Installez le fouet ballon. Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Fouettez jusqu'à obtention d'une texture de Chantilly. Ajoutez le sucre glace. Mélangez encore quelques secondes pour l'incorporer.
- Réservez au frais.



# Meringue française

**Préparation :** 10 min  
**Cuisson :** 1 heure

**Pour 6 personnes**

**Ingrédients :**

100 g de blancs d'œufs  
100 g de sucre semoule  
100 g de sucre glace

- Versez les blancs d'œufs et 50 g de sucre semoule dans le bol. **Installez le fouet ballon. Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'à 6.** Fouettez 3 minutes. Ajoutez le sucre semoule restant en pluie jusqu'à complète incorporation.
- **Remplacez le fouet ballon par le batteur souple. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Versez le sucre glace en pluie jusqu'à complète incorporation.
- Versez la meringue dans une poche à douille cannelée. Réalisez des rosaces sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire dans un four préchauffé à 90 °C pendant 1 heure.



# Meringue italienne

**Préparation :** 10 min  
**Cuisson :** 15 min

**Pour 6 personnes**

**Ingrédients :**

90 g de blancs d'œufs  
125 g de sucre semoule  
4 cl d'eau froide

- Versez tous les ingrédients dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Fouettez pendant 1 minute.
- **Réglez la température sur 118 °C, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 5.** Fouettez.
- Lorsque la température de 60 °C est atteinte, la vitesse ralentit automatiquement. Appuyez sur la touche « température ! » pour déclencher le mode HSHT. Le bouton rouge « ! » doit s'afficher. Maintenez la vitesse sur 5.
- Lorsque la température de 118 °C est atteinte, **réglez la température sur « Off », validez.** Fouettez jusqu'à ce que la meringue redescende à 40 °C.

# Confiture de lait





Pour 8 personnes

Ingrédients :

1 l de lait entier  
300 g de sucre roux  
1 gousse de vanille  
¼ de c. à c. de bicarbonate de soude

Préparation : 3 min

Cuisson : 1 heure

- Fendez la gousse de vanille en deux et grattez les grains. Versez tous les ingrédients dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. **Sélectionnez , validez. Réglez le minuteur sur 1 heure, validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire.
- Veillez à maintenir l'ébullition sans que le lait ne déborde. Sinon modifiez la température de 1 ou 2 degrés. Vous devez obtenir une consistance onctueuse et épaisse.
- Versez en pot. Laissez refroidir avant de réserver au réfrigérateur.

# Caramel au beurre salé





Pour 6 personnes

Ingrédients :

280 g de sucre  
10 g de glucose liquide  
130 g de crème fluide  
200 g de beurre salé  
3 cl d'eau

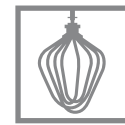
Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min environ

- Coupez le beurre en petits cubes. Réservez au frais.
- Versez le sucre, le glucose et l'eau dans le bol. Mélangez bien. **Réglez la température sur 180 °C, validez.** Faites caraméliser.
- **Réglez la température sur « Off », validez. Installez le batteur souple et le couvercle antiprojection. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Versez petit à petit la crème jusqu'à complète incorporation, puis continuez de mélanger pendant 5 minutes. Laissez redescendre le caramel à 60 °C en température.
- **Transvasez-le dans le blender.** Ajoutez le beurre. **Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse et homogène. Réservez au frais.

*Si le caramel a une légère amertume, ajoutez 10 g de jus de citron avant de le mixer.*

# Lemon curd





Pour 4 personnes

Ingrédients :

65 g de jus de citron jaune  
Le zeste de 2 citrons jaunes  
50 g de beurre  
1 œuf  
50 g de sucre semoule  
1 g de gélatine en feuille

Préparation : 5 min Cuisson : 10 min

Réfrigération : 1 heure

- Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Chauffez le jus et le zeste de citron.
- Versez l'œuf et le sucre dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur maximum.** Fouettez 2 minutes. **Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Versez doucement le jus de citron chaud sur les œufs blanchis jusqu'à complète incorporation. **Réglez la température sur 85 °C, validez. Réglez le minuteur sur 8 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire.
- **Réglez la température sur « Off », validez.** Incorporez la gélatine préalablement essorée. **Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 1 minute. **Laissez refroidir jusqu'à 50 °C.** Ajoutez le beurre et le zeste de citron. **Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 1 minute.
- Versez dans un pot. Filmez au contact. Laissez refroidir avant de réserver 1 heure au frais.

# Sabayon



Pour 6 personnes

Ingrédients :

6 jaunes d'œufs  
9 cl de jus d'orange  
25 g de sucre semoule

Préparation : 3 min

Cuisson : 10 min

- Versez tous les ingrédients dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez la température sur 50 °C, validez. Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur maximum.** Fouettez.
- Servez aussitôt.





# Confiture de fruits

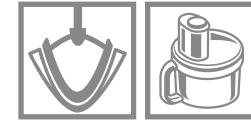
**Préparation :** 10 min    **Cuisson :** 5 min  
**Repos :** 24 heures

Pour 5 pots de 375 g

## Ingrédients :

1 kg de fruits (prunes, abricots, fraises...)  
600 g de Confisuc

- Ébouillantez les pots à confiture. Retournez-les sur un linge propre sans les sécher. Lavez, épluchez ou dénoyautez les fruits choisis. Coupez-les en petits morceaux.
- Versez les fruits et le Confisuc dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez 2 minutes.
- **Réglez la température sur 107 °C, validez.** Portez à ébullition.
- **Réglez le minuteur sur 5 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire. Écumez. Vérifiez la cuisson en déposant une goutte sur une assiette froide. Si elle fige, la confiture est prête. Sinon prolongez de quelques minutes.
- Remplissez les pots à chaud. Fermez-les, puis retournez-les. Laissez-les refroidir et reposer 24 heures avant de déguster.





# Marmelade

**Préparation :** 15 min    **Cuisson :** 2 heures 30  
**Repos :** 24 heures

Pour 5 pots de 375 g

## Ingrédients :

3 oranges bio  
2 pamplemousses bio  
1 citron jaune bio  
1 kg de sucre cristallisé

- Ébouillantez les pots à confiture. Retournez-les sur un linge propre sans les sécher. Lavez, essuyez soigneusement les agrumes. Coupez-les en gros morceaux. Gardez et enveloppez les pépins dans un petit carré de gaze fermé par une ficelle.
- Versez les fruits dans le bol avec 1 l d'eau. **Réglez la température sur 98 °C, validez. Réglez le minuteur sur 1 heure 30, validez.** Faites cuire à petite ébullition.
- Égouttez les fruits en réservant le jus de cuisson et la gaze. **Installez le bol multifonction équipé du couteau. Versez les fruits. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Hachez finement les agrumes.
- Versez les fruits hachés, la gaze, le jus réservé et le sucre dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 100 °C, validez.** Portez à ébullition. **Réglez la température sur 90 °C, validez. Réglez le minuteur sur 1 heure, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire. Écumez.
- Vérifiez la cuisson en déposant une goutte sur une assiette froide. Si elle fige, la confiture est prête. Sinon prolongez de quelques minutes. Retirez la gaze. Remplissez les pots à chaud. Fermez-les, puis retournez-les. Laissez-les refroidir et reposer 24 heures avant de déguster.



Des recettes incontournables,  
familiales, inscrites dans notre ADN.  
Avec le Cooking Chef Gourmet,  
elles ne sont plus la prérogative  
du boulanger. Tout est simplifié,  
maîtrisé : du choix des ingrédients  
à la cuisson en passant par le  
pétrissage. La bonne odeur du  
pain chaud va flotter dans la  
maison.

---



# Pains et viennoiseries

# Pains et viennoiseries

## Pains et viennoiseries

- 98 Baguette
- 100 Pain de campagne
- 102 Fougasse
- 104 Pain sans gluten
- 106 Pains au lait
- 108 Brioche Nanterre
- 110 Chaussons aux pommes
- 112 Chouquettes

# Baguette



**Préparation :** 20 min

**Levée :** 1 heure 50

**Cuisson :** 25 min

■ Versez tous les ingrédients dans le bol.  
**Installez le pétrin. Réglez le minuteur sur 4 minutes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 2.**  
Mélangez.

■ **Réglez le minuteur sur 12 minutes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur maximum.**  
Pétrissez.  
Vous devez obtenir une pâte souple et homogène. Couvrez le bol d'un linge propre et humide. Laissez lever la pâte 20 minutes à température ambiante.

■ Transférez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. Repliez-la 2 ou 3 fois sur elle-même avant de la séparer en 4 parts égales. Formez 4 pâtons.  
Modelez chaque pâton pour leur donner la forme d'une baguette. Roulez ensuite avec la paume des mains jusqu'à obtenir la longueur souhaitée. Laissez lever de nouveau 1 heure 30, couvert d'un linge propre et humide, à température ambiante.

■ Placez les baguettes sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé ou d'une toile de cuisson.  
Préchauffez votre four à 250 °C avec un bol rempli d'eau pour créer la vapeur nécessaire à la bonne cuisson du pain.

■ Pratiquez 6 entailles en diagonale à l'aide d'une grignette. Enfourez pour 20 à 25 minutes environ.

■ À la sortie du four, laissez refroidir sur une grille.

*Pour des baguettes aux graines :*

*Avant la dernière levée, roulez les pâtons sur un film alimentaire saupoudré de graines de votre choix, comme celles de sésame, nigelle, tournesol, pavot...*

## Pour 4 baguettes

### Ingrédients :

500 g de farine de blé T55

20 g de levure fraîche de boulanger

32,5 cl d'eau

10 g de sel





# Pain de campagne



**Préparation :** 15 min

**Levée :** 1 heure 50

**Cuisson :** 40 min

- Versez tous les ingrédients dans le bol. **Installez le pétrin. Réglez le minuteur sur 4 minutes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez.
- **Réglez le minuteur sur 12 minutes, validez. Augmentez le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Pétrissez.
- Couvrez le bol d'un linge propre et humide. Laissez lever la pâte 20 minutes à température ambiante.
- Transférez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. Repliez-la 2 ou 3 fois sur elle-même avant de la diviser en 2 parts égales. Façonnez-les en 2 boules. Laissez lever de nouveau 1 heure 30 couvertes d'un linge humide, à température ambiante.
- Préchauffez votre four à 250 °C avec un bol rempli d'eau pour créer la vapeur nécessaire à la bonne cuisson du pain. Placez les boules de campagne sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé ou d'une toile de cuisson. Pratiquez une incision sur le haut du pain en forme de croix à l'aide d'une grignette. Enfournez pour 40 minutes de cuisson environ.
- À la sortie du four, laissez refroidir sur une grille.

## Pour 2 pains

### Ingrédients :

250 g de farine de blé T55

250 g de farine de seigle

20 g de levure fraîche de boulanger

32,5 cl d'eau

10 g de sel



# Fougasse

**Préparation :** 20 min

**Levée :** 1 heure 20

**Cuisson :** 15 min



- Lavez, coupez la tomate en rondelles. Taillez le saint-marcellin en lamelles.
- Versez tous les ingrédients de la pâte dans le bol. **Installez le pétrin. Réglez le minuteur sur 4 minutes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez.
- **Réglez le minuteur sur 12 minutes, validez. Augmentez le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Pétrissez.
- Recouvrez le bol d'un linge propre et humide. Laissez lever la pâte 20 minutes à température ambiante. Façonnez une boule, puis laissez-la de nouveau lever 1 heure dans le bol à température ambiante.
- Préchauffez votre four à 250 °C. Étalez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné en un rectangle de 30 cm x 20 cm. Humidifiez avec de l'eau les bords de la pâte. Sur la première moitié du rectangle, étalez le pesto. Ajoutez les rondelles de tomate, les tranches de jambon et le saint-marcellin. Rabattez la seconde moitié sur la première. Appuyez sur les bords pour souder la fougasse. Pratiquez 3 ou 4 incisions dans la pâte en diagonale en partant du centre vers les côtés. Placez la fougasse sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé ou d'une toile de cuisson. Enfournez pour 15 minutes.
- Servez chaud, tiède ou froid à l'apéritif, ou en plat accompagné d'une salade verte.

## Pour 1 fougasse

### Ingrédients :

Pâte à pain

250 g de farine de blé T55

16 cl d'eau

10 g de levure fraîche de boulanger

5 g de sel

### Garniture

1 tomate

1 fromage saint-marcellin

50 g de pesto (voir recette de base)

2 tranches de jambon cru





# Pain sans gluten



**Préparation :** 5 min

**Levée :** 1 heure

**Cuisson :** 40 min

- Versez tous les ingrédients dans le bol. **Installez le batteur K.**  
**Réglez le minuteur sur 2 minutes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 1.**  
Mélangez.
- Transvasez la pâte dans un moule à cake préalablement huilé.  
Couvrez d'un linge humide. Laissez lever environ 1 heure à température ambiante.  
La pâte doit lever jusqu'au bord du moule.
- Préchauffez votre four à 200 °C et enfournez pour 40 minutes de cuisson.
- Laissez refroidir sur une grille.

## Pour 1 pain

### Ingrédients :

200 g de farine de riz semi-complet

50 g de farine de sarrasin

150 g de fécule de maïs

10 g de sel

20 g de levure fraîche de boulanger

34 cl d'eau





# Pains au lait



**Préparation :** 20 min

**Levée :** 2 heures 40

**Cuisson :** 15 min

- Versez la farine, le sucre, le sel, le lait et la levure émiettée dans le bol. **Installez le pétrin. Réglez le minuteur sur 5 minutes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez. La pâte doit être souple et homogène.
- Ajoutez le beurre. **Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Mélangez.
- Couvrez le bol d'un linge propre et humide. Laissez lever 1 heure 30 à température ambiante.
- Transférez la pâte sur un plan de travail fariné. Divisez-la en 12 parts égales. Laissez reposer 10 minutes. Façonnez en petits pains. Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé ou d'une toile de cuisson. Recouvrez d'un linge humide. Laissez de nouveau lever 1 heure à température ambiante.
- Préchauffez votre four à 200 °C. Préparez la dorure en fouettant le jaune d'œuf avec le lait. Badigeonnez-en au pinceau les petits pains. Enfournez pour 15 minutes de cuisson et baissez aussitôt la température à 170 °C.
- Laissez refroidir sur une grille.

*Pour plus de gourmandise :*

*Ajoutez des pépites de chocolat ou des grains de sucre perlé.*

## Pour 12 pains

### Ingrédients :

500 g de farine de blé T55

50 g de sucre semoule

5 g de sel

30 cl de lait

20 g de levure fraîche de boulanger

125 g de beurre en cubes à

température ambiante

*Pour la dorure*

1 jaune d'œuf

1 c. à s. de lait



# Brioche Nantenne



## Pour 2 brioches

### Ingrédients :

500 g de farine de blé T55  
15 g de levure fraîche de boulanger  
2 c. à s. de lait  
15 g de sel  
30 g de sucre semoule  
6 œufs  
350 g de beurre mou

### Pour la dorure :

1 œuf  
1 c. à s. d'eau

**Préparation :** 20 min

**Levée :** 14 heures 30

**Cuisson :** 35 min

- Délayez la levure dans le lait. Versez la farine, le sel, le sucre, la levure délayée et 4 œufs dans le bol. **Installez le pétrin. Réglez le minuteur sur 12 minutes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez. Dès que la pâte s'est amalgamée, ajoutez un par un les 2 derniers œufs. Poursuivez le pétrissage.
- Incorporez le beurre. **Réglez le minuteur sur 15 minutes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 6.** Pétrissez.
- Couvrez le bol d'un linge légèrement humide et laissez lever la pâte 1 heure à température ambiante. Dégazez-la en rompant 2 fois la pâte à la main. Placez le bol au réfrigérateur couvert d'un linge durant 12 heures.
- Divisez la pâte en deux parts. Façonnez chaque part en 6 boules de taille égale. Déposez-les dans un moule à brioche préalablement beurré et fariné. Laissez lever de nouveau pendant 1 heure 30 couvert d'un linge humide à température ambiante.
- Préchauffez votre four à 200 °C. Réalisez la dorure en battant l'œuf avec l'eau, badigeonnez-en la brioche à l'aide d'un pinceau. Enfourez pour 35 minutes de cuisson. Démoulez à la sortie du four et laissez refroidir sur une grille.

*Pour plus de gourmandise :*

*Vous pouvez parfumer la brioche avec de l'eau de fleur d'oranger ou une gousse de vanille. Ajoutez des pépites de chocolat ou des grains de sucre perlé.*





# Chaussons aux pommes



## Pour 10 chaussons

### Ingrédients :

700 g de pâte feuilletée (voir recette de base)

400 g de pommes golden

200 g de pommes granny-smith

30 g de beurre

30 g de sucre semoule

3 pincées de cannelle en poudre

### Pour la dorure :



1 jaune d'œuf

1 c. à s. d'eau

**Préparation :** 20 min

**Repos :** 1 heure

**Cuisson :** 50 min

- Épluchez, videz les pommes. Coupez-les en petits morceaux. Préparez la dorure en fouettant dans un bol le jaune d'œuf et l'eau.
- Versez le beurre dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 120 °C, validez.** Faites fondre. Ajoutez les pommes, le sucre et la cannelle. **Réglez le minuteur sur 25 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Laissez compoter, puis refroidir.
- Abaissez la pâte feuilletée à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur 0,5 cm d'épaisseur. Taillez 10 cercles de 10 cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce. Ovalisez-les légèrement avec le rouleau à pâtisserie.
- Badigeonnez de dorure à l'aide d'un pinceau le bord de chaque cercle sur 1 cm environ. Déposez 1 cuillerée à soupe de compote de pomme sur une moitié de pâte, puis rabattez dessus l'autre moitié. Pincez légèrement la bordure pour bien souder le chausson.
- Déposez les chaussons sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Réservez-les au frais pendant 1 heure.
- Préchauffez votre four à 180 °C. Badigeonnez-les de dorure à l'aide d'un pinceau. Enfournes pour 25 minutes de cuisson.
- Dégustez à la sortie du four, tiède ou froid.





# Chouquettes

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 30 min



## Pour une trentaine de chouquettes

### Ingrédients :

100 g de beurre

25 cl d'eau

150 g de farine de blé T55



4 œufs

100 g de sucre en grains

### Pour la dorure :

1 jaune d'œuf

1 c. à s. d'eau

- Préchauffez votre four à 180 °C. Préparez la dorure en fouettant le jaune d'œuf et l'eau dans un bol.
  - Versez l'eau et le beurre dans le bol. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 75 °C, validez. Réglez le minuteur sur 3 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Versez toute la farine. Mélangez. Prolongez éventuellement pour un parfait dessèchement de la pâte.
  - **Réglez la température sur « Off », validez.** Laissez la préparation redescendre en température à 60 °C. Incorporez les œufs, un par un, en attendant que la pâte soit bien homogène entre chaque ajout.
- Versez la pâte à choux dans une poche munie d'une douille lisse. Réalisez des petites boules de 2 cm de diamètre sur une plaque couverte d'un papier sulfurisé ou d'une toile de cuisson. Badigeonnez-les de dorure à l'aide d'un pinceau. Saupoudrez de sucre en grains. Enfourez pour 20 minutes de cuisson. L'extérieur doit être doré. Baissez la température du four à 100 °C. Laissez sécher 10 minutes.

*Ne tardez pas à les déguster pour apprécier la légèreté de leur texture.*



Des recettes pour ce moment convivial qui s'institue de plus en plus en apéro dînatoire. Le Cooking Chef Gourmet s'invite pour inspirer de quoi picorer en régaland tout le monde, sans façon, à la bonne franquette avec des rillettes, mais aussi en fusion food avec des nems ou des samoussas.



# les Recettes apéritives

# les Recettes apéritives

## Les recettes apéritives

- 118 Acras de poisson
- 120 Rillettes de saumon
- 122 Chips de légumes
- 124 Tzatziki
- 126 Verrine crabe guacamole pamplemousse
- 128 Financiers au parmesan
- 130 Pop-corn salés
- 132 Cake au chèvre et épinard
- 134 Guacamole
- 136 Feuilletés aux deux pestos
- 138 Verrine aubergine ricotta
- 140 Tartare canette sésame
- 142 Tapenade
- 144 Gougères
- 146 Rillettes de lapin
- 148 Caviar d'aubergine
- 150 Cromesquis au foie gras
- 152 Houmous
- 154 Rouleaux de printemps



# Acras de poisson

**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 20 min



*Pour 10 personnes*

**Ingrédients :**

500 g de cabillaud  
250 g de farine de blé T55  
20 cl de lait  
20 g de persil  
40 g d'oignon  
4 gousses d'ail  
1 petit piment antillais  
1 œuf  
1 c. à s. de bicarbonate  
2 c. à s. de vinaigre blanc  
Sel, poivre

*Pour la friture*

25 cl d'huile d'arachide

- Lavez, puis hachez finement le piment au couteau. Lavez, hachez le persil. Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Déposez le cabillaud dans le panier vapeur.
- Versez 50 cl d'eau dans le bol. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. **Installez le panier vapeur et le couvercle antiprojection. Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez.** Faites cuire. Émiettez le poisson cuit à l'aide d'une fourchette.
- Versez la farine et le piment haché dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez. Incorporez ensuite au fur et à mesure le lait, le vinaigre blanc, l'oignon, l'ail, le persil, puis l'œuf.
- **Retirez le fouet ballon. Installez le batteur K. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Incorporez le cabillaud émiétté. Salez, poivrez. Mélangez 2 minutes. Ajoutez le bicarbonate. Mélangez 2 minutes. Débarrassez la pâte dans un plat.
- Versez l'huile dans le bol. **Réglez la température sur 180 °C, validez.** Faites chauffer. Formez des boules de pâte à l'aide de 2 cuillères à soupe. Faites-les frire par groupe de 4 ou 5 dans l'huile bouillante environ 3 minutes. Les acras doivent être bien dorés. Prélevez-les dans le bol à l'aide d'une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant. Réservez au chaud. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- Servez aussitôt accompagnés de quartiers de citron vert, d'une mayonnaise aux herbes ou d'une sauce au piment vert.



*Les apéritives*

# Rillettes de saumon



**Préparation :** 10 min  
**Cuisson :** 7 min  
**Réfrigération :** 10 min

- Rincez, puis séchez le saumon avec du papier absorbant. Coupez-le en cubes. Déposez-les dans le panier vapeur. Épluchez, hachez la gousse d'ail. Lavez et ciselez la ciboulette.
- Versez 50 cl d'eau dans le bol. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition.
- **Installez le panier vapeur et le couvercle antiprojection. Réglez le minuteur sur 7 minutes, validez.** Faites cuire. Laissez tiédir.
- Versez tous les ingrédients dans le bol multifonction équipé du couteau. Salez, poivrez. **Installez le bol multifonction. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez 1 minute. Rectifiez l'assaisonnement. Placez dans une terrine et réservez 10 minutes au frais avant de servir avec des toasts.

*Pour des variantes express :*

*Remplacez le saumon par des sardines, du maquereau ou du thon en boîte. Variez les saveurs avec des herbes, comme l'estragon, l'aneth, ou avec des épices comme le curry, les graines de fenouil.*

## Pour 6 personnes

### Ingrédients :

500 g de saumon frais  
100 g de ricotta  
1 gousse d'ail  
½ bouquet de ciboulette  
1 c. à s. de moutarde  
2 c. à s. d'huile d'olive  
Jus d'½ citron jaune  
Sel, poivre



Les apéritives



# Chips de légumes



Pour 6 personnes

## Ingrédients :

100 g de pomme de terre bintje  
100 g de pomme de terre vitelotte  
100 g de carotte  
100 g de panais  
100 g de betterave chioggia  
20 g de fécule de pomme de terre  
Sel

Pour la friture

25 cl d'huile d'arachide

**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 2 min par fournée

- Épluchez tous les légumes.
- **Installez le bol multifonction équipé du disque à émincer fin. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Émincez séparément chacun des légumes.
- Passez les lamelles de pommes de terre vitelotte dans la fécule. Elles garderont ainsi leur couleur à la cuisson.
- Versez l'huile d'arachide dans le bol. **Réglez la température sur 180 °C, validez.** Faites chauffer. Déposez par petites quantités les lamelles de légumes dans l'huile. Faites-les frire environ 2 minutes. Elles doivent être dorées. Prélevez-les dans le bol à l'aide d'une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant. Salez.
- Servez aussitôt pour profiter de chips bien croustillantes.



Les apéritives



# Tzatziki



**Préparation :** 10 min  
**Dégorgement :** 1 heure  
**Réfrigération :** 1 heure

- Pelez, émincez le concombre. Salez-le, laissez-le dégorger dans une passoire pendant 1 heure. Rincez-le et épongez-le. Épluchez, dégermez, hachez la gousse d'ail. Lavez, séchez, ciselez l'aneth.

- Versez le yaourt à la grecque, l'huile et le vinaigre dans le bol. Salez, poivrez. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Mélangez 1 minute.

- Ajoutez le concombre émincé, l'ail et l'aneth hachés. **Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez 1 minute. Versez dans un bol, puis placez au frais pendant 1 heure.

- Servez avec des bâtonnets de céleri et des gressins.

**Pour 6 personnes**

**Ingrédients :**

1 concombre  
500 g de yaourt à la grecque  
½ botte d'aneth  
1 gousse d'ail  
1 cl de vinaigre blanc  
15 cl d'huile d'olive  
Sel, poivre



Les apéritives

# Verrine crabe guacamole pamplemousse



Préparation : 15 min

- Mélangez la chair de crabe et la sauce tomate dans un bol. Vérifiez l'assaisonnement. Taillez des segments dans le demi-pamplemousse.
- Réalisez le guacamole. Coupez l'avocat en 2. Dénoyotez-le, puis épluchez-le. Mettez-le dans le bol multifonction équipé du couteau avec le jus du citron. Salez, poivrez. Assaisonnez de piment d'Espelette et de Tabasco® à votre convenance. **Installez le bol multifonction. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez 1 minute. Versez dans une poche avec une douille cannelée.
- Répartissez dans chaque verrine le mélange crabe tomate. Ajoutez le guacamole. Surmontez d'un segment de pamplemousse.
- Servez bien frais.

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

1 avocat mûr  
40 g de chair de crabe émietté  
½ pamplemousse  
10 cl de sauce tomate  
1 jus de citron jaune  
Piment d'Espelette  
Tabasco®  
Sel, poivre



Les apéritives



# Financiers au parmesan



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 20 min

- Préchauffez votre four à 180 °C. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Versez la farine, la levure, le sel, la semoule et le parmesan râpé dans le bol. Poivrez. **Installez le batteur K. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez 2 minutes. Versez les jaunes d'œufs, le lait et le beurre fondu dans le bol. Mélangez jusqu'à complète homogénéisation. Débarrassez.
- Versez les blancs dans le bol propre. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 30 secondes. **Réglez la vitesse sur maximum.** Fouettez jusqu'à ce que les blancs soient fermes. Incorporez-les délicatement à l'aide d'une Maryse dans l'appareil précédent.
- Versez l'appareil dans des moules à financiers préalablement beurrés s'ils ne sont pas en silicone. Enfourez pour 20 minutes de cuisson environ selon votre moule. Démoulez à la sortie du four.
- Servez chaud, tiède ou froid.

*Pour 6 personnes*

**Ingédients :**

75 g de parmesan râpé  
125 g de farine de blé T55  
2,5 g de levure chimique  
65 g de semoule fine de blé  
3 œufs  
17,5 cl de lait  
75 g de beurre fondu  
2,5 g de sel fin  
Poivre



*Les apéritives*



# Pop-corn salés



**Cuisson :** 10 min

- Versez l'huile et le maïs en grains dans le bol.  
**Installez le couvercle antiprojection. Réglez la température sur 180 °C, validez. Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez.**  
Laissez cuire. La chaleur va faire éclater les grains. Lorsque tous les grains sont éclatés, retirez prudemment le couvercle.
- Versez dans un bol. Salez. Servez aussitôt.

*Pour davantage de gourmandise :*

*Ajoutez des épices ou des herbes séchées à la fin de la cuisson pour donner couleurs et saveurs aux pop-corn.*

*Pour 6 personnes*

**Ingrédients :**

*50 g de maïs en grains à pop-corn*

*20 g d'huile de tournesol*

*Épices :*

*Curry, piment d'Espelette...*

*Herbes sèches :*

*Origan, basilic...*

*Sel fin*



*Les apéritives*

# Cake au chèvre et épinard



## Pour 6 personnes

### Ingrédients :

60 g de crottin de chèvre  
200 g d'épinards cuits et égouttés  
250 g de farine de blé T55  
1 sachet de levure chimique  
3 œufs  
10 cl d'huile d'olive  
10 cl de lait  
20 g de beurre pour le moule +  
un peu de farine  
Sel, poivre

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 50 min

- Préchauffez votre four à 180 °C. Beurrez et farinez légèrement le moule à cake. Coupez le fromage de chèvre en petits morceaux. Tamisez la farine et incorporez la levure.
- Mettez les œufs dans le bol. **Installez le batteur K. Réglez le variateur de vitesse sur 5.** Mélangez 2 minutes.
- Versez l'huile d'olive et le lait. **Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 30 secondes. Ajoutez la farine et la levure. Mélangez 1 minute. Ajoutez le fromage de chèvre. Mélangez 30 secondes. Ajoutez les épinards. Mélangez jusqu'à complète homogénéisation. Salez, poivrez.
- Versez l'appareil dans le moule à cake. Enfourez pour 50 minutes de cuisson environ.
- Servez chaud, tiède ou froid.

*Vous pouvez cuire ce cake dans des petits moules individuels. Dans ce cas, la cuisson sera plus rapide.*



*Les apéritives*



# Guacamole



**Préparation :** 10 min

**Réfrigération :** 20 min

- Épluchez les avocats, puis dénoyautez-les. Épluchez l'oignon et coupez-le grossièrement. Pressez le jus du citron.
- Versez les avocats et l'oignon dans le bol multifonction équipé du couteau. **Installez le bol multifonction. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez 2 minutes. Ajoutez le jus du citron et la crème. **Maintenez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez 1 minute. Le mélange doit être homogène. Salez, poivrez, puis ajoutez quelques gouttes de Tabasco®. Vérifiez l'assaisonnement. Réservez au frais 20 minutes.
- Servez avec des chips de maïs.

*Pour 6 personnes*

**Ingédients :**

*2 avocats mûrs*

*1 oignon rouge*

*1 citron jaune*

*1 c. à s. de crème fraîche épaisse*

*Quelques gouttes de Tabasco®*

*Sel, poivre*

**FÉROCE D'AVOCAT :**

*Variante du guacamole, dans lequel on utilise, à la place du Tabasco®, du piment antillais bomba, coupé en deux, épépiné, haché, puis ajouté dans l'avocat écrasé. Ce dernier est additionné de morue dessalée ou de cabillaud.*

*Pour le réaliser, déposez 100 g de cabillaud dans le panier vapeur.*

*Versez 50 cl d'eau dans le bol. Réglez la température sur 102 °C, validez. À ébullition, installez le panier vapeur et le couvercle antiprojection. Faites cuire 5 minutes. Laissez tiédir avant d'émietter le poisson. Incorporez-le au guacamole.*



*Les apéritives*



# Feuilletés aux deux pestos



**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 10 min

- Préparez la dorure en fouettant le jaune d'œuf avec l'eau dans un bol. Préchauffez votre four à 180 °C.
- Sur un plan de travail légèrement fariné, étalez la pâte feuilletée sur une épaisseur d'environ 4 mm en 2 rectangles. Sur le premier rectangle, étalez le pesto rouge. Sur le second, étalez le pesto vert. Saupoudrez de parmesan râpé.
- Taillez, à l'aide d'un couteau, des bâtonnets d'1 cm de largeur sur 7 cm de longueur. Roulez-les en escargots. Badigeonnez-les de dorure à l'aide d'un pinceau. Si vous préférez les laisser en bâtonnets, passez cette étape.
- Déposez les feuilletés sur une plaque de cuisson couverte d'un papier sulfurisé ou d'un tapis de cuisson en silicone. Enfourez pour environ 10 minutes de cuisson.
- Servez à la sortie du four.

*Pour 8 personnes*

**Ingrédients :**

*250 g de pâte feuilletée (voir recette de base)*

*100 g de pesto rouge (voir recette de base)*

*100 g de pesto vert (voir recette de base)*

*200 g de parmesan râpé*

*Pour la dorure*

*1 jaune d'œuf*

*1 c. à s. d'eau*



*Les apéritives*

# Verrine aubergine ricotta



**Préparation :** 20 min



**Cuisson :** 18 min

- Lavez, puis coupez l'aubergine en petits cubes. Ciselez les oignons cébettes. Pressez le jus du demi-citron. Mélangez la ricotta, le jus du citron, les oignons émincés dans un bol. Salez, poivrez. Saupoudrez de curry à votre convenance. Réservez au frais.

**Pour 6 personnes**

**Ingédients :**

1 aubergine  
150 g de ricotta  
2 oignons cébettes  
½ citron jaune  
1 gousse d'ail hachée  
5 cl d'huile d'olive  
6 pétales de tomates confites  
Curry, sel, poivre

- Versez l'huile d'olive et l'ail haché dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 140 °C, validez.** Faites chauffer. Versez les cubes d'aubergine. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites dorer 3 minutes. Salez, poivrez.
- **Réglez la température sur 90 °C, validez. Réglez le minuteur sur 15 minutes, validez.** Poursuivez la cuisson. Les aubergines doivent être tendres. Laissez refroidir et réservez au frais.
- Répartissez les aubergines dans des verrines. Disposez un pétale de tomate confite. Terminez par la ricotta au curry.
- Servez aussitôt.



Les apéritives



# Tartare canette sésame



Préparation : 15 min

- Retirez la peau, puis coupez le filet de canette en cubes. Lavez les pousses de haricots mungo et les oignons cébettes. Torréfiez à sec les graines de sésame 1 minute environ dans une poêle.
- **Installez le bol multifonction équipé du couteau.** Placez les cubes de canette. **Tournez brièvement 6 fois sur le bouton « P ».** Hachez grossièrement. Débarrassez. **Installez le disque à émincer fin. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Émincez les oignons cébettes.
- Versez dans un saladier le filet de canette haché, les oignons cébettes, l'huile de sésame et la sauce tamari. Assaisonnez de sel, poivre et piment d'Espelette. Mélangez.
- Dressez aussitôt dans des verrines ou des cuillères. Parsemez de pousses de haricots mungo.

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

600 g de filet de canette  
1 botte d'oignons cébettes  
10 g de pousses de soja  
10 g de pousses de haricots mungo  
1 cl d'huile de sésame  
1 cl de sauce tamari  
Piment d'Espelette  
Sel, poivre



Les apéritives



# Tapenade



**Préparation : 5 min**

- Versez les olives, les câpres et les filets d'anchois dans le blender.  
**Installez le blender. Réglez le variateur de vitesse sur 6.** Mixez.
- Sans arrêter le robot, ajoutez par la cheminée du couvercle le jus du citron et l'huile d'olive. Mixez jusqu'à complète absorption de l'huile.
- Vérifiez l'assaisonnement. Salez éventuellement. Poivrez.
- Servez avec des croûtons et des tomates cerise.

**Pour 8 personnes**

**Ingédients :**

500 g d'olives noires dénoyautées  
200 g de câpres au vinaigre  
200 g de filets d'anchois à l'huile  
1 jus d'un citron jaune  
3 c. à s. d'huile d'olive  
Sel, poivre

*Pour une tapenade verte :*

*Utilisez des olives vertes et procédez de même. Pour plus de saveur, ajoutez des feuilles de basilic.*



*Les apéritives*

# Gougères

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 28 min





## Pour une trentaine de gougères

### Ingrédients :

150 g de farine de blé T55  
4 œufs moyens  
100 g de lardons blanchis  
100 g de comté râpé  
100 g de beurre  
25 cl d'eau  
Sel, poivre

Pour la dorure  
1 jaune d'œuf  
1 c. à s. d'eau

- Préchauffez votre four à 180 °C. Préparez la dorure en fouettant le jaune d'œuf avec l'eau dans un bol.
- Versez l'eau et le beurre dans le bol. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 75 °C, validez. Réglez le minuteur sur 3 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Versez toute la farine. Mélangez. Prolongez éventuellement pour un parfait dessèchement de la pâte.
- **Réglez la température sur « Off », validez.** Laissez la préparation redescendre en température à 60 °C. Incorporez les œufs, un par un, en attendant que la pâte soit bien homogène entre chaque ajout.
- Ajoutez les lardons blanchis et le comté râpé. Mélangez jusqu'à complète homogénéisation. Salez, poivrez.
- Versez l'appareil dans une poche équipée d'une douille lisse n° 15. Sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, réalisez des petites boules de pâte espacées de 3 cm. Appliquez au pinceau la dorure sur chaque gougère.
- Enfourez pour 25 minutes de cuisson environ, sans ouvrir la porte du four sinon vos gougères s'affaisseraient. Elles doivent être bien sèches et dorées.
- Servez sans attendre.



Les apéritives



# Rillettes de lapin



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 2 heures

**Marinade :** 12 heures

**Repos :** 24 heures

Pour 8 personnes

## Ingrédients :

4 cuisses de lapin  
200 g de graisse de canard  
90 cl de bière blonde  
1 branche de céleri  
1 carotte  
1 oignon  
15 cl d'huile d'olive  
5 branches de thym  
1 c. à s. de moutarde  
Sel, poivre

- **La veille :**  
Découpez les cuisses de lapin en morceaux réguliers.  
Épluchez, émincez la branche de céleri, la carotte et l'oignon.  
Dans un plat, versez 10 cl d'huile, la bière et 3 branches de thym. Mélangez avant d'ajouter le lapin et les légumes émincés. Arrosez-les bien de la marinade. Couvrez au contact d'un film alimentaire. Réservez au frais durant 12 heures.
- **Le lendemain :**  
Prélevez les morceaux de lapin. Filtrez la marinade. Réservez la garniture de légumes.
- Versez les 5 cl d'huile d'olive restants dans le bol. **Réglez la température sur 180 °C, validez.** Faites chauffer.  
Ajoutez les morceaux de lapin. Faites-les colorer sur toutes leurs faces en les retournant, pendant environ 3 minutes.
- Ajoutez la garniture de légumes. Déglacez avec la marinade. Salez, poivrez.  
**Réglez la température sur 100 °C, validez. Installez le couvercle antiprojection. Réglez le minuteur sur 2 heures, validez.** Laissez cuire.
- Prélevez les morceaux de lapin. Ôtez les os et effilochez la chair. Débarrassez la garniture. Versez la graisse dans le bol. **Installez le batteur K. Réglez la température sur 100 °C, validez.** Laissez fondre.  
**Réglez la température sur « Off », validez.** Ajoutez l'effilochée de lapin et la moutarde. **Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez 2 minutes.  
Vérifiez l'assaisonnement. Ajoutez les 2 brins de thym restants hachés.
- Versez les rillettes dans une terrine. Réservez 24 heures au frais.
- Servez avec du pain grillé et des cornichons.



Les apéritives





# Caviar d'aubergine



**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 20 min

- Épluchez, coupez les aubergines en dés. Épluchez, coupez en 2 et dégermez les gousses d'ail. Lavez, séchez, effeuillez le basilic.
- Versez l'huile d'olive dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites chauffer 1 minute.
- Versez les dés d'aubergine et l'ail dans le bol. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Laissez caraméliser 3 minutes. Salez, poivrez.
- **Réglez la température sur 95 °C, validez. Réglez le minuteur sur 15 minutes, validez.** Laissez compoter.
- Versez les aubergines et le jus de citron vert dans le bol multifonction équipé du couteau. **Installez le bol multifonction. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez 1 minute. Ajoutez le basilic. **Tournez brièvement sur le bouton « P » 3 fois de suite.**
- Versez dans un bol. Laissez refroidir. Parsemez de quelques graines de sésame. Servez avec des petits croûtons de pain toasté, des feuilles d'endives ou des crackers.

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

2 aubergines  
3 gousses d'ail  
½ botte de basilic  
10 cl d'huile d'olive  
1 c. à s. de jus de citron vert  
Quelques graines de sésame  
Sel, poivre



Les apéritives

# Cromesquis au foie gras

**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 25 min

**Réfrigération :** 4 heures



## Pour 4 personnes

### Ingrédients :

100 g de foie gras de canard cuit

50 cl de porto rouge

30 cl de crème liquide

3 g de gélatine en feuille

Sel, poivre

#### Pour l'anglaise

2 œufs

3 cl de lait

1 cl d'huile d'arachide

Sel, poivre

100 g de farine de blé T55

250 g de chapelure blanche de

pain de mie

#### Pour la friture

25 cl d'huile d'arachide

- Mettez les feuilles de gélatine à tremper dans un bol d'eau glacée. Versez le foie gras débarrassé de sa graisse dans le bol multifonction équipé du couteau. **Installez le bol multifonction. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez 30 secondes.
- Versez le porto dans le bol. **Réglez la température sur 100 °C, validez.** Faites réduire environ 10 minutes jusqu'à obtention d'une consistance sirupeuse. **Réglez la température sur « Off », validez. Installez le fouet ballon.** Ajoutez les feuilles de gélatine égouttées. **Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Mélangez 2 minutes. Attendez que le contenu du bol redescende en température à 30 °C. **Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Incorporez petit à petit la purée de foie gras, puis la crème liquide jusqu'à complète homogénéisation. Salez, poivrez. Versez l'appareil dans un plat à gratin carré. Filmez et placez 2 heures au congélateur.
- Préparez l'anglaise. Mélangez les œufs, le lait, l'huile dans un plat. Salez, poivrez. Mettez la farine dans un deuxième plat, la chapelure dans un troisième. Taillez dans l'appareil au foie gras des cubes de 10 g, d'environ 2 cm de côté. Passez-les légèrement dans la farine, puis dans l'anglaise, puis dans la chapelure. Effectuez un second passage dans l'anglaise et la chapelure. Déposez dans un plat recouvert d'un papier sulfurisé et placez 2 heures au frais.
- Versez l'huile d'arachide dans le bol. **Réglez la température sur 180 °C, validez.** Faites chauffer.
- Déposez par 3 ou 4 les cromesquis. Faites-les frire environ 4 minutes. Ils doivent être bien dorés. Prélevez-les dans le bol à l'aide d'une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant. Réservez au chaud. Renouvelez l'opération pour les autres cromesquis.
- Servez aussitôt.





# Hoummous



Pour 6 personnes

## Ingrédients :

200 g de pois chiches cuits

1 gousse d'ail

1/2 citron jaune

2 c. à s. d'huile d'olive

2 c. à s. d'eau

1 c. à c. de graines de cumin

Sel, poivre

Préparation : 5 min

- Épluchez la gousse d'ail. Égouttez les pois chiches. Pressez le jus du demi-citron.
- Versez tous les ingrédients dans le bol multifonction équipé du couteau. **Installez le bol multifonction. Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Mixez 2 minutes. La préparation doit être homogène. Rectifiez l'assaisonnement.
- Versez dans un bol. Parsemez quelques graines de cumin et versez un filet d'huile d'olive. Servez avec des légumes crus et des gressins.

*Pour plus de gourmandise :*

*Remplacez l'huile d'olive par de l'huile de sésame. Relevez par des épices, comme du paprika ou du piment d'Espelette.*



Les apéritives



# Rouleaux de printemps



**Préparation :** 30 min

**Réfrigération :** 30 min

*Pour 6 personnes*

**Ingrédients :**

*6 galettes de riz de 18 cm de diamètre*

*9 crevettes roses cuites*

*200 g de pousses de haricots mungo*

*100 g de vermicelles de riz*

*1 carotte*

*1 courgette*

*1 cœur de salade romaine*

*Quelques brins de menthe et de coriandre*

*Sauce tamari*

■ Épluchez la carotte.  
Lavez, coupez les extrémités de la courgette.  
Lavez, puis effeuillez la menthe et la coriandre.  
Lavez la salade. Réservez 6 feuilles, émincez le reste.  
Décortiquez les crevettes, coupez-les en 2 dans leur longueur.  
Placez les vermicelles de riz dans un bol. Arrosez-les d'eau chaude chaude. Laissez reposer 4 minutes, puis égouttez-les.

- **Installez le bol multifonction équipé du disque à julienne. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Taillez la carotte et la courgette.
- Plongez brièvement une galette de riz dans un plat rempli d'eau tiède. Déposez-la sur un torchon propre et humide.
- Dans la moitié inférieure de la galette, déposez un peu de salade émincée. Posez dessus quelques vermicelles de riz, quelques pousses de haricots mungo, puis un peu de julienne de courgette et de carotte. Parsemez de quelques feuilles de menthe et coriandre. Terminez par 3 demi-crevettes.
- Rabattez les côtés de la galette et roulez-la en serrant délicatement. Enveloppez le rouleau de printemps dans un film alimentaire. Il vous permettra de bien le souder et de maintenir son humidité. Placez au frais durant 30 minutes. Renouvelez l'opération pour les 5 autres rouleaux.
- Servez avec les feuilles de romaine réservées et de la sauce tamari.



*Les apéritives*

Le commencement de la faim !

Des recettes légères dans la  
tendance, sans oublier les  
incontournables.

Le Cooking Chef Gourmet  
sait, en toute simplicité,  
donner aux soupes,  
salades et autres entrées,  
un petit air bien inspiré.



# les Entrées

# les Entrées

## Les soupes

- 160 Gaspacho
- 162 Velouté de courgette au Kiri®
- 164 Soupe à l'oignon
- 166 Velouté à la tomate
- 168 Soupe chinoise
- 170 Crème de topinambour au lait d'amande
- 172 Velouté d'asperge
- 174 Bouillon aux parfums d'Indonésie
- 176 Soupe de poisson express

## Les salades

- 178 Salade de carottes à l'orientale
- 180 Taboulé de quinoa aux pêches
- 182 Salade lyonnaise
- 184 Coleslaw express aux deux choux
- 186 Céleri rémoulade à la pomme
- 188 Salade de chou au poulet
- 190 Salade de wakame et concombre
- 192 Salade de pâtes au pesto
- 194 Salade de haddock
- 196 Émincé de butternut aux graines
- 198 Salade d'artichauts en barigoule

## Les gourmandes

- 200 Samoussas au chèvre
- 202 Ravioles de légumes
- 204 Soufflés au fromage
- 206 Nems
- 208 Œufs brouillés à la tomate
- 210 Bagels au saumon
- 212 Samoussas au thon
- 214 Terrine de saumon aux poivrons
- 216 Mini-choux farcis
- 218 Beignets de crevettes
- 220 Œuf parfait
- 222 Tartelettes aux giroles



# Gaspacho



Pour 4 personnes

## Ingrédients :

500 g de tomates

½ concombre

½ poivron rouge

½ oignon rouge

1 gousse d'ail

1 cl de vinaigre de Xérès

Quelques gouttes de Tabasco®

4 cl d'huile d'olive

Quelques feuilles de basilic

Sel, poivre

**Préparation :** 15 min

**Réfrigération :** 15 min

- Mondez, coupez en quartiers, puis épépinez les tomates. Épluchez, coupez en deux, puis épépinez le concombre. Coupez-le en cubes. Épluchez, épépinez, puis émincez le poivron. Épluchez, émincez l'oignon et la gousse d'ail.
- Versez tous les ingrédients, sauf le basilic, dans le blender. Salez, poivrez. **Installez le blender. Tournez brièvement à plusieurs reprises le bouton « P ».** Réglez le minuteur sur 3 minutes, validez. Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum. Mixez. Ajoutez si nécessaire un peu d'eau. Vérifiez l'assaisonnement. Passez au chinois.
- Réservez au frais 15 minutes.
- Servez avec le basilic ciselé.

*Pour plus de gourmandise :*

*Ajoutez une quenelle de chèvre frais, quelques dés de jambon de pays et des croûtons à l'ail.*

*Pour un gaspacho plus consistant, mixez avec une ou deux tranches de pain de mie.*



# Velouté de courgette au Kiri®



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 28 min

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

600 g de courgettes

1 gousse d'ail

1 oignon jaune



Quelques feuilles de menthe

2 c. à s. d'huile d'olive

40 cl d'eau

4 portions de Kiri®

Sel, poivre

- Lavez et râpez les courgettes. Épluchez et émincez l'ail et l'oignon. Lavez les feuilles de menthe.
- Versez l'huile dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 120 °C, validez.** Faites chauffer 1 minute.
- Ajoutez l'ail émincé et l'oignon. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites dorer 2 minutes.
- **Retirez le batteur souple.** Ajoutez les courgettes et l'eau. Salez et poivrez. **Installez le couvercle antiprojection. Réglez la température sur 110 °C, validez. Réglez le minuteur sur 25 minutes, validez.** Laissez cuire.
- Transvasez le contenu du bol dans le blender. Ajoutez le Kiri® et les feuilles de menthe. Réservez-en quelques-unes pour le décor. **Installez le blender. Tournez brièvement à plusieurs reprises le bouton « P ».** **Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Mixez 1 minute.
- Servez chaud ou froid avec les feuilles de menthe réservées.

*Pour plus de gourmandise :*

*Ajoutez des lamelles de radis rose, des graines germées ou des copeaux de chèvre sec.*





# Soupe à l'oignon

**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 55 min



Pour 6 personnes

## Ingédients :

600 g d'oignons jaunes

30 g de beurre

1 c. à s. d'huile de tournesol




1,6 l de fond blanc de volaille

½ baguette

1 gousse d'ail

200 g de comté râpé

Sel, poivre

- Épluchez les oignons. **Installez le bol multifonction équipé du disque à émincer fin. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Émincez les oignons.
- Versez le beurre et l'huile de tournesol dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 110 °C, validez.** Faites chauffer.
- Ajoutez les oignons. **Installez le couvercle antiprojection.** Faites revenir 5 minutes. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites revenir.
- **Réglez la température sur 95 °C, validez. Réglez le minuteur sur 30 minutes, validez.** Poursuivez la cuisson pour obtenir une compotée.
- Versez le fond blanc de volaille. Salez légèrement, poivrez. **Sélectionnez , validez. Réglez le minuteur sur 20 minutes, validez.** Laissez cuire.
- Détaillez la baguette en tranches. Séchez-les sur les deux faces dans un four à 140 °C. Frottez-les avec la gousse d'ail épluchée. Saupoudrez de comté râpé et faites griller sous le grill.
- Servez la soupe dans des bols individuels avec les croûtons.







# Velouté à la tomate



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 33 min

- Mondiez, coupez, puis épépinez les tomates. Épluchez et coupez la carotte en rondelles. Épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Lavez, puis émincez la branche de céleri.
- Versez l'huile dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 120 °C, validez.** Faites chauffer 1 minute.
- Ajoutez l'ail, l'oignon, le céleri émincés et le thym. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites suer 2 minutes sans coloration.
- **Retirez le batteur souple.** Ajoutez la carotte, les tomates et le fond blanc de volaille. Salez légèrement et poivrez. **Installez le couvercle antiprojection. Réglez la température sur 100 °C, validez. Réglez le minuteur sur 30 minutes, validez.** Laissez cuire.
- Transvasez le contenu du bol dans le blender. **Installez le blender. Tournez brièvement à plusieurs reprises le bouton « P ». Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Mixez 2 minutes.
- Rectifiez l'assaisonnement. Servez aussitôt dans des bols.

*Pour plus de gourmandise :*

*Ajoutez des tomates cerise coupées en deux, de la ricotta émiettée, quelques feuilles de thym. Arrosez d'un filet d'huile.*

**Pour 6 personnes**

**Ingrédients :**

1,5 kg de tomates

1 carotte

1 oignon jaune

2 gousses d'ail

1 branche de céleri et de thym

2 c. à s. d'huile d'olive

50 cl de fond blanc de volaille

Sel, poivre



# Soupe chinoise



**Préparation :** 15 min



**Cuisson :** 38 min

- Épluchez, émincez les oignons jaunes. Épluchez, coupez en fines rondelles le gingembre. Lavez, émincez les champignons shiitaké. Rincez les pousses de haricots mungo. Taillez le blanc de poulet en fines lanières. Émincez l'oignon fane en rondelles. Lavez, ciselez la coriandre.

**Pour 4 personnes**

## Ingrédients :

2 oignons jaunes  
3 cm de gingembre frais  
6 champignons shiitaké frais  
50 g de pousses de haricots mungo  
200 g de blanc de poulet  
1 oignon fane  
Quelques brins de coriandre  
80 cl de fond blanc de volaille  
1 étoile de badiane  
1 bâton de cannelle  
2 c. à s. de sauce nuoc-mâm  
2 c. à s. de sauce tamari  
70 g de vermicelles de riz

- Versez dans le bol le fond blanc de volaille, les oignons jaunes, les épices et les sauces nuoc-mâm et tamari. **Installez le couvercle antiprojection. Réglez la température sur 110 °C, validez. Réglez le minuteur sur 30 minutes, validez.** Faites mijoter.
- Filtrez le bouillon dans une passoire, puis versez-le de nouveau dans le bol. Ajoutez les champignons shiitaké. **Installez le mélangeur. Maintenez la température à 110 °C, validez. Réglez le minuteur sur 8 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Poursuivez la cuisson. 4 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les lanières de poulet, les vermicelles de riz.
- Servez bien chaud dans des bols individuels. Répartissez l'oignon fane émincé, les pousses de haricot mungo et la coriandre.





# Crème de topinambour au lait d'amande



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 45 min

- Épluchez les topinambours et les pommes de terre.

**Installez le bol multifonction équipé du disque à émincer fin. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Émincez les topinambours et les pommes de terre.

- Versez-les dans le bol. Mouillez à hauteur d'eau froide. Salez, poivrez. **Installez le couvercle antiprojection. Réglez la température sur 100 °C, validez. Réglez le minuteur sur 45 minutes, validez.** Faites cuire.
- Transvasez le contenu du bol dans le blender. Ajoutez le lait d'amande et l'huile d'olive. **Installez le blender. Tournez brièvement à plusieurs reprises le bouton « P ».** **Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Mixez 2 minutes. Vérifiez l'assaisonnement.
- Servez aussitôt dans des bols. Parsemez d'amandes effilées torréfiées à sec 2 minutes dans une poêle sans matière grasse. Saupoudrez de graines de nigelle.

**Pour 4 personnes**

## Ingrédients :

500 g de topinambours  
200 g de pommes de terre  
20 cl de lait d'amande sans sucre ajouté  
3 c. à s. d'huile d'olive  
3 c. à s. d'amandes effilées  
1 c. à s. de graines de nigelle  
Sel, poivre








# Velouté d'asperge



**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 20 min

- Épluchez, émincez les asperges. Conservez 8 pointes de côté. Mettez-les dans un bol. Arrosez d'huile d'olive. Salez légèrement à la fleur de sel, poivrez. Réservez. Épluchez, puis émincez les échalotes et le gingembre.
- Versez le beurre dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 140 °C, validez.** Faites chauffer 1 minute.
- Ajoutez les échalotes et le gingembre. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites dorer 2 minutes. Ajoutez les asperges. Poursuivez la cuisson pendant 2 minutes.
- Versez le bouillon de légumes. Salez légèrement et poivrez. **Réglez la température sur 100 °C, validez. Réglez le minuteur sur 15 minutes, validez. Sélectionnez , validez.** Poursuivez la cuisson.
- Transvasez le contenu du bol dans le blender. Ajoutez la crème. **Installez le blender. Tournez brièvement à plusieurs reprises le bouton « P ».** **Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Mixez 2 minutes. Vérifiez l'assaisonnement.
- Versez aussitôt dans des bols et répartissez les pointes d'asperges réservées.

*Pour plus de gourmandise :*

*Ajoutez une fine tranche de jambon de Parme.*

**Pour 4 personnes**

## Ingrédients :

500 g d'asperges vertes

2 c. à s. d'huile d'olive

2 échalotes

½ cm de gingembre frais

30 g de beurre

30 cl de bouillon de légumes

10 cl de crème fluide

Fleur de sel, sel, poivre



# Bouillon aux parfums d'Indonésie



Pour 8 personnes

## Ingrédients :

8 grosses gambas  
2 carottes  
2 oignons jaunes  
1 piment vert frais  
4 oignons cébettes  
4 tiges de citronnelle  
20 g de gingembre frais  
100 g de pousses de haricots mungo  
Quelques pousses de daïkon  
Sel, poivre

**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 45 min

- Épluchez, émincez les carottes et les oignons. Gardez une pelure d'oignon pour colorer le bouillon. Lavez, émincez finement le piment. Épluchez, émincez finement les oignons cébettes, la citronnelle et le gingembre. Lavez les pousses de haricots mungo. Décortiquez les gambas. Réservez les carcasses d'un côté et les queues de l'autre. Incisez le dos de chacune d'entre elles pour retirer le boyau.
- Versez les carcasses des gambas dans le bol. Mouillez d'eau froide à hauteur. Salez, poivrez. **Installez le couvercle antiprojection. Réglez la température sur 95 °C, validez. Réglez le minuteur sur 20 minutes, validez.** Faites cuire.
- Écumez soigneusement le bouillon. Ajoutez la citronnelle, le gingembre, le piment, les oignons émincés, les carottes et la pelure d'oignon. **Maintenez la température à 95 °C, validez. Réglez le minuteur sur 20 minutes, validez.** Poursuivez la cuisson.
- Déposez les queues de gambas dans le panier vapeur. **Installez le panier vapeur. Maintenez la température à 95 °C, validez. Réglez le minuteur sur 5 minutes, validez.** Terminez la cuisson.
- Réservez les gambas. Filtrez le bouillon au chinois étamine.
- Versez aussitôt le bouillon dans des bols individuels. Déposez une gamba, répartissez les oignons cébettes, les pousses de haricots mungo et de daïkon.





# Soupe de poisson express



**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 20 min

- Épluchez, émincez l'ail et l'oignon. Coupez le poisson en cubes d'environ 3 cm. Lavez et ciselez le persil.
- Versez l'huile dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 120 °C, validez.** Faites chauffer 1 minute.
- Ajoutez l'ail et l'oignon. **Sélectionnez (4), validez. Réglez le variateur de vitesse sur (2).** Faites suer 3 minutes.
- Ajoutez le fumet de poisson, les tomates concassées, le safran. **Installez le couvercle antiprojection. Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez. Réglez la température sur 110 °C, validez. Sélectionnez (4), validez.** Faites cuire.
- Ajoutez les cubes de poisson. **Remplacez le batteur souple par le mélangeur. Retirez le couvercle antiprojection. Réglez la température sur 100 °C, validez. Réglez le minuteur sur 6 minutes, validez. Sélectionnez (5), validez. Réglez le variateur de vitesse sur (2).** Poursuivez la cuisson. Rectifiez l'assaisonnement.
- Servez aussitôt dans des assiettes creuses et parsemez de persil ciselé.

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

600 g de cabillaud  
 3 gousses d'ail  
 1 oignon  
 1 c. à s. d'huile d'olive  
 1,25 l de fumet de poisson  
 400 g de tomates concassées  
 1 dose de safran  
 Quelques brins de persil  
 Sel, poivre





# Salade de carottes à l'orientale



**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 20 min

- Épluchez les carottes. Épluchez, dégermez, hachez l'ail. Lavez, effeuillez, ciselez la coriandre. Vous pouvez réserver quelques feuilles pour le décor. Préparez la sauce : mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail haché, le cumin, la coriandre ciselée. Salez, poivrez.

- **Installez le bol multifonction équipé du disque à émincer gros. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Émincez les carottes.

- Versez 50 cl d'eau dans le bol. **Installez le couvercle antiprojection. Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. Disposez les carottes dans le panier vapeur. **Installez le panier vapeur. Réglez le minuteur sur 20 minutes, validez.** Faites cuire.

- Versez les carottes dans un plat. Laissez tiédir. Ajoutez la sauce. Mélangez bien.

- Servez aussitôt avec la coriandre réservée.

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

800 g de carottes

3 gousses d'ail

½ bouquet de coriandre

1 jus de citron jaune

4 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à s. de graines de cumin

Sel, poivre



# Taboulé de quinoa aux pêches



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 8 min

**Réfrigération :** 1 heure

- Épluchez, ciselez l'oignon.  
Lavez, coupez les tomates cerise en deux.  
Lavez, ciselez les herbes.  
Lavez, prélevez le zeste du citron. Pressez son jus.  
Épluchez, coupez en petits dés les pêches. Arrosez-les de quelques gouttes de jus de citron pour éviter l'oxydation.  
Émulsionnez l'huile d'olive, le jus et le zeste de citron. Salez, poivrez.  
Rincez, égouttez le quinoa.

**Pour 6 personnes**

## Ingrédients :

300 g de quinoa blanc  
3 pêches jaunes  
12 tomates cerise  
1 oignon rouge  
½ bouquet de menthe  
1 bouquet de persil plat  
1 citron jaune bio  
6 c. à s. d'huile d'olive  
Sel, poivre

- Versez 1 l d'eau dans le bol. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. Salez.  
Versez le quinoa. **Réglez le minuteur sur 8 minutes, validez.** Faites cuire.
- **Réglez la température sur « Off », validez. Placez le couvercle antiprojection.**  
Laissez gonfler le quinoa 5 minutes.  
Égouttez-le, versez-le dans un saladier, puis laissez-le refroidir.
- Incorporez délicatement tous les ingrédients du taboulé. Placez au frais 1 heure.
- Servez.





# Salade lyonnaise



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 13 min

- Épluchez, lavez, essorez la salade. Taillez la baguette en cubes. Disposez-les sur une plaque couverte d'un papier sulfurisé ou d'une toile de cuisson. Faites-les dorer environ 3 minutes dans un four préchauffé à 180 °C. Réservez les croûtons au chaud. Faites dorer les lardons. Réservez au chaud. Émulsionnez dans un bol : l'huile d'olive, de pépins de raisin et le vinaigre balsamique. Salez, poivrez.

*Pour 4 personnes*

**Ingrédients :**

1 salade frisée  
200 g de lardons blanchis  
½ baguette  
4 œufs  
10 cl de vinaigre de vin rouge  
6 cl d'huile d'olive  
6 cl d'huile de pépins de raisin  
3 cl de vinaigre balsamique  
Sel, poivre

- Versez 1 l d'eau et le vinaigre de vin dans le bol. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. Cassez un œuf dans un ramequin. À l'aide d'un fouet, créez un tourbillon dans l'eau. Versez aussitôt l'œuf. Faites-le cuire 2 minutes dans le tourbillon. Retirez-le à l'aide d'une écumoire. Déposez-le sur un papier absorbant. Éventuellement, ébarbez-le pour une jolie présentation. Renouvelez l'opération avec les 3 autres œufs en prenant soin de bien recréer un tourbillon dans l'eau frémissante.
- Dressez harmonieusement la salade, les œufs, les lardons, les croûtons dans les assiettes. Ajoutez la vinaigrette.
- Servez aussitôt.



*Les entrées*

SALADES



# Coleslaw express aux deux choux



**Préparation :** 10 min

- Préparez la sauce en mélangeant dans un bol, le yaourt, le jus de citron, la moutarde. Salez, poivrez. Retirez le trognon et la première feuille des choux. Épluchez la carotte. Lavez, coupez en 4, puis épépinez la pomme.
- **Installez le bol multifonction équipé du disque à râper fin. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Émincez la pomme et la carotte.
- **Remplacez le disque à râper par le disque à émincer fin. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Émincez les choux.
- Versez les légumes dans un saladier. Ajoutez la sauce. Mélangez bien.
- Servez

**Pour 4 personnes**

**Ingrédients :**

200 g de chou rouge  
200 g de chou blanc  
1 carotte  
1 pomme granny-smith bio  
100 g de yaourt à la grecque  
2 c. à s. de jus de citron  
1 c. à s. rase de moutarde à l'ancienne  
Sel, poivre



# Céleri rémoulade à la pomme



**Préparation :** 15 min

- Lavez, ciselez le persil. Mélangez le fromage blanc avec le jaune d'œuf, la moutarde, 1 c. à s. de jus de citron, le persil ciselé. Salez, poivrez. Pelez et coupez le céleri en gros cubes. Lavez, coupez en 4, puis épépinez la pomme.
- **Installez le bol multifonction équipé du disque à râper gros. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Râpez le céleri.
- **Installez le disque à julienne. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Taillez les quartiers de pomme. Arrosez-les du jus de citron restant.
- Versez tous les ingrédients dans un saladier. Mélangez délicatement avec la sauce au fromage blanc.
- Servez aussitôt.

*Pour plus de gourmandise :  
Ajoutez un peu de bleu d'Auvergne dans la sauce.*

**Pour 4 personnes**

**Ingrédients :**

300 g de céleri-rave  
1 pomme granny-smith bio  
6 brins de persil plat  
1 c. à s. de raisins secs  
2 c. à s. de cerneaux de noix  
4 c. à s. de fromage blanc  
1 jaune d'œuf  
1 c. à s. de moutarde à l'ancienne  
1 jus de citron jaune  
Sel, poivre





# Salade de chou au poulet



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 1 min

- Préparez la sauce en mélangeant la mayonnaise, la moutarde, le jus de citron. Salez, poivrez.  
Grillez les amandes à sec dans une poêle chaude 1 minute. Réservez au chaud.  
Lavez, ciselez la ciboulette.  
Émincez le poulet.  
Épluchez la carotte et les oignons cébettes en conservant un peu de vert.  
Ôtez le trognon et la première feuille du chou.

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

300 g de chou blanc  
300 g de blanc de poulet cuit  
100 g de carotte  
2 oignons cébettes  
1 botte de ciboulette  
2 c. à s. de raisins blonds secs  
2 c. à s. d'amandes effilées  
4 c. à s. de mayonnaise (voir recette de base)  
1 c. à c. de moutarde de Dijon  
Le jus d'1/2 citron jaune  
Sel, poivre

- **Installez le bol multifonction équipé du disque à émincer fin. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Émincez séparément le chou et les oignons.  
**Installez le disque à râper fin. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Râpez la carotte.
- Versez les légumes dans un saladier. Mélangez-les avec la sauce.  
Répartissez dans les assiettes. Parsemez du poulet, de raisins secs, de ciboulette ciselée et d'amandes grillées.
- Servez aussitôt.

*Pour plus de gourmandise :*  
Ajoutez dans la sauce 1 c. à c. de curry en poudre.





# Salade de wakame et concombre



Pour 6 personnes

## Ingrédients :

40 g d'algues wakame déshydratées

1 concombre bio

30 g de gingembre frais

15 g de sel

## Pour la vinaigrette

5 c. à s. de vinaigre de riz

2 c. à s. de sauce soja

1 c. à s. de sucre semoule

**Préparation :** 15 min

**Repos :** 15 min

- Versez les algues dans un bol. Recouvrez largement d'eau tiède. Laissez-les se réhydrater pendant 10 minutes. Égouttez-les. Taillez-les éventuellement. Mélangez les ingrédients de la vinaigrette dans un bol jusqu'à ce que le sucre fonde. Lavez le concombre. Pelez et taillez le gingembre en julienne.
- **Installez le bol multifonction équipé du disque à émincer fin. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Émincez le concombre. Disposez-le dans un saladier. Recouvrez du sel. Laissez dégorger 15 minutes. Rincez-le, puis égouttez-le.
- Mélangez le concombre et les algues. Répartissez dans les assiettes. Nappez de vinaigrette. Décorez de la julienne de gingembre.
- Servez aussitôt.

*Pour plus de gourmandise :*

*Accompagnez la salade de poisson blanc cru coupé en petits dés, de gingembre et d'oignon hachés. Arrosez d'un filet d'huile de sésame.*



# Salade de pâtes au pesto



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 10 min

- Lavez, séchez la roquette et le basilic. Lavez, coupez en 4 les tomates cerise. Coupez la feta en petits dés. Torréfiez les pignons de pin à sec dans une poêle en remuant souvent pendant 2 minutes.
- Versez 1 l d'eau dans le bol. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. Salez. Versez les pâtes. **Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez.** Faites cuire. Les pâtes doivent être *al dente*. Égouttez-les. Versez-les dans un bol. Ajoutez le pesto et mélangez bien. Laissez-les refroidir.
- Répartissez les pâtes dans les assiettes. Parsemez les cubes de feta, les tomates cerise, les pignons, la roquette et le basilic.
- Servez aussitôt.

**Pour 6 personnes**

**Ingrédients :**

360 g de pâtes farfalles sèches

250 g de tomates cerise

90 g de feta

50 g de roquette

25 g de pignons de pin

2 c. à s. de pesto vert (voir recette de base)

Quelques feuilles de basilic

Sel, poivre





# Salade de haddock



**Préparation :** 15 min

- Retirez la peau du filet de haddock, puis détaillez-le en fines lanières. Épluchez et coupez l'avocat en lamelles. Lavez, coupez les tomates cerise en 2. Épluchez, lavez, essorez la batavia. Épluchez, coupez en 2 le concombre dans sa longueur, puis épépinez-le. Épluchez les oignons.
- **Installez le bol multifonction équipé du disque à émincer fin. Réglez la vitesse sur 1.** Emincez le concombre et les oignons.
- Répartissez harmonieusement tous les ingrédients dans les assiettes. Assaisonnez d'huile d'olive et du jus de citron. Parsemez les cranberries et la fleur de sel.
- Servez aussitôt pour conserver toute la fraîcheur des légumes.

**Pour 4 personnes**

## Ingrédients :

1 filet de 400 g de haddock  
1 salade batavia  
1 avocat  
12 tomates cerise  
½ concombre  
10 petits oignons nouveaux  
1 c. à s. de cranberries séchées  
1 jus de citron jaune  
3 c. à s. d'huile d'olive  
Fleur de sel





# Émincé de butternut aux graines



**Préparation :** 20 min  
**Cuisson :** 2 min  
**Réfrigération :** 20 min



**Pour 4 personnes**

## Ingrédients :

400 g de courge butternut  
2 c. à s. de pépins de courge  
2 c. à s. de graines de sésame  
2 c. à s. de graines de pavot  
2 c. à s. de pignons de pin  
1 oignon rouge  
1/2 botte de ciboulette  
3 c. à s. d'huile d'olive  
3 c. à s. d'huile de graines de courge  
2 c. à s. de vinaigre balsamique  
1 citron vert bio  
Sel, poivre

- Faites torréfier toutes les graines et les pignons à sec dans une poêle chaude en remuant constamment pendant environ 2 minutes. Épluchez, ciselez l'oignon. Lavez, ciselez la ciboulette. Lavez, prélevez le zeste du citron. Pressez son jus. Réalisez la sauce en versant dans un bol, les huiles, le vinaigre, le jus et le zeste de citron. Salez, poivrez. Émulsionnez. Pelez, épépinez, coupez en gros morceaux la courge butternut.
- **Installez le bol multifonction équipé du disque à émincer fin. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Émincez le butternut.
- Dans un saladier, mélangez le butternut émincé avec l'oignon et la sauce. Laissez mariner 20 minutes au frais.
- Répartissez dans les assiettes. Parsemez de ciboulette et des graines.
- Servez aussitôt.





# Salade d'artichauts en barigoule



**Préparation :** 20 min  
**Cuisson :** 20 min  
**Réfrigération :** 30 min

*Pour 4 personnes*

## Ingrédients :

10 artichauts poivrade  
200 g de feta  
100 g d'olives noires dénoyautées  
½ citron confit  
2 gousses d'ail  
1 branche de thym citron  
5 feuilles de basilic  
1 jus de citron jaune  
3 c. à s. d'huile d'olive  
1 c. à s. de vinaigre balsamique  
Sel, poivre

- Coupez la feta en morceaux, les olives et le citron confits en dés. Épluchez, dégermez, hachez les gousses d'ail. Lavez, effeuillez le thym citron. Lavez, séchez, ciselez le basilic. Préparez les artichauts. Coupez la queue à 3 cm de leur base et l'extrémité des feuilles. Retirez les premières feuilles. Épluchez-les à l'aide d'un couteau d'office sur toute leur circonférence jusqu'à atteindre les feuilles tendres du cœur.
- Versez 1 l d'eau dans le bol avec le jus de citron. **Régalez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. Ajoutez les artichauts. **Régalez le minuteur sur 20 minutes, validez.** Faites cuire. Ils doivent être tendres. Égouttez-les la tête en bas dans une passoire. Coupez-les en 4. Séchez-les sur un papier absorbant.
- Disposez les artichauts, la feta, les olives, le citron confit et l'ail dans un saladier. Arrosez d'huile et de vinaigre. Salez, poivrez. Mélangez bien. Parsemez de thym citron et de basilic. Réservez au frais 30 minutes.
- Répartissez dans les assiettes et servez.



# Samoussas au chèvre



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 2 min par fournée

*Pour 6 personnes*

**Ingrédients :**

6 feuilles de pâte filo  
200 g de fromage de chèvre frais  
½ botte de basilic ciselé  
50 g de pignons de pin  
100 g de beurre fondu  
Sel, poivre

*Pour la friture*

25cl d'huile d'arachide

- Mélangez le fromage de chèvre, le basilic et les pignons. Salez, poivrez. Réservez. Taillez dans les feuilles de pâte filo des bandes de 6 cm de large et de 30 cm de longueur. Badigeonnez une bande de filo de beurre fondu à l'aide d'un pinceau. Déposez un peu de farce sur le bord gauche de la bande. Rabattez en diagonale le bord gauche sur le droit pour former un triangle. Recommencez le pliage en sens inverse et ce, tout le long de la bande pour réaliser le samoussa. Fermez-le en rabattant la languette à l'intérieur. Renouvelez l'opération pour les autres samoussas.
- Versez l'huile dans le bol. **Réglez la température sur 180 °C, validez.** Faites chauffer. Lorsque l'huile est à température, plongez délicatement les samoussas par petites quantités. Faites cuire environ 2 minutes. Déposez-les sur du papier absorbant.
- Dégustez aussitôt avec une salade.

*Pour encore plus de croustillant :*

*Remplacez le beurre fondu par un blanc d'œuf légèrement battu.*





# Ravioles de légumes



**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 9 min

- Lavez, séchez, puis ciselez la ciboulette. Hachez légèrement les cerneaux de noix. Mélangez la ricotta, la ciboulette et les cerneaux dans un bol. Salez, poivrez. Réservez au frais. Lavez la courgette. Émincez-la dans sa longueur en tranches fines de 3 mm d'épaisseur. Épluchez le céleri et les betteraves. Coupez-les en tranches fines de 3 mm d'épaisseur. Taillez-les à l'aide d'un emporte-pièce rond pour obtenir des disques.

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

1 courgette  
1/2 boule de céleri-rave  
2 betteraves rouges crues  
250 g de ricotta  
80 g de cerneaux de noix  
1/2 botte de ciboulette  
Sel, poivre

- Versez 50 cl d'eau dans le bol. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. Disposez les tranches de courgette sans les faire chevaucher dans le panier vapeur. **Installez le panier vapeur dans le bol. Installez le couvercle antiprojection.** Faites cuire environ 3 minutes. Plongez-les dans l'eau glacée pour stopper la cuisson. Égouttez, séchez-les. Renouvelez l'opération avec le céleri, puis la betterave.
- Déposez une noix de farce à la ricotta au centre d'un disque de céleri. Humidifiez les bords à l'aide d'un pinceau. Recouvrez d'un deuxième disque. Appuyez sur les bords pour souder la raviole. Renouvelez l'opération avec les autres disques de céleri et de betterave.
- Étalez une noix de farce à la ricotta sur une tranche de courgette. Roulez-la sur elle-même. Renouvelez l'opération avec les autres tranches.
- Répartissez les ravioles dans les assiettes. Servez aussitôt.



# Soufflés au fromage



**Préparation :** 25 min

**Cuisson :** 20 min

Pour 8 personnes

**Ingrédients :**

60 cl de béchamel tiède (voir recette de base)

6 œufs

160 g de comté râpé

Sel, poivre

*Chemisage des ramequins*

30 g de beurre

30 g de farine

- Chemisez 8 ramequins : beurrez-les soigneusement, farinez-les. Retournez-les pour retirer l'excédent de farine. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Préchauffez votre four à 190 °C.
- Versez les 6 blancs d'œufs dans le bol. **Installez le fouet ballon. Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Fouettez les blancs jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Débarrassez.
- Versez la béchamel tiède et les 6 jaunes d'œufs dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez jusqu'à complète homogénéisation.
- Ajoutez le fromage râpé et continuez à mélanger quelques secondes pour qu'il soit complètement incorporé.
- Incorporez délicatement et petit à petit les blancs en neige à l'aide d'une Maryse.
- Répartissez l'appareil à soufflé dans les ramequins jusqu'à 1 cm du bord. Faites cuire au four dans un bain-marie chaud pendant 20 minutes environ. Les soufflés doivent être gonflés et dorés.
- Servez aussitôt.





# Nems



## Pour 20 nems

### Ingrédients :

10 feuilles de brick rectangulaires  
 30 g de champignons shiitaké secs  
 1 carotte  
 1 poireau  
 1 gousse d'ail  
 60 g de vermicelles de riz  
 250 g de porc haché  
 1 c. à c. de cinq-épices  
 1 c. à s. de sauce nuoc-mâm  
 Sel, poivre

### Pour la friture

25 cl d'huile d'arachide

**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 4 min par fournée

- Réhydratez les champignons dans un bol d'eau tiède. Égouttez-les, puis coupez-les en petits morceaux. Épluchez la carotte, le poireau, la gousse d'ail. Émincez-les finement. Placez les vermicelles de riz dans un bol. Arrosez-les d'eau chaude. Laissez reposer 4 minutes, puis égouttez-les. Mélangez tous les ingrédients de la farce : légumes, porc haché, vermicelles, nuoc-mâm et cinq-épices. Salez, poivrez.

Coupez les feuilles de brick en 2.

Déposez un peu de farce sur le bord bas de la demi-feuille de brick. Repliez les bords sur les côtés, puis roulez la feuille en serrant délicatement. Réservez les nems posés sur la jointure. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

- Versez l'huile dans le bol. **Réglez la température sur 180 °C, validez.** Faites chauffer. Lorsque l'huile est à température, plongez délicatement les nems par petites quantités. Faites cuire 3 à 4 minutes. Déposez sur un papier absorbant.
- Servez aussitôt accompagné de coriandre fraîche, de quelques feuilles de salade et de sauce soja.








# Oeufs brouillés à la tomate



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 40 min

- Épluchez, émincez l'échalote et les gousses d'ail. Cassez les œufs dans un saladier. Salez, poivrez. Fouettez-les.
- Versez l'huile d'olive dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites chauffer 1 minute. Ajoutez l'échalote et l'ail émincés. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites suer 3 minutes. Ajoutez les tomates concassées. Salez, poivrez. **Réglez la température sur 95 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le minuteur sur 15 minutes, validez.** Laissez compoter. Débarrassez. Maintenez au chaud.
- Versez le beurre. **Installez le fouet ballon. Réglez la température sur 95 °C, validez.** Faites fondre. Versez les œufs. **Réglez le minuteur sur 20 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire.
- Incorporez dans les œufs brouillés, à l'aide d'une Maryse, la crème fraîche et un tiers de la fondue de tomate. Vérifiez l'assaisonnement.
- Répartissez aussitôt dans chaque assiette avec une quenelle de fondue de tomate.

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

12 œufs  
600 g de tomates mondées et concassées  
50 g de beurre  
50 g de crème fraîche épaisse  
1 échalote  
2 gousses d'ail  
3 c. à s. d'huile d'olive  
Sel, poivre





# Bagels au saumon



## Pour 4 bagels

### Ingrédients :

Pour les bagels

165 g de farine de riz semi-complet

90 g de fécule de maïs

10 g de levure fraîche de boulanger

13 cl de lait d'avoine tiède

1 c. à c. de bicarbonate de soude

2 c. à s. de lait

1 c. à s. de graines de sésame

3 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à c. de sel

Pour la garniture

2 tranches de saumon fumé

120 g de fromage blanc

1 branche de céleri

1 poignée de graines germées  
d'alfalfa

2 c. à s. d'aneth ciselé

1 c. à s. de jus de citron

Sel

**Préparation :** 25 min

**Cuisson :** 20 min

**Levée :** 1 heure 55 min

- Coupez les tranches de saumon en 2. Saupoudrez-les d'un peu d'aneth. Lavez et émincez la branche de céleri. Mélangez le fromage blanc, le jus de citron, l'aneth restant. Salez. Réservez au frais. Diluez la levure dans le lait d'avoine tiède.
- Versez la farine, la fécule et le sel dans le bol. Ajoutez ensuite l'huile et le mélange levure lait d'avoine.  
**Installez le pétrin. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Pétrissez 2 minutes. Couvrez le bol d'un linge propre et humide, laissez lever à température ambiante pendant 1 heure 30.
- Dégazez la pâte en l'écrasant avec le poing. Divisez-la en 4 et façonnez 4 boules. Laissez reposer de nouveau 10 minutes couvert d'un linge humide, à température ambiante.
- Farinez délicatement les boules, puis donnez-leur la forme d'un anneau en faisant un trou de 2 cm au centre avec votre doigt. Laissez reposer de nouveau 15 minutes couvert d'un linge humide, à température ambiante.
- Préchauffez votre four à 200 °C. Portez une grande casserole d'eau à ébullition avec le bicarbonate. Pochez un par un les bagels pendant 30 secondes de chaque côté. Égouttez-les sur un papier absorbant. Déposez-les sur une plaque couverte d'un papier sulfurisé. Badigeonnez-les d'un peu de lait. Parsemez de graines de sésame. Enfournez pour 20 minutes de cuisson. Laissez tiédir sur une grille.
- Coupez les bagels en deux. Étalez un peu de fromage blanc à l'aneth sur chaque moitié. Sur l'une, déposez une demi-tranche de saumon, un peu de céleri, puis une petite touffe de graines germées. Couvrez de l'autre moitié. Servez aussitôt.



# Samoussas au thon



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 3 min par fournée

## Pour 6 personnes

### Ingrédients :

6 feuilles de pâte filo  
300 g de thon au naturel  
100 g de fromage de chèvre frais  
1 oignon nouveau émincé  
½ botte de coriandre ciselée  
30 g de graines de sésame  
3 c. à s. d'huile de sésame  
100 g de beurre fondu  
Piment d'Espelette  
Sel, poivre

### Pour la friture

25 cl d'huile d'arachide

■ Égouttez, émiettez le thon. Séchez-le soigneusement sur du papier absorbant. Mélangez délicatement dans un bol les ingrédients de la farce : le fromage, le thon, l'oignon, la coriandre, les graines et l'huile de sésame. Salez, poivrez. Ajoutez un peu de piment d'Espelette à votre convenance.

Taillez dans les feuilles de pâte à filo des bandes de 6 cm de large et de 30 cm de longueur.

Badigeonnez une bande de filo de beurre fondu à l'aide d'un pinceau.

Déposez un peu de farce sur le bord gauche de la bande. Rabattez en diagonale le bord gauche sur le droit pour former un triangle.

Recommencez le pliage en sens inverse et ce, tout le long de la bande pour réaliser le samoussa. Fermez-le en rabattant la languette à l'intérieur. Renouvelez l'opération pour les autres samoussas.

■ Versez l'huile dans le bol. **Réglez la température sur 180 °C, validez.** Faites chauffer. Lorsque l'huile est à température, plongez délicatement les samoussas par petites quantités. Faites cuire 3 minutes environ. Ils doivent être dorés. Déposez-les sur du papier absorbant.

■ Dégustez aussitôt avec une salade assaisonnée d'une vinaigrette à l'huile de sésame.

*Pour encore plus de croustillant :*

*Remplacez le beurre fondu par un blanc d'œuf légèrement battu.*





# Terrine de saumon aux poivrons





Pour 6 personnes

## Ingrédients :

390 g de saumon cru  
40 g de poivron rouge  
40 g de poivron vert  
40 g de poivron jaune  
39 cl de crème fluide  
3 c. à s. d'huile d'olive  
3 blancs d'œufs  
Sel, poivre

**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 45 min

- Lavez, ouvrez, épépinez les poivrons. Coupez-les en cubes. Coupez le saumon en morceaux, puis séparez-les en 3 parts égales. Divisez la crème liquide en 3 parts égales.
- Versez 1 c. à s. d'huile d'olive dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 160 °C, validez. Réglez le minuteur sur 5 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Versez les cubes de poivron rouge. Faites-les revenir pour faire évaporer toute l'eau de végétation. Salez, poivrez. Renouvelez l'opération avec les 2 autres poivrons.
- **Installez le bol multifonction équipé du couteau.** Versez 1 part de saumon avec le poivron rouge. Salez, poivrez. **Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mixez 1 minute. Ajoutez le blanc d'œuf, un tiers de la crème en filet jusqu'à ce qu'elle soit bien incorporée. Débarrassez. Renouvelez l'opération pour les deux autres poivrons. Rectifiez l'assaisonnement.
- Disposez un film alimentaire résistant à la chaleur dans une terrine en le laissant largement dépasser sur les bords. Versez la crème de saumon au poivron jaune dans le fond. Égalisez la surface. Versez ensuite celle au poivron vert. Terminez avec celle au poivron rouge. Rabattez le film alimentaire sur la surface de la terrine. Placez dans le panier vapeur. Versez 50 cl d'eau dans le bol. **Réglez la température sur 102 C°, validez.** Portez à ébullition. **Installez le panier vapeur dans le bol. Installez le couvercle antiprojection. Réglez le minuteur sur 30 minutes, validez.** Faites cuire.
- Servez tiède ou froid accompagné d'une salade verte.

*Pour corser les couleurs : ajoutez quelques feuilles d'épinards pour le poivron vert, du concentré de tomates pour le rouge, du curcuma pour le jaune.*



# Mini-choux farcis



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 40 min

*Pour 6 personnes*

**Ingrédients :**

1 chou vert  
300 g de chair à saucisse  
2 échalotes ciselées  
1/2 botte de persil plat ciselée  
1/2 botte d'estragon ciselée  
1 l de bouillon de volaille  
Piment d'Espelette  
Sel, poivre

- Détachez les feuilles du chou. Faites-les blanchir 3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les, égouttez-les. Mélangez la chair à saucisse, les herbes et les échalotes ciselées dans un bol. Salez, poivrez. Ajoutez du piment d'Espelette à votre convenance. Coupez un carré dans un film alimentaire résistant à la chaleur de 30 cm de côté environ. Déposez dessus une feuille de chou. Ajoutez au centre un peu de farce. Refermez la feuille. Rabattez le film alimentaire et serrez-le en le vrillant pour former une boule. Faites un nœud pour la maintenir. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Versez le bouillon de volaille dans le bol.  
**Réglez la température sur 95 °C, validez.** Faites chauffer.
- Déposez les boules de chou dans le bouillon.  
**Réglez le minuteur sur 40 minutes, validez.** Faites pocher.
- Retirez le film alimentaire des boules de chou farci. Répartissez-les dans des assiettes creuses. Versez un peu de bouillon.
- Servez aussitôt.





# Beignets de crevettes



**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 3 min par fournée

**Repos :** 1 heure

- Mélangez les œufs, la farine et la bière jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Laissez reposer 1 heure au frais. Décortiquez les crevettes en conservant le dernier anneau et la queue.
- Versez l'huile dans le bol. **Réglez la température sur 170 °C, validez.** Faites chauffer.
- Plongez les crevettes dans la pâte à beignet en les tenant par la queue. Plongez-les aussitôt dans l'huile en prenant garde aux éclaboussures. Procédez par petites quantités. Faites frire environ 3 minutes. Les beignets doivent être bien dorés. Prélevez-les dans le bol à l'aide d'une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant.
- Servez-les aussitôt avec de la sauce aigre douce.

*Pour 4 personnes*

**Ingrédients :**

*16 crevettes roses crues*

*2 œufs*

*100 g de farine*

*20 cl de bière blonde*

*30 cl de sauce aigre-douce*

*Pour la friture*

*25 cl d'huile d'arachide*



# Oeuf parfait



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 48 min

- Épluchez les asperges vertes.
- Versez 50 cl d'eau dans le bol. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. Disposez les asperges dans le panier vapeur. **Installez le panier vapeur dans le bol. Installez le couvercle antiprojection.** Faites cuire 3 minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant. Laissez-les refroidir. Réservez.
- Versez 2 l d'eau dans le bol. **Réglez la température sur 63 °C, validez.** Faites chauffer. Lorsque la température de l'eau est atteinte, déposez délicatement les œufs dans le bol. Laissez remonter en température jusqu'à 63 °C. **À ce moment, réglez le minuteur sur 45 minutes, validez.** Faites cuire.
- Dans chaque assiette, déposez 2 asperges enroulées dans une tranche de jambon. Placez au centre un coquetier ou un peu de gros sel. Déposez dessus un œuf parfait. Coupez délicatement son sommet comme un œuf à la coque. La texture du blanc doit être identique à celle du jaune. Saupoudrez d'un peu de fleur de sel et de poivre.
- Servez aussitôt.

*Pour 4 personnes*

**Ingrédients :**

*4 œufs de 55 g à température ambiante*

*8 asperges vertes*

*8 tranches de jambon cru*

*Fleur de sel, poivre*





# Tartelettes aux girolles

**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 35 min



Pour 6 personnes

## Ingrédients :

250 g de pâte brisée (voir recette de base)

600 g de tomates





300 g de girolles

36 escargots en boîte

4 échalotes ciselées

4 c. à s. d'huile d'olive

Sel, poivre

- Préchauffez votre four à 180 °C. Foncez la pâte brisée dans 6 moules à tartelette préalablement beurrés. Piquez les fonds de pâte avec une fourchette. Faites-les cuire à blanc, le fond couvert d'une feuille de papier sulfurisé remplie de noyaux ou de billes en céramique, dans le four pendant 10 minutes. Enlevez le papier sulfurisé et les noyaux. Laissez refroidir. Mondez, épépinez et concassez les tomates. Lavez, nettoyez les girolles.
- Versez 2 c. à s. d'huile d'olive dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 140 °C, validez.** Faites chauffer 1 minute. Ajoutez 2 échalotes ciselées. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites suer 2 minutes.
- Ajoutez les tomates concassées. **Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez.** Faites cuire jusqu'à complète évaporation de l'eau de végétation. Salez, poivrez. Débarrassez. Réservez au chaud.
- Versez les 2 dernières c. à s. d'huile d'olive dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 140 °C, validez.** Faites chauffer 1 minute. Ajoutez les 2 dernières échalotes. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites suer 2 minutes. Ajoutez les champignons et les escargots. **Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites sauter les champignons et les escargots 3 minutes. Salez, poivrez. Ajoutez les tomates concassées. Mélangez 1 minute.
- Répartissez le mélange tomate-escargots-champignons dans les tartelettes. Réchauffez-les 5 minutes dans votre four préchauffé à 180 °C.
- Dégustez avec une salade verte.



Des plats familiaux bien ancrés dans la tradition culinaire française dont on ne saurait se passer : les grands classiques de viande, de poisson, à la vapeur, braisés, mijotés. Mais aussi des recettes créatives ou d'ailleurs, dont le Cooking Chef Gourmet maîtrise la cuisson au degré et à la seconde près. En bonne compagnie de légumes de saison, c'est facile de (se) faire plaisir !



# les Plats principaux



# les Plats principaux

## Les viandes et volailles

- 228 Petit salé aux lentilles
- 230 Wok de bœuf thaï
- 232 Wings de poulet
- 234 Bœuf bourguignon
- 236 Tortillas au poulet
- 238 Curry d'agneau
- 240 Chili con carne
- 242 Ballottines de volaille farcies aux épinards
- 244 Rougail saucisse
- 246 Blanquette de veau
- 248 Poulet basquaise
- 250 Quenelles de volaille aux champignons
- 252 Wok de poulet
- 254 Pot-au-feu

## Les poissons, coquillages et crustacés

- 256 Papillote de saumon aux asperges
- 258 Quenelles de poisson
- 260 Curry de gambas
- 262 Noix de Saint-Jacques au beurre d'agrumes
- 264 Tartare de saumon
- 266 Blanquette de poissons
- 268 Moules marinières
- 270 Brandade de morue
- 272 Couscous de poissons
- 274 Calamars à la basquaise
- 276 Polenta aux gambas et calamars
- 278 Risotto aux coquillages
- 280 Wok de gambas
- 282 Ballottine de sandre aux jeunes légumes
- 284 Soupe de moules
- 286 Nage de lotte, légumes et aioli
- 288 Dos de cabillaud, viennoise épicée

## Les classiques

- 290 Pizza aux tomates cerise
- 292 Quiche lorraine
- 294 Risotto brocoli coppa
- 296 Pâtes carbonara
- 298 Parmentier de canard
- 300 Tomates farcies
- 302 Lasagnes aux légumes
- 304 Spaghetti bolognaise

## Les accompagnements

- 306 Purée de pomme de terre
- 308 Purée de petits pois à la menthe
- 310 Purée de chou-fleur à la poire
- 312 Crumble de légumes d'été
- 314 Crumble de légumes d'hiver
- 316 Frites de légumes
- 318 Flan de courgette
- 320 Poêlée de légumes de printemps
- 322 Poêlée de légumes d'été
- 324 Poêlée de légumes d'automne
- 326 Poêlée de légumes d'hiver
- 328 Gratin de courge
- 330 Curry de pois chiches
- 332 Gratin dauphinois
- 334 Ratatouille
- 336 Couscous végétarien
- 338 Gratin de pomme de terre à la crème de soja
- 340 Tatin de tomates confites

# Petit salé aux lentilles



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 2 heures 30

- Épluchez l'oignon. Piquez-le du clou de girofle. Épluchez, émincez les carottes. Lavez, émincez la branche de céleri. Taillez la saucisse en rondelles. Rincez les lentilles.
- Déposez toutes les viandes sauf la saucisse dans le bol. Recouvrez d'eau froide. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. **Réglez la température sur 90 °C, validez. Réglez le minuteur sur 1 heure 45, validez.** Faites cuire en écumant régulièrement. Égouttez, réservez les viandes au chaud.
- Versez les lentilles, les carottes, le céleri, le persil, le thym, le laurier et l'oignon piqué du clou de girofle dans le bol. Couvrez d'eau froide. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. **Réglez le minuteur sur 15 minutes, validez.** Faites cuire.
- Ajoutez les viandes. Salez, poivrez. **Réglez la température sur 95 °C, validez. Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez.** Faites cuire. Ajoutez la saucisse taillée en rondelles. **Réglez la température sur 90 °C, validez. Réglez le minuteur sur 20 minutes, validez.** Terminez la cuisson.
- Servez.

## Pour 6 personnes

### Ingrédients :

400 g de lentilles vertes du Puy  
400 g de palette de porc  
400 g d'échine de porc  
220 g de lard fumé  
1 petit jarret dessalé  
1 saucisse de Montbéliard  
3 carottes  
1 oignon  
1 branche de céleri  
3 queues de persil  
1 branche de thym  
1 feuille de laurier  
1 clou de girofle  
Sel, poivre



Les plats principaux

VIANDES



# Wok de bœuf thaï






Pour 4 personnes

## Ingrédients :

400 g de rumsteck  
100 g de chou chinois  
50 g de poivron jaune  
100 g de pois gourmands  
100 g de haricots verts équeutés  
100 g de petits pois écossés  
50 g de pousses de haricots mungo  
1 oignon cébette  
1 gousse d'ail  
1 cm de gingembre  
4 c. à s. d'huile d'olive  
Sauce tamari, poivre

Préparation : 20 min

Cuisson : 7 min

- Coupez le rumsteck en fines lanières. Épluchez, émincez finement l'oignon, l'ail, le gingembre. Lavez, émincez finement le chou chinois et le poivron jaune. Lavez les pousses de haricots mungo. Faites blanchir séparément 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée les haricots verts, les pois gourmands et les petits pois.
- Versez 2 cuillerées à soupe d'huile dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites chauffer 1 minute. Versez les lanières de rumsteck. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites revenir pendant 2 minutes. Débarrassez.
- Versez les 2 cuillerées à soupe restantes d'huile dans le bol. **Réglez la température sur 170 °C, validez.** Faites chauffer 1 minute. Versez tous les légumes. **Sélectionnez , validez.** Faites cuire 2 minutes.
- Ajoutez les lanières de rumsteck réservées et de la sauce tamari à votre convenance. Poivrez. Terminez la cuisson pendant 1 minute.
- Servez aussitôt avec un riz thaï ou des nouilles chinoises.



Les plats principaux

VIANDES



# Wings de poulet



## Pour 6 personnes

### Ingrédients :

12 ailes de poulet  
4 citrons verts bio  
2 c. à s. de sauce soja  
1 piment doux

### Pour la panure

100 g de farine  
3 œufs entiers  
250 g de chapelure fine

### Pour la friture

25 cl d'huile d'arachide

**Préparation :** 20 min

**Marinade :** 30 min

**Cuisson :** 3 min par fournée

- Faites blanchir les ailes de poulet pour éliminer les impuretés. Placez-les dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition. Égouttez aussitôt. Laissez refroidir.
- Lavez, prélevez les zestes des citrons verts. Pressez leurs jus. Mélangez dans un plat à gratin la sauce soja, le piment doux haché, les zestes et les jus de citron. Ajoutez les ailes de poulet. Enrobez-les bien. Laissez mariner pendant 30 minutes au frais.
- Fouettez les œufs dans une assiette creuse. Détendez-les éventuellement avec un peu d'eau. Versez la farine dans une autre assiette creuse, faites de même avec la chapelure. Égouttez les ailes de poulet. Passez-les dans la farine, puis dans les œufs et, enfin, dans la chapelure. Renouvelez le passage dans l'œuf et la chapelure.
- Versez l'huile de friture dans le bol. **Réglez la température sur 180 °C, validez.** Faites chauffer. Lorsque la température est atteinte, faites frire les ailes par petites quantités, pendant 3 minutes environ. Elles doivent être bien dorées. Déposez-les sur du papier absorbant. Maintenez-les au chaud dans un four préchauffé à 180 °C.
- Servez avec des quartiers de citron vert, des pommes duchesse, du ketchup ou de la sauce aigre-douce.



Les plats principaux

VOLAILLES



# Bœuf bourguignon



## Pour 6 personnes

### Ingrédients :

800 g de bœuf bourguignon

100 g d'oignons grelots

2 carottes

1 branche de céleri

100 g de fenouil

200 g de champignons de Paris

100 g de lardons

70 cl de vin rouge

50 cl de fond de veau

1 gousse d'ail

1 c. à s. de farine

1 c. à s. de beurre



3 c. à s. d'huile d'olive

Sel, poivre en grains

**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 2 heures 40

**Marinade :** 12 heures

- Préparez la marinade la veille. Épluchez, émincez les carottes et le céleri. Épluchez les oignons grelots et la gousse d'ail. Faites mariner la viande coupée en morceaux dans le vin avec les oignons, l'ail, les carottes, le céleri, les lardons et quelques grains de poivre, pendant 12 heures, au réfrigérateur couvert d'un film alimentaire.
- Le jour J : égouttez la viande. Filtrez la marinade. Réservez les légumes. Épluchez, taillez le fenouil en morceaux. Épluchez, coupez les champignons en 4.
- Versez l'huile et le beurre dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites chauffer 1 minute.
- Versez les morceaux de bœuf. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Saisissez les morceaux de viande sur toutes leurs faces pendant 3 minutes.
- Ajoutez les lardons, les oignons et l'ail dans le bol. Faites cuire pendant 5 minutes.
- Saupoudrez de farine. Mélangez pendant 1 minute. Ajoutez les carottes, le fenouil, le céleri, la marinade filtrée et le fond de veau. Salez. **Réglez la température sur 100 C°, validez.** Laissez reprendre l'ébullition.
- **Retirez le mélangeur. Réglez le minuteur sur 2 heures 30, validez. Installez le couvercle antiprojection.** Laissez mijoter. Ajoutez les champignons au bout de 2 heures.
- Si 15 minutes avant la fin de la cuisson, la sauce n'était pas assez épaisse, ajoutez un peu de fécule de pomme de terre.
- Servez le bourguignon accompagné de pâtes fraîches.







# Tortillas au poulet



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 16 min

- Coupez les blancs de poulet en morceaux. Lavez, émincez les poivrons. Épluchez, ciselez les oignons. Lavez, coupez les tomates en dés. Lavez la roquette.
- Versez l'huile dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites chauffer 1 minute.
- Versez les oignons. **Réglez la température sur 100 °C, validez. Sélectionnez ,** validez. **Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites revenir pendant 2 minutes.
- Ajoutez les poivrons. **Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez.** Faites cuire.
- Ajoutez les morceaux de poulet. Salez, poivrez et saupoudrez de piment d'Espelette à votre convenance. **Réglez la température sur 140 °C, validez. Sélectionnez ,** validez. **Réglez le variateur de vitesse sur .** Lorsque la température est atteinte, **réglez le minuteur sur 4 minutes, validez.** Poursuivez la cuisson.
- Ajoutez le jus de citron et les dés de tomates. Vérifiez l'assaisonnement.
- Réchauffez les tortillas selon les instructions du paquet. Étalez sur chacune d'elles un peu de guacamole. Garnissez-les de la préparation au poulet. Ajoutez quelques feuilles de roquette. Refermez-les.
- Dégustez aussitôt.

Pour 5 personnes

## Ingrédients :

15 tortillas au maïs  
 1 kg de blancs de poulet  
 1 poivron vert  
 1 poivron rouge  
 1 poivron jaune  
 2 oignons  
 3 tomates  
 Quelques feuilles de roquette  
 1 jus de citron jaune  
 150 g de guacamole (voir recette de base)  
 3 c. à s. d'huile de tournesol  
 Sel, poivre, piment d'Espelette







# Curry d'agneau



**Préparation :** 15 min  
**Cuisson :** 1 heure 45 min

- Coupez la viande en morceaux. Mondez, épépinez, coupez en cubes les tomates. Épluchez, coupez en cubes les pommes. Épluchez, émincez les oignons. Pelez, écrasez les gousses d'ail.
- Versez l'huile dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites chauffer.
- Ajoutez les morceaux de viande. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites revenir 7 minutes.
- Ajoutez l'ail et les oignons. **Réglez la température sur 100 °C, validez.** Faites revenir 5 minutes.
- Versez la Maïzena® et le curry. Mélangez pendant 2 minutes.
- Ajoutez les tomates, les pommes et le bouillon de volaille. Salez légèrement. Poivrez. Mélangez pendant 1 minute. **Retirez le mélangeur.**
- À la reprise de l'ébullition, **réglez le minuteur sur 1 heure 30, validez.** Faites cuire.
- Servez accompagné de pommes de terre vapeur.

## Pour 6 personnes

### Ingrédients :

800 g d'épaule d'agneau désossée  
2 gousses d'ail  
3 oignons  
3 pommes reinettes  
3 tomates  
2 c. à s. d'huile de coco  
1 c. à s. de Maïzena®  
2 c. à c. de curry en poudre  
75 cl de bouillon de volaille  
Sel, poivre



Les plats principaux




VIANDES

# Chili con carne



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 47 min

- Épluchez, ciselez les oignons. Épluchez, hachez l'ail. Lavez, épépinez et coupez en brunoise les poivrons. Lavez, coupez en rondelles les piments. Égouttez le maïs et les haricots rouges.
- Versez l'huile dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 140 °C, validez.** Faites chauffer.
- Ajoutez les oignons et les poivrons. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites suer 2 minutes.
- Ajoutez l'ail, les piments et la viande de bœuf. Faites revenir pendant 5 minutes.
- Salez, poivrez. Ajoutez le cumin, la coriandre, l'origan, le sucre et les tomates. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.
- Ajoutez le maïs et le bouillon de bœuf. À la reprise de l'ébullition, **réglez la température sur 95 °C, validez. Réglez le minuteur sur 35 minutes, validez. Sélectionnez , validez.** Faites cuire.
- Ajoutez les haricots rouges 10 minutes avant la fin de cuisson.
- Servez bien chaud.

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

1 kg de bœuf haché

800 g de tomates concassées

400 g de haricots rouges en conserve

200 g de grains de maïs en conserve

2 oignons

2 gousses d'ail

2 poivrons

2 piments oiseaux

1 brin d'origan

1 pincée de cumin en poudre

1 pincée de coriandre en poudre

1 pincée de sucre semoule

75 cl de bouillon de bœuf

3 c. à s. d'huile de tournesol

Sel, poivre





# Ballottines de volailles farcies aux épinards



**Préparation :** 25 min

**Cuisson :** 42 min

- Équeutez, lavez les épinards. Faites-les fondre 2 minutes avec l'huile d'olive à feu vif. Assaisonnez-les, puis égouttez-les. Incisez les suprêmes pour les ouvrir plus largement. Coupez le filet de volaille en cubes.
- **Installez le bol multifonction équipé du couteau.** Versez les cubes de filet de volaille. **Réglez le variateur de vitesse sur maximum.** Mixez pendant 1 minute. Ajoutez les épinards. **Tournez 3 fois le bouton « P » brièvement et successivement.** Le mélange doit être homogène. Ajoutez le blanc d'œuf. **Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez pendant 30 secondes. Ajoutez la crème. Salez, poivrez. Mixez de nouveau avec les mêmes réglages.
- Placez un suprême de volaille sur un film alimentaire résistant à la chaleur. Étalez un peu de farce dessus. Roulez-le délicatement en vous aidant du film. Fermez-le en vrillant fortement les extrémités, puis réalisez un nœud à chacune d'elles. Roulez la ballottine sur elle-même pour lui donner une belle forme cylindrique. Doublez le fil alimentaire. Recommencez l'opération pour les autres suprêmes.
- Versez 2 l d'eau dans le bol. **Installez le couvercle antiprojection.** **Réglez la température sur 75 °C, validez.** Faites chauffer. Lorsque la température est atteinte, ajoutez les ballottines. **Réglez le minuteur sur 40 minutes, validez.** Faites cuire.
- Retirez le film alimentaire des ballottines. Coupez-les en 2 en biais. Dressez-les dans les assiettes, accompagnées de légumes de saison.
- Servez aussitôt.

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

4 suprêmes de volaille  
100 g de filet de volaille  
1 blanc d'œuf  
10 cl de crème fluide  
500 g d'épinards frais  
2 c. à s. d'huile d'olive  
Sel, poivre







# Rougail saucisse



**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 24 min

- Plongez les saucisses fumées dans une casserole d'eau bouillante. Faites-les pocher 15 minutes environ suivant la taille. Taillez-les en tronçons. Réservez au chaud. Épluchez, émincez l'ail et les oignons.
- Versez l'huile dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites chauffer 1 minute.
- Ajoutez l'ail, les oignons. **Réglez la température sur 100 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites revenir 3 minutes.
- Ajoutez les tronçons de saucisse, la pulpe de tomate et les épices. Salez légèrement. **Retirez le mélangeur et installez le couvercle antiprojection. Réglez le minuteur sur 20 minutes, validez.** Faites cuire.
- Servez bien chaud accompagné d'un riz noir ou blanc.

*Variante :*

*Remplacez les saucisses fumées par des crevettes.*

*Pour 6 personnes*

**Ingédients :**

*6 saucisses fumées*

*4 oignons*

*2 gousses d'ail*

*600 g de pulpe de tomate*

*1 c. à c. de curcuma en poudre*

*½ c. à c. de poivre de Cayenne*

*2 c. à s. d'huile d'olive*

*Sel*



*Les plats principaux*

VIANDES



# Blanquette de veau

**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 2 heures



## Pour 4 personnes

### Ingrédients :

1 kg d'épaule de veau

250 g de champignons de Paris

200 g d'oignons

100 g de céleri branche

1,5 l de fond blanc de volaille

80 g de beurre mou




60 g de farine

75 g de crème fraîche

1 jaune d'œuf

1 bouquet garni

Sel, poivre

- Coupez l'épaule de veau en gros cubes. Épluchez, émincez l'oignon. Lavez, émincez le céleri branche. Épluchez, coupez en lamelles les champignons. Mélangez le beurre et la farine dans un bol. Mélangez le jaune d'œuf, la crème fraîche dans un bol.
- Versez les cubes de viande dans le bol. Couvrez d'eau. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. Égouttez les cubes de viandes, puis rincez-les.
- Versez-les de nouveau dans le bol. **Mouillez à hauteur avec le fond blanc de volaille. Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. Écumez.
- Ajoutez le bouquet garni, le céleri et les oignons. Salez, poivrez. **Installez le couvercle antiprojection. Réglez la température sur 95 °C, validez. Lorsque la température est atteinte, réglez le minuteur sur 1 heure 45, validez.** Faites mijoter en écumant régulièrement. Ajoutez les champignons 20 minutes avant la fin de la cuisson.
- 15 minutes avant la fin de la cuisson, **installez le mélangeur. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Ajoutez petit à petit le mélange beurre farine. Faites épaissir la sauce.
- **À la fin de la cuisson, réglez le variateur de vitesse sur 0.** Laissez redescendre à 80 °C. Ajoutez le jaune d'œuf, la crème fraîche. **Réglez le variateur de vitesse sur .** Mélangez jusqu'à complète incorporation.
- Servez accompagné de riz blanc ou de légumes.



Les plats principaux



VIANDES

# Poulet basquaise



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 55 min

- Désossez, coupez en morceaux le poulet. Mondez, épépinez, coupez en dés les tomates. Épluchez, émincez l'ail et les oignons. Lavez, épépinez, taillez les poivrons et les piments. Coupez le jambon en lamelles.
- Versez l'huile d'olive dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites chauffer. Ajoutez le poulet. **Sélectionnez , validez. Positionnez le variateur de vitesse sur .** Faites dorer pendant 6 minutes. Ajoutez les oignons et les poivrons. Faites cuire pendant 3 minutes.
- Ajoutez les tomates, les piments, l'ail et le bouquet garni. Salez, poivrez. **Retirez le mélangeur. Installez le couvercle antiprojection. Réglez la température sur 100 °C, validez. Lorsque la température est atteinte, réglez le minuteur sur 45 minutes, validez.** Poursuivez la cuisson.
- Versez dans un plat. Parsemez de lamelles de jambon de Bayonne.
- Servez accompagné de riz blanc.

Pour 4 personnes

## Ingédients :

6 hauts de cuisses de poulet

2 oignons jaunes

2 gousses d'ail

2 poivrons rouges

2 piments verts

6 tomates

2 tranches épaisses de jambon de Bayonne

1 bouquet garni

3 c. à s. d'huile d'olive

Sel, poivre



Les plats principaux

VOLAILLES



# Quenelles de volaille aux champignons





**Préparation :** 10 min la veille

**Cuisson :** 20 min environ

**Réfrigération :** 12 heures

- **Installez le bol multifonction équipé du couteau.** Versez le filet de volaille coupé en cubes. Salez, poivrez. Ajoutez une pointe de noix de muscade. **Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez pendant 1 minute. Incorporez le blanc d'œuf. Mixez avec le même réglage. Réservez au froid 20 minutes. Ajoutez la crème. Mixez avec les mêmes réglages. Laissez reposer la préparation couverte d'un film alimentaire 12 heures au réfrigérateur.

- Préparez la sauce. Versez l'huile d'olive dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 100 °C, validez.** Faites chauffer. Ajoutez l'échalote. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites suer pendant 2 minutes. Ajoutez les champignons et le vin blanc. Faites réduire à sec. Ajoutez la crème. Salez, poivrez. Faites légèrement réduire. Réservez au chaud.

- Moulez les quenelles à l'aide de 2 cuillères à soupe. Plongez-les dans une eau frémissante pendant 2 minutes. Égouttez-les sur un papier absorbant. Dressez les quenelles dans les assiettes. Nappez de sauce aux champignons.
- Servez.

## Pour 10 quenelles

### Ingrédients :

250 g de filet de volaille

1 blanc d'œuf

20 cl de crème fluide

Sel, poivre, muscade

### Pour la sauce

600 g de champignons de Paris émincés

1 échalote ciselée

10 cl de vin blanc

50 cl de crème fluide

2 c. à s. d'huile d'olive





# Wok de poulet



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 7 min

Pour 4 personnes

## Ingédients :

400 g de blancs de poulet  
100 g de chou romanesco  
50 g de poivron orange  
30 g de pousses de haricots mungo  
50 g de radis roses  
1/2 fenouil  
1 oignon cébette  
1 gousse d'ail  
1 branche de céleri  
1 cm de gingembre haché  
4 c. à s. d'huile d'olive  
Sauce tamari, poivre

- Coupez le poulet en fines lanières.  
Lavez, séchez les pousses de haricots mungo.  
Lavez, émincez finement tous les autres légumes.
- Versez 2 cuillerées à soupe d'huile dans le bol. **Installez le mélangeur.** Réglez la température sur 160 °C, validez. Faites chauffer 1 minute. Versez les lanières de poulet. **Sélectionnez (5), validez.** Réglez le variateur de vitesse sur (2). Faites revenir pendant 2 minutes. Débarrassez.
- Versez les 2 cuillerées à soupe restantes d'huile et le gingembre dans le bol. **Réglez la température sur 170 °C, validez.** Faites chauffer 1 minute. Versez tous les légumes. **Sélectionnez (6), validez.** Faites cuire 2 minutes.
- Ajoutez les lanières de poulet réservées et de la sauce tamari à votre convenance. Poivrez. Terminez la cuisson pendant 1 minute.
- Servez aussitôt avec un riz blanc ou des nouilles chinoises.



Les plats principaux

VOLAILLES



# Pot-au-feu



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 3 heures

- Épluchez l'oignon et piquez-le des clous de girofle.  
Épluchez les légumes.  
Coupez les carottes en tronçons.  
Coupez les pommes de terre, les navets et les poireaux en 2.
- Versez les viandes, l'oignon, les navets, les carottes et le bouquet garni dans le bol.  
Salez légèrement, poivrez. Couvrez d'eau à hauteur.  
**Installez le couvercle antiprojection. Réglez la température sur 110 °C, validez.**  
**Réglez le minuteur sur 2 heures 15, validez.** Faites cuire en écumant tout au long de la cuisson.
- Ajoutez l'os à moelle, les poireaux et les pommes de terre. **Réglez la température sur 100 °C, validez. Réglez le minuteur sur 45 minutes, validez.** Poursuivez la cuisson.
- Servez le pot-au-feu dans des assiettes creuses, arrosé de bouillon. Accompagnez d'un peu de moutarde à l'ancienne et de cornichons.

*Pour 4 personnes*

**Ingrédients :**

*Viande de bœuf pour pot-au-feu :*

*500 g de jarret*

*500 g de macreuse*

*500 g de jumeau*

*1 os à moelle*

*1 oignon*

*2 poireaux*

*2 navets*

*4 carottes*

*4 pommes de terre*

*2 clous de girofle*

*1 bouquet garni*

*Sel, poivre*



*Les plats principaux*

VIANDES

# Papillote de saumon aux asperges



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 20 min

Pour 2 personnes

## Ingrédients :

2 filets de 150 g de saumon frais

10 asperges vertes

2 c. à s. de vin blanc

2 c. à s. de crème fraîche

Quelques brins de coriandre

Sel, poivre, baies roses

- Découpez deux grands rectangles de papier sulfurisé. Déposez les filets de saumon dessus. Épluchez les asperges. Coupez les pointes sur 5 cm. Réservez-les. Coupez les tiges en tronçons.
- **Installez le bol multifonction équipé du couteau.** Versez les tronçons d'asperges, le vin blanc, la crème. Salez, poivrez. **Réglez le variateur de vitesse sur 4.** Mixez pendant 1 minute.
- Répartissez la crème d'asperges sur les filets de saumon. Ajoutez les pointes d'asperges et les baies roses concassées. Refermez soigneusement les papillotes. Placez-les dans le panier vapeur.
- Versez 50 cl d'eau dans le bol. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. **Installez le panier vapeur et le couvercle antiprojection. Réglez le minuteur sur 20 minutes, validez.** Faites cuire.
- Retirez et ouvrez les papillotes. Dressez dans les assiettes. Parsemez de coriandre ciselée.
- Servez aussitôt.





# Quenelles de poisson

**Préparation :** 25 min la veille

**Cuisson :** 15 min

**Réfrigération :** 12 heures





Pour 4 personnes

## Ingrédients :

250 g de filet de brochet  
100 g de beurre mou  
30 cl de crème fraîche  
1 blanc d'œuf  
50 cl de sauce Nantua

## Pour la panade

30 g de farine  
1 jaune d'œuf  
25 g de beurre mou  
6 cl de lait  
Sel, poivre, noix de muscade

- La veille, préparez la panade. Versez le lait dans le bol. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition.  
**Installez le batteur souple.** Ajoutez le beurre, puis la farine tamisée.  
**Réglez la température sur 95 °C, validez. Sélectionnez , validez.**  
**Réglez le variateur de vitesse sur .** Mélangez.  
Ajoutez le jaune d'œuf. Salez, poivrez. Mélangez pendant 1 minute.  
**Réglez la température sur « Off », validez. Réglez le variateur de vitesse sur minimum.**  
Faites dessécher la panade. Laissez refroidir.
- **Installez le bol multifonction équipé du couteau.** Versez le filet de poisson grossièrement coupé en cubes. Salez, poivrez. Ajoutez une pointe de noix de muscade. **Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez 30 secondes.  
Incorporez le blanc d'œuf et la panade refroidie. **Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez 20 secondes. Si tout n'est pas totalement mixé, appuyez brièvement sur le bouton « P » pour ne pas chauffer la préparation.  
Ajoutez la crème, puis le beurre. **Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez 30 secondes.  
Laissez reposer la préparation couverte d'un film alimentaire une nuit au réfrigérateur.
- Moulez les quenelles à l'aide de 2 cuillères à soupe. Faites-les cuire une quinzaine de minutes dans une eau frémissante salée. Égouttez-les sur un papier absorbant. Dressez-les quenelles dans les assiettes. Nappez de sauce Nantua bien chaude.
- Servez









# Curry de gambas



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 9 min

- Décortiquez les gambas. Épluchez, taillez l'ananas en petits cubes. Lavez, coupez la pomme en petits dés. Épluchez, émincez l'oignon.
- Versez l'huile d'olive dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites chauffer 1 minute.
- Ajoutez les gambas. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites-les colorer 2 minutes. Retirez-les, réservez-les.
- Versez l'oignon, la pomme, l'ananas et la pâte de curry. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire 2 minutes.
- Déglacez avec un filet d'eau, puis versez immédiatement le lait de coco et la crème. Salez, poivrez. Ajoutez les gambas. **Réglez le minuteur sur 4 minutes, validez.** Poursuivez la cuisson.
- Dressez dans un plat. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Saupoudrez de piment d'Espelette à votre convenance.
- Servez aussitôt.

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

20 gambas crues

1 oignon

1 pomme granny-smith bio

¼ d'ananas

½ citron jaune

10 g de pâte de curry verte

20 cl de lait de coco

20 cl de crème fluide

2 c. à s. d'huile d'olive

Sel, poivre, piment d'Espelette



Les plats principaux

CRUSTACÉS



# Noix de Saint-Jacques au beurre d'agrumes



**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 3 min

- Prélevez le zeste et le jus du citron vert. Lavez, ciselez la coriandre. Faites fondre le beurre avec le jus de citron vert et les zestes des deux agrumes. Salez, poivrez. Ajoutez la coriandre ciselée. Réservez au chaud.
- Versez 50 cl d'eau dans le bol. **Installez le couvercle antiprojection. Réglez la température sur 102°C, validez.** Portez à ébullition.
- Déposez les noix de Saint-Jacques dans le panier vapeur. **Placez le panier vapeur dans le bol. Réglez le minuteur sur 3 minutes. Validez.** Faites cuire.
- Dressez les noix de Saint-Jacques dans les assiettes. Nappez-les du beurre d'agrumes.
- Servez aussitôt accompagné d'un riz blanc ou d'une purée de brocoli.

*Pour 4 personnes*

**Ingrédients :**

*12 noix de Saint-Jacques*

*40 g de beurre*

*½ citron vert bio*

*Le zeste d'1 orange bio*

*Quelques brins de coriandre*

*Sel, poivre*



*Les plats principaux*

COQUILLAGES

# Tartare de saumon



**Préparation :** 10 min  
**Réfrigération :** 20 min

- Prélevez le zeste du citron vert. Pressez le jus du citron. Épluchez, ciselez l'échalote. Lavez, séchez, ciselez la ciboulette. Coupez le saumon en gros cubes.
- Versez les cubes de saumon dans le bol multifonction. **Installez le bol multifonction. Tournez brièvement à plusieurs reprises le bouton « P ».** Mixez jusqu'à ce que le saumon soit haché sans être ni chauffé ni réduit en bouillie.
- Mélangez tous les ingrédients dans un bol. Laissez refroidir au réfrigérateur pendant 20 minutes.
- Servez.

*Pour 4 personnes*

**Ingrédients :**

*360 g de saumon cru  
1 échalote  
¼ de botte de ciboulette  
1 citron vert bio  
2 cl d'huile de noisette  
Sel, poivre*





# Blanquette de poissons

**Préparation :** 25 min

**Cuisson :** 23 min



Pour 4 personnes

## Ingrédients :

200 g de filet de lotte

200 g de filet de lieu

200 g de filet de cabillaud

100 g de carotte

100 g de champignons de Paris

100 g de haricots verts

100 g de pois gourmands

100 g de sommets de brocoli




35 g de farine

35 g de beurre

50 cl de fumet de poisson

20 cl de crème fluide

Sel, poivre

- Épluchez, émincez la carotte en rondelles. Épluchez, coupez en 4 les champignons. Équeutez les haricots verts. Faites blanchir, les uns après les autres, les carottes, les brocolis, les haricots verts et les pois gourmands, 2 minutes dans une eau bouillante salée. Réservez au chaud. Coupez les filets de poisson en cubes de 4 cm environ.
- Versez le beurre dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez la température sur 100 °C, validez.** Faites fondre.
- **Ajoutez la farine. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire 2 minutes.
- Ajoutez petit à petit le fumet de poisson. Versez la crème. Salez, poivrez. **Sélectionnez , validez. Réglez le minuteur sur 5 minutes, validez.** Faites cuire.
- **Retirez le fouet ballon.** Ajoutez les cubes de poisson. **Réglez la température sur 100 °C, validez. Réglez le minuteur sur 8 minutes, validez.** Faites cuire. 3 minutes avant la fin, ajoutez les légumes.
- Servez aussitôt.





Les plats principaux

# Moules marinières



**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 6 min

- Grattez, rincez plusieurs fois les moules.  
Épluchez, ciselez les échalotes et l'oignon.  
Lavez, ciselez le persil.
- Versez tous les ingrédients dans le bol sauf les moules.  
**Installez le mélangeur. Fermez la tête du robot.**  
Ajoutez les moules.  
**Installez le couvercle antiprojection.**  
**Réglez la température sur 180 °C, validez.**  
**Réglez le minuteur sur 6 minutes, validez.**  
**Sélectionnez , validez.**  
**Réglez le variateur de vitesse sur .**  
Faites cuire.
- Servez aussitôt accompagné de frites.

Pour 4 personnes

**Ingrédients :**

2 kg de moules  
¼ de botte de persil plat  
2 petites échalotes  
1 petit oignon  
50 cl de vin blanc  
70 g de beurre  
15 cl de crème fluide  
2 pincées de poudre de curry  
Sel, poivre





# Brandade de morue



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 40 min

Pour 6 personnes

**Ingrédients :**

600 g de cabillaud

800 g de pommes de terre

3 citrons verts bio

7 cl d'huile de noisette

Piment d'Espelette

Sel, poivre

- Épluchez, coupez en cubes les pommes de terre. Coupez le cabillaud en tronçons. Placez-les dans le panier vapeur. Prélevez le zeste d'un citron. Pressez le jus de 2 citrons. Coupez le troisième en quartiers.
- Versez les cubes de pommes de terre dans le bol. Recouvrez d'eau froide à hauteur. Salez. **Réglez la température sur 102 °C, validez. Réglez le minuteur sur 30 minutes, validez.** Faites cuire. Égouttez-les, puis écrasez-les grossièrement. Ajoutez 6 cl d'huile de noisette. Salez, poivrez. Réservez au chaud.
- Versez 50 cl d'eau dans le bol. Ajoutez un peu de piment d'Espelette, le jus et les quartiers de citron. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. **Installez le panier vapeur. Réglez le minuteur sur 8 minutes, validez.** Faites cuire le cabillaud. Effeuillez-le délicatement à la fourchette. Assaisonnez-le de 1 cl d'huile de noisette, de sel, poivre, piment d'Espelette et du zeste de citron vert.
- Dressez dans chaque assiette, à l'aide d'un emporte-pièce, l'écrasée de pommes de terre, puis le cabillaud.
- Servez aussitôt.



# Couscous de poissons



**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 11 min

Pour 6 personnes

**Ingrédients :**

400 g de saumon frais sans peau  
 400 g de cabillaud sans peau  
 6 noix de Saint-Jacques  
 3 carottes  
 3 courgettes  
 150 g de pois chiches cuits  
 600 g de semoule de blé  
 8 cl d'huile d'olive  
 40 g de gingembre frais  
 1 gousse d'ail  
 1,15 l de fumet de poisson  
 2 c. à c. de graines de cumin  
 1 c. à c. de pistils de safran  
 Sel, poivre

- Épluchez les carottes. Lavez les courgettes. Râpez-les en julienne. Épluchez, écrasez la gousse d'ail. Épluchez, hachez le gingembre. Coupez les poissons en cubes de 5 cm environ. Dans un bol, égrainez la semoule avec l'huile d'olive et 6 g de sel. Portez à ébullition 75 cl de fumet de poisson avec l'ail, le safran, le gingembre et le cumin. Versez-le sur la semoule. Mélangez. Laissez gonfler à couvert. Réservez au chaud.

- Versez les 40 cl de fumet de poisson restants dans le bol. **Réglez la température sur 102 °C validez.** Faites bouillir.
- **Réglez la température sur 95 °C, validez. Réglez le minuteur sur 11 minutes, validez.** Versez les carottes. Faites cuire 4 minutes. Ajoutez les courgettes et les pois chiches. Faites cuire 2 minutes. Ajoutez les cubes de saumon et de cabillaud. Faites pocher 3 minutes. Ajoutez les noix de Saint-Jacques. Faites pocher 2 minutes.
- Dressez dans les assiettes la semoule, les poissons, les noix de Saint-Jacques et les légumes.
- Servez aussitôt.









# Calamars à la basquaise



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 22 min

- Épluchez, écrasez l'ail. Épluchez, émincez les oignons. Lavez, coupez en 2 les tomates cerise. Lavez, coupez en 2 les poivrons et les piments. Épépinez-les, puis émincez-les. Lavez, ciselez le persil. Coupez le jambon en julienne.
- Versez la moitié de l'huile d'olive dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 150 °C, validez.** Faites chauffer.
- Versez les oignons, les poivrons, les piments et l'ail. **Réglez le minuteur sur 15 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites revenir.
- Ajoutez les tomates cerise, le romarin et le laurier. Assaisonnez. **Retirez le mélangeur. Réglez la température sur 120 °C, validez. Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez.** Faites compoter. Retirez la sauce. Réservez.
- Versez l'huile d'olive restante dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 180 °C, validez.** Faites chauffer.
- Versez les calamars. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites saisir 5 minutes. Déglacez au vin blanc. Assaisonnez.
- Versez la compotée de poivrons et tomates. **Réglez la température sur 150°C, validez.** Réchauffez 2 minutes.
- Dressez dans un plat de service. Parsemez de persil et de julienne de jambon. Servez aussitôt accompagné d'un riz sauvage.

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

800 g d'anneaux de calamars  
 2 oignons  
 6 gousses d'ail  
 3 poivrons rouges  
 2 piments verts  
 400 g de tomates cerise  
 3 tranches de jambon sec  
 3 cl d'huile d'olive  
 12 cl de vin blanc  
 2 branches de romarin  
 2 feuilles de laurier  
 5 brins de persil  
 Sel, poivre, piment d'Espelette





# Polenta aux gambas et calamars



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 10 min

- Réalisez une entaille du bord de chaque tranche de chorizo jusqu'au centre. Roulez en forme de cône. Réservez. Décortiquez les gambas. Taillez les calamars en lanières. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir 3 minutes les gambas et les calamars à feu vif en mélangeant. Déglacez avec 10 cl de bouillon. Ajoutez la crème. Salez, poivrez. Réservez au chaud.

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

18 gambas crues

750 g de calamars frais

18 tranches fines de chorizo

360 g de polenta express



1,27 l de bouillon de légumes

20 cl de crème fluide

2 c. à s. d'huile d'olive

100 g de beurre

Sel, poivre

- Versez le bouillon restant dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition.
- Versez en pluie la polenta. **Réglez la température sur 95 °C, validez. Réglez le minuteur sur 7 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire. Ajoutez le beurre. Salez, poivrez. Mélangez bien.
- Répartissez la polenta dans des assiettes creuses. Disposez les gambas, les calamars et les cônes de chorizo. Arrosez de crème.
- Servez aussitôt.



Les plats principaux

CRUSTACÉS



# Risotto aux coquillages





**Préparation :** 30 min




**Cuisson :** 30 min

- Grattez, lavez les moules et les coques. Épluchez, émincez les échalotes.

## Cuisson des coquillages :

- Versez tous les ingrédients dans le bol. **Installez le mélangeur. Fermez la tête du robot.** Ajoutez les moules et les coques. **Installez le couvercle antiprojection. Réglez la température sur 180 °C, validez. Réglez le minuteur sur 5 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire. Filtrez le jus de cuisson. Décoquillez les moules et les coques. Réservez au chaud.

## Cuisson du risotto :

- Versez l'huile d'olive dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 140 °C, validez.** Faites chauffer.
- Ajoutez la gousse d'ail écrasée, l'oignon. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites suer 2 minutes.
- Ajoutez le riz. **Réglez la température sur 100 °C, validez.** Faites-le nacrer 2 minutes. Ajoutez le Martini®, faites réduire à sec. Ajoutez le jus de coquillage chaud. **Sélectionnez , validez. Réglez le minuteur sur 18 minutes, validez.** Faites cuire.
- Incorporez à l'aide d'une Maryse le mascarpone, le beurre et le parmesan râpé.
- Répartissez dans chaque assiette le risotto. Ajoutez les coquillages. Parsemez d'herbes ciselées.
- Servez aussitôt.

## Pour 4 personnes

### Ingrédients :

Pour les coquillages

500 g de moules

500 g de coques

80 g d'échalotes

1 gousse d'ail

50 cl de vin blanc

10 cl d'huile d'olive

Poivre

Pour le risotto

240 g de riz arborio

60 g d'oignon ciselé

1 gousse d'ail

10 cl de Martini® blanc

70 cl de jus de cuisson des coquillages

60 g de mascarpone

30 g de beurre

50 g de parmesan râpé

50 g d'herbes ciselées (ciboulette, persil)

6 cl huile d'olive

Sel, poivre









# Wok de gambas



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 5 min

- Épluchez, émincez le fenouil, l'oignon, l'ail, le chou, les poivrons et le céleri. Lavez les pousses de haricots mungo. Décortiquez les gambas.
- Versez 2 c. à s. d'huile d'olive et la pâte de curry dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 180 °C, validez.** Faites chauffer 1 minute. Ajoutez les gambas. **Sélectionnez** , **validez. Réglez le variateur de vitesse sur** . Faites-les revenir 1 minute. Retirez. Réservez au chaud.
- Versez les 2 c. à s. d'huile d'olive restantes dans le bol. **Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites chauffer 1 minute. Ajoutez tous les légumes. **Sélectionnez** , **validez. Réglez le variateur de vitesse sur** . Faites cuire 2 minutes. Salez, légèrement, poivrez. Ajoutez de la sauce soja à votre convenance.
- Dressez les légumes dans les assiettes avec les gambas.
- Servez aussitôt.

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

20 gambas crues  
30 g de pousses de haricots mungo  
½ fenouil  
1 oignon cébette  
1 gousse d'ail  
100 g de chou chinois  
50 g de poivron orange  
50 g de poivron vert  
1 branche de céleri  
4 c. à s. d'huile d'olive  
1 c. à s. de pâte de curry jaune  
Sauce soja  
Sel, poivre



Les plats principaux

CRUSTACÉS



# Ballottines de sandre aux jeunes légumes





**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 11 min

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

6 filets de 150 g de sandre  
200 g de petits pois écossés  
2 carottes  
2 courgettes  
3 oignons nouveaux  
½ botte de radis roses  
20 g de gingembre frais  
30 cl de beurre blanc (voir recette de base)  
4 c. à s. d'huile d'olive  
Sauce soja  
Sel, poivre

- Huilez avec 2 cuillerées à soupe d'huile de chaque côté les filets de sandre. Salez, poivrez. Posez-les sur un film alimentaire résistant à la chaleur. Roulez-les sur eux-mêmes pour former un cylindre. Faites des nœuds aux extrémités pour fermer les ballottines. Épluchez tous les légumes. Émincez les carottes et les courgettes en julienne. Émincez en rondelles les oignons, les radis. Épluchez, râpez le gingembre.
- Versez 2 l d'eau dans le bol. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. Ajoutez les ballottines de sandre. **Réglez la température sur 85 °C, validez. Réglez le minuteur sur 8 minutes, validez.** Faites cuire. Réservez au chaud.
- Versez les 2 cuillerées d'huile d'olive restantes et le gingembre dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites chauffer 1 minute. Ajoutez tous les légumes. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire 2 minutes. Salez, légèrement, poivrez. Ajoutez de la sauce soja à votre convenance.
- Retirez ensuite le film alimentaire des ballottines de sandre. Égouttez-les sur du papier absorbant.
- Dressez dans chaque assiette le sandre et les légumes. Arrosez de beurre blanc bien chaud.
- Servez aussitôt.







# Soupe de moules



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 10 min

- Grattez, lavez les moules. Lavez, ciselez le persil. Épluchez, émincez les échalotes et l'oignon.
- Versez les échalotes, l'oignon, le persil, le beurre, le vin blanc, le curry et le poivre dans le bol.  
**Installez le mélangeur. Fermez la tête du robot.** Ajoutez les moules.  
**Installez le couvercle antiprojection. Réglez la température sur 180 °C, validez. Réglez le minuteur sur 6 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire.
- Égouttez les moules. Décoquillez-les. Réservez au chaud.
- Filtrez le jus de cuisson. Versez-le dans le bol. Ajoutez la crème et le curry. **Réglez la température sur 160 °C, validez. Réglez le minuteur sur 4 minutes, validez.** Faites réduire.
- Répartissez les moules dans des bols. Versez la réduction de crème dessus. Parsemez de persil réservé pour le décor.
- Servez aussitôt.

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

2 kg de moules  
50 cl de vin blanc  
2 échalotes  
1 oignon  
¼ de botte de persil plat + quelques brins pour le décor  
70 g de beurre  
15 cl de crème fluide  
2 pincées de curry en poudre  
Poivre



Les plats principaux



# Nage de lotte, légumes et aioli



**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 15 min

- Coupez le filet de lotte en escalopes. Épluchez, émincez les carottes, les oignons. Épluchez, coupez en 4 les champignons. Lavez, émincez la courgette. Épluchez les gousses d'ail et la pomme de terre.
- Préparez l'aioli. Versez dans le blender la pomme de terre, les gousses d'ail, les jaunes d'œufs. Salez, poivrez. **Installez le blender. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez 30 secondes. **Maintenez la vitesse sur 2.** Incorporez petit à petit l'huile d'olive. Mélangez jusqu'à obtention d'une mayonnaise homogène. Réservez.
- Versez le fumet de poisson dans le bol. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. Ajoutez les escalopes de lotte dans le fumet. Placez au-dessus le panier vapeur avec tous les légumes. **Réglez le minuteur sur 12 minutes, validez.** Faites cuire. Retirez les légumes du panier vapeur. Égouttez la lotte. Réservez au chaud.
- **Réglez la température sur 180 °C, validez. Réglez le minuteur sur 3 minutes, validez.** Faites réduire le fumet. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'aioli dans le fumet réduit. Mélangez.
- Disposez, dans des assiettes creuses, la lotte et les légumes vapeur. Versez le fumet réduit. Ajoutez les croûtons.
- Servez aussitôt avec l'aioli.

## Pour 4 personnes

### Ingrédients :

600 g de filet de lotte

1 l de fumet de poisson

200 g de carotte

150 g de courgette

4 oignons cébette

150 g de champignons de Paris

12 croûtons à l'ail

### Aioli

1 pomme de terre cuite de 50 g

4 gousses d'ail

20 cl d'huile d'olive

2 jaunes d'œufs

Sel, poivre



# Dos de cabillaud, viennoise épicée



**Préparation :** 20 min  
**Cuisson :** 9 min  
**Congélation :** 1 heure

- Enrobez de gros sel les pavés de cabillaud. Réservez-les au frais 6 minutes. Rincez-les puis épongez-les sur du papier absorbant. Huilez, salez, poivrez de chaque côté les pavés de cabillaud. Déposez chacun d'eux sur un film alimentaire résistant à la chaleur. Roulez-le pour former un cylindre. Faites un nœud aux extrémités pour le fermer. Réservez au frais.

## Pour 4 personnes

### Ingrédients :

4 pavés de 175 g de cabillaud  
2 c. à s. d'huile d'olive  
75 g de beurre mou  
75 g de chapelure  
2 cl de jus d'orange  
15 g de pâte de curry jaune  
Sel, poivre  
120 g de gros sel

- Versez le beurre, la chapelure, le jus d'orange et la pâte de curry dans le bol. **Installez le batteur K. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez 2 minutes. Vous devez obtenir une boule de pâte. Étalez-la entre deux feuilles de papier sulfurisé à l'aide d'un rouleau sur 3 mm d'épaisseur. Réservez la viennoise 1 heure au congélateur.
- Versez 2 l d'eau dans le bol. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. Ajoutez les pavés de cabillaud. **Réglez la température sur 75 °C, validez. Réglez le minuteur sur 8 minutes, validez.** Faites cuire.
- Retirez le film alimentaire. Placez les pavés sur une plaque de cuisson couverte d'un papier sulfurisé. Préchauffez le gril du four. Sortez la viennoise du congélateur. Taillez des rectangles de mêmes dimensions que les pavés de cabillaud. Déposez-les dessus. Passez-les sous le gril 1 minute. La viennoise doit former des petites bulles.
- Dressez le cabillaud dans les assiettes.
- Servez aussitôt accompagné de légumes vapeur ou d'un riz basmati.





# Pizza aux tomates cerise

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 12 min

**Levée :** 45 min



Pour 4 personnes

## Ingrédients :

Pour la pâte

250 g de farine de blé T55

8 g de levure fraîche de boulanger

15 cl d'eau

1 cl d'huile d'olive

5 g de sel fin

Pour la garniture

Une quinzaine de tomates cerise

12 cl de coulis de tomate

1 boule de mozzarella di bufala

150 g de roquette

3 c. à s. d'huile d'olive

4 tranches de jambon cru

Fleur de sel, poivre

- Lavez, coupez en 2 les tomates cerise.  
Lavez, séchez la roquette.  
Coupez la mozzarella en petits morceaux.
- Versez tous les ingrédients de la pâte dans le bol. **Installez le pétrin.**  
**Réglez le minuteur sur 8 minutes, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 2.**  
Pétrissez.  
Laissez lever la pâte 45 minutes dans le bol recouvert d'un torchon humide.
- Préchauffez votre four à 250 °C.  
Étalez la pâte à l'aide d'un rouleau. Posez-la sur une plaque couverte d'une feuille de papier sulfurisé ou d'une toile de cuisson.  
Étalez le coulis de tomate à 1 cm du bord.  
Déposez les tomates cerise.  
Parsemez des morceaux de mozzarella.
- Enfournez pour 12 minutes de cuisson.  
Déposez les tranches de jambon, la roquette sur la pizza. Arrosez d'huile d'olive.  
Saupoudrez d'un peu de fleur de sel et de poivre.
- Servez aussitôt.



Les plats principaux

CLASSIQUES



# Quiche lorraine

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 35 min



*Pour 8 personnes*

**Ingédients :**

250 g de pâte brisée (voir recette de base)

200 g de lardons blanchis

200 g de comté râpé

25 cl de lait

25 cl de crème fraîche

1 œuf + 1 jaune

Sel, poivre

- Préchauffez votre four à 160 °C. Étalez la pâte brisée et foncez 8 moules à tartelette préalablement beurrés. Couvrez le fond de pâte de billes de cuisson ou d'un poids. Faites cuire à blanc dans le four pendant 20 minutes. Retirez les billes de cuisson. Réservez.
- Versez le lait, la crème fraîche, l'œuf et le jaune dans le bol. Salez, poivrez. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez 1 minute pour obtenir un appareil homogène.
- Répartissez les lardons blanchis dans le fond des tartelettes. Versez l'appareil. Saupoudrez de comté râpé. Enfournez pour 15 minutes de cuisson dans un four augmenté à 180 °C.
- Servez chaud, tiède ou froid, avec une salade verte.





# Risotto brocoli coppa






Pour 4 personnes

## Ingrédients :

250 g de riz arborio  
75 cl de bouillon de poule  
10 cl de vin blanc  
40 g de beurre  
2 échalotes  
8 tranches de coppa  
1 petit brocoli  
½ botte de ciboulette  
10 cl de crème fluide  
50 g de parmesan râpé  
2 c. à s. d'huile d'olive  
Sel, poivre

**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 26 min

- Détachez les sommités du brocoli. Faites-les blanchir 2 minutes dans une eau bouillante salée. Égouttez-les. Réservez au chaud. Découpez en lanières la coppa. Lavez, ciselez la ciboulette. Épluchez, ciselez les échalotes.
- Versez l'huile d'olive dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 140 °C, validez.** Faites chauffer.
- Ajoutez les échalotes. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites suer 2 minutes.
- Ajoutez le riz. **Réglez la température sur 100 °C, validez.** Faites-le nacrer 2 minutes. Versez le vin blanc. Faites cuire jusqu'à évaporation. Versez le bouillon chaud. **Sélectionnez , validez. Réglez le minuteur sur 18 minutes,** validez. Faites cuire. Le riz doit avoir absorbé tout le bouillon.
- Ajoutez la crème et le beurre. Poivrez, salez légèrement. Mélangez bien. Versez le riz dans un plat de service. Ajoutez le brocoli, la coppa, le parmesan et la ciboulette. Mélangez délicatement.
- Servez aussitôt.



Les plats principaux

CLASSIQUES





# Pâtes carbonara



**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 6 min

- Épluchez, ciselez les échalotes. Taillez la pancetta en morceaux. Faites cuire les pâtes en suivant les indications du paquet. Égouttez-les. Réservez au chaud.
- Versez l'huile d'olive dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 140 °C, validez.** Faites chauffer.
- Versez la pancetta et les échalotes dans le bol. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites revenir 2 minutes.
- Versez la crème. Salez légèrement, poivrez. **Réglez le minuteur sur 4 minutes, validez.** Faites réduire.
- Versez les pâtes dans la sauce. Ajoutez le parmesan râpé. Mélangez bien. Dressez dans chaque assiette et disposez un jaune d'œuf au centre.
- Servez aussitôt.

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

600 g de pâtes sèches  
(mafaldine ou tagliatelle)  
300 g de pancetta  
2 échalotes  
6 jaunes d'œufs  
60 cl de crème fluide  
100 g de parmesan râpé  
2 c. à s. d'huile d'olive  
Sel, poivre



Les plats principaux

CLASSIQUES



# Parmentier de canard

**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 35 min





Pour 6 personnes

## Ingrédients :

6 cuisses de confit de canard  
250 g de champignons shiitaké frais  
2 gousses d'ail  
2 c. à s. de graisse de canard  
1 kg de purée de pommes de terre  
(voir recette les accompagnements)  
Sel, poivre

## Pour la chapelure

3 c. à s. de chapelure  
2 c. à s. de graisse de canard  
½ botte de persil

- Préchauffez votre four à 160 °C. Coupez les shiitaké en lamelles. Épluchez, hachez les gousses d'ail. Faites réchauffer à feu doux les cuisses de confit de canard. Récupérez la graisse fondue. Retirez la peau des cuisses. Effilochez leur chair. Lavez, hachez le persil. Mélangez-le avec la chapelure et 2 c. à s. de graisse fondue.
- Versez 2 c. à s. de graisse fondue et l'ail dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 140 °C, validez.** Faites chauffer. Ajoutez les shiitaké. **Réglez le minuteur sur 5 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites revenir. Salez, poivrez. Réservez.
- Versez dans un plat à gratin la purée de pommes de terre. Ajoutez en couche les shiitaké, puis l'effilochée de cuisses de canard. Terminez par la chapelure.
- Enfournez pour 30 minutes de cuisson.
- Servez aussitôt.



Les plats principaux

CLASSIQUES



# Tomates farcies



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 40 min

- Préchauffez votre four à 180 °C. Épluchez l'ail et les échalotes. Lavez le persil. Coupez le chapeau des tomates. Évidez-les.
- **Installez le bol multifonction équipé du couteau.** Versez le persil, l'ail et les échalotes. **Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez 1 minute. Ajoutez la farce fine, l'huile d'olive et l'œuf. Salez, poivrez. **Réglez la vitesse sur 3.** Mixez 30 secondes. Vous devez obtenir un mélange homogène.
- Remplissez les tomates de farce. Couvrez-les de leur chapeau. Placez-les dans un plat préalablement huilé. Enfourez pour 40 minutes de cuisson.
- Servez aussitôt.

*Pour 4 personnes*

**Ingédients :**

4 tomates cœur-de-bœuf  
350 g de farce fine  
1 œuf  
4 gousses d'ail  
½ botte de persil  
2 échalotes  
10 cl d'huile d'olive  
Sel, poivre



*Les plats principaux*



# Lasagnes aux légumes



Pour 6 personnes

## Ingrédients :

250 g de champignons de Paris  
 4 courgettes  
 2 carottes  
 1 oignon  
 2 gousses d'ail  
 3 tomates mondées et concassées  
 250 g de mozzarella di bufala  
 20 cl de bouillon de volaille  
 12 feuilles de lasagne précuites  
 50 g de parmesan râpé  
 2 c. à s. d'huile d'olive  
 Sel, poivre

**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 55 min

- Préchauffez votre four à 180 °C. Graissez un plat à lasagne avec l'huile d'olive. Épluchez, dégermez les gousses d'ail. Épluchez, coupez en 4 les champignons. Épluchez l'oignon et les carottes. Lavez, coupez les extrémités des courgettes. Coupez la mozzarella en fines tranches.
- Versez le bouillon, l'oignon, l'ail, les champignons et les tomates dans le blender. **Installez le blender. Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Mixez 1 minute.
- **Installez le bol multifonction équipé du disque à râper gros. Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Râpez les courgettes et les carottes.
- Mélangez le contenu du blender avec les courgettes et les carottes râpées. Salez, poivrez.
- Étalez un peu de mélange de légumes dans le fond du plat. Ajoutez quelques tranches de mozzarella. Recouvrez de feuilles de lasagne. Alternez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de légumes. Saupoudrez de parmesan.
- Enfourez 55 minutes. Vérifiez la cuisson. Prolongez éventuellement.
- Servez.






# Spaghetti bolognaise



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 53 min

- Épluchez, émincez l'ail et les oignons. Épluchez, coupez la carotte en rondelles. Lavez et détaillez la branche de céleri. Réservez les feuilles pour le décor.
- Versez l'huile dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites chauffer. Versez l'ail et les oignons émincés. **Réglez la température sur 110 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites suer 2 minutes.
- Ajoutez la viande hachée. Faites cuire 5 minutes.
- Ajoutez les carottes, le céleri, le thym, le laurier, le vin et la purée de tomate. Salez, poivrez. **Réglez la température sur 100 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le minuteur sur 45 minutes, validez.** Laissez mijoter.
- Faites cuire les spaghetti dans un grand volume d'eau salée en suivant les consignes de temps de cuisson sur le paquet. Égouttez-les.
- Servez aussitôt avec la sauce bolognaise. Décorez avec les feuilles de céleri réservées.

## Pour 6 personnes

### Ingrédients :

600 g de viande de bœuf hachée  
 800 g de purée de tomate  
 3 oignons  
 2 gousses d'ail  
 1 carotte  
 1 branche de céleri  
 2 brins de thym  
 2 feuilles de laurier  
 10 cl de vin rouge  
 3 c. à s. d'huile d'olive  
 750 g de spaghetti  
 Sel, poivre





# Purée de pomme de terre



Pour 6 personnes

## Ingrédients :

1 kg de pommes de terre

75 g de beurre

5 cl de lait ou de crème fluide

Sel, poivre

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 20 min

- Épluchez, lavez, puis coupez en quartiers les pommes de terre.
- Versez-les dans le bol. Recouvrez de 2 l d'eau froide. Salez.  
**Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition.  
**Réglez le minuteur sur 20 minutes, validez.** Faites cuire. Les pommes de terre doivent être tendres. Sinon, prolongez la cuisson. Égouttez-les.
- Remplacez les pommes de terre dans le bol. Salez, poivrez. **Installez le batteur K et le couvercle antiprojection. Réglez le variateur de vitesse sur 4.** Mélangez en ajoutant au fur et à mesure le beurre coupé en cubes, puis le lait ou la crème chaude par la cheminée. Vous devez obtenir une texture homogène et lisse. Vérifiez l'assaisonnement.
- Servez aussitôt.

*Pour une variante :*

*Ajoutez un peu de purée de brocoli ou de courgette pour réaliser une purée verte.*

*Remplacez le beurre par de l'huile d'olive et parsemez d'herbes fraîches ciselées, comme la ciboulette ou le cerfeuil.*



# Purée de petits pois à la menthe



**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 5 min

- Lavez, effeuillez la menthe.  
Coupez le beurre en petits cubes.
- Versez 1 l d'eau dans le bol avec le gros sel. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition.  
Ajoutez les petits pois. **Réglez le minuteur sur 5 minutes, validez.** Faites cuire.  
Égouttez.
- Versez dans le blender les petits pois, la menthe effeuillée et la moitié de la crème.  
**Installez le blender. Tournez brièvement à plusieurs reprises le bouton « P ».**  
**Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez 3 minutes.  
Mixez une deuxième fois avec le même réglage en ajoutant au fur et à mesure le reste de crème et le beurre. Salez, poivrez. La purée doit être bien homogène.  
Éventuellement, passez-la au chinois.
- Servez aussitôt.

*Pour 4 personnes*

**Ingrédients :**

*600 g de petits pois écosés*

*½ botte de menthe*

*12 cl de crème fluide*

*30 g de beurre*

*30 g de gros sel*

*Sel, poivre*



*Les plats principaux*

ACCOMPAGNEMENTS



# Purée de chou-fleur à la poire



**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 17 min

Pour 4 personnes

**Ingrédients :**

600 g de sommités de chou-fleur

2 poires juteuses

30 g de beurre

½ jus de citron jaune

Sel, poivre

- Lavez les sommités de chou-fleur. Épluchez, coupez les poires en petits cubes. Réservez-les dans le jus de citron.
- Versez 1 l d'eau dans le bol. Salez. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition.
- Plongez le chou-fleur. **Réglez le minuteur sur 17 minutes, validez. Installez le couvercle antiprojection.** Faites cuire. Égouttez.
- Versez le chou-fleur et le beurre dans le blender. **Installez le blender. Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Mixez 3 minutes.
- Versez dans un plat de service. Incorporez délicatement les cubes de poire. Poivrez.
- Servez aussitôt.



# Crumble de légumes d'été






**Préparation :** 25 min

**Cuisson :** 11 min

**Pour 4 personnes**

**Ingrédients :**

3 tomates  
2 poivrons jaunes  
2 oignons rouges  
75 g de beurre mou  
75 g de farine  
75 g de parmesan râpé  
75 g de chapelure  
3 c. à s. d'huile d'olive  
Quelques brins d'origan  
Sel, poivre

- Mondiez, coupez, épépinez les tomates. Lavez, coupez, épépinez, émincez les poivrons. Épluchez, émincez les oignons. Préchauffez votre four à 250 °C en position gril.
- Versez le beurre, la farine, le parmesan, la chapelure et 1 pincée de sel dans le bol. **Installez le batteur K. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez 30 secondes. Vous devez obtenir des miettes de pâte. Réservez.
- Versez l'huile d'olive dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites chauffer.
- Versez les oignons et les poivrons. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites revenir 3 minutes. Ajoutez les tomates et l'origan effeuillé. **Réglez la température sur 120 °C, validez. Sélectionnez , validez.** Faites cuire 3 minutes.
- Égouttez les légumes. Déposez-les dans le plat à gratin. Saupoudrez des miettes de crumble. Enfourez pour 5 minutes de cuisson. Parsemez de feuilles d'origan.
- Servez aussitôt.



Les plats principaux

ACCOMPAGNEMENTS






# Crumble de légumes d'hiver



**Préparation :** 25 min

**Cuisson :** 23 min

- Épluchez les carottes, les panais et les oignons. Émincez-les finement. Équeutez, lavez les épinards. Faites-les fondre à feu moyen dans une casserole avec 30 g de beurre pendant 4 minutes. Égouttez-les. Préchauffez votre four à 250 °C en position grill.
- Versez le beurre, la farine, le parmesan, la chapelure et 1 pincée de sel dans le bol. **Installez le batteur K. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez 30 secondes. Vous devez obtenir des miettes de pâte. Réservez.
- Versez l'huile d'olive dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 140 °C, validez.** Faites chauffer. Versez les oignons. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites revenir 3 minutes.
- Ajoutez les carottes et les panais. Salez, poivrez. **Réglez la température sur 120 °C, validez. Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Installez le couvercle antiprojection.** Faites cuire.
- Versez les légumes dans le plat à gratin. Ajoutez les épinards, puis saupoudrez des miettes de crumble. Enfournez pour 5 minutes de cuisson.
- Servez aussitôt.

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

3 carottes  
2 panais  
2 oignons jaunes  
200 g d'épinards frais  
75 g de beurre mou  
75 g de farine  
75 g de parmesan râpé  
75 g de chapelure  
3 c. à s. d'huile d'olive  
Sel, poivre



Les plats principaux

ACCOMPAGNEMENTS

# Frites de légumes



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 6 min par fournée

- Épluchez, lavez, puis taillez les légumes en bâtonnets. Réservez-les séparément. Blanchissez les bâtonnets de manioc dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 2 minutes. Égouttez.
- Versez l'huile dans le bol. **Réglez la température sur 170 °C, validez.** Faites chauffer.
- Versez une première fournée de chaque légume séparément. Faites cuire pendant environ 3 minutes pour les blanchir. Prélevez avec une écumoire. Déposez-les sur un papier absorbant. Laissez remonter l'huile en température.
- Faites frire une seconde fois pendant 3 minutes environ. Le temps de cuisson dépend de la taille des bâtonnets. Les frites doivent être croustillantes. Égouttez-les sur un papier absorbant. Salez, poivrez.
- Servez aussitôt.

*Pour 4 personnes*

**Ingédients :**

*250 g de pommes de terre bintje*

*250 g de pommes de terre*

*vitelotte*

*250 g de patate douce*

*250 g de manioc*

*Sel, poivre*

*Pour la friture*

*25cl d'huile d'arachide*



*Les plats principaux*

ACCOMPAGNEMENTS





# Flan de courgettes



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 30 min

- Lavez, émincez les courgettes.  
Lavez, épépinez, émincez le poivron.  
Épluchez, émincez l'ail et les échalotes.  
Fouettez dans un bol les œufs et la crème. Salez, poivrez.  
Huilez 6 ramequins avec 2 c. à s. d'huile d'olive.  
Préchauffez votre four à 180 °C.
- Versez les 2 c. à s. d'huile d'olive restantes dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 100 °C, validez.** Faites chauffer.
- Versez les légumes dans le bol. Salez, poivrez. **Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire.
- Transvasez les légumes dans le blender. **Installez le blender. Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Mixez 2 minutes.
- Mélangez les légumes mixés avec les œufs et la crème.  
Versez dans les ramequins.  
Faites cuire au bain-marie dans le four pendant 20 minutes.
- Servez aussitôt.  
Laissez-les tiédir si vous souhaitez démouler les flans.

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

3 courgettes  
1 poivron rouge  
4 échalotes  
1 gousse d'ail  
2 œufs  
10 cl de crème fluide  
4 c. à s. d'huile d'olive  
Sel, poivre



# Poêlée de légumes de printemps





Pour 4 personnes

## Ingrédients :

400 g de petits pois frais  
200 g d'asperges vertes  
200 g de carottes nouvelles  
200 g d'oignons nouveaux  
3 c. à s. d'huile d'olive  
Sel, poivre

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 3 min

- Écossez les petits pois. Conservez quelques cosses. Épluchez les carottes, les oignons. Émincez-les. Épluchez les asperges. Émincez-les. Réservez les pointes. Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchissez les petits pois, les cosses et les pointes d'asperges pendant 1 minute. Rafraîchissez-les aussitôt dans un bol d'eau glacée.
- Versez l'huile d'olive dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites chauffer.
- Ajoutez tous les légumes. **Réglez le minuteur sur 3 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire. Salez, poivrez.
- Servez aussitôt.

*Pour plus de gourmandise :*

*Arrosez d'un filet de sauce soja ou de sauce tamari. Ciselez des herbes comme la ciboulette ou la coriandre.*



Les plats principaux

ACCOMPAGNEMENTS



# Poêlée de légumes d'été





Pour 4 personnes

## Ingrédients :

200 g de courgette  
200 g de fenouil  
200 g de poivron jaune  
200 g de jeunes côtes de blette  
200 g de tomates cerise  
3 c. à s. d'huile d'olive  
Sauce tamari  
Sel, poivre

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 3 min

- Lavez la courgette, le fenouil. Coupez, épépinez le poivron. Râpez-les. Lavez, émincez les côtes de blette. Lavez, coupez les tomates cerise en 4.
- Versez l'huile d'olive dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites chauffer.
- Ajoutez tous les légumes sauf les tomates cerise. **Réglez le minuteur sur 3 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Laissez suer sans coloration. Arrosez d'un filet de sauce tamari. Salez légèrement. Poivrez.
- Répartissez aussitôt dans les assiettes avec les tomates cerise.
- Servez.



# Poêlée de légumes d'automne





Pour 4 personnes

## Ingrédients :

200 g de jeunes pousses d'épinards  
200 g d'endive  
200 g de brocoli  
100 g de chou blanc  
200 g de pousses de haricots mungo  
3 c. à s. d'huile d'olive  
Sel, poivre

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 3 min

- Lavez, séchez tous les légumes.  
Râpez le chou blanc.  
Émincez l'endive.  
Taillez finement les sommets du brocoli.
- Versez l'huile d'olive dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites chauffer.
- Ajoutez tous les légumes, sauf les pousses de soja. **Réglez le minuteur sur 3 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire. Salez, poivrez.
- Répartissez aussitôt dans les assiettes. Parsemez des pousses de haricots mungo.
- Servez.







# Poêlée de légumes d'hiver



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 3 min

- Épluchez les pommes, le céleri-rave, la carotte et les navets. Détaillez-les en julienne. Réservez la julienne de pomme dans le jus de citron. Lavez, émincez le chou pak choï. Épluchez, émincez le gingembre. Concassez grossièrement les noix.
- Versez l'huile d'olive dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites chauffer.
- Ajoutez la julienne de céleri, de navet, de carotte, le pak choï émincé. **Réglez le minuteur sur 3 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire. Salez, poivrez. Ajoutez l'huile de noix.
- Répartissez aussitôt dans les assiettes. Parsemez du gingembre émincé, de la julienne de pomme et des noix concassées.
- Servez.

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

200 g de céleri-rave  
200 g de navets  
200 g de carotte  
200 g de chou pak choï  
2 pommes granny-smith  
½ jus de citron jaune  
2 cm de gingembre  
50 g de noix décortiquées  
3 c. à s. d'huile d'olive  
2 c. à s. d'huile de noix  
Sel, poivre



Les plats principaux

ACCOMPAGNEMENTS

# Gratin de courge



**Préparation :** 20 min



**Cuisson :** 32 min

- Épluchez, lavez les pommes de terre. Taillez en julienne la chair de courge et les pommes de terre. Épluchez, émincez les échalotes. Épluchez, râpez le gingembre. Mélangez dans un bol les jaunes d'œufs, le lait, la crème, le gingembre. Salez, poivrez. Préchauffez votre four à 200 °C.

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

1,5 kg de chair de courge  
500 g de pommes de terre bintje  
2 échalotes  
3 jaunes d'œufs  
20 cl de lait  
10 cl de crème liquide  
2 cm de gingembre  
150 g de comté râpé  
3 c. à s. d'huile d'olive  
Sel, poivre

- Versez l'huile d'olive dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites chauffer.
- Versez les échalotes. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites revenir 2 minutes. Disposez dans le fond d'un plat à gratin.
- Versez la julienne de pomme de terre dans le bol du robot. Mouillez d'eau à hauteur. **Retirez le mélangeur. Réglez la température sur 102 °C, validez. Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez.** Faites cuire.
- Égouttez la julienne de pomme de terre. Déposez-la avec celle de courge crue dans le plat à gratin. Versez dessus le mélange œufs, lait, crème et gingembre. Saupoudrez de comté râpé. Enfournez pour 20 minutes de cuisson.
- Servez aussitôt.



Les plats principaux

ACCOMPAGNEMENTS






# Curry de pois chiches



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 27 min

- Égouttez les pois chiches. Pelez, émincez l'oignon et le gingembre. Pelez, épépinez, coupez en cubes la pomme.
- Versez l'huile d'olive dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 120 °C, validez.** Faites chauffer.
- Versez le gingembre et l'oignon émincés, le curry. Salez. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites dorer 5 minutes.
- Versez les pois chiches, les cubes de pommes, le lait de coco, la pulpe de tomate, un demi-verre d'eau. Salez. **Installez le couvercle antiprojection. Réglez la température sur 100 °C, validez. Réglez le minuteur sur 20 minutes, validez. Sélectionnez ,** validez. Faites cuire.
- Répartissez dans les assiettes. Saupoudrez de coriandre ciselée et de noix de coco séchée.
- Servez aussitôt.

*Pour plus de gourmandise :  
Servez avec un raita de concombre.*

**Pour 4 personnes**

## Ingrédients :

400 g de pois chiches cuits en boîte  
1/2 pomme acidulée  
200 g de pulpe de tomate  
20 cl de lait de coco  
1 cm de gingembre frais  
1 oignon jaune  
1 c. à s. d'huile d'olive  
1 c. à s. de curry en poudre  
1 c. à s. de coriandre fraîche ciselée  
2 c. à s. de noix de coco séchée  
Sel



*Les plats principaux*

ACCOMPAGNEMENTS

# Gratin dauphinois



**Préparation :** 15 min  
**Cuisson :** 1 heure 25 min

- Épluchez les pommes de terre. Épluchez, dégermez et hachez l'ail. Beurrez un plat à four. Préchauffez le four à 180 °C.
- **Installez le bol multifonction équipé du disque à émincer fin. Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Émincez les pommes de terre.
- Versez le lait, la crème, les gousses d'ail dans le bol. Salez, poivrez et ajoutez un peu de piment d'Espelette. **Réglez la température sur 80 °C, validez.** Faites chauffer.
- Ajoutez les pommes de terre émincées. **Réglez le minuteur sur 20 minutes, validez.** Faites cuire. Prélevez les pommes de terre dans le bol à l'aide d'une écumoire et déposez-les dans le plat beurré.
- **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez le mélange lait crème à ébullition. Versez aussitôt sur les pommes de terre.
- Enfournez pendant 1 heure.
- Servez aussitôt.

Pour 6 personnes

**Ingrédients :**

1 kg de pommes de terre  
50 cl de crème liquide  
25 cl de lait  
2 gousses d'ail  
10 g de beurre  
Sel, poivre et piment d'Espelette



Les plats principaux

ACCOMPAGNEMENTS



# Ratatouille










Pour 6 personnes

## Ingrédients :

4 courgettes  
3 poivrons verts  
2 aubergines  
4 tomates  
4 oignons jaunes  
3 gousses d'ail  
6 c. à s. d'huile d'olive  
Quelques brins de thym  
Sel, poivre

**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 37 min

- Lavez, coupez en petits cubes de même dimension pour une cuisson homogène, les courgettes, les poivrons verts et les aubergines. Mondez, épépinez, coupez en cubes les tomates. Épluchez, coupez, dégermez les gousses d'ail. Épluchez, émincez les oignons.
- Versez 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 120 °C, validez.** Faites chauffer.
- Ajoutez l'ail et les oignons. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites-les suer 2 minutes.
- Ajoutez les poivrons. **Réglez la température sur 100 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez.** Faites cuire.
- Ajoutez les 3 cuillerées d'huile d'olive restantes, les aubergines, les courgettes et le thym. Salez, poivrez. **Réglez la température sur 120 °C, validez. Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Poursuivez la cuisson.
- Ajoutez les tomates. **Réglez la température sur 95 °C, validez. Réglez le minuteur sur 15 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Poursuivez la cuisson.

Servez chaud en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.  
La ratatouille est aussi délicieuse tiède ou froide.



Les plats principaux

ACCOMPAGNEMENTS

# Couscous végétarien






Pour 4 personnes

## Ingrédients :

3 carottes  
3 courgettes  
100 g de pois chiches cuits  
200 g de semoule à couscous  
30 g de raisins blonds  
1 oignon jaune  
1 gousse d'ail  
2 c. à s. d'épices à couscous  
6 c. à s. d'huile d'olive  
Sel, poivre

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 32 min

- Épluchez, émincez l'ail et l'oignon. Lavez, coupez en tronçons de 3 cm les courgettes. Épluchez, coupez en tronçons de 3 cm les carottes. Rincez, égouttez les pois chiches.
- Versez la semoule dans un saladier. Ajoutez 3 c. à s. d'huile d'olive. Mélangez. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez les raisins secs. Couvrez la semoule du même volume d'eau bouillante. Laissez gonfler environ 5 minutes. Réservez au chaud.
- Versez les 3 c. à s. d'huile d'olive restantes dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 120 °C, validez.** Faites chauffer.
- Versez l'oignon et l'ail. **Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites revenir 2 minutes.
- Ajoutez les carottes, les épices et 1 l d'eau. Salez. **Réglez la température sur 110 °C, validez. Réglez le minuteur sur 30 minutes, validez. Sélectionnez , validez.** Faites cuire.
- Au bout de 15 minutes, ajoutez les courgettes. Ajoutez les pois chiches 2 minutes avant la fin.
- Dressez la semoule dans un plat avec les légumes.

Pour plus de gourmandise :

Parsemez de coriandre ciselée. Accompagnez de sauce harissa.



Les plats principaux



# Gratin de pomme de terre à la crème de soja



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 1 heure

- Préchauffez votre four à 160 °C. Pelez, lavez les pommes de terre. Pelez l'oignon et le gingembre. Mélangez la crème, le lait de soja, le curry et la moutarde. Salez, poivrez.
- **Installez le bol multifonction équipé du couteau.** Versez l'oignon et le gingembre. **Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Mixez pendant 15 secondes. Réservez.
- **Installez le bol multifonction équipé du disque à émincer gros. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Émincez les pommes de terre.
- Versez-les dans le bol. Ajoutez le mélange à la crème de soja et le mélange oignon gingembre. **Installez le mélangeur et le couvercle antiprojection. Réglez la température sur 100 °C, validez. Réglez le minuteur sur 15 minutes, validez.** Faites précuire.
- Versez dans un plat à gratin. Enfournez pour 45 minutes de cuisson.
- Servez aussitôt.

## Pour 4 personnes

### Ingrédients :

800 g de pommes de terre

1 oignon jaune

1 cm de gingembre frais

10 cl de crème de soja

25 cl de lait de soja

1 c. à s. de curry en poudre

1 c. à s. de moutarde à l'ancienne

Sel, poivre



Les plats principaux

ACCOMPAGNEMENTS

# Tatin de tomates confites



**Préparation :** 25 min

**Cuisson :** 3 heures 20 min

## Pour 6 personnes

### Ingrédients :

250 g de pâte brisée (voir recette de base)

2 kg de tomates

4 gousses d'ail

400 g de mesclun

100 g de roquette

50 g de parmesan

4 c. à s. d'huile d'olive

Sel, poivre

- Préchauffez votre four à 90 °C en chaleur tournante. Mondez, coupez en 4, puis épépinez les tomates. Épluchez, émincez les gousses d'ail. Déposez les tomates et l'ail sur une plaque lèchefrite. Arrosez d'huile d'olive. Salez, poivrez. Enfournez pour 3 heures de cuisson.
- Préchauffez votre four à 180 °C. Étalez finement la pâte brisée et foncez-la dans un cercle de 24 cm de diamètre. Posez-la sur une plaque de cuisson. Piquez-la à la fourchette. Faites-la cuire à blanc, en la couvrant d'une feuille de papier sulfurisé et d'un poids, dans le four pendant 25 minutes. Enlevez le papier sulfurisé et le poids. Laissez refroidir.
- Lavez, séchez le mesclun et la roquette. Réalisez des copeaux de parmesan. Disposez le mesclun et la roquette sur la tarte. Recouvrez des pétales de tomates confites. Saupoudrez de copeaux de parmesan.
- Servez aussitôt.





Des recettes où s'invitent la douceur et la suprématie du Cooking Chef Gourmet. Allié incontournable, il sait tout faire pour mener à bien et en toute confiance la réalisation des desserts, des plus simples aux plus ambitieux. Vous allez faire des heureux !



# les Desserts

# les Desserts

## Les gâteaux

- 346 Madeleines
- 348 Tarte fondante au chocolat
- 350 Muffins
- 352 Cake au citron
- 354 Éclairs au chocolat
- 356 Cheesecake
- 358 Biscuits épicés sans gluten
- 360 Coulant au chocolat
- 362 Gâteau au yaourt
- 364 Macarons
- 366 Far aux pruneaux et cranberries
- 368 Génoise
- 370 Cannelés
- 372 Pain d'épice
- 374 Guimauve
- 376 Petits sablés aux noisettes
- 378 Cookies aux pépites de chocolat
- 380 Financiers à la pistache

## Les fruits

- 382 Gelée de coing
- 384 Tarte aux pommes
- 386 Île flottante aux fruits exotiques
- 388 Soupe d'abricots
- 390 Gâteau à la cerise
- 392 Tarte au citron meringuée
- 394 Compote de pommes
- 396 Tartelettes aux fraises
- 398 Tarte Bourdaloue
- 400 Glace minute à la framboise
- 402 Clafoutis aux cerises
- 404 Gratin d'amande aux fruits rouges
- 406 Mousse de fruits rouges
- 408 Confiture ananas kiwi

## Les incontournables

- 410 Riz au lait
- 412 Tiramisù
- 414 Paris-brest
- 416 Mousse au chocolat
- 418 Perles du Japon, coco, mangue
- 420 Beignets sucrés
- 422 Truffes au chocolat
- 424 Nougat glacé
- 426 Panna cotta au coulis de fraise
- 428 Crème brûlée
- 430 Petits pots de crème au chocolat
- 432 Pop-corn caramel
- 434 Île flottante, crème anglaise



# Madeleines



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 15 min

**Réfrigération :** 12 heures

## Pour 18 madeleines

### Ingrédients :

105 g d'œuf

20 g de jaune d'œuf

75 g de beurre noisette

70 g de sucre semoule

65 g de farine de blé T55 tamisée

3 g de levure chimique

½ gousse de vanille

1 g de sel

- Versez les œufs et le jaune, le sucre, les grains de la gousse de vanille et le sel dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Faites blanchir 3 minutes.
- **Installez le batteur souple. Réglez le variateur de vitesse sur minimum.** Incorporez petit à petit la farine et la levure préalablement mélangées. Ajoutez ensuite le beurre noisette en filet régulier jusqu'à complète homogénéisation.
- Versez l'appareil dans un bol, puis filmez-le au contact pour éviter qu'une croûte ne se forme. Laissez reposer 12 heures au réfrigérateur.
- Préchauffez votre four à 210 °C en chaleur tournante. Versez l'appareil dans une poche à douille. Remplissez à moitié les moules à madeleine préalablement chemisés avec du beurre et de la farine. Enfournez. Après quelques minutes de cuisson, le pourtour des madeleines se lève un petit peu. À cet instant, éteindre le four et laisser pousser la bosse de la madeleine. Une fois la bosse formée, rallumez le four à 190 °C et terminez la cuisson pendant une dizaine de minutes. Les madeleines doivent être bien dorées.



# Tarte fondante au chocolat

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 35 min



Pour 10 personnes

## Ingrédients :

1 pâte sablée (voir recette de base)  
20 cl de crème fluide  
8 cl de lait  
2 œufs  
2 jaunes d'œufs  
200 g de chocolat noir à 70 % de cacao  
80 g de sucre semoule

- Préchauffez votre four à 180 °C. Abaissez la pâte brisée dans un moule préalablement beurré. Couvrez-la d'un poids. Enfournez pour une cuisson à blanc pendant 15 minutes. Cassez le chocolat en morceaux. Portez à ébullition le lait et la crème dans une casserole. Hors du feu, ajoutez le chocolat. Mélangez pour obtenir un mélange homogène.
- Versez les œufs, les jaunes et le sucre dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur maximum.** Faites blanchir 2 minutes. Ajoutez le chocolat fondu. **Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Versez sur le fond de tarte précuit. Préchauffez le four à 160 °C. Enfournez pour 20 minutes de cuisson environ. Laissez refroidir.
- Dégustez.





# Muffins



## Pour 1 dizaine de muffins

### Ingrédients :

220 g de farine de blé T55

80 g de sucre semoule

3 œufs

10 cl de lait

80 g de beurre fondu

1 sachet de levure chimique

1 gousse de vanille

**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 15 min

- Préchauffez votre four à 180 °C.  
Versez le sucre, la farine, la levure et les graines de vanille dans le bol.  
**Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez.  
Ajoutez les œufs un par un. Mélangez.  
Ajoutez le lait et le beurre fondu. Mélangez.  
**Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Mélangez 2 minutes.
- Versez l'appareil dans des moules à muffins préalablement beurrés ou dans des caissettes en papier.  
Enfournez pour 15 minutes de cuisson. Les muffins doivent être bien dorés.
- Dégustez tiède ou froid.

*Pour plus de gourmandise :*

*Ajoutez des pépites de chocolat, des fruits secs ou des myrtilles.*



# Cake au citron

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 35 min



Pour 6 personnes

**Ingrédients :**

3 jaunes d'œufs  
4 g de zestes de citron  
75 g de sucre semoule  
25 g de beurre fondu  
35 g de crème fraîche  
55 g de farine de blé T55  
2 g de levure chimique

*Pour le sirop d'imbibage*

8 cl d'eau  
65 g de sucre semoule  
35 g de jus de citron

- Préchauffez votre four à 180 °C. Beurrez et farinez un moule à cake.
- Réalisez le sirop. Versez l'eau et le sucre dans le bol. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. Débarrassez. Laissez refroidir. Ajouter le jus de citron. Réservez.
- Versez le sucre et les zestes de citron dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 30 secondes. Ajoutez les jaunes d'œufs. **Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Émulsionnez 3 minutes. Incorporez la crème, puis la farine et la levure chimique tamisées. Finissez par le beurre fondu légèrement tiède.
- Versez l'appareil dans le moule. Enfournez pour 5 minutes à 180 °C. Baissez ensuite la température à 160 °C. Poursuivez la cuisson pendant 30 minutes. Démoulez le cake et déposez-le sur une grille. Imbibez-le de sirop. Laissez refroidir. Filmez et réservez au frais 30 minutes.
- Servez.

*Pour plus de gourmandise :  
Ajoutez des rondelles de citron confit sur le cake.*





# Éclairs au chocolat

**Préparation :** 40 min

**Cuisson :** 25 min



## Pour 8 éclairs

### Ingrédients :

500 g de pâte à choux (voir recette de base)

300 g de crème pâtissière (voir recette de base)



100 g de chocolat noir à 70 % de cacao

### Pour le glaçage

125 g de fondant pâtissier

60 g de chocolat noir à 65 % de cacao

2,5 cl d'eau

- Préchauffez votre four à 180 °C. Versez la pâte à choux dans une poche munie d'une douille lisse. Pochez les éclairs sur une longueur de 13 cm sur une plaque couverte d'un papier sulfurisé. Enfourez pour 15 minutes. Baissez la température du four à 100 °C. Poursuivez la cuisson 10 minutes supplémentaires pour bien sécher les éclairs. Laissez refroidir sur une grille.
- Faites fondre le chocolat noir à 70 % de cacao. Incorporez-le à la crème pâtissière. Placez au frais pour la refroidir. Versez-la dans une poche munie d'une douille lisse. Réalisez deux petits trous sous les éclairs. Garnissez-les de la crème pâtissière au chocolat.
- Réalisez le glaçage. Versez le chocolat coupé en petits morceaux dans le bol. **Réglez la température sur 50 °C, validez.** Faites fondre. Débarrassez.
- Versez le fondant et l'eau dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 37 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites fondre. Dès que la température est atteinte, **réglez la température sur « Off », validez.** Ajoutez le chocolat fondu. Mélangez pour obtenir une préparation homogène. Plongez les éclairs dans le glaçage ou étalez-le à l'aide d'une spatule.
- Dégustez rapidement.



# Cheesecake

**Préparation :** 20 min  
**Réfrigération :** 2 heures



## Pour 6 personnes

### Ingédients :

270 g de spéculoos  
105 g de beurre fondu  
75 g de cassonade  
35 cl de crème fluide  
300 g de fromage blanc  
75 g de sucre semoule  
2 jaunes d'œufs  
3 gouttes d'essence de vanille  
4 feuilles de gélatine de 2 g  
1,5 cl de Grand Marnier®  
Le zeste d'1 citron jaune bio

- Émiettez les spéculoos. Mélangez-les avec le beurre fondu et la cassonade. Tapissez-en le fond de 6 cercles individuels. Réservez au frais.  
Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau glacée.  
Faites chauffer le Grand Marnier® dans une casserole. Ajoutez la gélatine essorée. Hors du feu, mélangez jusqu'à complète dissolution. Réservez.
- Versez la crème dans le bol du robot. **Installez le fouet ballon.**  
**Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Montez la crème sans trop la serrer. Débarrassez. Réservez au frais.
- Versez les jaunes d'œufs et le sucre semoule dans le bol. **Maintenez le fouet ballon.**  
**Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Blanchissez la préparation pendant 2 minutes.  
Ajoutez le fromage blanc. Mélangez 1 minute.  
Versez la gélatine et le Grand-Marnier®. **Réglez le variateur de vitesse sur minimum.**  
Mélangez jusqu'à complète dissolution.
- Incorporez la crème montée avec une Maryse.
- Versez l'appareil dans les cercles et laissez prendre au frais pendant au moins 2 heures.  
Démoulez. Parsemez de zestes de citron.
- Servez.





# Biscuits épicés sans gluten



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 15 min

- Préchauffez votre four à 180 °C.  
Tamisez les farines. Mélangez-les avec la poudre à lever, le sel, le 4-épices et le sucre.
- Versez tous les ingrédients dans le bol avec 6 cl d'eau.  
**Installez le batteur K. Réglez le variateur de vitesse sur 1.**  
Mélangez pendant 2 minutes. Vous devez obtenir une boule de pâte.
- Étalez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. Découpez des biscuits à l'aide d'un emporte-pièce. Déposez-les sur une plaque huilée. Enfourez pour 15 minutes de cuisson.
- Servez tiède ou froid.

## Pour une trentaine de biscuits

### Ingrédients :

125 g de farine de riz complet

75 g de farine de châtaigne

60 g de sucre complet

1 c. à c. de poudre à lever sans phosphate

1 pincée de sel

1 c. à c. de 4-épices

40 g de purée d'amande blanche

3 c. à s. d'huile d'olive



# Coulant au chocolat



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 10 min

- Préchauffez votre four à 200 °C.  
Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.  
Tamisez la farine.  
Beurrez 6 ramequins.
- Versez les œufs et le sucre dans le bol.  
**Installez le fouet ballon.**  
**Réglez le variateur de vitesse sur 4.** Faites blanchir pendant 2 minutes.
- Ajoutez la farine tamisée et la pincée de sel.  
**Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 2 minutes.  
Versez le chocolat et le beurre fondus. Mélangez 2 minutes jusqu'à complète homogénéisation.
- Versez l'appareil dans les ramequins.  
Enfournez pour 10 minutes de cuisson environ.  
Servez aussitôt.

*Le conseil :*

*Pour obtenir un cœur bien coulant, réfrigérez l'appareil 3 heures au réfrigérateur avant cuisson.*

*Pour 4 personnes*

## Ingrédients :

200 g de chocolat à 55 % ou

75 % de cacao

100 g de beurre doux

4 œufs

50 g de sucre semoule

45 g de farine de blé T55

1 pincée de sel fin





# Gâteau au yaourt

**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 35 min



Pour 8 personnes

**Ingédients :**

1 pot de yaourt

1,5 pot de sucre semoule

3 œufs

3 pots de farine de blé T55

1 sachet de levure chimique

1 cl d'extrait de vanille

1 zeste d'orange bio.

*Utilisez le pot de yaourt vide pour la pesée du sucre et de la farine.*

- Préchauffez votre four à 175 °C.
- Versez le yaourt, le sucre et les œufs dans le bol.  
**Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 1 minute.
- Ajoutez la farine et la levure.  
**Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Mélangez 2 minutes.
- Ajoutez l'extrait de vanille et le zeste d'orange.  
**Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 1 minute.
- Versez l'appareil dans un moule à manqué préalablement beurré. Enfourez pour 35 minutes de cuisson. Laissez refroidir avant de démouler
- Servez nature, avec un yaourt ou de la confiture.



# Macarons



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 12 min

**Repos :** 30 min

- Préparez le mélange amande. Mélangez, tamisez la poudre d'amandes et le sucre glace. Versez-les dans le bol avec les blancs d'œufs. **Installez le batteur souple. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez 2 minutes. Réservez.
- Préparez la meringue italienne. Versez tous les ingrédients dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Fouettez pendant 1 minute. **Réglez la température sur 118 °C, validez. Réglez le variateur de vitesse sur 5.** Fouettez. Lorsque la température de 60 °C est atteinte, la vitesse ralentit automatiquement. Appuyez sur la touche « température ! » pour déclencher le mode HSHT. Le bouton rouge « ! » doit s'afficher. Maintenez la vitesse sur 5. Lorsque la température de 118 °C est atteinte, **réglez la température sur « Off », validez.** Fouettez jusqu'à ce que la meringue redescende à 40 °C. Débarrassez.
- Versez le mélange amande dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez le variateur de vitesse sur minimum.** Incorporez en 3 fois la meringue. **Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez de nouveau 30 secondes.
- Versez l'appareil dans une poche munie d'une douille lisse. Réalisez des cercles de 2 cm de diamètre sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé. Laissez-les croûter à température ambiante pendant 30 minutes.
- Enfournez dans un four préchauffé à 150 °C pendant 10 à 12 minutes. Les macarons doivent avoir formé une collerette et être fermes au centre.
- Garnissez-les selon votre envie : ganache chocolat, confiture...

## Pour une trentaine de macarons

### Ingrédients :

*Pour le mélange amande*

*250 g de poudre d'amandes*

*250 g de sucre glace*

*90 g de blanc d'œuf*

*Pour la meringue italienne*

*250 g de sucre semoule*

*90 g de blanc d'œuf*

*7,5 cl d'eau*





# Far aux pruneaux et cranberries



**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 50 min

- Préchauffez votre four à 180 °C. Beurrez un moule à gratin. Déposez dans le fond les pruneaux et les cranberries. Faites chauffer le lait végétal.
- Versez les œufs, le sucre et les farines tamisées dans le bol. **Installez le batteur souple. Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'à 4.** Mélangez 2 minutes. **Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Versez petit à petit le lait chaud. Mélangez. Vous devez obtenir une pâte homogène.
- Versez-la dans le plat à gratin. Enfourez pour 50 minutes de cuisson.
- Servez tiède ou froid.

*Pour 8 personnes*

**Ingrédients :**

*50 cl de lait végétal (avoine ou châtaigne)*

*3 œufs*

*60 g de sucre rapadura*

*80 g de farine de riz*

*50 g de farine de châtaigne*

*125 g de pruneaux non dénoyautés*

*45 g de cranberries séchées*



# Génoise

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 25 min



*Pour 8 personnes*

**Ingédients :**

4 œufs

125 g de sucre semoule

40 g de beurre fondu

125 g de farine de blé T55

- Préchauffez votre four à 180 °C.  
Beurrez et farinez un moule à manqué.
- Versez les œufs et le sucre dans le bol.  
**Installez le fouet ballon. Réglez la température sur 50 °C, validez. Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Fouettez jusqu'à ce que le mélange ait blanchi et doublé de volume.
- Retirez le fouet ballon. Incorporez petit à petit et délicatement la farine à l'aide d'une Maryse.  
Ajoutez le beurre fondu de la même façon pour ne pas casser le sabayon mousseux.
- Versez aussitôt dans le moule.  
Enfournez pour 25 minutes de cuisson.
- Laissez refroidir sur une grille.
- Servez nature, avec des fruits, de la chantilly ou une ganache au chocolat.





# Cannelés



**Préparation :** 20 min

**Repos :** 24 heures

**Cuisson :** 50 min

*Pour une douzaine  
de cannelés*

**Ingrédients :**

*25 cl de lait entier*

*50 g de farine de blé T45*

*125 g de sucre glace*

*25 g de beurre*

*50 g d'œuf*

*20 g de jaune d'œuf*

*2,5 cl de rhum*

*¼ de gousse de vanille*

- Portez le lait à ébullition avec le beurre et la gousse de vanille fendue et grattée. Filmmez, laissez infuser et retomber à 50 °C en température.
- Versez l'œuf, le jaune et le sucre glace dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez 1 minute. Ajoutez la farine tamisée. Mélangez jusqu'à complète incorporation. Ajoutez le rhum. Mélangez. Versez 1/3 du lait à 50 °C. Mélangez jusqu'à complète incorporation. Versez les 2/3 restants. Mélangez jusqu'à complète incorporation. Laissez reposer 24 heures au frais couvert d'un film alimentaire.
- Préchauffez votre four à 170 °C. Beurrez et farinez les moules à cannelés s'ils sont en acier. Versez l'appareil. Enfourez pour 50 minutes de cuisson. Les cannelés doivent être bien caramélisés. Laissez refroidir avant de démouler.
- Dégustez.



# Pain d'épice

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 45 min



*Pour 8 personnes*

**Ingrédients :**

*300 g de miel de sapin*

*10 cl de lait*

*30 g de beurre mou*

*2 gros œufs*

*150 g de farine de blé T55*

*100 g de farine de blé complète*

*1 sachet de levure chimique*

*1 c. à c. de 4-épices*

*1 pincée de sel*

- Préchauffez votre four à 180 °C. Beurrez et farinez un moule à cake. Faites chauffer le lait dans une casserole à feu doux. Ajoutez le miel et le beurre. Faites fondre.
- Versez les œufs dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 1 minute. Versez le mélange lait miel cassonade et beurre. Mélangez 1 minute.
- Ajoutez les farines, la levure, les épices et le sel. **Installez le batteur K. Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'à 5.** Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Versez l'appareil dans le moule. Enfournez pour 45 minutes de cuisson. Laissez refroidir sur une grille. Dégustez.

*Pour plus de gourmandise :*

*Ajoutez des écorces d'orange confite, des noix ou des pépites de chocolat.*





# Guimauve



**Préparation :** 15 min

**Repos :** 12 heures

- Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau glacée pendant 15 minutes. Préparez l'enrobage en mélangeant le sucre glace et la fécule dans un plat creux. Placez un film alimentaire dans un plat rectangulaire huilé.
- Versez les blancs d'œufs dans le bol. **Installez le fouet ballon.** Dans une casserole, faites chauffer le sucre et l'eau jusqu'à 120°C. Lorsque le mélange atteint 110 °C, commencez à battre les blancs d'œufs dans le bol **en réglant le variateur de vitesse sur 2.** Lorsque le sirop est à 120 °C, versez-le sur les blancs d'œufs à moitié montés. Fouettez jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Incorporez la gélatine essorée, puis l'eau de rose.
- Coulez la guimauve dans le plat. Laissez prendre 12 heures à température ambiante. Saupoudrez d'un peu d'enrobage avant de retourner le plat sur une planche à découper. Taillez en cubes à l'aide d'un couteau légèrement huilé. Roulez les cubes de guimauve dans l'enrobage.
- Dégustez.

*Pour plus de gourmandise :*

*Aromatisez vos guimauves avec de l'eau de fleur d'orange. Vous pouvez aussi incorporer quelques gouttes de colorant alimentaire.*

## Pour une trentaine de guimauves

### Ingrédients :

250 g de sucre semoule

50 g de gélatine en feuille

6 blancs d'œufs

5 cl d'eau

2,5 cl d'eau de rose

### Pour l'enrobage

50 g de fécule de pomme de

terre

50 g de sucre glace



# Petits sablés aux noisettes



## Pour une vingtaine de sablés

### Ingrédients :

150 g de beurre mou  
100 g de sucre glace  
1 œuf  
15 g de crème fluide  
200 g de farine de blé T55  
20 g de Maïzena®  
1 pincée de sel  
80 g de noisettes en poudre  
30 g de noisettes décortiquées

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 10 min

- Préchauffez votre four à 180 °C. Concassez grossièrement les noisettes.
- Versez le beurre, le sucre dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 30 secondes. Ajoutez l'œuf et la crème. Mélangez 1 minute.
- Versez la farine, la Maïzena® et le sel. **Réglez le variateur de vitesse sur minimum.** Mélangez jusqu'à complète incorporation. Ajoutez la poudre de noisettes. Mélangez.
- Versez l'appareil dans une poche munie d'une douille cannelée. Sur une plaque couverte d'un papier sulfurisé ou d'une toile de cuisson, réalisez des sablés de la forme souhaitée (escargots, barres, cercles). Parsemez la surface de noisettes concassées.
- Enfournez pour 8 à 10 minutes de cuisson. Les sablés doivent être légèrement dorés.
- Dégustez tiède ou froid.

*Pour plus de gourmandise :  
Trempez la moitié des sablés dans du chocolat fondu et laissez sécher sur une grille.*





# Cookies aux pépites de chocolat de chocolat



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 10 min

- Préchauffez votre four à 190 °C.
- Versez le beurre et la cassonade dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange mousseux. Ajoutez l'œuf et l'extrait de vanille. Mélangez jusqu'à complète incorporation. **Réglez la vitesse sur minimum.** Ajoutez la farine, le sel et la levure tamisés. Mélangez jusqu'à complète incorporation. Ajoutez les pépites de chocolat. Mélangez rapidement.
- Déposez une cuillerée à soupe de la préparation sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé ou d'une toile de cuisson. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en prenant soin de les espacer.
- Enfournez pour 10 minutes de cuisson. Les cookies doivent être dorés. Laissez refroidir sur une grille.
- Dégustez.

## Pour 18 cookies

### Ingrédients :

110 g de beurre mou

110 g de cassonade

1 œuf

225 g de farine de blé T55

1 c. à c. de levure chimique

1 c. à c. d'extrait de vanille liquide

1 pincée de sel

175 g de pépites de chocolat



# Financiers à la pistache



## Pour une douzaine de financiers

### Ingrédients :

20 g de fécule de pomme de terre  
200 g de sucre semoule  
250 g de poudre d'amandes  
150 g de beurre noisette  
6 blancs d'œufs  
1 pincée de sel fin  
40 g de pâte de pistache  
50 g de pistaches concassées

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 15 min

- Préchauffez votre four à 180 °C.  
Beurrez et farinez vos moules s'ils ne sont pas en silicone.
- Versez la fécule, le sucre, la poudre d'amandes, le sel et la pâte de pistache.  
**Installez le batteur K. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 1 minute.  
Ajoutez les blancs d'œufs un par un.  
Ajoutez petit à petit le beurre noisette refroidi, puis les pistaches concassées.  
Mélangez jusqu'à complète homogénéisation.
- Versez l'appareil dans les moules.  
Enfournez pour 15 minutes de cuisson.  
Éteignez le four et laissez reposer les financiers quelques minutes avant de les sortir.  
Démoulez et laissez refroidir sur une grille.
- Dégustez.










# Gelée de coing



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 50 min

- Frottez les coings avec un torchon pour éliminer leur duvet. Rincez-les, puis coupez-les en morceaux en conservant le cœur et les pépins.
- Versez les coings dans le bol avec 1 l d'eau. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 90 °C, validez. Réglez le minuteur sur 40 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire. Le coing doit s'écraser sous la pression du doigt.
- Transvasez le contenu du bol dans une passoire fine au-dessus d'un récipient. Laissez le jus s'écouler sans presser les coings. Pesez le jus recueilli et préparez le même poids en sucre cristallisé.
- Versez le jus, le sucre et le jus de citron dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 80 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites dissoudre le sucre.
- **Réglez la température sur 100 °C, validez. Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez. Sélectionnez , validez.** Faites cuire jusqu'à la prise de la gelée.
- Vérifiez en déposant une goutte sur une assiette très froide. La gelée est prête si la goutte fige. Sinon prolongez la cuisson. Versez dans les pots. Laissez reposer 4 heures.
- Dégustez.

Pour 3 pots de 37 cl

## Ingrédients :

500 g de coings

Sucre cristallisé (même poids

que le jus obtenu)

Le jus d'1/2 citron jaune



# Tarte aux pommes

**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 30 min

- Préchauffez votre four à 160 °C. Abaissez la pâte sablée dans un moule préalablement beurré. Couvrez-la d'un poids. Enfourez pour une cuisson à blanc pendant 15 minutes.
- Épluchez, épépinez et coupez les pommes en tranches fines.
- Garnissez le fond de tarte précuit de compote de pommes. Disposez harmonieusement les tranches de pommes. Saupoudrez de cassonade.
- Enfourez dans le four préchauffé à 180 °C pour 15 minutes de cuisson. La tarte doit être légèrement caramélisée.
- Servez tiède ou froide.

*Pour 6 personnes*

**Ingrédients :**

*1 pâte sablée (voir recette de base)*

*1 compote de pommes (voir recette)*

*4 pommes golden*

*1 c. à s. de cassonade*





# Île flottante aux fruits exotiques



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 4 min

Pour 4 personnes

**Ingédients :**

2 blancs d'œufs  
15 g de sucre semoule  
1 pincée de sel  
2 petites mangues  
4 fruits de la Passion  
1 citron vert bio

- Épluchez et coupez les mangues en cubes. Coupez en 2 les fruits de la Passion et prélevez leur pulpe. Prélevez le zeste du citron vert. Pressez son jus.
- Versez les cubes de mangue et le jus de citron vert dans le bol multifonction équipé du couteau. **Installez le bol multifonction. Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'à 5.** Mixez pendant 2 minutes. Vous devez obtenir un coulis bien lisse. Réservez au frais.
- Versez les blancs d'œufs et la pincée de sel dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Fouettez 1 minute. **Augmentez graduellement la vitesse jusqu'au maximum.** Fouettez en ajoutant au fur et à mesure le sucre jusqu'à obtention de blancs en neige bien fermes.
- Portez à frémissement 1 l d'eau dans une casserole. Prélevez un peu de blanc à l'aide d'une louche pour former « une île ». Pochez-la pendant environ 30 secondes de chaque côté. Déposez-la avec une écumoire sur un papier absorbant. Renouvelez l'opération.
- Répartissez le coulis de mangue dans 4 bols. Déposez une île flottante. Ajoutez la pulpe des fruits de la Passion et le zeste de citron vert.
- Servez aussitôt.





# Soupe d'abricots



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 6 min

- Délayez la Maïzena® dans le lait. Lavez, dénoyautez les abricots. Coupez-en 3 en lamelles.
- Versez les 7 autres abricots et le reste des ingrédients dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 110 °C, validez. Réglez le minuteur sur 6 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire.
- Transvasez la préparation dans le blender. **Tournez brièvement à plusieurs reprises le bouton « P ». Réglez le variateur de vitesse progressivement sur maximum.** Mixez 1 minute.
- Servez bien frais avec les lamelles d'abricots.

*Pour plus de gourmandise :  
Ajoutez des amandes effilées grillées.*

*Pour 6 personnes*

**Ingrédients :**

10 abricots mûrs

1 c. à s. de Maïzena®

50 cl de lait

2 sachets de sucre vanillé

50 g de sucre semoule





# Gâteau à la cerise

**Préparation :** 25 min

**Cuisson :** 30 min



*Pour 8 personnes*

**Ingédients :**

*750 g de cerises*

*4 œufs*

*150 g de sucre semoule*

*170 g de farine de blé T55*

*10 g de levure chimique*

*130 g de beurre fondu*

*1 bouchon de kirsch*

- Préchauffez votre four à 170 °C.  
Lavez, séchez, dénoyautez les cerises.  
Beurrez et saupoudrez de sucre un moule à gâteau.
- Versez les œufs et le sucre dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Blanchissez légèrement.  
Ajoutez la farine tamisée et la levure. **Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez 1 minute.  
Ajoutez le beurre fondu et le kirsch. Mélangez.  
Ajoutez les cerises. Mélangez 20 secondes.
- Versez l'appareil dans le moule.  
Enfournez pour 30 minutes de cuisson.
- Dégustez tiède ou froid.



# Tarte au citron meringuée



**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 20 min

**Réfrigération :** 1 heure

■ Préchauffez votre four à 180 °C. Abaissez la pâte sablée dans un moule préalablement beurré. Couvrez-la d'un poids. Enfournez pour une cuisson à blanc pendant 15 minutes. Laissez refroidir. Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau glacée.

■ Versez les œufs, le sucre, le zeste et le jus de citron dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Faites blanchir 2 minutes. **Réglez la température sur 100 °C, validez.** Portez à ébullition. **Réglez la température sur « Off », validez. Réglez le variateur de vitesse sur minimum.** Ajoutez la gélatine essorée. Mélangez jusqu'à ce que la température redescende à 40 °C. **Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Incorporez progressivement le beurre en petits morceaux.

■ Versez la crème de citron dans le fond de tarte. Placez au frais pendant 1 heure. Versez la meringue italienne dans une poche munie d'une douille lisse. Pochez harmonieusement la surface de la tarte. Colorez légèrement la meringue sous le gril du four ou avec un chalumeau.

*Pour plus de gourmandise :  
Saupoudrez d'un peu de sucre glace.*

**Pour 8 personnes**

## Ingrédients :

1 pâte sablée (voir recette de base)

1 meringue italienne (voir recette de base)

*Pour la crème de citron*

75 g de jus de citron jaune

Le zeste de 2 citrons jaune bio

150 g d'œufs

2 g de feuille de gélatine

150 g de sucre semoule

125 g de beurre








# Compote de pommes



**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 18 min

- Épluchez, épépinez et coupez les pommes en morceaux.
- Versez le beurre dans le bol. **Réglez la température sur 180 °C, validez.** Faites chauffer jusqu'à la formation de points noirs et d'une odeur de noisette.
- Ajoutez les pommes, les grains de vanille et la gousse vidée. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 160 °C, validez. Réglez le minuteur sur 5 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites rissoler.
- Ajoutez le sucre. **Réglez la température sur 80 °C, validez. Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez. Sélectionnez , validez.** Faites cuire.
- Transvasez la préparation dans le blender. **Réglez la vitesse sur maximum.** Mixez pour obtenir une compote lisse.
- Servez tiède ou froid.

**Pour 6 personnes**

**Ingrédients :**

400 g de pommes golden  
25 g de beurre  
25 g de sucre semoule  
½ gousse de vanille



# Tartelettes aux fraises



**Préparation :** 30 min  
**Réfrigération :** 30 min  
**Cuisson :** 21 min

- Versez tous les ingrédients de la pâte dans le bol. **Installez le batteur K. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 1 minute 30 pour obtenir une boule de pâte. Enveloppez d'un film alimentaire et laissez reposer 30 minutes au frais.
- Préchauffez votre four à 180 °C. Séparez la pâte en 4 boules. Étalez chacune d'elle sur votre plan de travail légèrement fariné. Abaissez-les dans des moules à tartelette préalablement graissés. Piquez-les à la fourchette. Recouvrez d'haricots secs pour les cuire à blanc 15 minutes. Laissez tiédir avant de démouler.
- Préparez la crème d'amande. Versez tous les ingrédients dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez le variateur de vitesse sur 5.** Mélangez 2 minutes. **Réglez la température sur 100 °C, validez. Réglez le minuteur sur 6 minutes, validez. Sélectionnez (5), validez. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Faites cuire. Laissez refroidir.
- Répartissez la crème d'amande dans le fond des tartelettes. Déposez harmonieusement les fraises coupées en deux.

- Servez aussitôt.

## Pour 4 personnes

### Ingrédients :

200 g de fraises gariguettes

#### Pour la pâte

200 g de farine de riz

80 gr de margarine spécial cuisson

1 œuf

1 c. à s. de sucre blond de canne

1 pincée de sel

#### Pour la crème d'amande

25 cl de lait d'amande

1 œuf

25 g de farine de riz complet

1 c. à s. de sucre blond de canne

1 sachet de sucre vanillé





# Tarte Boudaloue

**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 40 min



*Pour 6 personnes*

**Ingrédients :**

*1 pâte sablée (voir recette de base)*

*5 poires mûres*

*30 g d'amandes effilées*

*Pour la crème d'amande*

*75 g de beurre mou*

*95 g de sucre glace*

*95 g de poudre d'amandes*

*1 œuf*

*50 g de crème pâtissière (voir recette de base)*

- Préchauffez votre four à 160 °C. Abaissez la pâte sablée dans un moule préalablement beurré. Couvrez-la d'un poids. Enfourez pour une cuisson à blanc pendant 15 minutes. Épluchez, coupez en 2, puis épépinez les poires. Détaillez chaque demi-poire en lamelles verticales à 2 cm de leur sommet pour les maintenir. Séparez légèrement les lamelles entre elles.
- Versez le beurre, la poudre d'amandes et le sucre glace dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 1 minute. Ajoutez l'œuf. Mélangez 30 secondes. Versez la crème pâtissière. Mélangez jusqu'à obtention d'une préparation homogène.
- Préchauffez votre four à 170 °C. Garnissez le fond de tarte précuit de crème d'amande. Disposez les demi-poire. Parsemez d'amandes effilées sans trop recouvrir les poires. Enfourez pendant 25 minutes environ.
- Servez froid.



# Glace minute à la framboise



**Préparation :** 3 min

- Sortez les framboises 5 minutes avant de les préparer.
- Versez tous les ingrédients dans le blender.  
**Installez le blender. Tournez brièvement à plusieurs reprises le bouton « P ».**  
**Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.**  
Mixez jusqu'à obtention d'une texture crémeuse.
- Servez aussitôt.

*Pour 6 personnes*

**Ingrédients :**

250 g de framboises surgelées  
20 cl de lait concentré non sucré  
80 g de sucre semoule

*Pour une autre gourmandise :*  
*Remplacez le lait concentré par un blanc d'œuf et vous obtiendrez un sorbet.*





# Clafoutis aux cerises

**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 30 min



*Pour 6 personnes*

**Ingédients :**

*750 g de cerises fraîches*

*4 œufs entiers*

*150 g de sucre semoule + 3 c. à s.  
pour le moule*

*170 g de farine de blé T55 tamisée*

*10 g de levure chimique*

*130 g de beurre fondu + 20 g*

*pour le moule*

*1 bouchon de kirsch*

- Préchauffez le four à 170 °C. Beurrez un plat à gratin. Saupoudrez-le de sucre. Dénoyotez les cerises. Il est aussi possible de les laisser entières.
- Versez les œufs et le sucre dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Blanchissez légèrement. Ajoutez ensuite la farine et la levure. **Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Mélangez 1 minute. Incorporez le beurre fondu, puis le kirsch dans la préparation. Ajoutez enfin les cerises sans trop mélanger.
- Versez l'appareil dans le plat à gratin. Faites cuire pendant environ 30 minutes suivant l'épaisseur de votre clafoutis.
- Servez tiède ou froid.



# Gratin d'amande aux fruits rouges



**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 15 min

- Préchauffez votre four à 180 °C. Graissez 4 moules à gratin individuels. Lavez, séchez les fruits rouges. Répartissez-les dans les moules. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Versez les jaunes d'œufs et le sucre dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez la vitesse sur maximum.** Fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la purée et le lait d'amande. **Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Fouettez 1 minute. Vous devez obtenir une texture onctueuse. Débarrassez.
- Versez les blancs d'œufs et la pincée de sel dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez la vitesse sur maximum.** Fouettez en neige.
- Incorporez délicatement, à l'aide d'une Maryse, les blancs en neige dans la crème d'amande. Versez sur les fruits.
- Enfournez pendant 15 minutes. Le gratin doit être légèrement doré.
- Servez aussitôt.

*Pour 4 personnes*

**Ingrédients :**

2 œufs  
40 g de sucre de canne blond  
60 g de purée d'amande blanche  
6 cl de lait d'amande  
300 g de fruits rouges (framboises,  
groseilles, myrtilles)  
1 pincée de sel





# Mousse de fruits rouges



**Préparation :** 20 min  
**Réfrigération :** 4 heures

- Faites décongeler les fruits rouges. Faites ramollir les 2 feuilles de gélatine dans un bol d'eau glacée.
- Versez les fruits rouges dans le blender. **Installez le blender. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez pendant 3 minutes.
- Dans une casserole, versez 1/3 des fruits rouges mixés et le jus de citron. Chauffez sans faire bouillir. Ajoutez la gélatine essorée. Mélangez jusqu'à complète dissolution. Versez le mélange dans un cul-de-poule. Ajoutez les autres fruits rouges mixés. Mélangez.
- Versez les blancs d'œufs dans le bol du robot. Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 2. Mélangez 1 minute. **Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Montez les blancs en neige bien fermes. Ajoutez le sucre semoule. Mélangez. À l'aide d'une Maryse, incorporez les blancs en neige aux fruits rouges mixés.
- Versez la crème liquide dans le bol du robot. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 1 minute. **Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Montez la crème pas trop ferme. Incorporez-la délicatement à l'appareil aux fruits rouges.
- Versez dans des verrines. Réservez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
- Servez.

## Pour 4 personnes

### Ingédients :

400 g de fruits rouges surgelés  
2 blancs d'œufs  
50 g de sucre semoule  
2 feuilles de 2 g de gélatine  
1 c. à s. de jus de citron  
10 cl de crème fluide



# Confiture ananas kiwi



**Préparation :** 15 min  
**Cuisson :** 15 min environ

- Versez les fruits et le sucre dans le bol. **Installez le mélangeur. Réglez le variateur de vitesse sur minimum.** Mélangez à froid pendant 1 minute.
- **Retirez le mélangeur. Réglez la température sur 160 °C, validez.** Faites cuire jusqu'à ce que la température à cœur de la confiture ait atteint 105 °C. Pour cela utilisez un thermomètre. Vérifiez en déposant une goutte sur une assiette très froide. La confiture est prête si la goutte fige. Sinon prolongez la cuisson.
- Versez aussitôt dans les pots. Fermez-les puis retournez-les. Laissez refroidir à température ambiante.
- Dégustez sur des tranches de pain grillé ou avec un fromage blanc.

Pour 3 pots de 37 cl

## Ingrédients :

700 g d'ananas épluché  
300 g de kiviés épluchés  
800 g de sucre semoule







# Riz au lait



**Préparation :** 10 min  
**Cuisson :** 30 min  
**Réfrigération :** 2 heures

- Versez le lait, 50 g de sucre, une pincée de sel, les grains de vanille et sa gousse évidée dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 102 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Portez à ébullition.
- Versez le riz et les 50 g de sucre restants. **Réglez la température sur 95 °C, validez. Réglez le minuteur sur 30 minutes, validez.** Faites cuire. Débarrassez et laissez refroidir.
- Versez la crème bien froide dans le bol. **Installez le fouet ballon. Tournez graduellement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Fouettez la crème jusqu'à obtention d'une texture ferme.
- Incorporez dans le riz froid, la crème anglaise et la crème fouettée. Placez au moins 2 heures au frais.

Dégustez.

## Pour 6 personnes

### Ingrédients :

250 g de riz rond  
1 l de lait  
15 cl de crème liquide  
100 g de sucre semoule  
30 cl de crème anglaise (voir recette de base)  
½ gousse de vanille  
1 pincée de sel



# Tiramisù

**Préparation :** 30 min  
**Réfrigération :** 4 heures



*Pour 8 personnes*

**Ingédients :**

*24 biscuits à la cuillère  
4 œufs  
200 g de sucre semoule  
500 g de mascarpone  
5 cl de liqueur de café  
37 cl de café corsé froid  
50 g de poudre de cacao non sucré*

- Versez les jaunes d'œufs et le sucre dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Mélangez jusqu'à ce que l'appareil blanchisse. Ajoutez la liqueur et le mascarpone. **Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Fouettez 2 minutes. Débarrassez.
- Versez les blancs d'œufs dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Fouettez 1 minute. **Augmentez graduellement la vitesse jusqu'au maximum.** Fouettez ensuite jusqu'à obtention de blancs en neige bien fermes.
- Incorporez délicatement les blancs en neige à l'aide d'une Maryse dans la crème au mascarpone. Réservez 4 heures au frais.
- Trempez rapidement les biscuits à la cuillère dans le café. Déposez-les dans le fond d'un plat. Recouvrez de crème. Recommencez l'opération. Saupoudrez de poudre de cacao. Réservez au réfrigérateur.
- Servez bien frais.





# Paris-brest

**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 30 min



*Pour 8 personnes*

**Ingrédients :**

500 g de pâte à choux (voir recette de base)

500 g de crème pâtissière (voir recette de base)

170 g de praliné amande en pâte

300 g de beurre mou

30 g de sucre glace

- Préchauffez votre four à 180 °C. Pochez la pâte à choux sur une plaque recouverte d'une toile de cuisson à l'aide d'une poche munie d'une douille cannelée. Réalisez 8 cercles évidés en leur centre. Enfourez pour 30 minutes de cuisson. Laissez refroidir. Coupez chaque cercle en 2 transversalement à l'aide d'un couteau à pain.
- Versez la crème pâtissière et la pâte de praliné amande dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez la vitesse sur minimum.** Fouettez 2 minutes. Ajoutez le beurre. **Réglez la vitesse sur 2.** Fouettez pour obtenir un mélange homogène. Transvasez la préparation dans une poche munie d'une douille cannelée. Laissez reposer 10 minutes au réfrigérateur. Pochez la crème sur le premier cercle de pâte à choux. Refermez le paris-brest avec le second cercle. Saupoudrez de sucre glace.
- Dégustez rapidement.







# Mousse au chocolat



**Préparation :** 15 min  
**Réfrigération :** 2 heures

- Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Coupez le chocolat en petits morceaux.
- Versez le chocolat en morceaux dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 55 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites fondre. Débarrassez.
- Versez les blancs dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 1.** Fouettez 1 minute. **Augmentez graduellement la vitesse jusqu'au maximum.** Fouettez en ajoutant au fur et à mesure le sucre jusqu'à obtention de blancs en neige bien fermes.
- Incorporez les jaunes d'œufs dans le chocolat fondu à l'aide d'une Maryse. Incorporez délicatement en 3 fois les blancs. Versez dans des bols. Réservez au moins 2 heures au frais.

Pour 6 personnes

## Ingédients :

6 œufs  
200 g de chocolat noir à 50 %  
de cacao  
40 g de sucre semoule





# Perles du Japon



## coco, mangue



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 25 min

**Réfrigération :** 1 heure

- Versez les perles du Japon, le lait, le lait de coco, le sucre et l'extrait de vanille dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 100 °C, validez. Réglez le minuteur sur 25 minutes, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites cuire.
- Transvasez la préparation dans quatre verrines. Laissez refroidir à température ambiante avant de placer 1 heure au frais.
- Épluchez, coupez la mangue en petits cubes. Répartissez-les dans les verrines. Saupoudrez de noix de coco séchée.
- Servez.

**Pour 4 personnes**

### Ingrédients :

60 g de perles du Japon

30 cl de lait demi-écrémé

20 cl de lait de coco

3 c. à s. de sucre blond de canne

1 c. à c. d'extrait de vanille

4 c. à c. de noix de coco séchée

1 mangue





# Beignets sucrés



**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 3 minutes par fournée

- Versez le lait, les œufs, le sucre vanillé et la pincée de sel dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez la vitesse sur 5.** Mélangez 30 secondes. **Réglez la vitesse sur 2.** Ajoutez petit à petit la farine et la levure tamisées ensemble. Mélangez jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Débarrassez.
- Versez l'huile dans le bol. **Réglez la température sur 180 °C, validez.** Faites chauffer. Plongez les fruits dans la pâte à beignets. Plongez-les aussitôt dans l'huile en prenant garde aux éclaboussures. Procédez par petites quantités. Faites frire environ 3 minutes. Les beignets doivent être bien dorés. Prélevez-les dans le bol à l'aide d'une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant. Saupoudrez de sucre glace.
- Dégustez aussitôt.

*Pour 8 personnes*

**Ingédients :**

*40 cl de lait*

*2 œufs*

*300 g de farine de blé T45*

*1 sachet de levure chimique*

*1 sachet de sucre vanillé*

*1 pincée de sel*

*Sucre glace*

*Fruits de votre choix*

*Quartiers de pomme, d'ananas,*

*rondelles de banane...*

*Pour la friture*

*25 cl d'huile neutre*





# Truffes au chocolat



## Pour une trentaine de truffes

### Ingrédients :

225 g de chocolat noir à 75 % de cacao

40 g de miel toutes fleurs

50 g de beurre




20 cl de crème fluide entière

½ gousse de vanille

40 g de poudre de cacao non sucré

**Préparation :** 30 min

**Réfrigération :** 3 heures

- Hachez les 225 g de chocolat. Versez la crème, le miel et les grains de vanille et la gousse évidée dans une casserole. Portez à ébullition. Filtrez.
- Versez le chocolat haché dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 55 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites fondre.
- Versez 1/3 de la crème bouillante sur le chocolat fondu. **Réglez la température sur « Off », validez. Sélectionnez , validez.** Mélangez jusqu'à complète incorporation. Renouvelez l'opération avec le deuxième puis le troisième tiers.
- Lorsque la ganache est redescendue à la température de 35 °C, ajoutez le beurre coupé en dés. Mixez éventuellement pour lisser et parfaire l'émulsion. Laissez cristalliser 3 heures au réfrigérateur.
- Formez des petites boules de ganache. Roulez-les dans la poudre de cacao. Réservez au frais.

*Pour plus de gourmandise :*

*Remplacez la poudre de cacao par de la noix de coco râpée, des graines de sésame ou des pistaches concassées.*





# Nougat glacé



**Préparation :** 20 min  
**Congélation :** 12 heures

- Coupez en brunoise l'écorce d'orange confite. Séparez les jaunes des blancs d'œufs.
- Versez la crème dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Fouettez 1 minute. **Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Dès que vous obtenez une texture de chantilly, ajoutez le sucre vanillé. Mélangez encore quelques secondes pour l'incorporer. Débarrassez.
- Versez les jaunes d'œufs, le miel et le sucre dans le bol. **Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Fouettez 2 minutes. Incorporez délicatement la crème fouettée, les pistaches, les amandes et l'orange confite dans le mélange à l'aide d'une Maryse. Débarrassez.
- Versez les blancs d'œufs dans le bol. **Installez le fouet ballon. Augmentez graduellement la vitesse jusqu'au maximum.** Fouettez pour obtenir des blancs en neige bien fermes. Incorporez-les au mélange précédent.
- Versez dans un moule et laissez prendre au congélateur pendant 12 heures.
- Servez.

## Pour 6 personnes

### Ingrédients :

20 cl de crème fluide  
2 œufs  
40 g de miel d'acacia  
60 g de sucre semoule  
1 sachet de sucre vanillé  
100 g de pistaches décortiquées non salées  
100 g d'amandes émondées  
30 g d'écorce d'orange confite







# Panna cotta au coulis de fraise



**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 2 min

**Réfrigération :** 4 heures

- Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Lavez, séchez, équeutez les fraises.
- Versez la crème, le sucre, les grains de vanille et la gousse évidée dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 102 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Portez à ébullition.
- **Réglez la température sur « Off », validez.** Ajoutez la gélatine essorée. Mélangez pendant 1 minute. Laissez refroidir. Retirez la gousse de vanille. Versez la préparation dans des moules. Réservez au frais pour 4 heures minimum.
- Versez le sucre, le jus de citron et les fraises dans le blender. **Installez le blender. Tournez brièvement à plusieurs reprises le bouton « P ».** **Réglez le variateur de vitesse sur maximum.** Mixez 1 minute.
- Démoulez les panna cotta dans les assiettes. Versez autour le coulis de fraise.
- Servez.

*Pour plus de gourmandise :*

*Parfumez la panna cotta avec de l'eau de fleur d'oranger, de l'eau de rose ou du kirsch...*

*Accompagnez de lamelles de fraise.*

## Pour 8 personnes

### Ingrédients :

*Pour la panna cotta*  
80 cl de crème liquide  
70 g de sucre semoule  
1 gousse de vanille  
7 feuilles de gélatine

*Pour le coulis*  
300 g de fraises  
50 g de sucre semoule  
Le jus d'1/2 citron jaune



# Crème brûlée



Pour 8 personnes

## Ingrédients :

10 jaunes d'œufs

120 g de sucre semoule

50 cl de lait

50 cl de crème fluide

1 c. à s. de miel d'acacia

Cassonade

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 40 min

**Réfrigération :** 40 min

- Préchauffez votre four à 100 °C.  
Faites chauffer le lait et le miel jusqu'à complète dissolution.
- Versez les jaunes d'œufs et le sucre dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mélangez 2 minutes.  
Ajoutez le lait au miel et la crème. **Réglez la vitesse sur minimum.** Mélangez 1 minute.
- Versez la préparation dans des ramequins.  
Enfournez pour 40 minutes de cuisson, au bain-marie ou directement sur une plaque. Laissez refroidir. Réservez 3 heures au frais.
- Saupoudrez les crèmes d'un peu de cassonade. Faites caraméliser sous le gril du four ou à l'aide d'un chalumeau.
- Servez.







# Petits pots de crème au chocolat



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 20 min

**Réfrigération :** 2 heures 30

- Cassez le chocolat en petits morceaux. Faites chauffer le lait et la crème. Arrêtez juste avant l'ébullition. Faites blanchir les œufs et le sucre dans un bol. Ajoutez la moitié du lait/crème chaud. Mélangez. Réservez.
- Versez l'autre moitié du lait/crème chaud et le chocolat en morceaux dans le bol. **Installez le batteur souple. Réglez la température sur 55 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Faites fondre.
- Ajoutez le mélange des œufs blanchis. Mélangez 2 minutes.
- Versez la crème dans de petits pots. Couvrez-les de film alimentaire. Déposez-les dans le panier vapeur. Versez 50 cl d'eau dans le bol. **Réglez la température sur 102 °C, validez.** Portez à ébullition. **Installez le panier vapeur. Réglez le minuteur sur 20 minutes, validez.** Faites cuire.
- Plongez immédiatement les petits pots dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson. Laissez prendre au frais pendant 2 heures 30.
- Servez.

**Pour 4 personnes**

**Ingédients :**

75 g de chocolat à 60 % de cacao

15 cl de lait

25 cl de crème fluide

60 g de sucre semoule

4 jaunes d'œufs





# Pop-corn caramel



**Préparation :** 2 min

**Cuisson :** 13 min

- Versez l'huile et le maïs dans le bol. **Réglez la température sur 180 C°, validez. Réglez le minuteur sur 10 minutes, validez. Installez le couvercle antiprojection.** Faites éclater les pop-corn. Débarrassez.
- Versez le sucre et l'eau dans le bol. **Réglez la température sur 180 C°, validez. Réglez le minuteur sur 3 minutes, validez.** Faites caraméliser.
- Ajoutez les pop-corn. **Installez le mélangeur. Réglez la température sur 180 C°, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .** Mélangez pendant 1 minute 30.
- Dégustez.

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

20 g d'huile de tournesol  
50 g de maïs cru en grains  
40 g de sucre semoule  
1 c. à s. d'eau





# Île flottante crème anglaise

**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 10 min



**Pour 8 personnes**

**Ingédients :**

1,5 l de crème anglaise (voir  
recette de base)

6 blancs d'œufs

50 g de sucre semoule

1 pincée de sel fin

- Versez les blancs d'œufs et la pincée de sel dans le bol. **Installez le fouet ballon.** Réglez le variateur de vitesse sur 1. Fouettez 1 minute. **Augmentez graduellement la vitesse jusqu'au maximum.** Fouettez en ajoutant au fur et à mesure le sucre jusqu'à obtention de blancs en neige bien fermes.
- Portez à frémissement une grande casserole d'eau. Prélevez un peu de blanc à l'aide d'une louche pour former « une île ». Pochez-la pendant environ 30 secondes de chaque côté. Elle doit être ferme.
- Déposez-la avec une écumoire sur un papier absorbant. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des blancs.
- Versez un peu de crème anglaise dans des bols. Ajoutez les îles. Servez.

*Pour plus de gourmandise :*

*Ajoutez des pralines roses, des amandes effilées, du caramel ou du grué de cacao.*



Des recettes pour tous les moments de la journée. Boisson énergétique, vitaminée, apéritive ou désaltérante, le Cooking Chef Gourmet se révèle efficace, en quelques « pulses », pour décliner de délicieux nectars et autres jus de fruits.



# les *Boissons*



# les *Boissons*

## *Les boissons*

- 440 Jus de tomate
- 442 Smoothie détox
- 444 Smoothie énergie
- 446 Smoothie matinal
- 448 Chocolat chaud
- 450 Milk-shake vanille
- 452 Milk-shake aux fruits rouges
- 454 Smoothie mangue orange
- 456 Cocktail cidre framboises
- 458 Blue moon
- 460 Piña colada
- 462 Granité de pastèque

# Jus de tomate



Préparation : 10 min

- Lavez, coupez en quartiers les tomates.  
Lavez, coupez en tronçons le céleri.  
Épluchez, coupez en cubes l'avocat.

Versez les tomates, le céleri, l'avocat, le jus de citron et 15 cl d'eau dans le blender.  
**Installez le blender. Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Mixez 1 minute.

- Passez le jus de tomate au chinois. Ajoutez l'huile d'olive, la sauce tamari et quelques gouttes de Tabasco®. Mélangez.
- Servez aussitôt avec des glaçons.

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

1 kg de tomates  
100 g de céleri branche  
½ avocat  
Le jus d'1 citron jaune  
3 c. à s. d'huile d'olive  
3 c. à s. de sauce tamari  
Tabasco®





# Smoothie détox



Préparation : 5 min

- Lavez, coupez en morceaux le céleri et le concombre sans les éplucher. Pelez et coupez en morceaux l'ananas. Lavez la coriandre.
- Placez tous les ingrédients dans le blender. **Installez le blender. Appuyez 3 fois sur la touche « P ». Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Mixez 1 minute.
- Versez dans un verre.
- Dégustez bien frais.

Pour 1 personne

**Ingrédients :**

25 g de céleri branche  
100 g de concombre bio  
100 g d'ananas  
1 brin de coriandre fraîche



# Smoothie énergie



Préparation : 5 min

- Épluchez, coupez la banane en rondelles.  
Lavez, équeutez les fraises.  
Torréfiez les amandes effilées 1 minute dans une poêle chaude.
- Versez les rondelles de banane, les fraises, le lait d'amande et le miel dans le blender.  
**Installez le blender. Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Mixez 1 minute.
- Versez dans les verres. Saupoudrez d'amandes effilées.
- Savourez aussitôt.

Pour 2 personnes

**Ingrédients :**

1 banane  
100 g de fraises  
20 cl de lait d'amande  
1 c. à s. de miel  
1 c. à s. d'amandes effilées





# Smoothie matinal



## Pour 1 personne

### Ingrédients :

100 g de fraises

½ banane

1 yaourt nature au bifidus

1 c. à c. de jus de citron vert

1 c. à s. de sirop d'agave

1 c. à c. de germes de blé

1 c. à s. de muesli aux fruits rouges

1 c. à s. de baies de goji

### Préparation : 5 min

- Lavez, équeutez les fraises.  
Épluchez, coupez la banane en rondelles.
- Versez les fraises, les rondelles de banane, le yaourt, le jus de citron, le sirop d'agave, les germes de blé dans le blender.  
**Installez le blender. Appuyez 3 fois sur la touche « P ». Réglez le variateur de vitesse sur 3.** Mixez 1 minute.
- Versez dans un verre.  
Parsemez de muesli et de baies de goji.
- Dégustez aussitôt.





# Chocolat chaud



**Préparation :** 5 min

**Cuisson :** 3 min

- Versez le lait et la crème dans le bol.  
**Installez le batteur souple. Réglez la température sur 102 °C, validez.**  
Faites chauffer jusqu'à frémissement.
- Ajoutez le chocolat coupé en morceaux et la cannelle. **Réglez la température sur 85 °C, validez. Sélectionnez , validez. Réglez le variateur de vitesse sur .**  
Faites fondre.
- **Réglez la température sur « Off », validez. Retirez le batteur souple. Installez le fouet ballon. Réglez le variateur de vitesse sur 5.** Fouettez 1 minute.
- Servez aussitôt.

Pour 3 personnes

**Ingrédients :**

125 g de chocolat noir

50 cl de lait entier

10 cl de crème fluide

1 c. à c. de cannelle en poudre





# Milk-shake vanille



Préparation : 5 min

- Versez tous les ingrédients dans le blender.  
**Installez le blender. Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Mixez 1 minute.
- Servez aussitôt.

Pour 2 personnes

## Ingrédients :

2 boules de glace à la vanille  
25 cl de lait  
5 glaçons

Variantes :

Remplacez la glace à la vanille par le parfum de votre choix : chocolat, pistache, café...



# Milk-shake aux fruits rouges



**Préparation :** 5 min

- Lavez, équeutez les fraises et les groseilles. Lavez rapidement les framboises. Séchez-les aussitôt sur du papier absorbant.
- Versez les fruits, la glace et le lait dans le blender.  
**Installez le blender. Réglez le variateur de vitesse sur 4.** Mixez 2 minutes. Ajoutez les glaçons. **Réglez le variateur de vitesse sur 2.** Mixez 1 minute.
- Servez aussitôt.

*Pour 2 personnes*

**Ingrédients :**

50 g de fraises  
50 g de framboises  
50 g de groseilles  
40 cl de glace à la vanille  
10 cl de lait  
4 glaçons





# Smoothie mangue orange



**Préparation :** 5 min

- Épluchez, coupez la mangue en cubes.
- Versez tous les ingrédients dans le blender.  
**Installez le blender. Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Mixez 1 minute.
- Servez aussitôt.

*Pour 4 personnes*

**Ingrédients :**

*1 mangue bien mûre  
1 yaourt à la grecque  
Le jus de 2 oranges  
4 glaçons*



# Cocktail cidre framboises



Préparation : 5 min

- Épluchez, coupez la pêche en lamelles.
- **Installez le bol multifonction équipé du couteau.** Versez 10 framboises, les lamelles de pêche et le jus de citron dans le bol. **Réglez le variateur de vitesse sur maximum.** Mixez 1 minute. Passez au chinois.
- Versez le coulis de framboise et pêche dans une carafe. Ajoutez le cidre. Mélangez.
- Servez aussitôt en ajoutant 2 framboises dans chaque verre.

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

1 bouteille de cidre brut bien frais  
1 pêche blanche  
Le jus d'1/2 citron jaune  
22 framboises





# Blue moon



Préparation : 5 min

- Épluchez, coupez en lamelles le gingembre. Épluchez, coupez en lamelles les pêches.
- Versez tous les ingrédients dans le blender. Ajoutez 50 cl d'eau. **Installez le blender. Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Mixez 1 minute.
- Servez aussitôt dans des verres avec des glaçons.

Pour 8 personnes

## Ingrédients :

300 g de myrtilles  
2 pêches blanches  
2 cm de gingembre  
2 c. à s. de miel d'acacia  
1 c. à c. de cannelle en poudre



# Piña colada



**Préparation :** 10 min

**Réfrigération :** 30 min

- Épluchez, coupez la banane en rondelles.
- Versez tous les ingrédients dans le blender. Procédez en 2 fois si nécessaire. **Installez le blender. Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Mixez 1 minute.
- Réservez au frais pendant 30 minutes.
- Mixez une quinzaine de glaçons en glace pilée dans le blender. Faites mousser la piña colada à l'aide d'un fouet avant de la servir avec la glace pilée.

*Pour 8 personnes*

**Ingrédients :**

1 banane  
50 cl de jus d'ananas  
40 cl de lait de coco  
Le jus d'1 citron vert  
20 cl de rhum blanc  
2 c. à c. d'extrait de vanille  
1 c. à c. de cannelle en poudre  
½ c. à c. de noix de muscade râpée





# Granité de pastèque



**Préparation :** 5 min  
**Congélation :** 4 heures

- Épluchez, râpez le gingembre.
- Versez la pastèque, le gingembre, le sucre et le jus de citron dans le blender. **Installez le blender. Augmentez progressivement le variateur de vitesse jusqu'au maximum.** Mixez 1 minute.
- Versez la préparation dans un plat et placez au congélateur. Grattez régulièrement à l'aide d'une fourchette pour obtenir la texture d'un granité.
- Servez le granité dans des verres placés préalablement au congélateur. Arrosez d'un trait de sirop de grenadine.

*Pour 6 personnes*

**Ingédients :**

*800 g de chair de pastèque  
40 g de sucre semoule  
Le jus d'1 citron jaune  
2 cm de gingembre  
4 cl de sirop de grenadine*



<b>A</b>	
Acras de poisson.....	118
<b>B</b>	
Bagels au saumon.....	210
Baguette.....	98
Ballottines de sandre aux jeunes légumes.....	282
Ballottines de volaille farcies aux épinards.....	242
Béchamel.....	74
Beignets de crevettes.....	218
Beignets sucrés.....	420
Beurre blanc.....	80
Biscuits épicés sans gluten.....	358
Blanquette de poissons.....	266
Blanquette de veau.....	246
Blue moon.....	458
Bœuf bourguignon.....	234
Bouillon aux parfums d'Indonésie.....	174
Bouillon de légumes.....	81
Brandade de morue.....	270
Brioche Nanterre.....	108
<b>C</b>	
Cake au chèvre et épinard.....	132
Cake au citron.....	352
Calamars à la basquaise.....	274
Cannelés.....	370
Caramel au beurre salé.....	90
Caviar d'aubergine.....	148
Céleri rémoulade à la pomme.....	186
Chaussons aux pommes.....	110
Cheesecake.....	356
Chili con carne.....	240
Chips de légumes.....	122
Chocolat chaud.....	448
Chouquettes.....	112
Chutney à la pomme.....	79
Clafoutis aux cerises.....	402
Cocktail cidre framboises.....	456
Coleslaw express aux deux choux.....	184
Compote de pommes.....	394
Confiture ananas kiwi.....	408
Confiture de fruits.....	92
Confiture de lait.....	90
Cookies aux pépites de chocolat.....	378
Coulant au chocolat.....	360
Couscous de poissons.....	272
Couscous végétarien.....	336
Crème anglaise.....	86
Crème brûlée.....	428
Crème Chantilly.....	88
Crème de topinambour au lait d'amande.....	170
Crème pâtissière.....	86
Cromesquis au foie gras.....	150
Crumble de légumes d'été.....	312
Crumble de légume d'hiver.....	314
Curry d'agneau.....	238
Curry de gambas.....	260
Curry de pois chiches.....	330
<b>D</b>	
Dos de cabillaud, viennoise épicée.....	288
<b>E</b>	
Éclairs au chocolat.....	354
Émincé de butternut aux graines.....	196
<b>F</b>	
Far aux pruneaux et cranberries.....	366
Feuilletés aux deux pestos.....	136
Financiers à la pistache.....	380
Financiers au parmesan.....	128

Flan de courgette.....	318
Fond blanc de volaille.....	82
Fond brun de volaille.....	83
Fougasse.....	102
Frites de légumes.....	316
Fumet de poisson.....	81
<b>G</b>	
Ganache chocolat.....	88
Gâteau au yaourt.....	362
Gâteau à la cerise.....	390
Gaspacho.....	160
Gelée de coing.....	382
Génoise.....	368
Glace minute à la framboise.....	400
Gougères.....	144
Granité de pastèque.....	462
Gratin dauphinois.....	332
Gratin d'amande aux fruits rouges.....	404
Gratin de courge.....	328
Gratin de pomme de terre à la crème de soja.....	338
Guacamole.....	134
Guimauve.....	374
<b>H</b>	
Houmous.....	152
<b>I</b>	
Île flottante aux fruits exotiques.....	386
Île flottante, crème anglaise.....	434
<b>J</b>	
Jus de tomate.....	440
<b>K</b>	
Ketchup.....	80

<b>L</b>	
Lasagnes aux légumes.....	302
Lemon curd.....	91
<b>M</b>	
Macarons.....	364
Madeleines.....	346
Marmelade.....	93
Mayonnaise.....	77
Meringue.....	46
Meringue française.....	89
Meringue italienne.....	89
Milk-shake aux fruits rouges.....	452
Milk-shake vanille.....	450
Mini-choux farcis.....	216
Moules marinières.....	268
Mousse au chocolat.....	416
Mousse de fruits rouges.....	406
Muffins.....	350
<b>N</b>	
Nage de lotte, légumes et aioli.....	286
Nems.....	206
Noix de Saint-Jacques au beurre d'agrumes.....	262
Nougat glacé.....	424
<b>O</b>	
Œufs brouillés à la tomate.....	208
Œuf parfait.....	220
<b>P</b>	
Pains au lait.....	106
Pain de campagne.....	100
Pain d'épice.....	372
Pain sans gluten.....	104
Panna cotta au coulis de fraise.....	426



Pancakes.....	67	Pop-corn caramel.....	432
Papillote de lieu au citron vert.....	30	Pop-corn salés.....	130
Papillote de saumon aux asperges.....	256	Pot-au-feu.....	254
Paris-brest.....	414	Poulet basquaise.....	248
Parmentier de canard.....	298	Purée de chou-fleur à la poire.....	310
Pâte à bagels.....	70	Purée de petits pois à la menthe.....	308
Pâte à beignet.....	69	Purée de pomme de terre.....	306
Pâte à blinis.....	67	<b>Q</b>	
Pâte à buns.....	70	Quenelles de poisson.....	258
Pâte à choux.....	64	Quenelles de volaille aux champignons.....	250
Pâte à crêpes.....	65	Quiche lorraine.....	292
Pâte à crêpes au lait d'amande.....	66	<b>R</b>	
Pâte à crumble.....	64	Ratatouille.....	334
Pâte à galettes de sarrasin.....	65	Ravioles de légumes.....	202
Pâte à gaufres.....	66	Rillettes de lapin.....	146
Pâte à pâtes fraîches.....	68	Rillettes de saumon.....	120
Pâte à pizza.....	68	Risotto.....	42
Pâte à tartiner.....	87	Risotto brocoli coppa.....	294
Pâte à tempura.....	69	Risotto aux coquillages.....	278
Pâte brisée.....	62	Riz au lait.....	410
Pâtes carbonara.....	296	Rougail saucisse.....	244
Pâte feuilletée.....	63	Rouleaux de printemps.....	154
Pâte sablée sucrée.....	62	<b>S</b>	
Perles du Japon, coco, mangue.....	418	Sabayon.....	91
Pesto vert et rouge.....	78	Salade d'artichauts en barigoule.....	198
Petits pots de crème au chocolat.....	430	Salade de carottes à l'orientale.....	178
Petits sablés aux noisettes.....	376	Salade de chou au poulet.....	188
Petit salé aux lentilles.....	228	Salade de chou rouge, persillade aux noix.....	22
Piña colada.....	460	Salade de haddock.....	194
Pizza aux tomates cerise.....	290	Salade de pâtes au pesto.....	192
Pizza blanche au romarin.....	38	Salade de wakame et concombre.....	190
Poêlée de légumes d'automne.....	324	Salade lyonnaise.....	182
Poêlée de légumes d'été.....	322	Samoussas au chèvre.....	200
Poêlée de légumes d'hiver.....	326		
Poêlée de légumes de printemps.....	320		
Polenta aux gambas et calamars.....	276		

Samoussas au thon.....	212	Tomate mondée.....	82
Sauce béarnaise.....	76	Tortillas au poulet.....	236
Sauce bolognaise.....	79	Truffes au chocolat.....	422
Sauce chocolat.....	87	Tzatziki.....	124
Sauce hollandaise.....	77	<b>V</b>	
Sauce indienne au curry.....	78	Velouté à la tomate.....	166
Sauce tomate.....	75	Velouté d'asperge.....	172
Smoothie détox.....	442	Velouté de courgette au Kiri®.....	162
Smoothie énergie.....	444	Verrine aubergine ricotta.....	138
Smoothie mangue orange.....	454	Verrine crabe guacamole pamplemousse.....	126
Smoothie matinal.....	446	Vinaigrette.....	74
Spaghetti bolognaise.....	304	<b>W</b>	
Soufflés au fromage.....	204	Wings de poulet.....	232
Soupe à l'oignon.....	164	Wok de crevettes aux 3 poivrons.....	34
Soupe d'abricots.....	388	Wok de bœuf thaï.....	230
Soupe chinoise.....	168	Wok de gambas.....	280
Soupe de moules.....	284	Wok de poulet.....	252
Soupe de poireaux pommes de terre.....	26		
Soupe de poisson express.....	176		
<b>T</b>			
Taboulé de quinoa aux pêches.....	180		
Tapenade.....	142		
Tartare canette sésame.....	140		
Tartare de saumon.....	264		
Tarte au citron meringuée.....	392		
Tarte aux pommes.....	384		
Tarte Bourdaloue.....	398		
Tarte fondante au chocolat.....	348		
Tartelettes aux fraises.....	396		
Tartelettes aux framboises.....	50		
Tartelettes aux girolles.....	222		
Tatin de tomates confites.....	340		
Terrine de saumon aux poivrons.....	214		
Tiramisu.....	412		
Tomates farcies.....	300		

*Les recettes*  
**COOKING CHEF**  
*Gourmet*

*De Longhi Kenwood* : Ingrid Renault et Vincent Bougeard

*Conception graphique et mise en page* : Nathalie Hacker

*Photographe* : Michel Langot

*Styliste* : Domitille Langot

*Lectrice correctrice* : Sylvie Kempler

*Photogravure* : Quadrilaser

© 2016 Editions De Longhi

ISBN : 5011423192635

REF : 5820001473

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, quelque forme  
que ce soit, réservés pour tous pays.  
Achevé d'imprimer en novembre 2016 sur les presses de Pollina en France  
Dépôt légal : XXXX 2016





Résultat de plus de soixante ans d'expérience, le **Cooking Chef Gourmet** est un concentré d'innovations. Ce robot cuiseur multifonction, précis, ultra polyvalent propose une performance majeure et inégalée : une cuisson induction dont l'échelle de températures s'étend désormais de 20 °C à 180 °C.

Avec sa haute température, il est désormais possible de saisir une viande, de frire, de réaliser du caramel ou des popcorns.

De plus, au mode manuel s'ajoute celui en automatique. Avec ses vingt-quatre programmes, sélectionnez la recette et suivez les indications. C'est aussi simple que cela !

Kenwood a spécialement créé ce livre pour vous aider à tirer le meilleur parti de votre Cooking Chef Gourmet. Recettes de base, traditionnelles, créatives ou incontournables, elles sont toutes faciles à réaliser pour vous ouvrir au plaisir de cuisiner.

ISBN : 5011423192635  
REF : 5820001473

**Prix : 30 € TTC**



**KENWOOD**