



VITACOMPACT PRO



VITACOMPACT PRO



# ÜBERSICHT / INHOUD

# SOMMAIRE

## À L'HEURE DU

# DEJEUNER

FRÜHSTÜCKSZEIT / VOOR EEN LICHTE LUNCH

- 10 **CAROTTES RÂPÉES À L'ORANGE**  
Geriebene Möhren mit Apfelsine / Geraspte wortel met sinaasappel
- 12 **ASPERGES ET ŒUFS MAYONNAISE AUX HERBES FRAÎCHES**  
Spargel und Eier mit Mayonnaise und frischen Kräutern / Asperges met ei, mayonaise en verse tuinkruiden
- 14 **GASPACHO MENTHE ET FETA**  
Gaspacho mit Minze und Feta / Gazpacho met munt en feta
- 16 **TABOULÉ DU LIBAN**  
Libanesisches Taboulé / Tabouleh uit Libanon
- 18 **QUICHE DE LÉGUMES**  
Gemüse-Quiche / Groentequiche
- 20 **PIZZA FRAÎCHEUR**  
Frische-Pizza / Verse pizza
- 22 **FROMAGE BLANC AU NECTAR DE FRUITS**  
Quark mit Früchtenektar / Kwark met vruchtencoulis
- 24 **CAROT CAKE**  
Möhrenkuchen / Wortelcake

## GOÛTER

# GOURMAND

LECKERE ZWISCHENMAHLZEIT / VOOR EEN VROLIJK VIERUURTJE

- 28 **PAIN D'ÉPICES**  
Lebkuchen / Ontbijtkoek
- 30 **GALETTES SABLÉES AUX FRUITS**  
Frucht-Butterkekse / Zandgebak met fruit
- 32 **COCKTAIL DE FRUITS ÉNERGIE**  
Energie-Früchtecocktail / Energieke vruchtencocktail
- 34 **GÂTEAU AU YAOURT**  
Joghurtkuchen / Yoghurtgebak
- 36 **CHUTNEY AUX POIRES**  
Birnenchutney / Perenchutney
- 38 **CLAFOUTI PÊCHE AMANDE**  
Pfirsich-Mandel-Clafoutis / Clafoutis van perziken met amandelen
- 40 **SMOOTHIE ABRICOT LAIT D'AMANDE**  
Smootchie mit Aprikosen und Mandelmilch / Smoothie van abrikozen en amandelmelk

## DÎNER

# ENTRE AMIS

ABENDESSEN MIT FREUNDEN / VOOR EEN DINER ONDER VRIENDEN

- 44 **POLENTA À LA TOMATE**  
Tomaten-Polenta / Polenta met tomaat
- 46 **OMELETTE SOUFLÉE AU CRABE**  
Auflaufomelett mit Krabben / Luchtige omelet met krab
- 48 **TARTARE DE POISSONS**  
Fischtartar / Vistartaar
- 50 **CRÈME DE CRESSON**  
Kressecreme / Kruidkerssoep
- 52 **BORTSCH DE SAUMON FUMÉ**  
Bortsch mit Räucherlachs / Borsjtsj van gerookte zalm
- 54 **ZARZUELA DE SAUMONETTE**  
Zarzuela mit Katzenhai / Zarzuela van hondshaai
- 56 **LÉGUMES FARCIS**  
Gefülltes Gemüse / Gevulde groenten
- 58 **CÔTELETTES D'AGNEAU SAUCE YAOURT**  
Lammkoteletts in Joghurtsaus / Lamskoteletjes met yoghurtsaus
- 60 **ÉMINCÉ DE CHOU AU THÉ**  
Geschnetzeltes aus Kohl und Tee / Hartige koolschotel met thee
- 62 **GRATIN DE LÉGUMES BAYALDI**  
Bayaldi-Gemüsegratin / Groentegratin « Bayaldi »



# PRÉSENTATION

**POUR VOUS SIMPLIFIER LA VIE** ET RENDRE LA CUISINE PLUS AGRÉABLE, SEB S'EFFORCE DE COMPRENDRE AU MIEUX VOS BESOINS AFIN DE VOUS OFFRIR DES SOLUTIONS INNOVANTES ET ADAPTÉES.

**SEB A AINSI DÉVELOPPÉ UNE NOUVELLE GAMME DE ROBOTS CULINAIRES** MULTIFONCTIONS PUISSANTS ET ÉLÉGANTS, QUI S'INTÈGRERONT PARFAITEMENT DANS VOTRE CUISINE VITACOMPACT PRO.

**PRATIQUES, SIMPLES D'UTILISATION,** LES ROBOTS VITACOMPACT PRO RÉUNISSENT TOUTES LES FONCTIONS ESSENTIELLES DONT VOUS AVEZ BESOIN DANS VOTRE CUISINE POUR EXPRIMER TOUTE VOTRE CRÉATIVITÉ CULINAIRE : MIXEUR, PRESSE-AGRUMES, CENTRIFUGEUSE, HACHOIR, PÉTRIN, RÂPE À LÉGUMES, BATTEUR...

**PLUS DE LIMITE POUR FAIRE PLAISIR À VOS PROCHES OU RECEVOIR VOS AMIS !**

**POUR VOUS SIMPLIFIER LA VIE,** UN TIROIR DE RANGEMENT DES PRINCIPAUX ACCESSOIRES EST INTÉGRÉ DANS LES ROBOTS !

LES ROBOTS VITACOMPACT PRO VOUS PERMETTRONT DE RÉALISER DE DÉLICIEUX PETITS PLATS, DES PLUS SIMPLES AUX PLUS SOPHISTIQUÉS, **POUR RÉGALER TOUTE LA FAMILLE...**

À L'HEURE DU  
**DEJEUNER**

FRÜHSTÜCKSZEIT / VOOR EEN LICHT LUNCH

# CAROTTES RÂPÉES À L'ORANGE

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 5 MIN • REPOS 1 H

**POUR 4 PERSONNES • 800 G DE CAROTTES NOUVELLES • 100 G DE COURGETTES • 100 G D'OIGNONS TIGES • 2 ORANGES • HUILE DE NOISETTE • 5 CL D'HUILE DE COLZA • 50 G DE RAISINS DE CORINTHE • PÂTE À CRÊPES • 125 G DE FARINE • 30 CL DE LAIT • 2 ŒUFS • 1 C. À C. D'HUILE • SEL**

**P**réparez la pâte à crêpes : dans le bol du robot muni du couteau métal, mettez la farine, le lait, les œufs, l'huile et le sel. Faites fonctionner en vitesse 1 pendant 20 s puis passez à la vitesse 2 pendant 1 min. Laissez reposer la pâte pendant 1 h.

**F**aites cuire les mini-crêpes dans une poêle et réservez.

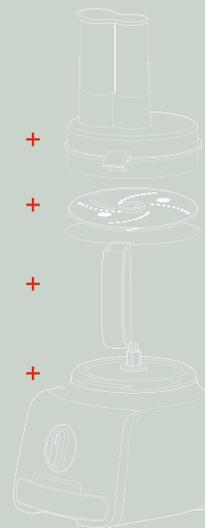
**É**pluchez les carottes et les courgettes puis râpez-les dans le robot muni du disque C «râpé gros» en vitesse 2. Épluchez l'oignon tige et émincez-le dans le robot avec le disque D «tranché fin» en vitesse 1. Mettez dans un saladier.

**P**ressez la moitié des oranges avec le presse agrume en vitesse 1. Mettez le jus d'orange, un trait d'huile de noisette, l'huile de colza et les raisins dans le bol muni du disque émulsionneur et faites fonctionner en vitesse 2 pendant 15 s. Versez dans le saladier de crudités. Épluchez le restant des oranges et taillez-les en rondelles épaisses puis ajoutez-les au reste.

**M**élangez le tout quelques minutes avant de servir pour marier les saveurs.

**P**our plus de craquant, passez les crêpes 5 min au four.

**Atout bien-être :** Pour alléger la pâte à crêpes : utiliser 1 seul œuf, 15 cl de lait, 15 cl d'eau, 125 g de farine et du sel.



# ASPERGES ET ŒUFS MAYONNAISE AUX HERBES FRAÎCHES

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 13 MIN

**POUR 4 PERSONNES • 700 G** D'ASPERGES VERTES • **4 ŒUFS** • **1 ZESTE** DE CITRON NON TRAITÉ • **QUELQUES BRANCHES** D'ANETH • **QUELQUES BRANCHES** D'ESTRAGON • **QUELQUES BRANCHES** DE CERFEUIL • **POUR LA MAYONNAISE** • **1 JAUNE D'ŒUF** • **1 C. À S.** DE MOUTARDE • **1 C. À C.** DE VINAIGRE • **20 CL** D'HUILE • SEL • POIVRE

Faites cuire les asperges pendant 8 min à l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.

Rafrâchissez-les rapidement à l'eau froide.

Pendant ce temps, faites cuire les œufs 5 min à l'eau frémissante vinaigrée puis rafraîchissez-les pour stopper la cuisson et écalez-les.

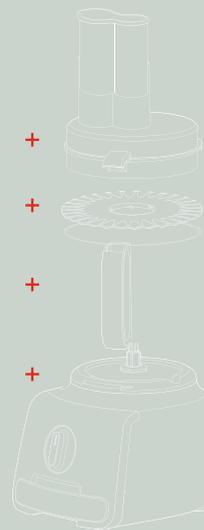
Passez le zeste de citron à l'eau bouillante. Lavez puis hachez les herbes dans le bol muni du couteau métal en fonction Pulse. Réservez.

Versez le jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre et le sel dans le bol muni de l'émulsionneur. Faites fonctionner à vitesse 2 et après quelques secondes, versez doucement l'huile en filet par la cheminée du couvercle. Lorsque la mayonnaise prend, vous pouvez verser un peu plus vite le restant d'huile.

Répartissez dans quatre assiettes les asperges tiédies, les œufs mollets encore chauds, quelques cuillères de mayonnaise, le zeste et les herbes puis servez.

**Atout bien-être :** Allégez la mayonnaise en incorporant 2 blancs d'œuf montés en neige ferme à l'aide du bol muni de l'émulsionneur en vitesse 2.

12 • À L'HEURE DU DÉJEUNER



# GASPACHO MENTHE ET FETA

PRÉPARATION 15 MIN • RÉFRIGÉRATION 1 H

**POUR 4 PERSONNES • 700 G DE TOMATES FRAÎCHES BIEN MÛRES • 1/2 BOTTE DE MENTHE • 100 G D'OIGNONS • 1/2 VERRE DE JUS DE TOMATE • 3 GLAÇONS • 1 TRAIT DE TABASCO® • 5 CL DE VINAIGRE BALSAMIQUE • 150 G DE CONCOMBRE • 10 OLIVES À LA GRECQUE • 70 G DE FETA • SEL • POIVRE**

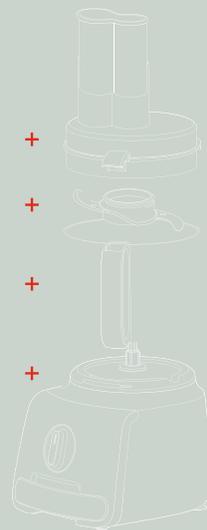
Hachez la menthe dans le bol muni du couteau métal en fonction Pulse, réservez-en un peu pour la décoration.

Épluchez les tomates et les oignons, coupez-les en gros dés puis mettez-les dans le bol mixeur (ou dans le bol muni du couteau métal) avec la menthe, le jus de tomate et les glaçons. Ajoutez le sel, le poivre, le vinaigre et un trait de Tabasco®. Mixez en vitesse 2 pendant 1 min 30. Placez ce mélange 1 h au réfrigérateur.

Épluchez le concombre, ôtez les graines à l'aide d'une petite cuillère, taillez-le en petits cubes ainsi que les olives et la feta. Mélangez dans un bol et ajoutez la menthe hachée.

Remplissez quatre verres de gaspacho bien frais, ajoutez la garniture de concombre, une feuille de menthe et quelques gouttes d'huile d'olive.

**Atout bien-être :** Ajoutez un jus de citron au moment de mixer... pour un gaspacho plus vitaminé!



# TABOULÉ DU LIBAN

PRÉPARATION 45 MIN • RÉFRIGÉRATION 1 H

**POUR 4 PERSONNES • 160 G DE BOULGOUR • 1 CITRON NON TRAITÉ • 1 BOTTE DE PERSIL • 1 BOTTE DE MENTHE • 100 G D'OIGNONS BLANCS • 1 TOMATE • 5 CL D'HUILE D'OLIVE • SEL • POIVRE**

Mettez le boulgour dans un saladier et couvrez-le d'eau chaude salée. Laissez gonfler pendant environ une demi-heure puis mélangez et vérifiez que les grains soient fermes mais pas croquants.

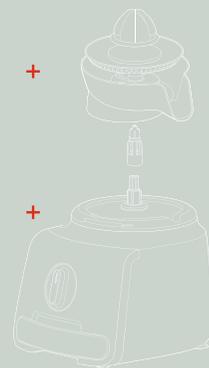
Prélevez le zeste d'un citron avant d'en extraire le jus avec le presse-agrumes du robot en vitesse 1. Ébouillantez le zeste afin de réduire l'amertume.

Lavez le persil et la menthe puis épluchez les oignons. Hachez grossièrement le tout avec les zestes de citron dans le bol du robot muni du couteau métal en utilisant la fonction Pulse.

Lavez puis taillez la tomate en petits dés.

Mettez-le tout dans le saladier avec le boulgour et mélangez. Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mettez au réfrigérateur au moins 1 h avant de déguster.

**Atout bien-être :** Pour encore plus de fraîcheur, ajoutez 1 c. à c. de gingembre frais râpé.



# QUICHE DE LÉGUMES

PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 40 MIN • REPOS 1 H

**POUR 6 À 8 PERSONNES • POUR LA PÂTE BRISÉE • 200 G DE FARINE • 100 G DE BEURRE • 1 ŒUF • 1 PINCÉE DE SEL • POUR LA GARNITURE • 200 G D'OIGNONS • 150 G DE POIVRONS • 1 TRAIT D'HUILE D'OLIVE • 200 G DE BROCOLIS • 1/2 BOTTE DE PERSIL • 20 CL LAIT • 20 CL DE CRÈME FRAÎCHE • 2 ŒUFS + 2 JAUNES D'ŒUFS • 100 G DE GRUYÈRE RÂPÉ • SEL • POIVRE**

Dans le bol du robot muni du couteau métal, mettez la farine, le sel et le beurre. Faites fonctionner à vitesse 2 quelques secondes puis versez 5 cl d'eau par le goulot. Laissez fonctionner jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Emballez la pâte dans du film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 h.

Préchauffez le four à 170°C (th. 5/6).

Épluchez les oignons, lavez le poivron, ouvrez-le et épépinez-le. Émincez ces deux ingrédients dans le bol muni du disque H «tranché épais» en vitesse 1. Mettez dans une poêle et faites revenir à feu moyen pendant 12 min avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.

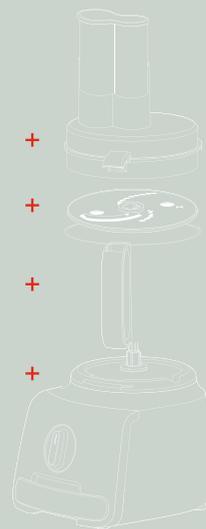
Faites cuire les bouquets de brocolis à l'eau bouillante salée pendant 7 min puis égouttez-les bien.

Dans le bol muni du couteau métal, hachez le persil en fonction Pulse pendant 5 s puis ajoutez le lait, la crème fraîche, les œufs, les jaunes d'œufs, et le gruyère râpé. Salez et poivrez puis mixez en fonction Pulse.

Beurrez et farinez un moule à tarte. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et mettez-la dans le moule. Enfourez et faites précuire la pâte à blanc au four à 170°C (th 5/6) pendant environ 20 min.

Répartissez les légumes et la garniture sur le fond de tarte et enfourez. Faites cuire 20 min jusqu'à ce que le flan ait pris.

**Atout bien-être :** Pour une pâte brisée plus légère, remplacez le beurre par de la margarine allégée ou l'œuf par 5 cl d'eau.



# PIZZA FRAÎCHEUR

PRÉPARATION 20 MIN • REPOS 2 H 30 • CUISSON 20 MIN

**POUR 4/6 PERSONNES • POUR LA PÂTE • 400G DE FARINE • 12G DE LEVURE DE BOULANGER • 12G DE MIEL • 25CL D'EAU TIÈDE • 1/2 C. À C. DE SEL • POUR LA GARNITURE • 400G DE TOMATES CERISE • 200G DE POIVRONS MARINÉS • 10 FEUILLES DE BASILIC • 2 C. À S. DE CONCENTRÉ DE TOMATE • 20CL DE COULIS DE TOMATE • 120G DE MOZZARELLA • 40G DE PARMESAN • 2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • SEL • POIVRE**

Mettez la levure, le miel et la moitié de l'eau dans un bol puis laissez reposer une quinzaine de minutes dans un endroit tiède.

Mettez la farine, le sel, et le mélange à la levure dans le bol du robot muni du pétrin et commencez à pétrir en vitesse 1. Quand le liquide est absorbé, ajoutez l'eau restante et continuez à pétrir en vitesse 1 jusqu'à absorption. Pétrissez ensuite la pâte pendant 5 min.

Mettez la pâte dans un saladier, recouvrez-la de film alimentaire et laissez reposer pendant 2 h au moins.

Recouvrez une plaque de papier cuisson, étalez la pâte dessus puis laissez reposer une quinzaine de minutes.

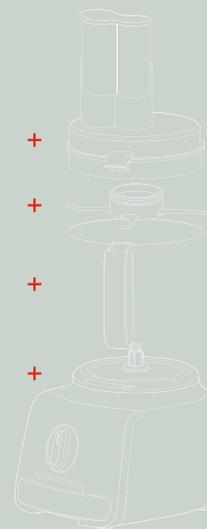
Préchauffez le four à 220°C (th. 7/8). Coupez les tomates cerise en deux, coupez la mozzarella en petits dés et râpez le parmesan. Mélangez le coulis et le concentré de tomate dans un bol puis salez et poivrez.

Étalez le mélange de tomate sur la pâte puis déposez-y les tomates cerise et les poivrons marinés. Recouvrez le tout de cubes de mozzarella et de parmesan râpé. Ajoutez les feuilles de basilic et l'huile d'olive.

Enfournez et faites cuire entre 15 à 20 min. Servez chaud.

**Atout bien-être :** Servez la pizza accompagnée d'une salade verte pour un repas équilibré.

20 • À L'HEURE DU DÉJEUNER



# FROMAGE BLANC AU NECTAR DE FRUITS

PRÉPARATION 10 MIN

**POUR 4 PERSONNES • 350 G** DE FROMAGE BLANC • **2 POMMES GRANNY • 30 G** D'AMANDES EFFILÉES • **1 CITRON • 120 G** DE FRUITS ROUGES (FRAISES, FRAMBOISES...) • **4 C. À S.** DE MIEL

Extrayez le jus d'une pomme à la centrifugeuse en vitesse 2.

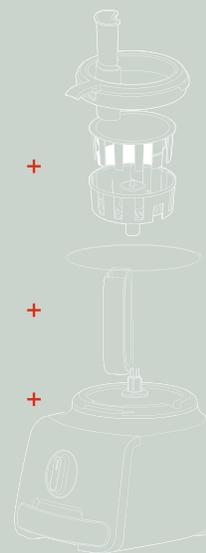
Mettez les amandes dans une poêle et faites-les colorer légèrement.

Pressez le jus du citron avec le presse-agrume en vitesse 1 et versez la moitié du jus dans le bol mixeur. Ajoutez le jus de pomme, les fruits rouges et le miel puis mixez en vitesse 2 pendant 15 s.

Épépinez et équeutez la pomme restante, râpez-la avec le bol muni du disque C « râpé épais » en vitesse 2 puis versez dessus le reste de jus de citron.

Répartissez le fromage blanc dans des coupelles, arrosez de nectar aux fruits rouges, déposez les pommes râpées et saupoudrez d'amandes effilées.

**Atout bien-être :** Ajoutez 1 c. à s. de germe de blé pour un apport en vitamines B et E.



# CAROT CAKE

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 50 MIN

**POUR 4/6 PERSONNES • 275 G DE FARINE À LEVURE INCORPORÉE • 350 G DE SUCRE EN POUDRE • 2 C. À C. DE LEVURE CHIMIQUE • 3 C. À C. DE CANNELLE • 2 C. À C. DE GINGEMBRE EN POUDRE • 30 CL D'HUILE DE TOURNESOL • 5 CAROTTES • 4 ŒUFS • 1 C. À C. D'EXTRAIT DE VANILLE**

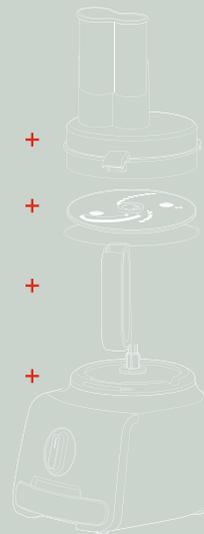
Préchauffez le four à 180°C (th. 6) et beurrez un moule de 25 cm de diamètre.

À l'aide du robot, râpez les carottes avec le disque C «râpé épais» en vitesse 2.

Mettez la farine, le sucre, la levure et les épices dans le bol du robot puis mélangez à l'aide du pétrin en vitesse 1. Ajoutez l'huile puis mélangez à nouveau. Ajoutez les carottes râpées, les œufs et l'extrait de vanille puis mélangez encore.

Versez la préparation dans le moule et enfournez. Faites cuire pendant 50 min environ. Attendez au moins 15 min avant de le démouler et dégustez tiède ou froid.

**Atout bien-être :** Pour plus d'originalité, vous pouvez ajouter des raisins secs à votre préparation.



# GOÛTER

G O U R M A N D

LECKERE ZWISCHENMAHLZEIT /  
VOOR EEN VROLIJK VIERUURTJE

# PAIN D'ÉPICES

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 60 MIN

**POUR 6/8 PERSONNES • 15 CL DE LAIT • 1/2 C. À C. DE CANNELLE • 1 GROSSE PINCÉE DE NOIX DE MUSCADE RÂPÉE • 1 GROSSE PINCÉE DE MÉLANGE 4 ÉPICES • 1 GROSSE PINCÉE D'ANIS EN POUDRE • 150 G DE MIEL • 50 G DE BEURRE • 250 G DE FARINE • SEL • 1/2 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE**

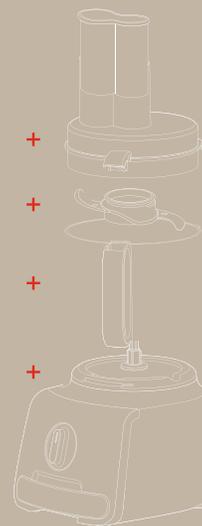
Faites tiédir le lait à feu doux, faites-y infuser les épices et versez-y le miel et le beurre. Laissez refroidir puis filtrez.

Préchauffez le four à 150°C (th. 5).

Mettez la farine, le sel et la levure dans le bol muni du couteau métal, et mélangez en vitesse 1. Par la cheminée, ajoutez le lait parfumé en filet toujours en vitesse 1 pendant 2 min pour obtenir une pâte bien homogène. Passez ensuite en vitesse 2 pendant 30 s.

Beurrez un moule à cake et versez-y la préparation. Enfournez et faites cuire pendant 1 h environ. Servez avec de la glace à la réglisse.

**Atout bien-être :** Ajoutez des morceaux d'ananas frais dans la préparation : votre pain d'épice gagnera en originalité.



# GALETTES SABLÉES AUX FRUITS

PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 30 MIN

**POUR 8 À 10 PERSONNES • GALETTE SABLÉE • 170 G DE FARINE • 1/4 DE SACHET DE LEVURE CHIMIQUE • 1 PINCÉE DE SEL • 140 G DE BEURRE • 100 G DE SUCRE BRUN • 1 ŒUF • POUR LE COULIS • 150 G DE FRAMBOISES • 50 G DE SUCRE • 2 G DE GÉLATINE • FRUITS POUR LE DÉCOR** CARAMBOLES, MYRTILLES, FRAISES

Préchauffez le four à 150°C (th. 5). Beurrez et farinez un moule à tarte.

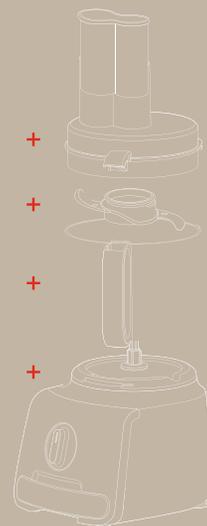
Préparez la pâte dans le bol muni du couteau métal : mélangez la farine, la levure, le sel, le sucre et le beurre en vitesse 1 pendant 1 min pour obtenir un mélange "sablé". Ajoutez ensuite l'œuf par la cheminée, en utilisant la fonction Pulse quelques secondes pour homogénéiser la pâte sans trop la travailler.

Étalez la pâte au fond du moule à tarte et enfournez. Faites cuire pendant 30 min environ. À la sortie du four, découpez des galettes avec un couteau ou un coupe-pâte.

Préparez le coulis de framboise avec le bol mixeur en vitesse 2 : versez les framboises puis ajoutez le sucre. Faites fondre la gélatine dans un peu d'eau froide et incorporer-la.

Nappez les sablés de ce coulis, et déposez des fruits pour qu'ils s'y collent. Laissez refroidir.

**Atout bien-être :** Remplacez les framboises par des myrtilles pour un coulis riche en antioxydants et vitamines C et B.



# COCKTAIL DE FRUITS ÉNERGIE

PRÉPARATION 10 MIN

**POUR 4 PERSONNES • 1 CITRON • 4 ORANGES • QUELQUES FEUILLES DE MENTHE • 150 G DE FRAISES • 4 CM DE GINGEMBRE FRAIS • 1 BANANE • 1 MANGUE • 4 C. À S. DE MIEL • 4 GLAÇONS**

Pressez le jus du citron puis des oranges avec le presse-agrume en vitesse 1. Lavez puis ciselez la menthe, équeutez les fraises, épéchez le gingembre, la banane et la mangue.

Versez les jus dans le bol mixeur et ajoutez les fraises, le gingembre, le miel, la menthe, la chair de banane et de mangue et les glaçons. Mixez en vitesse 2 pendant 1 min. Versez dans quatre verres et buvez immédiatement.

**Atout bien-être :** Accompagnez d'une galette sablée ou d'une part de gâteau au yaourt pour un goûter plus énergétique.



# GÂTEAU AU YAOURT

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 45 MIN

**POUR 6 À 8 PERSONNES • 1 YAOURT NATURE : LE POT SERT DE MESURE • 2 POTS DE FARINE • 2 POTS DE SUCRE • 1/2 POT D'HUILE • 3 ŒUFS • 1/2 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE • 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ • GARNITURE OPTIONNELLE • 100 G DE PRUNEAUX DÉNOYAUTÉS • 20 G DE ZESTE D'ORANGE CONFIT**

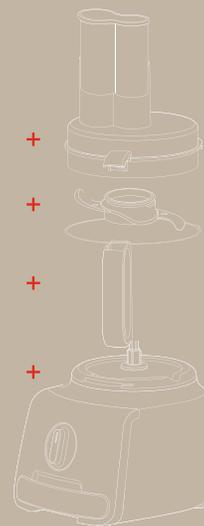
Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Beurrez et farinez un moule à manqué.

Mélangez tous les ingrédients de base dans le bol muni du couteau métal en vitesse 2 pendant 1 min, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Versez dans le plat beurré.

Taillez les pruneaux en morceaux et le zeste en dés puis ajoutez-les si vous le souhaitez à la préparation.

Enfournez et faites cuire pendant 45 min. Pour savoir si c'est est cuit, plantez la lame d'un couteau au cœur du gâteau, elle doit ressortir nette. Laissez refroidir avant de servir.

**Atout bien-être :** Pour une recette plus légère, utilisez 1 yaourt, 1 pot de sucre, 2 pots de farine, 2 œufs et 30 g de margarine allégée.



# CHUTNEY AUX POIRES

PRÉPARATION 5 MIN • CUISSON 10 MIN

**POUR 4 PERSONNES • 1 KG DE POIRES • 1 CITRON NON TRAITÉ • 50 G DE SUCRE BRUN • QUELQUES GRAINS DE POIVRE CONCASSÉS • 1 PINCÉE DE MÉLANGE 4 ÉPICES • 1 PINCÉE DE CANNELLE • 50 G DE BEURRE • MENTHE**

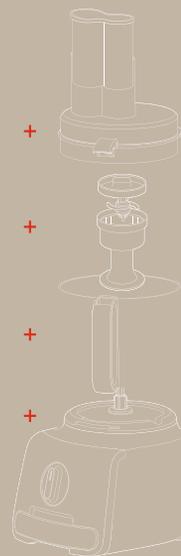
Rincez le citron, prélevez la moitié du zeste puis hachez-le 5 s dans le mini-hachoir en fonction Pulse.

Lavez puis taillez les poires en lamelles dans le bol muni du disque H «tranché épais» en vitesse 1 puis citronnez-les.

Dans une casserole, versez le sucre et un peu d'eau puis faites cuire à feu vif pour obtenir un caramel. Quand il prend une couleur ambrée, ajoutez les poires et le zeste de citron, le poivre, le mélange 4 épices, la cannelle et le beurre. Colorez légèrement en gardant quelques morceaux.

Servez tiède avec une boule de glace.

**Atout bien-être :** Parsemez de noisettes hachées pour un apport en vitamine E et oméga 3.



# CLAFOUTI PÊCHE AMANDE

PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 20 MIN

**POUR 4 PERSONNES • 500 G DE PÊCHES BLANCHES • 500 G DE LAIT • 4 ŒUFS •  
120 G DE POUDRE D'AMANDE**

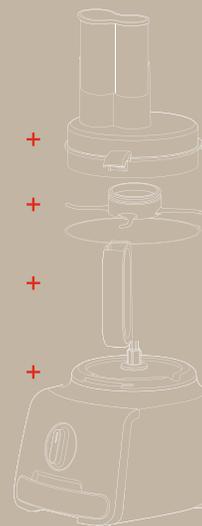
Préchauffez le four à 180°C (th. 6).

Mélangez les œufs et le sucre à l'aide du pétrin en vitesse 1 pendant 3 min. Ajoutez la poudre d'amande et le lait puis mélangez à nouveau pendant 3 min.

Épluchez et coupez les pêches en quartiers, déposez-les dans un plat à gratin et versez le mélange dessus.

Enfournez et faites cuire le clafouti pendant 20 min environ. Servez tiède ou froid.

**Atout bien-être :** Vous pouvez remplacer les pêches par des pommes ou des fruits rouges.



# SMOOTHIE ABRICOT LAIT D'AMANDE

PRÉPARATION 4 MIN

**POUR 4 PERSONNES • 6 ABRICOTS BIEN MÛRS • 40CL DE LAIT D'AMANDE •  
2 C. À C. DE MIEL LIQUIDE • 5 GLAÇONS**

Lavez les abricots, coupez-les en deux puis retirez les noyaux.

Mettez le lait d'amande, le miel, les glaçons et les abricots dans le bol mixeur. Mixez en vitesse 2 pendant quelques minutes afin d'obtenir une consistance mousseuse.

Versez dans quatre verres et servez immédiatement.

**Atout bien-être :** Pour un smoothie plus léger, remplacez le lait d'amande par du lait de soja.



# DÎNER

ENTRÉE AMIS

ABENDESSEN MIT FREUNDEN /  
VOOR EEN DINER ONDER VRIENDEN

# POLENTA À LA TOMATE

PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 25 MIN

**POUR 4 PERSONNES • POUR LA POLENTA • 50 G DE GRUYÈRE • 50 CL DE LAIT • 40 G DE BEURRE • 1 PINCÉE DE MUSCADE RÂPÉE • 120 G DE SEMOULE DE MAÏS • 1 ŒUF ENTIER • 2 JAUNES D'ŒUFS • SEL • POIVRE • POUR LA GARNITURE • 100 G D'OIGNONS • 1 GOUSSE D'AIL • 1 C. À S. D'HUILE • 1 PINCÉE DE CURRY • 500 G DE TOMATES • HERBES DE PROVENCE**

Râpez le gruyère dans le bol muni du disque A «râpé fin» en vitesse 2. Épluchez les oignons et l'ail puis mettez-les dans le bol muni du couteau métal. Hachez-les en fonction Pulse.

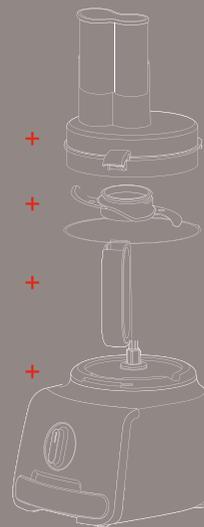
Mettez ce hachis avec l'huile d'olive et le curry à cuire dans une poêle à feu moyen pendant 5 min.

Mettez les tomates dans le bol du mixeur et hachez-les grossièrement pendant 5 s en fonction Pulse. Ajoutez-les dans la poêle avec les herbes de Provence, le sel, le poivre. Continuez la cuisson pendant 10 min.

Mettez le lait, le beurre, le sel, le poivre et la muscade dans une casserole et portez à ébullition. Ajoutez en pluie la semoule de maïs et faites cuire à feu doux pendant 6 à 8 min en remuant. Ajoutez les œufs et faites cuire encore 2 min avant d'ajouter le gruyère râpé.

Étalez cette préparation sur une hauteur de 2 cm sur une feuille de papier sulfurisé huilée et laissez refroidir. Au moment de servir, découpez des portions de polenta à l'aide d'un emporte pièce ou d'un verre. Réchauffez ces disques de polenta dans une poêle avec un fond de beurre. Servez nappé de compotée de tomate.

**Atout bien-être :** Réchauffez les portions de polenta 10 min au four sur grill... et servez avec du mesclun.



# OMELETTE SOUFLÉE AU CRABE

PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 10 MIN

**POUR 4 PERSONNES • 6 ŒUFS • 1 BOUQUET D'ANETH • 300G DE CHAIR DE CRABE OU DE SURIMI • 30G DE BEURRE • SEL • POIVRE**

Préchauffez le four à 200°C (th. 6).

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige ferme avec le sel et le poivre dans le bol muni de l'émulsionneur en vitesse 2 pendant 1 min 30.

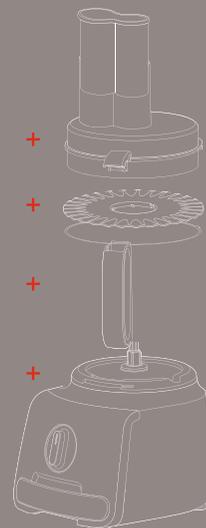
Lavez l'aneth et hachez-le avec la chair de crabe (ou de surimi) émiettée dans le bol muni du couteau métal en fonction Pulse.

Incorporez délicatement les jaunes aux blancs et ajoutez l'aneth et la chair de crabe mixés.

Versez ce mélange dans une poêle antiadhésive beurrée. Laissez colorer pendant 5 min sur feu doux à couvert sans remuer. Dès l'obtention d'une coloration blonde dans le fond, pliez délicatement l'omelette en deux et transvasez-la dans un plat allant au four.

Enfournez pour 6 min puis servez immédiatement.

**Atout bien-être :** Accompagnez d'un mesclun pour un apport accru en vitamines.



# TARTARE DE POISSONS

PRÉPARATION 10 MIN • RÉFRIGÉRATION 2 H

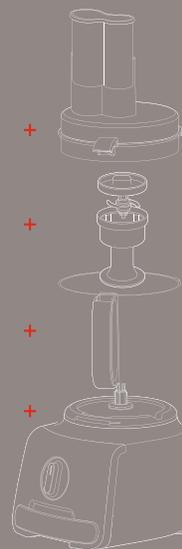
**POUR 4 PERSONNES • 320 G DE FILET DE CABILLAUD OU DE FLÉTAN • 120 G DE TRUITE FUMÉE • 1 CITRON VERT NON TRAITÉ • 1 BOTTE D'ANETH • QUELQUES BAIES ROSES • 4 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • SEL • POIVRE • 1 C. À S. DE GRAINES DE SÉSAME TOASTÉES**

Râpez le zeste de la moitié du citron vert et lavez l'aneth. Récupérez le jus du citron vert à l'aide du presse-agrume en vitesse 1.

Mettez le zeste, l'aneth, le poisson et les baies roses dans le bol du robot muni du couteau métal. Actionnez en fonction Pulse pendant quelques secondes pour obtenir un hachis grossier.

Ajoutez ensuite 4 c. à s. d'huile, le jus de citron vert, les baies roses, le sel et le poivre. Mélangez le tout, couvrez et laissez mariner pendant 2 h au réfrigérateur. Servez très frais saupoudré de sésame toasté.

**Atout bien-être :** Saupoudrez d'un peu de levure de bière pour les vitamines et les oligoéléments.



# CRÈME DE CRESSON

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 10 MIN

**POUR 4 PERSONNES • 1,5KG DE CRESSON • 150G DE POMMES DE TERRE • 1 TABLETTE DE BOUILLON DE VOLAILLE • 10CL DE CRÈME FRAÎCHE • GRAINES DE CORIANDRE**

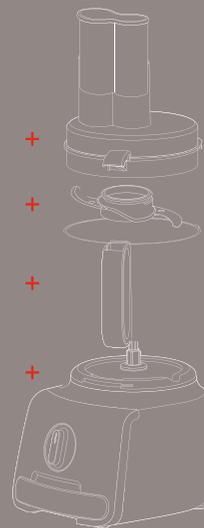
Épluchez les pommes de terre puis coupez-les en quartiers. Lavez le cresson.

Portez 50cl d'eau à ébullition, ajoutez la tablette de bouillon et les pommes de terre. Laissez cuire 10 min à feu moyen. Ajoutez ensuite le cresson en conservant quelques feuilles pour le décor puis portez à nouveau à ébullition.

Mettez les légumes et l'eau de cuisson dans le bol mixeur (ou dans le bol muni du couteau métal) et activez en vitesse 2 pendant 1 min en ajoutant la crème fraîche.

Versez dans quatre bols, décorez de feuilles de cresson fraîches et de quelques graines de coriandre puis servez rapidement.

**Atout bien-être :** Pour une recette plus légère et tout aussi goûteuse, remplacez les pommes de terre par 200g de courgettes et de la crème à 15% de MG.



# BORTSCH DE SAUMON FUMÉ

PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 15 MIN

**POUR 4 PERSONNES • 200 G DE SAUMON FUMÉ • 400 G DE TOMATES • 160 G DE BETTERAVE CRUE • 50 G DE CÉLERI RAVE OU EN BRANCHE • 150 G DE CHOU ROUGE • 50 G D'OIGNON • 300 G DE POIREAUX • 1 C. À S. D'HUILE • 1 CUBE DE BOUILLON DE VIANDE • 2 CLOUS DE GIROFLE • 4 BAIES DE GENIÈVRE • 1 BOUQUET D'ANETH • 1 BOUQUET DE PERSIL • 20 CL DE CRÈME LIQUIDE**

Épluchez et nettoyez les légumes. Coupez les tomates en dés. Tranchez la betterave, le céleri, le chou rouge, les oignons et les poireaux avec le bol muni du disque H «tranché épais» en vitesse 1.

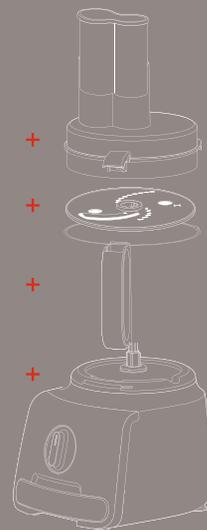
Dans une cocotte, faites revenir les légumes tranchés avec l'huile d'olive pendant 5 min à feu vif. Ajoutez 50 cl d'eau, le cube de bouillon, les épices et faites cuire à feu moyen pendant 10 min.

Pendant ce temps, hachez les dés de tomates, le persil et l'aneth dans le bol muni du couteau métal en fonction Pulse. Ajoutez ce mélange à la préparation. Laissez mijoter encore 5 min.

Dans le bol muni du couteau métal, hachez le saumon fumé en fonction Pulse pendant quelques secondes. Ajoutez la crème, le sel et le poivre puis actionnez à nouveau la fonction Pulse pour obtenir une pâte épaisse.

À l'aide de deux cuillères à soupe, formez des quenelles de saumon et pochez-les dans le bortsch de légumes pendant 5 min à feu doux.

**Atout bien-être :** Utilisez de la crème allégée pour encore plus de légèreté!



# ZARZUELA DE SAUMONETTE

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 20 MIN

**POUR 4 PERSONNES • 100 G D'OIGNONS GRELOTS • 100 G DE CAROTTES • 1 GOUSSE D'AIL • 100 G DE COURGETTES • 200 G DE POIVRONS ROUGES ET VERTS • 300 G DE SAUMONETTE • 100 G DE COCKTAIL DE FRUITS DE MER • 30 G DE CHORIZO • 20 CL DE BISQUE DE HOMARD • 2 C. À S. DE CONCENTRÉ DE TOMATE • 1/2 BOUQUET DE PERSIL • 1 BOUQUET GARNI • 1 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • 1 CAPSULE DE SAFRAN**

Épluchez les oignons grelots, les carottes et l'ail. Lavez les courgettes et les poivrons. Réservez les oignons. Émincez tous les autres légumes dans le bol du robot muni du disque H «tranché épais» en vitesse I. Lavez puis hachez le persil dans le bol muni du couteau métal en fonction Pulse.

Mettez les légumes, les oignons grelots entiers, le chorizo et 1 c. à s. d'huile d'olive dans une grande cocotte. Faites revenir pendant 7 min puis ajoutez le concentré de tomate et faites cuire pendant encore 1 min. Ajoutez 20 cl d'eau, la bisque de homard, le persil, le safran et le bouquet garni. Laissez frémir jusqu'à cuisson complète.

Au moment de servir, vérifiez l'assaisonnement du bouillon, plongez les fruits de mer et la saumonette en portion puis portez à ébullition pendant 3 min.

**Atout bien-être :** Pour un apport en féculent, ajoutez des pommes de terre vapeur.



# LÉGUMES FARCIS

PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 30 MIN

**POUR 4 PERSONNES • 4 GROS CHAMPIGNONS • 4 OIGNONS MOYENS • 4 COURGETTES RONDES • 4 TOMATES • HERBES DE PROVENCE • QUELQUES BRINS DE CIBOULETTE • QUELQUES BRANCHES DE THYM • 10 OLIVES À LA GRECQUE DÉNOYAUTÉES • 1 GOUSSE D'AIL • 400 G DE BŒUF HACHÉ • HUILE D'OLIVE**

Préchauffez le four à 180°C (th. 6).

Lavez les champignons et coupez leur le pied. Épluchez les oignons et coupez-les en deux.

Enlevez le sommet des courgettes rondes et des tomates. Évidez soigneusement les champignons, les oignons, les tomates et les courgettes et conservez la chair.

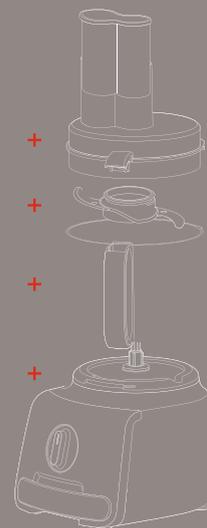
Faites cuire les oignons évidés dans l'eau bouillante salée et aromatisée aux herbes de Provence pendant 10 min puis égouttez-les.

Mettez la chair des légumes dans le bol muni du couteau métal et hachez-les en vitesse 2 pendant 10 s. Dans une poêle, faites revenir ce hachis à feu vif. Vérifiez l'assaisonnement et laissez refroidir.

Lavez la ciboulette, effeuillez le thym et épluchez la gousse d'ail. Mettez les olives, les herbes et l'ail dans le bol muni du couteau métal puis hachez en vitesse 2 pendant 5 s. Ajoutez la viande hachée puis faites fonctionner en vitesse 2 pendant 10 s. Salez et poivrez la préparation puis farcissez-en les légumes.

Mettez dans un plat à gratin, arrosez d'huile d'olive et enfournez pour 20 min. Servez bien chaud.

**Atout bien-être :** Pour plus de légèreté, utilisez de la viande maigre et arrosez d'un peu d'huile.



# CÔTELETTES D'AGNEAU SAUCE YAOURT

PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 5 MIN

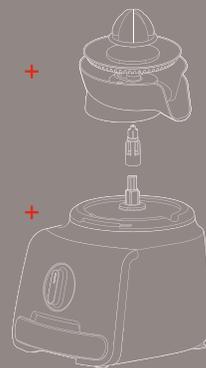
**POUR 4 PERSONNES • 8 CÔTELETTES D'AGNEAU • 1/2 BOTTE DE MENTHE • 1/2 BOTTE DE PERSIL • 2 BRINS DE BASILIC • 100 G D'ÉCHALOTES • 1/2 CONCOMBRE • 1/2 CITRON • 2 YAOURTS NATURE • 1 PINCÉE DE CUMIN • 1 C. À S. D'HUILE**

Lavez les herbes et épluchez les échalotes puis hachez le tout dans le bol muni du couteau métal en fonction Pulse. Épluchez le concombre et coupez-le en quartiers.

Pressez le citron avec le presse-agrumes en vitesse 1. Mélangez le jus de citron et les herbes dans le bol muni du couteau métal. Ajoutez le yaourt, le concombre, le cumin, et hachez en fonction Pulse quelques secondes pour conserver des petits morceaux. Conservez ce mélange au frais.

Faites revenir les côtelettes d'agneau à feu vif avec l'huile d'olive 2 min sur chaque face. Servez avec la sauce au yaourt.

**Atout bien-être :** Pour toujours plus de fraîcheur, accompagnez les côtelettes de haricots verts vapeur.



# ÉMINCÉ DE CHOU AU THÉ

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 30 MIN

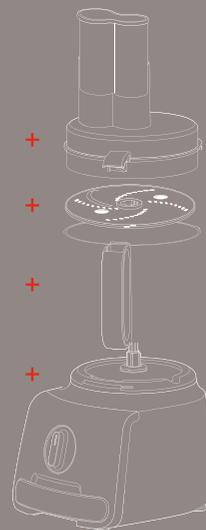
**POUR 4 PERSONNES • 600 G DE CHOU POMMELÉ • 70 G DE CAROTTES • 5 BAIES DE GENIÈVRE • 1 NOIX DE CARDAMOME BRUNE • 120 G D'OIGNONS • 1 BOUQUET GARNI • 30 CL DE BIÈRE AMBRÉE • 25 CL DE THÉ EARL GREY • NOISETTE DE BEURRE • 600 G DE RÔTI DE VEAU**

Épluchez les carottes et l'oignon. Tranchez-les dans le robot muni du disque D «tranché fin» en vitesse 1.

Enlevez les côtes centrales du chou, rincez et tranchez dans le robot muni du disque H «tranché épais» en vitesse 1.

Dans une cocotte, faites revenir les oignons et les carottes dans le beurre à feu moyen pendant 5 min. Ajoutez le chou émincé, le bouquet garni, le sel, le poivre et les épices. Continuez la cuisson pendant 7/8 min. Ajoutez le thé, laissez évaporer. Ajoutez la bière et faites cuire pendant 15 min à couvert. Servez avec des tranches de veau rôties.

**Atout bien-être :** Accommodez avec du poisson grillé à la place du veau pour réduire les lipides.



# GRATIN DE LÉGUMES BAYALDI

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 45 MIN

**POUR 4 PERSONNES • POUR LA SAUCE TOMATE • 100 G DE TOMATES • 50 G DE POIVRONS ROUGES • 50 G D'OIGNONS • HERBES DE PROVENCE • 1 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • BASILIC FRAIS • SEL • POIVRE • POUR LA GARNITURE • 200 G D'AUBERGINES • 200 G DE COURGETTES • 150 G D'OIGNONS • 200 G DE TOMATES • 1 GOUSSE D'AIL • 1 FILET D'HUILE D'OLIVE**

Préchauffez le four à 170°C (th. 5/6).

Préparez la sauce tomate : épluchez et coupez les tomates, les poivrons rouges et les oignons. Mettez-les dans une poêle avec l'huile d'olive et faites revenir à feu doux pendant 5 à 10 min. Versez le tout dans le bol mixeur ou le bol muni du couteau métal, mixez en vitesse 2 ou Pulse jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Frottez le fond d'un plat à gratin avec la gousse d'ail et versez-y la sauce tomate.

Lavez les aubergines et les courgettes, épluchez les oignons puis émincez le tout dans le robot muni du disque H «tranché épais» en vitesse 1. Lavez et coupez les tomates en rondelles.

Déposez les rondelles de légumes en écailles de poisson sur la sauce tomate dans le plat.

Salez, poivrez et ajoutez un filet d'huile d'olive. Enfournez et faites cuire pendant 40 min. Servez en accompagnement d'une viande grillée.

**Atout bien-être :** Ajoutez du cheddar râpé qui vous apportera plus de calcium.

