

 **SEB**[®]



**NUTRITION
GOURMANDE**[®]

Savourez des recettes gourmandes
avec **NutriCook**[®] **delice**



Pêches pochées au thym



Gâteaux de semoule



Biscuit Framboises



Poire Belle-Hélène

Les conseils du pâtissier



La pâtisserie demande une certaine rigueur, notre pâtissier Xavier BRIGNON vous donne quelques conseils...

Dans un souci de parfait résultat, les quantités sont très souvent notées en volume et en poids pour une meilleure précision : n'hésitez-pas à utiliser une balance de ménage même pour les liquides.

Les recettes ont été élaborées à partir d'œufs frais de calibre moyen ou gros, c'est-à-dire d'un poids total sans coquille d'environ 50 g (20 g de jaune et 30 g de blanc). Nous vous recommandons d'utiliser ce même type d'œuf.

<< Avec NutriCook® délice, il est possible de réaliser des desserts très goûteux dans un autocuiseur. Ce concept innovant permet de réaliser des desserts simples et rapides.

Retrouver le vrai goût des fruits tout en réduisant le taux de sucre : les cuissons des fruits en verrine permettent de récupérer l'eau de végétation (eau présente naturellement dans le fruit) qui est un concentré du goût du fruit.

La combinaison de la vapeur et de la pression va permettre des échanges de saveurs entre des épices ou des herbes et les fruits : sublimez les abricots avec du romarin ou surprenez-vous avec des pêches au thym.

L'atmosphère vapeur sous pression va donner du moelleux à vos gâteaux grâce à l'ambiance humide. Les flans, quant à eux, vont avoir une texture parfaite grâce à l'atmosphère confinée qui ne va pas dessécher les préparations.

Enfin, les verrines sont un contenant toujours très tendance où chacun pourra laisser libre cours à son imagination lors de la décoration de son dessert. >>



Moelleux - Biscuits - Gâteaux :

Les recettes des gâteaux ont été créées pour réaliser 6 verrines ; ne les remplissez pas au delà d'une bonne moitié afin que la pâte puisse lever.

- Démoulage : Passer une lame fine de couteau entre la verrine et le gâteau, puis démouler.
- Nous vous recommandons d'utiliser une poche à douille pour remplir les verrines.



Recettes de biscuits (important) :

Les œufs et le sucre doivent être montés au batteur pendant 5 min.

Le mélange des blancs en neige avec la pâte doit être réalisé délicatement à l'aide d'une maryse (c).



Variations de flans

Nutrition

D'habitude, c'est un véritable défi de les réussir. Là, ça devient carrément facile. C'est aussi un moyen vraiment très gourmand de consommer du lait.

Les apports Nutritionnels
/ Portion : 114 kcal

Protéines : 5,7 g
Lipides : 4 g
Glucides : 13,6 g

Temps de cuisson
à programmer




+ 6 min. de cuisson
douce autoprogrammée

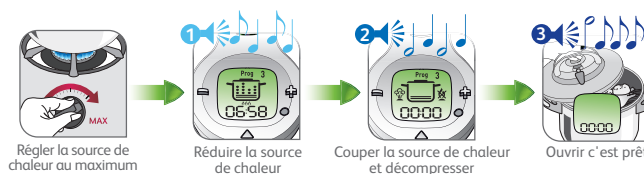
Ingrédients :

- 450 g (45 cl) de lait
- 1 gousse de vanille
- 60 g de sucre
- 3 oeufs



Flans aux œufs

- 1 Mélanger le sucre et les œufs en fouettant.
- 2 Fendre la gousse de vanille et gratter l'intérieur pour en extraire les graines. L'ajouter au mélange.
- 3 Verser le lait et fouetter.
- 4 Répartir le mélange dans les verrines, mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 5 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 6 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **4 min.**



- 7 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 8 Déguster.



Les apports Nutritionnels
/ Portion : 174 kcal

Protéines : 5,7 g
Lipides : 4 g
Glucides : 28,5 g

Temps de cuisson
à programmer




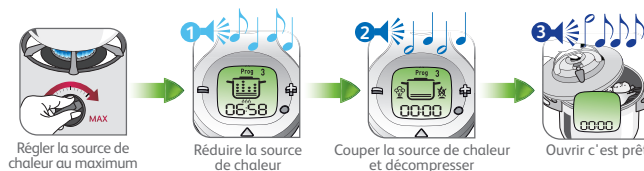
+ 6 min. de cuisson
douce autoprogrammée

Ingrédients :

- 450 g (45 cl) de lait
- 1 gousse de vanille
- 60 g de sucre
- 3 œufs
- 90 g de sucre
- + 10 cl d'eau (10 g) pour le caramel

Flans au caramel

- 1 Mélanger les 60 g de sucre et les œufs en fouettant.
- 2 Fendre la gousse de vanille et gratter l'intérieur pour en extraire les graines. L'ajouter au mélange.
- 3 Verser le lait et fouetter.
- 4 Faire caraméliser les 90 g de sucre avec 10 cl d'eau.
- 5 Verser le caramel dans le fond des verrines et répartir aussitôt le mélange. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 6 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 7 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **4 min.**



- 8 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 9 Déguster.



Nutrition

Plus besoin de four ni de bain-marie pour la réussir. Cette crème caramel prendra comme par magie. La petite touche finale de pop-corn rajoute plus de croquant et d'originalité que de calories. Ne vous en privez pas !




+ 6 min. de cuisson
douce autoprogrammée

Crèmes 100% caramel

Ingrédients :

- 350 g (35 cl) de lait • 90 g de caramel liquide • 90 g (9 cl) de crème liquide
- 5 jaunes d'œufs • 100 g de pop-corn caramélisés (facultatif)

- 1 Mélanger le lait, le caramel liquide et la crème.
- 2 Bien fouetter les jaunes et ajouter le mélange sans cesser de remuer.
- 3 Répartir dans les verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 4 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **4 min.**



Régler la source de
chaleur au maximum



Réduire la source
de chaleur



Couper la source de chaleur
et décompresser



Ouvrir c'est prêt

- 6 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 7 Pour plus de gourmandise, déposer quelques pop-corn sur votre crème au moment de servir.
- 8 Déguster.



Nutrition

Une façon inédite de consommer le pamplemousse. Les agrumes contrastent avec la douceur de la crème et lui apportent des notes acidulées très intéressantes en même temps qu'une dose de vitamine C toujours bonne à prendre !




+ 6 min. de cuisson
douce autoprogrammée

Crèmes fraîcheur pamplemousse citron vert

Ingrédients :

- 4 pamplemousses roses
- 50 g de sucre
- 4 oeufs
- 1 feuille de gélatine
- 1 zeste de citron vert
- sorbet citron vert

- 1 Faire tremper la gélatine à l'eau froide.
- 2 Battre les oeufs. Presser trois pamplemousses.
- 3 Faire bouillir le jus, le sucre et le zeste. Retirer du feu.
- 4 Ajouter la gélatine trempée. Verser sur les oeufs et mixer.
- 5 Répartir dans les verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 6 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 7 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **4 min.**



- 8 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 9 Peler le 4ème pamplemousse à vif (retirer la peau et la partie blanche) et couper les quartiers en cubes, puis les égoutter.
- 10 Au moment de servir, déposer les cubes de pamplemousse, puis une boule de sorbet citron vert.
- 11 Déguster bien frais.



Crèmes salées

Nutrition

De nouvelles idées salées pour réveiller et rénover vos soirées apéritives. L'ajout de tomates cerises, d'avocat ou de salade en guise de crudités, de saumon, d'œufs ou de crevettes pour un apport en protéines, font de ces verrines un plat complet pour un repas léger.



Crèmes d'avocat


Ingrédients : 100 g (10 cl) de lait • 100 g (10 cl) de crème • 1 avocat mûr • 2 œufs • 1/2 jus de citron • sel • poivre • 100 g de crevettes cuites décortiquées • 1 petite boîte de miettes de crabe • 1 tomate coupée en petits dés • 6 mouillettes de pain grillé • quelques feuilles de salade

Temps de cuisson
à programmer

4 min.

+ 6 min. de cuisson
douce autoprogrammée

216 kcal - Protéines : 14,1 g – Lipides : 13,5 g – Glucides : 10,4 g – Fibres : 2 g

- 1 Mixer le lait, la crème, l'avocat coupé en cubes, les œufs, le sel et le poivre. Ajouter le jus de citron.
- 2 Répartir les miettes de crabe dans le fond des verrines puis ajouter la préparation. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 3 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 4 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **4 min.**

Crèmes au Roquefort


Ingrédients : 250 g (25 cl) de lait • 30 g (3 cl) de crème • 80 g de Roquefort • 2 œufs • poivre • 6 tomates cerises • 6 tranches de pain de campagne

Temps de cuisson
à programmer

3 min.

+ 6 min. de cuisson
douce autoprogrammée

112 kcal - Protéines : 6,6 g – Lipides : 8,3 g – Glucides : 2,7 g

- 1 Couper le Roquefort en petits cubes.
- 2 Ajouter le lait, la crème et les œufs. Mixer.
- 3 Poivrer et répartir le mélange dans les verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 4 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **3 min.**



Régler la source de
chaleur au maximum



Réduire la source
de chaleur



Couper la source de
chaleur
et décompresser



Ouvrir c'est prêt

- 5 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 6 Décorer vos verrines avec les crevettes, les dés de tomate, la salade et les mouillettes.
- 7 Déguster bien frais.

- 6 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 7 Couper les tomates cerise en 2 et décorer les verrines.
- 8 Déguster bien frais accompagné des tranches de pain.



Crèmes saumon aneth


Ingédients : 300 g (30 cl) de lait • 150 g (15 cl) de crème • 3 oeufs • poivre • 1 cube de fumet de poisson ou 1/2 cuillère à café de fumet en poudre • 60 g de crevettes roses • 1/2 bouquet d'aneth • 2 tranches de saumon fumé • quelques feuilles de salade • 6 mouillettes de pain

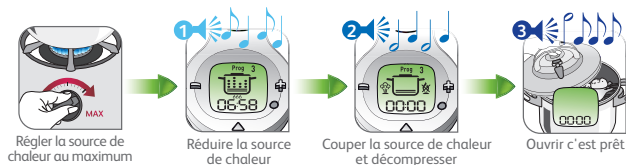
Temps de cuisson
à programmer

4 min.

+ 6 min. de cuisson
douce autoprogrammée

211 kcal - Protéines : 10,9 g - Lipides : 14,4 g - Glucides : 9,1 g - Fibres : 0,4 g

- 1 Faire chauffer le lait et le fumet de poisson.
- 2 Battre les œufs et ajouter la crème puis le mélange lait-fumet de poisson.
- 3 Hacher la moitié de l'aneth, l'ajouter au mélange et poivrer. Mixer le mélange.
- 4 Répartir le mélange dans les verrines et ajouter la moitié des crevettes taillées en dés et la moitié du saumon taillé en bâtonnets. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 5 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 6 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **4 min.**



- 7 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 8 Décorer les verrines avec le restant de saumon fumé, une crevette, un peu de salade assaisonnée, l'aneth restant et une mouillette.
- 9 Déguster bien frais.

Duo de crèmes brûlées



Nutrition

Recette gourmande

Les apports Nutritionnels
/ Portion : 362 kcal

Protéines : 5,4 g
Lipides : 27,4 g
Glucides : 23,9 g
Fibres : 1,7 g

Temps de cuisson
à programmer




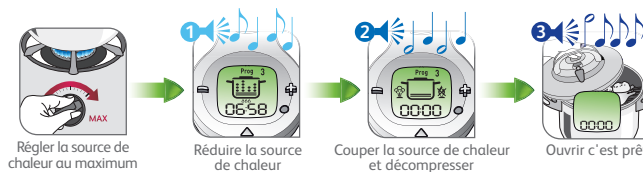
+ 6 min. de cuisson
douce autoprogrammée

Ingrédients :

- 350 g (35 cl) de crème
- 150 g (15 cl) de lait
- 50 g de sucre
- 120 g de jaunes d'œufs (6 jaunes)
- 150 g de framboises fraîches
- 60 g de cassonade

Crèmes brûlées aux framboises

- 1 Mélanger la crème et le lait.
- 2 Fouetter légèrement les jaunes avec le sucre puis ajouter le mélange crème-lait en remuant.
- 3 Répartir les framboises dans les verrines et ajouter la préparation. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 4 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **5 min.**



- 6 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 7 Au moment de servir, allumer le four en mode grill puis saupoudrer légèrement de cassonade la surface des crèmes, les placer dans le four au plus proche de la résistance et laisser légèrement caraméliser.
- 8 Déguster aussitôt.



Les apports Nutritionnels
/ Portion : 350 kcal

Protéines : 5,1 g
Lipides : 27,2 g
Glucides : 21 g

Temps de cuisson
à programmer




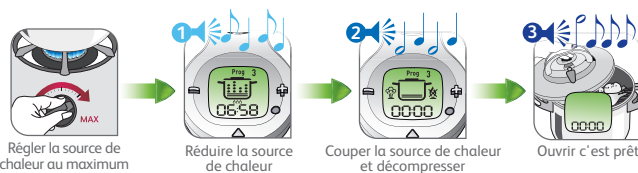
+ 6 min. de cuisson
douce autoprogrammée

Ingrédients :

- 350 g (35 cl) de crème
- 150 g (15 cl) de lait
- 50 g de sucre
- 120 g de jaunes d'œufs (6 jaunes)
- 2 gousses de vanille
- 60 g de cassonade

Crèmes brûlées à la vanille

- 1 Laisser infuser 20 minutes la crème, le lait et la vanille fendue et grattée.
- 2 Mélanger légèrement les jaunes avec le sucre et ajouter le mélange en remuant. Retirer les gousses de vanille puis répartir dans les verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 3 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 4 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : 5 min.



- 5 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 6 Au moment de servir, allumer le four en mode grill puis saupoudrer légèrement de cassonade la surface des crèmes, les placer dans le four au plus proche de la résistance et laisser légèrement caraméliser.
- 7 Déguster aussitôt.



Nutrition

Suivons la tendance et revisitons la tartelette citron ! Moins sucrée mais tout aussi parfumée, voici une verrine à la fois fondante et croustillante.



+ 6 min. de cuisson douce autoprogrammée


Ingrédients :

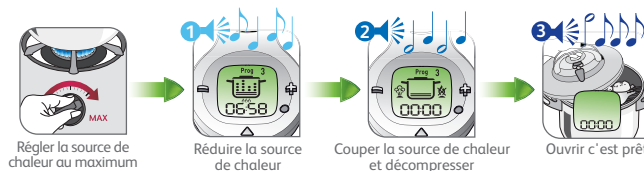
- 180 g de jus de 3 citrons frais
- 60 g de sucre
- 60 g de beurre
- 1 feuille de gélatine
- 3 oeufs
- 6 biscuits type palets bretons

Pour la meringue (facultatif) :

- 2 blancs d'oeufs
- 50 g de sucre

Tartelette citron en verrine

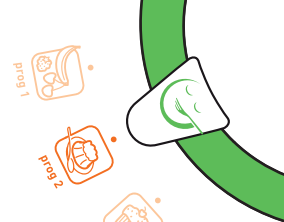
- 1 Faire tremper la gélatine à l'eau froide. Batre les 3 œufs entiers.
- 2 Mélanger le jus de citron, les 60 g de sucre, le beurre et porter à ébullition.
- 3 Ajouter la feuille de gélatine trempée puis verser sur les oeufs battus et mixer.
- 4 Répartir dans les verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 5 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 6 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **4 min.**



- 7 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 8 Ecraser grossièrement les biscuits et les répartir sur les verrines.
- 9 Déguster aussitôt.

→ **Astuce :** Pour épater vos invités, monter les 2 blancs en neige puis ajouter les 50 g de sucre. A l'aide d'une poche à douille, déposer de la meringue sur chaque verrine et passer au four (sans couvercle) à 200°C quelques instants afin de colorer la meringue.

Attention : le jus de citron en flacon est plus acide que le jus des citrons frais pressés.





Nutrition

Un entremets frais et original au citron vert et au basilic. Les oeufs participent à l'apport quotidien en protéines. Donc ne forcez pas sur la viande ou le poisson au cours du repas qui précède !



+ 6 min. de cuisson douce autoprogrammée




Crèmes citron vert basilic

Ingrédients :

• 100 g de jus de citron jaune • 80 g de jus de citron vert • 1 zeste de citron vert • 80 g de sucre
• 60 g de beurre • 8 feuilles de basilic ciselées • 1 feuille de gélatine • 4 oeufs • feuilles de basilic (décoration)

Pour la meringue (facultatif) : • 2 blancs d'oeufs • 50 g de sucre

- 1 Faire tremper la gélatine à l'eau froide.
- 2 Battre les oeufs.
- 3 Mélanger les jus de citron, le sucre, le zeste, le beurre et les feuilles de basilic ciselées. Porter à ébullition et laisser infuser 5 min.
- 4 Refaire chauffer le mélange et y ajouter la feuille de gélatine trempée. Verser sur les oeufs battus en passant le mélange dans une passoire afin de retirer les feuilles de basilic, mixer.
- 5 Répartir dans les 6 verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 6 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 7 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **4 min.**



Régler la source de chaleur au maximum



Réduire la source de chaleur



Couper la source de chaleur et décompresser



Ouvrir c'est prêt

- 8 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 9 Décorer d'une feuille de basilic et déguster bien frais.

➔ **Astuce :** Pour épater vos invités, monter les 2 blancs en neige puis ajouter les 50 g de sucre. À l'aide d'une poche à douille, déposer de la meringue sur chaque verrine et passer au four (sans couvercle) à 200°C quelques instants afin de colorer la meringue.



Nutrition

Les enfants adoreront vous aider à réaliser ces verrines avec les biscuits et les dés de fruits. Une bonne façon de leur faire découvrir de nouvelles saveurs fruitées et de les habituer à varier les plaisirs et surtout à manger des fruits, ce qu'ils ne font plus très spontanément.




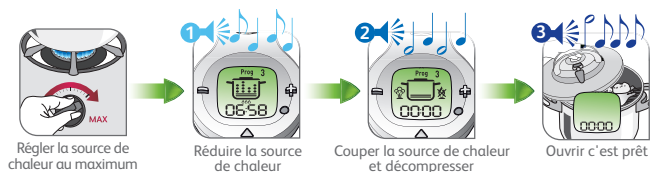
+ 6 min. de cuisson douce autoprogrammée

Charlotte aux abricots

Ingrédients :

- 150 g (15 cl) de lait • 50 g (5 cl) de crème • 2 oeufs • 10 g de farine • 10 g de poudre d'amande
- 50 g de sucre • 6 abricots frais • 6 biscuits à la cuillère

- 1 Mélanger les œufs, le sucre, le lait et la crème.
- 2 Ajouter la poudre d'amande et la farine. Bien mélanger.
- 3 Couper les biscuits en 2 et les abricots en petits cubes.
- 4 Déposer au fond de chaque verrine 1/2 biscuit puis répartir la moitié des abricots coupés. Rajouter 1/2 biscuit puis le restant des abricots.
- 5 Verser le mélange et laisser 15 min afin que les biscuits s'imprègnent. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 6 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 7 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **6 min.**



- 8 À l'aide d'un gant sortir le panier et laisser refroidir.
- 9 Déguster bien frais.

➔ **Astuce :** Pour varier les plaisirs, remplacer les abricots par n'importe quel fruit frais de saison.





Nutrition

Avec la verrine qui le portionne au plus juste, genre café gourmand, le gâteau de semoule se «fait léger». Le caramel lui donne une jolie couleur en plus de la saveur, la semoule représente juste ce qu'il vous faut de glucides et les raisins secs ajoutent une petite touche sucrée.




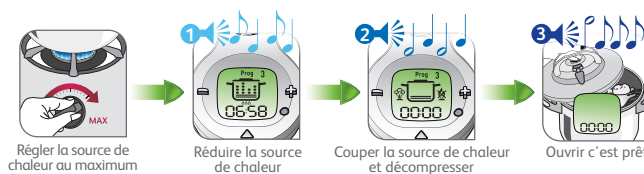
+ 6 min. de cuisson douce autoprogrammée

Ingrédients :

- 50 g de semoule fine de blé dur
- 50 g de raisins secs
- 30 g de beurre
- 50 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 500 g (50 cl) de lait
- 20 cl de caramel liquide

Gâteaux de semoule

- 1 Faire tremper les raisins dans de l'eau tiède pendant 10 min.
- 2 Faire bouillir le lait avec le sucre et le sucre vanillé.
- 3 Ajouter la semoule en pluie et mélanger, puis ajouter le beurre et les raisins égouttés.
- 4 Mélanger quelques minutes puis répartir dans les verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 5 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 6 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **8 min.**



- 7 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser tiédir.
- 8 Ajouter un peu de caramel sur chaque verrine.
- 9 Déguster aussitôt ou bien frais.



Les douceurs au lait

Nutrition

Une douceur lactée version soft à la pomme, ou beaucoup plus gourmande au chocolat. Vous aurez un bon apport en protéines donc prévoyez un repas léger.

Les apports Nutritionnels
/ Portion : 116 kcal

Protéines : 5,5 g
Lipides : 3,9 g
Glucides : 15,1 g
Fibres : 0,7 g

Temps de cuisson
à programmer




+ 6 min. de cuisson
douce autoprogrammée

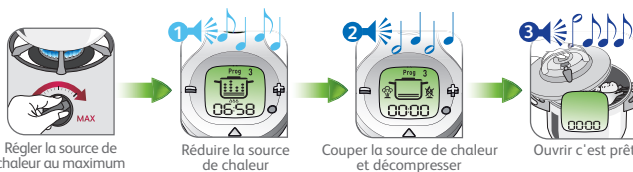
Ingrédients :

- 400 g (40 cl) de lait
- 2 cuillères à soupe de sirop de pomme
- 25 g de sucre
- 3 oeufs
- 1 pomme



Crèmes lait pomme

- 1 Battre légèrement les œufs avec le sucre.
- 2 Ajouter le lait, le sirop et mixer.
- 3 Répartir dans les 6 verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 4 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **4 min.**



- 6 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 7 Décorer avec la pomme coupée en fines tranches.
- 8 Napper éventuellement avec un peu de sirop de pomme.
- 9 Déguster bien frais.



Les apports Nutritionnels
/ Portion : 406 kcal

Protéines : 10,1 g
Lipides : 19,8 g
Glucides : 52,6 g
Fibres : 4,2 g

Temps de cuisson
à programmer




+ 6 min. de cuisson
douce autoprogrammée

Ingrédients :

- 400 g (40 cl) de lait
- 4 cuillères à soupe de cacao
- 30 g de sucre
- 3 oeufs
- 100 g de copeaux de chocolat (facultatif)
- sauce chocolat
(voir *Les Recettes de base p.5*)

Crèmes lait chocolat

- 1 Battre légèrement les œufs avec le sucre.
- 2 Ajouter le lait mélangé au cacao.
- 3 Répartir dans les 6 verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 4 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **4 min.**



- 6 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 7 Napper de sauce chocolat (voir *Les Recettes de base p.5*).
- 8 Décorer avec des copeaux de chocolat.
- 9 Déguster bien frais.



Nutrition

Un petit air d'Italie avec cette variation très réussie sur la panacotta. Nos grand-mères l'appelaient aussi blanc-manger. La prise se fera tout en douceur et sans qu'il soit besoin d'y ajouter un gramme de gélatine. Une décoration savoureuse et peu calorique grâce aux pêches ou tout autre fruit frais de saison.




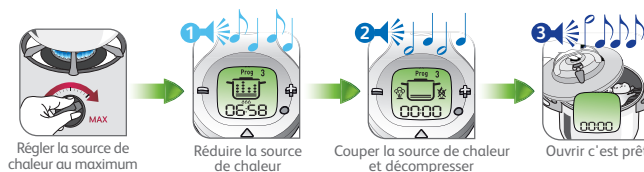
+ 6 min. de cuisson douce autoprogrammée

Ingrédients :

- 300 g (30 cl) de lait
- 60 g (6 cl) de crème
- 75 g d'amandes effilées
- 30 g de sucre
- 2 œufs
- 3 pêches fraîches

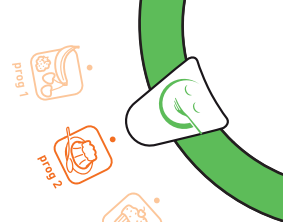
Lait d'amande aux pêches

- 1 Porter à ébullition le lait, la crème, le sucre et les amandes.
- 2 Fouetter légèrement les œufs.
- 3 Lorsque le mélange a bouilli, mixer et laisser infuser 15 min (vous pouvez passer le mélange à la passoire afin d'enlever les amandes).
- 4 Verser ensuite sur les œufs et mélanger.
- 5 Répartir dans les verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 6 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 7 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **4 min.**



- 8 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 9 Tailler les pêches en petits cubes puis les répartir sur les verrines.
- 10 Déguster bien frais.

➔ **Astuce :** Pour varier les plaisirs, remplacer les pêches par n'importe quel fruit frais de saison.



Le tour du monde des cheese cakes

Nutrition

Quand le fromage devient un gâteau, même les enfants en redemandent. Ces petits fûtes ne s'apercevront même pas qu'ils sont en train de dévorer avec plaisir une partie de leur ration de calcium quotidienne.

Ingrédients communs aux 5 recettes :

- 200 g de Philadelphia®
- 1 feuille de gélatine
- 3 oeufs
- 40 g de sucre
- 5 biscuits type palets bretons



Temps de cuisson
à programmer




+ 6 min. de cuisson
douce autoprogammée

Cheese cake

- ⊕ • 100 g (10 cl) de lait
- 10 g de maïzena®
- 100 g de coulis de fruits rouges


250 kcal - Protéines : 7,1 g - Lipides : 14,9 g - Glucides : 21,8 g - Fibres : 1,2 g

- 1 Faire tremper la feuille de gélatine dans de l'eau froide.
- 2 Écraser les biscuits et les répartir dans le fond des verrines.
- 3 Faire chauffer le lait, le retirer du feu et ajouter la feuille de gélatine trempée. Bien remuer.
- 4 Mélanger au fouet le Philadelphia®, les œufs, le sucre et la maïzena®. Ajouter le mélange lait-gélatine et bien remuer.
- 5 Répartir dans les verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 6 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 7 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **4 min.**

Cheese cake fruits rouges

- ⊕ • 100 g (10 cl) de lait
- 10 g de maïzena®
- 50 g de confiture de framboise
- 250 g de fruits rouges

273 kcal - Protéines : 7,5 g - Lipides : 15,1 g - Glucides : 26,7 g - Fibres : 2,6 g

- 1 Faire tremper la feuille de gélatine dans de l'eau froide.
- 2 Écraser les biscuits et les répartir dans le fond des verrines.
- 3 Faire chauffer le lait, le retirer du feu et ajouter la feuille de gélatine trempée. Bien remuer.
- 4 Mélanger au fouet le Philadelphia®, les œufs, le sucre et la maïzena®. Ajouter le mélange lait-gélatine et bien remuer.
- 5 Répartir dans les verrines et ajouter une cuillère de confiture de framboise au centre des verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 6 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 7 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **4 min.**



Régler la source de chaleur au maximum



Réduire la source de chaleur



Couper la source de chaleur et décompresser



Ouvrir c'est prêt

- 8 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 9 Déposer le coulis sur le dessus de votre cheese cake et déguster.


- 8 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 9 Décorer le dessus de votre cheese cake avec des fruits rouges et déguster.



Cheese cake muesli

- ⊕ • 100 g (10 cl) de lait • 10 g de maïzena®
• 150 g de muesli


343 kcal - Protéines : 9,1 g - Lipides : 18,6 g - Glucides : 34,6 g - Fibres : 2,4 g

- 1 Faire tremper la feuille de gélatine dans de l'eau froide.
- 2 Écraser les biscuits et les répartir dans le fond des verrines.
- 3 Faire chauffer le lait, le retirer du feu et ajouter la feuille de gélatine trempée. Bien remuer.
- 4 Mélanger au fouet le Philadelphia®, les œufs, le sucre et la maïzena®. Ajouter le mélange lait-gélatine et bien remuer.
- 5 Répartir dans les verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 6 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 7 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **4 min.**

Cheese cake mangue-passion

- ⊕ • 70 g (7 cl) de lait • 15 g de maïzena®
• 5 fruits de la passion (30 g de jus) • 1 mangue

280 kcal - Protéines : 7,4 g - Lipides : 15 g - Glucides : 30 g - Fibres : 8 g

- 1 Faire tremper la feuille de gélatine dans de l'eau froide.
- 2 Écraser les biscuits et les répartir dans le fond des verrines.
- 3 Passer la pulpe des fruits de la passion au tamis et récupérer le jus (30 g). Tailler la mangue en petits cubes.
- 4 Mélanger au fouet le Philadelphia®, les œufs, le sucre et la maïzena®.
- 5 Ajouter le mélange lait-gélatine, le jus de passion et bien remuer.
- 6 Répartir dans les verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 7 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 8 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **4 min.**



Régler la source de chaleur au maximum



Réduire la source de chaleur



Couper la source de chaleur et décompresser



Ouvrir c'est prêt

- 8 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 9 Déposer du muesli sur les cheese cakes et déguster.

- 9 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 10 Déposer les cubes de mangue sur les verrines et déguster.



Nutrition

Moka était la ville arabe d'où provenaient jadis les plus grandes quantités de café, l'ingrédient de base de ce dessert réputé. Un montage un peu corsé mais un succès assuré autour de la table. La crème pâtissière remplace avantageusement la crème au beurre en allégeant l'addition calorique.




+ 10 min. de cuisson douce autoprogrammée

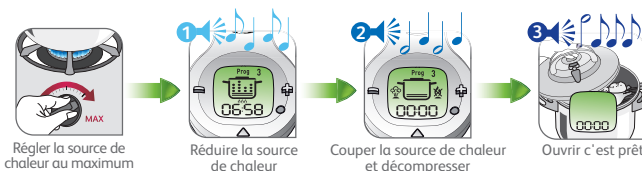


Moka en verrine

Ingrédients :

- 2 œufs • 50 g de sucre • 40 g de farine • 10 g de fécule • 2 g de levure chimique
- 2 c à café de café soluble • 2 petits cafés corsés (filtre ou dosette) de 5 cl chacun
- crème pâtissière vanille* • crème anglaise café* (*voir *Les Recettes de base* p.4)

- 1 Faire monter au batteur les œufs et le sucre pendant 5 min.
- 2 Tamiser à l'aide d'une passoire la farine, la fécule et la levure chimique.
- 3 Mélanger le café soluble avec une cuillère à café d'eau afin de réaliser un extrait de café.
- 4 Ajouter délicatement aux œufs blanchis la farine, la fécule et la levure chimique puis l'extrait de café.
- 5 Répartir dans les verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 6 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 7 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **6 min.**



- 8 À l'aide d'un gant sortir le panier et retirer les couvercles.
- 9 Démouler tiède.
- 10 Imbiber aussitôt les biscuits de café corsé. Découper horizontalement en trois tranches et remettre la première tranche dans la verrine. Garnir d'un peu de crème pâtissière, mettre la seconde tranche, remettre de la crème et ainsi de suite pour recomposer le moka en garnissant chaque étage de crème pâtissière (voir *Les Recettes de base* p.4).
- 11 Laisser refroidir au réfrigérateur.
- 12 Napper de crème anglaise café (voir *Les Recettes de base* p.4) et déguster bien frais.



Nutrition

La recette est aussi simple que très ancienne. Un maximum d'épices, un minimum de matières grasses. La saveur authentique d'un gâteau, rapporté, dit-on, par le roi Philippe le Bon qui a craqué avant vous pour le pain d'épices. Une occasion de redonner tout son sens au fait maison.




+ 10 min. de cuisson
daouce autoprogrammée

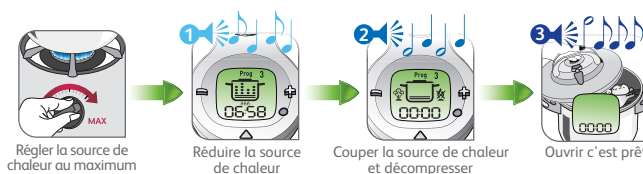


Pain d'épices

Ingrédients :

- 75 g de farine • 50 g de farine de seigle • 5 g de levure chimique • 2 g d'épices à pain d'épices
- 1 œuf • 60 g de lait • 120 g de miel • 20 g de cassonade • zeste d'une 1/2 orange • zeste d'un 1/2 citron

- 1 Tamiser à l'aide d'une passoire les farines, la levure chimique et les épices.
- 2 Mettre dans un saladier et ajouter l'œuf, le lait et les zestes.
- 3 Tiédir le miel et la cassonade à 50°C environ.
- 4 Délayer la pâte avec le mélange miel-cassonade tiède.
- 5 Répartir dans les verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 6 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 7 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **18 min.**



- 8 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser tiédir.
- 9 Démouler et déguster.



La farandole des biscuits

Nutrition

Les cookies anglo-saxons se sont taillé une sacrée réputation, mais c'est la vieille Europe qui a inventé les biscuits et leurs nombreuses variantes, plus ou moins légères. Si vous faites attention à votre ligne, préférez les versions pistache, amandine et coco-ananas.


Ingrédients communs aux 5 recettes :

- 2 oeufs • 50 g de sucre • 40 g de farine • 10 g de fécule • 2 g de levure chimique

Biscuit pistache griottines

- ⊕ • 20 g de poudre d'amandes • 30 g de pistaches hachées • 100 g de griottines et le jus

150 kcal - Protéines : 4,7 g – Lipides : 6,2 g – Glucides : 18,7 g – Fibres : 1,4 g

- 1 Faire monter au batteur les œufs et le sucre pendant 5 min.
- 2 Lorsque le mélange a bien blanchi, ajouter délicatement en les tamisant la farine, la fécule et la levure chimique. Ajouter les pistaches et la poudre d'amandes.
- 3 Egoutter les griottines en conservant le jus.
- 4 Répartir la pâte dans les verrines et déposer les griottines sur la préparation. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 5 Dans NutriCook® verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 6 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **6 min.**



Régler la source de chaleur au maximum



Réduire la source de chaleur



Couper la source de chaleur et décompresser



Ouvrir c'est prêt

- 7 À l'aide d'un gant sortir le panier et retirer les couvercles.
- 8 Démouler chaud. Imbiber aussitôt les biscuits avec le jus des griottines.
- 9 Laisser refroidir et déguster.



Temps de cuisson à programmer




+ 10 min. de cuisson douce autoprogrammée

Biscuit Amandine

- ⊕ • 30 g de poudre d'amandes • 5 gouttes d'extrait d'amande amère • 30 g de beurre fondu • 150 g de coulis de fruits rouges

182 kcal - Protéines : 4,1 g – Lipides : 9,3 g – Glucides : 20,6 g – Fibres : 2 g

- 1 Faire monter au batteur les œufs et le sucre pendant 5 min.
- 2 Lorsque le mélange a bien blanchi, ajouter délicatement en les tamisant la farine, la fécule et la levure chimique. Ajouter la poudre d'amande, puis le beurre fondu et l'extrait d'amande amère.
- 3 Répartir dans les verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 4 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer le NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **6 min.**


- 6 À l'aide d'un gant sortir le panier et retirer les couvercles.
- 7 Démouler tiède, napper de coulis de fruits rouges et déguster.

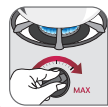


Biscuit Coco Ananas

- ⊕ • 30 g de poudre de noix de coco • 4 tranches d'ananas
• 100 g de caramel liquide

181 kcal - Protéines : 3,2 g - Lipides : 5,2 g - Glucides : 31 g - Fibres : 1,2 g

- 1 Tailler les tranches d'ananas en cubes, répartir dans les verrines et arroser de caramel liquide.
- 2 Faire monter au batteur les œufs et le sucre pendant 5 min.
- 3 Lorsque le mélange a bien blanchi, ajouter délicatement en les tamisant la farine, la féculé et la levure chimique. Ajouter la poudre de noix de coco.
- 4 Répartir dans les verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 5 Dans NutriCook® verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 6 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **6 min.**



Régler la source de chaleur au maximum



Réduire la source de chaleur



Couper la source de chaleur et décompresser




Ouvrir c'est prêt

- 7 À l'aide d'un gant sortir le panier et retirer les couvercles.
- 8 Démouler chaud et déguster tiède.

Biscuit Noix-Noisettes

- ⊕ • 15 g de poudre de noisettes • 20 g de noix concassées
• 6 cuillères à café de pâte à tartiner chocolat-noisettes
• crème anglaise noisettes (voir *Les Recettes de base p.4*)

312 kcal - Protéines : 7,9 g - Lipides : 17,4 g - Glucides : 30,7 g - Fibres : 1,6 g

- 1 Faire monter au batteur les œufs et le sucre pendant 5 min.
- 2 Lorsque le mélange a bien blanchi, ajouter délicatement en les tamisant la farine, la féculé et la levure chimique. Ajouter la poudre de noisettes et les noix.
- 3 Répartir une cuillère à soupe de pâte dans chaque verrine. Déposer une cuillère de pâte à tartiner.
- 4 Répartir le restant de pâte. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 5 Dans NutriCook® verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 6 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **6 min.**

- 7 À l'aide d'un gant sortir le panier et retirer les couvercles.
- 8 Démouler chaud. Laisser tiédir, napper de crème anglaise noisettes (voir *Les Recettes de base p.4*) et déguster.



Nutrition


Recette gourmande

Biscuit week-end citron

Ingrédients :

- 2 œufs • 100 g de sucre • 110 g de farine • 3 g de levure chimique • 1 zeste de citron
- 60 g de crème • 40 g de beurre fondu • crème citron (voir *Les Recettes de base p.5*)

Temps de cuisson
à programmer+ 10 min. de cuisson
douce autoprogrammée

- 1 Faire monter au batteur les œufs, le sucre, le zeste et la crème pendant 5 min.
- 2 Lorsque le mélange a bien blanchi, ajouter délicatement en les tamisant la farine et la levure chimique. Ajouter le beurre fondu.
- 3 Répartir dans les verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 4 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **10 min.**

Régler la source de
chaleur au maximumRéduire la source
de chaleurCouper la source de chaleur
et décompresser

Ouvrir c'est prêt

- 6 À l'aide d'un gant sortir le panier et retirer les couvercles.
- 7 Démouler chaud. Laisser refroidir et trouser les biscuits au centre à l'aide d'un vide-pomme. Farcir avec un peu de crème citron (voir *Les Recettes de base p.5*).
- 8 Déguster bien frais en décorant les assiettes avec le restant de crème citron .



Nutrition

Une petite note acidulée pour cette version en verrine de biscuits. Ils ont la bonne fibre et peu de calories. Bref, on n'est pas loin de penser qu'ils sont un plaisir indispensable à notre équilibre. A consommer sans excès, mais sans complexes.




+ 10 min. de cuisson douce autoprogrammée

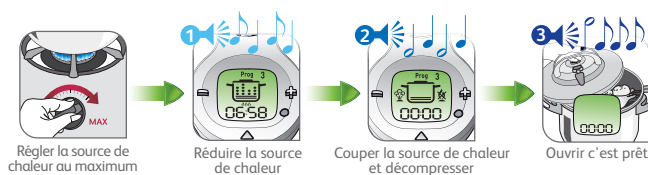


Biscuit framboises

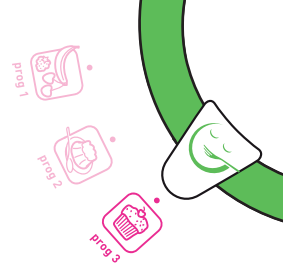
Ingrédients :

- 2 oeufs • 50 g de sucre • 40 g de farine • 10 g de fécule • 2 g de levure chimique
- 100 g de framboises + 100 g pour décorer • 100 g de jus de framboise

- 1 Faire monter au batteur les œufs et le sucre pendant 5 min.
- 2 Lorsque le mélange a bien blanchi, ajouter délicatement en les tamisant la farine, la fécule et la levure chimique.
- 3 Verser dans les verrines et répartir les 100 g de framboises sur la préparation. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 4 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **6 min.**



- 6 À l'aide d'un gant sortir le panier et retirer les couvercles.
- 7 Imbiber aussitôt les biscuits de jus de framboise directement dans les verrines. Laisser refroidir.
- 8 Décorer avec les framboises restantes et déguster bien frais.



Les apports Nutritionnels / Portion 191 kcal

Protéines : 3,1 g – Lipides : 13,1 g – Glucides : 15,4 g – Fibres : 1,2 g

Nutrition

Quitte à faire un petit excès, autant qu'il soit à base de très bon chocolat. Au moins 70 % de cacao. Nos papilles exultent. La poudre de cacao riche en fibres, en magnésium, en fer et cuivre et en polyphénols, au rôle antioxydant, en fait un véritable atout forme. Pour obtenir un résultat proche du mi-cuit, réduire le temps de cuisson d'une minute.

Le Moelleux Chocolat


Temps de cuisson
à programmer

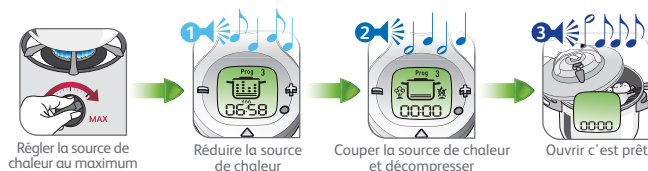


+ 10 min. de cuisson
douce autoprogrammée

Ingrédients :

- 60 g de chocolat noir 70% • 60 g de beurre • 2 oeufs • 2 x 30 g de sucre
- 20 g de farine • 10 g de Maïzena®

- 1 Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie (environ 50°C).
- 2 Bien mélanger au batteur pendant 5 min les jaunes avec 30 g de sucre.
- 3 Lorsque le mélange a bien blanchi, ajouter délicatement en les tamisant la farine et la Maïzena®. Ajouter le mélange chocolat-beurre.
- 4 Monter les blancs en neige au batteur puis ajouter les autres 30 g de sucre.
- 5 Mélanger délicatement les blancs montés avec la pâte.
- 6 Répartir dans les verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 7 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 8 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **8 min.**



- 9 À l'aide d'un gant sortir le panier et retirer les couvercles.
- 10 Démouler tiède et déguster aussitôt.



Faites varier les plaisirs ! avec ces 4 déclinaisons gourmandes

► Pour chacune de ces déclinaisons, remplacer les étapes correspondantes de la recette «Le Moelleux Chocolat».

Le moelleux aux noisettes

+ 6 cc de pâte à tartiner
chocolat-noisettes

- 6** Répartir 1 cuillère à soupe de pâte dans chaque verrine. Déposer une cuillère de pâte à tartiner. Répartir le restant de pâte. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.

287 kcal - Protéines : 3,9 g – Lipides : 17,5 g – Glucides : 23,9 g – Fibres : 1,8 g

Le moelleux chocolat noix de coco

+ 30 g de noix de coco râpée
copeaux de noix de coco
(décoration)

- 5** Mélanger délicatement les blancs montés avec la pâte, puis ajouter la noix de coco râpée en pluie.
10 Décorer éventuellement de copeaux de noix de coco et déguster tiède.

249 kcal - Protéines : 3,5 g – Lipides : 16,9 g – Glucides : 21,7 g – Fibres : 2,2 g

Le moelleux chocolat banane

+ 2 petites bananes
taillées en cubes

- 6** Répartir dans les verrines puis ajouter les cubes de bananes sur le dessus de la préparation. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.

255 kcal - Protéines : 3,6 g – Lipides : 13,3 g – Glucides : 31,8 g – Fibres : 5,9 g

Le moelleux chocolat cacahuètes

+ 60 g de beurre de cacahuètes
60 g de cacahuètes caramélisées
conconcassées (chouchous)

- 5** Mélanger délicatement les blancs montés avec la pâte et les brisures de cacahuètes caramélisées.
6 Répartir 1 cuillère à soupe de pâte dans chaque verrine. Déposer une cuillère de beurre de cacahuètes. Répartir le restant de pâte. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.

283 kcal - Protéines : 6,2 g – Lipides : 19,7 g – Glucides : 20,3 g – Fibres : 2,4 g



Nutrition

Tous les ingrédients de cette spécialité d'Outre-Rhin, venue tout droit des meilleurs cafés de Vienne ou de Berlin sont réunis. Dans la verrine, la qualité remplace la quantité. On peut dès lors s'offrir le plaisir de quelques sublimes bouchées gourmandes et ne pas craindre pour autant d'exploser son forfait calorique !




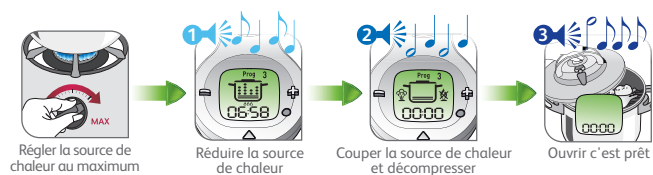
+ 10 min. de cuisson douce autoprogrammée

Ingrédients :

- 2 oeufs
- 50 g de sucre
- 40 g de farine
- 10 g de fécule
- 2 g de levure chimique
- 15 g de cacao en poudre
- 30 griottines et le jus
- 250 g de crème chantilly

Forêt noire

- 1 Egoutter les griottines en conservant le jus.
- 2 Bien mélanger au batteur pendant 5 min les œufs et le sucre.
- 3 Lorsque le mélange a bien blanchi, ajouter délicatement en les tamisant la farine, le cacao, la fécule et la levure chimique.
- 4 Répartir dans les verrines.
- 5 Déposer les griottines sur la préparation (en conserver 6 pour la décoration). Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 6 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 7 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **6 min.**



- 8 À l'aide d'un gant sortir le panier et retirer les couvercles.
- 9 Imbiber aussitôt les biscuits avec le jus des griottines directement dans les verrines.
- 10 Laisser refroidir au réfrigérateur.
- 11 Décorer avec la crème chantilly le dessus des biscuits, ajouter une griottine et déguster.

Sommaire



<i>Les conseils du pâtissier</i>	2	<i>Les Flans</i>	32
<i>Les Recettes de base</i>	4	Variations de flans.....	32
<i>Les Fruits</i>	6	Crèmes 100% caramel.....	34
Giboulée de cerises pochées et granité au thé citron.....	7	Crèmes fraîcheur pamplemousse citron vert.....	35
Soupes de fruits.....	8	Crèmes salées.....	36
Pêches pochées au thym.....	10	Duo de crèmes brûlées.....	38
Pruneaux à la cannelle.....	11	Tartelette citron en verrine.....	41
Nectarines à la verveine.....	12	Crèmes citron vert basilic.....	42
Figues au thé.....	13	Charlotte aux abricots.....	43
Verrines de fruits.....	14	Gâteaux de semoule.....	45
Rhubarbe et fruits d'été.....	17	Les douceurs au lait.....	46
Ananas en 3 façons.....	18	Lait d'amande aux pêches.....	49
Bananes chocolatées en papillote.....	21	Le tour du monde des cheese cakes.....	50
Poires Belle Hélène.....	23	<i>Les Gâteaux</i>	52
Les 4 compotes.....	24	Moka en verrine.....	52
Verrines façon tatin.....	26	Pain d'épices.....	53
Marmelade d'abricot au romarin.....	27	La farandole des biscuits.....	54
Pêches Melba revisitées.....	29	Biscuit week-end citron.....	56
Duo de confitures.....	30	Biscuit framboises.....	57
		Moelleux au chocolat.....	58
		Forêt noire.....	61

Index alphabétique

Ananas poché à la cardamome.....	18	Giboulée de cerises pochées et granité au thé citron.....	7
Ananas Victoria poché au thé et à la mûre.....	18	Lait d'amande aux pêches.....	49
Bananes chocolatées en papillote.....	21	Marmelade d'abricot au romarin.....	27
Biscuit amandine.....	54	Moelleux aux noisettes.....	59
Biscuit coco ananas.....	55	Moelleux chocolat.....	58
Biscuit framboises.....	57	Moelleux chocolat banane.....	59
Biscuit noix/noisettes.....	55	Moelleux chocolat cacahuètes.....	59
Biscuit pistache griottine.....	54	Moelleux chocolat noix de coco.....	59
Biscuit week-end citron.....	56	Moka en verrine.....	52
Brochettes d'ananas rôties à la citronnelle.....	19	Nectarines à la verveine.....	12
Charlotte aux abricots.....	43	Pain d'épices.....	53
Cheese cake.....	50	Pêches Melba revisitées.....	29
Cheese cake fruits rouges.....	50	Pêches pochées au thym.....	10
Cheese cake mangue-passion.....	51	Poires Belle Hélène.....	23
Cheese cake muesli.....	51	Pruneaux à la cannelle.....	11
Compote ananas vanille.....	24	Rhubarbe et fruits d'été.....	17
Compote de pommes à la cannelle.....	25	Soupe de fraises à l'orange.....	9
Compote poires bananes.....	24	Soupe de fruits rouges rafraîchie à la menthe.....	8
Compote pommes rhubarbe.....	25	Soupe de kiwis au poivre de Sichuan.....	8
Confitures de fraises.....	31	Tartelette citron en verrine.....	41
Confitures de poires.....	30	Verrines de figues et fruits rouges.....	14
Crèmes 100% caramel.....	34	Verrines de pommes au miel.....	14
Crèmes au roquefort.....	36	Verrines de prunes au gingembre.....	15
Crèmes brûlées à la vanille.....	39	Verrines façon tatin.....	26
Crèmes brûlées aux framboises.....	38		
Crèmes citron vert basilic.....	42	Recettes de base	
Crèmes d'avocat.....	36	Coulis de framboise.....	5
Crèmes fraîcheur pamplemousse citron vert.....	35	Crème anglaise café.....	4
Crèmes lait chocolat.....	47	Crème anglaise noisette.....	4
Crèmes lait pomme.....	46	Crème anglaise vanille.....	4
Crèmes saumon aneth.....	37	Crème citron.....	5
Figues au thé.....	13	Crème pâtissière café.....	4
Flans au caramel.....	33	Crème pâtissière chocolat.....	4
Flans aux œufs.....	32	Crème pâtissière vanille.....	4
Fôret noire.....	61	Sauce Caramel.....	5
Gâteaux de semoule.....	45	Sauce Chocolat.....	5

Réf. 4137454
SEB - 21261 SELONGEY CEDEX - RCS B 302 412 226
Dépôt légal : 1er trimestre 2013
ISBN : 978-2-919063-35-2
Tous droits réservés

Rédaction nutritionnelle :

Atlantic Santé

Conception et réalisation graphique :

Moutarde Konnection

Crédits photographie portrait :

Lydie BESANÇON - Agence DER

Crédits photographies recettes - Stylisme :

Marielys LORTHIOS pour Photographic

Recettes :

Xavier BRIGNON - Pâtissier
Vice-Champion de France de desserts 2009 et 2011

Imprimeur :

Graph 2000 - 267 rue de la Semaille - 27300 BERNAY