



**200**  
**RECETTES**  
POUR LE  
**ROBOT CUISEUR**  
**kCook** 

**KENWOOD**

kCook 



# Bienvenue

**Votre robot cuiseur** est maintenant installé dans votre cuisine, prêt à vous concocter des repas sains et gourmands pour toute la famille.

Ce livre va vous permettre d'utiliser votre robot à 100% de ses capacités et de réaliser des recettes que vous n'avez peut-être pas l'habitude de préparer.

Avant de commencer, avec votre nouveau robot, suivez nos conseils d'utilisation et de préparation page suivante.

*Laissez-vous inspirer, et bon appétit !*



*Pour plus de recettes,  
téléchargez l'application de recettes Kenwood.*

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

- Les programmes et ustensiles utilisés sont clairement indiqués pour chaque recette. Un simple coup d'œil vous permet de savoir quel accessoire et quelle touche de votre robot utiliser.



PLATS  
MIJOTÉS



SAUCES /  
SOUPES



CUISSON  
VAPEUR



LE COUTEAU  
HACHOIR



LE MÉLANGEUR



LE PANIER  
VAPEUR

- Vous retrouverez à la fin de certaines recettes des trucs, des astuces, mais aussi de nombreuses variantes à tester pour diversifier vos repas.
- Afin de réaliser vos recettes en toute quiétude, choisissez de bons ingrédients, et lisez entièrement la recette avant de la préparer. Sortez vos ingrédients pour être sûr de ne rien oublier et pesez-les.
- Suivant les ingrédients utilisés, les temps de cuisson ou mixage peuvent varier. Vérifiez à chaque étape de la recette et ajustez si besoin afin d'obtenir un résultat satisfaisant à chaque fois.
- Les mesures données en cuillères sont toujours rases, sauf indications contraires.
- Lexique : cc = cuillère à café  
cs = cuillère à soupe
- Les quantités d'œufs indiquées dans les recettes sont calculées à partir d'œufs de 50 grammes.
- Les temps de cuisson sont des indications. En effet, ces derniers peuvent varier légèrement en fonction de nombreux paramètres comme la qualité des ingrédients, la taille des morceaux utilisés, mais aussi du type de four utilisé.
- Lorsque vous utilisez le programme « Cuisson vapeur », le décompte du temps de cuisson commence à l'ébullition.

## COMMENT UTILISER LES PROGRAMMES AUTOMATIQUES

- Tous les programmes sont ajustables (température, temps, vitesse) pour s'adapter à toutes vos préparations.
- En mode automatique, nous vous conseillons de programmer les différentes phases du programme et de le lancer.

Par exemple :

- Sélectionnez le programme «Sauces/soupes» . Le chiffre 1 s'affiche en haut de l'écran (phase 1).
- Réglez la température, le temps et la vitesse (si nécessaire). Appuyez ensuite sur «Sauces/soupes»  pour programmer la phase 2.
- Le chiffre 2 s'affiche en haut de l'écran (phase 2). Réglez les différents éléments.
- Procédez ainsi jusqu'à revenir à la phase 1 et lancez le programme en appuyant sur «start» .

# SOMMAIRE



## RECETTES DE BASE

Pâte à gaufres	P.10
Pâte à blinis	P.10
Pâte à beignets	P.11
Pâte à pancakes	P.11
Pâte à crêpes	P.12
Pâte à galettes	P.12
Pâte Brisée	P.13
Pâte sablée	P.13
Pâte sucrée	P.14
Scones	P.14
Pâte à chou	P.15



## APÉRITIFS

Gougères	P.18
Cake aux olives	P.19
Mousse de foies de volaille	P.20
Rillettes de sardine	P.20
Rillettes de saumon fumé	P.21
Rillettes de thon	P.21
Rillettes de jambon	P.22
Caviar d'aubergines	P.22
Tzatziki	P.23
Tapenade	P.23
Accras de morue	P.24
Caviar de tomates séchées	P.25
Guacamole	P.25
Tarama	P.26
Sablés apéritif	P.26
Houmous	P.27
Madeleines au jambon	P.27



## SOUPES

Potage glacé à la tomate	P.30
Potage glacé à l'oseille	P.31
Potage glacé aux poivrons	P.32
Potage glacé à la betterave	P.33
Gaspacho de concombre à la fête	P.34

Gaspacho	P.34
Soupe à l'avocat et au fromage de chèvre	P.35
Soupe de légumes	P.36
Soupe de poireaux	P.37
Soupe de lentilles à la saucisse	P.38
Velouté de petits pois au yaourt	P.39
Velouté de potiron aux châtaignes	P.40
Velouté de courgettes au kiri	P.41
Velouté de brocolis au bleu	P.42
Velouté d'asperges	P.43
Velouté de tomates	P.44
Velouté de carottes au curry	P.45
Velouté de topinambours	P.46
Velouté de champignons	P.47



## ENTRÉES

Salade poivrons marinés	P.50
Salade pommes de terre au sésame	P.51
Soufflé au fromage express	P.52
Bouchées à la reine	P.53
Quiche lorraine sans pâte	P.54
Champignons farcis	P.54
Pancakes de courgettes au fromage de chèvre	P.55
Welsh-Rarebit	P.56
Tarte flambée	P.57



## PLATS COMPLETS

Bœuf bourguignon	P.60
Bœuf stroganoff	P.61
Curry d'agneau	P.62
Chili con carne	P.63
Hachis Parmentier	P.64
Pâtes à la tomate et à la viande	P.65
Tomates farcies	P.66
Petit salé aux lentilles	P.67
Mijoté de fèves au chorizo	P.67
Mijoté de porc au paprika	P.68
Porc à l'ananas	P.69

Rougail saucisses	P.70
Coquillettes à la tomate et au jambon	P.71
Émincé de poulet au curry	P.72
Colombo de poulet	P.73
Couscous express au poulet	P.74
Poulet aux noix de cajou	P.75
Blanquette de dinde	P.76
Lapin à la tapenade	P.77
Lotte pochée au safran	P.78
Cocotte de fruits de mer	P.79
Curry de gambas	P.80
Calamars à la tomate	P.81



## LÉGUMES & ACCOMPAGNEMENTS

Ratatouille	P.84
Champignons à la grecque	P.85
Flan de légumes	P.86
Purée de haricots verts	P.87
Purée de carottes	P.87
Purée de patates douces	P.88
Purée de chou-fleur	P.88
Lentilles corail et quinoa au curry	P.89
Lentilles à la dijonnaise	P.90
Lentilles corail au lait de coco	P.91
Fondue de poireaux	P.92
Falafels	P.93
Épinards à la crème	P.94
Endives à la crème	P.95
Curry de pommes de terre au potiron	P.96
Couscous végétarien aux légumes	P.97
Galettes de légumes	P.98
Galettes de pommes de terre	P.99
Risotto au citron	P.100
Risotto de quinoa à la Provençale	P.101



## SAUCES

Sauce Béchamel	P.104
Sauce 4 fromages	P.104
Sauce Mornay	P.105

Sauce à la bordelaise	P.106
Sauce dieppoise	P.106
Sauce au curry	P.107
Pesto	P.108
Sauce au poivre vert	P.108
Sauce à l'oseille	P.109
Sauce chasseur	P.110
Sauce tomate	P.111
Sauce puttanesca	P.112
Sauce arrabiata	P.113



## DESSERTS

Riz au lait	P.116
Semoule au lait	P.116
Œufs au lait	P.117
Crème pâtissière	P.118
Crème anglaise	P.118
Crème au chocolat	P.119
Crème brûlée	P.119
Brownie	P.120
Sauce chocolat	P.120
Cheesecake	P.121
Glace minute	P.122
Gâteau au yaourt	P.122
Bugnes	P.123
Quatre-quarts	P.124
Far breton	P.124
Clafoutis	P.125
Porridge	P.125
Confiture de fraises	P.126
Crumble aux pommes	P.126
Madeleines	P.127
Compote de pommes	P.127
Compote de pomme/ananas	P.128
Spéculoos	P.128
Rochers noix de coco	P.129
Cookies	P.129
Cannelés	P.130
Tarte au chocolat	P.131

Tarte amandine aux poires	P.132
Pâte à tartiner	P.133
Coulis de fruits rouges	P.133



## BOISSONS

Chocolat chaud	P.136
Smoothie fraises menthe	P.136
Smoothie mangue/vanille/banane	P.137
Punch	P.137
Milkshake	P.138
Bloody Mary	P.138
Mojito	P.139



## RECETTES POUR BÉBÉ

### Plats salés

Velouté de champignons	P.142
Velouté de lentilles corail et potiron au parmesan et cumin	P.143
Velouté glacé de courgettes, chèvre frais et menthe	P.144
Soupe de tomates au basilic	P.144
Chorba des petits	P.145
Minestrone	P.146
Soupe de patates douces et carottes	P.147
Soupe de panais et poireaux au curry	P.147
Soupe à la citrouille acidulée à la pomme	P.148
Gratin de courgettes fondantes au thym	P.148
Purée d'épinards et de pomme de terre	P.149
Purée de petits pois et haricots	P.149

### Desserts

Compote aux 2 poires vanillée	P.150
Compote pomme/rhubarbe	P.150
Soupe sucrée de poire, verveine et miel	P.151
Gaspacho aux fruits d'été	P.151
Milkshake vanille/ananas	P.152
Smoothie yaourt et fruits rouges	P.152
Smoothie fruits et légumes	P.152
Smoothie melon/poire	P.153
Smoothie yaourt/banane/fraise	P.153



## RECETTES DIÉTÉTIQUES

### Entrées

Salade de carottes aux épices orientales	P.156
Gaspacho de courgettes à la menthe	P.156
Velouté de panais	P.157
Crème de patates douces et potiron	P.158
Mousseline de betteraves	P.158
Crème de lentilles et œuf poché	P.159
Salade de brocolis, noix et mâche	P.160
Muffins aux petits pois et à la fête	P.160
Cake aux courgettes, jambon et noisettes	P.161

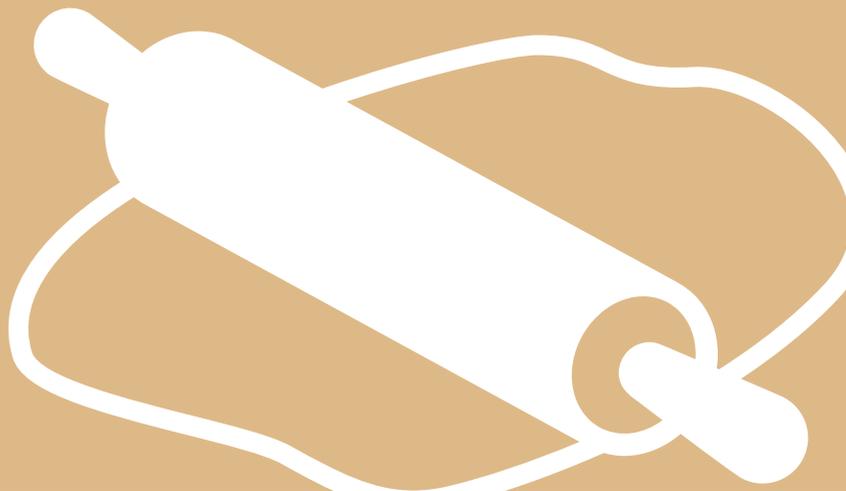
### Plats et accompagnements

Filet de porc mijoté au gingembre	P.162
Hachis parmentier revisité aux pommes de terre et potiron	P.163
Aubergines farcies aux deux viandes	P.164
Mijoté d'agneau façon tajine	P.165
Mijoté d'épaule de veau aux courgettes	P.166
Curry de dinde au potimarron, riz basmati	P.166
Filet de saumon vapeur, mijoté de chou	P.167
Cabillaud vapeur au thym, riz aux aubergines	P.168
Saint-Jacques à la vapeur, fondue de poireaux	P.169
Petits flans de chou-fleur	P.170
Risotto aux petits légumes printaniers	P.171
Mijoté de fenouil aux agrumes	P.172
Purée de céleri rave et pomme fruit	P.173

### Desserts

Smoothie aux fruits rouges et lait de soja	P.174
Smoothie de melon à la menthe	P.174
Smoothie poire/châtaigne	P.175
Crêpes à la compotée de pomme	P.175
Glace express aux framboises	P.176
Semoule au lait et aux fruits secs	P.176
Compote pomme/poire au zeste de citron	P.177
Petites mousses à la pomme	P.177

# RECETTES DE BASE





Pâte à gaufres

## PÂTE À GAUFRES - 10 GAUFRES ENVIRON



PRÉPARATION  
15 min



REPOS  
1H30 min

### INGRÉDIENTS

100 g de beurre à température ambiante  
3 œufs  
250 ml de lait  
250 g de farine  
40 g de sucre  
1 pincée de sel  
1 sachet de levure de boulanger déshydratée et instantanée

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre le beurre dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 2, 4 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start/pause » .
- 2 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, ajouter le reste des ingrédients. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 4 Transférer la pâte dans un saladier, couvrir et laisser reposer 1 heure 30 minutes.
- 5 La pâte est prête à être utilisée.

## PÂTE À BLINIS - 20 BLINIS ENVIRON



PRÉPARATION  
5 min



REPOS  
30 min

### INGRÉDIENTS

1 yaourt  
1 œuf  
100 g de farine  
1 sachet de levure chimique  
1 pincée de sel

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et refermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 3 Transférer la pâte dans un saladier, laisser reposer 30 minutes.
- 4 La pâte est prête à être utilisée.

## PÂTE À BEIGNETS - ENVIRON 20 BEIGNETS



PRÉPARATION  
5 min

### INGRÉDIENTS

300 g de farine  
1 sachet de levure chimique  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel  
2 cs d'huile  
400 ml de lait  
2 œufs

- 1 Installer le couteau hachoir Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer » pendant 20 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer » pendant 20 secondes.
- 3 La pâte est prête à être utilisée avec les fruits de votre choix.

**Astuce :** Pour des beignets salés, ne mettez pas de sucre mais ajoutez du poivre, des épices ou des herbes fraîches.

## PÂTE À PANCAKES - 20 PANCAKES ENVIRON



PRÉPARATION  
5 min



CUISSON  
2 min



REPOS  
30 min

### INGRÉDIENTS

50 g de beurre à température ambiante  
2 œufs  
250 ml de lait  
200 g de farine  
2 cs de sucre  
1 sachet de levure chimique  
1 pincée de sel

- 1 Installer le couteau hachoir Mettre le beurre dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 2, 2 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start/pause » .
- 2 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, ajouter le reste des ingrédients. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer » pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Refermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer » 30 secondes.
- 4 Transférer la pâte dans un saladier, laisser reposer 30 minutes.
- 5 La pâte est prête à être utilisée.



## PÂTE À CRÊPES - 12 CRÊPES ENVIRON



PRÉPARATION  
15 min



CUISSON  
2 min



REPOS  
1H

### INGRÉDIENTS

25 g de beurre  
à température  
ambiante  
3 œufs  
400 ml de lait  
150 g de farine  
1 sachet de sucre  
vanillé  
1 pincée de sel

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre le beurre dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 2, 2 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start/pause » .
- 2 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, ajouter le reste des ingrédients. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Refermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 4 Transférer la pâte dans un saladier et laisser reposer 1 heure.
- 5 La pâte est prête à être utilisée.

**Astuce :** Ajouter 3 cs d'eau de fleur d'oranger à la pâte.

## PÂTE À GALETTES - 6 GALETTES ENVIRON



PRÉPARATION  
15 min



REPOS  
2H

### INGRÉDIENTS

1 œuf  
500 ml d'eau  
250 g de farine  
1 cs d'huile  
1 cc de gros sel

- 1 Installer le couteau hachoir  et mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et refermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 3 Transférer la pâte dans un saladier et laisser reposer 2 heures.
- 4 La pâte est prête à être utilisée.

**Astuce :** Remplacer la moitié de l'eau par du lait.

## PÂTE BRISÉE - 1 TARTE



### INGRÉDIENTS

125 g de beurre  
250 g de farine  
5 g de sel  
1 jaune d'œuf  
50 ml d'eau glacée

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre le beurre coupé en morceaux, la farine, et le sel dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule, ajouter le jaune d'œuf et l'eau et refermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 3 Sortir la pâte du bol, former une boule et l'envelopper d'un film alimentaire. Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.
- 4 La pâte est prête à être utilisée.

## PÂTE SABLÉE - 1 TARTE



### INGRÉDIENTS

125 g de beurre  
250 g de farine  
125 g de sucre glace  
1 pincée de sel  
1 œuf

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre le beurre coupé en morceaux, la farine, le sucre et le sel dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule, ajouter l'œuf et refermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 3 Sortir la pâte du bol, former une boule et l'envelopper d'un film alimentaire. Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.
- 4 La pâte est prête à être utilisée.



## PÂTE SUCRÉE - 1 TARTE



PRÉPARATION  
5 min



REPOS  
30 min

### INGRÉDIENTS

75 g de beurre  
250 g de farine  
100 g de sucre  
1 pincée de sel  
1 œuf  
2 cs de lait

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre le beurre en morceaux, la farine, le sucre et le sel dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule, ajouter l'œuf et le lait. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 3 Sortir la pâte du bol, former une boule et l'envelopper d'un film alimentaire. Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.
- 4 La pâte est prête à être utilisée.

## SCONES - POUR 10 SCONES



PRÉPARATION  
15 min



CUISSON  
10 min

### INGRÉDIENTS

250 g de farine  
+ un peu pour le plan de travail  
1 sachet de levure chimique  
50 g beurre  
1 cs de sucre semoule  
1 cc de sel  
75 ml de lait  
+ un peu pour dorer  
1 œuf

- 1 Préchauffer le four à 220°C.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients secs et le beurre dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle racler les parois du bol ajouter le lait et l'œuf. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Transférer la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. Étaler la pâte au rouleau sur une épaisseur d'environ 3 cm.
- 5 Découper la pâte en 10 morceaux, soit au couteau, soit à l'aide d'un emporte-pièce.
- 6 Poser les scones sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Les badigeonner avec un peu de lait.
- 7 Enfournier tout de suite pour 10 minutes.
- 8 Servir tiède.

**Astuce :** Ajouter 75 g de fromage râpé à la pâte.

# PÂTE À CHOUX - 30 À 40 CHOUX ENVIRON



## INGRÉDIENTS

250 ml d'eau  
100 g de beurre  
1 pincée de sel  
150 g de farine  
4 œufs

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre le beurre, l'eau et le sel dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 4 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start/pause » .
- 2 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, ajouter la farine. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Programmer le robot : Température 1, 2 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start/pause » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter un œuf. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 5 Ouvrir le couvercle. Ajouter un œuf. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 6 Répéter l'opération pour les 2 œufs restants.
- 7 La pâte est prête à être utilisée.

**Astuce :** Pour des choux sucrés ajouter 1 cs de sucre au point 1.



# APÉRITIFS





Rillettes de  
saumon fumé

# GOUGÈRES - 30 À 40 CHOUX ENVIRON



PRÉPARATION  
15 min



CUISSON  
36 min

## INGRÉDIENTS

100 g de comté  
100 g de beurre  
250 ml d'eau  
1 pincée de sel  
150 g de farine  
4 œufs

- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre le comté coupé en morceaux dans le bol du robot. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Vider le bol et réserver.
- 4 Mettre le beurre, l'eau et le sel dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 4 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, ajouter la farine. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 6 Programmer le robot : Température 1, 2 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 7 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter un œuf. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 8 Ouvrir le couvercle. Ajouter un œuf. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 9 Répéter l'opération pour les 2 œufs restants.
- 10 Ouvrir le couvercle. Ajouter le comté et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 15 secondes.
- 11 Dresser les choux à l'aide d'une douille unie ou à l'aide d'une petite cuillère sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 12 Enfourner pour 30 minutes.

# CAKE AUX OLIVES - POUR 1 CAKE



## INGRÉDIENTS

100 g d'emmental  
170 g de farine  
1 sachet de levure chimique  
100 ml de vin blanc  
4 œufs  
50 ml d'huile d'olive  
1 pincée de sel  
Poivre  
100 g d'olives vertes dénoyautées  
100 g d'allumettes de jambon

- 1 Préchauffer le four à 180 °C
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'emmental coupé en morceaux dans le bol du robot. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Vider le bol et réserver.
- 4 Mettre la farine, la levure, le vin blanc, les œufs, l'huile, le sel et le poivre dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 5 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter le fromage, le jambon et les olives. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 6 Beurrer un moule à cake de 24 cm et verser la pâte dans le moule.
- 7 Enfourner pour 40 minutes.
- 8 Démouler et laisser refroidir sur une grille.

**Astuce :** Remplacer le jambon et les olives par des tomates séchées et l'emmental par de la fêta.



# MOUSSE DE FOIES DE VOLAILLE



PRÉPARATION  
15 min



CUISSON  
9 min



REPOS  
2H

## INGRÉDIENTS

250 g de foies de volaille  
1 échalote  
150 ml de Riesling  
Sel, poivre  
1 cs de porto  
250 g de beurre mou

- 1 Bien nettoyer les foies. Éplucher et ciseler l'échalote.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre tous les ingrédients dans le bol sauf le beurre et le porto. Saler, poivrer. Fermer le couvercle.
- 3 Programmer le robot : Température 2, 9 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler »  et ouvrir le couvercle. Vider le bol. Bien égoutter les foies et les remettre dans le bol.
- 5 Installer le couteau hachoir . Mettre le beurre et le porto dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 1 minute.
- 6 Mettre en terrine et réserver 2 heures au réfrigérateur.
- 7 Servir avec des toasts.

**Astuce :** Utiliser des foies de canard.

# RILLETTES DE SARDINES



PRÉPARATION  
5 min

## INGRÉDIENTS

2 boîtes de sardines à l'huile (environ 250 g)  
1 brin de persil  
70 g de carré frais  
1 cc de moutarde  
1 filet de vinaigre de vin  
Sel, poivre

- 1 Égoutter les sardines. Rincer et effeuiller le persil.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 5 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 5 secondes.
- 4 Servir avec des toasts.

**Astuce :** Ajouter des échalotes à la préparation.

# RILLETTES DE SAUMON FUMÉ



PRÉPARATION  
5 min

## INGRÉDIENTS

200 g de saumon fumé  
1 citron  
200 g de fromage frais  
Poivre

- 1 Couper les tranches de saumon en morceaux. Presser le citron.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 4 Réserver au frais.

**Astuce :** Utiliser du fromage frais aux herbes.

# RILLETTES DE THON



PRÉPARATION  
5 min

## INGRÉDIENTS

2 boîtes de thon au naturel  
10 brins de ciboulette  
2 gousses d'ail  
4 cs de crème fraîche  
2 cc de moutarde  
2 cc d'huile d'olive  
Sel, poivre

- 1 Égoutter le thon, rincer la ciboulette, éplucher et dégermer l'ail.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 4 Servir avec des toasts.

**Astuce :** Remplacer la crème par du fromage frais et ajouter un oignon nouveau à la préparation.



# RILLETTES DE JAMBON



PRÉPARATION  
5 min

## INGRÉDIENTS

200 g de talon de jambon  
1 brin de persil  
60 g beurre  
Poivre

- 1 Couper le jambon en morceaux de 2 cm. Rincer et effeuiller le persil.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 4 Servir avec des toasts.

**Astuce :** Remplacer le beurre par du fromage frais.

# CAVIAR D'AUBERGINES



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
25 min



## INGRÉDIENTS

2 aubergines  
1 gousse d'ail  
1 demi-citron  
3 cs d'huile d'olive  
Sel, poivre  
Graines de sésame

- 1 Éplucher et couper les aubergines en cubes de 2 cm, les déposer dans le panier vapeur .
- 2 Éplucher et dégermer l'ail et presser le citron.
- 3 Mettre de l'eau dans le bol jusqu'au symbole « Vapeur ». Mettre en place le panier vapeur. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Cuisson vapeur » , programmer 20 minutes et appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Retirer le panier vapeur. Vider le bol.
- 5 Installer le couteau hachoir . Mettre l'aubergine, l'ail, le jus de citron et l'huile dans le bol. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 50 secondes.
- 6 Vérifier la consistance et, si nécessaire mixer quelques secondes supplémentaires.
- 7 Décorer de graines de sésame et servir avec des légumes.

**Astuce :** Ajouter des olives noires concassées au caviar d'aubergines.

# TZATZIKI



PRÉPARATION  
5 min

## INGRÉDIENTS

150 g de concombre  
1 gousse d'ail  
1 demi-citron  
5 brins de ciboulette  
1 brin de persil  
250 g de fromage blanc  
Sel, poivre

- 1 Éplucher, retirer les graines du concombre et le couper en dés. Éplucher et dégermer l'ail, presser le citron. Rincer les herbes et effeuiller le persil.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 15 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 15 secondes.
- 4 Réserver au frais et servir avec des crudités.

# TAPENADE



PRÉPARATION  
5 min

## INGRÉDIENTS

1 gousse d'ail  
200 g d'olives vertes  
dénoyautées  
2 filets d'anchois  
50 g de câpres  
50 ml d'huile d'olive  
Poivre

- 1 Éplucher et dégermer l'ail.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 4 Servir avec des toasts.

**Astuce :** Remplacer les olives vertes par des noires.



# ACCRAS DE MORUE



PRÉPARATION  
20 min



CUISSON  
30 min



## INGRÉDIENTS

300 g de pommes de terre  
1 gousse d'ail  
1 oignon  
2 branches persil  
70 g de farine  
1 pointe de piment en poudre  
300 g de morue dessalée  
Sel, poivre

- 1 Éplucher et couper les pommes de terre en cubes de 2 cm, les déposer dans le panier vapeur
- 2 Éplucher l'ail et l'oignon. Laver et effeuiller le persil.
- 3 Mettre de l'eau dans le bol jusqu'au symbole « Vapeur ». Mettre en place le panier vapeur. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Cuisson vapeur » , programmer 20 minutes et appuyer sur la touche « start »
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Retirer le panier vapeur. Vider le bol.
- 5 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer » , pendant 30 secondes.
- 6 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer » , pendant 30 secondes.
- 7 Faire chauffer l'huile à 180°C dans une friteuse.
- 8 Faire tomber des morceaux de pâte dans l'huile chaude à l'aide de 2 petites cuillères et cuire 5 minutes environ suivant la grosseur des accras.
- 9 Déposer sur du papier absorbant pour retirer l'excédent de gras.
- 10 Servir tiède avec du citron.

**Astuce :** Remplacer la morue par du cabillaud.

# CAVIAR DE TOMATES SÉCHÉES



PRÉPARATION  
5 min

## INGRÉDIENTS

200 g de tomates  
séchées à l'huile  
2 gousses d'ail  
200 ml d'huile  
Poivre

- 1 Éplucher et dégermer l'ail.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 4 Servir avec des toasts ou sur des pâtes.

# GUACAMOLE



PRÉPARATION  
5 min

## INGRÉDIENTS

2 avocats bien mûrs  
1 oignon rouge  
1 gousse d'ail  
1 citron  
1 cs de crème fraîche  
Sel, poivre  
Un peu de coriandre  
ciselée

- 1 Couper les avocats, retirer le noyau et prélever la chair. Éplucher l'oignon et l'ail, presser le citron.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'avocat, l'oignon, l'ail et le jus de citron dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter la crème, saler, poivrer. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 4 Vérifier la consistance et, si nécessaire mixer quelques secondes supplémentaires.
- 5 Décorer de coriandre et servir avec des tortillas.

**Astuce :** Ajouter quelques gouttes de tabasco et des cubes de tomate à la purée d'avocat.



# TARAMA



PRÉPARATION  
5 min

## INGRÉDIENTS

150 g d'œufs de cabillaud fumés  
1 citron  
60 g de pain de mie  
1 jaune d'œuf  
Poivre  
150 ml d'huile

- 1 Retirer les œufs de la poche en prenant de soin d'éliminer toutes les peaux.
- 2 Presser le citron.
- 3 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol sauf l'huile. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 50 secondes en ajoutant l'huile par filet par la trémie du couvercle.
- 5 Servir avec des toasts.

# SABLÉS APÉRITIF - 20 SABLÉS ENVIRON



PRÉPARATION  
5 min



REPOS  
1H



CUISSON  
20 min

## INGRÉDIENTS

100 g de parmesan  
100 g de beurre  
175 g de farine  
1 œuf

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre le parmesan coupé en morceaux dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Ajouter le beurre, la farine et l'œuf dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Sortir la pâte du bol, l'envelopper dans du film alimentaire et former un boudin. Réserver 1 heure au réfrigérateur.
- 5 Préchauffer le four à 180°C.
- 6 Couper des tronçons de 5 mm d'épaisseur. Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
- 7 Enfourner pour 20 minutes.
- 8 Laisser refroidir sur une grille.

**Astuce :** Varier les fromages et ajouter des herbes à la pâte.

# HOUMOUS



PRÉPARATION  
5 min

## INGRÉDIENTS

1 gousse d'ail  
1 demi-citron  
200 g de pois chiches  
égouttés  
2 cs d'huile d'olive  
2 cs d'eau  
1 cc de cumín en  
poudre  
Sel, poivre  
Un peu de coriandre  
ciselée

- 1 Éplucher et dégermer l'ail, presser le demi-citron.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes supplémentaires.
- 4 Vérifier la consistance et, si nécessaire mixer quelques secondes supplémentaires.
- 5 Décorer de coriandre et servir avec des tortillas.

**Astuce :** Ajouter 2 cc d'huile de sésame à la recette.

# MADELEINES AU JAMBON - POUR 20 MADELEINES ENVIRON



PRÉPARATION  
15 min



REPOS  
1H



CUISSON  
20 min

## INGRÉDIENTS

110 g de farine  
4 cs d'huile  
1 cc de levure  
chimique  
3 œufs  
Sel, poivre  
100 g de dés  
de jambon

- 1 Mettre tous les ingrédients sauf le jambon dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter le jambon. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 3 Verser la pâte dans un moule à madeleines. Laisser reposer 1 heure au frais.
- 4 Préchauffer le four à 180°C.
- 5 Enfourner pour 20 minutes.
- 6 Démouler et laisser refroidir sur une grille.

**Astuce :** Remplacer le jambon par des olives ou les deux, ajouter du fromage etc...



# SOUPES





Gaspacho

# POTAGE GLACÉ À LA TOMATE



PRÉPARATION  
20 min



CUISSON  
28 min



## INGRÉDIENTS

500 g de tomates  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 cs d'huile d'olive  
1 cc de sucre  
500 ml de bouillon  
de volaille frais ou  
reconstitué  
Sel, poivre  
Basilic

- 1 Plonger les tomates environ 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante pour les éplucher facilement. Les épépiner et les couper en quartiers.
- 2 Éplucher et couper l'oignon en 4. Éplucher et dégermer l'ail.
- 3 Installer le couteau hachoir . Mettre l'ail et l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile d'olive. Fermer le couvercle.
- 5 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 2 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1** : Température 3, 3 minutes, vitesse 2  
**Phase 2** : Température 3, 25 minutes, vitesse 2
- 6 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les tomates, le sucre, le bouillon et poivrer. Appuyer sur la touche « start »  puis sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 7 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « annuler »  puis appuyer sur la touche « mixer »  pendant 1 minute.
- 8 Laisser refroidir puis réserver au réfrigérateur.
- 9 Rectifier l'assaisonnement et servir bien frais, parsemé de basilic ciselé.

**Astuce** : Pour gagner du temps utiliser une boîte de tomates pelées.

# POTAGE GLACÉ À L'OSEILLE



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
25 min

## INGRÉDIENTS

1 concombre  
1 gousse d'ail  
150 g d'oseille  
1 L de bouillon de volaille frais ou reconstitué  
100 ml de crème fraîche  
1 yaourt nature  
Sel, poivre  
Persil

- 1 Éplucher le concombre et l'ail. Épépiner et couper grossièrement le concombre. Laver l'oseille.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'ail, le concombre, l'oseille et le bouillon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle.
- 4 Programmer le robot : Température 3, 25 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .  
Une fois la cuisson terminée, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter la crème et le yaourt. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 1 minute.
- 5 Laisser refroidir puis réserver au réfrigérateur.
- 6 Rectifier l'assaisonnement et servir bien frais, parsemé de persil ciselé.

**Astuce :** Remplacer l'oseille par des épinards frais.



# POTAGE GLACÉ AUX POIVRONS



PRÉPARATION  
10 min



CUISON  
25 min

## INGRÉDIENTS

6 poivrons rouges  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
2 cs d'huile d'olive  
500 ml de bouillon  
de volaille frais  
ou reconstitué  
Sel, poivre  
Crème fraîche  
Basilic

- 1 Laver, épépiner et couper les poivrons en petits morceaux.
- 2 Éplucher l'oignon et l'ail.
- 3 Installer le couteau hachoir . Mettre l'ail et l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile d'olive. Fermer le couvercle.
- 5 Programmer le robot : Température 3, 4 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter les poivrons et le bouillon, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 7 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle.
- 8 Programmer le robot : Température 3, 20 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 9 Une fois la cuisson terminée, appuyer sur la touche « annuler » . Appuyer ensuite sur la touche « mixer »  pendant 1 minute.
- 10 Laisser refroidir puis réserver au réfrigérateur.
- 11 Rectifier l'assaisonnement et servir bien frais avec une pointe de crème et saupoudrer de basilic ciselé.

**Astuce :** Ajouter de la fêta émiettée au moment de servir.

# POTAGE GLACÉ À LA BETTERAVE



PRÉPARATION  
10 min

## INGRÉDIENTS

100 g de concombre  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
500 g de betterave  
cuite  
2 cs de vinaigre  
balsamique blanc  
Sel, poivre  
150 g yaourt nature  
Ciboulette

- 1 Éplucher le concombre, l'oignon et l'ail. Épépiner et couper grossièrement le concombre. Couper la betterave.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol exceptés le yaourt et la ciboulette. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 50 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter le yaourt. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 50 secondes.
- 4 Réserver au réfrigérateur.
- 5 Rectifier l'assaisonnement et servir bien frais, parsemé de ciboulette ciselée.

**Astuce :** Pour une consistance plus épaisse remplacer le yaourt par 200 g de mascarpone.



# GASPACHO DE CONCOMBRE À LA FÊTA



PRÉPARATION  
10 min

## INGRÉDIENTS

2 concombres  
2 gousses d'ail  
1 oignon nouveau  
100 g de fêta  
1 yaourt nature  
6 feuilles de menthe  
Sel, poivre  
Huile d'olive

- 1 Éplucher les concombres, l'ail et l'oignon. Épépiner et couper grossièrement le concombre et l'oignon en morceaux. Émietter la fêta.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol sauf l'huile d'olive. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 1 minute.
- 3 Vérifier la consistance et, si nécessaire, mixer quelques secondes supplémentaires.
- 4 Servir le gaspacho bien frais arrosé d'un filet d'huile d'olive.

**Astuce :** Remplacer la menthe par de la ciboulette.

# GASPACHO



PRÉPARATION  
15 min

## INGRÉDIENTS

3 tomates  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
100 g de concombre  
1 poivron rouge  
30 g de pain sec  
30 g d'huile d'olive  
1 cs de vinaigre  
de Xérès  
6 glaçons  
Sel, poivre  
Persil

- 1 Plonger les tomates environ 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante pour les éplucher facilement. Les épépiner et les couper en quartiers.
- 2 Éplucher et couper grossièrement l'oignon en 4 et dégermer l'ail.
- 3 Éplucher et épépiner le concombre, couper le pain et le poivron en petits morceaux.
- 4 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 1 minute.
- 5 Vérifier la consistance et, si nécessaire mixer quelques secondes supplémentaires.
- 6 Servir le gaspacho saupoudré de persil et d'un filet d'huile d'olive.

**Astuce :** Pour plus de croquant, servir avec des dés de légumes.

# SOUPE À L'AVOCAT ET AU FROMAGE DE CHÈVRE



PRÉPARATION  
15 min

## INGRÉDIENTS

1 citron  
1 gousse d'ail  
4 avocats bien mûrs  
750 ml de bouillon  
de légumes (frais  
ou reconstitué) froid  
100 g de fromage  
de chèvre frais  
Sel, poivre  
Persil

- 1 Presser le citron. Éplucher et dégermer l'ail.
- 2 Éplucher et dénoyauter les avocats.
- 3 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients, sauf le persil, dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 5 Réserver au réfrigérateur.
- 6 Rectifier l'assaisonnement et servir bien frais parsemé de persil ciselé.

**Astuce :** Servir avec des dés de tomate et quelques gouttes de tabasco.



# SOUPE DE LÉGUMES



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
50 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
1 gousse d'ail  
3 carottes  
1 petit blanc de  
poireau  
2 pommes de terre  
1 navet  
1 cs d'huile d'olive  
750 ml d'eau froide  
Sel, poivre

- 1 Laver et éplucher tous les légumes. Couper les carottes, l'oignon et le poireau en rondelles et les pommes de terre et le navet en cubes.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 3, 2 minutes, vitesse 1  
**Phase 2 :** Température 3, 3 minutes, vitesse 2  
**Phase 3 :** Température 3, 45 minutes, mélange 1
- 4 À la fin de la phase 1 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter l'oignon et l'ail. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la phase 2 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter tous les légumes et l'eau. Saler poivrer. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 3 appuyer sur la touche « annuler » . Appuyer ensuite sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 7 Ouvrir le couvercle. Ajouter de l'eau pour obtenir une consistance plus fluide. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 8 Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud avec une cuillère de crème fraîche.

**Astuces :** Ajouter 100 g de lardons au point 4 pour une soupe plus rustique.  
Vous pouvez varier les légumes.

# SOUPE DE POIREAUX



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
35 min



## INGRÉDIENTS

400 g de poireaux  
20 g de beurre  
700 ml de bouillon de légumes, frais ou reconstitué  
Sel, poivre  
70 g de crème fraîche

- 1 Laver et éplucher les poireaux. Les couper en rondelles.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre le beurre dans le bol. Fermer le couvercle.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés »  Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1** : Température 3, 2 minutes, vitesse 1  
**Phase 2** : Température 3, 7 minutes, vitesse 2  
**Phase 3** : Température 3, 30 minutes, vitesse 2
- 4 À la fin de la phase 1 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les poireaux. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la phase 2 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le bouillon, saler légèrement, poivrer. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 3 appuyer sur la touche « annuler »  et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes
- 7 Ouvrir le couvercle. Ajouter la crème fraîche. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 8 Rectifier l'assaisonnement.

**Astuce** : Ajouter 100 g de bacon à l'étape 4.



# SOUPE DE LENTILLES À LA SAUCISSE



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
50 min



## INGRÉDIENTS

2 carottes  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 saucisse de  
Montbéliard  
1 cs d'huile d'olive  
150 g de lentilles  
750 ml d'eau froide  
Sel, poivre  
Crème fraîche

- 1 Laver, éplucher et couper les carottes, l'oignon et l'ail.
- 2 Retirer la peau de la saucisse et la couper en morceaux.
- 3 Installer le couteau hachoir . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle.
- 4 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 3, 2 minutes, vitesse 1  
**Phase 2 :** Température 3, 3 minutes, vitesse 2  
**Phase 3 :** Température 3, 45 minutes, mélange 1
- 5 À la fin de la phase 1 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter l'oignon et l'ail. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 2 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les lentilles, les carottes, la saucisse et l'eau. Saler poivrer. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « start » .
- 7 À la fin de la phase 3 appuyer sur la touche « annuler » . Appuyer ensuite sur la touche « mixer »  pendant 50 secondes.
- 8 Ouvrir le couvercle. Ajouter de l'eau pour obtenir la consistance désirée. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 9 Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud avec une cuillère de crème fraîche.

**Astuce :** Remplacer la saucisse de Montbéliard par du lard fumé.

# VELOUTÉ DE PETITS POIS AU YAOURT



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
28 min

## INGRÉDIENTS

1 oignon  
1 cs d'huile d'olive  
400 g de petits pois  
1 L de bouillon de volaille frais ou reconstitué  
Sel, poivre  
150 g de yaourt nature  
Basilic

- 1 Éplucher et couper l'oignon en 4.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile d'olive. Fermer le couvercle.
- 4 Programmer le robot : Température 3, 2 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les petits pois, le bouillon et poivrer.
- 6 Programmer le robot : Température 3, 25 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 7 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Égoutter les petits pois et réserver le bouillon.
- 8 Installer le couteau hachoir . Ajouter le yaourt et une louche de bouillon aux petits pois dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 60 secondes.
- 9 Ajouter un peu de bouillon si le velouté est trop épais.
- 10 Laisser refroidir puis réserver au réfrigérateur.
- 11 Rectifier l'assaisonnement et servir bien frais parsemé de basilic ciselé.

**Astuce :** Servir chaud en remplaçant le yaourt par de la crème.



# VELOUTÉ DE POTIMARRON AUX CHÂTAIGNES



PRÉPARATION  
20 min



CUISSON  
42 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
500 g de potimarron  
1 cs d'huile d'olive  
100 g de lardons fumés  
120 g de châtaignes  
500 ml de bouillon de volaille frais ou reconstitué  
100 ml de crème fraîche  
Sel, poivre

- 1 Éplucher et couper le potimarron en cubes et l'oignon en rondelles.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1** : Température 3, 3 minutes, vitesse 1  
**Phase 2** : Température 3, 4 minutes, vitesse 2  
**Phase 3** : Température 3, 35 minutes, mélange 1
- 4 À la fin de la phase 1 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter l'oignon et les lardons. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la phase 2 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le potimarron, les châtaignes, le bouillon et poivrer. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 3 appuyer sur la touche « annuler » . Appuyer ensuite sur la touche « mixer »  pendant 60 secondes.
- 7 Ouvrir le couvercle. Ajouter de l'eau et la crème pour obtenir la consistance désirée. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 8 Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud.

**Astuce** : Remplacer les lardons par du bacon.

# VELOUTÉ DE COURGETTES AU KIRI



PRÉPARATION  
15 min



CUISSON  
42 min



## INGRÉDIENTS

500 g de courgettes  
1 oignon  
1 cs d'huile d'olive  
500 ml de bouillon  
de volaille frais  
ou reconstitué  
3 kiris  
Sel, poivre

- 1 Éplucher et couper les courgettes et l'oignon grossièrement.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1** : Température 3, 2 minutes, vitesse 1  
**Phase 2** : Température 3, 4 minutes, vitesse 2  
**Phase 3** : Température 3, 35 minutes, mélange 1
- 4 À la fin de la phase 1 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter l'oignon. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la phase 2 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les courgettes, le bouillon, et poivrer. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 3 appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les kiris. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 60 secondes.
- 7 Ouvrir le couvercle. Ajouter de l'eau pour obtenir la consistance désirée. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 8 Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud.

**Astuce** : Varier les légumes selon vos envies.



# VELOUTÉ DE BROCOLIS AU BLEU



PRÉPARATION  
20 min



CUISSON  
42 min



## INGRÉDIENTS

350 g de brocolis  
1 oignon  
1 cs d'huile d'olive  
750 ml de bouillon  
de volaille frais ou  
reconstitué  
90 g de fromage bleu  
type roquefort  
100 ml de crème fraîche  
Sel, poivre

- 1 Laver et couper le brocoli et l'oignon en morceaux.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1** : Température 3, 3 minutes, vitesse 1  
**Phase 2** : Température 3, 4 minutes, vitesse 2  
**Phase 3** : Température 3, 35 minutes, mélange 1
- 4 À la fin de la phase 1 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter l'oignon. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la phase 2 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le brocoli, le bouillon et poivrer. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 3 appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, ajouter le bleu. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 60 secondes.
- 7 Ouvrir le couvercle. Ajouter de l'eau et la crème pour obtenir la consistance désirée. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 8 Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud.

**Astuce** : Remplacer le brocoli par du chou-fleur et le bleu par de la crème de gruyère.

# VELOUTÉ D'ASPERGES



## INGRÉDIENTS

500 g d'asperges  
1 branche de persil  
1 oignon  
1 cs d'huile d'olive  
500 ml de bouillon  
de volaille frais  
ou reconstitué  
100 ml de crème fraîche  
Sel, poivre

- 1 Passer les asperges et le persil sous l'eau froide. Couper les queues des asperges en morceaux et réserver les pointes.
- 2 Éplucher et couper l'oignon en morceaux.
- 3 Installer le couteau hachoir . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle.
- 4 Programmer le robot : Température 3, 2 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler »  et ouvrir le couvercle. Ajouter l'oignon. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 2 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler »  et ouvrir le couvercle. Ajouter les queues d'asperges, le bouillon et poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 60 secondes.
- 7 Programmer le robot : Température 3, 10 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 8 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler »  et ouvrir le couvercle. Ajouter la crème. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 9 Ouvrir le couvercle. Ajouter les pointes d'asperge. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 5 minutes, vitesse 3 et appuyer sur la touche « start » .
- 10 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler »  et ouvrir le couvercle. Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud, parsemé de persil.

**Astuce :** Le velouté peut également être servi froid.



# VELOUTÉ DE TOMATES



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
22 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 cs d'huile d'olive  
1 kg de tomates pelées  
en boîte  
1 cc de sucre  
100 g de vermicelles  
Sel, poivre  
Crème fraîche

- 1 Éplucher l'oignon et l'ail. Couper l'oignon en 4.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1** : Température 3, 3 minutes, vitesse 1  
**Phase 2** : Température 3, 4 minutes, vitesse 2  
**Phase 3** : Température 3, 15 minutes, mélange 1
- 4 À la fin de la phase 1 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter l'oignon et l'ail. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la phase 2 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les tomates, le sucre, les vermicelles, saler poivrer. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 3 appuyer sur la touche « annuler » . Appuyer ensuite sur la touche « mixer »  pendant 60 secondes.
- 7 Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud avec une cuillère de crème fraîche.

**Astuce** : Utiliser des tomates fraîches et ajouter 3 cs de concentré de tomate.

# VELOUTÉ DE CAROTTES AU CURRY



PRÉPARATION  
15 min



CUISSON  
42 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
500 g de carottes  
en rondelles  
1 pomme de terre  
1 cs d'huile d'olive  
1 cc de curry  
1 L d'eau froide  
Sel, poivre  
Crème fraîche

- 1 Éplucher, couper les carottes et l'oignon en rondelles et la pomme de terre en cubes.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1** : Température 3, 3 minutes, vitesse 1  
**Phase 2** : Température 3, 4 minutes, vitesse 2  
**Phase 3** : Température 3, 35 minutes, mélange 1
- 4 À la fin de la phase 1 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter l'oignon et le curry. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la phase 2 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les carottes, la pomme de terre et l'eau. Saler poivrer. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 3 appuyer sur la touche « annuler » . Appuyer ensuite sur la touche « mixer »  pendant 60 secondes.
- 7 Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud avec une cuillère de crème fraîche.

**Astuce** : Remplacer le curry par du cumin.



# VELOUTÉ DE TOPINAMBOURS



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
45 min



## INGRÉDIENTS

400 g de  
topinambours  
1 oignon  
20 g de beurre  
400 ml de bouillon  
de volaille  
15 g de farine  
Sel, poivre  
80 g de crème fraîche  
Ciboulette

- 1 Laver, éplucher et couper les topinambours en dés. Éplucher et émincer grossièrement l'oignon.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre le beurre dans le bol. Fermer le couvercle.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1** : Température 3, 2 minutes, vitesse 1  
**Phase 2** : Température 3, 7 minutes, vitesse 2  
**Phase 3** : Température 3, 35 minutes, vitesse 2
- 4 À la fin de la phase 1 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter l'oignon et les topinambours. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 Délayer la farine dans le bouillon froid.
- 6 À la fin de la phase 2 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le bouillon, saler légèrement, poivrer. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « start/pause » .
- 7 À la fin de la phase 3 appuyer sur la touche « annuler »  et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 8 Ouvrir le couvercle. Ajouter la crème fraîche. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 9 Rectifier l'assaisonnement et servir saupoudré de ciboulette ciselée.

**Astuce** : Utiliser des topinambours surgelés pour gagner du temps.

# VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
25 min



## INGRÉDIENTS

400 g de champignons  
frais  
20 g de beurre  
300 ml de bouillon  
de volaille  
15 g de farine  
Sel, poivre  
50 g de crème fraîche

- 1 Laver et couper les champignons en 4.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre le beurre dans le bol. Fermer le couvercle.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start/pause »  :  
**Phase 1** : Température 3, 2 minutes, vitesse 1  
**Phase 2** : Température 3, 7 minutes, vitesse 2  
**Phase 3** : Température 3, 15 minutes, vitesse 2
- 4 À la fin de la phase 1 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les champignons. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 Délayer la farine dans le bouillon froid.
- 6 À la fin de la phase 2 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le bouillon, saler légèrement et poivrer. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « start/pause » .
- 7 À la fin de la phase 3 appuyer sur la touche « annuler »  et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes
- 8 Ouvrir le couvercle. Ajouter la crème fraîche. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 9 Rectifier l'assaisonnement.

**Astuce** : Ajouter une branche d'estragon effeuillée au point 4.



# ENTRÉES





Bouchées à la reine

# SALADE DE POIVRONS MARINÉS



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
20 min



## INGRÉDIENTS

2 poivrons rouges  
2 poivrons jaunes  
1 poivron vert  
1 gousse d'ail  
1 citron  
100 ml d'huile d'olive  
Sel, poivre

- 1 Laver les poivrons. Les épépiner et les couper en lanières. Les déposer dans le panier vapeur .
- 2 Éplucher et dégermer l'ail. Presser le citron.
- 3 Mettre de l'eau dans le bol jusqu'au symbole « Vapeur ». Mettre en place le panier vapeur. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Cuisson vapeur » , programmer 15 minutes et appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Retirer le panier vapeur. Vider le bol. Déposer les poivrons dans un plat creux.
- 5 Installer le couteau hachoir . Mettre l'ail, le jus de citron et l'huile dans le bol. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 6 Ouvrir le couvercle. Verser la sauce sur les poivrons, bien mélanger et réserver au frais.

**Astuce :** Ajouter de la fêta émiettée au moment de servir.

# SALADE DE POMMES DE TERRE AU SÉSAME



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
25 min



## INGRÉDIENTS

600 g de pommes de terre  
1 gousse d'ail  
1 demi-citron  
1 feuille de laurier  
3 cs d'huile d'olive  
Sel, poivre  
2 cs de graines de sésame

- 1 Éplucher les pommes de terre, les déposer dans le panier vapeur . Éplucher et dégermer l'ail et presser le citron.
- 2 Mettre de l'eau dans le bol du robot jusqu'au symbole « Vapeur ». Ajouter la gousse d'ail et la feuille de laurier dans l'eau. Mettre en place le panier vapeur. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Cuisson vapeur » , programmer 20 minutes et appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Retirer le panier vapeur. Vider le bol.
- 4 Couper les pommes de terre en cubes.
- 5 Dans un bol, mélanger l'huile et le jus de citron. Saler, poivrer. Mélanger les pommes de terre tièdes et la sauce dans un saladier.
- 6 Dans une poêle antiadhésive, faire torréfier les graines de sésame. Les ajouter dans le saladier et bien mélanger pour enrober les cubes de pommes de terre.

**Astuce :** Ajouter des épices (cumin, paprika etc...) ou des herbes fraîches (persil, coriandre etc...).



# SOUFFLÉ AU FROMAGE EXPRESS



PRÉPARATION  
5 min



CUISSON  
46 min

## INGRÉDIENTS

150 g de comté  
4 œufs  
60 g de farine  
300 ml de lait  
50 g de beurre  
Noix de muscade  
Sel, poivre  
100 ml de crème fraîche

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre le comté coupé en morceaux dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Vider le bol et réserver.
- 3 Installer de nouveau le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients sauf la crème fraîche et le comté dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 4 Programmer le robot : Température 3, 6 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 5 Préchauffer le four à 180°C.
- 6 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter la crème fraîche et le comté. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 7 Ouvrir le couvercle. Verser la préparation dans un moule à soufflé beurré.
- 8 Enfourner pour 40 minutes.
- 9 Servir immédiatement.

**Astuce :** Varier le fromage.

# BOUCHÉES À LA REINE



PRÉPARATION  
15 min



CUISSON  
40 min

## INGRÉDIENTS

4 bouchées  
à la reine vides  
1 échalote  
150 g de blanc  
de poulet  
2 quenelles de volaille  
100 g de champignons  
de Paris  
15 g de beurre  
Sel, poivre

### Pour la sauce

25 g de beurre  
40 g de farine  
250 ml de bouillon  
de volaille frais ou  
reconstitué  
Noix de muscade  
Sel, poivre

- 1 Préchauffer le four à 160°C.
- 2 Éplucher l'échalote. Couper le poulet en cubes. Couper les quenelles en rondelles. Nettoyer et couper les champignons.
- 3 Installer le couteau hachoir . Mettre l'échalote dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Ajouter le beurre et le poulet. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 5 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter les champignons et les quenelles. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 5 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Vider le bol dans un récipient. Réserver.
- 7 Remplacer le mélangeur par le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients de la sauce dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 8 Programmer le robot : Température 3, 6 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 9 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Ajouter le mélange à base de poulet. Fermer le couvercle.
- 10 Programmer le robot : Température 1, 5 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 11 Déposer les bouchées sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, les garnir de la préparation et réchauffer 20 minutes au four.
- 12 Servir chaud.

**Astuce :** Remplacer le poulet par du veau et les champignons par des morilles.



# QUICHE LORRAINE SANS PÂTE



PRÉPARATION  
8 min



CUISSON  
35 min

## INGRÉDIENTS

100 g de gruyère  
100 g de farine  
3 œufs  
500 ml de lait  
Sel, poivre  
100 g d'allumettes  
de jambon  
100 g de lardons

- 1 Préchauffer le four à 200 °C
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre le gruyère coupé en morceaux dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Vider le bol et réserver.
- 4 Mettre la farine, les œufs et le lait dans le bol. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 5 Beurrer un moule à tarte. Y déposer les lardons et le jambon. Ajouter le contenu du bol et parsemer le gruyère. Enfourner 35 minutes.
- 6 Déguster tiède.

**Astuce :** Varier la garniture selon vos envies.

# CHAMPIGNONS FARCIS



PRÉPARATION  
5 min



CUISSON  
40 min

## INGRÉDIENTS

8 gros champignons  
2 tranches de pain  
de mie  
150 g de fromage  
de chèvre frais  
70 g de bacon  
2 œufs  
Sel, poivre

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Rincer rapidement les champignons sous l'eau, retirer les pieds. Retirer la croûte du pain de mie.
- 3 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients, sauf les champignons, dans le bol. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 4 Garnir les champignons de la farce, les déposer dans un plat allant au four légèrement huilé.
- 5 Enfourner 40 minutes à 180°C.
- 6 Servir chaud.

**Astuce :** Utiliser des petits champignons et servir tiède à l'apéritif.

# PANCAKES DE COURGETTES AU FROMAGE DE CHÈVRE



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
4 min par pancake

## INGRÉDIENTS

2 courgettes  
1 gousse d'ail  
50 g de chèvre frais  
2 œufs  
50 g de farine  
Sel, poivre  
Huile pour la poêle

- 1 Éplucher et dégermer l'ail. Éplucher les courgettes et les couper en tronçons.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre les courgettes et l'ail dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter le reste des ingrédients. Saler, poivrer. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 4 Faire chauffer une poêle antiadhésive avec un peu d'huile. Y déposer des petits tas de pâte. Faire cuire 2 minutes de chaque côté. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- 5 Servir avec une salade verte.

**Astuce :** Varier les légumes et les fromages.



# WELSH-RAREBIT



PRÉPARATION  
5 min

CUISSON  
16 min

## INGRÉDIENTS

200 g de cheddar  
1 cs de moutarde  
100 ml de bière  
Sel, poivre  
4 grandes tranches  
de pain de campagne  
Beurre

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre le cheddar coupé en morceaux dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Retirer 1/3 du fromage. Réserver. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Ajouter la moutarde et la bière dans le bol. Saler, poivrer. Fermer le couvercle.
- 3 Programmer le robot : Température 3, 8 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 Préchauffer le four sur la position gril.
- 5 Beurrer les tranches de pain. Les déposer dans un plat allant au four.
- 6 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Vider le contenu du bol sur les tranches de pain. Parsemer du cheddar restant et enfourner pour 8 minutes, jusqu'à ce que la préparation commence à dorer légèrement.
- 7 Déguster chaud.

# TARTE FLAMBÉE - 2 TARTES



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
200 g de lardons  
200 g de crème fraîche  
200 g de fromage blanc  
2 pâtes à pizza  
Sel, poivre  
Huile d'olive

- 1 Éplucher et couper l'oignon en 4. Installer le couteau hachoir . Mettre l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 5 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter les lardons. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 10 minutes, vitesse 3 et appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Vider le bol et réserver.
- 4 Mettre la crème, et le fromage blanc dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 5 Préchauffer le four à 240°C.
- 6 Déposer les pâtes sur une plaque à pâtisserie préalablement huilée.
- 7 Étaler le mélange crème/fromage blanc du milieu de la pâte jusqu'à 1 cm du bord. Parsemer toute la surface du mélange lardons/oignons. Assaisonner et arroser d'un filet d'huile d'olive.
- 8 Enfourner pour 15 minutes et servir.

**Astuce :** Pour une tarte flambée sucrée : garnir la pâte de fines tranches de pommes saupoudrées de sucre vanillé et de cannelle.



# PLATS COMPLETS





Boeuf bourguignon

# BŒUF BOURGUIGNON



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
2H16 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
1 gousse d'ail  
600 g de bœuf à  
bourguignon  
2 carottes  
1 cs d'huile  
50 g de lardons  
150 ml de fond de  
veau reconstitué  
250 ml de vin rouge  
Sel, poivre  
Persil

- 1 Éplucher, émincer grossièrement l'oignon. Presser l'ail. Couper le bœuf en cubes. Éplucher et couper les carottes en rondelles.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 4 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 3, 1 minute, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 3, 5 minutes, vitesse 3  
**Phase 3 :** Température 3, 10 minutes, vitesse 3  
**Phase 4 :** Température 3, 2 heures, vitesse 3
- 4 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter l'oignon et l'ail. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le bœuf et les lardons. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 3, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les liquides et les carottes. Saler légèrement, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 7 À la fin de la phase 4 appuyer sur la touche « annuler » . ouvrir le couvercle. Rectifier l'assaisonnement.
- 8 Servir avec des pommes vapeur. Saupoudrer de persil.

**Astuce :** Ajouter des champignons au point 4.

# BŒUF STROGONOFF



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
25 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
1 gousse d'ail  
200 g de champignons  
500 g de rumsteack  
20 g de beurre  
1 cs de cognac  
1 cs de paprika  
150 ml de crème fraîche  
Sel, poivre  
Persil

- 1 Éplucher et dégermer l'ail, éplucher l'oignon. Émincer les champignons et couper la viande en lamelles.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'ail et l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 5 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Ajouter le beurre. Fermer le couvercle.
- 4 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 3, 5 minutes, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 3, 10 minutes, vitesse 2  
**Phase 3 :** Température 3, 10 minutes, vitesse 3
- 5 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter la viande et les champignons. Fermer le couvercle. Appuyer ensuite sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le paprika, le cognac et la crème. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer ensuite sur la touche « start » .
- 7 À la fin de la phase 3, appuyer sur la touche « annuler »  et ouvrir le couvercle.
- 8 Servir saupoudré de persil ciselé.

**Astuces :** Utiliser du filet de bœuf. Cette recette peut aussi se faire avec de la dinde ou du poulet.



# CURRY D'AGNEAU



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
46 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
600 g d'épaule  
d'agneau désossée  
1 cs d'huile d'olive  
2 cs de curry  
150 ml de bouillon  
de bœuf frais ou  
reconstitué  
250 ml de lait de coco  
200 g de pulpe de  
tomate  
1 demi-citron vert  
50 g de raisins secs  
Sel, poivre

- 1 Éplucher et émincer grossièrement l'oignon. Couper l'agneau en cubes.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 3, 1 minute, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 3, 5 minutes, vitesse 3  
**Phase 3 :** Température 3, 40 minutes, vitesse 3
- 4 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter l'agneau, l'oignon et le curry. Saler et poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le bouillon de bœuf, le lait de coco et les tomates, le zeste et le jus de citron et les raisins secs. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 3, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Rectifier l'assaisonnement.
- 7 Servir avec un riz basmati.

**Astuce :** Ajouter une pomme verte à la recette 10 minutes avant la fin de la cuisson.

# CHILI CON CARNE



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
51 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
2 gousses d'ail  
2 poivrons rouges  
1 cs d'huile d'olive  
1 sachet d'épices à chili  
500 g de pulpe de tomate  
350 g de viande hachée  
150 g de haricots rouges  
Sel, poivre

- 1 Éplucher l'oignon et l'ail. Emincer grossièrement l'oignon. Presser l'ail. Laver, épépiner et couper les poivrons en lanières.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 3, 1 minute, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 3, 5 minutes, vitesse 3  
**Phase 3 :** Température 3, 45 minutes, vitesse 3
- 4 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les oignons, les poivrons, l'ail et les épices. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter la pulpe de tomate, la viande hachée, et les haricots rouges. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 3 appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Rectifier l'assaisonnement et servir avec un riz blanc.

**Astuces :** Remplacer une partie des haricots rouges par du maïs.

Si vous n'avez pas d'épices à chili, mettre ½ cc de poivre de Cayenne, ½ cc de poudre de chili et 1 pincée de carvi en poudre.



# HACHIS PARMENTIER



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
55 min



## INGRÉDIENTS

70 g d'emmental  
300 g de viande cuite  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
3 cs d'huile d'olive  
Sel, poivre  
Persil

### Pour la purée

800 g de pommes  
de terre  
50 g de beurre

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre l'emmental coupé en morceaux dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Vider le bol et réserver.
- 3 Éplucher l'oignon et l'ail. Couper la viande cuite en cubes de 2 cm.
- 4 Installer le couteau hachoir . Mettre la viande, l'oignon, l'ail et l'huile dans le bol. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 50 secondes.
- 5 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes. Ouvrir le couvercle. Vider le bol et réserver.
- 6 Laver, éplucher et couper les pommes de terre en cubes. Les mettre dans le panier vapeur .
- 7 Ajouter de l'eau dans le bol jusqu'au symbole « Vapeur ». Mettre en place le panier. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Cuisson vapeur » , programmer 30 minutes et appuyer sur la touche « start » .
- 8 Préchauffer le four à 180°C.
- 9 Ouvrir le couvercle. Retirer le panier vapeur. Vider le bol.
- 10 Installer le couteau hachoir . Mettre les pommes de terre et le beurre dans le bol. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 11 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 12 Beurrer un plat à gratin. Répartir la viande dans le fond du plat. Recouvrir de purée. Saupoudrer d'emmental.
- 13 Enfourner pour 20 minutes.

# PÂTES À LA TOMATE ET À LA VIANDE



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
17 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 cs d'huile d'olive  
500 g de tomates  
150 g de viande hachée  
300 g de mini-farfalles  
250 ml d'eau  
Sel, poivre  
Persil

- 1 Éplucher et couper l'oignon en 4. Éplucher et dégermer l'ail.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'ail et l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile d'olive. Fermer le couvercle.
- 4 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 3, 3 minutes, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 3, 7 minutes, vitesse 2  
**Phase 3 :** Température 3, 7 minutes (à ajuster en fonction du temps de cuisson indiqué sur votre paquet de pâtes), vitesse 1.
- 5 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les tomates et l'eau. Saler et poivrer. Appuyer sur la touche « start »  puis ensuite sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 6 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur , ajouter les mini-farfalles et la viande hachée. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « start » .
- 7 Servir saupoudré de persil ciselé.

**Astuce :** Remplacer le bœuf haché par du thon en boîte et ajouter des olives.



# TOMATES FARCIES



PRÉPARATION  
15 min



CUISSON  
50 min

## INGRÉDIENTS

4 grosses tomates  
1 demi-courgette  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
3 tranches de jambon  
1 cs d'huile  
1 cs d'herbes de Provence  
Sel, poivre

- 1 Laver les tomates. Éplucher la courgette, l'oignon et l'ail.
- 2 Couper les tomates, les évider en gardant l'intérieur. Couper la courgette en tronçons et l'oignon en 4.
- 3 Installer le couteau hachoir . Mettre le jambon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 5 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes. Ouvrir le couvercle. Vider le bol et réserver.
- 5 Installer le couteau hachoir . Mettre la courgette coupée dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  3 fois 2 secondes. Ouvrir le couvercle. Vider le bol et réserver.
- 6 Mettre l'oignon et l'ail dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 5 secondes.
- 7 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 6 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start » .
- 8 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter l'intérieur des tomates, les courgettes et les herbes de Provence. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 15 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start » .
- 9 Préchauffer le four à 180°C.
- 10 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 11 Ouvrir le couvercle. Vider le bol sur le jambon. Mélanger. Garnir les tomates de farce. Les déposer dans un plat allant au four. Enfourner 30 minutes à 180°C.
- 12 Servir chaud.

**Astuce :** Remplacer le jambon par de la chair à saucisse ou de la viande hachée.

# PETIT SALÉ AUX LENTILLES



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
50 min

## INGRÉDIENTS

1 gousse d'ail  
1 oignon  
2 carottes  
300 g de poitrine fumée  
250 g de lentilles vertes  
50 ml de vin blanc  
Sel, poivre  
Persil

- 1 Éplucher l'ail, l'oignon et les carottes. Couper les carottes en rondelles, l'oignon en 4 et la poitrine fumée en 4 morceaux.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre tous les ingrédients, sauf le persil, dans le bol. Couvrir d'eau. Saler, poivrer. Fermer le couvercle.
- 3 Programmer le robot : Température 3, 50 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle et vérifier la cuisson des lentilles. Si besoin prolonger le temps de cuisson.
- 5 Servir chaud et parsemer de persil.

**Astuces :** Remplacer la poitrine fumée par des saucisses de Montbéliard coupées en 2. Suivant la qualité des lentilles il faudra surveiller la cuisson et ajouter un peu d'eau si nécessaire.

# MIJOTÉ DE FÈVES AU CHORIZO



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
26 min

## INGRÉDIENTS

2 oignons  
1 gousse d'ail  
1 demi-chorizo  
1 cs de d'huile  
500 g de fèves pelées surgelées  
50 ml de vin blanc  
Sel, poivre

- 1 Peler l'oignon et l'ail. Émincer grossièrement l'oignon et presser l'ail. Couper le chorizo en rondelles.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 1 minute, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter l'oignon et l'ail. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 5 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le reste des ingrédients. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 20 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start » .
- 5 Rectifier l'assaisonnement et servir.

**Astuce :** Remplacer le chorizo par des lardons.



# MIJOTÉ DE PORC AU PAPRIKA



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
55 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
1 gousse d'ail  
2 poivrons rouges  
500 g de sauté de porc  
1 cs de paprika  
2 cs d'huile  
1 branche de thym  
400 g de pulpe de tomate en dés  
Sel, poivre

- 1 Éplucher l'ail et l'oignon. Couper les poivrons en lanières et la viande en dés.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'ail et l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 5 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Ajouter l'huile et le paprika. Fermer le couvercle.
- 4 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 3, 5 minutes, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 3,10 minutes, vitesse 2  
**Phase 3 :** Température 3, 40 minutes, vitesse 3
- 5 À la fin de la phase 1 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les tomates, les poivrons, et le thym. Fermer le couvercle. Appuyer ensuite sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 2 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter la viande. Saler, poivrer Fermer le couvercle. Appuyer ensuite sur la touche « start » .
- 7 À la fin de la phase 3 appuyer sur la touche « annuler » .
- 8 Servir.

**Astuces :** Utiliser du sauté de dinde à la place du porc.  
Servir avec de la semoule.

# PORC À L'ANANAS



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
16 min



## INGRÉDIENTS

600 g de filet mignon  
2 cs de maïzena  
2 gousses d'ail  
250 g d'ananas en  
boîte  
1 cs d'huile d'olive  
1 cs de curry  
2 cc de gingembre  
en poudre  
150 ml de bouillon  
de volaille frais ou  
reconstitué  
3 cs de sauce soja  
Sel, poivre

- 1 Couper le filet mignon en lanières. Dans un saladier, mélanger la viande avec 1 cs de maïzena. Poivrer. Éplucher et presser l'ail. Égoutter l'ananas.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 4 phases et appuyer sur la touche « start » :  
**Phase 1 :** Température 3, 1 minute, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 3, 5 minutes, vitesse 3  
**Phase 3 :** Température 3, 2 minutes, vitesse 3  
**Phase 4 :** Température 3, 8 minutes, vitesse 1
- 4 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le filet mignon. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la phase 2 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter l'ananas, l'ail et les épices. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 6 Délayer la maïzena restante dans le bouillon froid.
- 7 À la fin de la phase 3, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le mélange bouillon/maïzena et la sauce de soja. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « start » .
- 8 Servir chaud.

**Astuce :** Servir avec un riz blanc parfumé parsemé de coriandre.



# ROUGAIL SAUCISSES



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
26 min



## INGRÉDIENTS

8 saucisses type chipolatas  
2 oignons  
2 gousses d'ail  
1 cs d'huile d'olive  
1 cc de curcuma  
600 g de pulpe de tomate  
Sel, poivre

- 1 Couper les saucisses en tronçons de 2 cm environ. Éplucher les oignons et l'ail et émincer grossièrement les oignons. Presser l'ail.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 3, 1 minute, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 3, 5 minutes, vitesse 3  
**Phase 3 :** Température 3, 20 minutes, vitesse 3
- 4 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les oignons, les saucisses, l'ail et le curcuma. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter la pulpe de tomate. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 3, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle et rectifier l'assaisonnement.
- 7 Servir avec un riz basmati.

**Astuce :** Ajouter 1 ou 2 petits piments suivant les goûts.

# COQUILLETTES À LA TOMATE ET AU JAMBON



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
18 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 cs d'huile d'olive  
500 g de tomates  
150 g d'allumettes  
de jambon  
300 g de coquillettes  
250 ml d'eau  
Sel, poivre

- 1 Éplucher et couper l'oignon en 4. Éplucher et dégermer l'ail.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'ail et l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile d'olive. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 3, 3 minutes, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 3, 7 minutes, vitesse 2  
**Phase 3 :** Température 3, 8 minutes (à ajuster en fonction du temps de cuisson indiqué sur votre paquet de pâtes), vitesse 1
- 4 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les tomates et l'eau. Saler, poivrer. Appuyer sur la touche « start »  puis ensuite sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 5 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur , ajouter les coquillettes et les allumettes de jambon. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « start » .
- 6 Servir.

**Astuce :** Ajouter des épices, herbes fraîches et du fromage.



# EMINCÉ DE POULET AU CURRY



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
26 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
4 filets de poulet  
2 tomates  
1 cs d'huile d'olive  
1 cs de curry  
150 ml de bouillon  
de volaille frais ou  
reconstitué  
200 ml de lait de coco  
1 demi-citron vert  
Sel, poivre

- 1 Éplucher et émincer grossièrement l'oignon. Couper les filets de poulet en cubes. Rincer, épépiner les tomates et les couper en cubes.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 3, 1 minute, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 3, 5 minutes, vitesse 3  
**Phase 3 :** Température 3, 20 minutes, vitesse 3
- 4 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le poulet, l'oignon et le curry. Saler et poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le bouillon de volaille, le lait de coco, les tomates, le zeste et le jus de citron. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 3, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle et rectifier l'assaisonnement.
- 7 Servir avec un riz basmati.

**Astuce :** Remplacer le poulet par du cabillaud.

# COLOMBO DE POULET



PRÉPARATION  
10 min



MARINADE  
1H



CUISSON  
44 min



## INGRÉDIENTS

4 filets de poulet  
2 citrons verts  
2 gousses d'ail  
1 oignon  
1 carotte  
1 aubergine  
1 cs de colombo  
1 cs de massalé  
2 cs d'huile  
200 ml d'eau  
Sel, poivre

- 1 Couper le poulet en cubes. Presser les citrons. Laver et éplucher les légumes. Couper la carotte en rondelles, l'aubergine en cubes, l'oignon en 4. Presser l'ail.
- 2 Placer le poulet dans un plat creux avec la moitié du jus de citron et la moitié des épices. Laisser mariner 1 heure.
- 3 Installer le couteau hachoir . Mettre l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 5 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter 1 cs d'huile d'olive. Fermer le couvercle.
- 5 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 4 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 3, 3 minutes, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 3, 6 minutes, vitesse 3  
**Phase 3 :** Température 3, 30 minutes, vitesse 3  
**Phase 4 :** Température 3, 5 minutes, vitesse 1
- 6 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Ajouter le poulet et l'huile restante. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 7 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les légumes, le reste des épices et l'eau. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 8 À la fin de la phase 3, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle et ajouter le reste de jus de citron et l'ail. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 9 Servir très chaud avec un riz parfumé.

**Astuce :** Remplacer les filets de poulet par des cuisses de poulet désossées.



# COUSCOUS EXPRESS AU POULET



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
28 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
1 gousse d'ail  
4 blancs de poulet  
1 cs d'huile d'olive  
1 cs de ras el hanout  
600 g de légumes  
pour couscous  
surgelés  
100 ml de coulis  
de tomate  
500 ml de bouillon  
de volaille frais ou  
reconstitué  
Sel, poivre

- 1 Éplucher et couper grossièrement l'oignon en 4. Éplucher et dégermer l'ail. Couper les blancs de poulet en 2.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'ail et l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer » pendant 10 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile d'olive et le ras el hanout. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 2 phases et appuyer sur la touche « start » :  
**Phase 1 :** Température 3, 3 minutes, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 3, 25 minutes, vitesse 3
- 4 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Ajouter le reste des ingrédients. Saler et poivrer. Appuyer ensuite sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Rectifier l'assaisonnement.
- 6 Servir.

**Astuces :** Servir avec de la semoule.

Ajouter éventuellement 4 merguez ou boulettes cuites à la poêle.

# POULET AUX NOIX DE CAJOU



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
36 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
1 gousse d'ail  
4 filets de poulet  
2 poivrons rouges  
2 cs d'huile  
100 g de noix de cajou  
150 ml de bouillon  
de volaille frais ou  
reconstitué  
3 cs de sauce soja  
1 cc de maïzena  
Sel, poivre

- 1 Éplucher et émincer grossièrement l'oignon. Éplucher et presser l'ail. Couper les filets de poulet en cubes. Rincer, épépiner et couper les poivrons en lanières.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 3, 1 minute, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 3, 5 minutes, vitesse 3  
**Phase 3 :** Température 3, 30 minutes, vitesse 3
- 3 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le poulet, l'oignon et l'ail et les noix de cajou. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les poivrons, le bouillon de volaille et la sauce de soja. Poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 Délayer la maïzena dans un peu d'eau froide. Ajouter la préparation dans le bol, par la trémie, 5 minutes avant la fin de la phase 3.
- 6 À la fin de la phase 3 appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Rectifier l'assaisonnement et servir avec des nouilles chinoises.

**Astuces :** Ajouter un piment épépiné au point 4.  
Remplacer le poulet par du filet mignon de porc.



# BLANQUETTE DE DINDE



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
35 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
1 gousse d'ail  
2 carottes  
150 g de champignons de Paris en boîte  
600 g de filets de dinde coupés  
20 g de beurre  
Sel, poivre  
50 ml de vin blanc  
50 ml de bouillon de volaille  
150 ml de crème fraîche  
1 cs de maïzena  
Persil

- 1 Éplucher l'ail, l'oignon et les carottes. Couper les carottes en rondelles. Égoutter les champignons. Couper les filets de dinde en morceaux.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'ail et l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 5 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Ajouter le beurre. Fermer le couvercle.
- 4 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 4 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 3, 5 minutes, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 3, 5 minutes, vitesse 2  
**Phase 3 :** Température 3, 20 minutes, vitesse 3  
**Phase 4 :** Température 3, 5 minutes, vitesse 1
- 5 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les champignons, les carottes et la viande. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer ensuite sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le bouillon de volaille, le vin blanc. Fermer le couvercle. Appuyer ensuite sur la touche « start » .
- 7 Délayer la maïzena dans la crème.
- 8 À la fin de la phase 3, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter la crème. Fermer le couvercle. Appuyer ensuite sur la touche « start » .
- 9 Servir saupoudré de persil ciselé.

**Astuces :** Servir avec du riz.

Remplacer la dinde par du poulet ou de la noix veau.

# LAPIN À LA TAPENADE



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
21 min



## INGRÉDIENTS

2 gousses d'ail  
4 cuisses de lapin  
250 g de tomates  
cerises  
1 courgette  
1 cs d'huile d'olive  
40 g de tapenade  
Sel, poivre  
Basilic

- 1 Éplucher et presser l'ail. Désosser les cuisses de lapin et les couper en morceaux. Rincer les tomates cerises et les couper en 2. Éplucher et couper la courgette en cubes.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 3, 1 minute, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 3, 5 minutes, vitesse 3  
**Phase 3 :** Température 3, 15 minutes, vitesse 3
- 4 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter l'ail et le lapin. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les tomates, les courgettes et la tapenade. Poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 3, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle et rectifier l'assaisonnement.
- 7 Servir avec des tagliatelles et parsemer de basilic ciselé.

**Astuces :** Remplacer le lapin par du poulet.

Il est possible d'ajouter 100 ml de crème fraîche au point 6. Prolonger la cuisson de 5 minutes.



# LOTTE POCHÉE AU SAFRAN



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
21 min



## INGRÉDIENTS

500 g de lotte  
1 oignon  
2 cm de gingembre  
2 gousses d'ail  
1 cs d'huile d'olive  
400 ml de fumet de poisson  
2 doses de safran  
3 gousses de cardamome  
Sel, poivre

- 1 Rincer, sécher et couper la lotte en tronçons. Éplucher l'oignon, le gingembre et l'ail. Émincer l'oignon et le gingembre et presser l'ail.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 3, 1 minute, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 3, 10 minutes, vitesse 3  
**Phase 3 :** Température 3, 10 minutes, vitesse 3
- 4 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter la lotte, le gingembre, l'ail et l'oignon. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le fumet, le safran et les gousses de cardamome. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 3, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Rectifier l'assaisonnement et servir.

**Astuce :** Remplacer la lotte par du cabillaud. Dans ce cas, rajouter le poisson en même temps que le fumet de poisson au point 5.

# COCOTTE DE FRUITS DE MER AU SAFRAN



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
34 min

## INGRÉDIENTS

12 noix de Saint-Jacques  
16 gambas crues  
décortiquées  
1 gousse d'ail  
100 ml de vin blanc  
300 ml de fumet de poisson  
2 doses de safran  
250 ml de crème fraîche  
2 jaunes d'œufs  
Sel, poivre  
Chapelure

- 1 Rincer les noix de Saint-Jacques et les gambas, les déposer dans des cocottes individuelles.
- 2 Éplucher et presser l'ail.
- 3 Installer le mélangeur . Mettre l'ail, le vin blanc, le fumet de poisson et le safran dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 4 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 Préchauffer le four à 200°C.
- 5 Mélanger la crème et les jaunes d'œufs dans un bol.
- 6 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter la crème. Fermer le couvercle.
- 7 Programmer le robot : Température 2, 15 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start » .
- 8 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Répartir le mélange dans les cocottes. Saupoudrer de chapelure. Enfourner 15 minutes.
- 9 Servir chaud.

**Astuce :** Remplacer le vin blanc par du Noilly Prat.



# CURRY DE GAMBAS



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
20 min



## INGRÉDIENTS

2 gousses d'ail  
1 oignon  
2 cm de gingembre  
1 cs d'huile d'olive  
1 cc de curry  
500 g de gambas  
décortiquées  
200 ml de lait de coco  
Sel, poivre  
Coriandre

- 1 Éplucher l'ail, l'oignon et le gingembre.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'ail, le gingembre et l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Ajouter l'huile d'olive et le curry. Fermer le couvercle.
- 4 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 3, 5 minutes, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 3, 5 minutes, vitesse 3  
**Phase 3 :** Température 3, 10 minutes, vitesse 3
- 5 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le lait de coco. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start ».
- 6 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les gambas. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 7 À la fin de la phase 3, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Rectifier l'assaisonnement et parsemer de coriandre.
- 8 Servir.

**Astuce :** Remplacer les gambas par du poisson ou du poulet.

# CALAMARS À LA TOMATE



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
21 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 cs d'huile d'olive  
500 g d'anneaux de calamars  
120 ml de vin blanc  
400 g de concassée de tomate  
1 feuille de laurier  
Sel, poivre  
Persil

- 1 Éplucher l'oignon et l'ail. Émincer grossièrement l'oignon. Presser l'ail.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 3, 1 minute, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 3, 10 minutes, vitesse 3  
**Phase 3 :** Température 3, 10 minutes, vitesse 3
- 3 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les calamars, les oignons et l'ail. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le vin blanc, les tomates et le laurier. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la phase 3, appuyer sur la touche « annuler » . ouvrir le couvercle. Rectifier l'assaisonnement et servir parsemé de persil ciselé.

**Astuce :** Ajouter 2 cs de cognac au point 5.



# LÉGUMES & ACCOMPAGNEMENTS





Ratatouille

# RATATOUILLE



PRÉPARATION  
15 min



CUISSON  
51 min

## INGRÉDIENTS

1 oignon  
2 gousses d'ail  
1 poivron rouge  
1 courgette  
1 petite aubergine  
3 tomates  
2 cs de d'huile  
Sel, poivre

- 1 Émincer l'oignon et presser l'ail. Éplucher les légumes. Épépiner la tomate et couper tous les légumes en cubes.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 1 minute, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter l'oignon et l'ail. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 5 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter tous les légumes. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 45 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 5 Servir chaud ou froid.

**Astuce :** Si les tomates n'ont pas trop de couleur, ajouter 2 cs de concentré de tomate au point 4.

# CHAMPIGNONS À LA GRECQUE



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
44 min

## INGRÉDIENTS

400 g de petits champignons  
1 demi-citron  
15 oignons grelots  
1 cs d'huile  
150 ml de vin blanc  
150 ml de pulpe de tomate  
4 graines de coriandre  
1 feuille de laurier  
1 branche de thym

- 1 Laver et couper les champignons en 2 ou en 4 suivant leur grosseur. Presser le citron. Mettre les champignons dans un plat et les arroser de jus de citron.
- 2 Éplucher les oignons grelots.
- 3 Installer le mélangeur . Mettre l'huile dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 1 minute, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les oignons. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 8 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter tous les autres ingrédients, sauf les champignons. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 15 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les champignons. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 20 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start » .
- 7 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Retirer le bouquet garni.
- 8 Verser dans un plat creux, filmer au contact et mettre au réfrigérateur minimum 5 heures avant de servir.

**Astuce :** Utiliser des petits champignons entiers en boîte. Dans ce cas retirer le citron des ingrédients.



# FLAN DE LÉGUMES



PRÉPARATION  
20 min



CUISSON  
50 min



## INGRÉDIENTS

60 g de parmesan  
3 courgettes  
2 gousses d'ail  
4 œufs  
200 ml de crème fraîche  
Sel, poivre

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre le parmesan coupé en morceaux dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes. Ouvrir le couvercle. Vider le bol et réserver.
- 2 Laver, éplucher et couper les courgettes en cubes. Les déposer dans le panier vapeur .
- 3 Verser de l'eau dans le bol jusqu'au symbole « Vapeur ». Mettre en place le panier vapeur. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Cuisson vapeur » , programmer 15 minutes et appuyer sur la touche « start » .
- 4 Éplucher et dégermer l'ail.
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Retirer le panier vapeur. Vider l'eau du bol. Laisser les courgettes égoutter dans le panier.
- 6 Préchauffer le four à 180°C.
- 7 Installer le couteau hachoir . Mettre le parmesan, l'ail, les œufs, la crème et la moitié des courgettes dans le bol. Saler légèrement, poivrer. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 50 secondes.
- 8 Ouvrir le couvercle. Rectifier l'assaisonnement.
- 9 Graisser légèrement un moule à gratin, déposer dans le fond les courgettes restantes. Verser dessus le contenu du bol.
- 10 Enfourner pour 30 minutes.
- 11 Servir chaud.

**Astuce :** Varier les légumes et les fromages.

# PURÉE DE HARICOTS VERTS



PRÉPARATION  
15 min



CUISSON  
20 min

## INGRÉDIENTS

2 pommes de terre  
400 g de haricots verts  
20 g de beurre  
200 ml de crème  
fraîche  
Sel, poivre

- 1 Éplucher les pommes de terre. Équeuter les haricots verts et couper les pommes de terre en cubes.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre les légumes dans le bol et couvrir d'eau. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 20 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Égoutter les légumes. Remettre les légumes dans le bol. Ajouter le beurre. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter la crème. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 5 Vérifier la consistance, ajouter de la crème si nécessaire et mixer de nouveau. Rectifier l'assaisonnement et servir.

**Astuces :** Remplacer la crème par du lait. Utiliser des haricots verts surgelés.

# PURÉE DE CAROTTES



PRÉPARATION  
15 min



CUISSON  
20 min



## INGRÉDIENTS

600 g de carottes  
20 g de beurre  
50 ml de crème fraîche  
Sel, poivre

- 1 Éplucher et couper les carottes en rondelles et les déposer dans le panier vapeur .
- 2 Verser de l'eau dans le bol jusqu'au symbole « Vapeur ». Mettre en place le panier vapeur. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Cuisson vapeur » , programmer 20 minutes et appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Égoutter les carottes et les remettre dans le bol. Ajouter le beurre et la crème. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 5 Vérifier la consistance, rectifier l'assaisonnement et servir.

**Astuces :** Remplacer la crème par du lait. Ajouter une pincée de cumin.



## PURÉE DE PATATES DOUCES



### INGRÉDIENTS

600 g de patates douces  
20 g de beurre  
50 ml de crème fraîche  
Sel, poivre

- 1 Éplucher et couper les patates douces en cubes et les déposer dans le panier vapeur .
- 2 Verser de l'eau dans le bol jusqu'au symbole « Vapeur ». Mettre en place le panier vapeur. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Cuisson vapeur » , programmer 20 minutes et appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Égoutter les légumes. Les remettre dans le bol. Ajouter le beurre et la crème. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 5 Vérifier la consistance, rectifier l'assaisonnement et servir.

## PURÉE DE CHOU-FLEUR



### INGRÉDIENTS

400 g de chou-fleur  
2 pommes de terre  
20 g de beurre  
50 ml de crème fraîche  
Sel, poivre  
Noix de muscade

- 1 Éplucher le chou-fleur et le détailler en fleurettes. Éplucher et couper les pommes de terre en cubes.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre les légumes dans le bol et couvrir d'eau. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 20 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Égoutter les légumes. Les remettre dans le bol. Ajouter le beurre. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter la crème, la noix de muscade et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 5 Vérifier la consistance, rectifier l'assaisonnement et servir.

**Astuces :** Remplacer la crème par du lait. Utiliser du chou-fleur surgelé.

# LENTILLES CORAIL ET QUINOA AU CURRY



PRÉPARATION  
5 min



CUISSON  
18 min

## INGRÉDIENTS

1 oignon  
4 tomates  
1 cs d'huile  
1 cs de curry  
100 g de lentilles corail  
100 g de quinoa  
300 ml d'eau  
Sel, poivre  
Persil

- 1 Éplucher l'oignon. Couper l'oignon et les tomates en 4.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'oignon et les tomates dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile et le curry. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 5 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 Rincer le quinoa et les lentilles sous l'eau froide.
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les lentilles, le quinoa et l'eau dans le bol. Saler. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 13 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start » .
- 6 Rectifier l'assaisonnement et servir saupoudré de persil ciselé.

**Astuce :** Servir avec un poisson.

Suivant la variété de quinoa le temps de cuisson peut varier. Ajuster le temps de cuisson en fonction des informations écrites sur le paquet.



# LENTILLES À LA DIJONNAISE



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
55 min

## INGRÉDIENTS

1 gousse d'ail  
1 oignon  
2 carottes  
250 g de lentilles  
100 g de lardons  
50 ml de vin blanc  
2 cs de moutarde  
Sel, poivre  
Persil

- 1 Éplucher l'ail, l'oignon et les carottes. Couper les carottes en rondelles et l'oignon en 4.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre tous les ingrédients, sauf la moutarde, dans le bol. Couvrir d'eau. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 50 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start » .
- 3 Vérifier la cuisson des lentilles et, si besoin, prolonger le temps de cuisson.
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter la moutarde. Programmer le robot : Température 3, 5 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start » .
- 5 Servir saupoudré de persil ciselé.

**Astuce :** Suivant la qualité des lentilles, il faudra surveiller la cuisson et ajouter un peu d'eau si nécessaire. Pour une recette plus rapide, utiliser des lentilles cuites sous vide. Réduire le temps de cuisson à 15 minutes et supprimer l'eau de la recette.

# LENTILLES CORAIL AU LAIT DE COCO



PRÉPARATION  
5 min



CUISSON  
25 min

## INGRÉDIENTS

1 oignon  
1 gousse d'ail  
2 tomates  
1 cs d'huile  
1 cc de curry  
200 g de lentilles corail  
100 ml de lait de coco  
Sel, poivre  
Persil

- 1 Éplucher l'oignon et l'ail. Éépiner et couper les tomates en cubes.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'oignon et l'ail dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile et le curry. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 5 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 Rincer les lentilles sous l'eau froide.
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les lentilles dans le bol. Couvrir d'eau à hauteur, saler. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 15 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le lait de coco et les tomates dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 5 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 7 Rectifier l'assaisonnement et servir parsemé de coriandre.

**Astuce :** Remplacer le curry par du cumin ou du curcuma.



# FONDUE DE POIREAUX



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
24 min

## INGRÉDIENTS

4 petits blancs de poireaux  
20 g de beurre  
Le jus d'1 demi-citron  
100 g de crème fraîche épaisse  
2 cc de moutarde  
Sel, poivre

- 1 Laver les poireaux. Retirer les premières feuilles et les couper en rondelles.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre le beurre dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 2 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les poireaux, et le jus de citron dans le bol. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 15 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter la crème et la moutarde. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 7 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 5 Rectifier l'assaisonnement et servir chaud.

**Astuce :** Servir en accompagnement d'un pavé de saumon et de riz.

# FALAFELS



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
6 min

## INGRÉDIENTS

250 g de pois chiches  
en boîte  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
6 brins de persil  
6 brins de coriandre  
60 g de farine de pois  
chiches  
1 cc de cumin  
Sel, poivre  
Un peu d'huile  
pour la poêle

- 1 Rincer et égoutter les pois chiches. Éplucher l'ail et l'oignon, couper l'oignon en 4. Rincer la coriandre et le persil.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Former des boules de la taille d'une noix à l'aide d'une petite cuillère et les écraser légèrement pour en faire des palets.
- 5 Faire chauffer une poêle antiadhésive avec un peu d'huile et faire cuire les palets 3 minutes de chaque côté.

**Astuce :** Mixer à votre convenance pour qu'il reste des morceaux plus ou moins gros.



# ÉPINARDS À LA CRÈME



PRÉPARATION  
10 min

CUISSON  
30 min

## INGRÉDIENTS

1 oignon  
1 gousse d'ail  
15 g de beurre  
500 g d'épinards  
surgelés  
50 ml de crème fraîche  
Sel, poivre

- 1 Peler l'oignon et l'ail. Eminer grossièrement l'oignon et presser l'ail.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'oignon et l'ail dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer » pendant 6 secondes.
- 3 Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Ajouter le beurre dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 5 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les épinards. Saler, poivrer et fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 15 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter la crème fraîche. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 10 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start » .
- 6 Rectifier l'assaisonnement et servir.

**Astuce :** Pour une sauce plus onctueuse, ajouter 1 cc de maïzena dans la crème froide avant de l'ajouter au point 5.

# ENDIVES À LA CRÈME



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
27 min

## INGRÉDIENTS

4 endives  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
20 g de beurre  
Le jus d'1 demi-citron  
100 g de crème fraîche épaisse  
Sel, poivre  
Persil

- 1 Laver les endives. Ôter les premières feuilles et retirer la partie amère. Les couper en rondelles. Éplucher l'oignon et l'ail et couper grossièrement l'oignon.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'oignon et l'ail dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Ajouter le beurre. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 5 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les endives, et le jus de citron dans le bol. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 15 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter la crème. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 7 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 6 Rectifier l'assaisonnement et servir chaud parsemé de persil ciselé.

**Astuces :** En fonction de l'eau rendue par les endives adapter le temps de cuisson au point 4.

Ajouter des allumettes de jambon dans le bol en même temps que la crème.



# CURRY DE POMMES DE TERRE AU POTIRON



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
25 min

## INGRÉDIENTS

300 g de potiron  
300 g de pommes de terre  
0.5 cm de gingembre frais  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
2 tomates  
1 cs de d'huile  
1 cs de curry  
120 ml de bouillon de volaille  
Sel, poivre  
Coriandre

- 1 Éplucher et couper le potiron et les pommes de terre en cubes. Éplucher l'oignon, le gingembre, et l'ail. Laver, épépiner et couper les tomates en cubes.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'oignon, le gingembre et l'ail dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Ajouter l'huile et le curry. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 5 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le potiron, les pommes de terre et le bouillon. Saler et poivrer. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 15 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter la tomate. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 5 minutes, vitesse 2. Appuyer sur la touche « start » .
- 6 Rectifier l'assaisonnement et servir parsemé de coriandre ciselée.

**Astuce :** Ajouter quelques raisins secs et 150 ml de lait de coco en fin de cuisson.

# COUSCOUS VÉGÉTARIEN AUX LÉGUMES



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
29 min



## INGRÉDIENTS

2 carottes  
2 courgettes  
1 petit navet  
3 pommes de terre  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 cs d'huile d'olive  
1 cs de ras el hanout  
1 cc de cumin  
1 cc de paprika  
100 g de pois chiches  
en boîte  
1 tablette de bouillon  
de légumes  
Sel, poivre  
Coriandre

- 1 Éplucher et couper tous les légumes en cubes. Éplucher l'ail et l'oignon et couper l'oignon en 4.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'ail et l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Ajouter l'huile d'olive et les épices. Fermer le couvercle.
- 4 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 2 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1** : Température 3, 4 minutes, vitesse 2  
**Phase 2** : Température 3, 25 minutes, vitesse 3
- 5 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le reste des ingrédients et mouiller à hauteur. Saler, poivrer. Appuyer ensuite sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Rectifier l'assaisonnement.
- 7 Servir parsemé de coriandre.

**Astuce** : Servir avec de la semoule et varier les légumes.



# GALETTES DE LÉGUMES



PRÉPARATION  
8 min



CUISSON  
10 min

## INGRÉDIENTS

1 courgette  
1 pomme de terre  
1 carotte  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
100 g d'etorki  
50 g de farine  
1 œuf  
3 brins de persil  
Sel, poivre  
Un peu d'huile pour  
la poêle

- 1 Éplucher la courgette, la pomme de terre, la carotte, l'ail et l'oignon. Couper en morceaux les légumes et le fromage.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre le fromage dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes. Ouvrir le couvercle. Vider le bol et réserver.
- 3 Mettre les légumes dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 5 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter tous les ingrédients restants. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 6 Faire chauffer une poêle antiadhésive avec un peu d'huile. Déposer des petits tas de la préparation dans la poêle et cuire environ 5 minutes de chaque côté.

**Astuce :** Varier les légumes et les fromages.

# GALETTES DE POMMES DE TERRE



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
16 min

## INGRÉDIENTS

400 g de pommes de terre  
2 oignons  
2 œufs  
30 g de farine  
Sel, poivre  
Un peu d'huile pour la poêle

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Éplucher et couper en morceaux les pommes de terre et les oignons.
- 3 Installer le couteau hachoir . Mettre la moitié des pommes de terre dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Vider le bol et réserver. Ajouter le reste des pommes de terre dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 5 Ouvrir le couvercle. Vider le bol et réserver. Mettre les oignons dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 6 Ouvrir le couvercle. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Ajouter tous les ingrédients dans le bol. Saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 7 Faire chauffer une poêle antiadhésive avec un peu d'huile et y former des galettes d'environ 1 cm d'épaisseur à l'aide de cercles à pâtisserie huilés. Faire cuire 3 minutes de chaque côté.
- 8 Déposer les galettes sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourner pour 10 minutes.

**Astuce :** Si les galettes dorent trop vite les recouvrir d'un papier d'aluminium.



# RISOTTO AU CITRON



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
30 min

## INGRÉDIENTS

1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 demi-citron  
25 g de beurre  
250 g de riz arborio  
100 ml de vin blanc  
375 ml de bouillon de volaille ou légumes chaud  
1 cs de mascarpone  
Parmesan  
Huile d'olive  
Sel, poivre  
Thym

- 1 Éplucher et couper l'oignon en 4. Dégermer l'ail. Presser le citron et en prélever le zeste.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'ail et l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Ajouter le beurre. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 5 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le riz. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 4 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le vin blanc, le jus et le zeste du citron. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 4 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le bouillon. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 15 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 7 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le mascarpone. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 2 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 8 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle et rectifier l'assaisonnement.
- 9 Servir avec des copeaux de parmesan et un filet d'huile d'olive. Saupoudrer de thym.

**Astuces :** Le temps de cuisson du riz peut varier suivant la marque. A l'issue du point 6, goûter le riz et prolonger la cuisson si nécessaire. Si le risotto s'assèche rajouter un peu de bouillon en cours de cuisson.

Pour faire du risotto un plat complet, ajouter au point 6 des dés de poulet, du saumon fumé ou des morceaux de saumon frais.

# RISOTTO DE QUINOA À LA PROVENÇALE



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
20 min

## INGRÉDIENTS

1 oignon  
1 gousse d'ail  
6 tomates séchées  
à l'huile  
20 olives noires  
2 cs d'huile d'olive  
230 g de quinoa  
400 ml de bouillon de  
volaille ou de légumes  
chaud  
Sel, poivre  
Parmesan  
Huile d'olive  
Thym

- 1 Éplucher et couper l'oignon en 4. Éplucher et dégermer l'ail. Dénoyauter les olives et couper les tomates séchées en petits morceaux. Rincer le quinoa sous l'eau froide.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'ail et l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Ajouter l'huile. Fermer le couvercle.
- 4 Programmer le robot : Température 3, 5 minutes, vitesse 1, et appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le quinoa et le bouillon. Saler, poivrer. Fermer le couvercle .
- 6 Programmer le robot : Température 3, 10 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 7 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les olives, les tomates séchées. Fermer le couvercle .
- 8 Programmer le robot : Température 3, 5 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 9 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Rectifier l'assaisonnement.
- 10 Servir avec des copeaux de parmesan, un filet d'huile d'olive et saupoudrer de thym.

**Astuces :** Le temps de cuisson du quinoa peut varier selon la marque. À l'issue du point 9, goûter le quinoa et prolonger la cuisson si nécessaire. Si le risotto s'assèche rajouter un peu de bouillon en cours de cuisson.



# SAUCES





Pesto

# SAUCE BÉCHAMEL



PRÉPARATION  
4 min



CUISSON  
6 min

## INGRÉDIENTS

40 g de beurre  
40 g de farine  
500 ml de lait  
Sel, poivre  
Noix de muscade

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 6 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 3 La sauce est prête à être utilisée.

**Astuces :** Cette sauce peut être utilisée dans des gratins de légumes.  
Pour une sauce blanche remplacer le lait par du bouillon.

# SAUCE 4 FROMAGES



PRÉPARATION  
5 min



CUISSON  
9 min

## INGRÉDIENTS

40 g de pecorino  
40g de parmesan  
40 g de comté  
40 g de roquefort  
200 g de crème fraîche épaisse  
1 cc de farine  
Sel, poivre

- 1 Couper le pecorino, le parmesan et le comté en morceaux.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les fromages dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 3 Délayer la farine dans la crème froide.
- 4 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter la crème. Fermer le couvercle.
- 5 Programmer le robot : Température 3, 9 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 6 La sauce est prête à être utilisée.

**Astuces :** Pour accompagner des pâtes ou une viande grillée.  
Vous pouvez varier les fromages.

# SAUCE MORNAY



PRÉPARATION  
5 min



CUISSON  
6 min

## INGRÉDIENTS

40 g de beurre  
40 g de farine  
500 ml de lait  
50 g de comté râpé  
2 jaunes d'œufs  
20 g de crème fraîche  
Sel, poivre  
Noix de muscade

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre le beurre, la farine et le lait dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle.
- 3 Programmer le robot : Température 3, 6 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter le fromage, les jaunes d'œufs, la crème, le sel, le poivre et une pincée de noix de muscade. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 5 La sauce est prête à être utilisée.

**Astuces :** Varier les fromages : emmental, parmesan, beaufort etc....

Utiliser cette sauce pour napper légumes, friands, crêpes salées, quenelles gratinées etc...



# SAUCE À LA BORDELAISE



PRÉPARATION  
5 min



CUISSON  
20 min



## INGRÉDIENTS

2 échalotes  
100 ml de vin rouge  
20 g de beurre  
150 ml de bouillon  
de bœuf frais  
ou reconstitué  
30 g de farine  
Sel, poivre

- 1 Éplucher et couper les échalotes en 2.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre les échalotes et le vin dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 3 Appuyer sur la touche « Sauces/soupes » . Programmer les 2 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1** : Température 3, 10 minutes, vitesse 2  
**Phase 2** : Température 2, 10 minutes, vitesse 1
- 4 À la fin de la phase 1 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le beurre, le bouillon, la farine et assaisonner. Appuyer ensuite sur la touche « start » .
- 5 La sauce est prête à être utilisée.

**Astuce** : Servir avec une viande rouge.

# SAUCE DIEPPOISE



PRÉPARATION  
4 min



CUISSON  
6 min

## INGRÉDIENTS

40 g de beurre  
40 g de farine  
500 ml de fumet de  
poisson reconstitué  
Sel, poivre  
60 g de crevettes  
décortiquées  
60 g de moules  
décortiquées

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients, sauf les moules et les crevettes, dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Ajouter les moules et les crevettes. Fermer le couvercle.
- 3 Programmer le robot : Température 3, 6 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 La sauce est prête à être utilisée.

**Astuce** : Servir avec un poisson blanc.

# SAUCE AU CURRY



PRÉPARATION  
5 min



CUISSON  
20 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
20 g de beurre  
2 cc de curry  
200 ml d'eau  
Sel, poivre  
1 cc de farine  
100 ml de crème  
fraîche

- 1 Éplucher et couper l'oignon en 4.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter le beurre et le curry. Fermer le couvercle.
- 4 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1** : Température 3, 5 minutes, vitesse 2  
**Phase 2** : Température 2, 10 minutes, vitesse 1  
**Phase 3** : Température 2, 5 minutes, mélange 1
- 5 À la fin de la phase 1 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter l'eau. Saler, poivrer. Appuyer ensuite sur la touche « start » .
- 6 Délayer la farine dans la crème froide. À la fin de la phase 2 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter la crème. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « start » .
- 7 La sauce est prête à être utilisée.

**Astuces** : Remplacer la crème par du lait de coco.  
Servir avec une viande blanche, du poisson ou des légumes.



# PESTO



PRÉPARATION  
5 min

## INGRÉDIENTS

80 g de basilic  
3 gousses d'ail  
50 g de parmesan  
50 g de pignons  
de pin  
200 ml d'huile d'olive

- 1 Laver et effeuiller le basilic. Éplucher et dégermer l'ail. Couper le parmesan.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol sauf l'huile. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter la moitié de l'huile. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile restante. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 5 La sauce est prête à être utilisée.

**Astuces :** Remplacer les pignons par des amandes et le basilic par de la roquette.  
Utiliser avec des pâtes.

# SAUCE AU POIVRE VERT



PRÉPARATION  
5 min



CUISSON  
7 min

## INGRÉDIENTS

500 ml de bouillon  
de bœuf frais ou  
reconstitué  
200 ml de crème  
fraîche  
20 g de farine  
1 cc de poivre vert

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol sauf le poivre. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter le poivre. Fermer le couvercle.
- 3 Programmer le robot : Température 3, 7 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 La sauce est prête à être utilisée.

**Astuces :** Ajouter 1 cs de cognac. Servir avec une viande rouge ou blanche.

# SAUCE À L'OSEILLE



## INGRÉDIENTS

3 échalotes  
100 g d'oseille  
40 g de beurre  
2 cs de vin blanc  
150 ml de crème liquide  
Sel, poivre

- 1 Éplucher et couper les échalotes en 2. Nettoyer l'oseille.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre les échalotes dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter le beurre. Fermer le couvercle.
- 4 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1** : Température 3, 5 minutes, vitesse 2  
**Phase 2** : Température 2, 10 minutes, vitesse 1  
**Phase 3** : Température 2, 5 minutes, vitesse 1
- 5 À la fin de la phase 1 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter l'oseille et le vin blanc. Appuyer ensuite sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la phase 2 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter la crème. Saler, poivrer. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « start » .
- 7 À la fin de la phase 3 appuyer sur la touche « annuler »  puis sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 8 La sauce est prête à être utilisée.

**Astuce** : Utiliser avec du saumon ou du poisson blanc.



# SAUCE CHASSEUR



PRÉPARATION  
10 min

CUISSON  
35 min

## INGRÉDIENTS

200 g de champignons de Paris  
1 échalote  
30 g de beurre  
1 cs de farine  
500 ml de bouillon de volaille frais ou reconstitué  
1 cc de concentré de tomate  
Sel, poivre  
Persil

- 1 Passer rapidement les champignons sous l'eau. Éplucher l'échalote.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre les champignons dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 5 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter 15 g de beurre. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 6 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Égoutter les champignons et réserver. Mettre les 15 g de beurre restants et les échalotes dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 4 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 5 Délayer la farine et le concentré de tomate dans le bouillon.
- 6 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter le bouillon. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 2, 20 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 7 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les champignons dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 2, 5 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 8 Rectifier l'assaisonnement, ajouter du persil ciselé et servir.

**Astuce :** Servir avec une viande blanche.

# SAUCE TOMATE



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
50 min



## INGRÉDIENTS

1 kg de tomates  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
2 cs d'huile d'olive  
Sel, poivre

- 1 Plonger les tomates environ 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante pour les éplucher facilement. Les épépiner et les couper en quartiers.
- 2 Éplucher et couper grossièrement l'oignon en 4. Éplucher et dégermer l'ail.
- 3 Installer le couteau hachoir . Mettre l'ail et l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile d'olive. Fermer le couvercle.
- 5 Appuyer sur la touche « Sauces/soupes » . Programmer les 2 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1** : Température 3, 10 minutes, vitesse 2  
**Phase 2** : Température 2, 40 minutes, vitesse 1
- 6 À la fin de la phase 1 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les tomates et assaisonner. Appuyer ensuite sur la touche « start »  pour reprendre la cuisson.
- 7 À la fin de la phase 2 appuyer sur la touche « annuler »  puis appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 8 La sauce est prête à être utilisée.

**Astuces** : Si les tomates ne sont pas très rouges ajouter 2 cs de concentré de tomates au point 6.

Au point 7, mixer entre 5 et 10 secondes ou plus suivant la consistance de sauce désirée. Servir avec des pâtes, du riz, des quenelles. Cette sauce peut servir de base sur une pizza etc...



# SAUCE PUTTANESCA



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
50 min



## INGRÉDIENTS

1 kg de tomates  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
1 piment  
2 cs d'huile d'olive  
5 anchois  
1 cs de câpres  
60 g d'olives niçoises  
Persil  
Sel, poivre

- 1 Plonger les tomates environ 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante pour les éplucher facilement. Les épépiner et les couper en quartiers.
- 2 Éplucher et couper grossièrement l'oignon en 4. Éplucher et dégermer l'ail. Épépiner et couper le piment.
- 3 Installer le couteau hachoir . Mettre l'ail et l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile d'olive et le piment. Fermer le couvercle.
- 5 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1** : Température 3, 10 minutes, vitesse 2  
**Phase 2** : Température 2, 30 minutes, vitesse 1  
**Phase 3** : Température 3, 10 minutes, vitesse 1
- 6 À la fin de la phase 1 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les tomates. Fermer le couvercle. Appuyer ensuite sur la touche « start » .
- 7 Couper les anchois et dénoyauter les olives.
- 8 À la fin de la phase 2 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les anchois, les olives, les câpres, le persil et assaisonner. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 9 La sauce est prête à être utilisée.

**Astuces** : Ajuster la quantité de piment suivant les goûts. Remplacer une partie des olives noires par des olives vertes.

Servir avec des pâtes.

# SAUCE ARRABIATA



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
50 min



## INGRÉDIENTS

1 kg de tomates  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
1 à 2 piments rouges  
2 cs d'huile d'olive  
Persil  
Sel, poivre

- 1 Plonger les tomates environ 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante pour les éplucher facilement. Les épépiner et les couper en quartiers.
- 2 Éplucher et couper grossièrement l'oignon en 4. Éplucher et dégermer l'ail. Épépiner et couper les piments.
- 3 Installer le couteau hachoir . Mettre l'ail et l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile d'olive et les piments. Fermer le couvercle.
- 5 Appuyer sur la touche « Sauces/soupes » . Programmer les 2 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1** : Température 3, 10 minutes, vitesse 2  
**Phase 2** : Température 2, 40 minutes, vitesse 1
- 6 À la fin de la phase 1 appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Ajouter les tomates, saler, poivrer. Fermer le couvercle. Appuyer ensuite sur la touche « start » .
- 7 À la fin de la phase 2 appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le persil. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 8 La sauce est prête à être utilisée.

**Astuces** : Ajuster la quantité de piment suivant les goûts.  
Servir avec des spaghetti.



# DESSERTS





Clafoutis

## RIZ AU LAIT



PRÉPARATION  
5 min



REPOS  
15 min



CUISSON  
1H5 min

### INGRÉDIENTS

1 gousse de vanille  
500 ml de lait  
60 ml de crème fraîche  
50 g de sucre en  
poudre  
70 g de riz rond

- 1 Ouvrir la gousse de vanille en 2. Récupérer les graines à l'aide d'un couteau.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre le lait, la crème, les graines et la gousse de vanille et le sucre dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 2, 5 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Laisser infuser 15 minutes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Retirer la gousse de vanille et ajouter le riz. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 2, 60 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Verser dans un plat creux et filmer au contact avec du film alimentaire. Laisser refroidir puis réserver au réfrigérateur.

**Astuces :** Le temps de cuisson du riz peut varier, ajuster le temps de cuisson en conséquence. Servir avec des fruits frais : kiwi, orange pelée à vif...

## SEMOULE AU LAIT



PRÉPARATION  
5 min



CUISSON  
13 min

### INGRÉDIENTS

1 gousse de vanille  
1 œuf  
500 ml de lait  
90 ml de crème fraîche  
50 g de sucre en  
poudre  
40 g de semoule fine

- 1 Ouvrir la gousse de vanille en 2. Récupérer les graines à l'aide d'un couteau.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre le lait, la crème, l'œuf battu, les graines et la gousse de vanille et le sucre dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 2, 5 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Retirer la gousse de vanille et ajouter la semoule. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 2, 8 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Verser dans des ramequins individuels, filmer au contact avec du film alimentaire et laisser refroidir. Réserver ensuite au réfrigérateur.

**Astuce :** Servir avec des fruits frais : kiwi, orange pelée ou avec des fruits rouges.

# ŒUFS AU LAIT



PRÉPARATION  
5 min



CUISSON  
55 min

## INGRÉDIENTS

1 gousse de vanille  
1 L de lait entier  
6 œufs entiers  
120 g de sucre

- 1 Préchauffer le four à 150°C
- 2 Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur et en gratter les graines noires avec la pointe d'un couteau
- 3 Installer le mélangeur . Mettre le lait dans le bol avec la gousse de vanille. Fermer le couvercle.
- 4 Programmer le robot : Température 2, 10 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, vider le bol et réserver.
- 6 Installer le couteau hachoir . Mettre les œufs et le sucre dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 7 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter le lait. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 8 Verser dans un plat allant au four et enfourner pour 45 minutes.
- 9 En fin de cuisson, sortir du four, laisser refroidir et placer au frais.

**Astuce :** Servir avec une salade de fruits.



# CRÈME PÂTISSIÈRE



PRÉPARATION  
4 min



CUISSON  
10 min

## INGRÉDIENTS

500 ml de lait  
50 g de farine  
2 œufs entiers  
+ 2 jaunes  
1 sachet de sucre  
vanillé  
70 g de sucre  
en poudre

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 2, 10 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Verser dans un plat et filmer au contact. Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur.

**Astuce :** Parfumer la crème avec des zestes d'orange, 2 cs de cointreau, du rhum etc...

# CRÈME ANGLAISE



PRÉPARATION  
4 min



CUISSON  
15 min

## INGRÉDIENTS

1 gousse de vanille  
6 jaunes d'œufs  
1 sachet de sucre  
vanillé  
80 g de sucre  
en poudre  
500 ml de lait

- 1 Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur et en gratter les graines noires avec la pointe d'un couteau.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre les jaunes d'œufs, les sucres et les graines de vanille dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 4 Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur  et ajouter le lait. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes. Programmer le robot : Température 1, 15 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Verser dans un plat. Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur.

**Astuces :** Si besoin mixer 10 secondes après la cuisson.

Déguster avec des fruits rouges ou des œufs à la neige.

# CRÈME AU CHOCOLAT



PRÉPARATION  
4 min



CUISON  
10 min

## INGRÉDIENTS

50 g de chocolat noir  
500 ml de lait  
20 g de sucre  
20 g de fécule de maïs  
1 œuf

- 1 Casser le chocolat en morceaux.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients, sauf le chocolat, dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Ajouter le chocolat. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 2, 10 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Verser dans un plat et filmer au contact. Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur.

**Astuce :** Ajouter des épices, vanille, cannelle...

# CRÈME BRÛLÉE



PRÉPARATION  
4 min



CUISON  
1H



REPOS  
2H

## INGRÉDIENTS

4 jaunes d'œufs  
75 g sucre en poudre  
1 sachet de sucre vanillé  
500 ml de crème entière  
4 cs de cassonade

- 1 Préchauffer le four à 100°C.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients, sauf la cassonade, dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Répartir la préparation dans 4 plats à crème brûlée.
- 4 Enfourner pour 1 heure. Laisser refroidir à température ambiante puis 2 heures au réfrigérateur.
- 5 Sortir les crèmes du réfrigérateur. Les saupoudrer de cassonade.
- 6 Passer les crèmes sous le gril du four pour les faire caraméliser.
- 7 Servir aussitôt.



# BROWNIE



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
37 min

## INGRÉDIENTS

200 g de chocolat noir  
150 g de beurre  
150 g de sucre en poudre  
80 g de farine  
4 œufs  
100 g de noix de pécan

- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Couper le chocolat en morceaux.
- 3 Installer le couteau hachoir . Mettre le beurre et le chocolat dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 1, 7 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le reste des ingrédients, sauf les noix. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 5 Ouvrir le couvercle. Retirer le couteau hachoir. Incorporer les noix à l'aide de la spatule.
- 6 Verser la pâte dans un moule carré de 18 cm environ légèrement graissé.
- 7 Enfourner pour 30 minutes.

**Astuce :** Remplacer les noix de pécan par des noix ou des amandes.

# SAUCE CHOCOLAT



PRÉPARATION  
5 min



CUISSON  
6 min

## INGRÉDIENTS

200 g de chocolat noir  
100 ml de lait  
100 ml de crème fraîche

- 1 Couper le chocolat en morceaux.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre le chocolat dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 15 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter le lait et la crème. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 2, 6 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 La sauce est prête à être utilisée.

**Astuce :** Servir avec des crêpes, des gaufres, des profiteroles etc...

# CHEESECAKE



PRÉPARATION  
20 min



CUISSON  
30 min

## INGRÉDIENTS

### Pour la pâte

100 g de biscuits secs  
type spéculoos,  
petit beurre etc....  
75 g beurre  
30 g de sucre en  
poudre  
25 g de farine  
1 cc d'eau

### Pour la crème

320 g de fromage frais  
type Philadelphia  
160 g de beurre  
160 g de sucre  
4 œufs

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre les ingrédients de la pâte dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 4 Étaler la pâte dans le fond d'un moule à charnière.
- 5 Installer le couteau hachoir . Mettre les ingrédients de la crème dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 6 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 7 Répartir régulièrement la crème sur la pâte.
- 8 Enfournier pour 30 minutes.
- 9 Laisser refroidir puis mettre au réfrigérateur.

**Astuce :** Le cheesecake est encore meilleur préparé la veille.



# GLACE MINUTE



PRÉPARATION  
2 min

## INGRÉDIENTS

250 g de fruits surgelés  
200 ml de lait concentré  
80 g de sucre

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 1 Ouvrir le couvercle, racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 1 Servir immédiatement.

**Astuces :** Varier les fruits. Suivant leur taille, ajuster le temps de mixage.  
Pour une recette plus légère, remplacer le lait concentré par 2 yaourts .

# GÂTEAU AU YAOURT



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
30 min

## INGRÉDIENTS

1 pot de yaourt  
2 pots de farine  
2 pots de sucre  
1 demi-sachet de levure chimique  
1 demi-pot d'huile  
3 œufs  
1 pincée de sel

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide la spatule. fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 4 Verser la pâte dans un moule à manquer légèrement graissé.
- 5 Enfourner pour 30 minutes.

**Astuce :** Ajouter des fruits coupés en morceaux à la pâte.

# BUGNES



PRÉPARATION  
10 min



REPOS  
2H



CUISSON  
3 min

## INGRÉDIENTS

2 œufs  
250 g de farine  
+ un peu pour le plan  
de travail  
40 g beurre  
40 ml de lait  
1 cs de sucre en  
poudre  
1 belle pincée de sel  
1 cc de levure de  
boulangier déshydratée  
et instantanée  
Sucre glace

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients, sauf le sucre glace, dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  40 secondes.
- 3 Transférer la pâte dans un saladier, former une boule et laisser reposer 2 heures.
- 4 Faire chauffer la friteuse à 170°C.
- 5 Etaler la pâte, sur un plan de travail fariné, sur une épaisseur de 5 mm. Découper en losanges.
- 6 Faire cuire les bugnes dans l'huile. Les retourner à chaque fois qu'elles remontent à la surface. Egoutter sur du papier absorbant.
- 7 Saupoudrer de sucre glace.

**Astuce :** Aromatiser avec de l'eau de fleur d'oranger ou des zestes de citron.



## QUATRE-QUARTS - 1 GÂTEAU



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
40 min

### INGRÉDIENTS

4 œufs  
Farine  
Sucre  
Beurre  
1 sachet de levure  
chimique  
1 pincée de sel

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Peser les œufs, puis peser le même poids en farine, en sucre et en beurre.
- 3 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide la spatule. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes .
- 5 Verser la pâte dans un moule à manquer ou à cake légèrement graissé.
- 6 Enfourner pour 40 minutes.

**Astuces :** Parfumer la pâte avec de la vanille ou des zestes de citron.

## FAR BRETON



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
50 min

### INGRÉDIENTS

400 g de pruneaux  
30 g de sucre en  
poudre  
250 g de farine  
1 pincée de sel  
4 œufs  
400 ml de lait

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Dénoyer les pruneaux.
- 3 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients, sauf les pruneaux, dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 4 Beurrer un moule rond, répartir les pruneaux dans le fond. Verser la préparation par-dessus.
- 5 Enfourner pour 50 minutes.
- 6 Servir froid directement dans le moule.

**Astuces :** Faire gonfler les pruneaux dans du thé avant de les utiliser.  
Varier les fruits.

# CLAFOUTIS



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
40 min

## INGRÉDIENTS

500 g de cerises  
80 g de sucre en  
poudre  
2 sachets de sucre  
vanillé  
125 g de farine  
1 pincée de sel  
3 œufs  
300 ml de lait

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Laver, équeuter et dénoyauter les cerises.
- 3 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients, sauf les cerises, dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 4 Beurrer une tourtière ou un moule et répartir les cerises dans le fond. Verser la préparation par-dessus.
- 5 Enfourner pour 40 minutes.
- 6 Servir froid.

**Astuces :** Utiliser des cerises surgelées. Varier les fruits.

# PORRIDGE



PRÉPARATION  
5 min



CUISSON  
7 min

## INGRÉDIENTS

100 g de flocons  
d'avoine  
600 ml de lait  
50 g de sucre  
50 g de raisins secs

- 1 Installer le mélangeur . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 2, 7 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 2 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle et servir dans des bols.

**Astuces :** Se déguste chaud ou tiède au petit déjeuner.

Utiliser le temps de cuisson préconisé sur le paquet de flocons d'avoine.

Utiliser du lait d'amande, sucrer avec du sirop d'érable et ajouter une pomme coupée dès le début de la cuisson.



## CONFITURE DE FRAISES - 1 POT



PRÉPARATION  
5 min



CUISSON  
25 min

### INGRÉDIENTS

300 g de fraises  
200 g sucre  
1 cs de jus de citron

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 2 Programmer le robot : Température 2, 25 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. verser la confiture dans un pot à confiture. Fermer et laisser refroidir à l'envers.

**Astuces :** Varier les fruits.

Suivant les fruits utilisés il faudra ajuster le temps de cuisson.

## CRUMBLE AUX POMMES



4  
PERSONNES



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
35 min

### INGRÉDIENTS

#### Pour la pâte

100 g de beurre  
+ 10 g pour le moule  
80 g de cassonade  
150 g de farine  
1 pincée de sel

4 pommes  
1 cs de jus de citron  
2 sachets de sucre  
vanillé  
½ cc de cannelle

- 1 Préchauffer le four à 180°C. Beurrer un moule à gratin. Réserver.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Vider le bol et réserver.
- 4 Éplucher, épépiner et couper les pommes en cubes.
- 5 Installer le mélangeur . Mettre les pommes, le citron, le sucre et la cannelle dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 2, 10 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Transvaser les pommes dans le moule préparé. Répartir le crumble sur les pommes.
- 7 Enfourner 25 minutes.
- 8 Servir chaud.

**Astuces :** Varier les fruits.

Remplacer une partie de la farine par de la poudre d'amandes.

## MADELEINES - ENVIRON 16 MADELEINES



### INGRÉDIENTS

130 g de beurre  
2 œufs  
130 g de sucre  
130 g de farine  
1 demi-sachet de levure  
1 pincée de sel

- 1 Préchauffer le four à 270 °C.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre le beurre dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 5 minutes, vitesse 1.
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle. Vider le bol et réserver le beurre fondu. Mettre tous les autres ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide la spatule. Ajouter le beurre fondu. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 5 Verser la pâte dans un moule à madeleines.
- 6 Baisser le four à 210 °C et enfourner pour 8 minutes.
- 7 Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

**Astuces :** Remplacer la moitié du sucre par du miel. Parfumer la pâte avec des zestes d'orange.

## COMPOTE DE POMMES



### INGRÉDIENTS

6 pommes  
1 citron  
2 sachets de sucre vanillé  
2 cs d'eau

- 1 Éplucher, épépiner et couper les pommes en cubes. Presser le citron.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 25 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, verser la compote dans un plat et réserver au réfrigérateur.

**Astuces :** Pour une compote sans morceaux, appuyer sur la touche « mixer »  de 20 à 50 secondes (suivant la consistance désirée) à la fin de la cuisson. Pour une compote sucrée ajouter 50 g de sucre.



# COMPOTE DE POMME/ANANAS



PRÉPARATION  
5 min



CUISSON  
25 min

## INGRÉDIENTS

4 pommes  
200 g d'ananas en morceaux  
1 citron  
2 sachets de sucre vanillé  
2 cs d'eau

- 1 Éplucher et épépiner les pommes. Couper les fruits en cubes. Presser le citron.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 3, 25 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, verser la compote dans un plat et réserver au réfrigérateur.

**Astuces :** Pour une compote sans morceaux, appuyer sur la touche « mixer » de 20 à 50 secondes (suivant la consistance désirée) à la fin de la cuisson.

Pour une compote sucrée ajouter 50 g de sucre cassonade.

# SPÉCULOOS - 40 SPÉCULOOS ENVIRON



PRÉPARATION  
10 min



REPOS  
2H



CUISSON  
20 min

## INGRÉDIENTS

250 g de farine  
175 g de vergeoise brune  
175 g de beurre  
1 œuf  
1 cc de levure  
1 cs de cannelle en poudre  
½ cs de gingembre en poudre

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer » pendant 20 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer » 30 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Sortir la pâte du bol. L'envelopper dans du film alimentaire et former un boudin. Réserver 2 heures au réfrigérateur.
- 4 Préchauffer le four à 160°C.
- 5 Couper la pâte en tronçons de 3 mm d'épaisseur. Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
- 6 Enfourner pour 20 minutes.
- 7 Laisser refroidir sur une grille.

**Astuce :** Étaler la pâte sur une épaisseur de 3 mm et découper la pâte en carrés ou en rectangles.

## ROCHERS NOIX DE COCO - 20 ROCHERS ENVIRON



### INGRÉDIENTS

2 blancs d'œufs  
100 g de sucre  
125 g de noix de coco râpée

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 4 À l'aide d'une petite cuillère former des petits tas de pâte et les déposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson.
- 5 Enfourner pour 12 minutes.

**Astuce :** Ajouter de l'extrait de vanille ou remplacer une partie du sucre par du sucre vanillé.

## COOKIES - 30 COOKIES ENVIRON



### INGRÉDIENTS

110 g de beurre  
110 g de sucre roux  
100 g de sucre  
225 g de farine  
1 pincée de sel  
1 cc de levure  
1 œuf  
175 g de pépites de chocolat

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients, sauf le chocolat, dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter les pépites de chocolat. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  10 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Sortir la pâte du bol, l'envelopper dans du film alimentaire et former un boudin. Réserver 2 heures au réfrigérateur.
- 4 Préchauffer le four à 170°C.
- 5 Couper la pâte en tronçons de 3 mm d'épaisseur. Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Attention de bien les espacer les biscuits vont s'étaler.
- 6 Enfourner pour 10 minutes.
- 7 Laisser refroidir sur une grille.

**Astuce :** Remplacer les pépites de chocolat par des raisins secs.



# CANNELÉS - ENVIRON 8 CANNELÉS



PRÉPARATION  
5 min



REPOS  
24H



CUISSON  
50 min

## INGRÉDIENTS

60 g de farine  
120 g de sucre  
en poudre  
2 sachets de sucre  
vanillé  
20 g d'huile  
250 ml de lait  
1 œuf + 1 jaune  
1 pincée de sel  
1 cs de rhum

### La veille

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Mettre la pâte dans un saladier et couvrir d'un film alimentaire.
- 3 Laisser reposer 24 heures au réfrigérateur.

### Le jour même

- 4 Préchauffer le four à 200°C.
- 5 Mélanger la pâte pour qu'elle soit homogène.
- 6 Beurrer et fariner les moules et y verser la pâte.
- 7 Enfourner pour 50 minutes.
- 8 Démouler et laisser refroidir sur une grille.

**Astuce :** Utiliser des moules à cannelés en silicone pour un démoulage plus facile.

# TARTE AU CHOCOLAT - 1 TARTE



PRÉPARATION  
5 min



CUISSON  
30 min



REPOS  
2H30 min

## INGRÉDIENTS

125 g de beurre  
250 g de farine  
125 g de sucre glace  
1 pincée de sel  
1 œuf  
200 ml de crème  
fraîche entière  
250 g de chocolat

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre le beurre coupé en morceaux, la farine, le sucre et le sel dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter l'œuf. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 40 secondes.
- 3 Sortir la pâte du bol, former une boule et l'envelopper d'un film alimentaire. Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.
- 4 Préchauffer le four à 200°C.
- 5 Sur un plan de travail légèrement fariné, étaler la pâte sur 5 mm d'épaisseur. Foncer un moule à tarte de 24 cm de diamètre. Couvrir le fond de tarte de papier cuisson et de légumes secs.
- 6 Enfourner pour 10 minutes. Retirer le papier et les légumes et enfourner de nouveau 10 minutes. Démouler et laisser refroidir sur une grille.
- 7 Installer le mélangeur . Mettre la crème dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot Température 1, 5 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 8 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le chocolat. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 1, 5 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 9 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Déposer le fond de tarte sur un plat. Vider le contenu du bol sur la pâte et réserver au frais minimum 2 heures avant de déguster.

**Astuce :** Ajouter des pistaches ou des noix sur le fond de tarte avant de recouvrir de chocolat.



# TARTE AMANDINE AUX POIRES - 1 TARTE



PRÉPARATION  
15 min



REPOS  
30 min



CUISSON  
35 min

## INGRÉDIENTS

### Pour la pâte

125 g de beurre  
250 g de farine  
125 g de sucre glace  
1 pincée de sel  
1 œuf

### Pour la crème

100 g beurre mou  
100 g de sucre  
2 œufs  
100 g de poudre  
d'amandes  
25 g de farine

1 boîte de poires  
au sirop

- 1 Installer le couteau hachoir  pour réaliser la pâte. Mettre le beurre coupé en morceaux, la farine, le sucre et le sel dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter l'œuf. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  40 secondes.
- 3 Sortir la pâte du bol former une boule et l'envelopper d'un film alimentaire, laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.
- 4 Sur un plan de travail légèrement fariné, étaler la pâte sur 5 mm d'épaisseur. Foncer un moule à tarte de 24 cm de diamètre. Piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette. Réserver au réfrigérateur.
- 5 Préchauffer le four à 180°C.
- 6 Égoutter les poires.
- 7 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients de la crème dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 8 Ouvrir le couvercle. Verser le contenu du bol sur le fond de tarte. Placer harmonieusement les poires sur la crème en les enfonçant légèrement.
- 9 Enfourner 35 minutes.

**Astuce :** Parsemer d'amandes effilées avant d'enfourner.

## PÂTE À TARTINER - POUR 1 POT



PRÉPARATION  
5 min



CUISSON  
12 min



REPOS  
2H30 min

### INGRÉDIENTS

200 g de chocolat au lait  
120 ml de crème fraîche épaisse  
50 g de sucre en poudre  
2 sachets de sucre vanillé  
3 cs d'eau  
2 cs d'huile de noisette

- 1 Couper le chocolat en morceaux.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre la crème et les sucres dans le bol. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 1, 5 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter le chocolat et l'eau. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 1, 5 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Ajouter l'huile de noisette. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 1, 2 minutes, vitesse 1 et appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle mettre en pot. Réserver au réfrigérateur.

**Astuces :** Servir avec des crêpes, des gaufres etc...

Si vous ne trouvez pas d'huile de noisette, remplacez-la par de la poudre de noisettes.

## COULIS DE FRUITS ROUGES



4  
PERSONNES



PRÉPARATION  
5 min

### INGRÉDIENTS

1 citron  
250 g de fruits rouges  
90 g de sucre

- 1 Presser le citron. Laver les fruits rouges.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 50 secondes.
- 3 Filtrer la préparation au chinois.
- 4 Le coulis est prêt à être utilisé.

**Astuces :** Utiliser des fruits surgelés préalablement décongelés.

Utiliser le coulis avec une glace, du fromage blanc etc...



# BOISSONS





Mojito

## CHOCOLAT CHAUD



PRÉPARATION  
2 min



CUISSON  
12 min

### INGRÉDIENTS

80 g de chocolat noir  
700 ml de lait  
40 g de sucre  
1 sachet de sucre  
vanillé

- 1 Couper le chocolat en morceaux
- 2 Installer le mélangeur . Mettre tous les ingrédients dans le bol du robot. Fermer le couvercle. Programmer le robot : Température 2, 12 minutes, vitesse 2 et appuyer sur la touche « start/pause » .
- 3 Servir.

**Astuce :** Pour accentuer la saveur du chocolat vous pouvez rajouter à la recette  $\frac{1}{2}$  cc de café soluble.

## SMOOTHIE FRAISES MENTHE



PRÉPARATION  
10 min

### INGRÉDIENTS

200 g de fraises  
10 feuilles de menthe  
2 yaourts nature  
200 ml de lait  
30 g de sucre en poudre  
6 glaçons

- 1 Laver et équeuter les fraises et la menthe. Couper les fraises en 2. Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle, racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Servir.

# SMOOTHIE MANGUE/VANILLE/BANANE



PRÉPARATION  
5 min

## INGRÉDIENTS

150 g de mangue  
1 banane  
1 yaourt nature  
400 ml de lait  
1 cc d'extrait  
de vanille  
30 g de sucre en poudre  
6 glaçons

- 1 Éplucher et couper la mangue et la banane.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol du robot. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle, racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 4 Servir.

**Astuce :** Pour éviter d'utiliser des glaçons, utiliser des fruits surgelés.

# PUNCH



PRÉPARATION  
5 min

## INGRÉDIENTS

2 citrons  
3 oranges  
100 g d'ananas  
100 ml de sirop de  
sucre de canne  
200 ml de rhum blanc  
15 glaçons

- 1 Presser les oranges et les citrons. Couper l'ananas en morceaux.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol du robot. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 3 Servir aussitôt avec des glaçons.



## MILKSHAKE



PRÉPARATION  
5 min

### INGRÉDIENTS

300 g de framboises  
300 g de glace vanille  
350 ml de lait  
6 glaçons

- 1 Rincer rapidement les framboises sous l'eau.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients dans le bol du robot. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle, racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 4 Servir.

**Astuce :** Pour éviter d'utiliser des glaçons, utiliser des fruits surgelés.

## BLOODY MARY



PRÉPARATION  
5 min

### INGRÉDIENTS

200 ml de vodka  
800 ml de jus de tomate  
6 gouttes de tabasco  
½ cc de sauce worcestershire  
½ cc de sel de céleri  
8 glaçons

- 1 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les ingrédients sauf les glaçons dans le bol du robot. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 2 Répartir dans les verres, ajouter les glaçons et servir.

# MOJITO



PRÉPARATION  
5 min

## INGRÉDIENTS

16 feuilles de menthe  
5 citrons verts  
16 glaçons  
60 g de sucre de canne  
80 ml de rhum blanc  
750 ml de Perrier

- 1 Laver et équeuter la menthe. Presser le jus de 4 citrons verts.
- 2 Répartir la menthe dans les verres.
- 3 Installer le couteau hachoir . Mettre tous les glaçons dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 15 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle, racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter le jus de citron, le sucre de canne et le rhum. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 15 secondes.
- 5 Répartir dans les verres. Compléter avec de l'eau gazeuse, décorer d'une rondelle de citron vert et servir.



# RECETTES POUR BÉBÉ





Compote pomme/rhubarbe

## VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS

À PARTIR DE  
6/9 moisPRÉPARATION  
10 minCUISSON  
40 min

## INGRÉDIENTS

100 g de champignons  
20 g d'oignon jaune  
70 g de pomme  
de terre

- 1 Nettoyer les champignons. Éplucher l'oignon.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre les champignons et l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes. Retirer du bol et réserver.
- 3 Peler et laver la pomme de terre et la couper en morceaux.
- 4 Verser l'eau dans le bol jusqu'au niveau « Vapeur ». Installer le panier vapeur  et y mettre les morceaux de pomme de terre. Fermer le couvercle, et appuyer sur la touche « Cuisson vapeur » . Programmer 20 minutes. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler »  et ouvrir le couvercle. Ajouter les champignons et les oignons. Fermer le couvercle et programmer le robot : Température 3, 15 minutes, vitesse 3. Appuyer sur la touche « start » .
- 6 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Transférer les légumes du panier vapeur au bol de cuisson. Installer le couteau hachoir . Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 50 secondes.
- 7 Ajouter de l'eau au fur et à mesure jusqu'à atteindre la consistance désirée selon l'âge de votre bébé en appuyant sur la touche « mixer » .
- 8 Servir dans un bol.

# VELOUTÉ DE LENTILLES CORAIL ET POTIRON AU PARMESAN ET CUMIN



À PARTIR DE  
9-36 mois



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
25 min



## INGRÉDIENTS

50 g de lentilles corail  
120 g de potiron  
20 g d'oignon  
1 pincée de cumin  
en poudre  
300 ml d'eau  
20 g de parmesan  
en poudre

- 1 Rincer et égoutter les lentilles. Laver et couper le potiron en cubes.
- 2 Éplucher l'oignon. Installer le couteau hachoir . Mettre l'oignon dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Racler avec la spatule pour réunir l'oignon dans le bol.
- 4 Installer le mélangeur . Verser 300 ml d'eau, ajouter les cubes de potiron et les lentilles, puis saupoudrer de cumin. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Sauces/soupes » . Programmer le robot : Température 3, 25 minutes, vitesse 3. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 Une fois la cuisson terminée, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, racler le bord du bol avec la spatule. Ajouter 10 g de parmesan. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 2 minutes.
- 6 Ouvrir le couvercle. Ajouter l'eau pour obtenir la consistance désirée selon l'âge de votre bébé. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 1 minute.
- 7 Servir dans un bol avec le reste de parmesan saupoudré sur la soupe.



# VELOUTÉ GLACÉ AUX COURGETTES, CHÈVRE FRAIS ET MENTHE



À PARTIR DE  
12 mois



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
30 min



## INGRÉDIENTS

50 g de pomme de terre  
100 g de courgettes  
40 g d'oignon  
2 pincées d'ail semoule  
30 g de fromage de chèvre frais  
10 g menthe émincée

- 1 Laver la pomme de terre, les courgettes et les couper en dés. Peler l'oignon.
- 2 Verser l'eau dans le bol jusqu'au niveau « Vapeur ». Installer le panier vapeur  et y ajouter les dés de courgettes et d'oignon, la pomme de terre et l'ail. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Cuisson vapeur » . Programmer 25 minutes puis appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, installer le mélangeur . Mettre les légumes cuits et la moitié du fromage de chèvre ainsi que la menthe dans le bol. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 1 minute.
- 4 Laisser la soupe refroidir dans un bol, puis la mettre au frais. Servir avec le reste de fromage de chèvre émietté finement sur le dessus.

# SOUPE DE TOMATES AU BASILIC



À PARTIR DE  
4 mois



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
25 min



## INGRÉDIENTS

130 g de tomates  
70 g de pommes de terre  
100 ml d'eau  
1 feuille de basilic

- 1 Laver, peler et épépiner les tomates.
- 2 Laver, peler et couper en dés les pommes de terre.
- 3 Installer le mélangeur . Mettre l'eau, la tomate et les dés de pommes de terre dans le bol. Fermer le couvercle.
- 4 Appuyer sur la touche « Sauces/soupes » . Programmer le robot : Température 3, 20 minutes, vitesse 3. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, ajouter le basilic. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 2 minutes.
- 6 Servir tiède dans un bol.

**Astuce :** Servir cette soupe froide l'été comme un gaspacho.

# CHORBA DES PETITS



À PARTIR DE  
12/24 mois



PRÉPARATION  
15 min



CUISSON  
20 min



## INGRÉDIENTS

10 g oignon jaune  
20 g de tomate  
20 g de carotte  
30 g de courgette  
30 g de haricots plats  
2 pincées d'ail  
semoule de curry en  
poudre, de cannelle  
en poudre et de  
paprika doux  
1 g de coriandre  
fraîche émincée  
30 g de viande  
hachée de bœuf  
200 ml d'eau  
30 g de cheveux  
d'ange (pâtes)  
1 cc de concentré  
de tomates

- 1 Nettoyer minutieusement les légumes.
- 2 Éplucher et couper l'oignon, la tomate, la carotte et la courgette en petits dés de taille égale. Émincer les haricots plats.
- 3 Installer le mélangeur . Verser 200 ml d'eau, l'ail semoule et les épices. Ajouter les dés de légumes, la viande hachée et l'émincé de haricots plats. Fermer le couvercle.
- 4 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 2 phases et appuyer sur la touche « start » .  
**Phase 1 :** Température 3, 20 minutes, vitesse 3  
**Phase 2 :** Température 3, 5 minutes (à ajuster selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet des cheveux d'ange), vitesse 3
- 5 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle, racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Vérifier le niveau de l'eau, celle-ci doit être juste en-dessous du niveau des légumes. Ajouter le concentré de tomate, l'émincé de coriandre et les cheveux d'ange. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « start » .
- 6 Servir dans un bol.

**Astuce :** De 9 à 12 mois : à la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « mixer »  pendant 2 minutes.



# MINISTRONE



À PARTIR DE  
6 mois



PRÉPARATION  
15 min



CUISSON  
30 min



## INGRÉDIENTS

20 g de carottes  
40 g de courgettes  
5 g de céleri  
30 g de haricots blancs  
en boîte  
25 g de pulpe de  
tomates en boîte  
1 pincée d'ail  
300 ml d'eau  
25 g de pâtes type  
« alphabet »  
10 g de parmesan

- 1 Peler, laver puis couper les carottes en dés.
- 2 Laver et couper la courgette et le céleri en dés de 5 mm environ.
- 3 Installer le mélangeur  dans le bol. Y mettre tous les légumes frais. Ajouter les haricots blancs, la pulpe de tomates et l'ail. Ajouter 300 ml d'eau. Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer les 2 phases et appuyer sur la touche « start » .
- Phase 1 :** Température 3, 20 minutes, vitesse 3  
**Phase 2 :** Température 3, 6 minutes (à ajuster selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet de pâtes alphabet ), vitesse 3
- 4 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle et ajouter les pâtes alphabet. Fermer le couvercle puis appuyer sur la touche « start »  pour reprendre la cuisson.
- 5 Servir avec le parmesan râpé.

**Astuce :** Avant 12 mois, suivre la même recette, mais, à la fin de la cuisson des pâtes, appuyer sur la touche « mixer »  pendant 2 minutes.

# SOUPE DE PATATES DOUCES ET CAROTTES



À PARTIR DE  
4 mois



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
25 min



## INGRÉDIENTS

80 g de patates douces  
100 g de carottes  
20 g d'oignon  
300 ml d'eau  
2 cc de coriandre  
ciselée

- 1 Laver et peler les patates douces et les carottes. Les couper en dés. Éplucher l'oignon.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'oignon dans le bol. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle. Rassembler l'oignon à l'aide de la spatule.
- 4 Installer le mélangeur . Ajouter 300 ml d'eau, les patates douces et les carottes dans le bol. Appuyer sur la touche « Sauces/soupes » . Programmer le robot : Température 3, 25 minutes, vitesse 3. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, ajouter la coriandre. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 2 minutes.
- 6 Servir dans un bol.

# SOUPE DE PANAIS ET POIREAUX AU CURRY



À PARTIR DE  
4 mois



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
25 min



## INGRÉDIENTS

60 g de panais  
60 g de pomme de terre  
80 g de blanc de poireau  
200 ml d'eau  
1 branche de persil plat  
1 pincée de curry en poudre (à partir de 9 mois)

- 1 Peler et laver les panais et la pomme de terre, puis les couper en dés. Couper le blanc de poireau avant de l'émincer.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre 200 ml d'eau, le panais, la pomme de terre et le poireau dans le bol. Appuyer sur la touche « Sauces/soupes » . Programmer le robot : Température 3, 25 minutes, vitesse 3. Appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, ajouter le persil et le curry si le bébé a plus de 9 mois. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 2 minutes.
- 4 Servir dans un bol.

**Astuce :** Diminuer la quantité d'eau pour obtenir une purée.



# SOUPE À LA CITROUILLE ACIDULÉE À LA POMME



À PARTIR DE  
6 mois



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
25 min



## INGRÉDIENTS

100 g de potiron  
40 g de pomme  
acidulée (type Granny  
Smith)  
40 g de pomme de  
terre  
20 d'oignon  
200 ml d'eau  
3 g de cerfeuil

- 1 Retirer l'écorce du potiron, enlever toutes les graines et les filaments et couper sa chair en cubes. Peler la pomme, la pomme de terre et l'oignon. Les couper en dés.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre le potiron, la pomme, l'oignon, l'eau et la pomme de terre dans le bol. Appuyer sur la touche « Sauces/soupes » . Programmer le robot : Température 3, 25 minutes, vitesse 3. Appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, ajouter le cerfeuil. Fermer le couvercle puis appuyer sur la touche « mixer » .
- 4 Servir dans un bol.

**Astuce :** Pour un bébé de 6-9 mois, servir bien mixé. À partir de 12 mois, servir en agrémentant d'un râpé de pommes Granny sur le dessus.

# GRATIN DE COURGETTES FONDANTES AU THYM



À PARTIR DE  
9 mois



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
35-40 min



## INGRÉDIENTS

120 g de courgette  
40 g de pomme de  
terre  
20 g d'oignon  
1 cc de thym  
20 g d'emmental râpé  
(ou de comté)

- 1 Laver et essuyer la courgette. Peler, laver et essuyer la pomme de terre. Couper la courgette et la pomme de terre en gros dés.
- 2 Peler et émincer l'oignon.
- 3 Verser de l'eau dans le bol jusqu'au niveau « Vapeur ». Ajouter le thym séché dans l'eau.
- 4 Installer le panier vapeur , y disposer les dés de courgette et de pomme de terre, et l'oignon émincé. Appuyer sur la touche « Cuisson vapeur » . Programmer 25 minutes. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Disposer les légumes dans un moule à gratin légèrement huilé au pinceau, puis parsemer avec le fromage râpé. Enfourner pour 10 minutes à 180°C, jusqu'à légère coloration du gratin.

# PURÉE D'ÉPINARDS ET DE POMME DE TERRE



À PARTIR DE  
5/6 mois



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
30 min



## INGRÉDIENTS

15 g d'oignon jaune  
50 g de pomme  
de terre  
200 g d'épinards  
hachés congelés

- 1 Éplucher et couper l'oignon. Peler et laver la pomme de terre puis la couper en petits dés.
- 2 Verser de l'eau dans le bol jusqu'au niveau « Vapeur ». Installer le panier vapeur . Y placer l'oignon, les pommes de terre et les épinards. Appuyer sur la touche « Cuisson vapeur » . Programmer 25 minutes. Appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Installer le couteau hachoir . Mettre les légumes cuits dans le bol et ajouter la quantité d'eau nécessaire afin d'obtenir la consistance désirée. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 2 minutes.
- 4 Servir dans un bol.

# PURÉE DE PETITS POIS ET HARICOTS



À PARTIR DE  
6/9 mois



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
20 min



## INGRÉDIENTS

20 g d'oignon  
50 g de pomme  
de terre  
60 g haricots verts  
100 g de petits pois  
100 ml d'eau

- 1 Éplucher et couper l'oignon. Peler et laver la pomme de terre. Couper les haricots en petits dés. Écosser les petits pois pour arriver à un total de 80 g.
- 2 Placer l'oignon, la pomme de terre, les haricots et les petits pois dans le bol. Ajouter 100 ml d'eau, appuyer sur la touche « Sauces/soupes » . Programmer le robot : Température 3, 25 minutes, vitesse 2. Appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler »  puis sur la touche « mixer »  pendant 1 minute 30 secondes. Selon la texture désirée, ajouter de l'eau et mixer de nouveau.
- 4 Servir.



## DESSERTS

# COMPOTE AUX 2 POIRES VANILLÉE



À PARTIR DE  
4 mois



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
15 min



### INGRÉDIENTS

75 g de poire Comice  
75 g de poire  
Conférence  
2 gouttes d'extrait de  
vanille

- 1 Éplucher et couper les poires.
- 2 Installer le mélangeur . Placer les poires et les gouttes de vanille dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Plats mijotés »  et programmer le robot : Température 3, 15 minutes, vitesse 3. Appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, racler le bol avec la spatule et installer le couteau hachoir . Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 4 Servir dans un bol.

# COMPOTE POMME/RHUBARBE



À PARTIR DE  
4 mois



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
20 min



### INGRÉDIENTS

110 g de pomme Reine  
de reinettes  
30 g de rhubarbe en  
morceaux (surgelée)  
2 cc de jus de citron  
3 cs d'eau

- 1 Peler et couper la pomme en dés.
- 2 Installer le mélangeur  dans le bol. Y mettre la pomme, la rhubarbe, le jus de citron et 3 cuillères à soupe d'eau.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer le robot : Température 3, 20 minutes, vitesse 3. Appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, racler le bol avec la spatule et installer le couteau hachoir . Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 1 minute.
- 5 Servir dans un bol.

**Astuce :** Laisser des morceaux fondants pour un enfant de plus de 12 mois.

# SOUPE SUCRÉE DE POIRE, VERVEINE ET MIEL



À PARTIR DE  
6 mois



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
20 min



## INGRÉDIENTS

1 cs de verveine séchée  
110 g de poire mûre  
1 cc de miel

- 1 Préparer une infusion de verveine dans un bol de 200 ml.
- 2 Peler et couper la poire en gros morceaux.
- 3 Installer le mélangeur  dans le bol. Y mettre l'eau infusée et filtrée, la poire et la cuillère de miel.
- 4 Appuyer sur « Plats mijotés » . Programmer le robot : Température 3, cuisson 20 minutes. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 1 minute 30 secondes.
- 6 Servir dans un bol.

# GASPACHO AUX FRUITS D'ÉTÉ



À PARTIR DE  
12 mois



PRÉPARATION  
10 min

## INGRÉDIENTS

30 g kiwi  
40 g nectarine  
30 g de fraises  
20 g de glace pilée  
10 g de framboises  
1 cc de menthe ciselée  
100 ml de jus de citron vert  
200 ml de jus d'orange

- 1 Peler le kiwi et la nectarine avant de les couper en petits dés. Laver les fraises et les équeuter.
- 2 Installer le couteau hachoir  dans le bol. Y mettre la glace pilée, l'ensemble des fruits, la menthe ciselée et les jus du citron vert et de l'orange. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 1 minute.
- 3 Servir.

**Astuce :** Mixer seulement 30 secondes pour garder des morceaux plus gros pour un enfant de plus de 24 mois.



## MILKSHAKE VANILLE/ANANAS



À PARTIR DE  
18 mois



PRÉPARATION  
10 min

### INGRÉDIENTS

100 g d'ananas  
Victoria frais  
1/2 boule de glace  
vanille  
50 ml de lait entier  
très froid

- 1 Couper l'ananas en gros cubes en ayant pris soin de ne pas mettre la partie fibreuse centrale.
- 2 Installer le couteau hachoir  dans le bol. Y placer l'ananas. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 1 minute.
- 3 Ouvrir le couvercle. Ajouter la glace et le lait. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 2 minutes.
- 4 Verser dans une coupelle.

## SMOOTHIE YAOURT ET FRUITS ROUGES



À PARTIR DE  
12 mois



PRÉPARATION  
5 min

### INGRÉDIENTS

1 yaourt à la vanille  
140 g d'un mélange de  
fruits rouges surgelés

- 1 Installer le couteau hachoir  dans le bol. Y mettre le yaourt avec les fruits encore surgelés.
- 2 Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 2 minutes.
- 3 Servir aussitôt.

## SMOOTHIE FRUITS ET LÉGUMES



À PARTIR DE  
9 mois



PRÉPARATION  
10 min

### INGRÉDIENTS

60 g de poire  
20 g de concombre  
60 g de kiwi

- 1 Laver, peler et épépiner la poire et le concombre. Peler le kiwi.
- 2 Installer le couteau hachoir  dans le bol. Y mettre les fruits et le concombre. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 1 minute 30 secondes.
- 3 Servir dans un bol pour un bébé (ou dans un verre).

## SMOOTHIE MELON/POIRE



À PARTIR DE  
6 mois



PRÉPARATION  
5 min

### INGRÉDIENTS

60 g de poire bien mûre  
60 g de melon en billes  
1 yaourt à la vanille (bien frais)

- 1 Laver et peler la poire. La couper en morceaux.
- 2 Installer le couteau hachoir  dans le bol. Y mettre la poire, les billes de melon et le yaourt à la vanille.
- 3 Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 1 minute.
- 4 Servir dans un bol.

## SMOOTHIE YAOURT/BANANE/FRAISE



À PARTIR DE  
12 mois



PRÉPARATION  
10 min

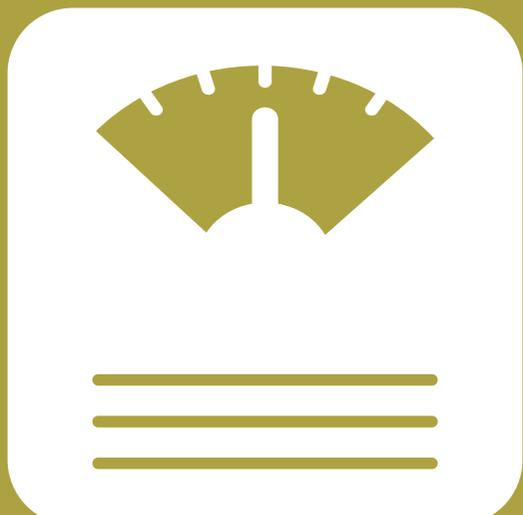
### INGRÉDIENTS

40 g de banane  
80 g de fraises  
1 yaourt nature  
2 gouttes de vanille liquide

- 1 Laver et couper les fruits.
- 2 Installer le couteau hachoir  dans le bol. Y placer les fruits. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 1 minute.
- 3 Ouvrir le couvercle, ajouter le yaourt et la vanille. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 1 minute jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- 4 Présenter le dessert dans une tasse.
- 5 Décorer de petits dés de fraises.



# RECETTES DIÉTÉTIQUES





Aubergines farcies aux deux viandes

## ENTRÉES

# SALADE DE CAROTTES AUX ÉPICES ORIENTALES



### INGRÉDIENTS

6 carottes  
300 ml d'eau  
1 orange  
1 demi-citron  
2 cs d'huile d'olive  
1 cc de gingembre en poudre  
Quelques pluches de coriandre fraîche  
Sel, poivre

- 1 Peler et laver les carottes puis les couper en rondelles.
- 2 Remplir le bol de 300 ml d'eau à l'aide du verre mesureur. Placer les rondelles de carottes dans le panier vapeur  et l'installer dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Cuisson vapeur » . Programmer 15 minutes. Appuyer sur la touche « start » .
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, débarrasser les carottes dans un saladier et laisser tiédir.
- 4 Préparer l'assaisonnement : presser l'orange et le demi-citron et recueillir leur jus dans un bol. Saler, poivrer puis émulsionner avec l'huile d'olive. Versez la sauce sur les carottes et saupoudrer de gingembre.
- 5 Laisser mariner au moins 1 heure au réfrigérateur.
- 6 Décorer avec la coriandre fraîche ciselée et servir.

# GASPACHO DE COURGETTES À LA MENTHE



### INGRÉDIENTS

4 courgettes  
1 gousse d'ail  
700 ml d'eau  
1 demi-cube bouillon de volaille  
30 g de fêta  
1 vingtaine de feuilles de menthe fraîche  
Poivre

- 1 Peler et laver les courgettes puis les couper en morceaux. Éplucher et dégermer la gousse d'ail.
- 2 Installer le mélangeur  dans le bol. Y mettre l'ail et les courgettes, puis ajouter le bouillon émietté et 700 ml d'eau. Fermer le couvercle puis appuyer sur la touche « Sauces/soupes » . Programmer le robot : Température 3, 25 minutes, vitesse 2. Appuyer sur la touche « start »  pour démarrer la cuisson.
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, remplacer le mélangeur par le couteau hachoir . Ajouter la fêta émiettée, les feuilles de menthe (en garder quelques unes pour la décoration) et poivrer. Replacer le couvercle puis appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 4 Retirer le couvercle, verser la soupe dans des assiettes creuses ou des bols, puis placer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. Parsemer du reste de menthe et servir frais.

# VELOUTÉ DE PANAIS



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
25 min



## INGRÉDIENTS

500 g de panais  
1 blanc de poireau  
700 ml d'eau  
1 tablette de bouillon  
de volaille  
Sel, poivre  
50 ml de crème allégée  
Quelques brins de  
persil plat

- 1 Peler les panais, les laver et les couper en morceaux. Rincer le blanc de poireau et le couper en tronçons.
- 2 Installer le couteau hachoir  dans le bol. Y mettre les morceaux de panais et de poireau. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes. Retirer le couvercle, racler les parois du bol à l'aide de la spatule puis installer le mélangeur  à la place du couteau hachoir.
- 3 Verser 700 ml d'eau dans le bol et ajouter le bouillon émietté. Saler modérément, poivrer et refermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Sauces/soupes » . Programmer le robot : Température 3, 25 minutes, vitesse 2. Appuyer sur la touche « start »  pour démarrer la cuisson.
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, verser la crème, replacer le couvercle puis appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 5 Verser la soupe dans des assiettes creuses ou des bols. Parsemer de persil ciselé et servir.



# CRÈME DE PATATES DOUCES ET POTIRON



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
25 min



## INGRÉDIENTS

200 g de patates douces  
500 g de potiron  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 cc de curry en poudre  
1 cube de bouillon  
700 ml d'eau  
Sel, poivre  
50 ml de lait de coco (ou crème légère ou crème de soja)  
Quelques pluches de coriandre (facultatif)

- 1 Peler les patates douces et le potiron, les laver et les couper en dés. Éplucher l'oignon et le couper en 2. Peler et dégermer la gousse d'ail.
- 2 Fixer le mélangeur  dans le bol puis y mettre les dés de patates douces et de potiron, l'oignon et l'ail. Ajouter le curry, le bouillon émietté et verser 700 ml d'eau. Saler modérément, poivrer, refermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Sauces/soupes » . Programmer le robot : Température 3, 25 minutes, vitesse 2. Appuyer sur la touche « start »  pour démarrer la cuisson.
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle, verser le lait de coco, replacer le couvercle puis appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 4 Verser la soupe dans des assiettes creuses ou des bols, puis parsemer de coriandre ciselée et servir.

# MOUSSELINE DE BETTERAVES



PRÉPARATION  
10 min

## INGRÉDIENTS

4 petites betteraves cuites  
100 g de fromage blanc 20 % MG  
1 cc de cumin  
1 cs d'huile d'olive  
Sel, poivre

- 1 Peler les betteraves et les couper en morceaux.
- 2 Installer le couteau hachoir  dans le bol. Y mettre les morceaux de betterave, fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 30 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle, racler les parois du bol avec la spatule, puis ajouter le fromage blanc et le cumin. Verser l'huile d'olive. Saler, poivrer.
- 4 Fermer le couvercle, puis appuyer sur la touche « mixer »  pendant environ 30 secondes, jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène (renouveler l'opération si besoin).
- 5 Verser la mousseline dans un petit saladier, et servir avec des gressins ou des toasts de pain de campagne.

# CRÈME DE LENTILLES ET ŒUF POCHÉ



PRÉPARATION  
15 min



CUISSON  
33 min



## INGRÉDIENTS

1 blanc de poireau  
1 gousse d'ail  
150 g de lentilles  
vertes du Puy  
1 cube de bouillon  
de légumes  
800 ml d'eau  
2 cs de crème allégée  
4 œufs extra frais  
1 cs de vinaigre  
Sel, poivre

- 1 Rincer le blanc de poireau puis le couper en morceaux. Peler et dégermer la gousse d'ail.
- 2 Fixer le couteau hachoir  dans le bol. Y mettre les morceaux de poireau et l'ail. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes. Retirer le couvercle puis installer le mélangeur  à la place du couteau hachoir.
- 3 Rincer les lentilles et les incorporer dans le bol avec le bouillon émietté. Ajouter 800 ml d'eau puis fermer le couvercle et appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer le robot : Température 3, 30 minutes, vitesse 2. Appuyer sur la touche « start »  pour démarrer la cuisson.
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle et verser le contenu du bol dans une passoire placée au dessus d'une casserole ou d'un saladier pour récupérer le jus de cuisson. Remplacer le mélangeur par le couteau hachoir  puis mettre les lentilles et la crème dans le bol. Fermer le couvercle puis appuyer sur la touche « mixer »  pendant 15 secondes. Ajouter plus ou moins d'eau de cuisson jusqu'à la consistance désirée et mixer à nouveau.
- 5 Faire chauffer une grande casserole d'eau additionnée de vinaigre. Quand l'eau frémit, casser les œufs un à un dans l'eau. Cuire environ 3 minutes, en ramenant le blanc autour du jaune à l'aide d'une écumoire. Égoutter sur du papier absorbant.
- 6 Verser le velouté dans des assiettes creuses ou des bols, et servir avec les œufs pochés et du pain grillé.



# SALADE DE BROCOLIS, NOIX ET MÂCHE



## INGRÉDIENTS

300 g de brocolis  
300 ml d'eau  
100 g de mâche  
10 noix  
1 cs de vinaigre  
de cidre  
2 cs d'huile de noix  
Sel, poivre

- 1 Détacher les fleurettes de brocolis et les rincer.
- 2 Remplir le bol de 300 ml d'eau. Placer les brocolis dans le panier vapeur puis fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Cuisson vapeur » . Programmer 15 minutes puis appuyer sur la touche « start » pour démarrer la cuisson. À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » et ouvrir le couvercle. Laisser les brocolis refroidir.
- 3 Rincer et essorer la mâche. Casser les noix et les décortiquer.
- 4 Préparer la sauce : verser le vinaigre dans un saladier, et délayer avec le sel et le poivre. Émulsionner avec l'huile de noix.
- 5 Mettre les brocolis, les bouquets de mâche et les noix dans un saladier. Mélanger et servir.

# MUFFINS AUX PETITS POIS ET À LA FÊTA



## INGRÉDIENTS

300 ml d'eau  
100 g de petits pois  
écossés  
100 g de farine T 65  
150 g de farine  
blanche  
1 demi sachet de  
poudre à lever (levure)  
2 œufs  
100 ml de lait  
demi-écrémé  
4 cs d'huile d'olive  
1 yaourt nature  
Sel, poivre  
12 noisettes  
50 g de fêta

- 1 Remplir le bol de 300 ml d'eau. Placer les petits pois dans le panier vapeur puis fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Cuisson vapeur » . Programmer 5 minutes puis appuyer sur la touche « start » pour démarrer la cuisson. Lorsque les petits pois sont cuits, appuyer sur la touche « annuler » et ouvrir le couvercle. Laisser refroidir.
- 2 Préchauffer le four à 180°C (th.6). Installer le mélangeur . Verser les farines dans le bol. Ajouter la levure, les œufs, le lait, l'huile et le yaourt. Saler modérément, poivrer, fermer le couvercle puis appuyer sur la touche « mixer » pendant 20 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle puis racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter les noisettes et la fêta coupée en dés puis fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer » pendant 5 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle, incorporer les petits pois, mélanger avec la spatule puis répartir la préparation dans des moules à muffins. Enfourner pour 25 minutes.
- 5 Servir tiède ou froid.

# CAKE AUX COURGETTES, JAMBON ET NOISETTES



PRÉPARATION  
20 min



CUISSON  
40 min

## INGRÉDIENTS

1 courgette  
180 g de farine  
1 demi-sachet de  
poudre à lever (levure)  
3 œufs  
50 ml d'huile d'olive  
50 ml de vin blanc  
50 ml de lait  
demi-écrémé  
12 noisettes  
30 g de mimolette  
80 g de jambon blanc  
Sel, poivre

- 1 Éplucher la courgette, la laver et la couper en morceaux.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre les morceaux de courgette dans le bol, fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes. Ouvrir le couvercle.
- 3 Préchauffer le four à 180°C (th.6). Verser la farine dans le bol, ajouter la levure, les œufs, l'huile, le vin blanc et le lait. Fermer le couvercle puis appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 4 Retirer le couvercle puis incorporer les noisettes décortiquées ainsi que le fromage et le jambon coupés en dés. Saler, poivrer, refermer le couvercle puis appuyer sur la touche « mixer »  pendant 5 secondes.
- 5 Verser la préparation dans un moule à cake puis faire cuire 35 à 40 minutes.
- 6 Servir tiède ou froid.



# FILET DE PORC MIJOTÉ AU GINGEMBRE



PRÉPARATION  
20 min



CUISSON  
25 min



MARINADE  
1H



## INGRÉDIENTS

500 g de filet de porc  
2 cs de vinaigre de riz  
2 cs de sauce soja  
1 petit morceau de  
gingembre frais  
1 bouquet de  
coriandre fraîche  
3 oignons nouveaux  
1 gousse d'ail  
2 cs d'huile  
Sel, poivre

- 1 Couper la viande en tranches et les déposer dans un saladier. Dans un bol, mélanger le vinaigre, la sauce soja, le gingembre finement râpé et la coriandre ciselée (réserver quelques feuilles pour la décoration). Verser ce mélange sur les lamelles de viande et mélanger. Recouvrir d'un film alimentaire et laisser mariner pendant au moins 1 heure au réfrigérateur.
- 2 Installer le couteau hachoir . Éplucher les oignons et l'ail et les couper en morceaux. Les mettre dans le bol, fermer le couvercle, et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 5 secondes.
- 3 Retirer le couvercle puis installer le mélangeur  à la place du couteau. Verser l'huile et remettre le couvercle en place. Appuyer sur la touche « Plats mijotés »  et programmer les 2 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 2, 5 minutes, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 2, 20 minutes, vitesse 2
- 4 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle et ajouter la viande. Saler modérément, poivrer puis fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle. Déposer la viande dans un plat, parsemer du reste de coriandre fraîche et servir.

# HACHIS PARMENTIER REVISITÉ AUX POMMES DE TERRE ET POTIRON



PRÉPARATION  
25 min



CUISSON  
1H5 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
1 carotte  
1 gousse d'ail  
300 g de bœuf maigre haché  
100 g de porc maigre haché  
1 cs de purée de tomate  
1 cs d'huile d'olive  
300 ml d'eau  
400 g de pommes de terre à chair farineuse  
400 g de potiron  
10 g de beurre  
20 g de parmesan  
Sel, poivre

- 1 Installer le couteau hachoir . Éplucher l'oignon, la carotte et l'ail et les couper en morceaux. Les mettre dans le bol, fermer le couvercle, appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 2 Retirer le couvercle puis installer le mélangeur  à la place du couteau hachoir. Ajouter le bœuf et le porc haché ainsi que la purée de tomates et l'huile. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer le robot : Température 2, 20 minutes, vitesse 2. Appuyer sur la touche « start »  pour démarrer la cuisson.
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Retirer le couvercle, rectifier l'assaisonnement et répartir la viande dans un plat à four.
- 4 Verser 300 ml d'eau dans le bol du robot et installer le panier vapeur . Peler les pommes de terre et les couper en gros morceaux. Les mettre dans le panier vapeur, fermer le couvercle et appuyer sur la touche « Cuisson vapeur » . Programmer 25 minutes de cuisson. Appuyer sur la touche « start »  pour démarrer la cuisson.
- 5 Éplucher le morceau de potiron, le couper en cubes. Au bout de 5 minutes de cuisson, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle, ajouter les cubes de potiron, puis refermer le couvercle et poursuivre la cuisson.
- 6 Préchauffer le four à 200°C (th.6/7). Assaisonner et passer le potiron et les pommes de terre au presse-purée en incorporant le beurre. Verser la purée sur la viande, parsemer de copeaux de parmesan et faire gratiner 15 minutes.
- 7 Servir dès la sortie du four.



# AUBERGINES FARCIES AUX DEUX VIANDES



PRÉPARATION  
30 min



CUISSON  
1H15 min



## INGRÉDIENTS

4 petites aubergines  
400 g de boeuf maigre  
2 oignons  
2 gousses d'ail  
2 tomates  
1 oeuf  
2 cs d'huile d'olive  
Sel, poivre

- 1 Préchauffer le four à 180°C (th.6). Laver et couper les aubergines en 2 dans la longueur. Enfourner et cuire pendant 30 minutes. Laisser refroidir et prélever la chair sans abîmer l'écorce.
- 2 Couper la viande en dés. Éplucher les oignons et les couper en morceaux. Peler et dégermer l'ail.
- 3 Installer le couteau hachoir  puis mettre la viande, les oignons et l'ail dans le bol. Fermer le couvercle puis appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes. Ouvrir le couvercle et racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 4 Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Peler les tomates puis les couper en morceaux. Les incorporer dans le bol avec l'œuf, 1 cuillère à soupe d'huile, le sel et le poivre. Fermer le couvercle puis appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer le robot : Température 2, 20 minutes, vitesse 2. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 Disposer les coques d'aubergines dans un plat à four. Répartir la préparation dans les aubergines. Arroser du reste d'huile, puis enfourner pour 25 minutes à 180°C.
- 6 Servir chaud.

# MIJOTÉ D'AGNEAU FAÇON TAJINE



## INGRÉDIENTS

500 g de filet ou d'épaule d'agneau  
2 oignons  
1 gousse d'ail  
1 cc de cumin  
1 cc de cannelle  
1 cc de graines de coriandre  
100 ml de bouillon de volaille  
1 cs d'huile  
Sel, poivre  
1 cc de miel  
8 pruneaux  
Quelques feuilles de coriandre fraîche

- 1 Couper la viande en dés.
- 2 Installer le couteau hachoir . Éplucher les oignons et l'ail et les couper en morceaux. Les mettre dans le bol, fermer le couvercle, appuyer sur la touche « mixer »  pendant 5 secondes.
- 3 Retirer le couvercle puis installer le mélangeur  à la place du couteau hachoir. Racler les parois du bol avec la spatule. Incorporer les dés d'agneau, le cumin, la cannelle et les graines de coriandre. Verser le bouillon et l'huile, saler, poivrer puis fermer le couvercle.
- 4 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » , programmer les 2 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 2, 25 minutes, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 2, 5 minutes, vitesse 2
- 5 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » . Ouvrir le couvercle et ajouter le miel et les pruneaux. Fermer le couvercle et reprendre la cuisson en appuyant à nouveau sur la touche « start » .
- 6 Verser la viande dans un plat, parsemer de coriandre fraîche et servir avec du boulgour ou de la semoule.



# MIJOTÉ D'ÉPAULE DE VEAU AUX COURGETTES



PRÉPARATION  
20 min



CUISSON  
25 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
1 gousse d'ail  
4 courgettes  
500 g d'épaule  
de veau  
1 cs d'huile d'olive  
1 branche de thym  
Sel, poivre  
Quelques pluches  
de persil plat

- 1 Éplucher l'oignon et le couper en deux. Peler et dégermer l'ail. Laver les courgettes et les couper en rondelles assez épaisses. Couper la viande en dés.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer » pendant 5 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle, et remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter la viande et les courgettes puis ajouter l'huile et le thym. Saler et poivrer.
- 4 Fermer le couvercle puis appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer le robot : Température 2, 25 minutes, vitesse 2. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la cuisson, verser la viande et les courgettes dans le plat de service, parsemer de persil ciselé et servir.

# CURRY DE DINDE AU POTIMARRON, RIZ BASMATI



PRÉPARATION  
20 min



CUISSON  
35 min



## INGRÉDIENTS

1 oignon  
1 gousse d'ail  
400 g de sot l'y laisse  
de dinde (à défaut,  
du sauté de dinde)  
500 g de potimarron  
1 cs d'huile  
2 cc de curry en  
poudre  
Sel, poivre  
200 g de riz basmati

- 1 Éplucher l'oignon et le couper en morceaux. Éplucher et dégermer l'ail.
- 2 Installer le couteau hachoir . Déposer l'oignon et l'ail dans le bol, fermer le couvercle puis appuyer sur la touche « mixer » pendant 5 secondes. Retirer le couvercle et remplacer le couteau par le mélangeur .
- 3 Détailler la viande en cubes. Éplucher le morceau de potimarron et le couper en cubes. Déposer la viande et les cubes de potimarron dans le bol. Ajouter l'huile et le curry. Saler, poivrer et fermer le couvercle.
- 4 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer le robot : Température 2, 25 minutes, vitesse 2. Appuyer sur la touche « start » .
- 5 Pendant ce temps, faire cuire le riz à l'eau bouillante salée le temps indiqué sur l'emballage (10 minutes environ). Égoutter.
- 6 Verser le riz dans le plat de service, disposer le curry de dinde au potimarron par-dessus et servir.

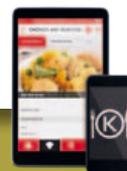
# FILET DE SAUMON VAPEUR, MIJOTÉ DE CHOU



## INGRÉDIENTS

1 demi-chou vert  
(environ 400 g)  
1 échalote  
2 cs d'huile  
Sel, poivre  
50 ml de crème  
liquide allégée  
300 ml d'eau  
4 filets de saumon

- 1 Laver le chou et le détailler en grandes lanières. Les plonger dans une grande quantité d'eau bouillante salée et laisser cuire 5 minutes avant d'égoutter.
- 2 Installer le couteau hachoir . Peler l'échalote, la couper en morceaux, les mettre dans le bol, fermer le couvercle, et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 5 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle et remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Incorporer le chou blanchi et l'huile, saler, poivrer, fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Plats mijotés »  puis programmer les 2 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 2, durée 20 minutes, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 2, durée 5 minutes, vitesse 2
- 4 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » , ouvrir le couvercle, verser la crème puis fermer le couvercle et reprendre la cuisson en appuyant sur la touche « start » .
- 5 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « annuler » , ouvrir le couvercle, débarrasser le chou dans un plat et garder au chaud.
- 6 Verser 300 ml d'eau dans le bol et placer le panier vapeur . Déposer les filets de saumon, saler, poivrer, fermer le couvercle et appuyer sur la touche « Cuisson vapeur » . Programmer 4 à 5 minutes selon l'épaisseur des filets (vérifier la cuisson et au besoin, la reprogrammer pour 1 à 2 minutes) puis appuyer sur la touche « start »  pour démarrer la cuisson.
- 7 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Sortir les filets de saumon du panier vapeur, les disposer sur le chou, arroser d'un filet d'huile et servir.



# CABILLAUD VAPEUR AU THYM, RIZ AUX AUBERGINES



PRÉPARATION  
20 min



CUISSON  
30 min



## INGRÉDIENTS

### Pour le riz

1 échalote  
2 aubergines  
2 cs d'huile d'olive  
Sel, poivre  
150 g de riz basmati  
300 ml d'eau

### Pour le poisson

4 filets ou dos de  
cabillaud d'environ  
100 g chacun  
1 branche de thym  
300 ml d'eau  
1 filet d'huile d'olive

- 1 Éplucher l'échalote puis la couper en morceaux.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre l'échalote dans le bol, fermer le couvercle puis appuyer sur la touche « mixer »  pendant 5 secondes. Retirer le couvercle, racler les parois du bol avec la spatule et remplacer le couteau hachoir par le mélangeur .
- 3 Éplucher les aubergines et les couper en dés. Les mettre dans le bol. Ajouter l'huile, saler, poivrer puis fermer le couvercle.
- 4 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » , programmer les 2 phases puis appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 2, 5 minutes, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 2, 15 minutes, vitesse 2
- 5 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » , ouvrir le couvercle et ajouter le riz et 300 ml d'eau. Fermer le couvercle puis appuyer sur la touche « start »  pour reprendre la cuisson.
- 6 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « annuler »  puis ouvrir le couvercle. Verser le contenu du bol dans un plat et maintenir au chaud.
- 7 Remplir le bol de 300 ml d'eau et y mettre le thym. Installer le panier vapeur  dans le bol puis y déposer les pavés de cabillaud. Saler, poivrer, ajouter un filet d'huile. Fermer le couvercle, appuyer sur la touche « Cuisson vapeur »  et programmer 5 minutes. Appuyer sur la touche « start »  pour démarrer la cuisson.
- 8 Servir le poisson accompagné du riz aux aubergines.

# SAINT-JACQUES À LA VAPEUR, FONDUE DE POIREAUX



PRÉPARATION  
15 min



CUISSON  
25 min



## INGRÉDIENTS

### Pour la fondue

4 petits poireaux  
2 cs d'huile d'olive  
+ 1 filet  
1 cc de graines  
de coriandre  
1 cs de crème allégée

### Pour les Saint-Jacques

12 noix de  
Saint-Jacques  
Sel, fleur de sel,  
poivre  
300 ml d'eau

- 1 Installer le couteau hachoir . Éplucher les poireaux, les rincer et les couper en morceaux. Les déposer dans le bol, fermer le couvercle puis appuyer sur la touche « mixer »  pendant 3 secondes. Ouvrir le couvercle, racler les bords du bol à l'aide de la spatule puis appuyer à nouveau sur la touche « mixer »  pendant environ 3 secondes. Renouveler l'opération jusqu'à ce que les poireaux soient émincés mais ne forment pas un hachis trop fin.
- 2 Ouvrir le couvercle, verser l'huile dans le bol et racler les parois à l'aide de la spatule. Remplacer le couteau hachoir par le mélangeur . Saler, poivrer, ajouter la coriandre, et remettre le couvercle en place.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer le robot : Température 2, 20 minutes, vitesse 2. Appuyer sur la touche « start »  pour commencer la cuisson.
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » , ouvrir le couvercle et verser la crème. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 5 secondes.
- 5 Verser les poireaux dans un plat. Maintenir au chaud.
- 6 Remplir le bol de 300 ml d'eau. Placer les noix de Saint-Jacques dans le panier vapeur  puis fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Cuisson vapeur »  et programmer 1 minute. Appuyer sur la touche « start »  pour démarrer la cuisson.
- 7 Répartir la fondue de poireaux dans les assiettes, disposer les noix de Saint-Jacques par-dessus, parsemer de fleur de sel, verser un filet d'huile et servir.



# PETITS FLANS DE CHOU-FLEUR



PRÉPARATION  
20 min



CUISON  
50 min



## INGRÉDIENTS

300 g de chou-fleur  
300 ml d'eau  
2 œufs  
200 ml de lait  
20 g de comté râpé  
Sel, poivre  
1 pincée de noix  
de muscade  
1 noisette de beurre

- 1 Détacher les fleurettes de chou-fleur et les rincer.
- 2 Remplir le bol de 300 ml d'eau. Placer le chou-fleur dans le panier vapeur  et l'installer dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Cuisson vapeur »  et programmer 20 minutes. Appuyer sur la touche « start »  pour démarrer la cuisson.
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » . Ouvrir le couvercle et enlever le panier vapeur et le chou-fleur.
- 4 Installer le couteau hachoir , puis verser le chou-fleur, remettre le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 15 secondes pour obtenir une purée.
- 5 Préchauffer le four à 165°C (th.5/6). Ouvrir le couvercle et racler les bords du bol à l'aide de la spatule. Verser les œufs, le lait et le fromage râpé. Saler, poivrer et ajouter la muscade. Remettre le couvercle puis appuyer sur la touche « mixer »  pendant 15 secondes.
- 6 Beurrer des petits ramequins et y répartir la préparation. Disposer les moules dans un plat à four rempli d'eau chaude pour faire un bain-marie. Faire cuire 25 minutes puis servir chaud.

# RISOTTO AUX PETITS LÉGUMES PRINTANIER



PRÉPARATION  
15 min



CUISSON  
40 min



## INGRÉDIENTS

300 g d'asperges vertes  
300 ml d'eau  
150 g de petits pois  
écossés  
1 échalote  
1 cs d'huile d'olive  
200 g de riz arborio  
50 ml de vin blanc  
Sel, poivre  
700 ml de bouillon  
de légumes  
40 g de parmesan

- 1 Éplucher les asperges et les rincer.
- 2 Remplir le bol de 300 ml d'eau. Placer les asperges dans le panier vapeur  puis fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Cuisson vapeur »  et programmer 15 minutes. Appuyer sur la touche « start »  pour démarrer la cuisson. Après 10 minutes de cuisson, appuyer sur « start/pause »  et ouvrir le couvercle pour ajouter les petits pois. Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « start »  pour poursuivre la cuisson. Débarrasser les légumes et les garder au chaud.
- 3 Installer le couteau hachoir . Éplucher l'échalote puis la couper en morceaux. Les déposer dans le bol, fermer le couvercle puis appuyer sur la touche « mixer »  pendant 5 secondes. Retirer le couvercle et remplacer le couteau hachoir par le mélangeur .
- 4 Verser l'huile dans le bol et racler les parois à l'aide de la spatule. Remettre le couvercle en place, appuyer sur la touche « Plats mijotés » , programmer les 3 phases et appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 2, 3 minutes, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 2, 3 minutes, vitesse 2  
**Phase 3 :** Température 2, 15 minutes, vitesse 2
- 5 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » , ouvrir le couvercle et ajouter le riz et le vin blanc. Saler, poivrer, fermer le couvercle puis appuyer sur la touche « start »  pour reprendre la cuisson.
- 6 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « start/pause » , ouvrir le couvercle et verser le bouillon. Refermer et appuyer à nouveau sur la touche « start »  pour reprendre la cuisson.
- 7 Appuyer sur la touche « annuler » , ouvrir le couvercle puis verser le risotto dans le plat de service. Ajouter les petits pois et les asperges coupées en morceaux, mélanger délicatement, parsemer de parmesan râpé, mélanger et servir aussitôt.



# MIJOTÉ DE FENOUILS AUX AGRUMES



PRÉPARATION  
20 min



CUISSON  
30 min



## INGRÉDIENTS

2 fenouils  
1 demi-orange de table bio ou non traitée  
1 demi-citron bio ou non traité  
1 cs d'huile d'olive  
Sel, poivre  
1 cs de graines de sésame (facultatif)

- 1 Ôter la base des fenouils, le haut des tiges et les parties dures. Les laver et conserver le plumet pour la décoration puis couper les fenouils en morceaux.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre les morceaux de fenouil dans le bol et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « mixer »  pendant 3 secondes. Racler les parois du bol avec la spatule et appuyer sur la touche « mixer »  à nouveau pendant environ 3 secondes. Renouveler éventuellement l'opération jusqu'à ce que le fenouil soit émincé mais ne se transforme pas en hachis. Retirer le couvercle et remplacer le couteau hachoir par le mélangeur .
- 3 Laver l'orange et prélever une bande de zeste. La plonger dans de l'eau bouillante pendant 1 minute, égoutter puis renouveler l'opération. Laisser tiédir puis émincer finement le zeste. Presser les agrumes et recueillir leur jus.
- 4 Racler les parois du bol du robot avec la spatule puis y verser l'huile et les jus d'orange et de citron. Saler, poivrer puis fermer le bol.
- 5 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer le robot : Température 2, 25 minutes, vitesse 2. Appuyer sur la touche « start »  pour démarrer la cuisson.
- 6 Verser le fenouil dans un plat, parsemer de zeste émincé et de graines de sésame et servir.

# PURÉE DE CÉLERI RAVE ET POMME FRUIT



PRÉPARATION  
20 min



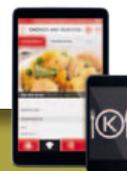
CUISSON  
30 min



## INGRÉDIENTS

300 g de pommes de terre à chair farineuse  
1 demi-céleri rave (environ 400 g)  
1 pomme  
300 ml d'eau  
1 pincée de noix de muscade  
50 ml de crème allégée  
1 cs d'huile d'olive  
Sel, poivre

- 1 Éplucher les pommes de terre et le céleri rave, les laver et les couper en cubes. Éplucher la pomme et la couper en quartiers.
- 2 Remplir le bol de 300 ml d'eau, puis installer le panier vapeur . Placer les pommes de terre et le céleri dans le panier vapeur puis fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Cuisson vapeur »  et programmer 25 minutes. Appuyer sur la touche « start »  pour démarrer la cuisson.
- 3 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « annuler » , ôter le panier vapeur et le remplacer par le couteau hachoir .
- 4 Verser les pommes de terre, la pomme et le céleri rave dans le bol, ajouter la muscade, la crème et l'huile, saler, poivrer puis remettre le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 5 Rectifier l'assaisonnement et servir.



## SMOOTHIE AUX FRUITS ROUGES ET LAIT DE SOJA



PRÉPARATION  
10 min

## INGRÉDIENTS

400g de fruits rouges  
(fraises, framboises,  
cassis, myrtilles...)  
250 ml de jus  
de cranberry  
2 yaourts au lait de soja  
1 cs de miel  
Glaçons

- 1 Installer le couteau hachoir . Rincer les fruits rouges puis les placer dans le bol. Fermer le couvercle puis appuyer sur la touche « mixer »  pendant 15 secondes pour obtenir une purée fine.
- 2 Ouvrir le couvercle, verser le jus de cranberry, les yaourts et le miel puis fermer le couvercle. Appuyer à nouveau sur la touche « mixer »  pendant environ 15 secondes.
- 3 Déposer quelques glaçons dans des verres, verser le smoothie et servir aussitôt.

## SMOOTHIE DE MELON À LA MENTHE



PRÉPARATION  
15 min



CUISSON  
2 min

## INGRÉDIENTS

15 g d'amandes  
effilées  
1 beau melon  
200 g de fraises  
200 g de fromage blanc  
100 ml de lait d'amandes  
bien frais (au rayon  
diététique, type Bjorg)  
2 cs d'amandes en  
poudre  
Quelques gouttes  
d'extrait d'amande  
amère (facultatif)

- 1 Poêler les amandes effilées à sec jusqu'à légère coloration, puis réserver.
- 2 Couper le melon en 2, ôter les graines puis prélever la chair du melon et la couper en cubes. Réserver 4 cubes pour la décoration.
- 3 Installer le couteau hachoir  puis mettre les cubes de melon dans le bol. Laver et équeuter les fraises. En réserver 4 entières puis mettre le reste dans le bol. Fermer le couvercle, et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 15 secondes.
- 4 Ouvrir le couvercle et incorporer le fromage blanc, le lait d'amandes, la poudre et l'extrait d'amandes. Fermer le couvercle et appuyer à nouveau sur la touche « mixer »  pendant 15 secondes.
- 5 Versez le smoothie dans 4 verres à cocktail et décorer avec les cubes de melon et les fraises réservées coupées en petits dés. Parsemer de quelques amandes effilées grillées et servir.

# SMOOTHIE POIRE/CHÂTAIGNE



## INGRÉDIENTS

3 poires bien mûres  
500 ml de boisson végétale à la châtaigne  
1 cs de crème de marron

- 1 Éplucher les poires, les épépiner et les couper en morceaux.
- 2 Installer le couteau hachoir . Mettre les morceaux de poires dans le bol, fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer » pendant 15 secondes.
- 3 Ouvrir le couvercle, verser la boisson à la châtaigne et la crème de marron puis refermer le couvercle. Appuyer à nouveau sur la touche « mixer » pendant 15 à 20 secondes.
- 5 Verser la préparation dans des verres, ajouter quelques glaçons et servir.

# CRÊPES À LA COMPOTÉE DE POMME



## INGRÉDIENTS

250 g de farine  
3 œufs  
250 ml de lait  
250 ml d'eau ou de bière  
Sel  
1 sachet de sucre vanillé  
1 noisette de beurre (+ 1 noisette pour la cuisson)  
4 pommes  
1 cc de miel

- 1 Installer le couteau hachoir . Verser la farine dans le bol, ajouter les œufs, le lait, la bière, une pincée de sel et le sucre vanillé. Fermer le couvercle, puis appuyer sur la touche « mixer » pendant 10 secondes. Ouvrir le couvercle, ajouter le beurre fondu puis mixer à nouveau 5 secondes. Verser la pâte dans une terrine et laisser reposer au réfrigérateur environ 1 heure.
- 2 Éplucher les pommes, les épépiner et les couper en morceaux. Installer le mélangeur . Mettre les pommes dans le bol, puis fermer le couvercle. Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer le robot : Température 3, 15 minutes, vitesse 2. Appuyer sur la touche « start » . À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « mixer » pendant 10 secondes, pour obtenir une compotée, sans avoir une purée trop fine.
- 3 Faire chauffer le beurre dans une poêle à crêpes et y verser une louche de pâte. Faire cuire à feu vif environ 1 minute de chaque côté.
- 4 En fin de cuisson, ajouter un peu de compotée de pommes, puis replier la crêpe et servir. Procéder de même jusqu'à épuisement de la pâte et de la compotée.



# GLACE EXPRESS AUX FRAMBOISES



PRÉPARATION  
5 min

## INGRÉDIENTS

400 g de brisures de  
framboises surgelées  
2 cs de sucre  
1 yaourt

- 1 Installer le couteau hachoir  dans le bol. Y mettre les framboises encore surgelées, fermer le couvercle puis appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes.
- 2 Ouvrir le couvercle puis ajouter le sucre et le yaourt.
- 3 Fermer le couvercle puis appuyer à nouveau sur la touche « mixer »  pendant 10 à 15 secondes, jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
- 4 Servir immédiatement, éventuellement avec des petits sablés.

# SEMOULE AU LAIT ET AUX FRUITS SECS



PRÉPARATION  
20 min



CUISSON  
25 min



REPOS  
2H



## INGRÉDIENTS

2 cs de cranberries  
(ou de raisins secs)  
1 pomme  
500 ml de lait  
50 g de miel  
100 g de semoule fine

- 1 Faire tremper les cranberries dans un petit bol d'eau pendant environ 30 minutes. Peler la pomme, l'épépiner et la couper en dés.
- 2 Installer le mélangeur . Verser le lait dans le bol et ajouter le miel. Fermer le couvercle puis appuyer sur la touche « Plats mijotés » , programmer les 2 phases puis appuyer sur la touche « start »  :  
**Phase 1 :** Température 2, 5 minutes, vitesse 2  
**Phase 2 :** Température 1, 20 minutes, vitesse 2
- 3 À la fin de la phase 1, appuyer sur la touche « start/pause » , ouvrir le couvercle puis ajouter la semoule en pluie. Refermer le couvercle, appuyer sur la touche « start » .
- 4 À la fin de la phase 2, appuyer sur la touche « annuler » , ouvrir le couvercle, verser la préparation dans un plat, ajouter les cranberries égouttées et les dés de pomme puis mélanger.
- 5 Verser dans un plat, laisser tiédir puis placer au moins 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

# COMPOTE POMME/POIRE AU ZESTE DE CITRON



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
15 min



## INGRÉDIENTS

3 pommes  
3 poires  
1 citron non traité  
1 cc de miel

- 1 Éplucher les pommes et les poires et les épépiner. Laver le citron et râper son zeste pour en recueillir environ 1 cuillère à café.
- 2 Installer le mélangeur . Mettre les fruits, le miel et le zeste dans le bol, puis fermer le couvercle.
- 3 Appuyer sur la touche « Plats mijotés » . Programmer le robot : Température 3, 15 minutes, vitesse 2, puis appuyer sur la touche « start »  pour démarrer la cuisson.
- 4 À la fin de la cuisson, appuyer sur la touche « mixer »  pendant 20 secondes.
- 5 Verser la compote dans un plat. Servir tiède ou froid.

# PETITES MOUSSES À LA POMME



PRÉPARATION  
10 min



CUISSON  
20 min

## INGRÉDIENTS

400 g de pommes  
2 œufs  
1 cs de sucre en poudre  
15 g de maïzena  
Jus d'1 demi-citron  
2 cs de crème fraîche épaisse à 15 % de MG

- 1 Préchauffer le four à 150 °C (th. 5/6). Laver et peler finement les pommes puis les épépiner et les couper en morceaux. Installer le couteau hachoir  dans le bol. Y mettre les quartiers de pommes, fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 10 secondes. Retirer le couvercle et réserver les pommes dans un saladier.
- 2 Verser les œufs entiers et le sucre dans le bol, fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 3 secondes.
- 3 Délayer la maïzena dans le jus de citron. Ouvrir le couvercle du robot, verser cette préparation dans le bol et ajouter la crème et les pommes.
- 4 Fermer le couvercle et appuyer sur la touche « mixer »  pendant 5 secondes. Verser la préparation dans des ramequins, enfourner et faire cuire au bain-marie pendant 20 minutes.
- 5 Servir tiède de préférence.



**200 RECETTES POUR LE ROBOT CUISEUR kCook**

Éditeur : De'Longhi Kenwood : Laurence Chané

Conception : Rebecca Pugnale

Conception graphique et mise en page : Bela Vista

Imprimé en France - Mars 2015

De'Longhi France - 379 959 174 RCS Nanterre

Photos non contractuelles.





5 011423 187341

ISBN : 501-1-423187-34-1

APE : 741G

Référence : 5820001173

[www.kcook.fr](http://www.kcook.fr)

**KENWOOD**