

## Crème de la crème

Vos desserts n'ont jamais été aussi crémeux!

*L'intérieur vaut aussi le détour. Regardez page 23*

*Tomates à gogo*

Recettes juteuses  
Page 3







Erica Angelone,  
rédactrice

## Des tomates plein la vue!

J'étais terriblement impatiente de voir ce numéro, car tout a été réalisé en télétravail, sauf les photos et l'impression. Recherche des idées, correction des recettes, maquettes – avec un notebook, un Wi-Fi et un appareil photo, ça ne pose pas de problème à la maison.

**Et alors, c'est bon? Je ne sais pas.**

Par contre, tester les plats fut une autre paire de manches. Pas pour les rédacteurs de recettes – qu'ils soient aux fourneaux chez eux ou dans la cuisine Betty Bossi n'a pas d'importance. Mais pour moi, oui! N'étant pas sur place pour goûter, je ne pouvais naturellement pas juger. De quoi voir rouge, justement comme une tomate.

Mais heureusement, les photos que j'ai reçues sur mon smartphone et les descriptions des rédacteurs ont formidablement stimulé mon imagination. Et tels que je connais nos cuisiniers, leurs recettes de tomates sont certainement encore plus juteuses et leurs desserts encore plus crémeux que je ne pouvais l'imaginer.

Du coup, j'ai décidé de faire chez moi plein de recettes de ce numéro. Et j'espère qu'elles vous inspireront aussi.

Bien cordialement,

*Erica Angelone*

**Toutes les recettes  
actuelles sont aussi  
dans l'appli**

**Betty  
Bossi**

Téléchargez l'appli  
Betty Bossi sur  
votre smartphone,  
enregistrez-vous et vous  
aurez aussitôt toutes les  
recettes en numérique  
toujours sur vous.



### Impressum

#### Édité par

Betty Bossi SA, Baslerstrasse 52,  
case postale, 8021 Zurich

Copyright © Betty Bossi SA,  
imprimé en Suisse

#### Service clientèle

+41 (0) 44 209 19 29  
(lu. à ve. 8 h 00 à 17 h 00)

#### Team

Responsable production et conception  
visuelle: Erica Angelone

Responsable rédaction des recettes:

Sibylle Weber-Sager

Conception graphique: Solid Identities GmbH

Photos: Patrick Zemp


Stylisme: Claudia Schilling


#### Numéros/Abonnement

Abonnement annuel (10 numéros):  
Suisse: CHF 29.90 Étranger: CHF 38.-

Le prochain numéro paraîtra  
le 14 septembre 2020.

### Remarques

 Sauf autre indication, les recettes  
sont prévues pour 4 personnes.

 Cuisson au four à chaleur tournante:  
réduire de 20° C la température  
indiquée. Temps de cuisson identique.

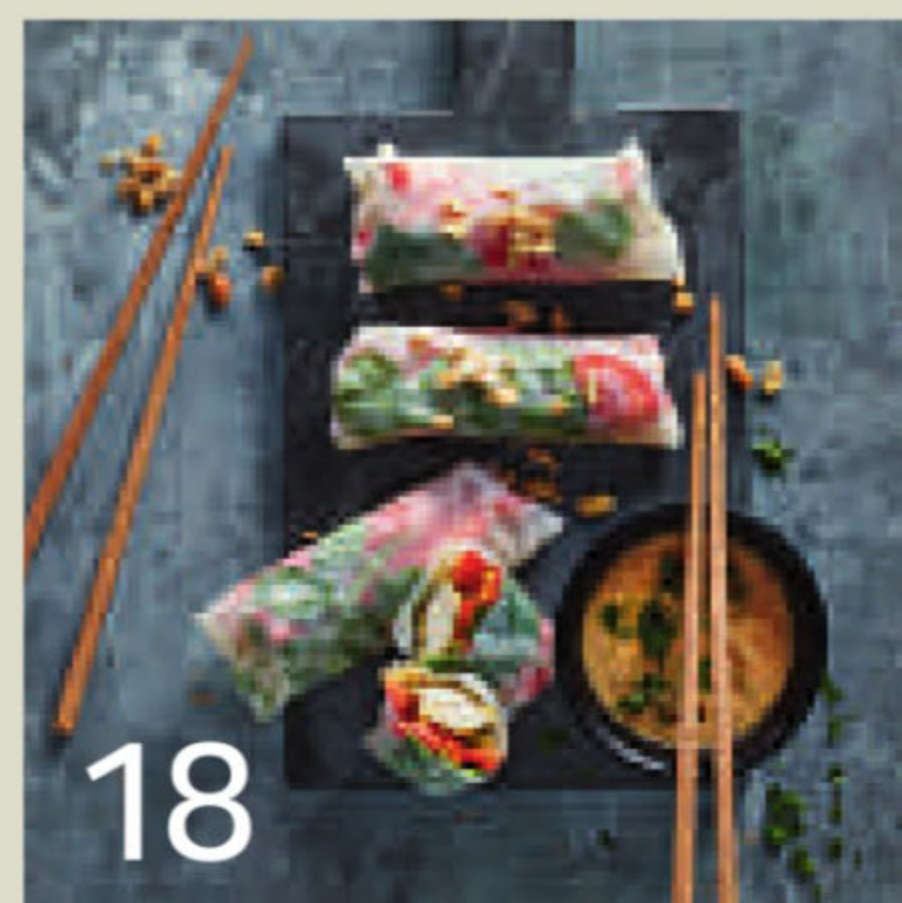
**Miele**

Betty Bossi développe toutes ses  
recettes avec les appareils Miele.

**Miele. Immer Besser.**

### Sommaire

<b>Zoom:</b>	<b>3</b>
Tomates à gogo	
<b>Simple &amp; rapide</b>	<b>8</b>
<b>Trucs &amp; astuces</b>	<b>17</b>
<b>Pour recevoir:</b>	<b>18</b>
Easy Asia	
<b>Pâtisseries &amp; douceurs:</b>	<b>23</b>
Crème de la crème	





# Tomates à gogo

De quoi voir rouge, mais pour la bonne cause, car en ce moment les tomates sont si juteuses et si parfumées qu'on en mangerait tous les jours.



## Burgers de tomate

⌚ 30 min    🍴 minceur    🚫 sans gluten

**4 médaillons de filet de bœuf** (d'env. 120 g, env. 3 cm d'épaisseur)  
**1 c. c. d'huile d'olive**  
 **$\frac{3}{4}$  de c. c. de fleur de sel**  
**un peu de poivre**  
**4 tomates** (charnues ou marmandino, d'env. 150 g)

Badigeonner la viande d'huile, saisir dans la poêle-gril très chaude env. 3 min sur chaque face, retirer, saler, poivrer. Partager les tomates dans la largeur, faire griller chaque moitié env. 1 min sur la coupe.

**2 mozzarellas di bufala** (d'env. 125 g)  
**30 g de micro-verdures**  
**1 c. s. d'huile d'olive**  
**1 c. s. de vinaigre balsamique** (Invecchiato)  
**un peu de fleur de sel**

Couper en deux les mozzarellas, déposer sur les demi-tomates, dresser la viande dessus, répartir les micro-verdures. Arroser d'un filet d'huile et de balsamique, parsemer de fleur de sel. Poser les chapeaux des tomates.

Portion (¼): 359 kcal, lip 21 g, glu 6 g, pro 36 g

### ANNONCE

#### Grillsmoke Fumée liquide au caryer

Suggestion: versez 1 ou 2 gouttes de Grillsmoke sur les burgers et savourez cet arôme spécial! La fumée liquide au goût unique de noyer apporte une touche originale aux sauces et aux marinades, ainsi que sur un steak juteux, des légumes frais, des plats uniques, du tofu, et même sur des spaghettis carbonara végétariens. Grillsmoke Fumée liquide ne contient pas d'additifs. En vente dans les grands supermarchés Coop.





# Sugo aux tomates

🕒 15 min + 4 h de cuisson    🌱 végétarien    🚫 sans gluten

Pour 3 bocaux d'env. 5 dl

**3 kg de tomates** (p. ex. peretti ou rondes) Couper les tomates en morceaux, porter à ébullition dans une cocotte en remuant, saler, poivrer. Baisser le feu, laisser mijoter env. 3 h sur feu doux en remuant de temps en temps. Ôter le couvercle, laisser encore mijoter env. 1 h à découvert.

**2 c. c. de sel**  
**un peu de poivre**

**1¼ dl d'huile d'olive**  
**3 gousses d'ail**  
**1 bouquet de thym**  
**4 brins de romarin**

Verser l'huile dans une petite casserole. Peler l'ail et le hacher finement, ajouter avec le thym et le romarin, faire chauffer lentement. Incorporer l'huile aux herbes au sugo de tomates, laisser mijoter encore env. 10 minutes. Ôter les herbes.

Verser le sugo bouillant à ras bord dans les bocaux propres et chauds, fermer aussitôt. Retourner les bocaux un instant, laisser refroidir sur une surface isolante.

**Suggestion:** ajouter 2 ou 3 piments mi-forts rouges à la cuisson.

**Conservation:** env. 6 mois. Conserver le bocal entamé au réfrigérateur et consommer rapidement.

**Servir avec:** pâtes, riz, risotto ou polenta.

**100 g:** 110 kcal, lip 8 g, glu 7 g, pro 2 g

*Il faut du temps pour faire un bon sugo. La cuisson longue ramollit les parois cellulaires des tomates si bien qu'elles finissent par fondre dans la sauce.*





# Risotto et tomates au four

ZOOM

🕒 30 min + 50 min au four 🥕 végétarien 🍷 minceur 🌾 sans gluten

**1,5 kg de tomates** (p. ex. ramato et tomates cerises)  
**1 citron bio**  
**2 c. s. d'huile d'olive**  
**1 c. c. de fleur de sel**  
**un peu de poivre**

Préchauffer le four à 180° C.

Couper les tomates en tranches ou en deux selon grosseur, laisser les tomates cerises entières. Répartir toutes les tomates sur une plaque chemisée de papier cuisson. Partager le citron dans la largeur, poser dessus, arroser d'un filet d'huile, saler, poivrer.

**Cuisson:** env. 50 min au milieu du four. Retirer, verser délicatement dans une coupelle le jus rendu par les tomates.

**1 oignon**  
**1 c. s. d'huile d'olive**  
**250 g de riz à risotto** (p. ex. carnaroli)  
**1½ dl de vin blanc**  
**6½ dl d'eau**, très chaude  
**¾ de c. c. de sel**  
**40 g de beurre**

Peler l'oignon et l'émincer. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir l'oignon, ajouter le riz, nacrer en remuant. Mouiller avec le vin, faire réduire complètement. Ajouter l'eau peu à peu en remuant souvent pour juste mouiller le riz à hauteur, saler. Laisser mijoter env. 20 min, jusqu'à ce que le riz soit crémeux et al dente. Incorporer le beurre. Dresser le risotto, répartir les tomates dessus, arroser d'un filet de jus des tomates.

**Servir avec:** fromage râpé.

**Portion (¼):** 456 kcal, lip 18 g, glu 63 g, pro 8 g

*En profiter plus longtemps*

Préparez le double de tomates! Emballées hermétiquement, elles se gardent jusqu'à 4 jours au réfrigérateur. Ces tomates mijotées au four sont idéales aussi avec des pâtes ou en accompagnement d'une viande.



# Tarte caprese

🕒 20 min + 15 min au four 🥕 végétarien 🍷 minceur

**1 abaisse de pâte feuilletée**  
(d'env. 25 × 42 cm)  
**un peu de sucre glace**

Préchauffer le four à 220°C. Dérouler la pâte, faire glisser sur une plaque avec le papier. Piquer le fond à la fourchette et le poudrer de sucre glace.

**Cuisson:** env. 15 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, faire glisser sur une grille, laisser tiédir un peu.

**1 kg de tomates** (p. ex. tomates charnues et tomates cerises)  
**200 g de petites mozzarellas** (4 pièces)  
**1 c. s. d'huile d'olive**  
**un peu de crema di balsamico**  
**1 c. c. de fleur de sel**  
**un peu de poivre**  
**½ bouquet de basilic**

Couper les tomates en rondelles, fendre les mozzarellas, répartir ensemble sur le fond de tarte. Arroser d'un filet d'huile et de crema di balsamico, saler, poivrer. Effeuiller le basilic, répartir dessus.

**Suggestion:** cette tarte est bien meilleure tiède.

**Portion (¼):** 512 kcal, lip 32 g, glu 37 g, pro 16 g

## ANNONCE

### Tomate et umami – TOMAMI

Champion de la polyvalence, TOMAMI confère à chaque plat une touche d'originalité. Les composants naturels de la tomate stimulent l'umami, notre cinquième sens du goût, et rehaussent les saveurs des mets sans masquer d'autres arômes. 1 ou 2 gouttes suffisent pour sublimer cette tarte caprese. TOMAMI existe en version fruitée ou épicée, toutes les deux sont en vente dans les grands supermarchés Coop.





# Soupe froide de tomates

🕒 30 min + 2 h au frais 🌱 végétarienne 🍷 minceur 🌾 sans gluten

Pour env. 1 litre

<b>2 échalotes</b> <b>1,2 kg de tomates</b> (p. ex. tomates rondes)	Peler les échalotes et les couper en morceaux avec les tomates.
<b>1 c. s. d'huile d'olive</b> <b>2 dl d'eau</b> <b>1¼ c. c. de sel</b>	Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir les échalotes, ajouter les tomates, faire revenir env. 5 minutes. Verser l'eau, porter à ébullition, saler. Baisser le feu, laisser mijoter env. 30 min à couvert. Mixer la soupe, laisser refroidir, mettre env. 2 h au réfrigérateur.
<b>250 g de tomates dattes</b> <b>2 c. s. d'huile d'olive</b> <b>¼ de c. c. de sel</b> <b>un peu de poivre</b>	Couper les tomates en deux. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Laisser mijoter les tomates env. 20 min en remuant de temps en temps, saler, poivrer, laisser refroidir.
<b>2½ dl de lait de coco (Thai)</b>	Porter le lait de coco à ébullition en remuant dans une petite casserole. Baisser le feu, faire réduire de moitié, laisser refroidir. Dresser la soupe froide, décorer avec le lait de coco et les tomates cuites.

**Préparation à l'avance:** soupe, tomates dattes et lait de coco env. 1 jour avant, garder séparément à couvert au réfrigérateur.

**Portion (¼):** 274 kcal, lip 20 g, glu 16 g, pro 4 g

*Délicieux aussi tiède*

## Laquelle choisir?

ZOOM

### Tomate ronde

La variété la plus répandue. La tomate ronde est juteuse et riche en pépins, parfaite pour cuisiner et farcir.



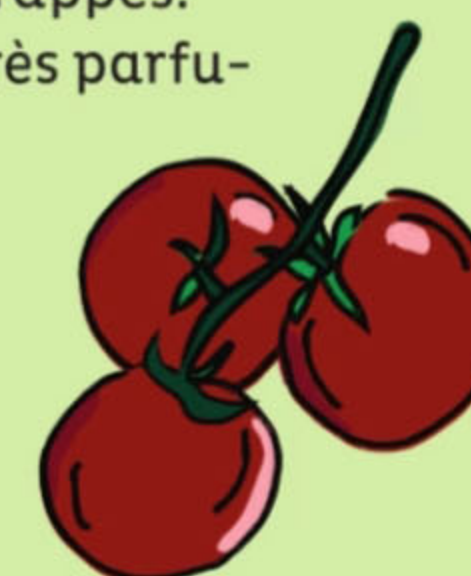
### Tomate charnue

Un gros calibre (150 à 200 g / pièce). La tomate charnue et côtelée possède un arôme suave plutôt doux et peu de pépins. Bonne tenue à la cuisson, mais comme elle reste ferme à la coupe, idéale aussi en salade.



### Ramato

C'est celle en grappes. Rouge foncé, très parfumée, elle est généralement proposée en grappes. Se prête bien aux salades et à la cuisson.



### Peretti

La longue. Pelée en boîte, elle nous est familière. Elle possède peu de pépins et un goût un peu sucré. Il en existe des variantes allongées (San Marzano) ou ovoïdes. Pour pizzas, sauces et salades.



### Tomate cerise

La petite. Les tomates cerises ont un goût sucré marqué. Elles sont si décoratives qu'on les utilise volontiers pour agrémenter des plats froids.





# simple & rapide



25 min

*Pas de coriandre?*

Vous pouvez la remplacer par du basilic ou de la roquette.

## Penne aux courgettes

🕒 25 min 🥕 végétarien 🍴 minceur

### La suite d'une success story!

Vous les avez de nouveau sélectionnées et notées, et nous les avons réunies pour vous. Le tome 2 de la série «simple & rapide» contient vos recettes préférées du Journal Betty Bossi des cinq dernières années, 1000 fois éprouvées et désormais à portée de main!

Disponible sur [bettybossi.ch](https://bettybossi.ch)



- 400 g de pâtes** (p. ex. penne)  
**eau salée**, bouillante  
**1 c. s. d'huile**  
Cuire les pâtes al dente dans l'eau salée bouillante, égoutter. Remettre en casserole, incorporer l'huile.
- 800 g de courgettes**  
**1 oignon**  
**2 c. s. d'huile**  
**½ c. c. de sel**  
**un peu de poivre**  
Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en morceaux égaux. Peler l'oignon et le tailler en lanières. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire sauter les courgettes et l'oignon env. 10 min en remuant, saler, poivrer. Incorporer les légumes aux pâtes.
- 1 citron bio**  
**1 bouquet de coriandre**  
Ajouter le zeste de citron râpé, dresser sur des assiettes. Couper grossièrement la coriandre, parsemer.

**Servir avec:** fromage râpé.

**Portion (¼):** 490 kcal, lip 10 g, glu 79 g, pro 17 g





30 min



SIMPLE & RAPIDE

## Salade de riz et melon

🕒 30 min 🌱 végétarienne 🍷 minceur 🌾 sans gluten



- 1** 150 g de rice-mix (p. ex. Karma, jasmin bio, soja noir, haricots mungo)  
eau salée, bouillante  
Cuire le riz al dente env. 20 min dans l'eau salée bouillante, égoutter, rincer sous l'eau froide.
- 2** 2 c. s. de vinaigre  
4 c. s. d'huile  
½ c. c. de sel  
un peu de poivre  
1 citron bio  
Mélanger le vinaigre et l'huile dans un saladier, saler, poivrer. Ajouter le zeste de citron râpé et le jus, incorporer le riz.
- 3** 2 melons (p. ex. charentais)  
3 oignons fanes  
8 brins de thym  
Peler les melons et les couper en deux, épépiner, couper en morceaux. Couper les oignons fanes en fines rouelles, effeuiller le thym, incorporer le tout au riz.

Portion (¼): 304 kcal, lip 12 g, glu 40 g, pro 6 g





**20 min**  
+ 30 min



# Aubergines et pleurotes

🕒 20 min + 30 min au four 🍴 minceur 🚫 sans gluten

Pour un grand plat à gratin d'env. 3 litres, graissé



- 1
  - 3 aubergines (d'env. 300 g)
  - 2 c. s. d'huile
  - ½ c. c. de sel
  - un peu de poivre
  - 40 g de fromage râpé
  - 150 g de lard à rôtir en tranches

Préchauffer le four à 220°C. Couper les aubergines en quatre dans la longueur, disposer dans le plat graissé. Arroser d'un filet d'huile, saler, poivrer, mélanger. Parsemer de fromage, répartir le lard entre les aubergines.
- 2
 

**Cuisson:** env. 30 min au milieu du four.
- 3
  - 3 oignons fanes
  - 200 g de pleurotes du panicaut
  - 1½ c. s. d'huile
  - 50 g de cerneaux de noix
  - 50 g d'amandes
  - ¾ de c. c. de sel
  - un peu de poivre

Couper les oignons fanes en fines rouelles et les pleurotes en tranches. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir les pleurotes env. 5 minutes. Hacher grossièrement les cerneaux de noix et les amandes, ajouter avec les oignons fanes, faire revenir encore env. 2 min, saler, poivrer. Retirer les aubergines, répartir le mélange aux pleurotes, dresser.

**Servir avec:** risotto, pain grillé.

**Portion (¼):** 520 kcal, lip 43 g, glu 11 g, pro 18 g





35 min

*Ça cuit presque tout seul*

«One pot» signifie que vous pouvez mettre tous les ingrédients dans le même pot et que le tout mijote ensuite tout seul.

## One pot riz-poulet

🕒 35 min 🌾 sans gluten



- 1** 1 oignon  
300 g de riz créole  
2½ dl de vin blanc  
5 dl d'eau  
½ c. c. de sel

Peler l'oignon et le hacher grossièrement, mélanger dans une grande casserole avec riz, vin et eau, saler.
- 2** 1 kg de steaks de cuisses de poulet sans la peau  
4 c. s. de moutarde  
¾ de c. c. de sel  
un peu de poivre  
500 g de carottes

Badigeonner de moutarde les steaks de poulet, saler, poivrer, déposer sur le riz, peler les carottes, les couper en deux dans la longueur et en petites tranches, répartir dessus. Porter à ébullition sans remuer, cuire env. 20 min à couvert sur feu moyen en remuant de temps en temps.
- 3** 1 bouquet de persil

Couper grossièrement le persil, incorporer.

Portion (¼): 591 kcal, lip 5 g, glu 69 g, pro 66 g



## Macaronis au seigle de nos montagnes

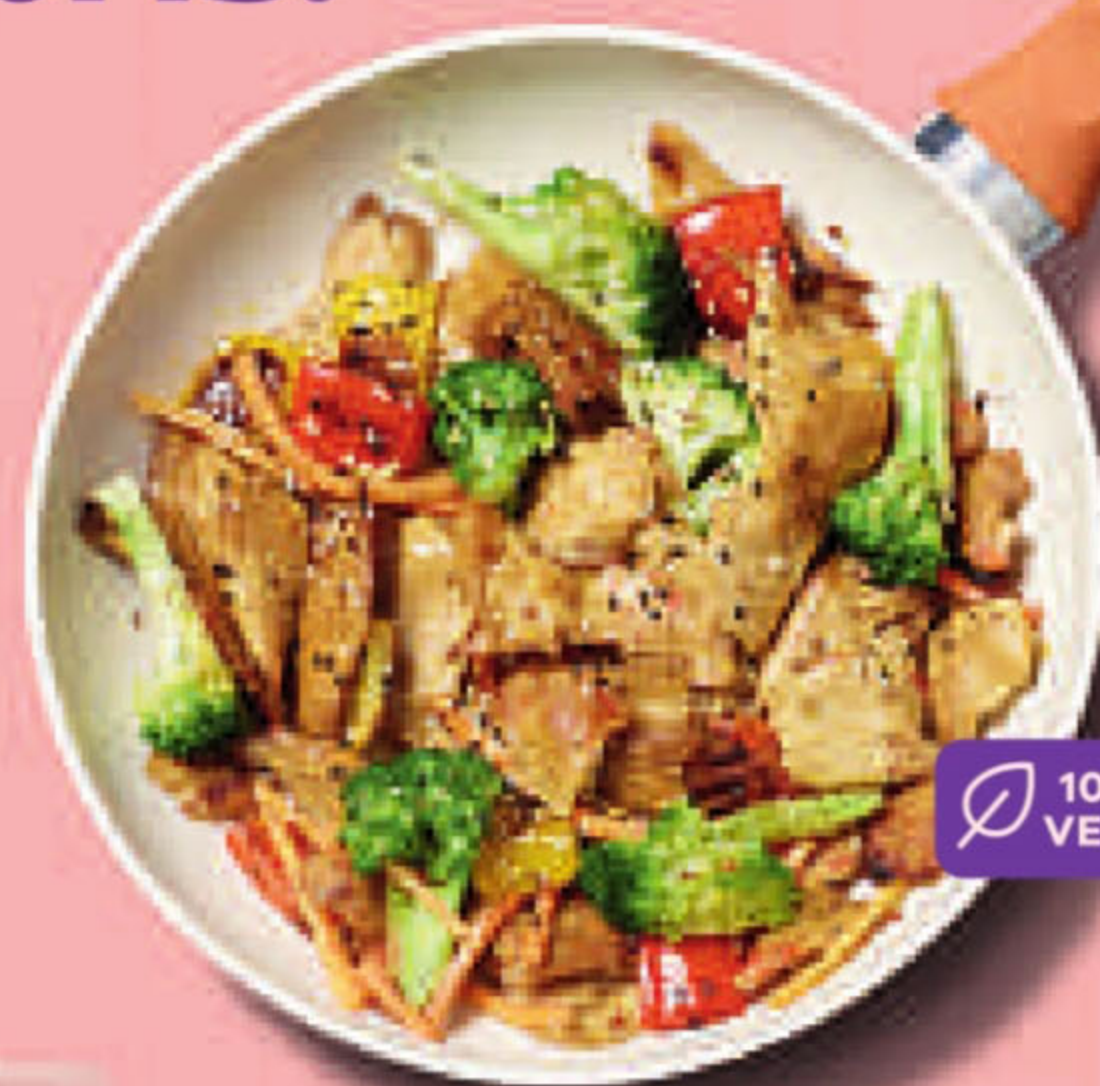
Avec leur goût prononcé, les nouveaux macaronis au seigle de montagne bio donnent aux plats tels que les macaronis à la montagnarde une note particulière. Le seigle des montagnes et vallées suisses est moulu dans un moulin du XVII<sup>e</sup> siècle du val Bregaglia et transformé en pâtes bio de très grande qualité. Cette spécialité permet de varier les plaisirs. Qui plus est, en achetant des produits Pro Montagna, vous soutenez le Parrainage Coop pour les régions de montagne.

**Les macaronis au seigle de montagne bio Pro Montagna sont en vente dès à présent dans les supermarchés Coop, au rayon alimentaire des Coop City et sur [coop.ch](https://coop.ch).**



On se régale  
par ici.

**Bien-être animal  
compris.**



Disponible chez



100%  
VEGAN

**planted.**

[planted.ch](https://planted.ch) [f](#) [i](#) [eatplanted](#) Comme du poulet, de plantes.

# BON

# 30% de rabais

sur les nouvelles épices pour  
poulet McCormick®:

- Poulet – Paprika & Oignon
- Poulet – Chili & Ail
- Chicken – Lemon & Thyme

Valable jusqu'au: 12.9.2020



**Nouvelles épices  
pour poulet  
McCormick®**





25 min

SIMPLE & RAPIDE



## Cubes de steak sur sucrose poêlée

🕒 25 min



1

1 baguette  
(d'env. 260 g)  
4 steaks de cou de  
porc (d'env. 200 g)

Couper la baguette en 20 tranches.  
Tailler les steaks en cubes d'env. 2 cm.

2

4 sucres  
2 oignons  
huile  
pour la cuisson  
 $\frac{1}{4}$  de c. c. de sel  
un peu de poivre

Partager les sucres dans la longueur. Peler les oignons et les tailler en lanières. Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir les sucres en 2 portions env. 1 min avec les oignons, saler, poivrer, dresser sur un plat.

3

$\frac{3}{4}$  de c. c. de sel  
un peu de poivre  
40 g de beurre  
aux herbes

Verser un peu d'huile dans la poêle, faire griller les tranches de baguette env. 2 min sur chaque face. Retirer, verser un peu d'huile dans la poêle. Faire sauter les cubes de viande env. 4 min en 2 portions en remuant, saler, poivrer. Ajouter le beurre aux herbes, le temps de laisser fondre, répartir la viande sur les sucres.

Portion ( $\frac{1}{4}$ ): 696 kcal, lip 38 g, glu 39 g, pro 46 g





15 min



## Salade de céleri et truite fumée

🕒 15 min 🍷 minceur 🌾 sans gluten



- 3 c. s. de vinaigre**  
**4 c. s. d'huile**  
**50 g de Dessert extrafin** (lait fermenté)  
**½ c. c. de sel**  
**un peu de poivre**

Mélanger dans un saladier vinaigre, huile, lait fermenté, sel et poivre.
- 600 g de céleri-branche**  
**300 g de tomates cerises**  
**250 g de filets de truite fumée**

Couper le céleri en tranches biseautées, mettre dans la sauce. Couper les tomates en deux et les filets de truite en morceaux, incorporer. Mettre le tout dans la sauce, mélanger.
- 50 g de graines de courge**

Faire griller les graines de courge à sec dans une poêle, en parsemer la salade.

**Servir avec:** bretzels.

**Portion (¼):** 306 kcal, lip 21g, glu 6g, pro 20g





**15 min**  
+ 25 min

ANNONCE

### Barilla Pesto alla Calabrese



Avec sa note fruitée de poivron rouge, délicatement pimentée, le Pesto alla Calabrese Barilla sublime non seulement les pâtes, mais promet aussi de rehausser les saveurs de cette pizza. Tartinez-en le fond de pâte ou incorporez-en un peu directement au mascarpone. Autres recettes sur [www.barilla.com](http://www.barilla.com)

SIMPLE & RAPIDE

### Le p'tit plus

Pour donner une note de fraîcheur à votre pizza, ajoutez des quartiers de pêche à la cuisson.

# Pizza aux poivrons

15 min + 25 min au four végétarien



- |          |   |   |
|----------|---|---|
| <b>1</b> | 800 g un peu de pâte à pizza de farine                        | Préchauffer le four à 240°C. Abaisser la pâte en ovale (env. 30 x 40 cm) sur un peu de farine, déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson. |
| <b>2</b> | 250 g de mascarpone ou de séré à la crème                     | Remuer le mascarpone, répartir sur la pâte. Couper les poivrons en quartiers, répartir sur la pizza, saler, poivrer.                              |
|          | <b>3</b> 3/4 poivrons jaunes de c. c. de sel un peu de poivre |   |
| <b>3</b> | 1 bouquet de basilic  | <b>Cuisson:</b> env. 25 min tout en bas du four. Retirer, laisser tiédir un peu, effeuiller le basilic, parsemer.                                 |

Portion (1/4): 852 kcal, lip 42 g, glu 97 g, pro 18 g



**Betty Bossi**

# Farine de sarrasin: notre 9<sup>e</sup> essai

Pour que vous ayez la recette optimale

Votre abonnement dès  
**CHF 20.-**



## Votre guide pour une vie sans gluten plus agréable

Nos professionnels et experts cuisinent, recherchent et testent quotidiennement des produits et des offres de saison. Nos recettes sans gluten qui réussissent à coup sûr vous facilitent la vie. Abonnez-vous à notre nouveau magazine «vivre sans gluten» et trouvez de l'inspiration, en cuisinant avec de la farine de sarrasin par exemple.



**Commander l'abonnement en ligne**  
[bettybossi.ch/abo-sansgluten](https://bettybossi.ch/abo-sansgluten)





## L'ail



### SYSTÈME D

#### Couper les tomates dans le bon sens

Peut-on d'ailleurs le faire dans le mauvais sens? Oui, si la tige est orientée vers le haut, les graines sortent des tranches. Pour obtenir des tranches fermes, p. ex. pour une salade caprese, positionnez la tige sur le côté. La structure des loges n'étant pas détruite par le couteau, les graines restent dans la pulpe charnue.



### LE BON TUYAU

#### Couscous coloré...

Le couscous est tellement rapide et pas compliqué à faire que j'en prépare souvent chez moi. Pour mettre un peu de fantaisie, je laisse parfois gonfler les grains dans un autre liquide que l'eau. Avec une purée de pastèque, par exemple, le couscous prend une belle couleur rose et un merveilleux goût frais. L'effet est encore plus marqué avec de la purée ou du jus de betterave. Recette: laissez gonfler env. 20 min 100 g de couscous avec 2 dl de purée et 1 c. s. de jus de citron.

Si certains en raffolent, d'autres le détestent, et il y a même des gens qui souffrent d'alliumphobie, la peur de l'ail. En tout cas, ce bulbe aromatique regorge de bienfaits pour la santé et la beauté.



### IDÉES REÇUES

#### Boire de l'eau sans modération?

L'eau est bonne pour la santé, la forme et le teint. Du coup, beaucoup de gens essaient d'en boire le plus possible.

Mais à en boire trop, on ne se sent pas forcément mieux. On peut même aller plus mal.

Lorsqu'on se gorge d'eau littéralement, la teneur en sodium baisse dans le corps et cela peut provoquer des maux de tête et des vertiges, mais aussi des vomissements et des crampes, et dans les cas extrêmes une insuffisance rénale. Le besoin en eau varie d'une personne à l'autre,

1,5 à 3 litres représentent une quantité optimale, en fonction de la taille, du poids et de l'activité sportive. Les experts déconseillent d'en boire plus de 3 litres par jour sous peine de risquer une hyperhydratation.





# Easy Asia

Régaler ses amis avec un menu asiatique n'est pas forcément compliqué. Découvrez ici les variantes zéro stress de quelques plats fétiches.



## L'accord du vin

**Rosé Cote des Roses AOP G. Bertrand 2019**

**Origine:** France (Languedoc/Roussillon).

**Cépages:** grenache, cinsault, syrah

**Caractère:** robe claire rose saumon, bouquet ouvert sur des fruits d'été, de melon et de pêche, frais en bouche, gouleyant et aromatique, longue finale.

**Points de vente:** grands supermarchés Coop et sur [mondovino.ch](http://mondovino.ch)



# Summer rolls

🕒 35 min 🍴 minceur

Pour 12 pièces

- 50 g de panko (SAITAKU, voir Conseils)
- 300 g d'aiguillettes de poulet
- 1 c. c. de curry doux
- ½ c. c. de sel
- un peu de poivre
- huile d'arachide pour la cuisson
- 2 poivrons rouges
- 1 bocal de gingembre mariné (d'env. 190 g)
- 12 feuilles de riz (Ø env. 22 cm)
- 12 brins de coriandre
- 1 oignon
- 2 pêches
- 1 piment rouge
- 1 c. s. d'huile d'arachide
- ½ c. s. de sucre brut
- ¼ de c. c. de sel
- ½ dl d'eau
- 40 g de cacahuètes salées
- ½ bouquet de coriandre

Portion (¼): 393 kcal, lip 13 g, glu 43 g, pro 24 g



## Conseils de notre rédacteur Patrick Legenstein

Plongez les feuilles de riz une à une dans de l'eau tiède pour les empêcher de coller ensemble et de se dessécher.

Le panko est une chapelure d'origine japonaise faite de pain blanc sans croûte. Il est plus léger et moins fin que la chapelure ordinaire. Le panko de SAIKAKU est en vente dans les grands supermarchés Coop.



**1** Mettre le panko dans une assiette plate. Couper évent. en deux les aiguillettes de poulet les plus épaisses, assaisonner de curry, sel et poivre, puis les passer dans le panko. Bien presser pour faire adhérer. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, saisir les aiguillettes env. 2 min sur chaque face. Retirer, laisser refroidir.



**2** Tailler les poivrons en lanières, égoutter le gingembre. Remplir un grand bol d'eau tiède. Plonger une feuille de riz env. 1 min dans l'eau et l'étaler sur un linge humide.



**3** Déposer au centre de la feuille de riz un brin de coriandre, un peu de poivron, l'aiguillette de poulet et le gingembre. Rabattre les côtés, enrouler à partir du bas, déposer sur un plat. Couvrir le rouleau de papier absorbant humide. Façonner de même les autres rouleaux avec le reste des feuilles de riz et des ingrédients.



**4** Peler l'oignon et le tailler en lanières, couper les pêches en morceaux. Partager le piment dans la longueur et l'épépiner. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir env. 5 min oignon, pêches, piment et sucre brut, saler. Mouiller avec l'eau, laisser mijoter env. 10 min à couvert, mixer. Hacher grossièrement les cacahuètes, en incorporer la moitié à la sauce, éparpiller le reste sur les rouleaux. Couper grossièrement la coriandre, incorporer à la sauce, dresser avec les rouleaux.





*simply Japanese*

# La Suisse mange japonais



Plus de produits et recettes sur [www.saitaku.ch](http://www.saitaku.ch)



# Buns et concombre aigre-doux

🕒 45 min + 1 h de macération 🥬 végétarien

Pour 12 pièces

**1 dl de vinaigre de pomme**  
**½ dl d'eau**  
**50 g de sucre brut gros**  
**1 concombre**

Porter le vinaigre et l'eau à ébullition avec le sucre brut dans une casserole, baisser le feu, faire réduire env. 5 minutes. Éloigner la casserole du feu. Peler le concombre, épépiner, tailler en lanières avec un économe, mélanger avec la réduction, laisser macérer env. 1 h, égoutter.

**150 g de pois mange-tout**  
**200 g de tofu fumé**  
**1 piment rouge**  
**1 c. s. d'huile de sésame**  
**1 c. s. de miel liquide**  
**½ c. c. de sel**

Tailler les pois mange-tout en fines lanières dans la longueur. Tailler le tofu en bâtonnets, épépiner le piment et le couper en rouelles. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire sauter pois mange-tout, tofu et piment env. 2 min en remuant, incorporer le miel, saler.

**800 g de pâte à pizza en sachet**

Diviser la pâte à pizza en 8 portions, façonner en boules, déposer chacune sur un morceau de papier cuisson.

**Cuisson dans le panier vapeur:** installer un panier en bambou dans une grande casserole, remplir d'eau presque à hauteur du fond du panier. Poser 4 boules de pâte avec le papier cuisson au fond du panier, répartir les autres boules dans un deuxième panier en bambou, cuire env. 15 min à couvert sur feu moyen.

**1 c. s. de graines de sésame noir**  
**un peu de micro-verdure**

Parsemer les boules de sésame, retirer les buns. Partager les buns dans l'épaisseur, garnir d'un peu de concombre, pois mange-tout et tofu, décorer de micro-verdure, servir à part le reste du concombre.

**Remarque:** vous pouvez remplacer les paniers en bambou par un panier vapeur ordinaire et faire cuire les buns par portions.

Pièce: 244 kcal, lip 6 g, glu 38 g, pro 8 g

*La pâte à pizza toute prête est une option astucieuse pour remplacer la pâte à bao buns originale!*

*Avec vidéo*

Regardez comment c'est préparé sur [videos.bettybossi.ch](https://videos.bettybossi.ch)





# Riz et bœuf haché à l'asiatique

🕒 35 min

1 citron bio	Râper le zeste de citron dans un bol gradué, ajouter tout le jus. Ajouter sucre, sauce soja et eau. Ôter les deux feuilles extérieures de la citronnelle, hacher finement le reste, ajouter. Peler l'ail et le râper finement, ajouter, bien mélanger.
2 c. s. de sucre brut gros	
1 dl de sauce soja	
1½ dl d'eau	
3 tiges de citronnelle	
2 gousses d'ail	
2 c. s. d'huile d'arachide	Bien faire chauffer l'huile dans une poêle.
600 g de viande hachée (bœuf)	Saisir la viande hachée en 2 fois env. 4 min par portion, saler, poivrer. Verser la sauce citron-soja, laisser mijoter env. 15 min à couvert. Incorporer les pousses d'épinards.
½ c. c. de sel	
un peu de poivre	
100 g de pousses d'épinards	
300 g de riz basmati	Rincer le riz sous l'eau courante froide dans une passoire jusqu'à ce qu'elle soit claire, bien égoutter. Porter l'eau à ébullition avec le riz, couvrir et laisser gonfler le riz env. 15 min sur la plaque éteinte sans jamais soulever le couvercle. Démêler les grains à la fourchette.
4½ dl d'eau	
1 bouquet de basilic thaï	Dresser la viande hachée avec le riz, tailler le basilic thaï en lanières, parsemer.

**Servir avec:** noix de cajou grillées.

**Portion (¼):** 668 kcal, lip 27 g, glu 66 g, pro 40 g





# Crème de la crème

Les meilleurs des meilleurs: ces desserts crémeux donnent vraiment envie d'y plonger sa cuillère!

*Le moule pour gâteau fourré est disponible sur [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)*





# Gâteau fourré aux baies

🕒 25 min + 20 min au four

Pour le moule fleur avec 2 fonds ou un moule à charnière  
Ø env. 24 cm, graissé

**140 g de sucre**  
**4 œufs**  
**1 citron bio**  
**140 g de farine**

Préchauffer le four à 180°C. Travailler en mousse le sucre et les œufs env. 5 min avec les fouets du batteur-mixeur. Ajouter le zeste de citron râpé, réserver 1 c. s. de jus. Incorporer la farine à la pâte. Remplir le moule graissé.

**Cuisson:** env. 20 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler le gâteau en le retournant sur une grille, laisser refroidir.

**2½ dl de crème entière**  
**150 g de séré à la crème**  
**1 c. s. de sucre glace**

Dans un grand bol, fouetter crème entière, séré et sucre glace avec les fouets du batteur-mixeur jusqu'à obtention d'une masse ferme, en fourrer le gâteau.

**1 pêche**  
**125 g de fraises**  
**125 g de framboises**  
**125 g de myrtilles**  
**1 c. s. de sucre glace**

Tailler la pêche en quartiers, couper les fraises en deux, mettre dans un bol avec les framboises et les myrtilles, incorporer le sucre glace et le jus de citron réservé, répartir sur la garniture de crème, servir à part le reste des baies.

**Préparation à l'avance:** cuire le biscuit env. 1 jour avant, laisser refroidir, garder bien enveloppé dans du film alimentaire.

**Part (1/12):** 233 kcal, lip 11 g, glu 26 g, pro 5 g

*Avec vidéo*

Regardez comment  
c'est préparé sur  
[videos.bettybossi.ch](https://videos.bettybossi.ch)



## Tiramisu aux nectarines

🕒 20 min

Pour 4 verres d'env. 2 dl

**4 nectarines**  
**2 citrons verts**  
**2 c. s. de sucre**  
**2 c. s. de jus de pomme**  
ou d'eau

Couper les nectarines en quartiers. Rincer les citrons verts sous l'eau très chaude, éponger, râper le zeste, réserver. Presser tout le jus, en mélanger ½ c. s. avec nectarines, sucre et jus de pomme dans une casserole, laisser mijoter env. 5 min en gardant croquant, laisser refroidir.

**250 g de mascarpone**  
**180 g de yogourt nature**  
(bio)  
**3 c. s. de sucre glace**  
**100 g de cantucci**  
(p. ex. Fine Food)

Mélanger mascarpone, yogourt et sucre glace avec le reste du jus de citron vert et le zeste réservé. Émietter grossièrement les cantucci, répartir dans les verres avec les nectarines et la crème, garder à couvert au frais jusqu'au moment de servir.

**Remarque:** les jours de grosse chaleur en été, laisser prendre le tiramisù env. 2 h au congélateur avant de servir.

**Préparation à l'avance:** env. 1 jour avant, garder à couvert au réfrigérateur.

**Portion (1/4):** 529 kcal, lip 36 g, glu 42 g, pro 7 g



# Tranchettes chantilly aux framboises

🕒 30 min + 15 min au four

Pour 9 pièces

- 1 abaisse de pâte feuilletée (d'env. 25 × 42 cm)
- 1 œuf
- 2 c. s. de sucre

Préchauffer le four à 200°C.

Dérouler la pâte et la couper dans la longueur en trois bandes, couper chacune dans la largeur en trois rectangles égaux. À l'aide d'un couteau, tracer un bord d'env. 1 cm de large sur chaque rectangle de pâte, mais sans couper la pâte entièrement. Faire glisser les rectangles de pâte sur une plaque avec le papier. Piquer les fonds à la fourchette. Dorer la pâte avec un peu d'œuf battu. Saupoudrer de sucre.

**Cuisson:** env. 15 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille.

- 500 g de framboises
- 80 g de sucre gélifiant (Coop)
- 1 c. s. de jus de citron

Dans une petite casserole, mélanger la moitié des framboises avec le sucre gélifiant, porter à ébullition, faire cuire à gros bouillons env. 4 min sans cesser de remuer. Éloigner la casserole du feu, passer les framboises au tamis dans un bol, laisser refroidir jusqu'à ce que la masse commence à prendre. Incorporer le jus de citron et le reste des framboises.

- 200 g de fromage frais double crème
- 2½ dl de crème entière
- 2 c. s. de sucre glace
- 1 gousse de vanille

Mettre dans un bol fromage frais, crème entière et sucre glace. Fendre la gousse de vanille dans la longueur et gratter les graines, ajouter, travailler avec les fouets du batteur-mixeur jusqu'à ce que la masse devienne ferme. Répartir les framboises avec la crème sur les fonds.

**Préparation à l'avance:** fonds en pâte feuilletée env. 1 jour avant, laisser refroidir, garder dans une boîte hermétique.

**Remarque:** ces tranchettes chantilly sont bien meilleures toutes fraîches.

**Pièce:** 419 kcal, lip 26 g, glu 37 g, pro 6 g





# Meringues baies-chocolat

🕒 25 min + 30 min au frais

🌾 sans gluten

Pour 4 pièces

**4 grosses meringues**  
(d'env. 20 g)

Disposer les meringues sur un plat, fendre délicatement le dessus avec le bord d'une cuillère.

**50 g de chocolat blanc**  
**1 dl de crème entière,**  
froide

Hacher finement le chocolat, mettre dans un bol à parois minces, l'installer au-dessus d'un bain-marie frémissant sans lui faire toucher l'eau. Faire fondre le chocolat, lisser. Incorporer rapidement la crème entière au chocolat. Mettre la masse env. 30 min à couvert au frais.

**125 g de mûres**  
**125 g de myrtilles**  
**1 c. c. de miel d'acacia**  
**1 bouquet de menthe**

Mélanger les baies et le miel. Ciseler la menthe, incorporer. Battre légèrement la crème au chocolat avec les fouets du batteur-mixeur (pas trop ferme sous peine de faire des grumeaux), répartir avec les baies sur les meringues.

## Suggestions

- Arroser les meringues d'un peu de kirsch après avoir fendu le dessus.
- Ces meringues aux baies sont bien meilleures toutes fraîches.

Pièce (¼): 273 kcal, lip 14 g, glu 33 g, pro 3 g



Grand jeu-concours  
club Mondovino  
.....

En exclusivité pour  
les membres du club  
Mondovino et pour  
tous ceux qui veulent  
le devenir.

*Devenez membre  
du club Mondovino et  
vous gagnerez peut-être  
un coffret de 6 vins.*

Inscrivez-vous et  
participez automatiquement  
au jeu-concours





# Betty Bossi en vaut la peine: je commande!

## Le nouveau livre



100 recettes  
à succès

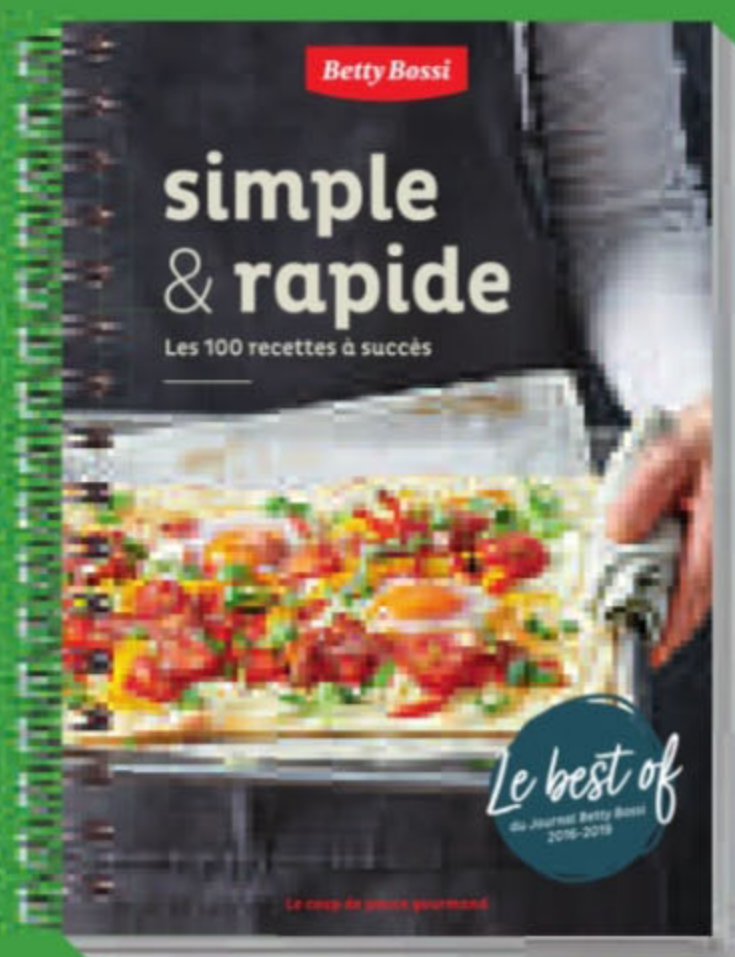
Prix  
préférentiel

seul.  
CHF **16.95**  
au lieu de CHF 21.95

**Vous économisez  
CHF 5.-**

N° de com.  
27155.651

## Combo avantageux



+



**simple & rapide,  
livre + crousti-  
plaque – combo**

N° de com. 40244.651

seul.  
CHF **39.90**

au lieu de CHF 56.90

**Vous économisez CHF 17.-**

*N'hésitez plus!*

## Pour les grandes quantités

Rapide, sans inter-  
vertir les grilles!



### Déshydrateur alimentaire, premium

- + 8 grilles + tapis absorbant
- + 2 moules à barres
- + recueil de recettes

N° de com. 40226.651

Prix de lancement

seul.  
CHF **199.95**

au lieu de CHF 249.95

**Vous économisez CHF 50.-**



*Votre cadeau*



**Voir la boutique**

[bettybossi.ch/boutique](http://bettybossi.ch/boutique)

**Commandez avec votre carte  
de commande ou en ligne**

## Des gâteaux délicieux et surprenants!



Plus de garniture  
onctueuse!



*Votre cadeau*



**Moule fleur,  
avec 2 fonds**

+ recueil de recettes

N° de com. 25648.651

CHF **39.95**

## Idéal pour vite aspirer



Parfait pour  
la voiture



**Aspirateur à  
main, mini**

N° de com. 25624.651

CHF **49.95**