



BOSCH

Des technologies pour la vie

LE LIVRE DE RECETTES COOKIT

RECETTES | CONSEILS | INSPIRATIONS

UN APPAREIL, UNE MULTITUDE DE POSSIBILITÉS.

Nous pensons qu'une cuisine saine et faite maison

doit être **TRÈS SIMPLE.**

SIMPLE À CUISINER, simple à déguster.

Alors cuisinons maison, tout simplement.

Tellement simple que vous pouvez **COMMENCER À**

CUISINER TOUT DE SUITE. Avec des

INGRÉDIENTS FRAIS, mais sans additifs.

Avec beaucoup d'**AMOUR**, mais

sans stress. Avec le **PLAISIR** d'expérimenter.

Et avec l'**ENVIE** de rendre les bonnes

choses encore meilleures. Cuisinez **LIBREMENT.**

CUISINEZ PLUS SOUVENT DE

NOUVEAUX PLATS, plutôt que toujours les mêmes recettes.

Cuisinez des spaghettis parfumées à l'huile et à l'ail.

Ou bien des spaghettis à votre goût. Cuisinez tout ce

que vous voulez. Finie la monotonie.

Cuisinez. **MAIS AUSSI POUR TOUS.**

Émincez, mijotez, faites rôtir, cuisez à la vapeur... Faites-vous plaisir.

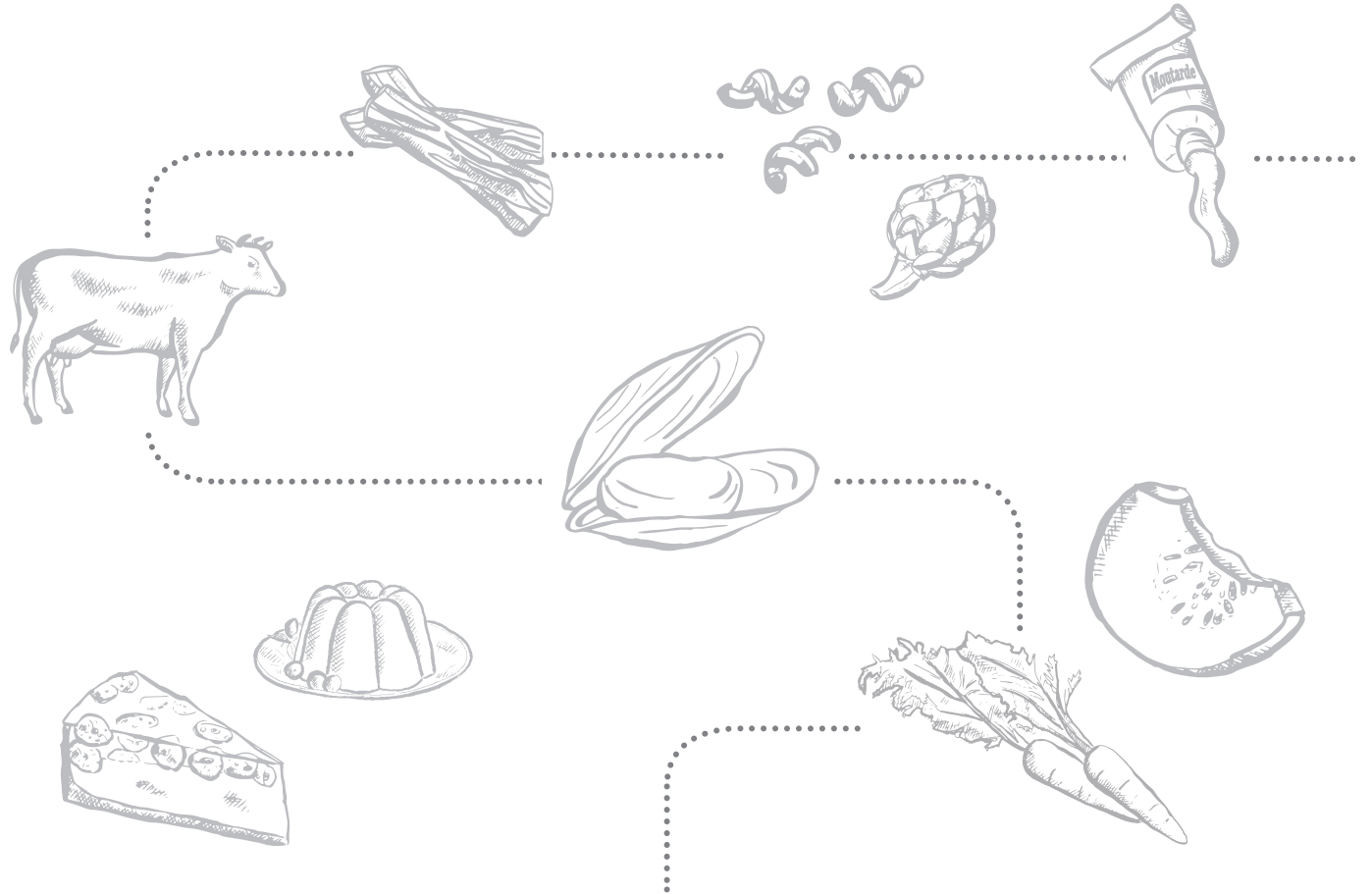
CUISINEZ COMME VOUS AIMEZ.

Vous pouvez alors **ÊTRE SÛR**, que ce sera

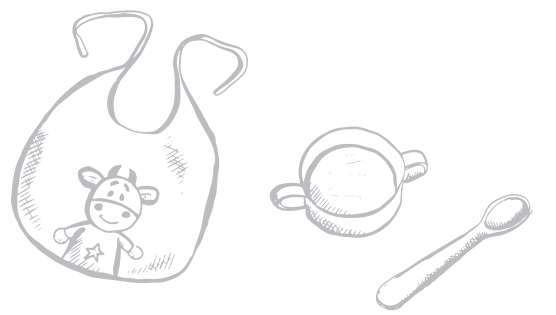
PARFAITEMENT RÉUSSI.

Cuisinons ensemble. Tout simplement. Comme jamais auparavant.

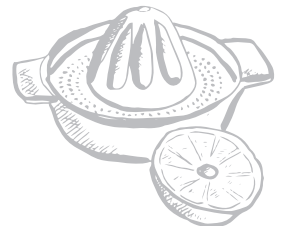
AVEC COOKIT.



CUISINEZ. AVEC COOKIT.



Présentation des épices et aromates - Page 132



DEMARRAGE RAPIDE

Un bref aperçu des informations les plus importantes.

à partir de la page **6**

VIANDES ET VOLAILLES

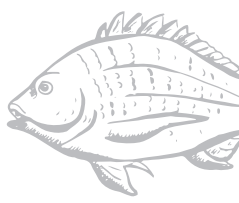
Soupes, plats de résistance, comme la blanquette, le bœuf bourguignon, le filet de bœuf, le médaillon de porc...



à partir de la page **16**

POISSONS ET FRUITS DE MER

Plats de poisson comme la bouillabaisse, le curry de poisson, le soufflé de saumon...



à partir de la page **64**

VÉGÉTARIEN

Soupes, accompagnements, sauces, salades et plats de résistance comme la ratatouille, les spätzles, le mijoté de légumes...



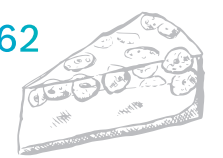
à partir de la page **84**

DESSERTS ET PLAISIRS SUCRES

Flan, crêpe/pancake, pop-corn, riz au lait, compote, sauces, confiture...



à partir de la page **162**



PÂTISSERIE ET PANIFICATION

Brownies, gâteaux, muffins, tartes, strudel, quiches, brioches, pain, pâte...

à partir de la page **184**

BÉBÉ

Alimentation pour bébé à partir de 8 mois, comme la purée de légumes, les coquillettes...



à partir de la page **230**

GASTRONOMIE FRANÇAISE

Les régions françaises sont à l'honneur avec Cookit



à partir de la page **237**

COOKIT DE BOSCH

- Cookit en détail
- Ustensiles et accessoires
- Cuisine guidée et recettes Flex
- Programmes automatiques
- Cuisine manuelle
- Termes culinaires

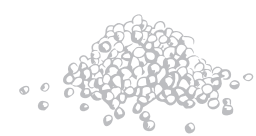
à partir de la page **243**
à partir de la page **246**
à partir de la page **253**
à partir de la page **261**
à partir de la page **265**
à partir de la page **276**



INDEX DES RECETTES

- Index des chapitres
- Index alphabétique

à partir de la page **278**
à partir de la page **282**



Conseil
Laissez-vous guider par nos recettes **page 12**, elles vous aideront à prendre en main **facilement** votre Cookit.

CUISINEZ SELON VOS ENVIES. AVEC VOTRE ASSISTANT IDÉAL



Rien de tel que le fait maison. Mais vous manquez parfois de temps. Voici votre assistant : Cookit de Bosch. Grâce à lui, vous réussirez toujours parfaitement et rapidement de délicieux plats. Avec son aide, vous pourrez réaliser des recettes savoureuses avec peu d'efforts tout en variant les plaisirs à table.

Afin que vous puissiez tout de suite commencer à cuisiner et essayer immédiatement Cookit, nous avons résumé les informations les plus importantes dans les pages suivantes. Vous trouverez des informations plus détaillées à partir de la page 243.

Vous avez d'autres questions ?
Vous trouverez des informations plus détaillées et des explications plus techniques dans le livre de recettes à partir de la page 243, ainsi que dans le mode d'emploi.

3 MANIÈRES DE CUISINER, D'INFINIES POSSIBILITÉS.

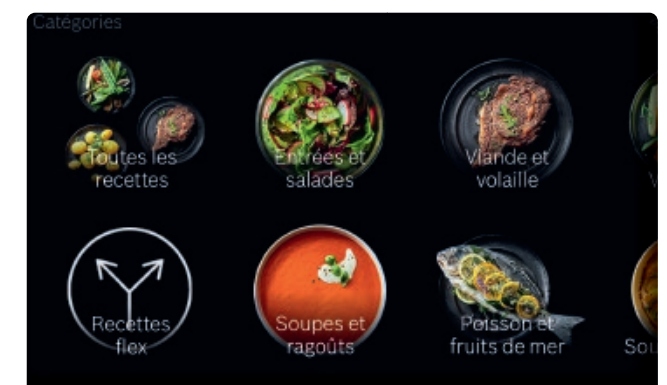
Votre Cookit est un robot multifonction polyvalent. C'est vous qui décidez du niveau d'aide et de liberté que vous souhaitez pour cuisiner.

Cuisine guidée : des recettes guidées au succès garanti
Impossible de faire plus simple ! Grâce à des instructions données pas à pas, vous pouvez réaliser facilement des plats élaborés et en toute sécurité. Essayez ! Sélectionnez la recette guidée souhaitée sur Cookit dans « Recettes » et réalisez-la simplement en suivant les étapes sur l'écran tactile. Comme la recette est spécialement adaptée à Cookit et que tous les paramètres de cuisson (tels que la vitesse, la température et la durée) sont définis, la recette ne peut être que réussie.

Aimeriez-vous être guidé tout en introduisant vos propres idées ? Alors nos recettes Flex sont faites pour vous. Vous pouvez les utiliser pour varier les ingrédients et créer un plat qui vous est propre. Pour le plaisir et encore plus de variété, apportez votre touche personnelle.

Programmes automatiques : ils vous apportent une grande aide
surprenez vos invités exigeants avec une viande parfaitement tendre ou préparez de délicieux légumes riches en vitamines pour les enfants ! Grâce aux nombreux programmes automatiques, vous êtes sûr de maîtriser les techniques de cuisson spéciales telles que la cuisson sous vide et à la vapeur, mais aussi cuire avec justesse les accompagnements comme le riz et les pommes de terre.

Cuisine manuelle : exactement à votre goût
Envie de cuisiner une recette familiale que vous appréciez ou un nouveau plat que vous avez vu sur un blog culinaire ? Là aussi, Cookit vous permettra d'atteindre votre objectif. Cuisinez manuellement et profitez d'une liberté totale. Sélectionnez l'accessoire puis réglez vous-même la vitesse de mélange, la température et la durée. C'est tout simple. Grâce à ses accessoires, Cookit remplit à lui seul les fonctions de nombreux appareils de cuisine.



CUISINEZ AVEC AMOUR. ET AVEC LES BONS ACCESSOIRES.



⑥ Grand panier vapeur

⑦ Petit panier vapeur

⑤ Disques pour émincer et râper

② Couteau universel

③ Mélangeur 3D

⑧ Spatule

④ Double fouet

Un pour tous. Et tout-en-un.
Voici Cookit de Bosch.

① Bol XL avec technologie SmartSensor

- ▶ Avec une capacité de 3 litres, mijotez, saisissez, mélangez, mixez, broyez, etc. de grandes quantités
- ▶ Deux capteurs de température permettent de réussir vos plats préférés à la perfection, et ce en toute sécurité

② Couteau universel

- ▶ Pour émincer des aliments, comme des oignons ou moulin des noix
- ▶ Mélanger et mixer des soupes
- ▶ Mélanger des ingrédients
- ▶ Pétrir des pâtes
- ▶ Comprend une protection dans laquelle le couteau se range lorsqu'il n'est pas utilisé ou lorsque vous le passez au lave-vaisselle

③ Mélangeur 3D

- ▶ Pour un mélange efficace même en grandes quantités, jusqu'à 3 litres, ainsi que pour le mélange délicat et puissant des aliments collants. Grâce à lui, les ingrédients sont mélangés uniformément et donc parfaitement. Les aliments sont réchauffés particulièrement rapidement
- ▶ Pour faire revenir des ingrédients en morceaux, tels que des morceaux de viande pour le goulasch. Cela permet de retourner et de saisir la viande partout
- ▶ Pour réchauffer des soupes et des ragoûts

④ Double fouet

- ▶ Pour fouetter des aliments tels que les blancs d'œufs et la crème. Il est utilisé pour bien incorporer l'air dans la préparation, que ce soit pour les plats froids et chauds. Nous recommandons d'utiliser le couteau universel pour pétrir la pâte
- ▶ Remuer des sauces froides et chaudes, ainsi que des plats liquides tels que le flan, la polenta et le porridge. Sa forme assure une consistance uniforme et homogène
- ▶ Émulsions d'aliments comme la mayonnaise

⑤ Disques réversibles pour émincer et râper

- ▶ Disque à découper réversible : pour couper en rondelles épaisses et fines des fruits ou légumes, comme des pommes, pommes de terre, carottes et poireau
- ▶ Disque à râper réversible : pour râper grossièrement ou finement des fruits, des légumes ou encore du fromage
- ▶ Pour moulin des noix, veuillez utiliser le couteau universel

⑥ Grand panier vapeur

- ▶ Grande capacité et forme parfaite pour cuire à la vapeur même de grandes portions telles que du poisson, des asperges, des légumes et des boulettes sur deux niveaux maximum
- ▶ Le plateau vapeur permet de cuire à la vapeur sur un autre niveau
- ▶ Le couvercle peut également être utilisé à l'envers comme plateau pour le grand panier vapeur. Ainsi, rien ne coule sur la surface de travail

⑦ Petit panier vapeur

- ▶ Pour cuire à la vapeur, par exemple des légumes et des pommes de terre
- ▶ Il est également possible d'utiliser simultanément le petit et le grand panier vapeur, et donc de cuire à la vapeur sur trois niveaux
- ▶ Convient parfaitement pour égoutter des aliments

⑧ Spatule

- ▶ Les aliments saisis peuvent être facilement retirés du fond du bol, car la spatule résiste à la chaleur
- ▶ Idéale également pour remuer des plats chauds
- ▶ Grâce à l'ouverture spéciale dans le manche le retrait du couteau universel, du mélangeur 3D, du double fouet ou du petit panier vapeur est très facile : inutile de se salir les mains.

L'APPLI QUI REND VOTRE COOKIT ENCORE PLUS INTELLIGENT.

CONNECTÉ PAR
Home Connect

Avec l'application Home Connect, votre Cookit vous facilite un peu plus la cuisine et la vie. Home Connect peut connecter intelligemment Cookit et tous vos appareils électroménagers Home Connect. Contrôlez tout via un appareil mobile, surveillez diverses fonctions ou recevez des informations précieuses : ainsi, vous avez plus de temps pour autre chose.

Trois étapes simples suffisent pour installer Home Connect et connecter votre Cookit :

1. Téléchargez gratuitement l'application Home Connect et installez-la sur votre smartphone ou tablette
2. Créez un compte Home Connect
3. Connectez votre Cookit

Vous profiterez davantage si vous installez immédiatement l'application Home Connect.

Plus de recettes : avec l'application Home Connect, vous pouvez toujours obtenir de nouvelles recettes pour votre Cookit. Laissez-vous inspirer par de nouvelles idées et cuisinez en un clic. Trouvez une recette et appuyez sur « Télécharger la recette et commencer à cuisiner ». La recette est ensuite transférée sur Cookit et apparaît immédiatement à l'écran. On ne peut pas faire plus simple.

Plus de liberté : pendant que vous suivez des recettes guidées, l'appareil mobile vous montre à quelle étape de la recette se trouve Cookit. Ainsi, vous pouvez tranquillement poursuivre d'autres activités, tout en ayant l'essentiel sous les yeux.

Plus d'informations : vous pouvez lire une recette détaillée avec la liste des ingrédients. Vous pouvez le faire rapidement en utilisant le QR code de la recette disponible dans le livre de recettes. Il suffit de tenir l'appareil photo de votre smartphone au-dessus du QR code et la recette s'affiche dans l'application Home Connect. Pour les appareils Android, utilisez simplement le scanner de QR code dans l'application Home Connect. Ici aussi, le QR code est ensuite scanné avec l'appareil photo.

Vous n'avez pas votre smartphone à portée de main et vous souhaitez configurer l'application Home Connect plus tard ? Dans le menu « Paramètres » du Cookit, vous pouvez vous connecter à l'application Home Connect à tout moment.

Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

Le téléchargement de l'application Home Connect est possible aussi bien sur l'App Store (pour iOS) que sur Google Play Store (pour Android). Nous avons ajouté ces liens pour vous à l'adresse www.homeconnect.com



Conseil
Laissez-vous guider par les recettes de cette page, elles vous aideront à prendre en main **facilement** votre Cookit.



LES MEILLEURES RECETTES POUR DES DÉBUTS DÉLICIEUX.

Pour vous aider, vous et votre Cookit, à former le plus rapidement possible une bonne équipe, nous avons rassemblé à gauche quelques recommandations de recettes pour les premiers jours. Pour toutes les occasions : entrées, plats et desserts. Cette sélection est non seulement savoureuse, mais elle vous aide également à connaître facilement toutes les fonctions de Cookit lors de leur préparation.

Grâce au QR code situé sur la page de la recette, le démarrage de la recette est particulièrement rapide. Ce dernier vous amène à la recette détaillée dans l'application Home Connect et vous pouvez la réaliser facilement pas à pas. Ne soyez pas surpris : les recettes ne contiennent aucune information sur les températures et les vitesses des accessoires. Les étapes concrètes s'affichent sur votre Cookit et l'application Home Connect.

Les recettes de ce livre vous présentent un aperçu des possibilités et vous indiquent :

- ▶ Ce que vous devez faire
- ▶ Les ingrédients nécessaires
- ▶ La durée de réalisation de chaque plat

LES PARTICULARITÉS DES RECETTES DU COOKIT.

RAGOÛT DE HARICOTS AUX POIVRONS ET PIMENTS

N'ayant pas son pareil pour vous réchauffer de l'intérieur, ce ragoût traditionnel est riche en ingrédients délicieux.

Ingrédients pour 4 portions :

250 g de haricots blancs, légumineuses sèches ayant trempé pendant 12 heures
250 g de haricots pinto, légumineuses sèches ayant trempé pendant 12 heures
80 g d'oignons
30 g de beurre
2 petites gousses d'ail
1 c. à soupe de concentré de tomate
3 feuilles de laurier
2 c. à soupe de bouillon de légumes instantané
1 poivron rouge
1 poivron jaune

2 brins de thym
1 petit piment rouge
½ c. à café de sambal oelek
Sel
Poivre noir
3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
Quelques branches de sarriette fraîche

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Mettre les haricots dans un plat et faire tremper dans 1,5 litre d'eau froide pendant au moins 12 heures.
- 2 Mettre les oignons dans le bol et mixer 10 secondes. Peser le beurre dans le bol, ajouter l'ail et le concentré de tomate et laisser revenir 3 minutes.
- 3 Transvaser les haricots trempés et le liquide dans le bol, ajouter les feuilles de laurier et le bouillon de légumes et laisser mijoter pendant 90 minutes.
- 4 Pendant ce temps, couper les poivrons en quatre et les couper en fines lamelles. Ajouter les poivrons, le thym, les piments et le sambal oelek aux haricots et laisser mijoter encore 5 minutes.

- 5 Retirer du bol les feuilles de laurier, les gousses d'ail et les brins de thym. Saler et poivrer le ragoût, puis goûter pour vérifier l'assaisonnement. Terminer ensuite par du vinaigre de vin blanc.
- 6 Répartir le ragoût dans des assiettes préchauffées et servir avec de la sarriette fraîche selon les goûts.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	514 kcal	Glucides	52 g
Lipides	19 g	Protéines	31 g



Végétarien | 131

Les recettes de ce livre vous permettront d'obtenir facilement un résultat parfait. Comme ce sont des recettes de cuisine guidées, il existe des différences par rapport à un livre de cuisine normal. Voici les informations importantes que le livre de cuisine vous donne :

Ingrédients :

Les indications de poids dans la liste des ingrédients se réfèrent aux ingrédients lavés et pelés. En général, les ingrédients doivent être frais et toujours lavés, pelés et brossés avant la préparation. Veuillez laver et sécher les herbes avant de les couper. Sauf indication contraire dans la recette, les aliments sont coupés en morceaux d'environ 2 cm avant d'être transformés dans le Cookit.

Pour les ingrédients courants, veuillez utiliser ce qui suit :

- La farine est une farine de blé de type T45
 - Les oeufs sont de taille moyenne (M), pesant environ 50 à 55 g
 - Lait avec 3,5 % de matière grasse
 - Crème avec au moins 32 % de matière grasse
 - Huile d'olive de cuisson
 - Beurre à base de crème pasteurisée
- Si les ingrédients sont différents, cela est explicitement indiqué dans la recette.

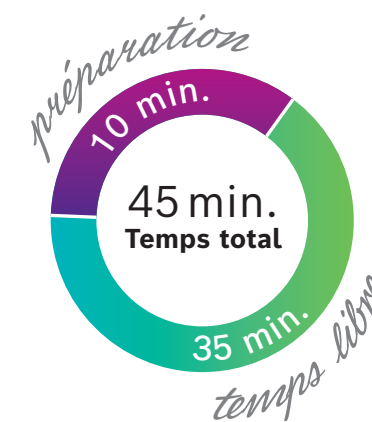
Préparation :

Pour vous faciliter la tâche, le livre vous donne une idée de la recette et un aperçu du résultat. Les écrans de votre Cookit et de l'application Home Connect vous montrent en détail

quelles étapes et quels réglages sont nécessaires pendant que vous cuisinez. Vous avez donc toujours le déroulement de la recette sous les yeux.

Temps de préparation :

Il s'agit du temps où vous êtes activement impliqué avec Cookit, c'est-à-dire que vous êtes occupé à cuisiner, à préparer ou à utiliser Cookit.



Temps d'temps libre :

Cookit travaille pour vous, et vous avez quartier libre. Nous parlons de temps d'temps libre lorsque vous avez une pause de plus de 3 minutes dans la préparation de votre plat pendant laquelle vous ne préparez rien ou ne vous occupez pas de Cookit.

Temps total:

Il s'agit du temps de préparation et d'temps libre regroupés, c'est-à-dire le temps total qu'il faut pour réaliser le plat.

Temps de cuisson :

Toutes les recettes ont été développées

dans le laboratoire culinaire de Bosch. C'est pourquoi, pour la cuisson, nous avons utilisé des fours Bosch qui n'ont généralement pas besoin d'être préchauffés. Si c'est le cas, cela est indiqué dans la recette. Si vous avez un autre four, veuillez respecter les informations du fabricant.

Difficulté :

Nous avons réparti les recettes en trois degrés de difficulté :

Facile : pour des recettes ne nécessitant que quelques étapes.

Intermédiaire : pour des recettes nécessitant un peu plus d'étapes.

Complexe : pour des recettes un peu plus longues avec des étapes de préparation qui leur sont propres, mais faciles à réaliser. Chaque recette, qu'elle soit facile ou complexe, sera un succès, même pour un débutant.

Valeurs nutritionnelles :

Il est toujours indiqué si les informations nutritionnelles concernent une portion, un morceau ou 100 g du plat préparé. Les valeurs indiquées pour la valeur énergétique, c'est-à-dire les calories, les lipides, les glucides et les protéines, sont données à titre indicatif.

QR Code :

Vous pouvez accéder à la recette détaillée dans l'application via le QR code disponible dans le livre de cuisine. Si vous avez connecté votre Cookit à Home Connect, vous pouvez commencer à cuisiner immédiatement.

Temps de trempage/repos :

Ce sont des étapes qui ne se déroulent pas dans et avec le Cookit. Si pour une recette, il est nécessaire de laisser tremper un aliment, comme des légumineuses, ce temps est indiqué ici. Il n'est pas pris en compte dans le temps total.

VIANDES ET VOLAILLES





Conseil

Le flan au cerfeuil, p. 95, accompagne à la perfection cette soupe.



Conseil

Le fond de veau est une sauce de base que vous pouvez par exemple utiliser pour mouiller vos plats cuits à l'étouffée.

BOUILLON DE BŒUF

Ingrédients pour 1 500 ml :

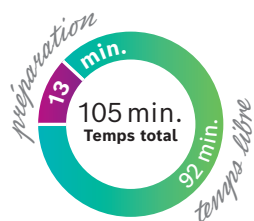
- 300 g de poitrine de bœuf
- 2 oignons, non pelés
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 carotte
- 100 g de céleri-rave
- 100 g de poireau
- 1 c. à soupe de sel
- 2 feuilles de laurier entières
- 1 c. à café de poivre noir en grains
- 5 brins de persil plat
- 2 brins de livèche

Accessoire Cookit :

Mélangeur 3D

Préparation :

- Rincer à l'eau froide la viande de bœuf et sécher avec du papier absorbant. Retirer seulement la peau extérieure des oignons et les couper en deux. Verser l'huile de tournesol dans le bol, placer les moitiés d'oignons dans le bol, côté coupé vers le bas, et faire revenir 6 minutes.
- Couper les légumes-racines en morceaux d'env. 2 cm, les ajouter dans le bol et faire revenir le tout 3 minutes.
- Peser 1,5 litre d'eau. Ajouter la viande, le sel, les feuilles de laurier, le poivre en grains, le persil et la livèche.
- Chauffer le bouillon et laisser mijoter 80 minutes. Retirer la viande de bœuf, couper en petits dés et répartir dans des assiettes préchauffées. Verser le bouillon dans une passoire, répartir dans les assiettes et servir immédiatement.



Difficulté Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles pour 100 ml

Valeur énergétique	155 kcal	Glucides	3 g
Lipides	12 g	Protéines	7 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



FOND DE VEAU

Ingrédients pour 500 ml :

- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- 750 g d'os à moelle de bœuf en morceaux d'env. 2 cm, préparés par le boucher
- Sel
- Poivre noir en grains
- 1 oignon
- 1 petite carotte
- 1 petit morceau de céleri-rave
- 1 petit morceau de poireau

- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 feuille de laurier
- ½ bouquet de persil plat

Préparation :

- Ajouter dans le bol l'huile de tournesol et chauffer 3 minutes. Placer les os à moelle de bœuf dans le bol et faire revenir 20 minutes sans couvercle. Remuer plusieurs fois pendant la cuisson. Saler et poivrer.
- Couper en morceaux d'env. 1 cm les oignons, les carottes, le céleri-rave et le poireau, puis les ajouter aux os. Faire revenir tous les ingrédients 3 minutes supplémentaires. Ajouter le concentré de tomate et la feuille de laurier, assaisonner de sel et de poivre et faire revenir encore 5 minutes.
- Déglacer avec 250 ml d'eau, puis laisser réduire 17 minutes. Pendant ce temps, rincer brièvement le persil, le secouer pour l'égoutter, couper les tiges et mettre les feuilles dans le bol.
- Verser 750 ml d'eau sur la préparation de la sauce et laisser mijoter 60 minutes. Passer le fond de veau à travers une passoire très fine, l'utiliser directement ou le laisser refroidir.



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100 ml

Valeur énergétique	87 kcal	Glucides	1 g
Lipides	2 g	Protéines	14 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Vous pouvez également préparer vous-même le bouillon de légumes (page 99).



Conseil

Idéal pour les crèmes, les plats de volaille au four, les sauces, les ragoûts et le risotto.

BOUILLON DE VOLAILLE ET SES LÉGUMES DE PRINTEMPS

Ingrédients pour 4 portions :

3 ciboules
1 céleri-branche
1 chou-rave
300 g de filet de poulet
2 échalotes
1 gousse d'ail
20 g de beurre
2 litres de bouillon de légumes
100 g de vermicelles
100 g de petits pois surgelés

1 c. à café de sel
Poivre noir
Flocons de piment en poudre

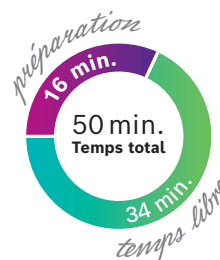
Accessoires Cookit :

Couteau universel
Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Couper en morceaux d'env. 1 cm les ciboules, le céleri-branche et le chou-rave. Rincer brièvement le filet de poulet à l'eau froide, sécher avec du papier absorbant et couper en morceaux d'env. 1 cm.
- 2 Hacher 15 secondes les échalotes et la gousse d'ail. Peser le beurre dans le bol, laisser fondre puis faire revenir les échalotes 2 minutes.
- 3 Ajouter les filets de poulet aux échalotes et faire revenir 4 minutes. Faire revenir à nouveau les ciboules, le céleri-branche et le chou-rave 5 minutes. Verser le bouillon de légumes et laisser mijoter 10 minutes.
- 4 Peser les vermicelles et les petits pois surgelés dans un plat séparé et réserver. Ajouter les vermicelles et les petits pois dans le bouillon et laisser mijoter 15 minutes supplémentaires. Assaisonner le bouillon de volaille de nouveau avec le sel et le poivre.
- 5 Verser le bouillon de volaille dans des assiettes préchauffées, parsemer de flocons de piment et servir immédiatement.

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 330 kcal
Lipides 10 g
Glucides 31 g
Protéines 25 g

BOUILLON DE VOLAILLE

Ingrédients pour 2 000 ml :

2 petits oignons, non pelés (d'env. 60 g)
1 c. à soupe d'huile d'olive de cuisson
200 g de carcasses de volaille
4 clous de girofle entiers
4 baies de genièvre
1 c. à café de poivre noir en grains
150 g de carottes
100 g de poireau
50 g de persil tubéreux

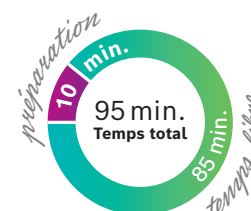
50 g de céleri-rave
2 c. à soupe de sel
Quelques feuilles de livèche
½ bouquet de persil plat
2 brins de thym

Accessoire Cookit :

Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Retirer seulement la peau extérieure des oignons et les couper en deux. Verser l'huile d'olive dans le bol, placer les oignons dans le bol, côté coupé vers le bas, et faire revenir 5 minutes.
- 2 Ajouter les carcasses avec les clous de girofle, les baies de genièvre et le poivre en grains aux oignons et les faire revenir encore 5 minutes.
- 3 Couper les carottes et le poireau en bâtonnets d'env. 3 cm de long. Couper le persil tubéreux et le céleri-rave en dés d'env. 2 cm, ajouter les légumes dans le bol et continuer à faire revenir encore 3 minutes.
- 4 Peser 2 litres d'eau dans le bol, ajouter le sel et chauffer le tout 12 minutes.
- 5 Rincer brièvement la livèche, le persil et le thym à l'eau froide et couper les tiges. Mettre les herbes dans le bouillon et laisser mijoter 60 minutes.
- 6 Retirer les carcasses de volaille, passer le bouillon de volaille à travers une étamine ou une passoire fine. L'utiliser immédiatement ou le laisser refroidir.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles pour 100 ml

Valeur énergétique 98 kcal
Lipides 6 g
Glucides 3 g
Protéines 5 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





Conseil

Servez du pain avec le ragoût de légumes (recette du pain de seigle et de froment à la page 216).



Conseil

Les arômes sont plus intenses lorsque vous faites suer le curry séparément.

RAGOÛT DE LÉGUMES AU LARD

Ingrédients pour 4 portions :

750 ml de fond de veau
200 g de lard persillé
2 oignons rouges
250 g de carottes
1 petit panais
100 g de poireau
250 g de chou cabus pointu
½ bouquet de persil plat
3 c. à soupe d'huile de tournesol

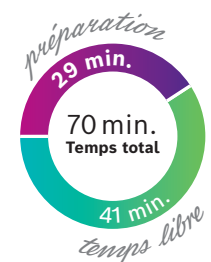
Sel
Poivre noir

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Mélangeur 3D

Préparation :

- Mesurer le fond de veau dans un récipient séparé et réserver. Couper le lard en dés d'env. 1 cm d'épaisseur, mettre dans un plat séparé et réserver. Couper les oignons en morceaux d'env. 2 cm et mettre dans un plat séparé.
- Couper les carottes, le panais, le poireau et le chou en morceaux d'env. 2 cm. Couper les tiges du persil, mettre les feuilles dans le bol, les hacher pendant 10 secondes, les verser dans un petit bol et réserver couvert.
- Ajouter l'huile dans le bol et chauffer 3 minutes. Ajouter le bacon dans le bol et faire revenir 4 minutes.
- Ajouter les oignons au lard et faire revenir à nouveau 4 minutes. Ajouter les légumes dans le bol et faire revenir 5 minutes supplémentaires. Ajouter le fond de veau aux légumes et laisser mijoter les ingrédients 25 minutes.
- Saler et poivrer, mélanger, répartir dans des assiettes préchauffées, saupoudrer de persil et servir.



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 575 kcal
Lipides 46 g
Glucides 34 g
Protéines 13 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



CRÈME DE VOLAILLE À L'INDIENNE

Ingrédients pour 4 portions :

60 g d'échalotes
4 c. à soupe d'huile de tournesol
2 c. à soupe de curry de Madras épicé
60 g de farine de blé
750 ml de bouillon de volaille
150 g de blanc de volaille
1 c. à café de sel
Poivre noir

400 ml de crème

½ mangue mûre coupée en dés d'env. ½ cm

2 c. à soupe de chutney de mangue

Tranches de mangue pour la décoration

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Double fouet

Préparation :

- Couper les échalotes en quatre, ajouter dans le bol et mixer 10 secondes. Ajouter l'huile de tournesol et faire revenir 3 minutes. Ajouter le curry et faire suer 2 minutes. Peser ensuite la farine et faire suer le tout ensemble 3 minutes.
- Mouiller avec le bouillon de volaille et laisser mijoter 7 minutes. Pendant la cuisson, couper en dés d'env. ½ cm le blanc de volaille.
- Ajouter les dés de blanc de volaille et laisser mijoter 3 autres minutes. Saler et poivrer la soupe. Peser la crème et chauffer à nouveau 2 minutes.
- Ajouter les dés de mangue et le chutney de mangue, assaisonner et laisser mijoter la soupe encore 2 minutes. Verser la soupe dans des assiettes préchauffées, décorer avec des tranches de mangue et servir immédiatement.



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 688 kcal
Lipides 56 g
Glucides 23 g
Protéines 23 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Dans l'idéal, utiliser du pain de seigle au levain (recette à la page 219).

IRISH STEW

Ce savoureux ragoût irlandais ne ravira pas que les amateurs de Guinness.

Ingrédients pour 4 portions :

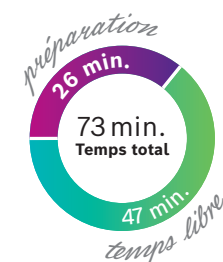
250 g de chou blanc
150 g de poireau
500 g de pommes de terre
800 g de gigot d'agneau
Sel
Poivre noir
250 g d'oignons
2 c. à soupe d'huile de tournesol
100 ml de bière Guinness
250 ml de fond d'agneau ou de fond de veau
1 feuille de laurier
2 c. à soupe de vinaigre
2 c. à soupe de persil haché à saupoudrer

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Couper en morceaux d'env. 2 cm le chou blanc et le poireau et réserver. Couper les pommes de terre en morceaux d'env. 2 cm, mettre dans un plat séparé et recouvrir d'eau.
- 2 Couper l'agneau en dés d'env. 2 cm, saler et poivrer, puis réserver. Couper les oignons en quatre, peser dans le bol et mixer 10 secondes.
- 3 Retirer les oignons du bol et réserver. Rincer le bol, essuyer, ajouter dans le bol l'huile de tournesol et chauffer 4 minutes. Mettre le chou blanc dans le bol, faire revenir 3 minutes, retirer du bol et réserver.
- 4 Faire cuire l'agneau 12 minutes. Ajouter les oignons et le poireau dans le bol et faire cuire 3 minutes supplémentaires. Déglacer avec de la Guinness.
- 5 Égoutter les pommes de terre et les ajouter dans le bol. Saler et poivrer. Mouiller avec du fond d'agneau, ajouter la feuille de laurier et laisser les ingrédients mijoter 20 minutes. Ajouter le chou blanc dans le bol et laisser mijoter 5 minutes supplémentaires l'Irish Stew. Retirer la feuille de laurier.
- 6 Saler et poivrer à nouveau l'Irish Stew. Assaisonner avec du vinaigre et disposer dans des assiettes préchauffées. Saupoudrer de persil haché et servir immédiatement.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	491 kcal	Glucides	26 g
Lipides	21 g	Protéines	44 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

À la place du bouillon de légumes, vous pouvez également utiliser un bouillon de viande.

VITELLO TONNATO

Vous pourrez désormais déguster cette délicieuse entrée du Piémont ailleurs que dans votre restaurant italien préféré.

Ingrédients pour 4 portions :

Vitello :

2 c. à soupe d'huile d'olive de cuisson
1 oignon non pelé
150 g de carottes
100 g de poireau
60 g de céleri-rave
700 ml de bouillon de légumes
1 c. à café de sel
1 c. à café de poivre noir en grains
1 feuille de laurier
600 g de longe de veau en morceaux, prête à cuisiner et sans tendon

Sauce au thon :

1 boîte de thon dans son jus, poids égoutté 150 g
1 bouquet de persil plat

3 filets d'anchois en saumure

2 jaunes d'œufs

2 c. à soupe de petites câpres marinées

3 c. à soupe de jus de citron

50 ml d'huile d'olive de première pression à froid

1 c. à café de sel

1 pincée de poivre blanc

1 pincée de sucre

1 citron bio, découpé en tranches fines

1 c. à café de petites câpres marinées

Accessoires Cookit :

Mélangeur 3D

Couteau universel

Double fouet

Panier vapeur avec couvercle

Préparation :

- 1 Verser l'huile d'olive dans le bol. Couper les oignons non pelés en deux, les placer dans le bol, côté coupé vers le bas, et faire revenir 5 minutes.
- 2 Couper en bâtonnets d'env. 5 cm les carottes, le poireau et le céleri, ajouter aux oignons et faire revenir 5 minutes. Mouiller avec le bouillon de légumes et l'eau. Ajouter le sel, le poivre en grains et la feuille de laurier.
- 3 Rincer brièvement la longe de veau, sécher avec du papier absorbant et faire cuire à la vapeur 1 heure dans le panier vapeur.
- 4 Retirer la longe, couvrir de papier alu et laisser refroidir env. 2 heures. Verser le bouillon dans un bol. Le bouillon peut être utilisé dans une autre recette.

- 5 Égoutter le thon dans une passoire. Rincer brièvement le persil et couper les tiges. Sécher les feuilles avec du papier absorbant, mettre dans le bol et mixer 30 secondes.
- 6 Rincer minutieusement les filets d'anchois à l'eau froide et sécher. Mixer 2 minutes le jaune d'œuf, les câpres, le thon et le jus de citron. Mixer 2 secondes.
- 7 Mélanger les ingrédients 2 minutes. Pendant ce temps, verser l'huile d'olive. Assaisonner la sauce avec le sel, le sucre et le poivre.
- 8 Couper la longe de veau en biais en fines tranches et disposer sur une assiette. Recouvrir généreusement les tranches de viande de sauce au thon et garnir de tranches de citron et de câpres.



Difficulté
Complexe

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	734 kcal	Glucides	13 g
Lipides	57 g	Protéines	41 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



PASTA ALLA CARBONARA

Ce plat classique, savoureux et crémeux, de la cuisine italienne apportera une touche méditerranéenne à votre table.

Ingrédients pour 4 portions :

500 g de pâtes, de type farfalles (pâtes en forme de papillon)
100 g de pecorino, sans croûte
200 g de lard persillé, sans couenne
2 c. à soupe de sel
2 c. à soupe d'huile d'olive de cuisson
6 jaunes d'œufs
200 ml de crème
Sel

Poivre noir

Quelques feuilles de basilic pour décorer

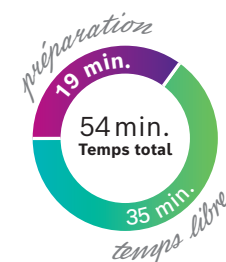
Accessoires Cookit :

Mélangeur 3D

Couteau universel

Préparation :

- 1 Peser les farfalles dans un plat séparé, couper le lard persillé en dés d'env. 1 cm et réserver. Couper le pecorino en morceaux d'env. 2 cm, ajouter dans le bol et mixer 1 minute. Mettre le pecorino dans un plat et réserver.
- 2 Rincer le bol et essuyer. Peser 2,5 litres d'eau dans le bol et chauffer. Ajouter 2 c. à soupe de sel et les pâtes dans l'eau et faire cuire 10 minutes.
- 3 Avec une louche, prélever env. 100 ml d'eau de cuisson et verser dans un plat séparé, réserver puis laisser refroidir. Égoutter les pâtes dans une passoire. Rincer et essuyer le bol.
- 4 Chauffer l'huile d'olive 2 minutes, ajouter le lard dans le bol et faire revenir 3 minutes. Mettre ensuite les pâtes dans le bol et faire revenir 3 minutes.
- 5 Mélanger les jaunes d'œuf avec la crème et l'eau de cuisson, saler et poivrer et ajouter le pecorino. Verser le mélange sur les pâtes et continuer à cuire 7 minutes.
- 6 Disposer les pâtes carbonara sur des assiettes préchauffées et saupoudrer de poivre noir. Décorer de feuilles de basilic et servir immédiatement.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	773 kcal	Glucides	37 g
Lipides	58 g	Protéines	26 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



CUISINEZ AVEC GOÛT. SAISISSEZ À 200 °C.

*Avec 200 °C, vous obtiendrez
des résultats optimaux.*

La cuisson brunit joliment la surface de la viande tout en libérant les saveurs particulièrement délicates. Le résultat est délicieux : un goût intense, le croustillant de la croûte et les fines saveurs des aliments saisis.

Ce que vous devez savoir sur la saisie

Une saisie parfaite grâce au programme automatique :

Grâce à lui, des morceaux de viande, comme le bœuf ou la viande hachée, peuvent être saisis à haute température dans peu de matière grasse. Un contrôle optimal de la température permet d'obtenir un beau brunissement de la surface et un goût très délicat. Il est préférable de couper la viande en petits morceaux.

Cuisson en mode manuel :

- ▶ Les gros morceaux de viande peuvent être saisis sans le Mélangeur 3D. Assurez-vous d'utiliser l'huile qui convient.
- ▶ Séchez la viande avant de la mettre.
- ▶ Saisissez la viande des deux côtés.



Quelle huile pour quelle température ?

Toutes les huiles ne conviennent pas aux températures élevées. Pour que l'huile ne perde pas son goût, il est essentiel de déterminer le point de fumée, c'est-à-dire la température à laquelle l'huile commence à fumer. Voici notre recommandation afin de ne pas dépasser le point de fumée :

- ▶ Les huiles pour les températures moyennes :
huile d'olive vierge, beurre et margarine
- ▶ Les huiles pour les températures élevées :
huile de tournesol, huile de colza, huile d'olive
(de cuisson) et huile d'arachide



GOULASCH DE BŒUF AUX OIGNONS BLANCS

Un goulasch de bœuf juteux et délicat qui réchauffera les corps et les cœurs, surtout par temps froid.

Ingrédients pour 4 portions :

800 g d'épaule de bœuf
Sel
Poivre noir
500 g d'oignons
3 gousses d'ail
2 c. à soupe d'huile de tournesol
1 c. à soupe de paprika en poudre
1 c. à soupe de concentré de tomate
Écorce d'un demi-citron
1 c. à café de cumin moulu

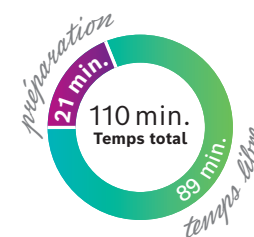
1 c. à café de marjolaine
500 ml de fond de veau
200 g d'oignons blancs
50 g de piment doux mariné

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Rincer brièvement l'épaule de bœuf sous l'eau froide, sécher avec du papier absorbant et couper en dés d'env. 2 cm. Saler et poivrer. Couper les oignons en quatre, les ajouter dans le bol avec les gousses d'ail et mixer 10 secondes.
- 2 Retirer les oignons du bol, mettre dans un plat et réserver. Laver le bol et l'essuyer. Ajouter l'huile de tournesol dans le bol et chauffer 4 minutes. Ajouter la viande dans le bol et faire revenir 12 minutes.
- 3 Entre-temps, couper l'écorce de citron en dés très fins et les mélanger au cumin et à la marjolaine. Ajouter les oignons à la viande et les faire revenir encore 5 minutes, puis ajouter le paprika en poudre et le concentré de tomate et faire revenir encore 5 minutes.
- 4 Ajouter le mélange de citron et d'épices à la viande et verser le bouillon de bœuf. Cuire à l'étouffée le goulasch pendant 60 minutes. Pendant ce temps, égoutter les oignons blancs et les piments dans une passoire. Couper les piments en morceaux d'env. 1 cm. Saler et poivrer le goulasch.
- 5 Ajouter les oignons blancs et les piments dans le goulasch et laisser cuire à l'étouffée 5 minutes supplémentaires. Disposer le goulasch dans des assiettes préchauffées et servir immédiatement.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	467 kcal	Glucides	11 g
Lipides	27 g	Protéines	41 g

*Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner*



CHILI CON CARNE

Que vous souhaitiez le déguster en soirée ou lors d'un délicieux déjeuner en famille, ce plat est un classique très prisé.

Conseil

Dans l'idéal, servir avec une baguette. Avec des haricots rouges en conserve, réduisez le temps de mijotage de 90 à 35 minutes.

Ingrédients pour 6 portions :

300 g de haricots rouges secs, trempés pendant 12 heures
3 oignons
2 gousses d'ail
3 c. à soupe d'huile de tournesol
750 g de viande de bœuf hachée
½ c. à café rase de paprika fumé en poudre
Sel
Poivre noir
1 c. à soupe de concentré de tomate
2 piments rouges

2 poivrons rouges
1 poivron jaune
1 poivron vert
300 g de maïs en conserve
450 g de tomates concassées
375 ml de bouillon de bœuf
1 feuille de laurier

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Mettre les haricots rouges dans un bol et les faire tremper dans environ 1,5 litre d'eau froide pendant au moins **12 heures**.
- 2 Hacher les oignons et les gousses d'ail dans le bol pendant 10 secondes, puis retirer du bol et réserver.
- 3 Faire chauffer l'huile de tournesol pendant 4 minutes, mettre le bœuf haché dans le bol, faire revenir pendant 10 minutes et hacher pendant ce temps. Ajouter les oignons et l'ail au bœuf haché et continuer à cuire pendant 3 minutes.
- 4 Assaisonner la viande hachée de paprika en poudre, de sel et de poivre et ajouter le concentré de tomate. Faire revenir tous les ingrédients 3 minutes supplémentaires.
- 5 Mettre les haricots dans une passoire, les rincer brièvement à l'eau froide et les laisser égoutter. Pendant ce temps, couper les poivrons en morceaux d'env. 1 cm et les piments en très petits morceaux. Égoutter le maïs dans une passoire.
- 6 Ajouter les poivrons, les piments, le maïs et les haricots à la viande hachée et continuer à cuire pendant 5 minutes. Ajouter les tomates concassées et mouiller avec le bouillon de bœuf.
- 7 Ajouter la feuille de laurier, assaisonner le tout de nouveau avec du sel et du poivre et laisser mijoter le chili pendant 90 minutes. Assaisonner avec le paprika en poudre, le sel et du poivre. Servir dans des assiettes préchauffées.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	695 kcal	Glucides	45 g
Lipides	36 g	Protéines	45 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Vous trouverez la recette de la confiture de quetsches et de myrtilles à la page 182.

CIVET DE SANGLIER

En hiver, ce savoureux plat de viande épicé est un véritable délice culinaire.

Ingrédients pour 4 portions :

1 kg de cuissot de sanglier persillé, préparé par le boucher

Sel

Poivre noir

50 g d'oignons

50 g de carottes

50 g de céleri-rave

50 g de poireau

2 c. à soupe d'huile de tournesol

1 gousse d'ail

5 brins de thym frais

Zeste d'une demi-orange bio

Quelques baies de genièvre

1 feuille de laurier

1 c. à soupe de concentré de tomate

200 ml de vin rouge

400 ml de fond de gibier disponible dans le commerce

Sauce:

30 g de fécule de maïs

75 ml d'eau

1 c. à café de moutarde de Dijon

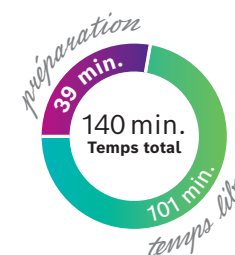
2 c. à soupe de confiture de quetsches et de myrtilles

Accessoire Cookit :

Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Peser la fécule de maïs et l'eau dans des récipients séparés et réserver.
- 2 Sécher la viande avec du papier absorbant et couper en dés d'env. 2 cm. Peser le vin rouge et le fond de gibier dans deux récipients séparés et réserver.
- 3 Couper en dés d'env. 1 cm les oignons, les carottes, le céleri-rave et le poireau. Faire chauffer l'huile de tournesol pendant 4 minutes et saisir la viande pendant 15 minutes.
- 4 Saler et poivrer la viande. Mettre les gousses d'ail, le thym, le zeste d'orange, les baies de genièvre, le laurier et les légumes en dés dans le bol. Faire cuire les aromates et les légumes 4 minutes.
- 5 Ajouter le concentré de tomate et faire cuire 3 minutes. Déglacer avec le vin rouge, ajouter le fond de gibier et cuire à l'étouffée 90 minutes.
- 6 Assaisonner la sauce avec du sel, du poivre et de la moutarde de Dijon et terminer avec de la confiture de quetsches et de myrtilles.
- 7 Mélanger la fécule de maïs et l'eau avec le fouet, laisser le tout mijoter encore 3 minutes tout en versant le mélange de fécule de maïs.
- 8 Retirer les herbes et le zeste d'orange du bol, disposer la viande sur des assiettes préchauffées et servir immédiatement.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	659 kcal	Glucides	20 g
Lipides	38 g	Protéines	50 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



GOULASCH DE POMMES DE TERRE

Par temps froid, chacun prend plaisir à se retrouver et se réchauffer autour de ce plat maison, juteux et épicé.

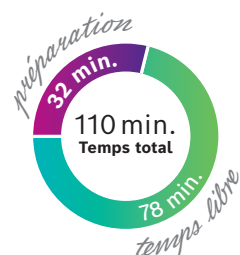
Conseil

Vous pouvez également utiliser du bouillon de bœuf à la place du bouillon de légumes.



SERVIR ET DÉGUSTER

Assaisonner généreusement à votre goût, répartir dans des assiettes préchauffées, saupoudrer de persil haché et de marjolaine fraîche.



Difficulté Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	556 kcal	Glucides	48 g
Lipides	25 g	Protéines	31 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



PRÉPARER LE PERSIL

Rincer brièvement à l'eau froide le persil et sécher, couper les tiges, mettre les feuilles dans le bol et hacher finement 10 secondes. Mettre dans un petit plat et couvrir.



COUPER LA VIANDE, HACHER L'OIGNON

Rincer brièvement à l'eau froide la viande de goulasch, sécher et couper en dés d'env. 2 cm, puis réserver. Couper l'oignon en quatre et mixer 10 secondes dans le bol.



FAIRE REVENIR

Ajouter l'huile de tournesol et le lard coupé en petits dés aux oignons et faire revenir le tout 3 minutes. Ajouter la viande dans le bol, saler et poivrer, puis saisir 10 minutes. Couper les légumes en morceaux d'env. 1 cm, ajouter à la viande et laisser cuire 5 minutes.



1 kg de pommes de terre, à chair ferme



PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Couper les pommes de terre en morceaux d'env. 3 cm, les mettre dans le bol, verser le fond de légumes, ajouter les feuilles de laurier et le cumin et laisser mijoter le goulasch 60 minutes.



1 l bouillon de légumes



Conseil

Saupoudrez le tafelspitz de persil fraîchement haché ou de raifort râpé.

TAFELSPITZ ET SES POMMES DE TERRE EN BOUILLON

Ce plat de bœuf autrichien, repas de fête par excellence, saura se faire apprécier des gourmets.

Ingrédients pour 4 portions :

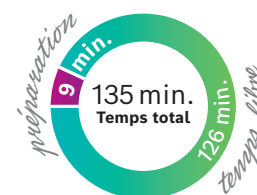
800 g de viande pour tafelspitz (bœuf bouilli)
2 c. à soupe d'huile de tournesol
1 oignon non pelé
50 g de carottes
50 g de céleri-rave
50 g de poireau
1 c. à soupe de sel
2 feuilles de laurier entières
Poivre noir
5 brins de persil plat
2 brins de livèche
800 g de pommes de terre à chair ferme
1 c. à soupe de raifort fraîchement râpé

Accessoire Cookit :

Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Rincer brièvement à l'eau froide la viande, sécher avec du papier absorbant et diviser en deux. Ajouter dans le bol l'huile de tournesol. Couper l'oignon non pelé en deux, le placer dans le bol, côté coupé vers le bas, et faire revenir 5 minutes.
- 2 Couper les carottes, le céleri-rave et le poireau en dés d'env. 1 cm, les mettre dans le bol et faire revenir les légumes 3 minutes. Peser 1,5 litre d'eau dans le bol, chauffer les ingrédients et verser la viande dans le liquide chaud.
- 3 Ajouter le sel, les feuilles de laurier, le poivre en grains, le persil et la livèche et laisser mijoter le tout 80 minutes. Pendant ce temps, couper les pommes de terre en dés d'env. 2 cm.
- 4 Mettre les dés de pommes de terre dans le bol et laisser mijoter 25 minutes.
- 5 Retirer les demi-oignons et les fines herbes.
- 6 Couper la viande en tranches fines. La disposer avec les pommes de terre et les légumes dans des assiettes préchauffées, saupoudrer de raifort et servir immédiatement.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	621 kcal	Glucides	37 g
Lipides	32 g	Protéines	42 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Optez pour le riz Patna, l'accompagnement idéal du poulet au curry.

POULET AU CURRY

Rapide à préparer, cette spécialité épicée apportera une touche d'exotisme à votre table.

Ingrédients pour 4 portions :

1 gousse d'ail
250 ml de bouillon de volaille
1 poivron rouge
400 g de filets de poulet
2 c. à soupe d'huile de sésame
40 g de noix de cajou
2 c. à café bombées de pâte de curry rouge
1 petite mangue
Sel
Poivre noir
1 c. à café de jus de citron
1 c. à soupe de fécule de maïs
2 c. à soupe d'eau
Quelques feuilles de coriandre fraîche

Accessoire Cookit :

Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Couper la gousse d'ail en fines rondelles. Mesurer le bouillon de volaille dans un récipient séparé et réserver. Couper en dés de 2 cm env. les poivrons et réserver.
- 2 Rincer à l'eau froide les filets de poulet et sécher avec du papier absorbant. Couper les filets en morceaux d'env. 2 cm. Verser l'huile de sésame dans le bol et ajouter les noix de cajou.
- 3 Ajouter les rondelles d'ail aux noix de cajou et faire revenir le tout 4 minutes. Pendant ce temps, laver les mangues, les peler et retirer le noyau. Ajouter les filets de poulet dans le bol et faire revenir 4 minutes. Couper en morceaux d'env. 1 cm la chair de la mangue.
- 4 Ajouter la pâte de curry dans le bol et laisser cuire à nouveau 2 minutes. Ajouter les poivrons et laisser cuire 2 minutes.
- 5 Ajouter les morceaux de mangue au bouillon de volaille dans le bol et laisser mijoter 13 minutes. Mélanger la fécule de maïs avec l'eau.
- 6 Saler, poivrer puis assaisonner avec la pâte de curry et le jus de citron. Laisser mijoter encore 2 minutes. Pendant ce temps-là, verser doucement le mélange de fécule de maïs dans le bol.
- 7 Disposer le poulet au curry sur des assiettes préchauffées, décorer de coriandre et servir immédiatement.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	335 kcal	Glucides	16 g
Lipides	16 g	Protéines	30 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



POULET SALTIMBOCCA

Avec la cuisson sous vide, le filet de poulet devient si tendre que la signification du plat (en italien, « Salt' im bocca! » signifie littéralement « saute en bouche » !) prend tout son sens.

Conseil

Mettre trois des quatre filets de poulet à cuire dans le bol, puis les redresser, afin de faire de la place pour le dernier.

Ingrédients pour 4 portions :

Viande :

4 filets de poulet avec la peau, sans les os, d'env. 200 g
Poivre blanc
8 grandes tranches de jambon de Parme, finement tranché
40 g de beurre mou

Pour faire revenir :

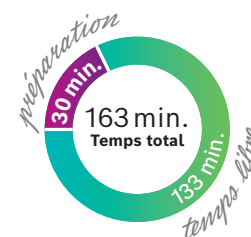
2 c. à soupe d'huile d'olive de cuisson
2 gousses d'ail pelées
4 feuilles de sauge
250 ml de bouillon de volaille

Ustensiles de cuisine :

4 sachets sous vide, dimensions 27 x 18 cm

Préparation :

- 1 Rincer à l'eau froide les filets de poulet et sécher avec du papier absorbant, puis poivrer et enrouler chacun avec 2 tranches de jambon de Parme. Mettre ensuite chaque filet avec un peu de beurre dans un sac sous vide et faire le vide d'air, selon les instructions du fabricant.
- 2 Peser 2 litres d'eau dans le bol, chauffer pendant 9 minutes et placer les filets sous vide dans le bol afin que tous les sachets soient recouverts d'eau. Faire cuire sous vide pendant 2 heures, puis retirer les filets de poulet sous vide du bol et réserver. Laver le bol et l'essuyer. Ouvrir soigneusement les sachets, verser le liquide dans un récipient séparé. Retirer les morceaux de viande des sachets et les sécher.
- 3 Ajouter l'huile d'olive dans le bol et chauffer 3 minutes. Faire revenir les gousses d'ail et les feuilles de sauge pendant 1 minute, retirer et réserver. Placer les filets de poulet dans le bol, côté peau vers le bas, et faire revenir 9 minutes. Retourner une fois à mi-cuisson et terminer la cuisson.
- 4 Retirer les filets de poulet du bol, ajouter le liquide recueilli et le bouillon de volaille dans le bol, chauffer 2 minutes, puis assaisonner de sel et de poivre. Couper les filets de poulet en deux et servir avec la sauce dans des assiettes préchauffées. Étaler les feuilles de sauge croquantes dessus et servir immédiatement.



Difficulté
Complexe

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	636 kcal	Glucides	1 g
Lipides	46 g	Protéines	53 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



UN SACHET GÉNÉREUX EN PLAISIR, EN VITAMINES ET EN GOÛT.

Qu'est-ce que la cuisson sous vide ?

Dans ce type de cuisson, les aliments tels que la viande, le poisson ou les légumes peuvent être cuits à basse température en douceur et avec très peu de matières grasses. Pour ce faire, les aliments sont scellés dans un sac spécial mis sous vide, résistant à la chaleur, avec une machine de mise sous vide. Toute oxydation est ainsi évitée.

Ce que vous devez savoir sur la cuisson sous vide

Que devez-vous faire ?

Les légumes, la viande ou le poisson sont scellés hermétiquement avec une machine de mise sous vide et cuits avec le programme automatique Sous vide. Si vous ne disposez pas de cet appareil, vous pouvez demander à votre boucher de faire le vide d'air pour vous.



Les avantages :

- ▶ Morceaux de filet tendres, légumes croquants et poisson cuit parfaitement.
- ▶ La viande et le poisson absorbent mieux les épices, les herbes ou la marinade dans un sachet.
- ▶ Le poisson reste tendre et juteux. Dans l'idéal, vous pouvez saisir le poisson juste après la cuisson sous vide, afin de lui apporter une saveur supplémentaire.



Conseils pour la cuisson sous vide :

- ▶ Un petit morceau de beurre et un peu de sel ajoutés au sachet sous vide peuvent intensifier les arômes.
- ▶ N'utiliser que des sachets sous vide spécialement conçus pour la cuisine, pas d'emballage ou de sachet plastique traditionnel.
- ▶ Pour des raisons d'hygiène, les sachets sous vide ne doivent être utilisés qu'une seule fois.

Conseil

Si le steak doit être cuit à point, augmentez la température à 63 °C.



FILET DE BŒUF ET SES LÉGUMES MÉDITERRANÉENS

Grâce à la cuisson sous vide, le filet de bœuf devient particulièrement tendre et juteux, une expérience gustative à ne pas manquer pour les amateurs de viande.

Ingrédients pour 4 portions :

Filet de bœuf :

4 filets de bœuf découpés à coeur, d'env. 200 g
Poivre noir
40 g de beurre mou
1 brin de romarin

Légumes :

3 oignons rouges
1 gousse d'ail
2 poivrons rouges
250 g de courgettes
250 g d'aubergines
150 g de tomates

Préparation :

- 1 Rincer brièvement le romarin et sécher. Retirer les aiguilles de la branche et réserver. Sécher les filets de bœuf avec du papier absorbant et poivrer. Placer dans chaque sachet sous vide un filet de bœuf avec un peu de beurre et des aiguilles de romarin et faire le vide d'air individuellement selon les recommandations du fabricant.
- 2 Peser 2 litres d'eau dans le bol et chauffer 13 minutes. Placer le filet de bœuf sous vide dans le bol de sorte que tous les sacs soient recouverts d'eau. Cuire sous vide les filets de bœuf 90 minutes.
- 3 Retirer les filets de bœuf et mettre dans un plat séparé. Verser l'eau. Rincer et bien essuyer le bol. Couper les oignons en dés d'env. 1 cm et réserver. Couper en deux les tomates cerises et réserver.

Sel

Poivre noir

Fines herbes méditerranéennes

Pour faire revenir :

5 c. à soupe d'huile de tournesol

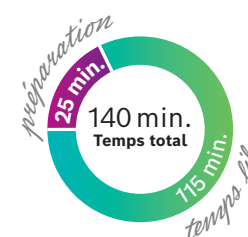
Accessoire Cookit :

Mélangeur 3D

Ustensiles de cuisine :

4 sachets sous vide, dimensions : 27 x 18 cm

- 4 Couper également les poivrons, courgettes et aubergines en morceaux d'env. 1 cm et réserver. Ajouter 2 c. à soupe d'huile de tournesol dans le bol et chauffer 4 minutes.
- 5 Ajouter les oignons et la gousse d'ail dans le bol et faire revenir 2 minutes. Ajouter les légumes aux oignons et à l'ail et faire revenir 2 minutes. Assaisonner les légumes de sel et de poivre, ajouter les tomates cerises et les herbes méditerranéennes et continuer à cuire 2 minutes. Mettre les légumes dans un grand plat. Ajouter 3 c. à soupe d'huile de tournesol dans le bol et chauffer 4 minutes.
- 6 Pendant ce temps, retirer les filets de bœuf des sachets et tamponner bien avec du papier absorbant pour sécher. Placer les filets de bœuf dans le bol et faire revenir 6 minutes. Retourner une fois à mi-cuisson.
- 7 Disposer les légumes sur des assiettes préchauffées et déposer par-dessus un filet de bœuf. Saler et servir immédiatement.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	570 kcal	Glucides	9 g
Lipides	31 g	Protéines	63 g

Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner



Conseil

Dans l'idéal, servir en accompagnement quelques feuilles de salade fraîche.



Conseil

Si vous avez peu de temps devant vous, réduisez le temps de cuisson. La bolognaise ne sera donc pas un ragoût, mais une sauce.



FILET DE VEAU VAPEUR AUX FINES HERBES

Ingrédients pour 4 portions :

50 g de mélisse citronnelle
2 filets de veau entiers, prêts à cuisiner, sans peau ni tendon, de 400 g
Sel
Poivre noir
30 g de beurre mou
5 brins de thym citron

Accessoires Cookit :

Panier vapeur avec couvercle et plateau vapeur

Préparation :

- 1 Rincer à l'eau froide la mélisse citronnelle et la placer dans le panier vapeur. Assaisonner le filet de veau avec du sel et du poivre et badigeonner de beurre.
- 2 Rincer brièvement à l'eau froide le thym citron, cueillir les feuilles et en saupoudrer la viande. Placer les filets de veau sur le plateau vapeur, remplir d'eau jusqu'au repère de cuisson à la vapeur et cuire à la vapeur 50 minutes.
- 3 Couper les filets de veau en portions, disposer sur des assiettes préchauffées et servir immédiatement.

RAGOÛT SAUCE BOLOGNAISE

Ingrédients pour 4 portions :

2 c. à soupe d'huile d'olive de cuisson
100 g de lard persillé, émincé finement
1 gousse d'ail
500 g de bœuf haché
Sel
Poivre noir
2 oignons
1 petite carotte
50 g de céleri-rave

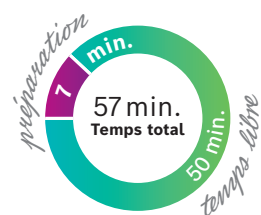
1 morceau de céleri-branche
800 g de tomates concassées
100 ml de vin blanc sec
Fines herbes fraîches à saupoudrer (par ex. origan, persil ou basilic)

Accessoire Cookit :

Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Ajouter l'huile d'olive, le lard et l'ail dans le bol, puis faire revenir 4 minutes. Ajouter la viande hachée et faire cuire 15 minutes. Assaisonner généreusement de sel et de poivre. Pendant ce temps, ciseler finement les oignons, les carottes, le céleri-rave et le céleri-branche.
- 2 Ajouter les oignons et les légumes et poursuivre la cuisson 2 minutes. Ajouter les tomates concassées et le vin blanc, assaisonner de nouveau avec du sel et du poivre et chauffer 2 minutes.
- 3 Laisser mijoter le ragoût 90 minutes. Avant de servir, assaisonner de nouveau et saupoudrer d'herbes fraîchement hachées.

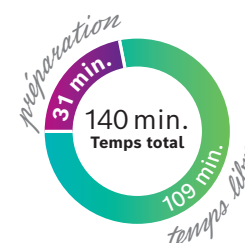


Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 266 kcal
Lipides 10 g
Glucides 1 g
Protéines 42 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 466 kcal
Lipides 32 g
Glucides 6 g
Protéines 31 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





Conseil

Vous pouvez également préparer vous-même le pesto, par exemple le Pesto alla Genovese (recette à la page 102)

GIGOT D'AGNEAU FARCI AU PESTO

Ce savoureux plat d'agneau avec sa sauce aux légumes épicés est le plat du dimanche par excellence.

Ingrédients pour 4 portions :

2 morceaux de gigot d'agneau, d'env. 450 g, préparés par le boucher
Sel
Poivre noir
6 c. à soupe de pesto
200 ml de vin rouge
400 ml de bouillon d'agneau
50 g d'oignons
50 g de carottes
50 g de céleri-rave
50 g de poireau
2 c. à soupe d'huile d'olive de cuisson

2 gousses d'ail
1 brin de romarin
1 c. à soupe de concentré de tomate
30 g de fécule de maïs
75 ml d'eau
1 pincée de sucre

Accessoire Cookit :

Mélangeur 3D

Ustensiles de cuisine :

Petits pics en bois

Préparation :

- Rincer brièvement le gigot d'agneau à l'eau froide, le sécher avec du papier absorbant et assaisonner avec du sel et du poivre. Inciser le gigot des deux côtés. Farcir de 3 c. à soupe de pesto par l'ouverture et refermer avec un petit pic en bois.
- Peser le vin rouge et le bouillon d'agneau dans deux récipients séparés et réserver. Couper en dés d'env. 1 cm les oignons, les carottes, le céleri-rave et le poireau. Ajouter l'huile d'olive dans le bol et chauffer 3 minutes. Ajouter la viande dans le bol et faire revenir 8 minutes. Retourner une fois à mi-cuisson.
- Retirer la viande du bol, disposer dans une assiette et réserver. Mettre les gousses d'ail, le romarin et les légumes coupés en dés dans le bol et faire revenir les légumes 4 minutes. Ajouter le concentré de tomate et faire dorer 2 minutes.
- Déglacer avec du vin rouge et ajouter le bouillon d'agneau. Mettre la viande dans la sauce. Laisser cuire à l'étouffée le tout 40 minutes.
- Retirer la viande du bol et la disposer sur une planche. Retirer les gousses d'ail et le brin de romarin du bol, puis mélanger la fécule de maïs avec de l'eau.
- Assaisonner de nouveau la sauce avec le sel et le poivre, puis ajouter le sucre. Mettre le mélange de fécule de maïs dans la sauce et laisser mijoter à nouveau 3 minutes.
- Couper la viande en portions et disposer sur des assiettes préchauffées. Napper de sauce et servir immédiatement.



Difficulté
Complexe

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	634 kcal	Glucides	13 g
Lipides	39 g	Protéines	49 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



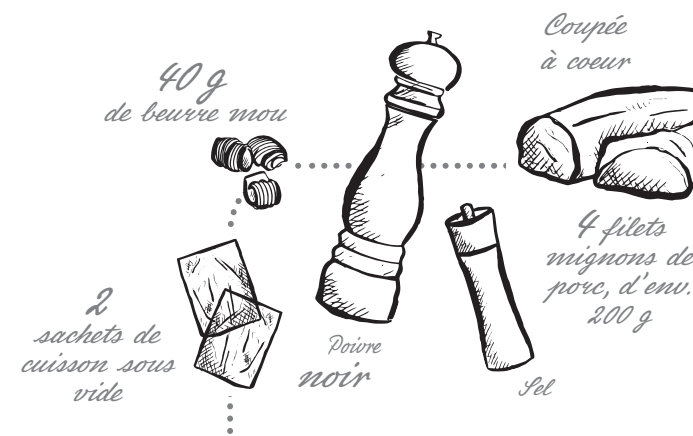
MÉDAILLONS DE PORC DANS LEUR SAUCE AU POIVRE VERT

Cette viande tendre sublimée par sa sauce délicate savira vos convives.



DISPOSER ET SERVIR

Disposer la sauce sur des assiettes préchauffées, déposer la viande sur le dessus et servir.



ASSAISONNER LA VIANDE ET LA METTRE SOUS VIDE

Rincer brièvement à l'eau froide la viande et sécher avec du papier absorbant. Assaisonner avec du sel et du poivre noir, badigeonner de beurre mou, mettre deux pièces dans chaque sachet sous vide et faire le vide d'air, conformément aux recommandations du fabricant.

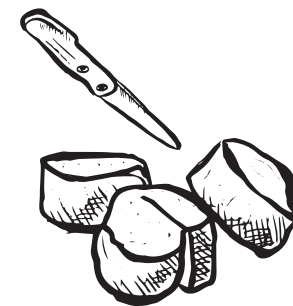
CUIRE SOUS VIDE

Peser l'eau, chauffer puis mettre la viande sous vide dans le bol pour qu'elle soit complètement recouverte d'eau et cuire sous vide 70 minutes. Ciseler finement 2 échalotes et réserver. Sortir le sachet du bol et réserver, vider le bol et l'essuyer.



COUPER ET FAIRE REVENIR LES FILETS

Retirer les filets des sachets et bien les sécher. Couper chaque pièce en trois médaillons et sécher à nouveau. Faire chauffer l'huile de tournesol 3 minutes, faire revenir les morceaux de viande 5 minutes, retourner à mi-cuisson, retirer du bol et garder au chaud.



2 c. à soupe d'huile d'olive, de cuisson



Utiliser le Mélangeur 3D



PRÉPARER LA SAUCE

Faire revenir les échalotes 2 minutes, saupoudrer de sucre pendant ce temps, laisser caraméliser et continuer à cuire 2 minutes.



2 c. à café de poivre vert mariné en grains



ÉPICER

Déglacer la sauce au xérès, saler, ajouter le poivre vert et la crème dans la casserole et laisser mijoter à feu doux 5 minutes. Mettre la viande dans la sauce et laisser cuire à frémissement 3 minutes.

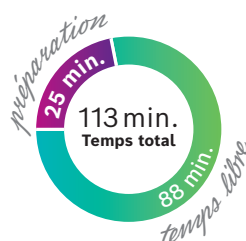
2 c. à soupe de Xérès



200 ml de crème



Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Difficulté
Complexe

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	523 kcal	Glucides	3 g
Lipides	35 g	Protéines	45 g

Conseil

Vous pouvez utiliser de la laitue romaine à la place du chou bok choy.

WRAPS À L'AGNEAU ET YAOURT À L'AIL DES OURS

Préparez vous-même cette tortilla populaire de la cuisine tex-mex.

Ingrédients pour 4 portions :

Pâte pour les tortillas :

50 ml d'eau minérale
375 g de farine de maïs
750 ml de lait
1 c. à café de sel
6 œufs

Farce à la viande hachée :

2 c. à soupe d'huile de tournesol
500 g d'agneau haché
Sel
Poivre noir
8 feuilles de chou bok choy
300 g de yaourt nature
30 g d'ail des ours ou 1 gousse d'ail

Préparation :

- 1 Mesurer l'eau minérale dans un récipient séparé et réserver. Peser la farine de maïs et le lait dans le bol. Mettre le sel et les œufs dans le bol.
- 2 Mélanger les ingrédients 2 minutes. Ajouter l'eau minérale dans le bol et mélanger le tout pendant encore 30 secondes.
- 3 Laisser reposer la pâte env. 15 minutes. Remuer à nouveau avant la cuisson. Faire chauffer une poêle sur votre plaque de cuisson avec de l'huile de tournesol et cuire 8 tortillas les unes après les autres. Rincer le bol, essuyer et ajouter dans le bol l'huile de tournesol.
- 4 Chauffer l'huile de tournesol 4 minutes. Rôtir l'agneau avec le couvercle ouvert pendant 10 minutes, retourner de temps à autre, saler et poivrer et terminer la cuisson pendant 3 minutes supplémentaires.

2 oignons rouges
100 g de maïs en conserve
100 g de chou blanc
100 g de poivron jaune
2 tomates de 100 g
Huile de tournesol pour cuire les tortillas

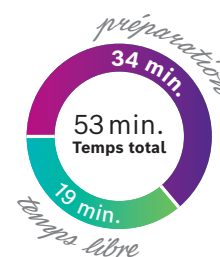
Accessoires Cookit :

Couteau universel
Mélangeur 3D

Ustensiles de cuisine :

Poêle
Cure-dent pour maintenir les wraps

- 5 Couper l'ail des ours en très fines lanières et ajouter au yaourt. Saler et poivrer, puis mélanger le tout. Couper les oignons rouges en très fines lanières sur une planche à découper séparée et réserver. Égoutter le maïs dans une passoire.
- 6 Couper le chou blanc en fines tranches et les poivrons en morceaux d'env. 1 cm. Couper les tomates en rondelles et réserver. Garnir les tortillas de maïs d'une feuille de bok choy. Disposer la viande hachée dessus par portions.
- 7 Disposer le yaourt à l'ail des ours sur la viande hachée. Répartir dessus le chou blanc, les poivrons et le maïs et garnir de rondelles d'oignon et de tomates.
- 8 Rabattre les côtés de la tortilla l'un sur l'autre, puis replier l'extrémité vers le haut. Piquer les wraps avec un cure-dent et disposer sur des assiettes.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	995 kcal	Glucides	80 g
Lipides	50 g	Protéines	53 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



GOULASCH DE VEAU À LA CRÈME ET DUO D'ASPERGES

Une réinterprétation du goulasch classique, faisant la part belle à l'asperge.

Ingrédients pour 4 portions :

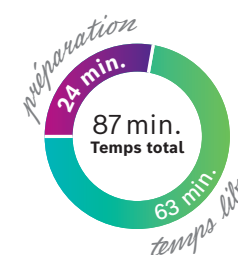
800 g d'épaule de veau persillée
Sel
Poivre noir
200 g d'échalotes
3 c. à soupe d'huile de tournesol
1 c. à soupe de paprika doux en poudre
400 ml de fond de veau
250 g d'asperges blanches, en morceaux
200 g d'asperges fines vertes
200 ml de crème
1 c. à café de zeste de citron râpé

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Rincer brièvement l'épaule de veau sous l'eau froide, sécher avec du papier absorbant et couper en dés d'env. 2 cm. Saler et poivrer. Couper les échalotes en quatre, ajouter dans le bol et hacher 10 secondes.
- 2 Retirer les échalotes du bol, mettre dans un plat et réserver. Laver le bol et l'essuyer. Ajouter dans le bol l'huile de tournesol.
- 3 Faire chauffer l'huile de tournesol pendant 3 minutes, mettre la viande dans le bol et faire revenir pendant 10 minutes.
- 4 Ajouter les échalotes et le paprika en poudre et poursuivre la cuisson 2 minutes.
- 5 Ajouter le fond de veau à la viande.
- 6 Cuire à l'étouffée le goulasch pendant 30 minutes. Entre-temps, couper les asperges fines en morceaux d'env. 3 cm. Saler et poivrer le goulasch. Mettre les morceaux d'asperges et les asperges fines dans le goulasch et faire mijoter 15 minutes.
- 7 Peser la crème dans le bol et laisser mijoter le goulasch pendant 5 minutes. Mettre 1 c. à café de zeste de citron dans le bol et laisser mijoter le goulasch 5 minutes supplémentaires. Disposer le goulasch dans des assiettes préchauffées et servir immédiatement.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	610 kcal	Glucides	7 g
Lipides	45 g	Protéines	43 g

*Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner*



Conseil

Il est préférable de hacher et de congeler de grandes quantités de persil avant la préparation.

BALLOTINES DE VEAU FARCIES DE CRÈME DE GORGONZOLA

*Une réinterprétation d'une recette de grand-mère.
Le gorgonzola donne à la viande plus de goût.*

Ingrédients pour 4 portions :

Farce :

100 g de gorgonzola
75 g de crème fraîche
1 c. à soupe d'olives noires dénoyautées marinées dans l'huile
1 c. à soupe d'huile d'olive de cuisson
1 c. à soupe de persil plat haché
Sel
Poivre noir

Viande :

125 ml de vin blanc
125 ml de fond de veau
4 tranches de veau, de 130 g
8 fines tranches de jambon cru

2 c. à soupe d'huile d'olive de cuisson

50 g d'oignons
50 g de carottes
50 g de céleri-rave
50 g de poireau
Sel
Poivre noir
1 pincée de sucre

Accessoire Cookit :

Mélangeur 3D

Ustensile de cuisine :

Ficelle de cuisine

Préparation :

- 1 Peser le gorgonzola et la crème fraîche dans un autre plat et réserver. Couper les olives en quartiers, ajouter l'huile d'olive et le persil au gorgonzola. Saler et poivrer.
- 2 Couper en dés d'env. 1 cm les oignons, les carottes, le céleri-rave et le poireau et réserver.
- 3 Mesurer le vin blanc et le fond de veau dans un récipient séparé.
- 4 Tamponner les tranches de veau avec du papier absorbant et tapoter doucement. Saler et poivrer. Recouvrir les tranches de veau de 2 tranches de jambon cru et tartiner la crème de gorgonzola dessus.
- 5 Rouler les tranches de veau et les attacher avec de la ficelle de cuisine comme un fagot. Ajouter l'huile d'olive dans le bol et chauffer 4 minutes.
- 6 Mettre les ballotines de veau dans le bol, faire revenir 9 minutes et retourner de temps à autre. Retirer-les du bol et réserver.
- 7 Ajouter les légumes coupés en dés dans le bol et faire revenir 4 minutes. Déglacer la sauce avec le vin blanc et le fond de veau. Mettre les ballotines dans la sauce et faire mijoter 20 minutes.
- 8 Retirer les ballotines du bol et retirer la ficelle de cuisine. Assaisonner la sauce avec le sel et le poivre, puis ajouter le sucre. Disposer les ballotines sur des assiettes préchauffées et servir immédiatement.



Difficulté
Complexe

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	325 kcal	Glucides	4 g
Lipides	16 g	Protéines	33 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





MÉDAILLONS DE PORC AU BACON, POMMES ET POIREAU

Une viande juteuse, tendre et raffinée, sublimée par une note de bacon épicée et ses légumes savoureux.

Ingrédients pour 4 portions :

Légumes :

- 2 oignons
- 500 g de pommes acidulées
- 500 g de poireau
- 40 g de beurre
- 100 ml de fond de veau

Viande :

- 8 médaillons de porc, de 80 g
- Sel
- Poivre noir
- 16 tranches de bacon
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol

Accessoire Cookit :

Mélangeur 3D

Ustensile de cuisine :

Ficelle de cuisine pour maintenir le bacon

Préparation :

- 1 Couper en morceaux de 2 cm env. les oignons, les pommes et le poireau et réserver. Attendre soigneusement les filets de porc et assaisonner de sel et de poivre. Pour chaque filet de porc, placer 2 tranches de bacon sur la surface de travail de façon à ce qu'elles se chevauchent.
- 2 Placer le côté long du filet de porc sur le bacon et le rouler. Attacher avec la ficelle de cuisine. Ajouter dans le bol l'huile de tournesol et chauffer 3 minutes. Placer les filets de porc avec le côté viande dans le bol, faire revenir 12 minutes et retourner une fois à mi-cuisson.
- 3 Retirer la viande du bol et réserver. Peser le beurre dans le bol et chauffer 1 minute.
- 4 Faire revenir les oignons 2 minutes. Ajouter les pommes et les poireaux aux oignons, saler et poivrer et faire revenir encore 4 minutes. Ajouter les légumes au fond de bœuf et laisser le tout mijoter 2 minutes.
- 5 Mettre les filets de porc dans le bol, laisser mijoter les légumes et les filets pendant 12 minutes, puis retirer la ficelle de cuisine et disposer sur des assiettes préchauffées. Assaisonner à nouveau les légumes, les servir dans des assiettes et déguster immédiatement.



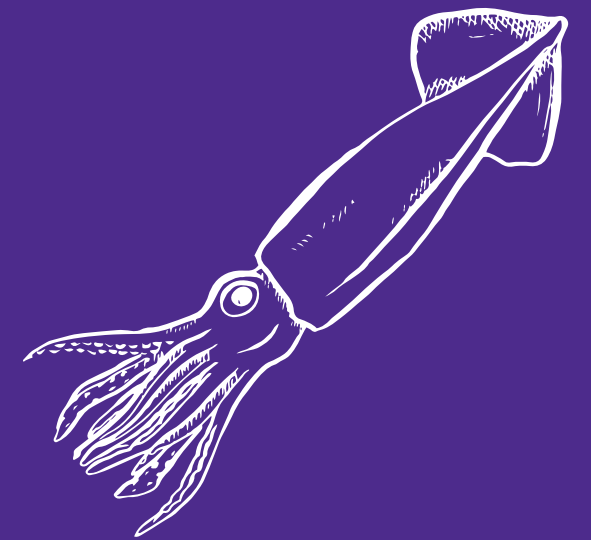
Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

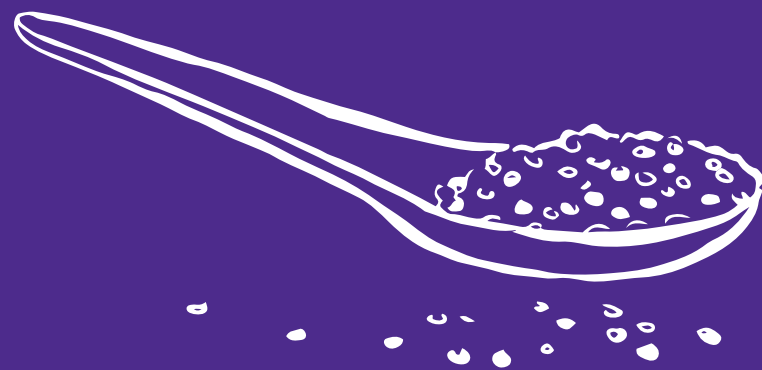
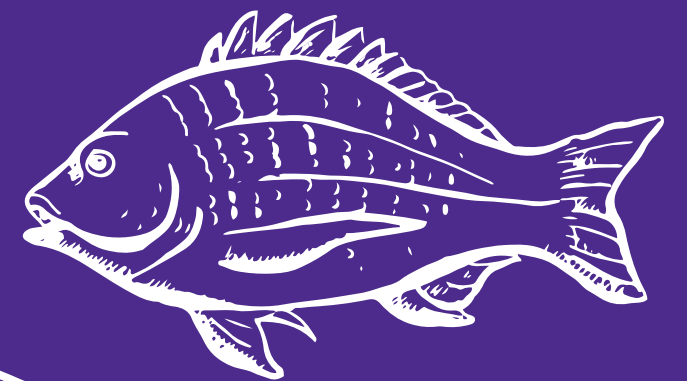
Valeur énergétique	652 kcal	Glucides	25 g
Lipides	42 g	Protéines	41 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





POISSONS ET FRUITS DE MER



BOUILLABAISSE ET SES CROÛTONS

Cuisine maison à la française. Cette soupe de poisson raffinée séduit par son charme évoquant le sud de la France.

Conseil

Il est préférable de préparer vous-même le fumet de poisson (recette à la page 69).

Ingrédients pour 4 portions :

Croûtons:

3 tranches de pain de mie
20 g de beurre

Bouillabaisse:

200 g de tomates grappes
1 c. à soupe de sel
60 g d'échalotes finement ciselées
2 gousses d'ail
4 c. à soupe d'huile d'olive de cuisson
200 g de pommes de terre à chair ferme
800 ml de fumet de poisson

½ bouquet de persil plat

2 petites feuilles de laurier

Sel

Poivre blanc, fraîchement moulu

400 g de filets de poisson de mer prêts à cuisiner (par ex. dorade, cabillaud)

125 g d'assortiment de fruits de mer surgelés,

(par ex. moules, langoustines, encornet)

1 dosette de safran (0,2 g)

1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

Accessoire Cookit :

Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Faire une incision en croix sur les tomates et retirer le pédoncule. Peser 2 litres d'eau dans le bol, chauffer 8 minutes et ajouter le sel.
- 2 Faire blanchir les tomates dans l'eau chaude pendant 1 minute. Retirer les tomates et les plonger dans l'eau froide, les peler puis les couper en deux. Retirer le trognon et couper les tomates en morceaux d'env. 1 cm.
- 3 Rincer et essuyer le bol. Enlever la croûte du pain de mie, puis le couper en dés d'env. ½ cm. Peser le beurre dans le bol et laisser fondre 2 minutes.
- 4 Mettre les dés de pain de mie dans le bol, faire dorer 7 minutes, retirer du bol et réserver.
- 5 Rincer et essuyer le bol. Couper les pommes de terre en dés d'env. 1 cm. Mettre l'huile d'olive et les échalotes dans le bol et faire revenir 2 minutes.
- 6 Mettre les dés de pommes de terre dans le bol, verser le fumet de poisson et l'eau. Laisser mijoter 15 minutes. Pendant ce temps, rincer brièvement les poissons de mer à l'eau froide et sécher avec du papier absorbant. Couper le poisson en petits morceaux et saler.
- 7 Rincer brièvement le persil à l'eau froide et couper les tiges. Mettre dans le bol les morceaux de poisson, les fruits de mer surgelés, le persil et les dés de tomates, puis assaisonner avec le sel et le poivre.
- 8 Ajouter les feuilles de laurier et le safran en poudre dans le bol, puis laisser de nouveau mijoter 15 minutes.
- 9 Avant de servir, assaisonner de nouveau avec le sel et le poivre, ajouter du vinaigre de vin blanc, puis répartir dans des assiettes préchauffées. Parsemer de croûtons et servir immédiatement.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	446 kcal	Glucides	16 g
Lipides	23 g	Protéines	40 g

Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner



Conseil

Le fumet de poisson convient particulièrement pour parfumer une bouillabaisse ou un ragoût de poisson.

FUMET DE POISSON

Très fin, ce fumet de poisson fait maison est la base idéale pour de délicieux plats de poisson.

Ingrédients pour 1 500 ml :

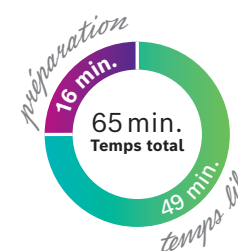
- 150 g de carottes
- 150 g de céleri-rave
- 150 g de poireau
- 100 g de persil tubéreux
- 2 c. à soupe d'huile d'olive de cuisson
- 40 g d'échalotes
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de sel
- 1 c. à soupe de poivre en grains
- 3 feuilles de laurier
- ½ bouquet de persil
- 2 brins de livèche
- 500 g de carcasses de poisson frais

Accessoire Cookit :

- Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Couper les carottes, le céleri-rave et le poireau en morceaux d'env. 2 cm. Ciseler finement le persil tubéreux.
- 2 Chauffer l'huile d'olive 2 minutes, ajouter les échalotes et les gousses d'ail et faire revenir 2 minutes. Ajouter les légumes aux échalotes et faire revenir 4 minutes supplémentaires. Ajouter aux légumes le sel, le poivre et les feuilles de laurier.
- 3 Ajouter dans le bol les carcasses de poisson, verser 1 litre d'eau et laisser mijoter le fumet de poisson 15 minutes.
- 4 Rincer brièvement à l'eau froide le persil et la livèche et ajouter dans le bol. Verser à nouveau 0,5 litre d'eau, puis laisser mijoter 30 minutes supplémentaires, sans remuer.
- 5 Verser le fumet de poisson dans une passoire fine et laisser refroidir.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles pour 100 ml

Valeur énergétique	66 kcal	Glucides	2 g
Lipides	3 g	Protéines	5 g

*Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner*



Conseil

Cette terrine est une entrée qui se mange aussi bien froide que chaude.

TERRINE DE SAUMON

Qu'elle soit servie froide ou chaude, cette terrine légère et aérée saura impressionner vos invités.

Ingrédients pour 4 portions :

200 g de filet de saumon frais, sans la peau
125 ml de crème
Sel
Poivre blanc, fraîchement moulu
½ c. à café de jus de citron
½ c. à café de moutarde au miel
½ c. à café de poivre vert mariné
Un peu de zeste d'un citron bio non traité
Beurre fondu pour les tasses à espresso
1 c. à soupe de persil, finement haché

Accessoires Cookit :

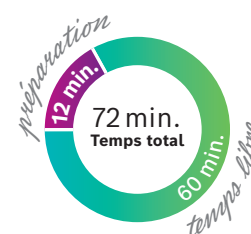
Couteau universel
Petit panier vapeur

Ustensiles de cuisine :

4 tasses à espresso

Préparation :

- 1 Couper le filet de saumon en dés d'env. 2 cm et réserver dans le congélateur 30 minutes. Peser la crème dans un récipient séparé et réserver. Ajouter les dés de saumon dans le bol et mixer 1 minute.
- 2 Verser doucement la crème et mixer 1 minute. Assaisonner la préparation au saumon avec le sel, le poivre et le jus de citron. Ajouter la moutarde au miel et le poivre vert mariné et mélanger le tout 30 secondes.
- 3 Beurrer finement les tasses à espresso et saupoudrer de persil. Répartir équitablement la préparation au saumon dans les tasses à espresso et les disposer dans le petit panier vapeur.
- 4 Nettoyer le bol, peser 1,5 litre d'eau et pocher la préparation au saumon 40 minutes dans le petit panier vapeur.
- 5 Sortir les tasses et verser avec précaution le liquide qui s'est accumulé dans les tasses. Retourner les soufflés sur des assiettes et servir.



Difficulté
Complexe

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	186 kcal	Glucides	1 g
Lipides	15 g	Protéines	10 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





Conseil

À la place du shii-také et des oreilles de Judas, vous pouvez également utiliser des pleurotes du panicaut.

POISSON CUIT À L'ÉTOUFFÉE ET SES NOUILLES ASIATIQUES DANGMYEON

Grâce à ses ingrédients raffinés d'Extrême-Orient, ce plat léger apporte une touche d'exotisme.

Ingrédients pour 4 portions :

- 100 g de nouilles dangmyeon à base de patate douce
- 200 g de chou bok choy
- 80 g de noix de cajou
- 8 ciboules
- 300 g d'assortiment de champignons (par ex. shii-také, oreilles de Judas)
- 3 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre, d'env. 4 cm
- 4 bars entiers, environ 300 g chacun, prêt à cuire, sel

Poivre noir du moulin

- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'arachide
- 4 c. à soupe de sauce soja

Accessoires Cookit :

- Mélangeur 3D
- Grand panier vapeur avec couvercle
- Plateau vapeur

Préparation :

- 1 Peser les nouilles dangmyeon à base de patate douce dans un plat séparé et réserver. Couper en morceaux d'env. 1 cm le chou bok choy et réserver. Peser les noix de cajou dans le bol et faire griller 5 minutes, puis retirer du bol et réserver pour la garniture.
- 2 Peser 1 litre d'eau dans le bol et chauffer 5 minutes. Verser l'eau sur les nouilles dangmyeon et les laisser tremper env. 10 minutes. Égoutter les nouilles dangmyeon dans une passoire. Rincer et essuyer le bol. Couper les ciboules, les champignons et l'ail en rondelles très fines sur une planche à découper séparée. Ciseler très finement le gingembre.
- 3 Nettoyer le bar sous l'eau froide, puis le sécher avec du papier absorbant. Arroser de jus de citron et saler. Ajouter l'huile d'arachide dans le bol et chauffer 5 minutes.
- 4 Ajouter les légumes, les champignons, l'ail et le gingembre dans le bol. Faire revenir les ingrédients 5 minutes. Retirer du bol le mélange de légumes et de champignons, réserver, puis saler et poivrer. Badigeonner le grand panier vapeur d'un peu d'huile d'arachide.
- 5 Farcir les poissons avec le mélange de légumes et de champignons, puis les disposer dans le grand panier vapeur, ventre vers le bas.
- 6 Assaisonner les nouilles dangmyeon avec la sauce soja, le sel et le poivre, les disposer sur le plateau vapeur et répartir dessus le reste des champignons et du bok choy.
- 7 Remplir d'eau jusqu'au repère de la cuisson vapeur et cuire le tout à la vapeur 25 minutes dans le grand panier vapeur. Répartir les nouilles dangmyeon dans des assiettes préchauffées, disposer par-dessus le bar, décorer de noix de cajou, puis servir immédiatement.



Difficulté Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	648 kcal	Glucides	32 g
Lipides	22 g	Protéines	79 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



FILET DE SÉBASTE COIFFÉ DE PETITS LÉGUMES

Ce plat de poisson, très léger, et ses délicieux légumes vous embarquent pour un voyage en mer.

Conseil

Saler un peu d'eau du bol et arroser le poisson de quelques gouttes.

Ingrédients pour 4 portions :

Légumes :

150 g de carottes

150 g de poireau

150 g de céleri-rave

1 c. à café de thym citron frais

1 c. à café de jus de citron

Sel

Poivre noir

1 pincée de sucre

200 g de lentilles corail

Poisson :

4 filets de sébaste frais, d'env. 160 g

1 c. à soupe de jus de citron

Sel

Poivre au citron

1 c. à café de thym citron

2 ciboules

4 c. à café de beurre mou

Fines herbes fraîches pour la garniture

Accessoires Cookit :

Petit panier vapeur

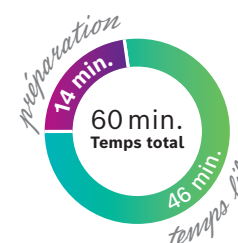
Grand panier vapeur avec couvercle

Disque pour découper, arbre de transmission, couvercle avec cheminée de remplissage

Préparation :

- 1 Peser les lentilles dans le petit panier vapeur, rincer brièvement à l'eau froide et réserver. Râper grossièrement les carottes, le poireau et le céleri avec l'accessoire à découper. Mettre les légumes dans un plat séparé. Ajouter le thym citron et le jus de citron. Saler et poivrer, puis ajouter le sucre. Réserver les légumes.
- 2 Rincer le bol et essuyer. Peser 1,5 litre d'eau dans le bol, placer les lentilles dans le petit panier vapeur dans le bol, chauffer 8 minutes et laisser gonfler 10 minutes. Assaisonner avec le sel, le poivre et le sucre puis réserver.

- 3 Pendant ce temps, rincer brièvement à l'eau froide les filets de sébaste et sécher avec du papier absorbant. Arroser les filets de sébaste de jus de citron, puis assaisonner avec le sel et le poivre au citron. Répartir le thym citron sur les filets de sébaste.
- 4 Émincer en fines rondelles les ciboules et réserver. Déposer 2 filets de sébaste dans le grand panier vapeur et 2 filets de sébaste sur le plateau vapeur. Répartir les légumes uniformément sur le poisson. Mettre le beurre dans les légumes.
- 5 Répartir les ciboules sur les légumes et les lentilles autour du poisson. Cuire le tout à la vapeur 28 minutes.
- 6 Disposer le poisson avec les légumes sur des assiettes préchauffées, décorer de fines herbes fraîches et servir immédiatement.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	439 kcal	Glucides	32 g
Lipides	15 g	Protéines	42 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Accompagnez le curry de poisson de riz (recette riz à l'asiatique à la page 138).

CURRY DE POISSON

Du poisson au menu. Les saveurs intenses et pures, résolument exotiques, se mêlent à la perfection à la délicatesse du lait de coco.

Ingrédients pour 4 portions :

600 g de filet de poisson (par ex. flétan, cabillaud)
200 g de gambas surgelées
2 c. à soupe de pâte de curry rouge
2 c. à soupe de jus de citron
1 c. à café de sel
1 poivron rouge
1 poivron jaune
1 petite courgette
1 morceau de céleri-branche
2 ciboules 200 g de chou bok choy
4 échalotes

2 morceaux de gingembre, d'env. 2 à 3 cm
400 g de pommes de terre à chair farineuse
3 c. à soupe d'huile d'arachide
400 ml de lait de coco non sucré
Sel
Poivre noir
Fils de piment rouge

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Rincer à l'eau froide les filets de poisson et sécher avec du papier absorbant. Couper le poisson en morceaux d'env. 2 cm et mettre dans un plat séparé. Ajouter les gambas surgelées.
- 2 Mélanger la pâte de curry, le jus de citron et le sel et répartir sur le poisson. Mélanger le tout, couvrir d'un film alimentaire et laisser mariner 30 minutes au réfrigérateur.
- 3 Couper les poivrons et la courgette en morceaux d'env. 2 cm. Couper le céleri-branche, les ciboules et le bok choy en morceaux d'env. 1 cm. Mettre les légumes dans un plat séparé et réserver.
- 4 Couper les pommes de terre en morceaux d'env. 2 cm et réserver. Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'arachide et chauffer 4 minutes.
- 5 Faire revenir le poisson mariné 3 minutes, retirer du bol et réserver.
- 6 Ajouter les échalotes et le gingembre dans le bol et hacher 10 secondes. Ajouter 2 c. à soupe d'huile d'arachide dans le bol et faire revenir les échalotes avec le gingembre 2 minutes.
- 7 Ajouter les légumes dans le bol et faire revenir 6 minutes. Saler et poivrer.
- 8 Ajouter les pommes de terre et le lait de coco dans le bol et laisser mijoter les légumes 20 minutes. Ajuster l'assaisonnement des légumes si besoin. Mettre le poisson dans le bol et laisser mijoter 4 minutes.
- 9 Assaisonner de nouveau, selon vos goûts, le curry de poisson avec la pâte de curry, le sel, le poivre et les fils de piment rouge. Disposer sur des assiettes préchauffées et servir immédiatement.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	386 kcal	Glucides	23 g
Lipides	13 g	Protéines	40 g

Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner



RAGOÛT DE CABILLAUD AU FENOUIL ET À L'ORANGE

Ce délicieux poisson sublimé par des arômes d'orange rafraîchissants séduit par son charme méditerranéen.

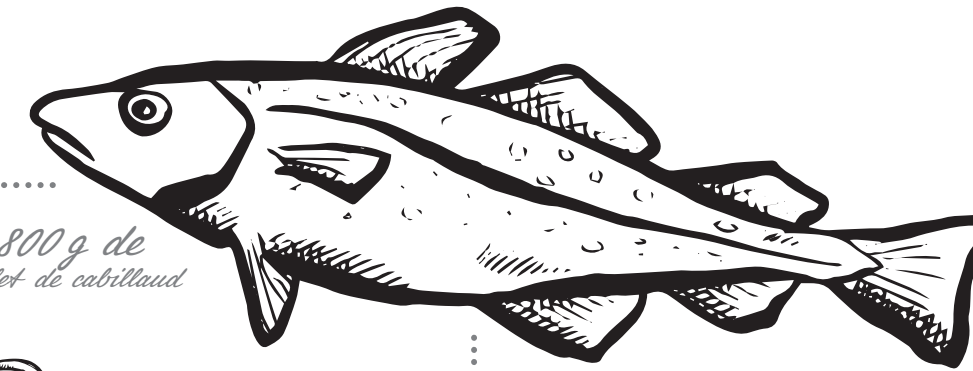


SERVIR ET DÉGUSTER

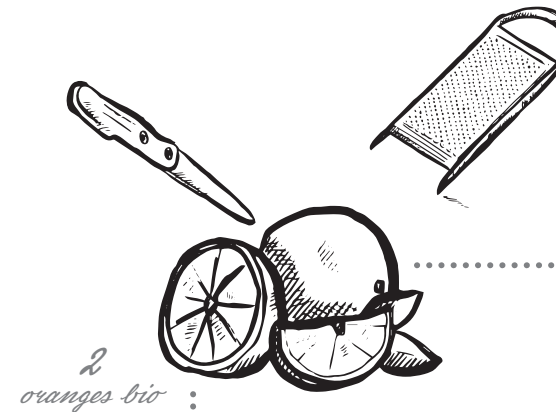
Disposer le ragoût dans des assiettes préchauffées, parsemer de tiges de fenouil finement hachées et de baies roses, puis servir.

DÉCOUPER LE FILET DE CABILLAUD

Couper en morceaux de 3 cm env. le poisson et réserver.



800 g de
filet de cabillaud



2
oranges bio

PRÉPARER LE FENOUIL

Couper le bulbe en deux et retirer le trognon.

2 petits
bulbes de
fenouil,
d'env. 200 g



Utiliser le disque à
découper réversible
pour obtenir des
rondelles épaisses

COUPER LE FENOUIL

Couper le fenouil en rondelles, mettre dans un plat et réserver. Rincer et essuyer le bol.



Utiliser le
mélangeur 3D

PESER LE BEURRE

Puis chauffer 3 minutes, ajouter le fenouil dans le bol et faire revenir 5 minutes. Assaisonner avec du sel marin et du poivre blanc du moulin et verser 250 ml de fond de légumes dans le bol.

60 g de
beurre

Sel



250 ml de
fond de légumes



poivre
noir

AJOUTER LES MORCEAUX DE POISSON

Laisser mijoter le ragoût de poisson 15 minutes. Ajouter les morceaux d'orange, les zestes et le jus, assaisonner avec du sel marin et du poivre blanc du moulin et laisser mijoter 5 minutes supplémentaires.



tiges de fenouil,
finement hachées

Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	328 kcal	Glucides	10 g
Lipides	14 g	Protéines	37 g

TAGLIATELLES DE BETTERAVES ROUGES AUX FRUITS DE MER

Un plat de pâtes atypique, évoquant la brise marine et la douceur de vivre à l'italienne.

Conseil

Pour éviter de vous tacher les mains, nous vous conseillons de porter des gants pour éplucher la betterave.

Ingrédients pour 4 portions :

Fruits de mer :

500 g de fruits de mer surgelés,
assortiment d'encornets,
de moules, de crevettes

Tagliatelles de betteraves rouges :

100 g de parmesan sans croûte
300 g de betteraves rouges fraîches
40 g de beurre
125 ml de bouillon de légumes
300 ml de crème
350 g de tagliatelles
Poivre noir
2 c. à soupe de sel

Préparation :

- 1 Mettre les fruits de mer dans une passoire, rincer à l'eau froide et laisser décongeler. Sécher avec du papier absorbant.
- 2 Couper le parmesan en morceaux d'env. 2 cm, hacher 1 minute et réserver. Couper les betteraves rouges en morceaux d'env. 1 cm et réserver.
- 3 Peser le beurre dans le bol et chauffer 3 minutes. Ajouter les betteraves rouges dans le bol et faire revenir 8 minutes. Ajouter le bouillon de légumes dans le bol et laisser mijoter les légumes 25 minutes.
- 4 Peser la crème dans le bol, ajouter le parmesan aux légumes, saler et poivrer le tout, puis continuer à faire mijoter 5 minutes.

Pour faire revenir :

2 c. à soupe d'huile d'olive,
adaptée à la friture
Sel
Poivre noir
2 c. à soupe de jus de citron

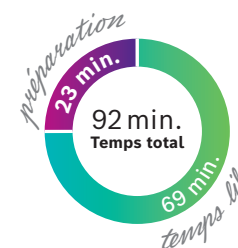
Accessoires Cookit :

Couteau universel
Mélangeur 3D

Ustensile de cuisine :

Grand plat

- 5 Retirer les légumes du bol et les disposer dans un grand plat préchauffé.
- 6 Rincer le bol, peser les tagliatelles dans un plat séparé et réserver. Peser 2 litres d'eau dans le bol et chauffer 9 minutes.
- 7 Ajouter 2 c. à soupe de sel dans l'eau. Ajouter les tagliatelles dans le bol et cuire 10 minutes. Verser dans une passoire, ajouter aux betteraves rouges et mélanger.
- 8 Rincer le bol et bien essuyer, ajouter l'huile d'olive dans le bol et chauffer 4 minutes. Ajouter ensuite les fruits de mer dans le bol, faire revenir 5 minutes et assaisonner avec le sel, le poivre et le jus de citron.
- 9 Disposer les fruits de mer sur les tagliatelles de betteraves rouges, mélanger le tout et servir immédiatement.



Difficulté
Complexe

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	668 kcal	Glucides	35 g
Lipides	45 g	Protéines	27 g

*Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner*



ROULÉS DE DORADE SUR LIT DE RATATOUILLE

Véritable plaisir créatif qui fleurit bon la mer, ce plat de poisson est sublimé par ses légumes provençaux.

Ingrédients pour 4 portions :

Ratatouille:

- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail, épluchée
- 3 c. à soupe d'huile d'olive de cuisson
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- Sel
- Poivre noir
- 1 pincée de sucre
- 400 g de tomates concassées en brique
- 50 g d'olives noires marinées dénoyautées, coupées en deux
- 1 branche de romarin

Préparation :

- 1 Couper les oignons en quatre, les ajouter aux gousses d'ail dans le bol et hacher 10 secondes.
- 2 Mettre l'huile d'olive dans le bol et faire revenir les ingrédients 3 minutes. Couper les légumes en dés d'env. 1 cm et faire revenir 5 minutes. Saler, poivrer et sucrer.
- 3 Peser les tomates concassées et les demi-olives dans le bol et laisser mijoter 5 minutes.
- 4 Rincer à l'eau froide les filets de dorade et sécher avec du papier absorbant. Arroser de jus de citron et saler. Avec un éplucheur à légumes, découper 8 lamelles très fines de courgettes. Couper le reste de courgettes en dés d'env. 1 cm et réserver.

5 brins d'origan

1 feuille de laurier

Fines herbes fraîches à saupoudrer (par ex. origan, persil ou basilic)

Filets de dorade :

8 filets de dorade sans la peau, d'env. 80 g

2 c. à soupe de jus de citron

Sel

1 courgette

Accessoires Cookit :

Couteau universel

Mélangeur 3D

Ustensiles de cuisine :

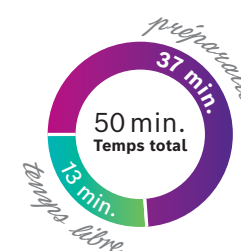
Sachet de thé en papier jetable

Cure-dent

- 5 Disposer les filets de dorade avec chacun une lamelle de courgette, rouler, puis maintenir avec un cure-dent. Ajouter les dés de courgette dans le bol, mettre dans un sachet de thé en papier jetable le romarin, l'origan et la feuille de laurier, refermer le sachet et l'ajouter à la ratatouille.
- 6 Disposer les roulés de poisson dans la ratatouille et laisser mijoter ensemble 20 minutes.
- 7 Ajuster de nouveau, si besoin, l'assaisonnement de la ratatouille avant de servir. Retirer le sachet d'herbes, disposer la ratatouille sur des assiettes préchauffées, poser dessus les roulés de poisson, saupoudrer de fines herbes fraîches et servir immédiatement.

Conseil

A la place de la dorade, vous pouvez utiliser du filet de sébaste.



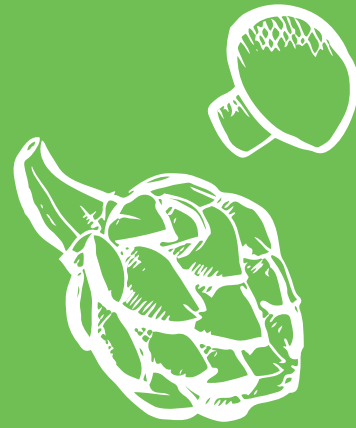
Difficulté
Complexe

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	348 kcal	Glucides	14 g
Lipides	16 g	Protéines	33 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





VÉGÉTARIEN

SOUPE DE BETTERAVES

*Vous aimez la betterave rouge ?
Alors vous adorerez cette délicieuse soupe.*

Conseil

Pour éviter de vous tacher les mains, nous vous conseillons de porter des gants pour éplucher la betterave.

Ingédients pour 4 portions :

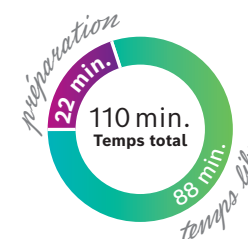
750 ml de bouillon de légumes
80 g d'oignons
1 gousse d'ail
100 g de céleri-rave
100 g de céleri-branche
3 c. à soupe d'huile d'olive de cuisson
40 g de beurre
400 g de betteraves rouges fraîches
1 c. à soupe de sel
1 c. à soupe de sucre
Poivre noir
2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
30 g de crème fraîche
De l'aneth frais

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Préparation :

- 1 Mesurer 750 ml de bouillon de légumes dans un récipient séparé et réserver. Couper les oignons en quatre, ajouter dans le bol avec la gousse d'ail et mixer 10 secondes. Couper en dés d'env. 2 cm le céleri-rave et le céleri-branche. Ajouter les légumes aux oignons et hacher pendant 30 secondes.
- 2 Prélever 1 c. à soupe de légumes hachés pour la garniture et réserver. Ajouter l'huile d'olive et le beurre aux oignons et faire revenir 3 minutes.
- 3 Couper la betterave en dés d'env. 1 cm et ajouter aux oignons. Saler, sucrer et poivrer, puis faire revenir 7 minutes.
- 4 Déglacer avec le vinaigre de vin blanc. Verser ensuite 400 ml de bouillon de légumes et laisser mijoter 75 minutes.
- 5 Mixer la betterave 1 minute 30 après l'expiration du temps de cuisson. Verser le bouillon de légumes restant, chauffer à nouveau pendant 3 minutes puis assaisonner selon votre goût.
- 6 Remplir la soupe dans des assiettes préchauffées. Décorer avec une noisette de crème fraîche et de l'aneth. Saupoudrer les légumes hachés sur le bord de l'assiette et servir immédiatement.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	272 kcal	Glucides	12 g
Lipides	23 g	Protéines	2 g

*Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner*



Conseil

Le potimarron peut également être préparé avec la peau. La recette du bouillon de légumes se trouve à la page 99.



Conseil

Vous pouvez préparer le bouillon d'asperges dans le bol en faisant cuire les filaments de peau et les morceaux d'asperge (recette à la page 118).



SOUPE DE COURGE AU CURRY

Ingrédients pour 4 portions :

80 g d'échalotes
60 g de ciboules
40 g de beurre
2 c. à café de curry en poudre
1 c. à café de sucre
1 kg de courge, de préférence potimarron, pelée et épépinée
1 c. à café de sel
Poivre noir
800 ml de bouillon de légumes

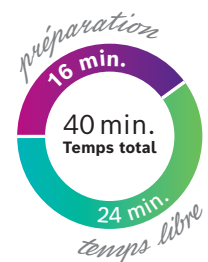
40 ml d'huile de pépins de courge
Cresson frais

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Préparation :

- 1 Couper la courge en morceaux d'env. 3 cm, couper les échalotes en quatre et les mettre dans le bol. Couper les ciboules en morceaux d'env. 3 cm, les ajouter aux échalotes et les hacher pendant 45 secondes.
- 2 Peser le beurre dans le bol et faire cuire les échalotes et les ciboules pendant 3 minutes. Ajouter les morceaux de courge aux échalotes, saupoudrer le curry et le sucre sur la courge et les échalotes et faire cuire 3 minutes.
- 3 Assaisonner de sel et de poivre, verser 500 ml de bouillon de légumes et laisser mijoter la courge pendant 15 minutes.
- 4 Mixer ensuite pendant 2 minutes, verser le reste du bouillon de légumes et assaisonner à nouveau généreusement.
- 5 Chauffer à nouveau la soupe 3 minutes. Verser dans des assiettes préchauffées, servir avec de l'huile de pépins de courge et du cresson frais.



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	277 kcal	Glucides	18 g
Lipides	21 g	Protéines	4 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



VELOUTÉ D'ASPERGES

Ingrédients pour 4 portions :

80 g de beurre
80 g de farine de blé
1 litre de bouillon d'asperges
Sel
Poivre blanc
1 pincée de sucre
100 ml de crème
Baies de poivre roses

Accessoire Cookit :

Double fouet

Préparation :

- 1 Peser le beurre dans le bol et chauffer 3 minutes. Peser la farine dans le bol et faire suer 4 minutes.
- 2 Ajouter le bouillon d'asperges et laisser mijoter 10 minutes. Pendant ce temps, saler et poivrer, ajouter le sucre et laisser mijoter. Ajouter la crème et continuer la cuisson 2 minutes.
- 3 Verser la soupe dans des assiettes préchauffées, décorer avec des baies de poivre roses et servir immédiatement.



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	335 kcal	Glucides	19 g
Lipides	27 g	Protéines	3 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Le gingembre confit ayant une note sucrée et épicée, dosez-le soigneusement.

SOUPE CAROTTES ET ORANGES AU GINGEMBRE CONFIT

Cette soupe fine et onctueuse charme par ses saveurs légèrement relevées et son goût particulièrement apprécié en hiver.

Ingrédients pour 4 portions :

200 ml de jus d'orange fraîchement pressé

500 ml de bouillon de légumes

60 g d'échalotes

1 morceau de gingembre frais, d'env. 2 à 3 cm

3 c. à soupe d'huile d'olive, de cuisson

600 g de carottes

1 c. à café de sucre

1 c. à café de sel

Poivre noir

1 à 2 morceaux de gingembre confit

1 orange bio

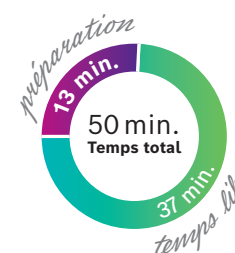
Pincée de piment à saupoudrer

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Préparation :

- 1 Mesurer le jus d'orange et le bouillon de légumes dans un récipient séparé et réserver. Couper les échalotes en quatre, les ajouter avec le gingembre dans le bol et mixer 20 secondes. Ajouter l'huile d'olive aux échalotes et au gingembre dans le bol et faire revenir 3 minutes.
- 2 Couper les carottes en morceaux d'env. 2 cm et ajouter aux échalotes. Saupoudrer les légumes de sucre et faire revenir 4 minutes.
- 3 Déglacer avec 100 ml de jus d'orange, puis saler et poivrer. Verser 300 ml de bouillon de légumes et laisser mijoter 30 minutes. Hacher ensuite finement les carottes pendant 1 minute 30.
- 4 Verser la soupe avec le jus d'orange restant et le bouillon de légumes, assaisonner et laisser mijoter 2 minutes. Couper le gingembre confit en tranches. Laver l'orange et couper le zeste en bandes très fines.
- 5 Remplir la soupe dans des assiettes préchauffées. Étaler les tranches de gingembre et le zeste d'orange sur le dessus, saupoudrer d'une pincée de piment et servir.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	236 kcal	Glucides	26 g
Lipides	13 g	Protéines	2 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



SOUPE DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE

Gâtez vos proches avec ce délicieux potage aux saveurs estivales.

Conseil

Monter au beurre, c'est incorporer du beurre froid dans une soupe chaude. Cela lui donne une consistance crémeuse, tout en lui apportant un bon goût de beurre frais.

Ingrédients pour 4 portions :

Croûtons de pain :

80 g de pain
20 g de beurre

Soupe :

80 g d'échalotes
1 gousse d'ail
2 c. à soupe d'huile d'olive de cuisson
300 g de courgettes
200 g de pommes de terre à chair farineuse
1 c. à café de sel
Poivre noir du moulin
Feuilles d'origan frais
750 ml de bouillon de légumes
40 g de beurre, froid

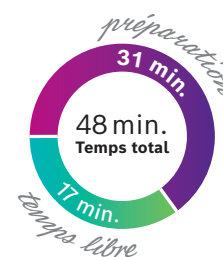
Préparation :

- 1 Enlever la croûte du pain, puis le couper en dés d'env. ½ cm. Ajouter le beurre dans le bol et chauffer 2 minutes. Ajouter les dés de pain et faire dorer 7 minutes. Remuer de temps à autre. Réserver les croûtons sur une assiette et les laisser refroidir.
- 2 Couper les échalotes en quatre, ajouter la gousse d'ail dans le bol et mixer 10 secondes. Ajouter l'huile d'olive aux échalotes et faire revenir 2 minutes. Couper les courgettes et les pommes de terre en dés d'env. 2 cm, ajouter aux échalotes et faire revenir 5 minutes.

Accessoire Cookit :

Couteau universel

- 3 Assaisonner les légumes de sel, de poivre et de feuilles d'origan. Verser 500 ml de bouillon de légumes et laisser mijoter 20 minutes.
- 4 Mixer la soupe de courgettes et de pommes de terre 1 minute, verser le reste du bouillon de légumes et assaisonner à nouveau généreusement. Mettre le beurre froid dans la soupe et mixer la soupe encore 1 minute.
- 5 Verser la soupe dans des assiettes préchauffées, servir avec des croûtons de pain et des feuilles d'origan frais.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	309 kcal	Glucides	21 g
Lipides	22 g	Protéines	4 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Dans l'idéal, utiliser un bouillon de légumes fait maison (recette à la page 99).



MINISTRONE

Ingrédients pour 4 portions :

100 g de pommes de terre, de préférence à chair ferme
100 g de carottes
100 g de fenouil
100 g de céleri-branche
100 g de tomates cerises
80 g d'échalotes
2 gousses d'ail
2 c. à soupe d'huile d'olive de cuisson
1,2 litre de bouillon de légumes

100 g de pâtes (par ex. des orechiette ou des conchiglie)
100 g de haricots verts, surgelés
1 c. à café de sel
Poivre noir
Feuilles de basilic pour décorer

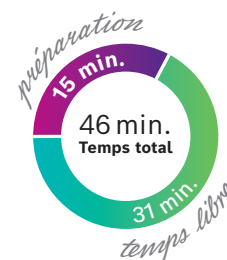
Accessoires Cookit :

Couteau universel
Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Couper les légumes en dés d'env. 1 cm, couper les tomates cerises en quatre et réserver les légumes. Couper les échalotes en quatre, ajouter dans le bol avec les gousses d'ail et mixer 10 secondes.
- 2 Ajouter l'huile d'olive aux échalotes et faire revenir 3 minutes. Ajouter les légumes aux échalotes et faire revenir 3 minutes.
- 3 Verser le bouillon de légumes et laisser mijoter le minestrone 15 minutes.
- 4 Casser les haricots surgelés en petits morceaux et les ajouter au minestrone avec les pâtes.
- 5 Saler, poivrer et poursuivre la cuisson 10 minutes.
- 6 Verser le minestrone dans des assiettes préchauffées, garnir avec des feuilles de basilic et servir immédiatement.

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Difficulté
Complexe

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	255 kcal	Glucides	29 g
Lipides	12 g	Protéines	6 g



Conseil

Ce flan au cerfeuil se marie parfaitement avec un bouillon de bœuf (recette à la page 18).

FLAN AU CERFEUIL

Ingrédients pour 4 portions :

4 petites feuilles de cerfeuil frais
2 œufs
100 ml de crème
Sel
Poivre blanc
Beurre mou pour les tasses à espresso

Accessoire Cookit :

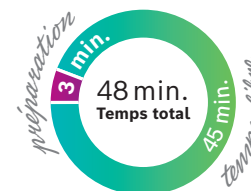
Petit panier vapeur

Ustensiles de cuisine :

4 tasses à espresso

Préparation :

- 1 Peser 1,5 litre d'eau. Beurrer les tasses à espresso. Placer une petite feuille de cerfeuil dans chaque tasse. Mélanger les œufs et la crème au fouet, saler et poivrer.
- 2 Répartir équitablement la préparation aux œufs dans les tasses à espresso et les pocher 45 minutes dans le petit panier vapeur.
- 3 Retirer le petit panier vapeur du bol et retirer les tasses avec une manique. Détacher délicatement la préparation aux œufs du bord des tasses avec un couteau de cuisine fin et renverser dans des assiettes creuses.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	118 kcal	Glucides	1 g
Lipides	10 g	Protéines	4 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



GASPACHO AUX PIGNONS DE PIN GRILLÉS

Cette soupe de légumes froide d'Espagne est idéale pour les chaudes journées d'été.

Conseil

Ajouter de fines tranches de concomre sur le bord de l'assiette ou de petits dés de concomre dans la soupe.

Ingrédients pour 4 portions :

120 g de baguette de la veille
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 petite gousse d'ail
½ c. à soupe de sel
½ poivron vert
100 g de concomre, épluché
1 kg de tomates allongées, mûres
50 ml de vinaigre de xérès
100 ml d'huile d'olive
Sel
1 pincée de sucre
Poivre noir
25 g de pignons de pin

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Réglages du four :

Niveau d'enfournement 3
Chaleur tournante : 250 °C
Temps de cuisson : 8 minutes

Préparation :

- 1 Couper la baguette en tranches d'env. 2 cm d'épaisseur et badigeonner d'huile d'olive. Écraser la gousse d'ail très finement avec du sel pour faire une pâte. En appliquer sur les tartines de baguette et assaisonner avec du poivre.
- 2 Placer sur une grille et faire dorer au four selon les indications. Laisser ensuite refroidir.
- 3 Placer trois des tranches de baguette dans le bol et hacher pendant 15 secondes. Réserver le reste de la baguette. Mettre la chapelure dans un plat et réserver.
- 4 Couper le poivron, le concomre et les tomates en morceaux d'env. 2 cm. Mettre le poivron et le concomre dans le bol et hacher 1 minute. Mettre les tomates dans le bol et hacher à nouveau 1 minute 30.
- 5 Mettre le vinaigre, l'huile d'olive et la chapelure dans le bol, assaisonner avec du sel, du sucre et du poivre et réduire le tout en purée pendant 1 minute. Assaisonner de nouveau généreusement.
- 6 Placer le gaspacho au réfrigérateur pendant au moins 3 heures. Vider le bol et rincer brièvement. Mettre les pignons de pin dans le bol, faire dorer 4 minutes et remuer. Retirer les pignons de pin du bol et laisser refroidir.
- 7 Disposer le gaspacho dans des assiettes creuses, saupoudrer de pignons de pin avant de servir et servir avec la baguette.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	462 kcal	Glucides	25 g
Lipides	36 g	Protéines	7 g

Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner



BOUILLON DE LÉGUMES

Ce bouillon de légumes, naturel et épicé, est la base parfaite pour élaborer des soupes, des sauces et plus encore.

Ingrédients pour 1,5 litre :

- 2 petits oignons, non pelés (d'env. 60 g)
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 200 g de carottes
- 100 g de persil tubéreux
- 200 g de poireau
- 2 branches de céleri-branche
- 100 g de céleri-rave
- 2 c. à soupe de sel
- 1 pincée de poivre noir
- 2 feuilles de laurier
- ½ bouquet de persil
- 2 brins de livèche (ache des montagnes)

Accessoire Cookit :

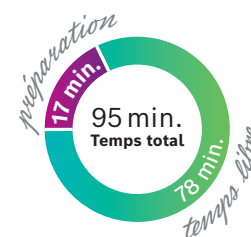
Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Retirer seulement la peau extérieure des oignons et les couper en deux. Verser l'huile de tournesol dans le bol, placer les oignons dans le bol, côté coupé vers le bas, et faire dorer 5 minutes.
- 2 Couper les carottes, le persil tubéreux, le poireau et le céleri-branche en morceaux d'env. 3 cm et couper en petits cubes le céleri-rave.
- 3 Ajouter les légumes-racines aux oignons et faire revenir 5 minutes. Ajouter le sel, le poivre et les feuilles de laurier et peser 2 litres d'eau dans le bol. Chauffer le bouillon 8 minutes.
- 4 Rincer brièvement le persil et la livèche à l'eau froide, couper les tiges, ajouter les herbes au bouillon et laisser mijoter 60 minutes.
- 5 Assaisonner à nouveau le bouillon de légumes avec du sel et du poivre et passer le bouillon à travers une passoire très fine, de préférence une étamine. Utiliser immédiatement ou laisser refroidir.

Conseil

L'oignon saisi avec la peau confère au bouillon sa couleur traditionnelle.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles pour 100 ml
Valeur énergétique 57 kcal Glucides 4 g
Lipides 3 g Protéines 1 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Cette salade de crudités se marie très bien avec la recette des « Spätzles végétal au fromage » (page 143).

Conseil

Lorsque le beurre est chauffé, il libère des arômes torréfiés qui lui donnent un petit goût de noisette.

SALADE DE CAROTTES, CÉLERI, POMMES ET ORANGE

Ingrédients pour 4 portions :

Salade :

- 1 citron bio
- 300 g de carottes
- 150 g de céleri-rave
- 200 g de pommes avec la peau (par ex. Braeburn ou Topaz), sans le trognon
- 1 c. à café de sucre
- 1 petite endive
- 1 orange bio
- 1 c. à café de sel

Poivre blanc

Décorer de feuilles de persil

Assaisonnement :

75 ml d'huile d'olive et d'orange ou de l'huile d'olive

Accessoires Cookit :

Disque pour couper, arbre de transmission, couvercle avec cheminée de remplissage

Préparation :

- 1 Laver le citron à l'eau chaude et le presser. Râper finement les carottes, le céleri et les pommes avec Cookit et les mettre dans un grand plat. Verser le jus de citron dessus, ajouter le sucre et mélanger le tout.
- 2 Nettoyer l'endive, la couper en deux dans le sens de la longueur et retirer le trognon. Desserrer les feuilles et rincer brièvement à l'eau froide.
- 3 Fileter l'orange avec un couteau de cuisine (explication à la page 79). Recueillir le jus et l'ajouter aux carottes.
- 4 Ajouter le sel et le poivre à la salade et assaisonner au besoin, terminer avec un peu de sucre selon les goûts. Placer les feuilles d'endive dans des assiettes creuses, répartir la salade de carottes et garnir de quartiers d'orange. Verser l'huile d'olive et l'orange sur les salades préparées, garnir et servir.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 261 kcal Glucides 18 g
Lipides 19 g Protéines 2 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



SALADE DE POMMES DE TERRE ET MÂCHE

Ingrédients pour 4 portions :

Salade :

- 1 kg de pommes de terre à chair ferme (par ex. grenailles)
- 100 g de mâche
- 2 oignons rouges

Assaisonnement :

- 2 c. à café de sel
- 1 pincée de sucre
- 2 pincées de poivre noir

75 ml de vinaigre de vin rouge

2 c. à soupe d'huile de tournesol

250 ml de bouillon de légumes, chaud

80 g de beurre

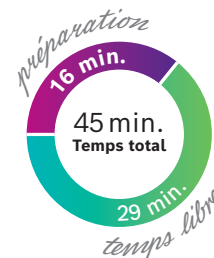
Accessoires Cookit :

Mélangeur 3D

Grand panier vapeur avec couvercle

Préparation :

- 1 Laver ou brosser soigneusement les pommes de terre et les placer dans le grand panier vapeur. Remplir d'eau jusqu'au repère de la cuisson vapeur et les cuire à la vapeur 25 minutes.
- 2 Pendant ce temps, laver et essorer la salade. Couper les oignons en fines rondelles. Mélanger le sel, le sucre, le poivre, le vinaigre de vin rouge et l'huile de tournesol dans un bol pour la vinaigrette et réserver.
- 3 Peler les pommes de terre encore chaudes et les couper en fines rondelles. Verser les oignons et la vinaigrette sur les pommes de terre et verser le bouillon de légumes chaud dessus. Mélanger le tout et rectifier l'assaisonnement si besoin.
- 4 Laver le bol et l'essuyer. Peser le beurre dans le bol et chauffer doucement 4 minutes. Laisser roussir le beurre.
- 5 Ajouter la mâche lavée à la salade de pommes de terre. Verser le beurre chaud et bien mélanger. Assaisonner à nouveau la salade et disposer.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 388 kcal Glucides 34 g
Lipides 24 g Protéines 4 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



PESTO ALLA GENOVESE

Ce pesto classique, évoquant l'été en Italie, est particulièrement rapide à préparer.



SERVIR OU CONSERVER

Utiliser le pesto comme vous le souhaitez ou remplir 3 petits pots hermétiques, de 150 ml et conserver au réfrigérateur.

Conseil

Consommer dès que possible après la préparation.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Valeur énergétique	499 kcal	Glucides	3 g
Lipides	48 g	Protéines	14 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



BASILIC ET HUILE

Laver le basilic et le sécher dans un torchon ou dans une essoreuse à salade. Mesurer l'huile d'olive dans un récipient séparé et réserver.

150 ml
d'huile d'olive



100 g
de feuilles de basilic

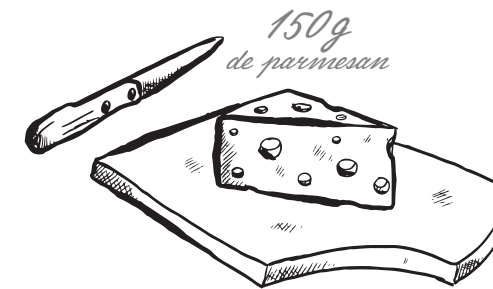


Utiliser le
couteau universel



HACHER LES INGRÉDIENTS

Couper le parmesan en morceaux d'env. 2 cm. Ajouter dans le bol le parmesan, puis les pignons de pin. Ajouter les gousses d'ail et hacher 2 minutes, puis réserver la préparation au parmesan. Hacher les feuilles de basilic dans le bol 1 minute.



50 g
de pignons de pin



3 gousses d'ail



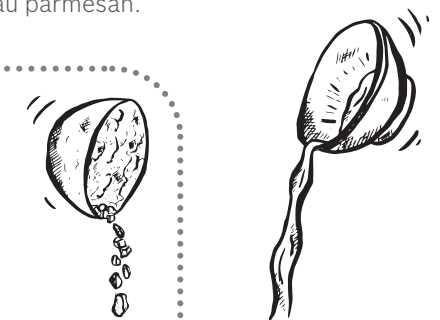
Utiliser le
double fouet

MÉLANGER LE TOUT

Laisser couler en filet l'huile d'olive dans le bol et mélanger avec le basilic pendant 2 minutes. Ajouter ensuite la préparation au parmesan.

ÉPICER ET ASSAISONNER

Assaisonner avec du sel et du poivre blanc, rectifier l'assaisonnement si besoin, adoucir avec une pincée de sucre. Mélanger encore 1 minute.



Conseil

Consommer dès que possible après la préparation.



PESTO ROUGE AUX OLIVES

Ingrédients pour 600 g :

125 ml d'huile d'olive
300 g de tomates séchées dans l'huile
50 g d'olives noires dénoyautées dans l'huile
30 g de feuilles de basilic
100 g de pecorino sans croûte
4 gousses d'ail
50 g de pignons de pin
1 c. à café de sel

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Ustensiles de cuisine :

4 petits pots hermétiques, de 150 g

Préparation :

- 1 Mesurer 125 ml d'huile d'olive dans un récipient séparé et réserver. Verser les tomates et les olives dans une passoire et bien égoutter. Nettoyer les feuilles de basilic et bien sécher.
- 2 Couper le pecorino en morceaux d'env. 2 cm et ajouter au bol avec les tomates, les olives et les gousses d'ail. Peser les pignons dans le bol et hacher les ingrédients pendant 2 minutes.
- 3 Mettre le basilic et le sel dans le bol et hacher 1 minute. Mélanger ensuite tous les ingrédients pendant 2 minutes et verser doucement l'huile d'olive dans le bol.
- 4 Utiliser le pesto comme vous le souhaitez ou le verser dans de petits pots hermétiques et conserver au réfrigérateur.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Valeur énergétique	339 kcal	Glucides	2 g
Lipides	34 g	Protéines	6 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



SALADE DE HARICOTS VERTS, ÉCHALOTES ET TOMATES CERISES

Ingrédients pour 4 portions :

Salade :

2 c. à soupe de sel
800 g de haricots verts fins surgelés
400 g de tomates cerises

Assaisonnement :

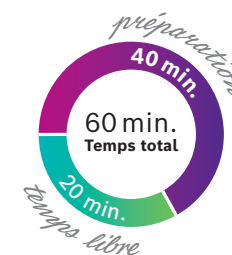
200 g d'échalotes ou d'oignons blancs
2 c. à soupe d'huile d'olive de cuisson

1 c. à soupe de sucre
Sel
Poivre noir
150 ml de vinaigre balsamique

Accessoire Cookit :
Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Mesurer le vinaigre balsamique dans un récipient séparé et réserver. Peser 2 litres d'eau dans le bol et chauffer 11 minutes. Ajouter le sel dans l'eau chaude et remuer.
- 2 Faire cuire 8 minutes les haricots verts fins surgelés jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Pendant ce temps, laver les tomates cerises, les couper en deux et réserver. Refroidir les haricots cuits dans de l'eau froide et égoutter dans une passoire.
- 3 Vider, rincer et essuyer le bol. Couper les échalotes en morceaux d'env. 1 cm, chauffer l'huile d'olive pendant 3 minutes, ajouter les échalotes et faire revenir 3 minutes.
- 4 Saupoudrer de sucre, de sel marin et de poivre. Caraméliser les échalotes pendant 2 minutes, déglacer avec du vinaigre balsamique. Mettre le tout dans un plat. Verser la vinaigrette, laisser mariner 30 minutes et servir la salade.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	222 kcal	Glucides	27 g
Lipides	8 g	Protéines	6 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



QUINOA AUX CHAMPIGNONS ET LÉGUMES

Les super-aliments sont super-délicieux. Non seulement ce plat au quinoa est savoureux, mais il vous apportera également beaucoup d'énergie.

Ingrédients pour 4 portions :

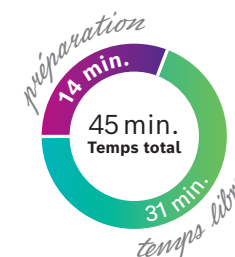
300 ml de bouillon de légumes
150 g de quinoa
2 ciboules
100 g de champignons de Paris
1 petit piment rouge
1 oignon rouge
2 c. à soupe d'huile de colza
Sel
Poivre
Sel au piment
½ bouquet de ciboulette

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Mesurer le bouillon de légumes dans un plat séparé et réserver. Peser le quinoa dans un autre plat, verser dans une passoire fine et laver sous l'eau courante. Laisser ensuite s'égoutter.
- 2 Couper les ciboules en fines rondelles et les champignons en fines lamelles. Couper le piment rouge en petits dés. Couper les oignons en quatre, mettre dans le bol et mixer 10 secondes.
- 3 Ajouter l'huile de colza, les ciboules, les champignons et les dés de piment aux oignons et faire cuire le tout 3 minutes.
- 4 Ajouter le quinoa. Saler et poivrer et faire revenir de nouveau 3 minutes. Verser le bouillon de légumes et laisser gonfler le quinoa 25 minutes.
- 5 Pendant ce temps, ciseler la ciboulette. Assaisonner à nouveau avec du sel, du poivre et du sel au piment avant de servir. Disposer sur des assiettes préchauffées et saupoudrer de ciboulette.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	233 kcal	Glucides	27 g
Lipides	10 g	Protéines	6 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner

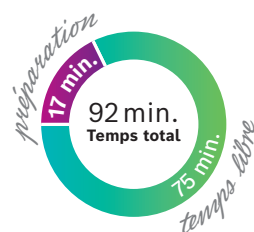


HOUMMOUS AUX BETTERAVES

Ce plat classique israélien, très populaire, est parfait comme accompagnement et en tartinaade.

Conseil

Vous pouvez également utiliser des pois chiches. Il n'y a donc pas besoin de faire tremper ni mijoter dans le bol.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Valeur énergétique	332 kcal	Glucides	25 g
Lipides	20 g	Protéines	10 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



CUISINER LES POIS CHICHES



Laisser tremper les pois chiches toute une nuit

Faire tremper toute une nuit dans une grande quantité d'eau, égoutter dans une passoire et rincer à l'eau. Mettre les pois chiches, le cumin et l'ail dans le bol, remplir avec 1 litre d'eau, porter à ébullition et laisser mijoter 75 minutes.



Utiliser le mélangeur 3D



2 gousses d'ail



1 c. à café de cumin



150 g de pois chiches

VERSER

Mettre dans une passoire le persil et les pois chiches, rincer avec de l'eau, égoutter, rincer le bol et l'essuyer.



Utiliser le couteau universel

AJOUTER

Couper les tiges du persil, laver les feuilles, les sécher et réserver. Mettre les pois chiches, le cumin et l'ail dans le bol, ajouter le jus de citron, l'huile d'olive, la pâte de sésame et les dattes molles dénoyautées et assaisonner avec du sel et du poivre noir.



50 g de dattes

100 g de purée de sésame



2 c. à soupe d'huile d'olive



quelques brins de persil



3 c. à soupe de jus de citron

MIXER

Mixer tous les ingrédients 2 minutes, assaisonner de sel, de poivre, de piment en poudre, de ras el-hanout et ajouter le bouillon de légumes. Mixer à nouveau 2 minutes tout en versant doucement le jus de betteraves rouges.



1 pincée de ras el-hanout

1 pincée de piment en poudre



50 ml de jus de betteraves



5 c. à soupe de bouillon de légumes

DISPOSER

Assaisonner à nouveau le houmous, le transvaser dans un bol et servir.

COUSCOUS DE CHOU-FLEUR ET HALLOUMI GRILLÉ

Ce délicieux plat de semoule saura ravir vos invités par son charme oriental.

Conseil

Il est préférable d'utiliser du bouillon de légumes épicé. Il n'y a ainsi pas besoin d'assaisonner.

Ingrédients pour 4 portions :

Semoule :

600 ml de bouillon de légumes
500 g de chou-fleur en bouquets, d'env. 3 cm
250 g de semoule

Halloumi:

2 ciboules rouges
2 c. à soupe d'huile de colza
400 g de halloumi

Préparation :

- 1 Peser le bouillon de légumes dans le bol et chauffer 7 minutes. Mettre les bouquets de chou-fleur dans le bouillon de légumes et cuire 8 minutes. Retirer du bol avec une écumoire, mettre dans un plat séparé et réserver. Peser la semoule dans le bol et laisser gonfler 7 minutes.
- 2 Pendant ce temps, couper en dés d'env. 1 cm les ciboules et réserver. Couper en dés d'env. 2 cm le halloumi et réserver.
- 3 Mettre la semoule dans un grand plat. Rincer et essuyer le bol. Ajouter l'huile de colza dans le bol et chauffer 3 minutes.
- 4 Ajouter le halloumi dans le bol et faire revenir 5 minutes. Ajouter les ciboules au fromage et faire revenir encore 3 minutes. Ajouter le chou-fleur à la semoule, mélanger soigneusement et verser dans un plat de service.

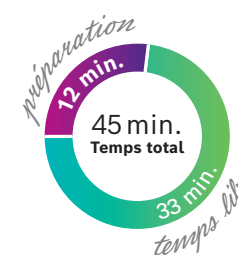
Garniture :

4 radis
2 c. à soupe de pousses de roquette

Accessoire Cookit :

Mélangeur 3D

- 5 Répartir le mélange oignons-halloumi frit sur la semoule. Couper les radis en quatre, saupoudrer de pousses de roquette sur la semoule et servir.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	715 kcal	Glucides	49 g
Lipides	40 g	Protéines	39 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



RISOTTO AUX CÈPES ET AUX NOIX CARAMELISÉES

Vous aimez le risotto italien ? Alors vous adorerez celui-là, avec son goût de champignons intense et sa note de noix qui sublime le tout.

Conseil

Le risotto se marie bien avec un filet de bœuf. Vous pouvez également utiliser d'autres sortes de champignons.

Ingrédients pour 4 portions :

200 ml de vin blanc
500 ml de bouillon de légumes
200 g de riz pour risotto
150 g de cèpes frais
50 g de cerneaux de noix
1 c. à soupe de sucre
2 c. à soupe d'eau
30 g de beurre
1 échalote finement hachée
Sel
Poivre noir

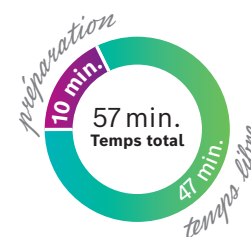
2 c. à soupe de parmesan râpé
3 c. à soupe d'huile de cèpes
1 petite tête de radicchio
Un peu de persil haché à saupoudrer

Accessoire Cookit :

Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Mesurer le vin blanc et le bouillon de légumes dans un récipient séparé et réserver. Peser le riz pour risotto dans un plat séparé et réserver.
- 2 Nettoyer les cèpes. Couper en deux 4 petits cèpes, couper les champignons restants en dés d'env. 1 cm. Couper à nouveau les moitiés de noix en deux. Mettre le sucre et l'eau dans le bol et laisser réduire 5 minutes.
- 3 Ajouter les noix à la solution sucrée, caraméliser pendant 3 minutes et après 2 minutes, déglacer avec 2 c. à soupe d'eau. Sortir les noix du bol et les laisser refroidir sur une assiette.
- 4 Peser le beurre dans le bol, ajouter les cèpes coupés en deux et faire revenir 4 minutes. Retirer du bol et réserver pour la garniture.
- 5 Mettre les échalotes et les champignons dans le bol, faire revenir 3 minutes. Mettre le riz dans le bol et faire revenir 5 minutes de plus. Déglacer le riz avec le vin blanc et verser 350 ml de bouillon de légumes. Laisser tremper pendant 10 minutes.
- 6 Pendant ce temps, laver le radicchio, égoutter et couper en lamelles d'env. 2 cm de large. Ajouter le bouillon de légumes restant et 2 c. à soupe de parmesan et laisser gonfler encore 15 minutes.
- 7 Assaisonner le risotto avec du sel et du poivre, ajouter 3 c. à soupe d'huile de cèpes et assaisonner à nouveau. Mélanger le tout pendant 1 minute, disposer les lanières de radicchio sur des assiettes préchauffées et étaler le risotto dessus. Décorer de noix caramélisées et de cèpes et servir immédiatement.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	540 kcal	Glucides	46 g
Lipides	30 g	Protéines	11 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



SUBLIME LES CUISSONS À LA VAPEUR.

Qu'est-ce que la cuisson vapeur ?

La cuisson à la vapeur cuit les ingrédients tout en conservant leurs vitamines : elle est donc idéale pour la préparation des légumes. Avec le petit et le grand panier vapeur, il est très facile de cuire à la vapeur des ingrédients sur 3 niveaux en même temps et bénéficier ainsi de plus de vitamines, de nutriments et de goût.

Infos sur la cuisson à la vapeur

Du plaisir sur 3 étages :

Dans Cookit, vous pouvez utiliser le petit et le grand panier vapeur, ainsi que le plateau, pour cuire à la vapeur jusqu'à 3 niveaux en même temps, même des plats différents.



Automatiquement plus de goût :

- ▶ Sélectionner le programme automatique
- ▶ Choisir la cuisson à la vapeur
- ▶ Régler le niveau de cuisson vapeur souhaité

Le tableau de cuisson, situé à la fin du chapitre, page 262, vous indiquera les températures qui conviennent pour chaque ingrédient. Dans les recettes de cuisine guidée, la fonction de cuisson à la vapeur est déjà enregistrée comme une étape.



Autres conseils :

- ▶ Le petit panier vapeur peut également servir de passoire, par exemple pour égoutter des pâtes après la cuisson.
- ▶ Après la cuisson, vous pouvez simplement retourner le couvercle du grand panier vapeur et l'utiliser comme un dessous de plat pour le petit panier vapeur.

Conseil

Certaines variétés de pommes de terre, comme les grenailles, n'ont pas besoin d'être épluchées et peuvent être consommées avec la peau.



POIVRONS FARCIS DE BOULGOUR SUR LIT D'ÉPINARDS

Accompagnement délicieux, ce plat d'été léger évoque les vacances.

Ingrédients pour 4 portions :

75 g de boulgour
150 ml de bouillon de légumes
½ bouquet de persil plat
2 petites échalotes
20 g de beurre
4 poivrons rouges, d'env. 130 g
Sel
Poivre
100 g de fromage de chèvre frais ou fromage frais au choix
600 g d'épinards en branches surgelés
600 g de petites pommes de terre à chair ferme (par ex. grenailles)

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Mélangeur 3D
Petit panier vapeur
Grand panier vapeur avec couvercle
Plateau vapeur

Préparation :

- 1 Peser le boulgour dans un autre plat, placer dans une passoire et laver brièvement. Mesurer le bouillon de légumes dans un récipient séparé et réserver. Couper les tiges du persil, mettre le persil dans le bol et hacher pendant 20 secondes.
- 2 Retirer le persil du bol et réserver. Ajouter les échalotes dans le bol et mixer 10 secondes. Peser le beurre dans le bol et faire revenir les échalotes dans le beurre 3 minutes. Mettre le boulgour dans le bol et faire revenir 2 minutes.
- 3 Ajouter le bouillon de légumes dans le bol et laisser gonfler le boulgour 12 minutes. Pendant ce temps, laver les poivrons, couper le chapeau et retirer le trognon.
- 4 Peser le fromage de chèvre frais dans le bol. Mélanger le tout pendant encore 3 minutes et laisser gonfler.
- 5 Retirer le boulgour du bol, placer dans un plat séparé, ajouter le persil, assaisonner de sel et poivre et réserver. Rincer et essuyer le bol. Remplir les poivrons de boulgour, les placer dans le grand panier vapeur et mettre les pommes de terre dans le petit panier vapeur.
- 6 Remplir d'eau jusqu'au repère de la cuisson vapeur. Placer les pommes de terre dans le bol, placer les poivrons sur le bol. Étaler les épinards surgelés sur le plateau vapeur et cuire à la vapeur pendant 25 minutes.
- 7 Assaisonner les épinards et les pommes de terre avec du sel et du poivre. Déposer les épinards, les pommes de terre et les poivrons dans des assiettes préchauffées et servir immédiatement.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	345 kcal	Glucides	44 g
Lipides	10 g	Protéines	14 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





Conseil

Le bouillon d'asperges refroidi peut également être utilisé pour préparer le velouté d'asperges (recette à la page 89).



Conseil

Les légumes aux concombres et à l'aneth accompagnent à la perfection un plat de poisson ou de bœuf.

ASPERGES AUX POMMES DE TERRE NOUVELLES ET BEURRE AU POIVRE CITRONNÉ

Ingrédients pour 4 portions :

Asperges :

1,5 kg d'asperges, fraîches

Pommes de terre :

1 kg de petites pommes de terre nouvelles, ou des grenailles

Beurre au poivre citronné :

125 g de beurre

1 c. à soupe de poivre citronné

1 c. à café de sel

Jus d'un demi-citron

Accessoires Cookit :

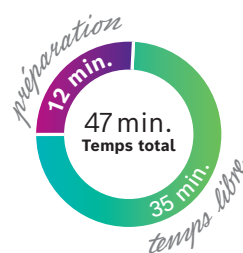
Mélangeur 3D

Grand panier vapeur avec plateau vapeur et couvercle

Préparation :

- 1 Peler les asperges et couper les extrémités. Placer les filaments de peau et les extrémités dans le bol et verser 1,5 litre d'eau pour la cuisson à la vapeur. Disposer les asperges dans le petit panier vapeur.
- 2 Brosser soigneusement les pommes de terre, les laver à l'eau froide et les placer sur le plateau vapeur, puis faire cuire à la vapeur 35 minutes.
- 3 Verser l'eau aromatisée aux asperges dans une passoire fine et la recueillir dans un récipient, puis laisser refroidir. Laver le bol et l'essuyer. Peser le beurre dans le bol et chauffer 2 minutes.
- 4 Ajouter le poivre citronné, le sel et le jus de citron, assaisonner et laisser mijoter 1 minute.
- 5 Disposer les pommes de terre et les asperges sur des assiettes préchauffées, répartir dessus le beurre au poivre citronné et servir.

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	430 kcal	Glucides	37 g
Lipides	26 g	Protéines	9 g

CONCOMBRE À LA CRÈME ET ANETH

Ingrédients pour 4 portions :

1 kg de concombre, pelé et épépiné

1 échalote finement hachée

20 g de beurre

Sel

Poivre noir

100 ml de bouillon de légumes

80 g de crème fraîche

½ c. à café d'aneth frais finement haché

Fines herbes fraîches

à saupoudrer (par ex. aneth)

Accessoire Cookit :

Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Peser le beurre dans le bol. Ajouter les échalotes et faire revenir 3 minutes.
- 2 Couper les concombres en morceaux d'env. 2 cm et ajouter aux échalotes. Saler et poivrer et faire revenir de nouveau 3 minutes. Verser le bouillon de légumes et laisser mijoter le tout 4 minutes.
- 3 Peser la crème fraîche dans le bol et ajouter l'aneth aux légumes, assaisonner à nouveau et laisser mijoter encore 3 minutes. Si besoin, assaisonner de nouveau les légumes et servir immédiatement.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	173 kcal	Glucides	7 g
Lipides	14 g	Protéines	2 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





LASAGNES TRICOLORES

La version végétarienne de ce plat est un plaisir aussi bien pour les yeux, avec ses couleurs vives, que pour les papilles.

Ingrédients pour 4 portions :

100 g de pecorino sans croûte

Pâte à pâtes fraîches :

300 g de farine de blé

1 c. à café de sel

3 œufs

5 c. à soupe d'eau

Farine pour le plan de travail

Beurre pour le plat

Farce aux épinards :

1 petit oignon

20 g de beurre

600 g d'épinards en branches surgelés

Sel

Poivre noir

1 pincée de muscade fraîchement moulue

Sauce béchamel :

50 g de beurre

50 g de farine de blé

500 ml de bouillon de légumes, froid

100 ml de crème

800 g de tomates grappes

Basilic frais

Accessoires Cookit :

Couteau universel

Mélangeur 3D

Double fouet

Ustensile de cuisine :

Plat, d'env. 30 x 20 cm

Réglages du four :

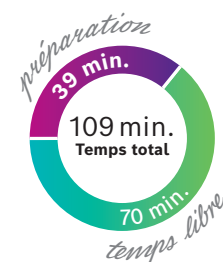
Niveau d'enfournement 2

Convection naturelle : 200 °C

Temps de cuisson : 40 à 45 minutes

Préparation :

- 1 Couper le pecorino en morceaux d'env. 2 cm, peser dans le bol, hacher pendant 30 secondes, remplir dans un bol séparé et réserver. Peser la farine dans le bol et ajouter le sel.
- 2 Mélanger les œufs et l'eau avec une fourchette, ajouter à la farine et pétrir les ingrédients 1 minute 30. Transformer la pâte en une pâte lisse sur votre plan de travail légèrement fariné et la façonner en un cylindre.
- 3 Couvrir d'un film plastique et laisser reposer 30 minutes. Laver le bol et l'essuyer. Couper l'oignon en quatre et mixer 10 secondes. Peser le beurre dans le bol et faire revenir l'oignon 3 minutes.
- 4 Peser les épinards surgelés dans le bol et laisser mijoter 8 minutes. Pendant ce temps, assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade. Égoutter les épinards dans une passoire. Rincer et essuyer le bol.
- 5 Peser le beurre et laisser fondre 3 minutes. Peser la farine, faire suer 3 minutes et assaisonner de sel et de poivre.
- 6 Ajouter le bouillon de légumes et la crème dans le bol. Chauffer le liquide et laisser mijoter 8 minutes. Assaisonner à nouveau la sauce avec le sel et le poivre.
- 7 Mettre la sauce béchamel dans un autre plat et réserver. Couper les tomates en rondelles et réserver.
- 8 Diviser la pâte à pâtes fraîches en 3 parties et les étaler finement sur votre plan de travail légèrement fariné pour que leur taille corresponde à celle de votre plat. Verser environ un tiers de la sauce dans un plat beurré. Garnir d'une feuille de pâtes fraîches et étaler la moitié des épinards en branches sur le dessus.
- 9 Déposer la moitié des rondelles de tomates sur les épinards et assaisonner de sel et de poivre. Saupoudrer d'un tiers de fromage pecorino, étaler une autre feuille de pâtes fraîches et verser dessus un tiers de la sauce. Étaler l'autre moitié des épinards et des tomates sur le dessus, placer les feuilles de basilic entre les tomates, assaisonner et saupoudrer d'un tiers de pecorino.
- 10 Pour la dernière couche, déposer la dernière feuille de pâtes fraîches, verser le reste de la sauce sur le dessus et saupoudrer de fromage. Cuire selon les indications. Disposer sur des assiettes préchauffées et servir immédiatement.



Difficulté
Complexe

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 741 kcal Glucides 73 g
Lipides 36 g Protéines 28 g

*Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner*



RAPEZ, DECOUPEZ EN UN TOURNEMAIN.

Infos sur les disques à râper et découper

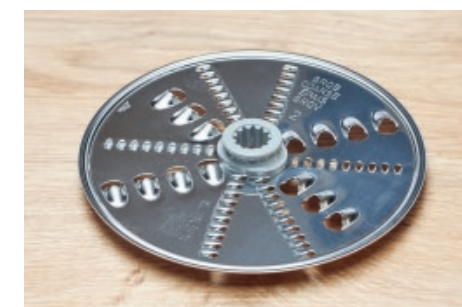
Oubliez les coupes laborieuses à la main ou à la râpe. Cookit est également un robot qui se charge du hachage presque tout seul. Et ce, directement dans le bol, ce qui est particulièrement pratique et permet de gagner du temps. Avec Cookit, vous disposez de deux disques :

Disque à découper réversible :



Pour couper de grandes quantités de légumes et de fruits, par exemple des pommes de terre pour un gratin de pommes de terre, des rondelles de pommes pour un strudel, des carottes ou du poireau pour des soupes, etc. Le disque réversible en acier inoxydable permet de couper des tranches épaisses d'un côté et fines de l'autre.

Disque à râper réversible :



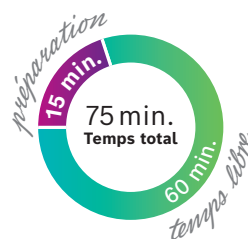
Pour râper rapidement et en toute sécurité des ingrédients en morceaux gros et fins, comme des carottes, du fromage, des pommes, des pommes de terre ou du céleri. Le disque réversible pour râper en acier inoxydable dispose d'un côté pour râper grossièrement et d'un autre côté pour râper finement.

Aussi sûr que simple :

Insérez d'abord l'arbre de transmission dans le bol, puis le disque requis sur l'axe. Fermez ensuite le bol avec le couvercle doté d'une cheminée de remplissage. Utilisez toujours le poussoir pour ajouter des ingrédients pendant le râpage ou la coupe.

GRATIN DE POMMES DE TERRE AU PECORINO ET AU ROMARIN

Que ce soit en plat de résistance ou en accompagnement, ce gratin crémeux de pommes de terre est toujours un succès.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	323 kcal	Glucides	39 g
Lipides	13 g	Protéines	10 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner

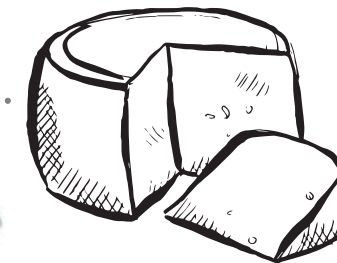


HACHER LE PECORINO

Couper le pecorino sans croûte en morceaux d'env. 2 cm, le peser dans le bol, hacher puis mettre dans un bol séparé.



80 g de pecorino



Utiliser le couteau universel



PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Couper les pommes de terre en tranches épaisses avec Cookit et les placer dans un grand plat. Assaisonner généreusement avec du sel et du poivre noir, ajouter la moitié du pecorino et mélanger le tout.

Utiliser le disque à découper



1 kg de pommes de terre, à chair ferme, pelées

Origan



Poivre citronné



Beurre

100 ml bouillon de légumes



Romarin

SUPERPOSER ET ASSAISONNER

Beurrer 2 plats ronds de 19 cm de diamètre chacun ou un grand plat rond et superposer les tranches de pommes de terre à la verticale. Verser le fond de légumes sur les pommes de terre et saupoudrer du reste de pecorino et de poivre citronné. Prélever quelques aiguilles et feuilles de romarin et d'origan et les disposer entre les rondelles.

CUIRE ET DÉGUSTER

Arroser les pommes de terre d'huile d'olive et faire cuire dans le four au niveau d'enfournement 2 à chaleur tournante et à 170 °C pendant 60 minutes.



d'huile d'olive

Conseil

Laisser le couvercle sur le grand panier vapeur pour que les brioches cuites à la vapeur restent chaudes.



DAMPFNUDEL ET RAGOÛT DE CHAMPIGNONS

Pour changer, essayez une interprétation épicée et légère de cette pâtisserie traditionnelle.

Ingrédients pour 4 portions :

Pâte levée :

- 500 g de farine de blé
- 175 ml de lait
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à soupe de levure sèche
- ½ c. à café de sel
- 100 g de beurre mou
- 2 œufs
- Un peu de farine pour le plan de travail
- Un peu de persil frais pour décorer

Préparation :

- 1 Peser dans le bol l'un après l'autre la farine et le lait. Ajouter le sucre, la levure sèche, le sel, le beurre mou et les œufs et pétrir les ingrédients ensemble pendant 3 minutes.
- 2 Laisser ensuite lever la pâte pendant 10 minutes et pétrir à nouveau pendant 1 minute. Laisser lever encore 20 minutes. Façonner la pâte en un cylindre lisse sur votre plan de travail légèrement fariné, diviser en 8 morceaux égaux et former de petits pâtons.
- 3 Placer les pâtons avec les replis vers le bas dans le grand panier vapeur. Rincer et essuyer le bol. Remplir le bol d'eau jusqu'au repère de la cuisson vapeur et cuire les pâtons à la vapeur 20 minutes.
- 4 Pendant ce temps, couper en dés de 2 cm env. les champignons et réserver. Rincer et essuyer le bol.

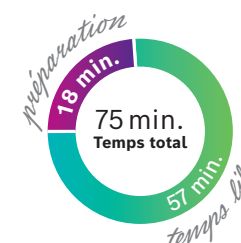
Ragoût de champignons :

- 500 g de champignons de Paris bruns
- 2 petites échalotes
- 20 g de beurre
- Sel
- Poivre noir
- 200 ml de crème

Accessoires Cookit :

- Couteau universel
- Grand panier vapeur avec couvercle

- 5 Ajouter les échalotes dans le bol et mixer 10 secondes. Peser le beurre dans le bol, puis faire revenir les échalotes 2 minutes. Ajouter les champignons aux échalotes et faire revenir 4 minutes supplémentaires.
- 6 Mettre la crème dans le bol et laisser mijoter 2 minutes. Assaisonner de sel et de poivre, rectifier l'assaisonnement si besoin et disposer les champignons dans des assiettes préchauffées. Déposer les dampfnudel (petits pain vapeur) sur le ragoût de champignons, garnir de persil et servir immédiatement.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 927 kcal Glucides 101 g
Lipides 46 g Protéines 24 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





Conseil

Vous pouvez utiliser des lentilles marrons au lieu des lentilles jaunes.



CURRY DE LENTILLES

Ingrédients pour 4 portions :

1 oignon
2 morceaux de gingembre, d'env. 2 à 3 cm
2 gousses d'ail
50 g de beurre
2 c. à soupe d'huile de tournesol
3 c. à soupe de curry en poudre
500 g de lentilles jaunes
1,125 ml de bouillon de légumes
2 feuilles de laurier
1 grosse mangue mûre

3 ciboules
½ c. à café de curcuma
1 pincée de garam masala
Zeste d'un citron vert bio
Sel
Poivre noir
1 c. à soupe de coriandre fraîche finement hachée
Quelques feuilles de coriandre pour décorer

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Couper les oignons en quatre, ajouter le gingembre dans le bol et mixer 20 secondes.
- 2 Peser le beurre dans le bol. Ajouter l'huile de tournesol et la gousse d'ail au beurre, laisser mijoter 3 minutes. Mettre le curry en poudre dans le bol et faire revenir 2 minutes.
- 3 Peser les lentilles et le bouillon de légumes séparément et ajouter les feuilles de laurier. Laisser mijoter 10 minutes les lentilles. Pendant ce temps, éplucher les mangues et couper la chair en dés d'env. ½ cm.
- 4 Couper les ciboules en fines rondelles. Ajouter les dés de mangue, les ciboules, le curcuma, le garam masala et le zeste de citron vert aux lentilles et laisser mijoter encore 10 minutes.
- 5 Assaisonner le curry de lentilles avec du sel, du poivre et de la coriandre et retirer les feuilles de laurier du bol. Avant de servir, vérifier à nouveau l'assaisonnement, disposer dans des assiettes préchauffées, saupoudrer de feuilles de coriandre et servir immédiatement.

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 602 kcal
Lipides 23 g
Glucides 65 g
Protéines 31 g

RISOTTO À LA MILANAISE

Ingrédients pour 4 portions :

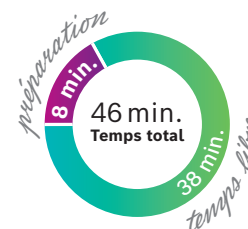
350 g de riz pour risotto
150 g de parmesan sans croûte
1 oignon
125 g de beurre
200 ml de vin blanc sec
1 litre de bouillon de légumes
Sel
Poivre noir
1 pincée de safran moulu
Copeaux de parmesan frais à saupoudrer

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Peser le riz à risotto dans un autre plat et réserver, couper le parmesan en morceaux d'env. 2 cm et hacher dans le bol pendant 45 secondes.
- 2 Mettre le parmesan dans un plat séparé et réserver. Couper l'oignon en quatre et mixer 10 secondes.
- 3 Peser le beurre dans le bol et faire revenir les oignons 3 minutes. Mettre le riz dans le bol et faire revenir 5 minutes de plus. Déglacer au vin blanc, peser 400 ml de bouillon de légumes et laisser mijoter 10 minutes.
- 4 Ajouter les 600 ml de liquide restants et laisser gonfler pendant 15 minutes supplémentaires.
- 5 Assaisonner de sel et de poivre, ajouter le parmesan et le safran et laisser gonfler à nouveau pendant 5 minutes. Avant de servir, vérifier à nouveau l'assaisonnement. Disposer sur des assiettes préchauffées et saupoudrer de copeaux de parmesan.



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 717 kcal
Lipides 37 g
Glucides 68 g
Protéines 16 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



RAGOÛT DE HARICOTS AUX POIVRONS ET PIMENTS

N'ayant pas son pareil pour vous réchauffer de l'intérieur, ce ragoût traditionnel est riche en ingrédients délicieux.

Conseil

Avec des haricots en bocal, réduisez le temps de cuisson de 90 à 20 minutes.

Ingrédients pour 4 portions :

250 g de haricots blancs, légumineuses sèches
ayant trempé pendant 12 heures
250 g de haricots pinto, légumineuses sèches
ayant trempé pendant 12 heures
80 g d'oignons
30 g de beurre
2 petites gousses d'ail
1 c. à soupe de concentré de tomate
3 feuilles de laurier
2 c. à soupe de bouillon de légumes instantané
1 poivron rouge
1 poivron jaune

2 brins de thym

1 petit piment rouge

½ c. à café de sambal oelek

Sel

Poivre noir

3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

Quelques branches de sarriette fraîche

Accessoires Cookit :

Couteau universel

Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Mettre les haricots dans un plat et faire tremper dans 1,5 litre d'eau froide pendant au moins **12 heures**.
- 2 Mettre les oignons dans le bol et mixer 10 secondes. Peser le beurre dans le bol, ajouter l'ail et le concentré de tomate et laisser revenir 3 minutes.
- 3 Transvaser les haricots trempés et le liquide dans le bol, ajouter les feuilles de laurier et le bouillon de légumes et laisser mijoter pendant 90 minutes.
- 4 Pendant ce temps, couper les poivrons en quatre et les couper en fines lamelles. Ajouter les poivrons, le thym, les piments et le sambal oelek aux haricots et laisser mijoter encore 5 minutes.
- 5 Retirer du bol les feuilles de laurier, les gousses d'ail et les brins de thym. Saler et poivrer le ragoût, puis goûter pour vérifier l'assaisonnement. Terminer ensuite par du vinaigre de vin blanc.
- 6 Répartir le ragoût dans des assiettes préchauffées et servir avec de la sarriette fraîche selon les goûts.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	514 kcal	Glucides	52 g
Lipides	19 g	Protéines	31 g

*Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner*





DES HERBES AROMATIQUES POUR LE PLAISIR.



Sauge

Les herbes aromatiques de la cuisine méditerranéenne se marient bien avec les antipasti, les steaks et le Saltimbocca.



Romarin

Cette herbe populaire très utilisée en cuisine accompagne à la perfection les plats de viande, les pâtes, le poisson, les sauces, les soupes ou encore les pommes de terre.



Menthe

Cette herbe médicinale bien connue se marie bien avec l'agneau, le riz, le boulgour, le couscous, les salades de fruits, les cocktails et les desserts.



Persil

Cette herbe polyvalente, très utilisée en cuisine, accompagne à la perfection les soupes, les salades, le pesto, le beurre aux fines herbes, le fromage blanc, le poisson et la viande.



Thym

Cette herbe aromatique incomparable se marie bien avec les pommes de terre, la tarte flambée, le poisson, la volaille, l'agneau et le veau.



Conserver plus longtemps le basilic :

- ▶ Ne pas retirer immédiatement l'emballage plastique
- ▶ Donner plus de place au basilic, en le répartissant par exemple dans plusieurs pots
- ▶ Arroser délicatement, environ 1/10 du volume d'eau du pot tous les jours

Conseil

Petite astuce : congelez des herbes avec de l'huile d'olive dans le bac à glaçons. Vous aurez ainsi toujours des herbes fraîches sous la main.

RAGOÛT DE PATATES DOUCES AUX POIVRONS ET PIMENTS

*Ce ragoût épicé saura se faire apprécier
des amateurs de cuisine épicée.*

Ingrédients pour 4 portions :

½ bouquet de persil plat
2 petites échalotes
2 gousses d'ail
50 g de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive
750 g de patates douces
Sel
Poivre noir
1 pincée de sucre

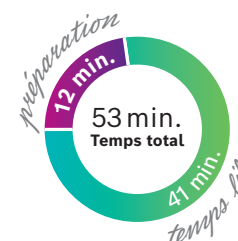
1 poivron rouge
1 poivron vert
600 ml de bouillon de légumes
2 c. à soupe de poivre vert mariné
6 petits piments marinés

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Couper les tiges de persil, rincer brièvement à l'eau froide les feuilles et sécher. Mixer le persil 20 secondes. Mettre ensuite dans un petit bol et couvrir.
- 2 Couper les échalotes en quatre et les mettre dans le bol. Ajouter l'ail et mixer 10 secondes.
- 3 Peser le beurre dans le bol, ajouter l'huile d'olive au beurre et faire revenir les échalotes et l'ail 3 minutes.
- 4 Couper les patates douces en morceaux d'env. 2 cm et les mettre dans le bol. Saler, poivrer et sucrer, puis faire revenir 5 minutes.
- 5 Pendant ce temps-là, couper les poivrons en morceaux d'env. 2 cm, les ajouter aux patates douces et faire cuire encore 3 minutes. Verser le bouillon de légumes et laisser mijoter le ragoût 25 minutes.
- 6 Mettre le poivre vert et les piments dans le ragoût et laisser mijoter encore 5 minutes.
- 7 Assaisonner généreusement le ragoût avant de servir et verser dans des assiettes préchauffées. Saupoudrer de persil haché et servir immédiatement.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion
Valeur énergétique 426 kcal
Lipides 20 g
Glucides 53 g
Protéines 5 g

*Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner*





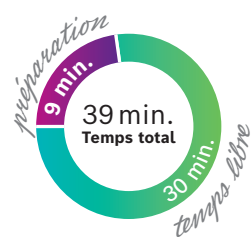
POMMES DE TERRE À L'EAU

Ingrédients pour 4 portions :

800 g de pommes de terre à chair ferme de préférence
1 c. à café de sel

Préparation :

- 1 Couper les pommes de terre en morceaux d'env. 3 cm, les peser dans le bol et verser de l'eau jusqu'au repère de 2 litres.
- 2 Ajouter le sel, chauffer et cuire les pommes de terre 30 minutes.
- 3 Vider ensuite l'eau de cuisson et servir les pommes de terre dans des assiettes préchauffées en accompagnement.



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 146 kcal Glucides 31 g
Lipides 0 g Protéines 3 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



PÂTES

Ingrédients pour 4 portions :

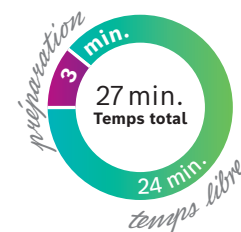
350 g de pâtes (par ex. des penne rigate)
2 c. à soupe de sel

Accessoire Cookit :

Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Peser l'eau et chauffer 11 minutes. Mettre le sel dans l'eau chaude et peser les pâtes.
- 2 Cuire les pâtes 12 minutes. Vers la fin du temps de cuisson, vérifier la cuisson des pâtes. Égoutter les pâtes dans une passoire et servir.



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 121 kcal Glucides 24 g
Lipides 1 g Protéines 4 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



POMMES DE TERRE EN ROBE DES CHAMPS

Ingrédients pour 4 portions :

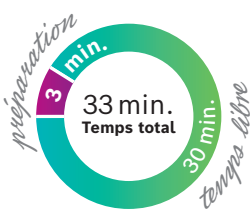
1 c. à soupe de gros sel
1 kg de pommes de terre à chair ferme, si possible de la même taille

Accessoire Cookit :

Grand panier vapeur avec couvercle

Préparation :

- 1 Laver, brosser et répartir les pommes de terre dans le grand panier vapeur. Remplir d'eau jusqu'au repère de la cuisson vapeur et cuire les pommes de terre à la vapeur 30 minutes.
- 2 Saupoudrer de gros sel les pommes de terre en robe des champs cuites à la vapeur et servir.



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 147 kcal Glucides 31 g
Lipides 0 g Protéines 3 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



PURÉE DE POMMES DE TERRE

Ingrédients pour 4 portions :

800 g de pommes de terre à chair farineuse
400 ml de lait

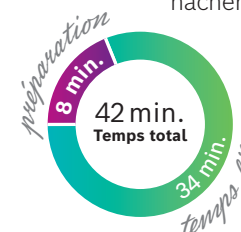
40 g de beurre
½ c. à café de sel

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Grand panier vapeur avec couvercle

Préparation :

- 1 Remplir d'eau jusqu'au repère de la cuisson vapeur. Couper les pommes de terre en morceaux d'env. 4 cm et les mettre dans le grand panier vapeur.
- 2 Cuire les pommes de terre à la vapeur 30 minutes. Vider, rincer rapidement et essuyer le bol. Peser l'un après l'autre le lait et le beurre, puis chauffer 4 minutes.
- 3 Mettre le sel et les pommes de terre dans le bol et hacher grossièrement 1 minute. Avant de servir, vérifier à nouveau l'assaisonnement.



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 257 kcal Glucides 29 g
Lipides 11 g Protéines 6 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





Conseil

Pour un riz au curry, mélanger simplement 2 c. à café de curry en poudre avec une fourchette.



Conseil

Les spätzles se congèlent très bien. Essayez également la variante savoureuse des spätzles végétal au fromage (recette à la page 143).

RIZ À L'ASIATIQUE

Ingrédients pour 4 portions :

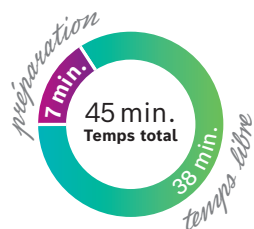
- 20 g de beurre
- 200 g de riz blanc
- 1 petite feuille de laurier
- ½ petit oignon
- 2 clous de girofle
- 400 ml d'eau
- 1 c. à café de sel

Accessoire Cookit :

Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Peser le beurre et chauffer 3 minutes. Ajouter le riz dans le bol et faire cuire 3 minutes.
- 2 Placer la feuille de laurier sur la surface coupée de l'oignon, attacher avec les clous de girofle et ajouter au riz.
- 3 Peser l'eau dans le bol et chauffer les ingrédients 5 minutes. Laisser ensuite gonfler le riz 30 minutes.
- 4 Retirer l'oignon après cuisson. Aérer le riz avec une fourchette et saler au besoin. Servir le riz ou l'utiliser pour une recette.



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 217 kcal
Lipides 4 g
Glucides 40 g
Protéines 3 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



SPÄTZLES VÉGÉTAL

Ingrédients en accompagnement pour 8 portions :

- #### Préparation aux épinards :
- 250 g de jeunes pousses d'épinards ou 150 g d'épinards surgelés
 - 50 ml d'eau
 - 20 g de beurre

Pâte à spätzles :

- 500 g de farine de blé
- 1 c. à café de sel
- 6 œufs
- Beurre pour la poêle

Accessoire Cookit :

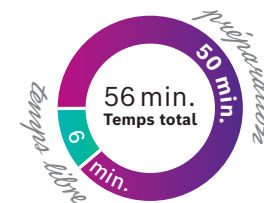
Couteau universel

Ustensiles de cuisine :

- Tamis pour spätzles
- Casserole

Préparation :

- 1 Peser l'eau et le beurre l'un après l'autre, ajouter les jeunes pousses d'épinards dans le bol et laisser cuire 6 minutes. Mélanger les épinards de temps à autre et poursuivre la cuisson.
- 2 Réduire ensuite en purée les épinards 1 minute. Peser la farine, ajouter le sel et les œufs et mélanger 1 minute.
- 3 Fouetter la pâte 2 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne une pâte lisse. Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée dans une grande casserole sur votre plaque de cuisson.
- 4 Pousser la pâte à spätzles par portions à travers le tamis à spätzles dans l'eau bouillante salée. Porter une fois les spätzles à ébullition, les sortir avec une écumoire, puis les tremper brièvement dans l'eau froide.
- 5 Répéter ces étapes jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte. Égoutter les spätzles dans une passoire. Faire fondre le beurre dans une poêle. Réchauffer les spätzles par portion et saler une nouvelle fois avant de servir.



Difficulté Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 600 kcal
Lipides 13 g
Glucides 92 g
Protéines 25 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Pour les lasagnes, abaisser la pâte très finement et découper à la taille du plat de cuisson.



Conseil

Pour les spätzles au fromage, faire revenir les rondelles d'oignon, ajouter les spätzles et le fromage râpé et assaisonner de sel de piment et de poivre noir.



PÂTE À PÂTES FRAICHES

Ingrédients pour 400 g de pâte à pâtes fraîches :

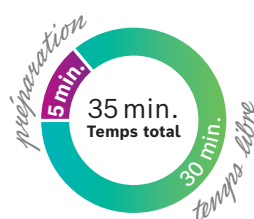
300 g de farine de blé
1 c. à café de sel
3 œufs
3 c. à soupe d'eau
Farine pour le plan de travail

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Préparation :

- 1 Peser la farine dans le bol et ajouter le sel. Mélanger les œufs et l'eau avec une fourchette et ajouter à la farine.
- 2 Pétrir les ingrédients pendant 1 minute 30. Retirer la pâte du bol. Travailler la pâte en une pâte lisse sur le plan de travail légèrement fariné et la façonner en un cylindre allongé.
- 3 Couvrir d'un film plastique et laisser reposer env. 30 minutes. Après avoir laissé reposer la pâte, la travailler pour la recette souhaitée.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	265 kcal	Glucides	45 g
Lipides	4 g	Protéines	10 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



SPÄTZLES

Ingrédients pour 4 portions :

400 g de farine de blé
1 c. à café de sel
3 œufs
1 pincée de muscade râpée
175 ml d'eau froide
Beurre pour la poêle

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Ustensiles de cuisine :

Tamis pour spätzles
Casserole

Préparation :

- 1 Peser la farine dans le bol, ajouter le sel, les œufs, la muscade râpée et l'eau et mélanger les ingrédients pendant 2 minutes.
- 2 Fouetter la pâte 2 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne une pâte lisse. Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée sur votre plaque de cuisson. Pousser la pâte à spätzles par portions à travers le tamis à spätzles dans l'eau bouillante salée. Porter une fois les spätzles à ébullition, les sortir avec une écumoire, puis les tremper brièvement dans l'eau froide.
- 3 Répéter plusieurs fois l'opération. Égoutter les spätzles dans une passoire. Faire fondre le beurre dans une poêle. Réchauffer les spätzles par portion et saler une nouvelle fois avant de servir.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	405 kcal	Glucides	73 g
Lipides	5 g	Protéines	15 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



SPÄTZLES VÉGÉTAL AU FROMAGE

Mettez-vous au vert. Étonnez vos proches avec cette variante remarquable des spätzles.

Conseil

Une salade de crudités ou de laitue se marie bien avec les spätzles végétal au fromage.

Ingrédients pour 4 portions :

2 oignons rouges
100 g de fromage de montagne entier, sans croûte

Sel
Poivre noir
Sel au piment
Cresson rouge à saupoudrer

Préparation aux épinards :

250 g de jeunes pousses d'épinard
ou 150 g d'épinards surgelés
50 ml d'eau
20 g de beurre

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Disques pour couper et râper, arbre de transmission et couvercle avec cheminée de remplissage

Pâte à spätzles :

500 g de farine de blé
1 c. à café de sel
6 œufs
50 g de beurre pour la cuisson

Ustensiles de cuisine :

Tamis pour spätzles
Casserole

Préparation :

- 1 Couper les oignons en fines tranches avec le disque à émincer, les retirer du bol et réserver. Râper finement le fromage avec le disque à râper.
- 2 Rincer brièvement et essuyer le bol. Peser dans le bol l'eau et le beurre l'un après l'autre. Laver les jeunes pousses d'épinard et cuire 6 minutes.
- 3 Mixer les épinards 1 minute, peser la farine dans le bol, ajouter le sel et les œufs et mélanger 1 minute. Mixer la pâte 2 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne une pâte lisse.
- 4 Dans une grande casserole porter à ébullition une grande quantité d'eau salée sur votre plaque de cuisson. Pousser la pâte à spätzles par portions à travers le tamis à spätzles dans l'eau bouillante salée. Porter une fois les spätzles à ébullition, les sortir avec une écumoire, puis les tremper brièvement dans l'eau froide.
- 5 Répéter ces étapes jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte. Égoutter les spätzles dans une passoire. Faire fondre le beurre dans une poêle.
- 6 Mettre les oignons dans la poêle, assaisonner de sel et de poivre et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les spätzles et faire frire. Saupoudrer de fromage, mélanger le tout et faire frire jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
- 7 Ajouter du sel au piment et avant de servir, vérifier à nouveau l'assaisonnement. Disposer sur des assiettes préchauffées et saupoudrer de cresson rouge.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 713 kcal Glucides 93 g
Lipides 22 g Protéines 32 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



SERVIETTENKNÖDEL

Cet accompagnement traditionnel est particulièrement savoureux, avec des plats de viande en sauce.

Ingrédients pour 4 portions :

- 1 bouquet de persil plat
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 350 ml de lait
- 400 g de Knödelbrot ou pain blanc rassis coupé en dés
- Sel
- 4 œufs

Accessoires Cookit :

- Couteau universel
- Grand panier vapeur avec couvercle

Ustensile de cuisine :

- Grand torchon, d'env. 40 x 30 cm

Préparation :

- 1 Peser le pain dans un plat séparé, saler et réserver. Couper les tiges de persil, rincer brièvement les feuilles et secouer pour égoutter.
- 2 Couper les oignons en deux, mettre avec le persil dans le bol et mixer 10 secondes.
- 3 Ajouter le beurre et faire revenir 3 minutes. Peser le lait dans le bol et chauffer 1 minute 30. Verser le mélange chaud de lait et d'oignons sur le pain et le laisser un peu refroidir.
- 4 Ajouter les œufs et bien mélanger le tout avec vos mains. Laisser reposer 20 minutes la préparation. Rincer le bol, essuyer et peser 1,5 litre d'eau dans le bol.
- 5 Humidifier un peu le torchon et l'étaler sur le plan de travail. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en un cylindre lisse et allongé et l'enrouler dans le torchon. Bien fermer les extrémités. Faire cuire le cylindre dans le grand panier vapeur pendant 45 minutes.
- 6 Retirer le plat du torchon, couper en tranches d'env. 2 cm d'épaisseur et disposer sur des assiettes préchauffées.

Conseil

Lorsque le pain est coupé en dés, les serviettenknödel gonflent mieux et leur consistance est plus légère.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	449 kcal	Glucides	55 g
Lipides	16 g	Protéines	19 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Vous pouvez réchauffer les morceaux de polenta avec un peu de beurre et les faire dorer.



POLENTA

Ingrédients pour 4 portions :

150 g de semoule de maïs pour polenta
600 ml de bouillon de légumes
20 g de beurre
Huile pour la plaque à pâtisserie
Beurre pour la poêle

Accessoire Cookit :

Double fouet

Ustensile de cuisine :

Plaque à pâtisserie

Préparation :

- 1 Peser le bouillon de légumes dans le bol et chauffer pendant 7 minutes. Peser la semoule dans un autre plat.
- 2 Mettre la semoule dans le bol et laisser chauffer 1 minute. Laisser gonfler 14 minutes. Ajouter le beurre et mélanger le tout pendant 1 minute 30.
- 3 Étaler la polenta uniformément sur une plaque à pâtisserie graissée et la laisser refroidir 20 minutes. Couper la polenta refroidie selon la forme souhaitée avec un couteau de cuisine ou un petit ramequin.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	188 kcal	Glucides	29 g
Lipides	6 g	Protéines	3 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Ce ragoût hongrois se déguste avec une baguette bien fraîche.



LETCHO AUX POIVRONS ET PIMENTS

Ingrédients pour 4 portions :

200 g de tomates concassées
1 oignon
1 poivron rouge
1 poivron jaune
1 poivron vert
3 c. à soupe d'huile d'olive de cuisson
1 c. à café de sucre
Sel
Poivre noir
4 piments doux

Accessoires Cookit :

Mélangeur 3D

Disque pour découper, arbre de transmission et couvercle avec cheminée de remplissage

Préparation :

- 1 Peser 200 g de tomates concassées dans un récipient séparé et réserver. Couper l'oignon et les poivrons en quatre et les couper en tranches épaisses avec le disque.
- 2 Transvaser les légumes dans un grand plat et couvrir. Vider le bol, puis le rincer rapidement et bien l'essuyer. Ajouter ensuite l'huile d'olive dans le bol et chauffer 3 minutes.
- 3 Mettre les légumes dans le bol et faire revenir 5 minutes. Saupoudrer les légumes de sucre et assaisonner de sel et de poivre, puis laisser mijoter encore 2 minutes.
- 4 Ajouter les tomates concassées, goûter pour vérifier l'assaisonnement à nouveau et laisser mijoter 7 minutes. Pendant ce temps, couper les piments en petits morceaux et retirer les pépins.
- 5 Ajouter les piments aux légumes, goûter à nouveau pour vérifier l'assaisonnement et laisser mijoter 3 minutes le letcho. Disposer dans des assiettes préchauffées et servir immédiatement.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	154 kcal	Glucides	9 g
Lipides	11 g	Protéines	2 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

La purée de courges et de pommes de terre est particulièrement délicieuse avec un ragoût et du gibier.



PURÉE DE POMMES DE TERRE ET COURGES

Ingrédients pour 4 portions :

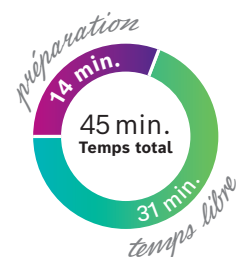
100 ml de crème
600 g de pommes de terre à chair farineuse
400 g de courges (par ex. butternut ou potimarron)
40 g de beurre
200 ml de bouillon de légumes
Sel
Poivre noir

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Préparation :

- 1 Peser la crème dans un récipient séparé et réserver. Couper les pommes de terre et les courges en morceaux d'env. 2 cm et les mettre dans le bol. Peser le beurre et le bouillon de légumes l'un après l'autre.
- 2 Faire chauffer les légumes pendant 8 minutes, puis laisser mijoter pendant 20 minutes, assaisonner de sel et de poivre, ajouter la crème et laisser mijoter encore 3 minutes.
- 3 Hacher les légumes 2 minutes. Avant de servir, vérifier à nouveau l'assaisonnement et disposer dans des assiettes préchauffées.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	292 kcal	Glucides	29 g
Lipides	16 g	Protéines	4 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



POLENTA AU GORGONZOLA

Ingrédients pour 4 portions :

100 g de torta mascarpone (gorgonzola et mascarpone)
600 ml de bouillon de légumes
100 g de semoule de maïs pour polenta
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre noir

Accessoire Cookit :

Double fouet

Préparation :

- 1 Peser le fromage dans un récipient séparé et réserver. Peser l'un après l'autre dans le bol le bouillon de légumes et la semoule.
- 2 Laisser mijoter le bouillon de légumes pendant 15 minutes. Ajouter le fromage et l'huile d'olive et laisser mijoter encore 3 minutes. Assaisonner la polenta avec le sel et le poivre et laisser mijoter 1 minute.
- 3 Disposer la polenta dans des assiettes préchauffées ou dans un plat et servir immédiatement



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	224 kcal	Glucides	20 g
Lipides	12 g	Protéines	7 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





FLAN AU BROCOLI

Que ce soit en accompagnement ou en plat principal, régalez vos proches avec ce délicieux flan aux légumes.

Ingrédients pour 4 portions :

2 œufs
60 g de crème fraîche
100 g d'emmental râpé
500 g de brocoli frais entier
1 c. à soupe de sel
25 g de beurre
Poivre noir
Muscade fraîchement râpée
Beurre pour beurrer les tasses

Accessoires Cookit :

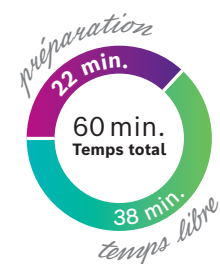
Couteau universel
Grand panier vapeur avec couvercle

Ustensiles de cuisine :

4 tasses de 200 ml

Préparation :

- 1 Peser la crème fraîche et l'emmental dans un plat séparé, ajouter les œufs et mélanger le tout. Laver rapidement le brocoli. Retirer les extrémités filandreuses des tiges de brocoli et couper les tiges en morceaux (diamètre d'env. 3 cm et longueur d'env. 2 cm).
- 2 Peser 2 litres d'eau et chauffer 10 minutes. Saler l'eau, cuire les bouquets de brocoli et les tiges pendant 6 minutes, retirer les légumes avec une écumoire et mettre de côté quatre bouquets de brocoli.
- 3 Rincer brièvement et essuyer le bol. Ajouter le beurre dans le bol et chauffer 2 minutes. Ajouter le brocoli, faire revenir 2 minutes et hacher les légumes 30 secondes. Ajouter les œufs, la crème fraîche et l'emmental au brocoli. Assaisonner la préparation aux légumes avec du sel, du poivre et de la muscade, vérifier l'assaisonnement et réduire en purée pendant 30 secondes.
- 4 Beurrer les tasses. Répartir la préparation au brocoli dans les tasses, insérer un bouquet de brocoli dans chaque tasse. Rincer brièvement le bol et remplir d'eau jusqu'au repère de la cuisson vapeur. Mettre les tasses dans le grand panier vapeur et cuire à la vapeur 22 minutes.
- 5 Utiliser un couteau de cuisine fin pour détacher le flan du bord de la tasse et les placer sur des assiettes préchauffées.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	225 kcal	Glucides	4 g
Lipides	15 g	Protéines	17 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Le brocoli sera plus croustillant si vous l'ajoutez au chou-fleur et aux choux de Bruxelles après 7 minutes.



ASSORTIMENT DE BROCOLI, CHOUFLEUR ET CHOUX DE BRUXELLES

Ingrédients pour 4 portions :

300 g de bouquets de brocoli, d'env. 3 cm
300 g de bouquets de choufleur, d'env. 3 cm
300 g de choux de Bruxelles
Sel
Poivre noir

Accessoire Cookit :

Grand panier vapeur

Préparation :

- 1 Remplir le bol d'eau jusqu'au repère de la cuisson vapeur. Laver brièvement les bouquets de brocoli, de chou-fleur et les choux de Bruxelles. Faire une incision en croix sur le trognon des choux de Bruxelles.
- 2 Faire cuire les légumes au grand panier vapeur pendant 20 minutes.
- 3 Après la cuisson, saler et poivrer et disposer dans des assiettes préchauffées.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	56 kcal	Glucides	6 g
Lipides	1 g	Protéines	7 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



RATATOUILLE AUX LÉGUMES D'ÉTÉ

Ingrédients pour 4 portions :

1 oignon rouge
1 gousse d'ail
3 c. à soupe d'huile d'olive, de cuisson
1 aubergine
1 courgette
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 poivron jaune
Sel
Poivre noir

1 pincée de sucre

400 g de tomates concassées

50 g d'olives noires marinées dénoyautées, coupées en deux

Fines herbes fraîches à saupoudrer (par ex. origan, persil ou basilic)

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Couper les oignons en quatre, les ajouter aux gousses d'ail dans le bol et hacher 10 secondes. Ajouter l'huile d'olive aux oignons et faire revenir 3 minutes.
- 2 Pendant ce temps, couper les légumes en dés d'env. 2 cm, mettre dans le bol et faire revenir 5 minutes.
- 3 Saler, poivrer et sucrer. Peser les tomates concassées et les demi-olives dans le bol et laisser mijoter 10 minutes les légumes.
- 4 Assaisonner de nouveau la ratatouille et vérifier l'assaisonnement. Disposer ensuite dans un plat préchauffé, saupoudrer d'herbes fraîches et servir immédiatement.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	178 kcal	Glucides	8 g
Lipides	14 g	Protéines	3 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Si vous avez peu de temps devant vous, remplacez les tomates fraîches par des tomates concassées en brique.



Conseil

Faire fondre le beurre sur votre plaque de cuisson ou au micro-ondes. Il n'est donc pas nécessaire de rincer davantage le bol.



SAUCE TOMATE IL SUGO

Ingrédients pour 4 portions :

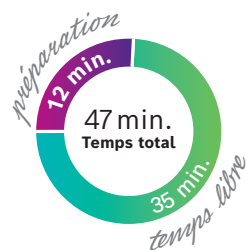
2 échalotes
1 gousse d'ail
2 c. à soupe d'huile d'olive de cuisson
½ c. à café de sucre
800 g de tomates charnues
Sel
Poivre noir
3 c. à soupe d'herbes aromatiques hachées
(par ex. basilic, romarin, origan)
Fines herbes fraîches pour la garniture

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Préparation :

- 1 Couper les échalotes en deux, ajouter la gousse d'ail dans le bol et mixer 15 secondes.
- 2 Verser l'huile d'olive dans le bol. Faire revenir les échalotes et l'ail 3 minutes. Saupoudrer le sucre sur les échalotes et l'ail et laisser doucement caraméliser 2 minutes.
- 3 Couper les tomates en morceaux d'env. 4 cm, assaisonner de sel et de poivre et laisser mijoter 30 minutes.
- 4 Ajouter les fines herbes, vérifier à nouveau l'assaisonnement et mixer 1 minute. Passer la sauce dans une fine passoire, décorer d'herbes fraîches et servir.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	110 kcal	Glucides	7 g
Lipides	7 g	Protéines	2 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



SAUCE BÉARNAISE

Ingrédients pour 4 portions :

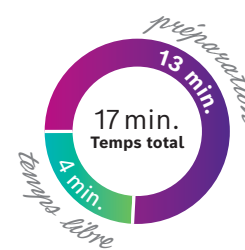
5 brins d'estragon
250 g de beurre
3 jaunes d'œufs
50 ml d'eau
50 ml de vin blanc sec
1 c. à café de jus de citron
½ c. à café de sel
1 pincée de sucre
Poivre blanc
1 c. à café de cube de bouillon de bœuf
Quelques brins d'estragon frais pour décorer

Accessoire Cookit :

Double fouet

Préparation :

- 1 Laver brièvement l'estragon, sécher dans du papier absorbant, cueillir les feuilles et les hacher. Faire fondre le beurre sur votre plaque de cuisson ou au micro-ondes.
- 2 Mettre le jaune d'œuf dans le bol. Peser dans le bol l'eau et le vin blanc l'un après l'autre.
- 3 Ajouter l'estragon, le jus de citron, le sel, le sucre, le poivre et le cube de bouillon de bœuf dans le bol et battre à chaud pendant 4 minutes. Verser doucement le beurre fondu.
- 4 Transvaser la sauce dans une saucière préchauffée, décorer d'estragon et servir immédiatement.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	536 kcal	Glucides	2 g
Lipides	57 g	Protéines	3 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





Conseil

Cette sauce blanche classique, facilement personnalisable, convient parfaitement aux gratins.



SAUCE BÉCHAMEL

Ingrédients pour 500 ml :

40 g de beurre
40 g de farine de blé
Sel
Poivre blanc
500 ml de lait froid
Muscade fraîchement râpée

Accessoire Cookit :

Double fouet

Préparation :

- 1 Peser le beurre dans le bol et laisser fondre 2 minutes. Peser la farine dans le bol et faire suer 3 minutes. Saler et poivrer. Peser le lait froid dans le bol.
- 2 Chauffer le liquide et laisser mijoter 12 minutes. Assaisonner à nouveau la sauce avec du sel, du poivre et de la muscade, transvaser dans une saucière préchauffée et servir immédiatement.



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100 ml

Valeur énergétique	131 kcal	Glucides	9 g
Lipides	8 g	Protéines	3 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



SAUCE HOLLANDAISE

Ingrédients pour 4 portions :

250 g de beurre
3 jaunes d'œufs
50 ml d'eau
50 ml de vin blanc sec
1 c. à café de jus de citron
½ c. à café de sel
1 pincée de sucre
Poivre blanc

Accessoire Cookit :

Double fouet

Préparation :

- 1 Faire fondre le beurre sur votre plaque de cuisson ou au micro-ondes. Mettre le jaune d'œuf dans le bol. Peser dans le bol l'eau et le vin blanc l'un après l'autre.
- 2 Ajouter le jus de citron, le sel, le sucre et le poivre dans le bol et battre à chaud pendant 4 minutes.
- 3 Verser doucement le beurre liquide, transvaser la sauce dans une saucière préchauffée et servir immédiatement.



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	535 kcal	Glucides	1 g
Lipides	57 g	Protéines	3 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

La mayonnaise est une sauce de base que vous pouvez varier comme bon vous semble, par exemple comme rémoulade. Consommer dès que possible après la préparation.



Conseil

Se marie parfaitement avec le tafelspitz, le rôti de bœuf ou le poisson cuit au four.



MAYONNAISE

Ingrédients pour 250 g :

2 jaunes d'œufs
1 c. à café de moutarde de Dijon
1 c. à café de jus de citron
Sel
Poivre blanc
250 ml à soupe d'huile de tournesol

Accessoire Cookit :

Double fouet

Ustensiles de cuisine :

3 pots hermétiques

Préparation :

- 1 Mettre le jaune d'œuf, la moutarde et le jus de citron dans le bol. Assaisonner de sel et de poivre et battre le tout pendant 6 minutes 30.
- 2 Après 3 minutes, verser l'huile de tournesol en filet dans le bol, en faisant de petites pauses. Assaisonner de sel et de poivre. Servir la mayonnaise comme vous le souhaitez ou l'utiliser pour une recette.



Difficulté
Complexe

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique	744 kcal	Glucides	0 g
Lipides	82 g	Protéines	2 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



SAUCE RÉMOULADE

Ingrédients pour 400 g :

Préparation aux herbes :
½ bouquet de persil plat
½ bouquet de ciboulette
½ bouquet de cresson
2 petites échalotes
1 c. à soupe de câpres
3 cornichons
4 filets d'anchois
3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

Mayonnaise:

2 jaunes d'œufs
1 c. à café de moutarde de Dijon
1 c. à café de jus de citron
Sel
Poivre noir
250 ml à soupe d'huile de tournesol

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Double fouet

Ustensiles de cuisine :

4 pots hermétiques

Préparation :

- 1 Rincer brièvement à l'eau froide le persil et la ciboulette. Cueillir les feuilles du persil. Couper en morceaux d'env. 3 cm la ciboulette.
- 2 Couper les échalotes en deux et ajouter les herbes, les câpres, les cornichons, les anchois et le vinaigre de vin blanc dans le bol et hacher le tout pendant 1 minute 30.
- 3 Retirer du bol la préparation aux herbes et réserver, rincer le bol et sécher. Mettre les jaunes d'œufs, la moutarde et le jus de citron dans le bol, puis saler et poivrer.
- 4 Battre pendant 6 minutes 30. Après 3 minutes verser dans le bol l'huile de tournesol en un filet, en faisant de petites pauses. Saler et poivrer.
- 5 Ajouter la préparation aux herbes dans le bol et mélanger 1 minute. Transvaser la rémoulade dans des pots hermétiques, conserver au réfrigérateur et consommer dès que possible.



Difficulté
Complexe

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique	450 kcal	Glucides	1 g
Lipides	48 g	Protéines	3 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





Conseil

Ne pas faire bouillir la moutarde en poudre, sinon elle deviendra amère. Le chutney aux figues, citron et moutarde se marie très bien avec le fromage.



CHUTNEY AUX FIGUES ET CITRON

Ingrédients pour 1 000 g :

16 grosses figues fraîches
5 c. à soupe de vinaigre balsamique
3 c. à soupe de vinaigre de framboise
Jus d'un citron
200 g de sucre roux
1 c. à soupe bombée de fécule de maïs
4 c. à soupe de moutarde en poudre

Accessoire Cookit :

Double fouet

Ustensiles de cuisine :

4 pots hermétiques

Préparation :

- Rincer brièvement les figues à l'eau froide, retirer délicatement la peau avec un couteau et couper les figues en quatre. Mesurer le vinaigre balsamique, le vinaigre de framboise et le jus de citron dans un récipient séparé.
- Peser le sucre dans le bol et laisser caraméliser 7 minutes. Continuer ensuite à caraméliser pendant 2 minutes tout en ajoutant 4 c. à soupe d'eau dans le bol pour déglacer le caramel.
- Verser le vinaigre balsamique, le vinaigre de framboise et le jus de citron dans le bol et laisser mijoter 4 minutes le liquide.
- Pendant ce temps, mélanger la fécule de maïs avec 2 c. à soupe d'eau et laisser mijoter dans le bol. Ajouter les figues dans le bol et laisser mijoter encore 10 minutes.
- Ajouter la moutarde en poudre dans le bol et mélanger 1 minute. Transvaser le chutney dans des pots propres, refermer immédiatement avec le couvercle et laisser refroidir.

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Difficulté
Complexe

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique	146 kcal	Glucides	33 g
Lipides	0 g	Protéines	1 g

CHUTNEY D'ANANAS ET DE MANGUE

Ingrédients pour 1 000 g :

500 g d'ananas, sans écorce ni trognon
250 g de chair de mangue
250 g de sucre gélifiant (2:1)
50 ml de porto
50 ml de vinaigre blanc balsamique
50 ml de jus de mangue
20 fils de piment rouge

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Ustensiles de cuisine :

4 pots de confiture hermétiques

Préparation :

- Couper en morceaux d'env. 3 cm la chair de l'ananas. Couper en morceaux la chair de la mangue. Ajouter les dés d'ananas et de mangue dans le bol et mixer 10 secondes.
- Peser le sucre gélifiant dans le bol. Peser le porto, le vinaigre balsamique et le jus de mangue dans le bol et laisser mijoter les ingrédients 9 minutes. Ajouter les fils de piment et laisser de nouveau mijoter 3 minutes.
- Transvaser le chutney dans des pots, refermer immédiatement avec le couvercle et laisser refroidir.



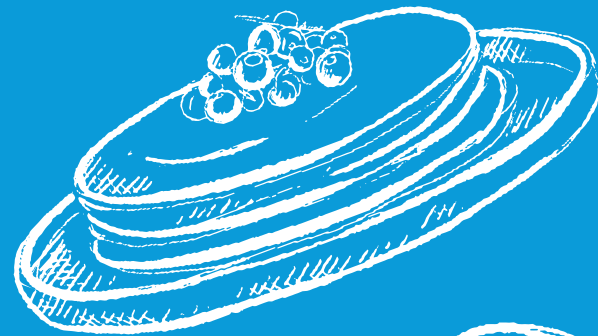
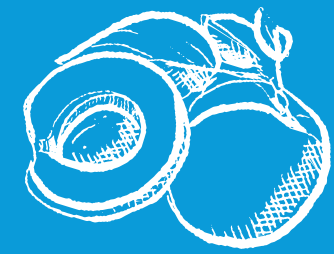
Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

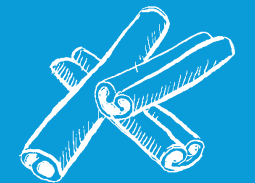
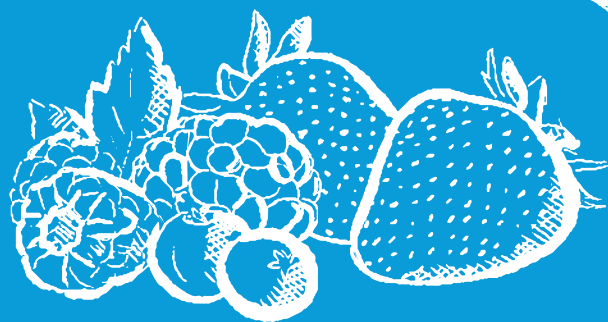
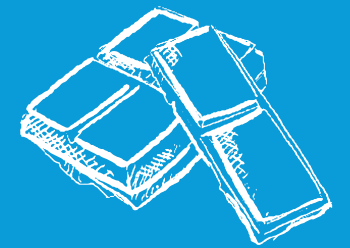
Valeur énergétique	116 kcal	Glucides	26 g
Lipides	0 g	Protéines	0 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





DESSERTS ET ENTREMETS



Conseil

Gardez un œil sur la crème pendant qu'elle est fouettée et ajustez le temps en conséquence.

MOUSSE AU CHOCOLAT

Aérée, légère et chocolatée. Ce classique, qui stimule les sens, fera fondre les gourmands.

Ingrédients pour 8 personnes :

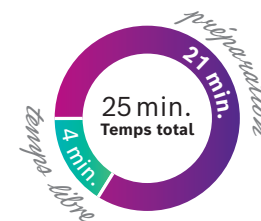
5 blancs d'œufs
30 g de sucre fin
200 ml de crème, min. 30 % de matières grasses
200 g de chocolat noir, teneur en cacao 72 %
2 jaunes d'œufs
Copeaux de chocolat
Chocolat râpé
Sucre glace pour décorer

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Double fouet

Préparation :

- 1 Mettre les blancs d'œufs dans le bol et les monter en neige 2 minutes 30. Après 2 minutes, verser le sucre dans le bol. Sortir les blancs d'œufs du bol, les transvaser dans un autre bol et réfrigérer.
- 2 Peser la crème et battre jusqu'à ce qu'elle soit ferme pendant 2 minutes 30. Transvaser la crème dans un plat séparé et couvrir avant de réfrigérer.
- 3 Rincer et sécher le bol. Casser le chocolat noir en morceaux, le peser dans le bol, le hacher pendant 10 secondes. Le laisser fondre pendant 4 minutes et le transvaser dans un grand plat.
- 4 Ajouter 2 jaunes d'œufs au chocolat et remuer au fouet. Incorporer délicatement au fouet la crème fouettée d'abord, puis les blancs d'œufs.
- 5 Mettre la mousse au chocolat dans un saladier et réfrigérer 30 minutes.
- 6 Prélever 2 à 3 c. à soupe de mousse au chocolat et disposer sur les assiettes. Saupoudrer de copeaux de chocolat et de sucre glace, puis servir.



Difficulté
Complexe

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	250 kcal	Glucides	19 g
Lipides	17 g	Protéines	6 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



FLAN AU CAFÉ ET AU CHOCOLAT

Dans ce dessert absolument fondant, le goût sucré du chocolat s'harmonise parfaitement avec les notes prononcées du café.



préparation
33 min.
78 min.
Temps total
45 min.
temps libre

Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 166 kcal Glucides 22 g
Lipides 5 g Protéines 5 g

Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner



100 ml
de café fort
(espresso)

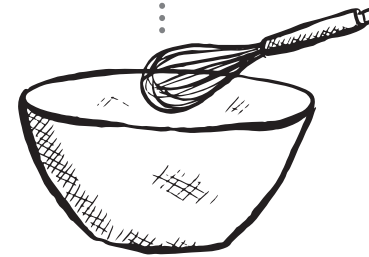


2 œufs

3 c. à soupe de
sucre



100 ml
de lait

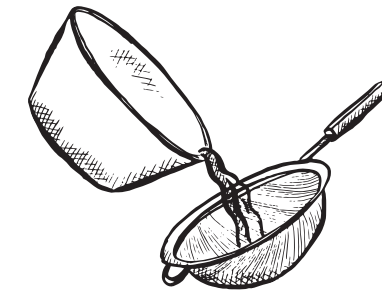


FILTRER

Verser le mélange
dans une passoire
fine et peser l'eau
dans le bol.

MÉLANGER LES INGRÉDIENTS

Ajouter les œufs, le sucre, le lait et le café froid très fort dans un gobelet doseur séparé et mélanger avec un fouet.



1,5 l d'eau



DIVISER EN PORTIONS

Répartir le mélange de café dans quatre tasses à espresso et saupoudrer de chocolat râpé. Mettre les tasses dans le petit panier vapeur.



1 c. à soupe de
chocolat râpé



4 tasses

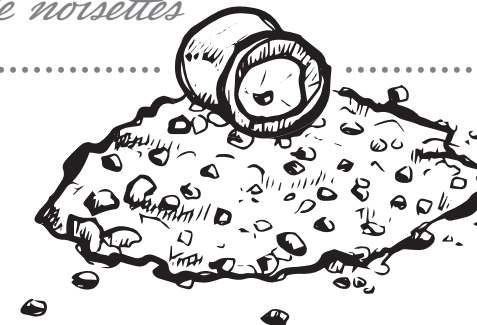


Petit panier vapeur

POCHER

Pocher 45 minutes, mettre au réfrigérateur les tasses à espresso 30 minutes, puis détacher le flan du bord de la tasse avec un couteau et renverser sur une assiette.

1 c. à soupe d'éclats
de noisettes



SAUPOUDRER ET DÉGUSTER

Saupoudrer d'éclats de noisettes (recette à la page 179) et servir.



Conseil
Le blanc d'œuf peut également être utilisé pour des meringues à l'orange ou une pavlova (recette à la page 181).

CRÊPES SUCRÉES

Ingrédients pour 4 portions :

250 g de farine de blé
1 pincée de sel
500 ml de lait
4 œufs
100 ml d'eau minérale

Pour la cuisson :

60 g de margarine

Pour tartiner :

50 g de marmelade ou de fromage blanc aux fruits
Sucre glace pour saupoudrer

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Ustensile de cuisine :

Poêle

Préparation :

- 1 Peser la farine dans le bol et ajouter le sel. Peser le lait dans le bol, ajouter les œufs et remuer les ingrédients pendant 1 minute.
- 2 Ajouter ensuite l'eau et remuer à nouveau le tout pendant 20 secondes.
- 3 Laisser reposer 10 minutes la pâte à crêpe. Sur une plaque de cuisson, chauffer un peu de margarine dans une poêle et cuire les crêpes les unes après les autres.
- 4 Tartiner les crêpes de confiture, les plier en triangle et saupoudrer de sucre en poudre.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	423 kcal	Glucides	63 g
Lipides	10 g	Protéines	17 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



SABAYON À LA CANNELLE

Ingrédients pour 4 portions :

60 ml de vin blanc
60 ml de porto
120 g de sucre
6 jaunes d'œufs
1 pincée de cannelle en poudre
Fruits de saison

Accessoire Cookit :

Double fouet

Préparation :

- 1 Peser dans le bol le vin blanc, le porto et le sucre l'un après l'autre.
- 2 Mettre les jaunes d'œufs et la cannelle dans le bol. Battre à chaud les ingrédients 7 minutes.
- 3 Transvaser le sabayon dans les pots, décorer avec des fruits de saison et servir immédiatement.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	270 kcal	Glucides	31 g
Lipides	10 g	Protéines	5 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





POP-CORN SUCRÉ

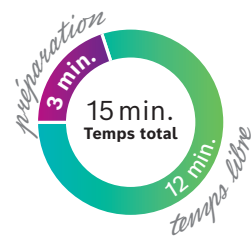
Ingrédients pour 4 portions :
 100 g graines de maïs pour pop-corn

30 g huile de tournesol
 60 g de sucre

Accessoire Cookit :
 Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Peser le maïs à popcorn, l'huile de tournesol et le sucre dans le bol et laisser sauter pendant 12 minutes.
- 2 Transvaser dans un grand plat, laisser refroidir légèrement et remuer à nouveau avant de servir.



Difficulté
 Facile

Valeurs nutritionnelles par portion
 Valeur énergétique 213 kcal
 Lipides 8 g
 Glucides 33 g
 Protéines 2 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil
 Gardez un œil sur la crème pendant qu'elle est fouettée et ajustez le temps en conséquence.

CRÈME FOUETTÉE AU SUCRE VANILLÉ

Ingrédients pour 200 ml :
 200 ml de crème fouettée, min. 30 % de matières grasses
 1 c. à soupe de sucre vanillé

Accessoire Cookit :
 Double fouet

Préparation :

- 1 Ajouter la crème fouettée au bol et battre 2 minutes. Après 1 minute 30, verser le sucre vanillé en battant.
- 2 Continuer à battre 30 secondes. Transvaser la crème fouettée dans un plat et servir.

FLAN À LA VANILLE

Ingrédients pour 4 portions :
 500 ml de lait
 3 c. à soupe bombées de préparation pour flan à la vanille

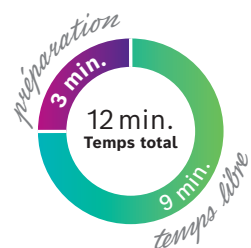
30 g de sucre

Accessoire Cookit :
 Double fouet

Ustensiles de cuisine :
 4 tasses de 150 ml

Préparation :

- 1 Peser dans le bol l'un après l'autre le lait et le sucre. Mettre la préparation pour flan dans le bol et laisser cuire 9 minutes.
- 2 Transvaser le flan dans les tasses et servir chaud ou froid.



Difficulté
 Facile

Valeurs nutritionnelles par portion
 Valeur énergétique 168 kcal
 Lipides 4 g
 Glucides 27 g
 Protéines 2 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Difficulté
 Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100 ml
 Valeur énergétique 307 kcal
 Lipides 30 g
 Glucides 7 g
 Protéines 25 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





Conseil

Vous pouvez aussi choisir une variété différente de jus et de fruits rouges.

RIZ AU LAIT GARNI DE FRUITS ET PÉTALES DE FLEURS

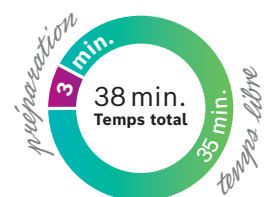
Ingrédients pour 4 portions :

1 nectarine
1 pêche
4 abricots
50 g de sucre
1 litre de lait
1 pincée de sel
250 g de riz rond
Pétales de fleurs séchés pour décorer

Accessoire Cookit : Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Couper la nectarine et la pêche en petits morceaux et 3 abricots en fines tranches. Saupoudrer les légumes de 25 g de sucre, réserver et laisser reposer. Couper le quatrième abricot en tranches très fines et réserver pour la décoration.
- 2 Peser le lait dans le bol et ajouter le sel. Peser le riz rond dans le bol et cuire 25 minutes. Ajouter le restant du sucre et les fruits coupés en petits morceaux, puis finir de cuire 10 minutes.
- 3 Disposer le riz au lait dans les assiettes et décorer chacune de 3 tranches d'abricot et de pétales de fleurs séchés.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 472 kcal
Lipides 9 g
Glucides 81 g
Protéines 13 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



SAUCE AUX FRUITS ROUGES

Ingrédients pour 4 portions :

100 ml de sirop de framboise
200 ml d'eau
20 g de fécule de maïs
200 g de framboises
200 g de myrtilles
200 g de groseilles

Accessoire Cookit : Double fouet

Préparation :

- 1 Peser dans le bol le sirop de framboise, l'eau et la fécule de maïs. Chauffer les ingrédients et laisser mijoter 5 minutes.
- 2 Pendant ce temps, laver et nettoyer les fruits. Retirer les panicules des groseilles. Mettre les fruits dans le bol et laisser mijoter 2 minutes.
- 3 Transvaser la sauce dans un plat et servir.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 132 kcal
Lipides 1 g
Glucides 28 g
Protéines 1 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



SAUCE AU CHOCOLAT

Que ce soit pour sublimer un gâteau, tremper des fruits dedans ou napper une glace, ce classique polyvalent ravira les fans de chocolat.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	234 kcal	Glucides	31 g
Lipides	10 g	Protéines	3 g

Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner



PESER

Peser la crème et le beurre dans un plat séparé.



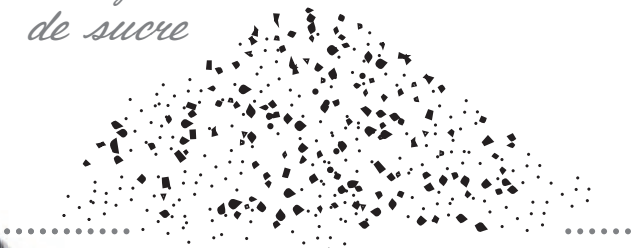
50 ml
de crème

20 g de beurre



Utiliser le
double fouet

60 g
de sucre



CHAUFFER L'EAU ET LE SUCRE

Peser l'eau et le sucre l'un après l'autre dans le bol, chauffer et laisser mijoter 10 minutes jusqu'à obtenir un sirop.



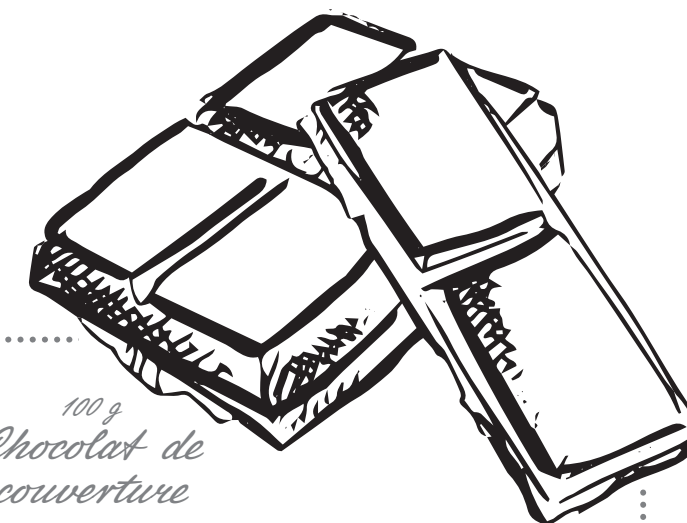
75 ml
d'eau



AJOUTER LE CHOCOLAT DE TCOUVERTURE

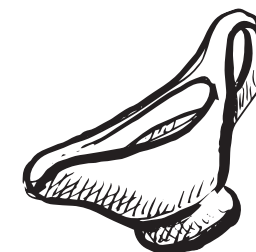
Casser le chocolat de couverture en morceaux d'env. 3 cm, ajouter au sirop et remuer pendant 2 minutes.

100 g
Chocolat de
couverture



REMUER

Mettre la crème et le beurre dans la sauce au chocolat et remuer à nouveau pendant 1 minute.



REEMPLIR ET SERVIR

Verser la sauce dans un pichet ou un bol et servir.



Conseil

La compote accompagne parfaitement les desserts et pâtisseries.



Conseil

Qu'elle soit servie avec du strudel aux pommes, une brioche Rohrnudeln ou des pommes au four, cette crème anglaise est toujours un succès.

COMPOTE DE POMMES À LA CANNELLE

Ingrédients pour 4 portions :

500 g de pommes acidulées (par ex. Topaz ou Braeburn), épinées

1 c. à soupe de sucre

½ c. à café de graines de piment de Jamaïque entières

3 pincées de poudre râpée d'une fève de tonka

5 clous de girofle entiers

1 petit bâtonnet de cannelle

250 ml d'eau

Accessoire Cookit :

Mélangeur 3D

Ustensiles de cuisine :

1 sachet de thé en papier jetable

Ficelle de cuisine

Préparation :

- 1 Couper les pommes en morceaux d'env. 3 cm, les mettre dans le bol et saupoudrer de sucre. Écraser les graines de piment de la Jamaïque sur une planche et les transvaser avec la fève de tonka dans le sachet de thé.
- 2 Mettre les clous de girofle et le bâton de cannelle dans le sachet de thé et fermer avec de la ficelle de cuisine. Peser l'eau et laisser mijoter 10 minutes la compote.
- 3 Retirer le sachet de thé de la compote et transvaser la compote dans un plat.



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	97 kcal	Glucides	23 g
Lipides	0 g	Protéines	0 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



CRÈME ANGLAISE

Ingrédients pour 4 portions :

500 ml de lait

2 jaunes d'œufs

1 c. à soupe de fécule de maïs

40 g de sucre

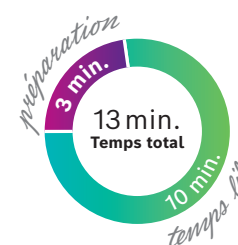
1 gousse de vanille entière

Accessoire Cookit :

Double fouet

Préparation :

- 1 Mesurer 100 ml de lait dans un plat séparé. Bien mélanger les jaunes d'œufs avec le lait et la fécule de maïs et réserver.
- 2 Peser dans le bol l'un après l'autre les 400 ml de lait et le sucre. Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur et gratter les graines de vanille.
- 3 Mettre la gousse et les graines dans le lait et chauffer pendant 6 minutes. Verser le mélange de lait et d'œufs dans le lait chaud et laisser mijoter encore 4 minutes.
- 4 Retirer la gousse de vanille, transvaser la crème anglaise dans un plat préchauffé et servir immédiatement.



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	180 kcal	Glucides	20 g
Lipides	8 g	Protéines	6 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Ajoutez des fruits frais ou accompagnez-le d'une sauce aux fruits rouges (recette à la page 173).



YAOURT MAISON

Ingrédients pour 600 g :

600 ml de lait entier frais, 3,8 %, pasteurisé

60 g de yaourt avec ferments lactiques (même teneur en matières grasses que le lait)

Accessoires Cookit :

Mélangeur 3D
Petit panier vapeur

Ustensiles de cuisine :

4 pots hermétiques

Préparation :

- 1 Peser le lait entier dans le bol et chauffer 7 minutes. Mettre le lait dans un autre plat et laisser refroidir à une température comprise entre 38 et 45 °C. Les bactéries restent inactives en dehors de cette plage de température.
- 2 Mélanger le lait et le yaourt, verser dans les pots et placer dans le petit panier vapeur. Peser 1,5 litre d'eau dans le bol et laisser reposer pendant 3h30.
- 3 Laisser le yaourt refroidir et le mettre au réfrigérateur. Ce n'est que lorsque le yaourt a refroidi qu'il obtient sa fermeté maximale.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique 107 kcal
Lipides 5 g
Glucides 7 g
Protéines 5 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Vous pouvez utiliser les éclats comme garniture pour un flan au café et au chocolat ou des muffins au chocolat avec des fruits.

ÉCLATS DE NOISETTE

Ingrédients pour 300 g :

250 g de sucre roux
70 ml d'eau

100 g de noisettes hachées

Accessoire Cookit :

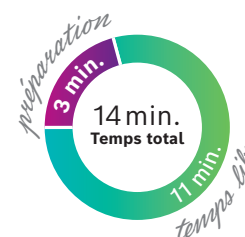
Double fouet

Ustensiles de cuisine :

Plaque à pâtisserie
Papier cuisson

Préparation :

- 1 Recouvrir la plaque à pâtisserie de papier cuisson et réserver. Peser les noisettes et l'eau séparément et réserver.
- 2 Peser le sucre dans le bol et laisser caraméliser 7 minutes. Ajouter l'eau délicatement et laisser mijoter le caramel pendant 30 secondes supplémentaires.
- 3 Ajouter les noisettes et laisser de nouveau mijoter la préparation 3 minutes. Étaler le mélange de noisettes sur la plaque à pâtisserie, émietter après refroidissement et utiliser pour la garniture.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique 475 kcal
Lipides 18 g
Glucides 72 g
Protéines 4 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





RIZ AU LAIT

Ingrédients pour 4 portions :

Vous trouverez également la recette pour 8 portions

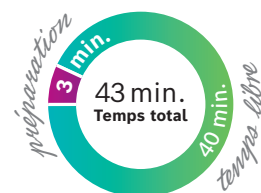
- 1 litre de lait
- 1 pincée de sel
- 250 g de riz rond
- 40 g de sucre
- Un peu de sucre à la cannelle pour saupoudrer

Accessoire Cookit :

Mélangeur 3D

Préparation :

- 1 Peser le lait dans le bol et ajouter le sel.
- 2 Peser le riz rond et le sucre dans le bol et cuire 40 minutes. Servir le riz rond comme vous le souhaitez ou l'utiliser pour une recette.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	422 kcal	Glucides	70 g
Lipides	9 g	Protéines	13 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Le jaune d'œuf peut également servir à la préparation d'un sabayon (recette à la page 169).

MERINGUE À L'ORANGE

Ingrédients pour 75 pièces :

- 200 g de sucre fin
- 6 blancs d'œufs
- 2 c. à soupe de liqueur d'orange
- Zeste de 2 oranges bio

Accessoire Cookit :

Double fouet

Ustensiles de cuisine :

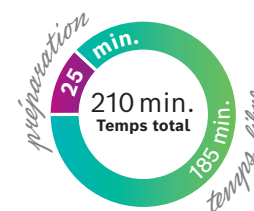
- Plaques à pâtisserie
- Papier cuisson
- Poche à douille

Réglages du four :

- Niveaux d'enfournement 1 + 3 + 5
- Chaleur tournante : 90 °C
- Temps de cuisson : 3 heures

Préparation :

- 1 Mettre le sucre dans un plat séparé et réserver. Mettre les blancs d'œufs dans le bol et battre 6 minutes. Après 5 minutes, verser le sucre en pluie tout en continuant à battre.
- 2 Mettre la liqueur d'orange et le zeste d'orange dans le bol et continuer de battre pendant 1 minute. Recouvrir les plaques à pâtisserie de papier cuisson. Transvaser la préparation aux blancs d'œufs dans une poche à douille et former des petites boules d'env. 3 cm sur les plaques à pâtisserie. Cuire selon les indications.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par pièce

Valeur énergétique	13 kcal	Glucides	3 g
Lipides	0 g	Protéines	0 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





CONFITURE DE QUETSCHES ET DE MYRTILLES

Ingrédients pour 1 400 g :

800 g de quetsches
250 g de myrtilles
1 gousse de vanille
500 g de sucre gélifiant (2:1)
½ bâtonnet de cannelle
6 graines de piment de Jamaïque

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Mélangeur 3D

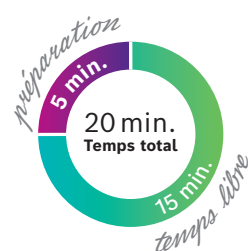
Ustensiles de cuisine :

Sachet de thé jetable
Ficelle de cuisine
6 pots de confiture hermétiques

Préparation :

- 1 Laver et dénoyauter les quetsches. Mettre les myrtilles dans une passoire, rincer à l'eau froide et égoutter. Ajouter les quetsches dans le bol et mixer 20 secondes.
- 2 Mettre les myrtilles dans le bol avec les quetsches. Couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et gratter les graines à l'intérieur. Réserver la gousse de vanille.
- 3 Mettre le sucre gélifiant et les graines de vanille dans le bol. Mettre la gousse de vanille, le bâtonnet de cannelle et les graines de piment de Jamaïque dans un sachet de thé. Fermer le sachet avec de la ficelle de cuisine et ajouter aux fruits.
- 4 Laisser les fruits mijoter 15 minutes. Retirer ensuite le sachet de thé. Transvaser la confiture dans des pots propres, refermer immédiatement le couvercle et laisser refroidir.

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique	158 kcal	Glucides	37 g
Lipides	0 g	Protéines	0 g

CONFITURE DE PRUNES ET DE GINGEMBRE

Ingrédients pour 1 500 g :

1 kg de prunes jaunes
1 morceau de gingembre d'env. 2 à 3 cm, très finement haché
500 g de sucre gélifiant (2:1)
Jus d'un demi citron vert

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Ustensiles de cuisine :

6 pots de confiture hermétiques

Préparation :

- 1 Laver et dénoyauter les prunes. Peser 700 g de prunes, ajouter le gingembre et hacher pendant 20 secondes.
- 2 Couper le reste des prunes en morceaux d'env. 1 cm et les mettre dans le bol. Ajouter le sucre gélifiant et le jus de citron vert et laisser mijoter les fruits pendant 10 minutes.
- 3 Transvaser la confiture dans des pots propres, refermer immédiatement le couvercle et laisser refroidir.

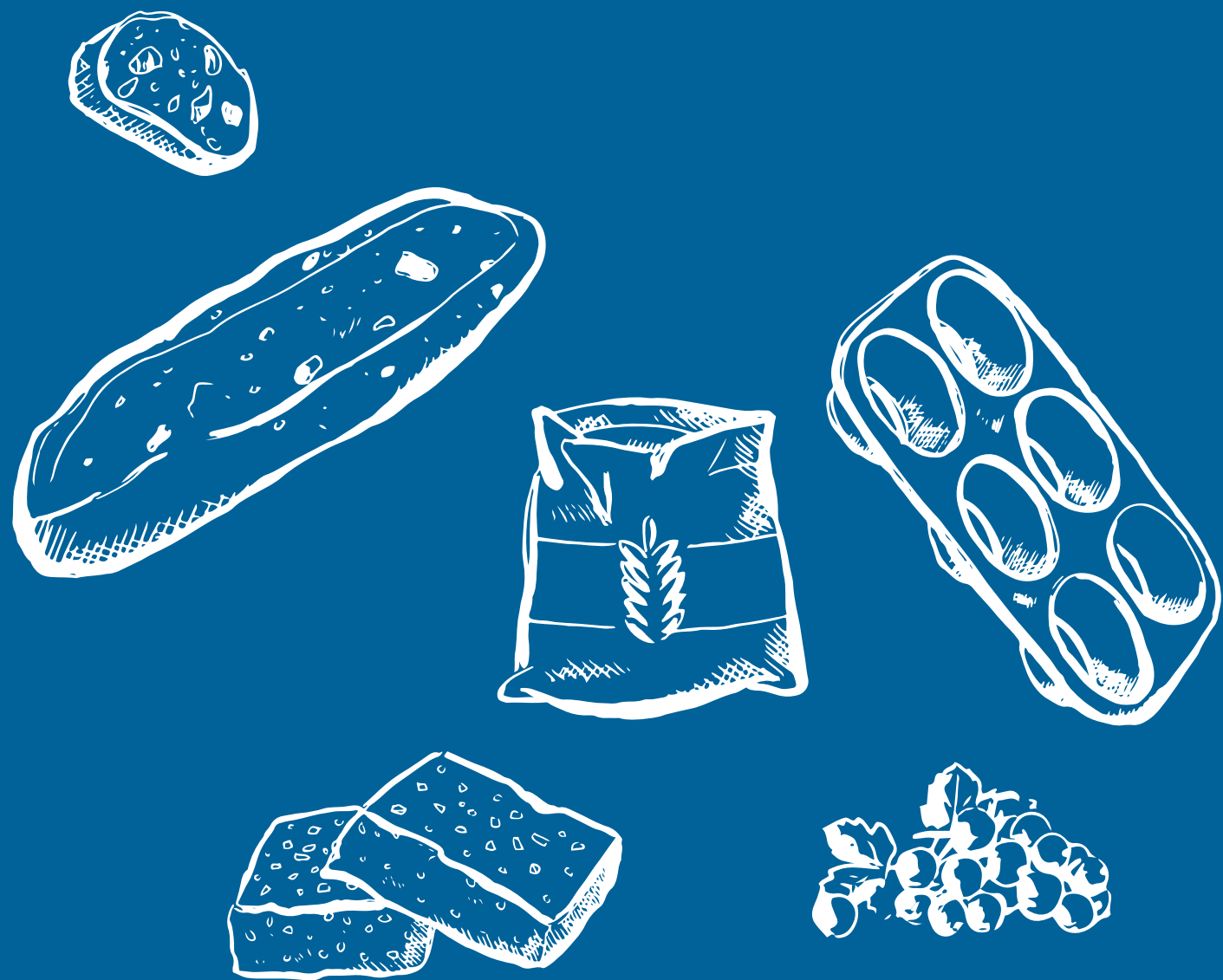
Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



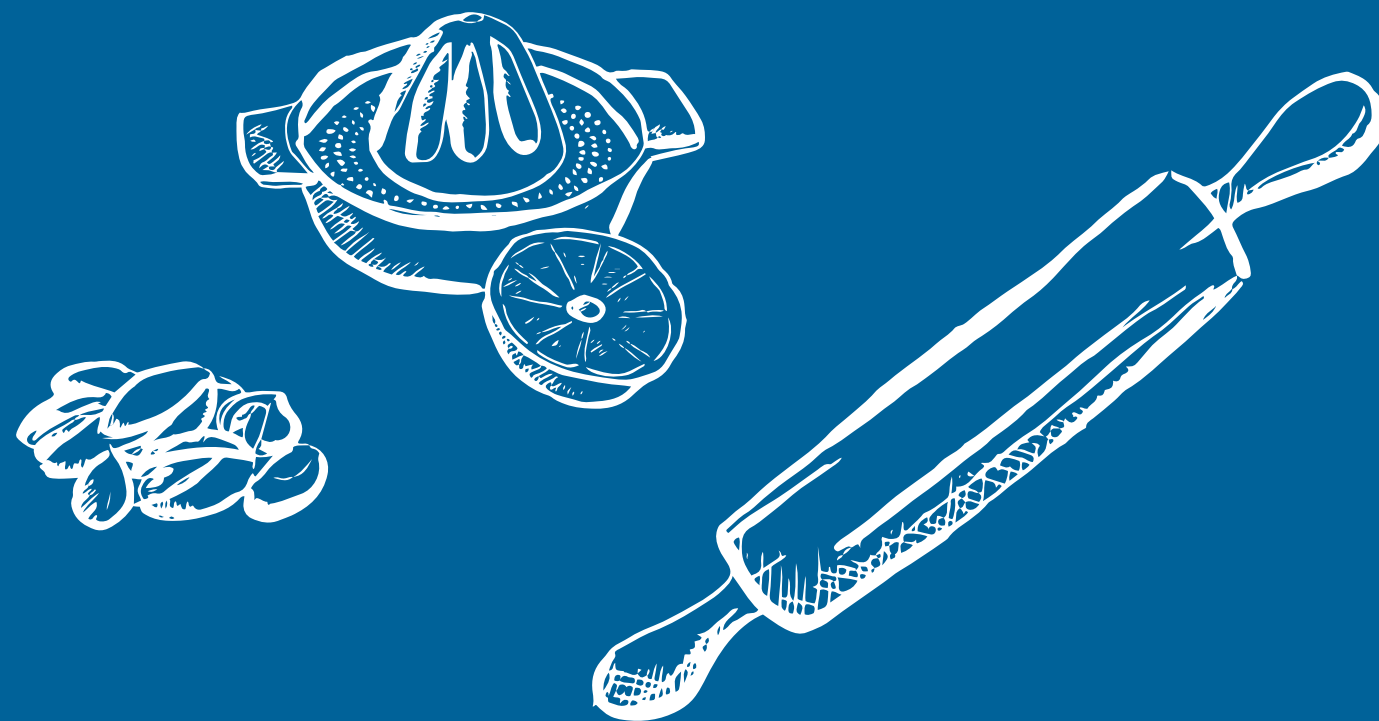
Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique	162 kcal	Glucides	39 g
Lipides	0 g	Protéines	0 g



PÂTISSERIES ET PANIFICATION



Conseil

Pour une variante raffinée, saupoudrer le moule avec de la fleur de sel avant la cuisson.

BROWNIES AUX NOIX DE CAJOU ET PISTACHES

Que ce soit pour l'anniversaire d'un enfant, une fête ou un dessert, ces brownies ne feront pas seulement plaisir aux amateurs de chocolat.

Ingrédients pour 20 parts :

La recette est également disponible pour 40 parts

Pâte :

50 g de pistaches
50 g de noix de cajou
250 g de chocolat noir, 72 % de cacao
180 g de beurre mou
4 œufs
250 g de sucre
180 g de farine de blé
1 cuillère à café rase de levure chimique
1 pincée de sel
Beurre pour le moule
Farine de blé à saupoudrer

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Ustensile de cuisine :

Moule à manqué carré : 24 x 24 cm

Réglages du four :

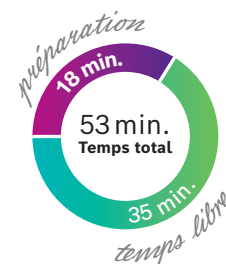
Moule à manqué sur la grille, niveau d'enfournement 2

Chaleur tournante 3D : 170 °C

Temps de cuisson : 35 à 40 minutes

Préparation :

- 1 Graisser le moule à manqué et saupoudrer finement de farine. Peser les pistaches et les noix de cajou dans le bol. Casser le chocolat en gros morceaux, le peser et le hacher pendant 20 secondes. Peser le beurre et hacher le tout à nouveau pendant 20 secondes.
- 2 Laisser fondre le mélange de beurre au chocolat pendant 8 minutes et ajouter les œufs dans le bol. Peser ensuite le sucre et la farine dans le bol. Ajouter la levure chimique et le sel et mélanger le tout pendant 1 minute. Transvaser la préparation dans le moule, lisser et enfourner.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par part

Valeur énergétique	256 kcal	Glucides	25 g
Lipides	15 g	Protéines	4 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





BISCUITS GLACES AUX POMMES

Délicieux, ce biscuit fondant aux pommes fait maison ravira les papilles des petits et grands.

Ingrédients pour 12 parts :

300 g de farine de blé
1 pincée de sel
1 c. à café de levure chimique
75 g de sucre
150 g de fromage blanc 0 %
6 c. à soupe d'huile de tournesol
2 c. à soupe de lait
1 œuf
½ c. à café de zeste de citron râpé

Garniture :

30 g de beurre fondu
100 g de pommes, coupées en petits dés
1 c. à soupe de sucre à la cannelle
1 c. à soupe de raisins secs

Pour dorer :

1 jaune d'œuf
1 c. à soupe de lait

Nappage :

2 c. à soupe de sucre glace
Quelques gouttes de jus de citron

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Ustensiles de cuisine :

Plaque à pâtisserie
Papier cuisson

Réglages du four :

Niveau d'enfournement 3
Convection naturelle : 180 °C
Temps de cuisson : 25 à 30 minutes

Préparation :

- 1 Peser la farine dans le bol, puis ajouter le sel et la levure chimique. Peser dans le bol l'un après l'autre le sucre et le fromage blanc 0 %.
- 2 Ajouter l'huile de tournesol, le lait, l'œuf et le zeste de citron et pétrir 2 minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- 3 Sortir la pâte du bol et façonner un cylindre sur le plan de travail légèrement fariné. Etaler la pâte avec le rouleau à pâtisserie en formant un rectangle d'env. 1 cm d'épaisseur. Découper 12 cercles d'environ 9 cm de diamètre et badigeonner de beurre fondu.
- 4 Mélanger les dés de pomme avec le sucre à la cannelle et les répartir sur les cercles de pâte avec une cuillère à soupe. Laisser libre le pourtour du cercle. Mettre quelques raisins secs sur le dessus, replier les cercles de pâte et appuyer dessus avec une fourchette. Placer les biscuits sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson.
- 5 Battre le jaune d'œuf et le lait. Dôrer les biscuits avec le mélange de jaune d'œuf et cuire au four selon les indications. Mélanger le sucre glace à quelques gouttes de jus de citron et en badigeonner les biscuits chaudes.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par part
Valeur énergétique 195 kcal
Lipides 5 g
Glucides 30 g
Protéines 5 g

*Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner*



GÂTEAU AUX ABRICOTS ET GROSEILLES ET SA GARNITURE D'AMANDES

Ce gâteau estival frais et fruité ne manquera pas d'attirer tous les regards à chaque fête ou barbecue.



Conseil

La pâte est une recette de base délicieuse que vous pouvez également garnir avec d'autres variétés de fruits.

PRÉPARER LES FRUITS

Nettoyer, dénoyauter et couper en quatre les abricots. Rincer brièvement les groseilles rouges, les détacher des panicules et les laisser s'égoutter. Beurrer le moule à manqué et saupoudrer d'un peu de farine.

200 g groseilles rouges



500 g d'abricots frais

Utiliser le couteau universel



PESER LES INGRÉDIENTS

Peser la farine, le sucre et le beurre mou dans le bol et ajouter les œufs, la levure chimique, le sel et le zeste de citron dans le bol.

200 g de sucre



1 c. à café de levure chimique



1 pincée Sel



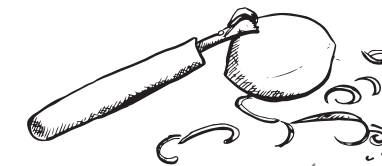
200 g de beurre



4 œufs



200 g de farine



un peu de zeste de citron

MELANGER

Mélanger les ingrédients 1 minute jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, transvaser la pâte dans le moule à manqué et lisser.



Ø 26 cm



SERVIR ET SE RÉGALER

Couper en 12 morceaux et servir.

50 g d'amandes effilées

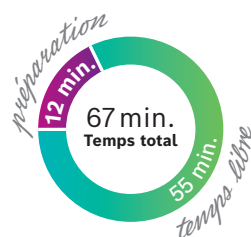


50 g de sucre



VERSER LA PÂTE DANS LE MOULE, FONCER ET ENFOURNER

Placer les quartiers d'abricot les uns à côté des autres sur la pâte, saupoudrer d'amandes effilées et de sucre et cuire au niveau d'enfournement 2 à 160° C avec le mode convection naturelle pendant environ 55 à 60 minutes.



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles par part

Valeur énergétique	334 kcal	Glucides	36 g
Lipides	18 g	Protéines	5 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



STREUSEL AUX POMMES

Que ce soit pour un anniversaire, pour papoter autour d'un café ou pour partager lors d'une fête d'école, ce gâteau aux fruits aura toujours du succès.

Ingrédients pour 20 parts :

Pâte levée :

- 500 g de farine de blé
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre mou
- 150 ml de lait
- 1 c. à soupe rase de levure sèche
- 1 pincée de sel
- 2 oeufs
- Un peu de farine pour le plan de travail
- Beurre pour la poêle

Crumble :

- 400 g de farine de blé
- 200 g de sucre
- 250 g de beurre froid
- ½ c. à café de sel

Préparation :

- 1 Peser la farine, le sucre, le beurre mou et le lait dans le bol, ajouter la levure sèche, le sel et les œufs. Pétrir les ingrédients pendant 3 minutes. Laisser ensuite lever pendant 10 minutes. Mélanger à nouveau la pâte 1 minute pour la dégazer. Laisser lever encore 20 minutes. Beurrer la plaque de cuisson.
- 2 Sortir la pâte du bol et former une boule lisse sur le plan de travail légèrement fariné. Étaler la pâte sur la plaque de cuisson. Piquer plusieurs fois avec une fourchette, couvrir puis laisser lever à nouveau 15 minutes.

Garniture :

- 1 kg de pommes acidulées (par ex. Braeburn ou Topaz), pelées et épépinées

Accessoires Cookit :

- Couteau universel
- Disque pour découper, arbre de transmission et couvercle avec cheminée de remplissage

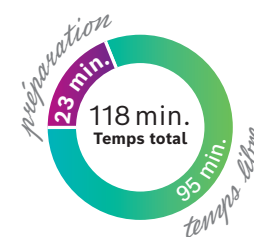
Ustensile de cuisine :

- Plaque de cuisson avec rebords (ex. lèche-frite)

Réglages du four :

- Niveau d'enfournement 3
- Convection naturelle : 180 °C
- Temps de cuisson : 50 à 55 minutes

- 3 Rincer brièvement et essuyer le bol. Peser la farine, le sucre et le beurre froid en petits morceaux dans le bol. Ajouter le sel et émietter pendant 40 secondes. Mettre les miettes dans un plat et réserver.
- 4 Découper les pommes en tranches épaisses avec le disque, puis répartir uniformément sur la pâte levée. Répartir le crumble sur les pommes et faire cuire le gâteau selon les indications.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par part

Valeur énergétique	389 kcal	Glucides	55 g
Lipides	15 g	Protéines	5 g

*Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner*



MUFFINS AU CHOCOLAT, FRUITS ET PIMENT COIFFÉS DE CRÈME FOUETTÉE

L'association pétillante du chocolat et d'une note délicate de piment éblouira vos invités.

Conseil

Vous trouverez la recette des éclats de noisettes à la page 179.

Ingrédients pour 12 muffins :

Pâte :

- 200 g de cerises en bocal
- 150 g de myrtilles fraîches
- 125 g de beurre, mou
- 75 g de chocolat noir, teneur en cacao 72 %
- 175 g de sucre
- 150 g de farine de blé
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à soupe de cacao en poudre
- 3 œufs
- 2 c. à soupe de lait
- Piment en poudre selon les goûts

Garniture :

- 300 ml de crème
- 2 c. à café de sucre vanillé
- 2 c. à soupe d'éclats de noisettes
- Beurre pour le moule à muffin ou moules en papier

Accessoires Cookit :

- Couteau universel
- Double fouet

Ustensiles de cuisine :

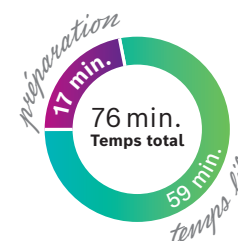
- Moules à muffins

Réglages du four :

- Niveau d'enfournement 3
- Convection naturelle : 190 °C
- Temps de cuisson : 25 minutes

Préparation :

- 1 Laver les myrtilles, les égoutter ainsi que les cerises. Réserver quelques myrtilles pour la garniture.
- 2 Beurrer les moules à muffins ou les tapisser de moules en papier. Peser le beurre dans le bol. Casser le chocolat en morceaux d'env. 2 cm, le peser dans le bol et le mixer pendant 40 secondes.
- 3 Faire fondre le mélange de beurre et de chocolat pendant 4 minutes. Peser le sucre et la farine dans le bol, puis ajouter le sel, la levure chimique et le cacao en poudre.
- 4 Ajouter les œufs, le lait et mélanger le tout pendant 45 secondes. Ajouter les cerises et les myrtilles à la préparation de chocolat. Doser soigneusement le piment en poudre selon votre goût.
- 5 Transvaser la pâte dans les moules, cuire au four selon les indications et laisser refroidir. Retirer les muffins des moules. Rincer et essuyer le bol.
- 6 Ajouter la crème dans le bol et battre 2 minutes. Après 1 minute, verser en pluie le sucre vanillé tout en continuant de battre 1 minute.
- 7 Répartir la crème fouettée sur les muffins. Décorer de myrtilles et d'éclats de noisettes et servir.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par part

Valeur énergétique	340 kcal	Glucides	33 g
Lipides	20 g	Protéines	4 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



STRUDEL AUX POMMES, RAISINS SECS ET PÂTE D'AMANDE

Ce dessert classique des Alpes, fruité et délicieux, est particulièrement savoureux lorsqu'il est fait maison.

Conseil

Dans l'idéal, servez le strudel avec une crème anglaise (recette à la page 177).



Ingrédients pour 8 parts :

Pâte à strudel :

300 g de farine de blé
1 pincée de sel
2 œufs
8 c. à soupe d'eau
30 g de beurre, fondu

50 g de raisins secs

50 g d'amandes effilées

100 g de pâte d'amande en bloc

Farine pour le plan de travail

Un peu d'huile de tournesol à badigeonner

Sucre à la cannelle et sucre glace pour saupoudrer

Accessoires Cookit :

Couteau universel

Disque pour découper, arbre de transmission et couvercle avec cheminée de remplissage

Ustensiles de cuisine :

Plaque à pâtisserie

Papier cuisson

Garniture :

800 g de pommes acidulées, pelées et épépinées

2 c. à soupe de jus de citron

60 g de beurre fondu

40 g de sucre à la cannelle

Réglages du four :

Niveau d'enfournement 2

Convection naturelle : 190 °C

Temps de cuisson : 50 à 55 minutes

Préparation :

- 1 Peser la farine dans le bol et ajouter le sel. Mélanger les œufs et l'eau avec une fourchette et ajouter à la farine. Mettre le beurre fondu dans le bol et mélanger les ingrédients pendant 2 minutes.
- 2 Sortir la pâte du bol et la façonner en une pâte lisse sur votre plan de travail légèrement fariné. La mettre sur une assiette et la badigeonner d'un peu d'huile de tournesol. Couvrir d'un film plastique et laisser reposer env. 30 minutes.
- 3 Rincer et essuyer le bol. Couper les pommes en tranches avec le disque et les mettre dans un grand plat. Ajouter le jus de citron et mélanger. Peser séparément le sucre à la cannelle, les raisins secs, les amandes et la pâte d'amande en bloc et réserver.
- 4 Diviser la pâte à strudel en deux. L'étaler très finement sur un torchon légèrement fariné d'environ 40 x 50 cm.

Etaler une fine couche de beurre et répartir uniformément la moitié des pommes. Laisser libre une bordure d'env. 3 cm de large.

- 5 Saupoudrer la moitié du sucre à la cannelle, des raisins secs et des amandes sur les pommes. Avec vos doigts, prendre par pincées la moitié de la pâte d'amande et la répartir en très petits morceaux sur la garniture. Badigeonner le bord avec du beurre, replier les bords de la pâte vers l'intérieur.
- 6 S'aider du torchon pour rouler le strudel du côté large et le disposer, avec la pliure vers le bas, sur une plaque à pâtisserie. Préparer de la même façon la deuxième moitié de la pâte. Badigeonner le strudel de beurre et cuire selon les indications.
- 7 Après la cuisson, badigeonner à nouveau le strudel chaud de beurre et du reste du sucre à la cannelle. Laisser un peu refroidir et saupoudrer de sucre glace avant de servir.



Difficulté
Complexe

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 444 kcal
Glucides 57 g
Lipides 18 g
Protéines 9 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Il est préférable de cuire la base du gâteau la veille.

GÂTEAU AUX FRAMBOISES

*Habituez-vous aux compliments.
Ce délicieux gâteau crémeux n'a rien à envier à un gâteau de pâtissier.*

Ingrédients pour 12 parts :

Pâte à biscuit :

- 200 g de sucre
- 200 g de farine de blé
- 1 c. à café de levure chimique
- 4 œufs
- 4 c. à soupe d'eau, chaude

Garniture intérieure et supérieure :

- 200 ml de crème
- 4 feuilles de gélatine
- 300 g de yaourt, à 3,5 %
- 100 g de sucre
- 900 g de framboises surgelées
- 4 c. à soupe de glaçage rouge pour gâteau
- 60 g de sucre
- 150 ml de sirop de framboise
- 500 ml d'eau

Accessoires Cookit :

- Couteau universel
- Double fouet

Ustensiles de cuisine :

- Papier cuisson
- Moule : Ø 28 cm
- Cercle à gâteau large

Réglages du four :

- Moule à manqué sur la grille, niveau d'enfournement 2
- Chaleur tournante : 160 °C
- Temps de cuisson : 30 à 35 minutes

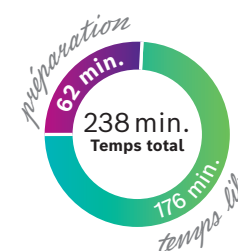
Préparation :

Pâte :

- 1 Préchauffer le four (chaleur tournante à 160 °C) Peser le sucre et la farine dans un plat séparé, ajouter la levure chimique à la farine et tapisser le moule avec du papier cuisson.
- 2 Séparer les blancs des jaunes d'œufs, mettre les blancs dans le bol et les jaunes dans un récipient séparé et réserver. Mettre l'eau chaude dans le bol et battre pendant 5 minutes. Verser le sucre en pluie après 3 minutes. Mélanger les jaunes d'œufs à la fourchette, ajouter aux blancs d'œufs et mélanger pendant 30 secondes. Mélanger la farine et la levure chimique, tamiser sur la préparation et mélanger pendant 30 secondes.
- 3 Verser la pâte dans le moule à manqué et faire cuire. Retourner ensuite la base du biscuit sur une grille, retirer le papier cuisson et laisser le refroidir.

Garniture :

- 1 Faire tremper la gélatine, peser le yaourt et 50 g de sucre dans un plat séparé. Mettre la crème dans le bol et battre jusqu'à ce qu'elle soit ferme pendant 2 minutes 30, puis retirer la crème, rincer le bol et sécher.
- 2 Peser 300 g de framboises et 50 g de sucre et réchauffer pendant 3 minutes. Mixer ensuite la préparation à la framboise pendant 45 secondes, presser la gélatine, l'ajouter et mixer pendant 30 secondes.
- 3 Presser la préparation à travers une passoire fine, incorporer le yaourt et la crème, couper la base du gâteau en deux, disposer sur un plateau à gâteau et placer le cercle à gâteau. Verser la moitié de la crème de framboise, répartir sur le dessus, étaler le reste de crème et disposer 600 g de framboises dessus.
- 4 Rincer le bol et ajouter le nappage avec du sucre dans le bol, peser le sirop, ajouter de l'eau et laisser mijoter 5 minutes. Verser sur les framboises et laisser refroidir le gâteau pendant au moins 2 heures.



Difficulté
Complexe

Valeurs nutritionnelles par part

Valeur énergétique 319 kcal Glucides 54 g
Lipides 7 g Protéines 7 g

Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner



TARTE À LA VANILLE ET AU FROMAGE BLANC

Fondant et délicieux, ce classique populaire fera sensation sur n'importe quel buffet de gâteaux.

Ingrédients pour 12 parts :

Pâte sablée :

200 g de farine de blé
75 g de sucre
75 g de beurre, froid
1 pincée de sel
1 c. à café de levure chimique
1 gousse de vanille
1 œuf

Préparation au fromage blanc :

1 citron bio
1 gousse de vanille
500 g de crème fraîche
250 g de fromage blanc 0 %
100 g de sucre

Préparation :

- 1 Beurrer uniquement le fond du moule à manqué. Peser dans le bol l'un après l'autre la farine, le sucre et le beurre froid. Ajouter le sel et la levure chimique. Couper l'une des deux gousses de vanille dans le sens de la longueur et gratter les graines de vanille.
- 2 Ajouter les graines de vanille et 1 œuf dans le bol. Mixer les ingrédients pendant 2 minutes.
- 3 Pétrir rapidement les morceaux sur le plan de travail jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Tapisser le fond du moule à manqué avec les deux tiers de la pâte. Former un cercle avec le reste et l'appliquer sur le pourtour du moule à manqué sur 2 à 3 cm de haut. Piquer

3 œufs

100 ml de crème

2 c. à soupe de préparation pour flan à la vanille

Beurre pour le moule

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Ustensile de cuisine :

Moule : Ø 26 cm

Réglages du four :

Moule à manqué sur la grille, niveau d'enfournement 2

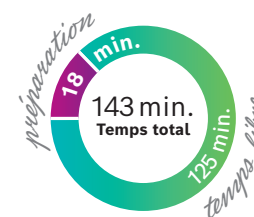
Convection naturelle : 170 °C

Temps de cuisson : 80 à 90 minutes

le fond de pâte plusieurs fois avec une fourchette, couvrir puis laisser reposer environ 40 minutes.

4 Laver le citron à l'eau chaude, sécher et râper finement le zeste. Couper la deuxième gousse de vanille dans le sens de la longueur et gratter les graines de vanille. Peser l'un après l'autre dans le bol la crème fraîche, le fromage blanc 0 %, le sucre, 3 œufs et la crème.

5 Ajouter les zestes de citron, les graines de vanille et la préparation pour flan dans le bol et mélanger les ingrédients 1 minute 30. Verser dans le moule la préparation au fromage blanc et cuire selon les indications.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par part

Valeur énergétique	322 kcal	Glucides	31 g
Lipides	17 g	Protéines	7 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Vous pouvez également utiliser d'autres fruits, comme des abricots.

BRIOCHE GARNIE DE QUETSCHES

Cette brioche servie chaude, avec sa garniture fruitée, réveille des souvenirs d'enfance et vous met de bonne humeur.

Ingrédients pour 12 parts :

Pâte levée :

- 500 g de farine de blé
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre mou
- 150 ml de lait
- 1 c. à soupe de levure sèche
- 1 pincée de sel
- 2 œufs

Garniture :

- 12 petites quetsches mûres
- 40 g de beurre, mou
- Farine pour le plan de travail
- Beurre pour le moule

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Ustensile de cuisine :

Moule : Ø 28 cm

Réglages du four :

Moule à manqué sur la grille, niveau d'enfournement 2

Convection naturelle : 170 °C

Temps de cuisson : 30 à 35 minutes

Préparation :

- 1 Peser la farine, le sucre, le beurre mou et le lait dans le bol. Ajouter la levure sèche, le sel et les œufs.
- 2 Pétrir les ingrédients pendant 3 minutes. Laisser lever la pâte pendant 10 minutes, pétrir à nouveau pendant 1 minute et laisser lever encore 20 minutes.
- 3 Pendant ce temps, laver et dénoyauter les quetsches. Couper le fruit en moitié uniquement pour retirer le noyau.
- 4 Retirer la pâte du bol, façonner un cylindre lisse sur le plan de travail fariné et diviser en 12 morceaux égaux avant de former des petits pâtons.
- 5 Ouvrir un peu le dessous des petits pâtons, insérer une quetsche dénoyautée dans la pâte et la refermer.
- 6 Beurrer le moule à manqué, placer les pâtons dans le moule avec la pliure vers le bas, couvrir et laisser lever dans un endroit chaud jusqu'à ce que le volume de pâte ait doublé.
- 7 Avant la cuisson, badigeonner de beurre et cuire selon les indications. Après la cuisson, poser sur une grille, badigeonner avec le reste du beurre, saupoudrer de sucre à la cannelle et servir.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par part

Valeur énergétique	294 kcal	Glucides	43 g
Lipides	10 g	Protéines	5 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





Conseil

Vous pouvez également faire le pesto vous-même, comme le Pesto alla Genovese (recette à la page 102).



MUFFINS AUX LÉGUMES ET PESTO

Ingrédients pour 12 pièces :

1 carotte
100 g de céleri-rave
100 g de persil tubéreux (persil-rave)
500 g de farine de blé
250 ml d'eau
1 c. à soupe de levure sèche
2 c. à café de sel
2 c. à soupe d'huile d'olive

Garniture :

6 c. à café de pesto
Farine pour former les boules de pâte

Farine pour le plan de travail
Huile d'olive pour le moule

Accessoires Cookit :

Couteau universel
Disque à râper, arbre de transmission et couvercle avec cheminée de remplissage

Ustensiles de cuisine :

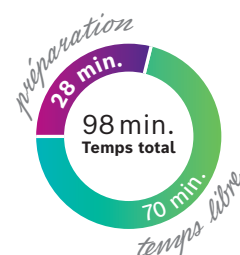
Moules à muffins

Réglages du four :

Moules à muffin sur la grille, niveau d'enfournement 2
Chaleur tournante : 180 °C
Temps de cuisson : 40 min.

Préparation :

- 1 Râper finement la carotte, le céleri et le persil tubéreux avec le disque à râper, puis les placer dans un grand plat. Rincer et essuyer le bol.
- 2 Insérer la farine et l'eau dans le bol, ajouter la levure sèche, le sel et l'huile d'olive et pétrir les ingrédients pendant 1 minute.
- 3 Mettre les légumes dans le bol, mélanger les ingrédients pendant 2 minutes et laisser lever la pâte pendant 10 minutes. Mélanger de nouveau les ingrédients pendant 2 minutes, les laisser lever encore 20 minutes et badigeonner les moules à muffins d'huile d'olive.
- 4 Pétrir brièvement la pâte sur le plan de travail fariné. Répartir la pâte en 12 morceaux et former des boules. Ouvrir un peu le dessous des boules et les farcir d'une demi cuillère à café de pesto.
- 5 Refermer la pâte de façon à ne plus voir le pesto et placer les boules, pliure vers le bas, dans les moules à muffins. Cuire les muffins selon les indications.



Difficulté
Complexe

Valeurs nutritionnelles par pièce

Valeur énergétique 199 kcal
Lipides 5 g
Glucides 31 g
Protéines 5 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



PAIN PLAT TURC (PIDE) AU CUMIN NOIR ET AU POIVRE

Ingrédients pour 8 portions :

Pâte levée :

500 g de farine de blé
2 c. à soupe de levure sèche
2 c. à café de sel
300 ml d'eau

Garniture :

3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de gros sel ou fleur de sel

Cumin noir
Poivre noir du moulin

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Ustensile de cuisine :

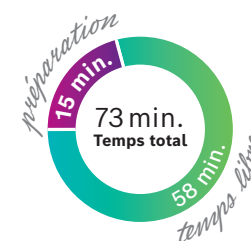
Plaque à pâtisserie profonde

Réglages du four :

Niveau d'enfournement 2
Convection naturelle : 250 °C
Temps de cuisson : 25 min.

Préparation :

- 1 Peser la farine dans le bol. Ajouter la levure, le sel et l'eau et pétrir les ingrédients ensemble pendant 3 minutes. Laisser ensuite lever la pâte 30 minutes.
- 2 Pétrir à nouveau pendant 1 minute et laisser lever encore 15 minutes. Beurrer la plaque à pâtisserie de la taille du pain.
- 3 Étaler la pâte sur la plaque à pâtisserie en formant un cercle d'env. 1,5 cm de haut. Piquer le pain plusieurs fois avec une fourchette. Arroser d'huile d'olive et saupoudrer de fleur de sel, de cumin noir et de poivre.
- 4 Cuire selon les indications.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 267 kcal
Lipides 6 g
Glucides 45 g
Protéines 6 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



QUICHE LORRAINE AU BROCOLI

Cette délicieuse spécialité fait partie d'une véritable tradition culinaire française.

Conseil

La quiche est particulièrement savoureuse lorsqu'elle est tiède.

Ingrédients pour 12 parts :

Pâte :

250 g de farine de blé

125 g de beurre froid

75 ml d'eau

½ c. à café de sel

Beurre pour le moule

Farine pour le plan de travail

Garniture :

1 c. à soupe d'huile de tournesol

200 g de lard persillé

200 g de bouquets de brocoli

Nappage :

400 g de crème fraîche

4 œufs

Sel

Poivre noir

Accessoires Cookit :

Couteau universel

Mélangeur 3D

Ustensile de cuisine :

Moule à tarte : Ø d'env. 30 cm

Réglages du four :

Moule à tarte sur la grille, niveau d'enfournement 1

Convection naturelle : 220 °C

Temps de cuisson : 40 à 45 minutes

Préparation :

- 1 Peser la farine et le beurre froid découpé en morceaux dans le bol l'un après l'autre et ajouter le sel. Peser l'eau et mélanger les ingrédients pendant 45 secondes jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- 2 Etaler rapidement la pâte sur un plan de travail légèrement fariné, de la taille du moule à quiche et graisser le moule à quiche.
- 3 Foncer la pâte dans le moule avec une bordure d'env. 2 cm. Piquer la pâte plusieurs fois avec une fourchette, la couvrir et laisser reposer environ 30 minutes.
- 4 Rincer et essuyer le bol. Verser dans le bol l'huile de tournesol et chauffer 3 minutes. Pendant ce temps, couper le lard en dés d'env. 1 cm et faire revenir pendant 3 minutes. Ajouter les bouquets de brocoli et faire revenir à nouveau 3 minutes.
- 5 Peser la crème fraîche dans un autre plat, ajouter les œufs et remuer au fouet. Assaisonner le mélange de sel et de poivre et rectifier l'assaisonnement si besoin.
- 6 Répartir le mélange lard-brocoli sur la pâte à quiche. Verser la préparation liquide uniformément sur la quiche et cuire selon les indications.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par part

Valeur énergétique	337 kcal	Glucides	18 g
Lipides	25 g	Protéines	8 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



STRUDEL AUX ÉPINARDS, TOMATES ET FROMAGE DE BREBIS

Un plat, non seulement apprécié des amateurs de légumes, mais de tous ceux qui aiment les plats méditerranéens.

Conseil

N'étalez pas trop finement la pâte. Le strudel est aussi délicieux avec de la sauce tomate (recette à la page 154).

Ingrédients pour 4 portions :

Pâte à strudel :

300 g de farine de blé
1 pincée de sel
2 œufs
8 c. à soupe d'eau
30 g de beurre, fondu
Farine pour le plan de travail
Farine pour étaler

Garniture :

3 oignons nouveaux
3 oignons rouges

40 g de beurre

Sel

Poivre noir

400 g d'épinards en branches surgelés

200 g de tomates cerises

100 g de ricotta

100 g de fromage de brebis

2 c. à soupe de pignons de pin

Pour tartiner :

1 jaune d'œuf

1 c. à soupe de crème

60 g de beurre, fondu

Accessoires Cookit :

Couteau universel

Mélangeur 3D

Ustensiles de cuisine :

Plaque à pâtisserie

Papier cuisson

Torchon, env. 40 x 50 cm

Réglages du four :

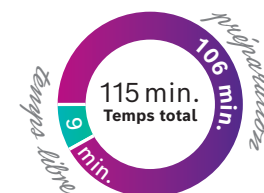
Niveau d'enfournement 2

Convection naturelle : 190 °C

Temps de cuisson : 50 à 55 minutes

Préparation :

- 1 Peser la farine dans le bol et ajouter le sel. Mélanger les œufs et l'eau avec une fourchette et ajouter à la farine. Mettre le beurre fondu dans le bol et mélanger les ingrédients pendant 2 minutes.
- 2 Travailler la pâte sur le plan de travail légèrement fariné jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, la poser sur une assiette et la badigeonner légèrement de beurre fondu. Couvrir d'un film plastique et laisser reposer env. 30 minutes.
- 3 Rincer et essuyer le bol. Couper les oignons nouveaux en dés d'env. 1 cm et réserver. Couper les oignons rouges en quatre, mettre dans le bol et mixer 10 secondes.
- 4 Peser le beurre dans le bol, insérer les oignons nouveaux et les oignons rouges et faire revenir 3 minutes, puis saler et poivrer.
- 5 Faire revenir les feuilles d'épinards pendant 6 minutes et, pendant ce temps, couper en deux les tomates cerises et réserver. Peser la ricotta dans le bol. Ajouter les tomates et assaisonner la préparation d'épinards avec du sel et du poivre. Continuer à cuire pendant 1 minute 30.
- 6 Diviser la pâte à strudel en deux. L'étaler très finement et la poser sur un torchon légèrement fariné. Badigeonner un peu de beurre fondu et répartir uniformément la moitié de la préparation aux épinards. Laisser libre une bordure d'env. 3 cm de large. Avec vos doigts, émietter le fromage de brebis en très petits morceaux sur la garniture.
- 7 Parsemer 1 c. à soupe de pignons de pin sur la garniture. Badigeonner le bord avec 30 g de beurre et replier les bords de la pâte vers l'intérieur. S'aider du torchon pour rouler le strudel du côté large et le disposer, avec la pliure vers le bas, sur une plaque à pâtisserie. Préparer de la même façon la deuxième moitié de la pâte.
- 8 Dorer le strudel avec le reste du beurre. Mélanger le jaune d'œuf avec la crème, appliquer sur le strudel et cuire selon les indications.
- 9 Couper en portions, disposer sur des assiettes préchauffées et servir immédiatement.



Difficulté
Complexe

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 689 kcal
Lipides 38 g
Glucides 61 g
Protéines 23 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





Conseil
 Vous pouvez utiliser ce pain de mie pour faire de délicieux toasts en les passant quelques secondes au grille-pain.

BAGUETTES AUX OLIVES

Ingrédients pour 8 pièces :

- 500 g de farine de blé
- 1 c. à soupe de levure sèche de boulanger
- 2 pincées de sucre
- 6 c. à café de sel
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 250 ml d'eau tiède
- 70 g d'olives noires dénoyautées marinées dans l'huile, coupées en deux
- Un peu de farine pour le plan de travail
- Un peu de matière grasse et de farine pour la plaque à pâtisserie

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Ustensile de cuisine :

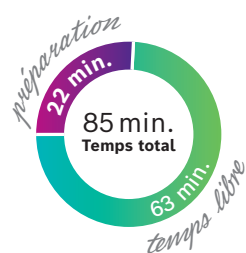
Plaque à pâtisserie

Réglages du four :

Niveau d'enfournement 3
 Convection naturelle : 250 °C
 Temps de cuisson : 25 minutes

Préparation :

- 1 Peser la farine dans le bol. Ajouter la levure, le sucre, le sel, l'huile d'olive, l'eau et pétrir les ingrédients ensemble pendant 3 minutes. Laisser ensuite lever la pâte 15 minutes. Mettre les olives dans la pâte et pétrir encore 2 minutes.
- 2 Laisser lever encore 20 minutes la pâte. En attendant, graisser la plaque à pâtisserie et fariner légèrement.
- 3 Façonner la pâte sur le plan de travail légèrement fariné jusqu'à l'obtention d'une boule, la diviser en deux parties, former des baguettes et déposer sur la plaque à pâtisserie.
- 4 Couvrir les baguettes avec un torchon et les laisser lever dans un endroit chaud pendant encore 15 minutes. Badigeonner les baguettes avec un peu d'eau et les inciser en dessinant des entailles en biais avec un couteau. Cuire les baguettes selon les indications.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 167 kcal Glucides 23 g
 Lipides 6 g Protéines 3 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



PAIN DE MIE BLANC

Ingrédients pour 16 parts :

- 700 g de farine de blé
- 20 g de beurre, mou
- 1 c. à soupe de levure sèche
- 2 c. à café de sel
- 400 ml d'eau, tiède
- Un peu de farine pour le plan de travail
- Un peu de matière grasse et de farine pour le moule à cake

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Ustensile de cuisine :

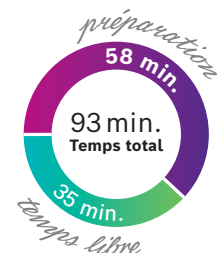
Moule à cake : 30 cm

Réglages du four :

Moule à cake sur la grille, niveau d'enfournement 2
 Convection naturelle : 190 °C
 Temps de cuisson : 30 à 35 minutes

Préparation :

- 1 Ajouter la farine et le beurre dans le bol, ajouter la levure, le sel et l'eau tiède et pétrir les ingrédients ensemble pendant 3 minutes.
- 2 Laisser ensuite lever la pâte 15 minutes. Pétrir ensuite la pâte pendant 1 minute. Laisser lever encore 20 minutes la pâte. Pendant ce temps, graisser le moule à cake et fariner légèrement.
- 3 Façonner la pâte sur le plan de travail légèrement fariné jusqu'à l'obtention d'un pâton long. Mettre dans le moule à cake et laisser reposer couvert encore 20 minutes dans un endroit chaud.
- 4 Badigeonner la pâte d'un peu d'eau et cuire selon les indications.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique 160 kcal Glucides 31 g
 Lipides 1 g Protéines 4 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





PIZZA MARGHERITA

Bella Italia. Préparez vous-même votre pizza préférée et devenez le meilleur restaurant italien de la ville.

Ingrédients pour 4 portions :

Pâte levée :

300 g de farine à pizza
1 c. à soupe de levure sèche
1 c. à café de sel
175 ml d'eau
Un peu de farine pour le plan de travail
Huile pour la plaque à pâtisserie

Garniture :

300 g de tomates cerises
250 g de mozzarella
150 g de tomates concassées
Sel
Poivre

½ c. à café de sucre
3 c. à soupe de basilic haché
2 c. à soupe de pecorino râpé
2 c. à soupe d'huile d'olive

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Ustensile de cuisine :

Plaque à pâtisserie

Réglages du four :

Niveau d'enfournement 2
Convection naturelle : 250 °C
Temps de cuisson : 25 minutes

Préparation :

- 1 Peser la farine, la levure sèche, le sel et l'eau. Pétrir les ingrédients pendant 2 minutes.
- 2 Laisser lever la pâte pendant 10 minutes. Pendant ce temps, graisser la plaque et pétrir à nouveau la pâte pendant 1 minute. Laisser lever encore 20 minutes.
- 3 Pendant ce temps, laver et couper en deux les tomates cerises, couper la mozzarella en deux, puis en tranches. Assaisonner la purée de tomates de sel, de poivre et de sucre et mélanger la moitié du basilic haché.
- 4 Sortir la pâte du bol et former une boule lisse sur le plan de travail fariné. Graisser la plaque à pâtisserie et étaler la pâte sur la plaque à pâtisserie. Piquer le fond de pâte plusieurs fois avec une fourchette.
- 5 Répartir la préparation de tomates sur la pâte. Recouvrir la pizza de tomates cerises, répartir la mozzarella. Saupoudrer le reste de basilic et le pecorino et ajouter l'huile d'olive. Cuire selon les indications.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	456 kcal	Glucides	60 g
Lipides	14 g	Protéines	20 g

*Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner*



PETRIR, MÉLANGER AVEC COOKIT.

Le duo indis- pensable pour toutes vos pâtes

Que vous souhaitiez réaliser une pâte à gâteau légère, une pâte levée dense, de délicieux muffins ou une pizza pour toute la famille : grâce à la polyvalence de Cookit, vous pouvez faire de la pâtisserie comme un véritable pro. Deux accessoires spéciaux sont à votre disposition pour réussir parfaitement vos pâtes et pâtisseries.

Ce que vous devez sa- voir sur les accessoires pour la pâtisserie

Pétrir avec le couteau universel :

Lors du pétrissage, divers ingrédients sont amalgamés pour obtenir une pâte ou une préparation uniforme. Contrairement à la fonction mélange, de l'air n'est pas incorporé pendant le pétrissage. Le couteau universel de Cookit est idéal pour pétrir la pâte ou hacher des noix.



Battre et mélanger avec le double fouet :

Avec le double fouet, de l'air est incorporé à la préparation, augmentant ainsi son volume et lui conférant une consistance ferme et onctueuse. Il est particulièrement adapté pour fouetter les blancs d'œufs, la crème et pour mélanger la pâte liquide, comme la pâte à biscuit.



Vos pâtes sont automatiquement réussies :

Cookit propose trois programmes automatiques pour préparer la pâte :

- ▶ Programme automatique 1 :
Pâtes fermes (par ex. pâte à pain, pâte à pâtes fraîches, pâte à pizza, pâte à strudel, pâte sablée)
500 g à 1 500 g (2 minutes)
- ▶ Programme automatique 2 :
Pâtes souples (par ex. pâte levée souple, pâte à pain de seigle avec levain) 500 g à 1 500 g (3 minutes)
- ▶ Programme automatique 3 :
Pâtes liquides (par ex. pâte à crêpes, pâte à quatre-quarts, pâte à biscuit, pâte à gaufres)
500 g à 2 000 g (2 minutes)

PAIN DE SEIGLE ET DE FROMENT

Fondant, croustillant et aéré, le pain fait maison est aussi délicieux que celui du boulanger.



Utiliser le
couteau
universel



PESER LES INGRÉDIENTS

Peser la farine, le lait fermenté (à température ambiante) et l'eau tiède dans le bol.

350 ml Lait fermenté (Babeurre)



250 ml eau tiède



525 g de farine de blé



350 g de farine de seigle



PÉTRIR

Ajouter la levure sèche, le sel, le miel, le cumin et les épices à pain pilées et pétrir ensemble 3 minutes.



2 c. à soupe rases de levure sèche



15 g Sel



1 c. à café de cumin, entier



1 c. à soupe de miel

2 c. à soupe d'épices à pain, pilées



FAIRE LEVER À NOUVEAU

Mettre sur la plaque à pâtisserie, couvrir d'un torchon et laisser lever dans un endroit chaud pendant encore 30 minutes.



LAISSER LEVER LA PÂTE

Laisser lever la pâte pendant 20 minutes, pétrir à nouveau pendant 1 minute et laisser lever encore 30 minutes. Graisser la plaque à pâtisserie et légèrement fariner. Former avec la pâte une boule sur le plan de travail légèrement fariné.

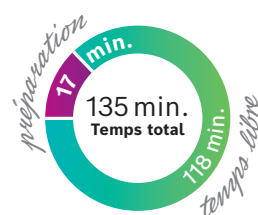
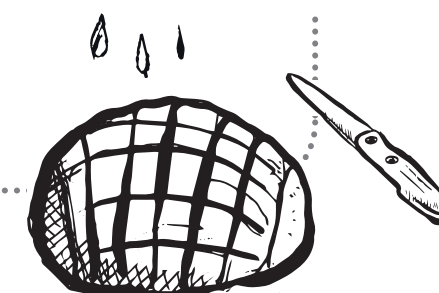


COUPER

Badigeonner la pâte d'un peu d'eau et faire quelques incisions en forme de losanges avec un couteau.

CUIRE ET DÉGUSTER

Cuire sur plaque à 220 °C en mode chaleur tournante pendant 15 minutes au niveau d'enfournement 2, puis poursuivre la cuisson 50 minutes à 180 °C. Résultat pour environ 20 portions.



Difficulté Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	162 kcal	Glucides	33 g
Lipides	1 g	Protéines	4 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Préparer la veille du levain avec de la farine de seigle et de l'eau.

PAIN DE SEIGLE AU LEVAIN

Profitez de la saveur authentique du pain fait maison.

Ingrédients pour 20 parts :

50 g de levain de boulanger ou de levain prêt à l'emploi
300 g de farine de seigle type 130
300 ml d'eau tiède

Pâte à pain :

300 g de farine de seigle de type 130
250 g de farine de blé
2 c. à soupe d'épices à pain, pilées dans un mortier
2 c. à soupe de levure sèche
1 c. à soupe de miel
20 g de sel
200 ml d'eau tiède
Farine pour le plan de travail
Matière grasse et farine pour la plaque à pâtisserie

Préparation :

- 1 Pour préparer le levain la veille, mettre le levain avec de la farine de seigle et de l'eau tiède dans un bol et remuer. Laisser couvert dans un endroit chaud pendant 24 heures.
- 2 Le lendemain, prendre 50 g de la préparation au levain et le conserver pour plus tard. Peser la farine de seigle et la farine de blé dans le bol. Ajouter les épices à pain, la levure, le miel, le sel, le levain et l'eau tiède.
- 3 Pétrir les ingrédients pendant 3 minutes. Laisser ensuite lever la pâte 20 minutes. Pétrir de nouveau la pâte pendant 2 minutes. Laisser lever encore 30 minutes. En attendant, graisser la plaque à pâtisserie et fariner légèrement.

Accessoire Cookit :

Couteau universel

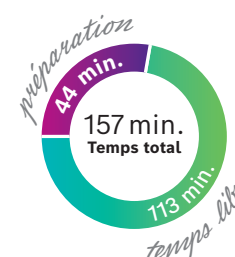
Ustensile de cuisine :

Plaque à pâtisserie profonde

Réglages du four :

Niveau d'enfournement 2
Chaleur tournante : 210 °C pendant 15 minutes, puis 50 à 60 minutes à 180 °C

- 4 Retirer la pâte du bol et former une boule sur le plan de travail légèrement fariné. Mettre la pâte sur la plaque à pâtisserie graissée, couvrir d'un torchon et laisser lever dans un endroit chaud pendant encore 30 minutes. Faire quelques incisions en forme de losange avec un couteau et cuire selon les indications.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles par portion

Valeur énergétique	123 kcal	Glucides	26 g
Lipides	0 g	Protéines	3 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Vous pouvez réaliser des crêpes aux herbes avec des fines herbes ciselées, idéales comme accompagnement de soupe

Conseil

La pâte est rapide à préparer et ne nécessite aucun temps de repos.

PÂTE À CRÊPES

Ingrédients pour 1 000 g de pâte :

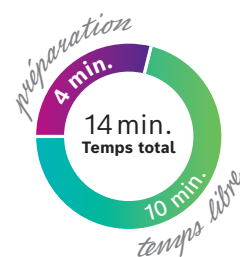
de farine de blé
1 pincée de sel
500 ml de lait
4 œufs
100 ml d'eau minérale
Beurre ou margarine pour la cuisson

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Préparation :

- 1 Peser la farine, ajouter le sel, peser le lait dans le bol et ajouter les œufs. Mélanger les ingrédients 1 minute.
- 2 Ajouter ensuite l'eau et remuer à nouveau toutes les 20 secondes. Laisser reposer la pâte à crêpes pendant environ 10 minutes et utiliser selon les envies.
- 3 Sur votre plaque de cuisson, chauffer un peu de beurre ou de margarine dans une poêle et cuire les crêpes les unes après les autres.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique	152 kcal	Glucides	21 g
Lipides	4 g	Protéines	7 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



FOND DE TARTE EXPRESS

Ingrédients pour 650 g de pâte :

300 g de farine de blé
1 pincée de sel
1 c. à café de levure chimique
75 g de sucre
150 g de fromage blanc 0 %
6 c. à soupe d'huile de tournesol
2 c. à soupe de lait
1 œuf
½ c. à café de zeste de citron râpé

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Préparation :

- 1 Peser la farine dans le bol, puis ajouter le sel et la levure chimique. Mettre dans le bol l'un après l'autre le sucre, le fromage blanc à 0 % et l'huile de tournesol.
- 2 Ajouter le lait, l'œuf et le zeste de citron et pétrir pendant 2 minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- 3 Sortir la pâte du bol et façonner un cylindre sur le plan de travail légèrement fariné. Travailler la pâte selon vos envies.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique	301 kcal	Glucides	45 g
Lipides	9 g	Protéines	8 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





Conseil

Après avoir transvasé la pâte, étaler uniformément la crème sur la surface lisse.



GÉNOISE

Ingrédients pour 650 g de pâte :

- 200 g de sucre
- 200 g de farine de blé
- 1 c. à café de levure chimique
- 4 œufs
- 4 c. à soupe d'eau, chaude

Accessoire Cookit :

Double fouet

Ustensiles de cuisine :

Moule à manqué : Ø 28 cm
Papier cuisson

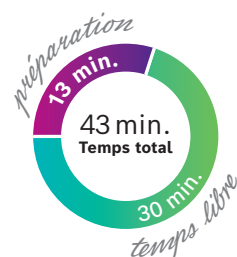
Réglages du four :

Préchauffer le four
Moule à manqué sur la grille, niveau d'enfournement 2
Chaleur tournante : 160 °C
Temps de cuisson : 30 à 35 minutes

Préparation :

- 1 Préchauffer le four (chaleur tournante à 160 °C). Mettre le sucre dans un plat séparé et réserver. Peser la farine dans un plat séparé, ajouter la levure chimique et réserver. Tapisser le fond du moule à manqué de papier cuisson.
- 2 Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Mettre les blancs d'œufs dans le bol, mettre les jaunes d'œufs dans un récipient séparé et réserver. Mettre l'eau chaude dans le bol et battre pendant 5 minutes. Verser en pluie le sucre après 3 minutes. Mélanger les jaunes d'œufs à la fourchette et ajouter à la préparation aux blancs d'œufs. Incorporer les jaunes d'œufs pendant 30 secondes.
- 3 Mélanger la farine et la levure chimique, filtrer la préparation et incorporer à la préparation crémeuse pendant 30 secondes. Verser la pâte dans le moule à manqué et faire cuire selon les indications.
- 4 Retourner ensuite la base du biscuit sur une grille et décoller avec précaution le papier sulfurisé. Laisser totalement refroidir.

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique	283 kcal	Glucides	54 g
Lipides	3 g	Protéines	7 g

PÂTE LEVÉE SUCRÉE

Ingrédients pour 1 000 g de pâte

- 500 g de farine de blé
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre mou
- 150 ml de lait
- 1 c. à soupe rase de levure sèche
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- Un peu de farine pour le plan de travail
- Beurre pour la plaque à pâtisserie

Accessoire Cookit :

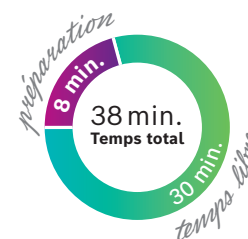
Couteau universel

Ustensile de cuisine :

Plaque à pâtisserie profonde

Préparation :

- 1 Peser la farine, le sucre, le beurre mou et le lait dans le bol, puis ajouter la levure sèche, le sel et les œufs.
- 2 Pétrir les ingrédients 3 minutes. Laisser lever la pâte pendant 10 minutes, pétrir à nouveau pendant 1 minute et laisser lever encore 20 minutes. Beurrer la plaque à pâtisserie.
- 3 Sortir la pâte du bol, former une boule lisse sur le plan de travail légèrement fariné et étaler la pâte sur la plaque à pâtisserie beurrée. Piquer plusieurs fois avec une fourchette, couvrir et laisser lever à nouveau environ 15 minutes.
- 4 Garnir la pâte levée selon vos envies et cuire selon les indications.



Difficulté Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique	321 kcal	Glucides	48 g
Lipides	10 g	Protéines	7 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Cette pâte à quatre-quarts tient son nom du fait que l'on ajuste la quantité des autres ingrédients à la quantité d'œufs.

PÂTE À QUATRE-QUARTS

Cette pâte à quatre-quarts, particulièrement onctueuse, est parfaite pour faire un gâteau aux fruits tels que des fruits rouges, des pommes ou des abricots.

Ingrédients pour 800 g de pâte :

200 g de farine de blé
200 g de sucre
200 g de beurre, mou
4 œufs
1 c. à café de levure chimique
1 pincée de sel
Zeste de citron légèrement râpé
Beurre pour le moule
Un peu de farine pour travailler la pâte

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Ustensile de cuisine :

Moule : Ø 26 cm

Préparation :

- 1 Beurrer le moule à manqué et saupoudrer avec un peu de farine. Peser dans le bol l'un après l'autre la farine, le sucre et le beurre mou.
- 2 Mettre les œufs, la levure chimique, le sel et le zeste de citron dans le bol et mélanger les ingrédients 1 minute jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- 3 Verser la pâte dans le moule, puis garnir et cuire selon les indications.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique	402 kcal	Glucides	43 g
Lipides	23 g	Protéines	5 g

*Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner*





PÂTE SABLÉE SUCRÉE

Ingrédients pour 450 g de pâte :

200 g de farine de blé
75 g de sucre
75 g de beurre, froid
1 pincée de sel
1 c. à café de levure chimique
1 gousse de vanille
1 œuf
Beurre mou pour le moule
Un peu de farine pour le plan de travail

Accessoire Cookit :

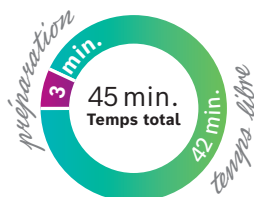
Couteau universel

Ustensile de cuisine :

Moule : Ø 26 cm

Préparation :

- 1 Beurrer le fond du moule à manqué uniquement. Peser la farine, le sucre et le beurre froid en petits morceaux et les peser dans le bol. Ajouter le sel et la levure chimique.
- 2 Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur et gratter les grains de vanille. Ajouter les grains de vanille et l'œuf dans le bol et mélanger pendant 2 minutes.
- 3 Sortir les miettes du bol et travailler jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse sur le plan de travail légèrement fariné.
- 4 Foncer le fond du moule à manqué avec les deux tiers de la pâte. Former un cercle avec le reste et l'appliquer sur le pourtour du moule sur 2 à 3 cm de haut. Piquer le fond de pâte plusieurs fois avec une fourchette, laisser reposer environ 40 minutes et garnir selon vos envies.



Difficulté
Intermédiaire

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique	391 kcal	Glucides	53 g
Lipides	16 g	Protéines	6 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



PÂTE SABLÉE SALÉE

Ingrédients pour 350 g de pâte :

200 g de farine de blé
½ c. à café de sel
100 g de beurre froid
1 œuf
1 c. à soupe d'eau froide
Un peu de farine pour le plan de travail

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Ustensile de cuisine :

Moule : Ø 30 cm

Préparation :

- 1 Préparation :
- 2 Peser la farine, le sel et le beurre froid en morceaux dans le bol l'un après l'autre.
- 3 Fouetter l'œuf et l'eau avec une fourchette, ajouter dans le bol et travailler le tout pendant 45 secondes jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- 4 Sortir la pâte du bol et la travailler rapidement sur le plan de travail légèrement fariné pour former une pâte lisse. Envelopper ensuite dans un film plastique et laisser reposer au frais pendant 30 minutes. Garnir selon vos envies.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique	418 kcal	Glucides	40 g
Lipides	25 g	Protéines	7 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

Cette pâte peut être utilisée pour le strudel sucré ou avec une savoureuse garniture.

PÂTE À STRUDEL

Ingrédients pour 500 g de pâte à strudel :

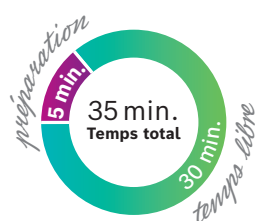
300 g de farine de blé
1 pincée de sel
2 œufs
8 c. à soupe d'eau
30 g de beurre, fondu
Farine pour le plan de travail
Un peu d'huile de tournesol à badigeonner

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Préparation :

- 1 Peser la farine dans le bol et ajouter le sel. Mélanger les œufs et l'eau avec une fourchette et ajouter à la farine, puis ajouter le beurre fondu dans le bol.
- 2 Pétrir les ingrédients 2 minutes. Travailler la pâte sur le plan de travail légèrement fariné jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, la poser sur une assiette et la badigeonner légèrement d'huile de tournesol.
- 3 Couvrir d'un film plastique et laisser reposer env. 30 minutes. Garnir ensuite la pâte selon la recette souhaitée.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique	314 kcal	Glucides	48 g
Lipides	8 g	Protéines	9 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Conseil

La farine de blé de type 45 peut être utilisée à la place de la farine à pizza. Vous trouverez la recette de la pizza margherita à la page 213.

PÂTE À PIZZA

Ingrédients pour 500 g de pâte

300 g de farine à pizza
1 c. à soupe de levure sèche
1 c. à café de sel
175 ml d'eau
Un peu de farine pour le plan de travail
Huile pour la plaque à pâtisserie

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Ustensile de cuisine :

Plaque à pâtisserie

Préparation :

- 1 Peser la farine, la levure sèche, le sel et l'eau dans le bol.
- 2 Pétrir les ingrédients pendant 2 minutes et laisser lever la pâte pendant 10 minutes. Pétrir à nouveau pendant 1 minute et laisser lever encore 20 minutes.
- 3 Sortir la pâte du bol et former une boule lisse sur le plan de travail légèrement fariné.
- 4 Graisser la plaque à pâtisserie, étaler la pâte dessus et piquer le fond de pâte plusieurs fois avec une fourchette. Garnir selon vos envies et cuire en suivant les indications de la recette.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique	199 kcal	Glucides	31 g
Lipides	5 g	Protéines	5 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





BÉBÉ

COQUILLETTES À LA SAUCE BOLOGNAISE

*Même les plus petits
adoreront ce classique de la cuisine italienne.*

Conseil

Les repas
Cookit conviennent
aux bébés âgés de
8 mois et plus.

Ingrédients pour 400 g :

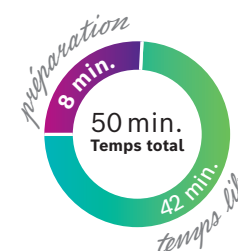
- 50 g de coquillettes
- 1 pincée de sel
- 100 ml de bouillon de légumes
- 20 g de beurre
- 30 g de céleri-rave
- 30 g de carottes
- 100 g de bœuf haché bio
- 50 ml de tomates concassées bio

Accessoire Cookit :

- Couteau universel

Préparation :

- 1 Peser 1 litre d'eau dans le bol et chauffer 7 minutes. Ajouter le sel, peser les coquillettes et cuire 10 minutes.
- 2 Pendant ce temps, couper le céleri et les carottes en dés d'env. 1/2 cm. Égoutter les pâtes dans une passoire, réserver et rincer brièvement le bol.
- 3 Préparer le bouillon de légumes dans un récipient séparé et réserver. Peser le beurre dans le bol et laisser fondre 2 minutes.
- 4 Mettre le bœuf haché dans le bol, mélanger un peu, puis insérer les dés de céleri et de carottes avant de faire cuire le tout pendant 5 minutes. Ajouter les tomates concassées et laisser mijoter 10 minutes.
- 5 Ajouter les coquillettes et le bouillon de légumes, laisser mijoter encore 5 minutes et tout réduire en purée pendant 1 minute. Laisser refroidir à la température de consommation avant de servir.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique	110 kcal	Glucides	9 g
Lipides	5 g	Protéines	5 g

*Aller
directement
à la recette et
commencer
à cuisiner*





PURÉE DE POMMES DE TERRE ET CAROTTES AU POULET

Ingrédients pour 600 g :

75 ml de bouillon de légumes légèrement épicé
100 g de blanc de poulet
300 g de pommes de terre pour purée
150 g de carottes
20 g de beurre

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Préparation :

- 1 Préparer le bouillon de légumes dans un récipient séparé et réserver. Rincer à l'eau froide le blanc de poulet et sécher avec du papier absorbant.
- 2 Couper le blanc de poulet, les pommes de terre et les carottes en morceaux d'env. 1 cm. Peser le beurre et laisser fondre 2 minutes.
- 3 Mettre le poulet, les pommes de terre et les carottes dans le bol et laisser mijoter 4 minutes.
- 4 Verser le bouillon de légumes et laisser mijoter les ingrédients pendant 15 minutes. Réduire finement en purée 1 minute.
- 5 Laisser refroidir à température de consommation avant de servir.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique	87 kcal	Glucides	9 g
Lipides	3 g	Protéines	4 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



PURÉE DE LÉGUMES

Ingrédients pour 600 g :

75 ml de bouillon de légumes
150 g de panais
150 g de carottes
100 g de fenouil
100 g de pommes de terre
20 g de beurre
100 g de petits pois surgelés
50 ml de crème

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Préparation :

- 1 Préparer le bouillon de légumes dans un récipient séparé et réserver. Couper les panais, les carottes, le fenouil et les pommes de terre en dés d'env. 2 cm. Peser le beurre et laisser fondre 2 minutes.
- 2 Mettre les légumes et les petits pois dans le bol et faire revenir 3 minutes. Verser le bouillon de légumes et laisser mijoter les ingrédients pendant 18 minutes. Réduire les légumes en purée pendant 30 secondes.
- 3 Peser la crème et réduire à nouveau en purée pendant 30 secondes. Laisser refroidir à température de consommation avant de servir.



Difficulté
Facile

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique	84 kcal	Glucides	8 g
Lipides	4 g	Protéines	2 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





RISOTTO DE COURGE AU VEAU

Ingrédients pour 400 g :

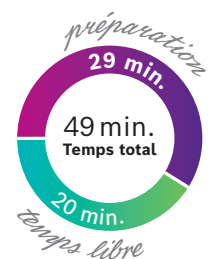
200 ml de bouillon de légumes
 75 g de viande de veau maigre
 100 g de courge (par ex. potimarron)
 20 g de beurre
 75 g de riz Basmati (type Patna)

Accessoire Cookit :

Couteau universel

Préparation :

- 1 Préparer le bouillon de légumes dans un récipient séparé et réserver. Rincer à l'eau froide la viande de veau et sécher avec du papier absorbant. Couper la courge et le veau en dés d'env. 1 cm.
- 2 Peser le beurre dans le bol et laisser fondre 2 minutes. Faire cuire le veau, la courge et le riz pendant 5 minutes.
- 3 Verser la moitié du bouillon de légumes. Chauffer le risotto et laisser mijoter 20 minutes. Verser le bouillon de légumes restant et laisser mijoter les ingrédients pendant 10 minutes.
- 4 Mixer ensuite pendant 1 minute 30. Laisser refroidir à la température de consommation avant de servir.

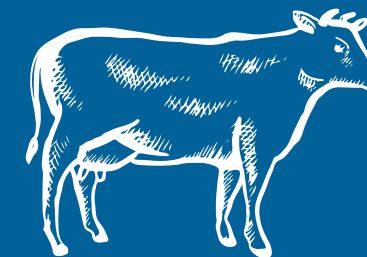
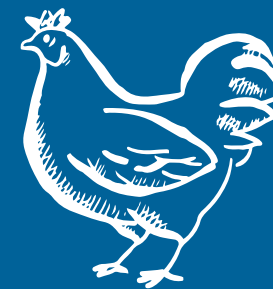


Difficulté Facile

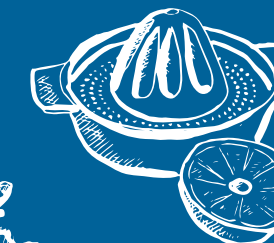
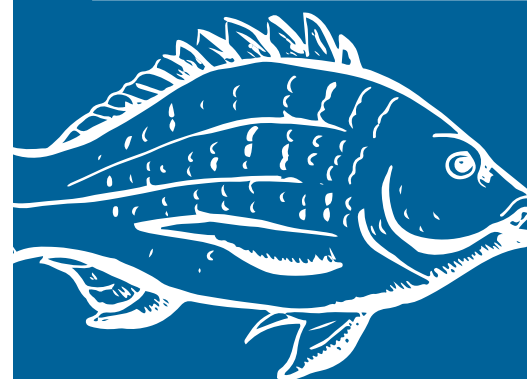
Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeur énergétique	141 kcal	Glucides	16 g
Lipides	5 g	Protéines	5 g

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



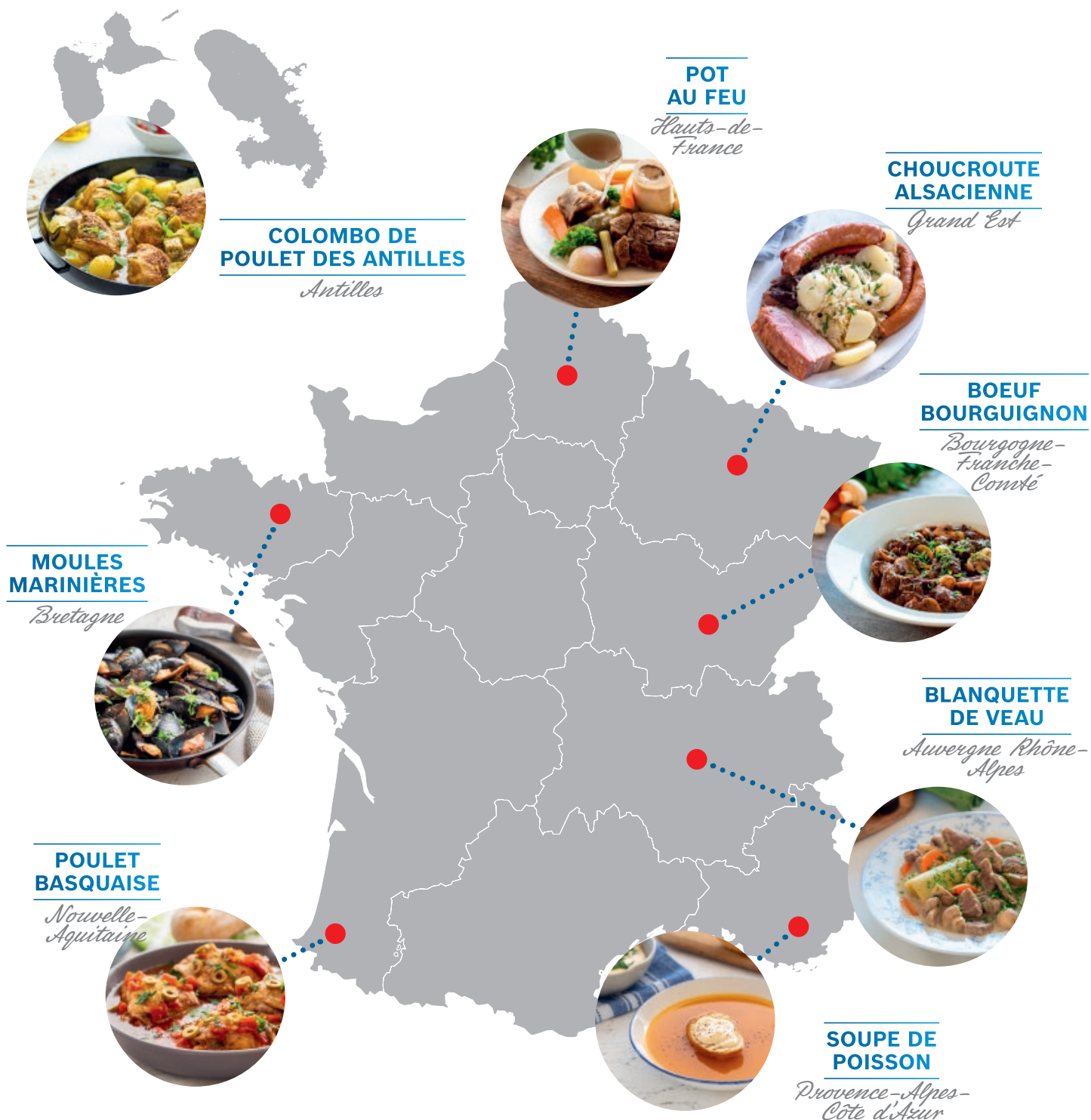
LES RÉGIONS FRANÇAISES SONT À L'HONNEUR AVEC COOKIT



LA FRANCE EST COMPOSÉE DE MULTIPLES RÉGIONS ET À CHAQUE RÉGION CORRESPOND SA SPÉCIALITÉ CULINAIRE !

La « Gastronomie française », bien connue de nos amis étrangers qui se délectent en voyageant chez nous, est un assemblage de spécialités régionales très différentes les unes des autres.

Cookit en met certaines à l'honneur et vous accompagne pas à pas pour vous permettre de les réaliser chez vous très facilement. A déguster en famille ou entre amis, tout simplement !



SOUPE DE POISSON

Provence-Alpes-Côte d'Azur

C'était à l'origine le plat du pauvre typique de la côte méditerranéenne : le pêcheur, de retour de sa pêche, remplissait son chaudron d'eau et de poissons invendables. Il y ajoutait des croûtons frottés à l'ail.

Aujourd'hui la recette s'est améliorée, l'eau de mer a été remplacée par un fumet. La garniture aromatique est mise à suer (oignon, ail, bouquet garni, safran), puis de beaux morceaux de poisson sont ajoutés et revenus (merlan, rascasse, rouget), avant d'ajouter de l'eau ou du fumet et, pourquoi pas... du pastis.

A servir avec des croûtons et une mayonnaise à l'ail.

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



COLOMBO DE POULET DES ANTILLES

Antilles

On dit que ce plat a été inventé par les indiens venus travailler aux Antilles, ils y ajoutaient de la pâte massalé. Le colombo, le plat, porte le nom de son épice.

Or saviez-vous que la poudre de colombo n'est pas une épice, mais bien un mélange d'épices, à l'image du curry indien ? Réalisé à partir de viande marinée, cuite avec des légumes (courgettes, aubergines, pommes de terre) et du lait de coco, ce plat emblématique et très complet exhale toutes les saveurs créoles.

Un régal pour les papilles, il sera accompagné de riz basmati.

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





POULET BASQUAISE

Nouvelle-Aquitaine

Cette recette, pleine de soleil, porte en elle toute la chaleur du pays basque. A l'origine, le poulet était grillé et revenu dans une piperade, une sauce à base de tomate, poivrons, piment doux et jambon de Bayonne. La piperade est devenu sauce basquaise, elle en reste toutefois très proche.

Aujourd'hui, le poulet basquaise est à base de morceaux de poulet mijotés dans une sauce confite de poivrons rouge et vert, tomates, oignons, ail, huile d'olive, bouquet garni, plus ou moins relevée au poivre et piment d'Espelette.



POT AU FEU

Hauts-de-France

Ce plat est un véritable emblème de la cuisine française ! Le terme « pot au feu » désigne le « pot à feu », soit le pot en terre qui, au 13ème siècle, restait sur le coin du feu et contenait le précieux bouillon aromatique destiné à la soupe. «

Dîner sans soupe n'était pas dîner » comme disait l'adage populaire. Ce bouillon était ensuite enrichi de viande et de légumes, mijoté pendant plusieurs heures. Un plat du pauvre à l'origine, devenu mets de choix réunissant de beaux morceaux de bœuf avec carottes, pommes de terre, navet, céleri ou poireaux.



Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



BLANQUETTE DE VEAU

Auvergne Rhône-Alpes

Normandie, Poitou, région Lyonnaise, son origine géographique précise reste inconnue. Mais il semblerait que cette recette ait été une manière d'accommoder des restes de veau cuits avec une sauce blanche.

Depuis la fin du 19ème siècle, ce plat, devenu bourgeois et familial, utilise du veau cru, cuit dans un bouillon avec sa garniture aromatique (carottes, poireaux, oignons, ail).

La blanquette accompagnée de riz est parfaite pour les repas familiaux et conviviaux d'hiver !



BŒUF BOURGUIGNON

Bourgogne-Franche-Comté

Voilà un plat traditionnel que l'on consommait le dimanche ; aujourd'hui, c'est le mets d'hiver parfait pour les repas familiaux et conviviaux !

Il s'agit en réalité d'un ragoût à base de bœuf et de vin, de Bourgogne bien sûr. Le laisser mijoter pendant plusieurs heures, avec oignons et lardons, la viande n'en sera que plus moelleuse, et la sauce plus parfumée. Sans oublier la petite touche aromatique qui rehausse les saveurs : quelques carrés de chocolat noir à ajouter à la fin.

A accompagner de pâtes, de pommes de terre ou de purée.

Aller directement à la recette et commencer à cuisiner





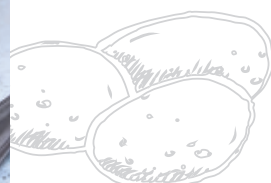
CHOUCROUTE ALSACIENNE

Grand Est

La choucroute est l'hôte de choix des grandes tablées ! La légende raconte que le chou fermenté a une origine ... chinoise !

Il constituait la base de l'alimentation des ouvriers travaillant sur la muraille de Chine. Le chou fermenté au sel a été inventé par l'Allemagne au 16ème siècle, avant de se répandre en Alsace.

Sürkrüt signifie alors « herbe aigre » en alsacien ; elle est composée d'une variété de choux cabus obtenus par fermentation et peut s'agrémenter de viande ou de poisson, sans oublier une chope de bière d'Alsace ou un verre de vin blanc du vignoble d'Alsace !



Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



MOULES MARINIÈRES

Bretagne

Ce plat est un classique indémodable, qui a ses adeptes. Les moules cuisent dans le vin blanc avec échalotes et persil, en seulement quelques minutes. Comment savoir s'il est temps de passer à table ?

Les moules doivent être toutes ouvertes ! Un plat simple et rapide, et surtout très léger, de quoi se déculpabiliser de l'accompagner de frites, et de bière, comme il est coutume dans le Nord de la France.



Aller directement à la recette et commencer à cuisiner



COOKIT EN DÉTAIL.

LET'S COOKIT. POUR UNE CUISINE SAINESANS COMPROMIS.

Cookit est véritablement polyvalent

Rien de tel que le fait maison. Les repas sains et cuisinés maison devraient être faciles. Avec Cookit, vous pouvez préparer tous vos plats préférés en un minimum de temps, et découvrir de nombreux autres plats pleins d'inspiration. Il est temps d'apprendre à mieux cuisiner avec Cookit.

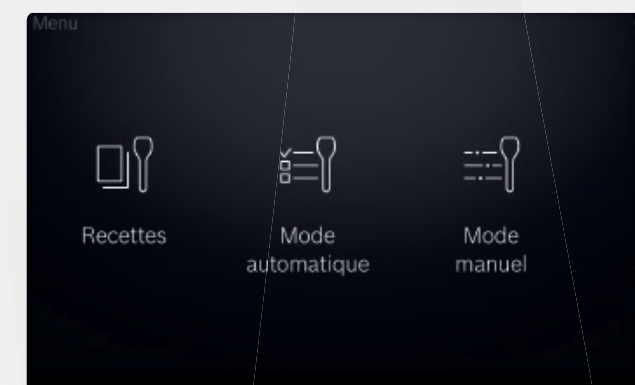
Simple, les recettes de cuisine guidées vous accompagnent étape par étape, et en toute sécurité jusqu'à l'accomplissement de votre plat cuisiné, tout en vous garantissant une recette réussie.

Mais Cookit peut faire bien plus. Les programmes automatiques, notamment, vous aident à réaliser des préparations culinaires spéciales ou à cuisiner des plats d'accompagnement. L'appareil offre également de nombreuses fonctions de robot de cuisine, particulièrement utiles lors de la cuisine manuelle. D'ailleurs, pour la cuisine manuelle, vous trouverez à la fin de ce chapitre (p. 276 et suivantes) des tableaux d'applications pratiques qui donnent un aperçu des différents programmes et réglages. Pour tous ceux qui veulent en savoir plus, sachez que toutes les fonctions et autres détails du Cookit sont davantage expliqués dans le mode d'emploi.

Votre chef étoilé personnel : l'écran d'affichage.

L'écran tactile intelligent vous permet non seulement de contrôler Cookit, mais également de trouver toutes les informations importantes. Choisissez parmi les recettes de cuisine guidées, cherchez tous les ingrédients répertoriés et bénéficiez d'instructions et de conseils supplémentaires sur le processus de préparation de la recette.

Le bouton « accueil » se situe sur le côté de l'écran sous le bouton d'allumage. Quant au bouton de la balance, il se trouve à droite de l'écran. L'écran d'affichage peut être verrouillé, notamment pour le nettoyage : pour ce faire, appuyez simultanément sur les boutons d'accueil et de la balance.



Notre livre de recettes vous inspire et vous souhaitez cuisiner un plat en particulier ? Sélectionnez alors simplement le menu « Recettes » sur l'écran de démarrage. Des filtres pratiques vous aident à trouver rapidement ce que vous cherchez. Après avoir sélectionné la recette, la liste des ingrédients s'affiche et vous pouvez démarrer la recette.

Pour enregistrer vos recettes préférées, créez simplement vos favoris en les marquant d'un astérisque. Les favoris et les dernières recettes téléchargées se trouvent dans le menu « Favoris ».

Pour vous permettre de cuisiner facilement et rapidement toute une variété de plats, Cookit vous fournit le plus d'aide possible, que ce soit au travers de l'écran d'affichage ou dans l'application Home Connect. Si toutefois, vous avez toujours des questions, le menu comporte une zone d'aide et de support et vous pouvez également contacter le service client :

France :

0 970 809 890 Service 0,40€/min
+ prix appel

serviceconsommateur.fr@bosch-home.com



TOUT CE QU'IL VOUS FAUT EST LÀ. SOUS VOS YEUX.



Grand panier vapeur :
Avec le grand panier vapeur et son plateau vapeur, vous pouvez cuire à la vapeur sur deux niveaux et préparer du poisson, des asperges, des légumes et des boulettes.



Spatule :
Son design, adapté au Cookit, convient pour remuer ou retourner les plats. Fabriquée en plastique résistant à la chaleur, elle est idéale pour la cuisson et aide à détacher la viande du fond du bol. L'extrémité de la poignée peut être utilisée pour retirer les accessoires.



Petit panier vapeur :
Pour cuire à la vapeur des aliments, mais également pour égoutter des aliments comme des pâtes.



Le livre de recettes Cookit
Vous y trouverez plus de 140 recettes sur mesure, de nombreux conseils, informations et idées inspirantes pour Cookit.



Accessoire à découper :
L'arbre de transmission et les deux disques réversibles de l'accessoire à découper conviennent parfaitement pour râper finement et grossièrement les ingrédients ou pour couper en tranches épaisses ou minces. D'autres disques seront bientôt disponibles en tant qu'accessoires.

Important :
Avant la première utilisation, veuillez nettoyer toutes les pièces au lave-vaisselle.

Couteau universel :
Pour découper des aliments comme les oignons et bien préparer ou pétrir la pâte. Il peut être nettoyé en toute sécurité au lave-vaisselle grâce à la protection de lames fournie.

Mélangeur 3D:
Conception spéciale pour remuer même de grandes quantités, mélanger des aliments à consistance épaisse, mélanger le tout et saisir uniformément les ingrédients hachés.



Couvercle :
Le couvercle, qui offre une grande souplesse d'utilisation, facilite la cuisson de différentes manières. Il comprend une tasse à mesurer pratique et facile à démonter pour le nettoyage.



Double fouet:
Pour fouetter la crème et la pâte à biscuit, battre des ingrédients froids ou chauds (par exemple des blancs d'œufs ou du sabayon), pour remuer des aliments sous forme liquides comme les soupes et pour préparer des plats à consistance épaisse comme le porridge ou la polenta.



Bol XL avec technologie SmartSensor :
Grâce à sa capacité de 3 litres vous pouvez traiter de grandes quantités pour la famille : bouillir, saisir, frire, remuer, hâcher, mélanger et bien plus encore.

Écran d'affichage :
L'écran tactile sert à utiliser Cookit, sélectionner des recettes, des accessoires et la balance.

LA RECETTE D'UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE CULINAIRE ? 27 FONCTIONS.

Cookit impressionne par son incroyable polyvalence. Il offre 27 fonctions qui vous aident à préparer et cuire vos plats. En outre, il est peu encombrant et tout est rapidement à portée de main.

Ce qui nécessitait auparavant de nombreux ustensiles et appareils de cuisine différents peut désormais se faire dans un même appareil polyvalent, votre Cookit. Il remplace de nombreux robots et ustensiles de cuisine, libérant ainsi de l'espace dans votre cuisine et réduisant vos efforts de nettoyage.

Comme de nombreuses étapes de travail sont effectuées directement dans Cookit, la préparation est plus rapide et plus facile. Et même si vous souhaitez utiliser vos différentes compétences culinaires, Cookit est une aide dont vous ne pourrez plus vous passer.

Qu'il s'agisse de saisir comme dans une poêle, de cuire à la vapeur sur trois niveaux comme dans un cuiseur-vapeur, de remuer et de fouetter comme avec un batteur à main ou de couper, de râper et de travailler la pâte comme avec un robot de cuisine, vous pouvez cuisiner avec le Cookit comme dans un fait-tout.

Vous avez la possibilité de préparer les aliments de 8 façons et de les cuire de 17 façons différentes. Deux fonctions vous accompagnent dans le nettoyage et le pesage.

Préparer

- ▶ Couper en rondelles
- ▶ Découper et hacher
- ▶ Râper
- ▶ Remuer
- ▶ Fouetter à froid et à chaud
- ▶ Pétrir (pâte)
- ▶ Réduire en purée
- ▶ Mélanger

Cuire

- ▶ Laisser lever (pâte)
- ▶ Laisser fermenter
- ▶ Faire fondre
- ▶ Caraméliser
- ▶ Cuisson douce
- ▶ Maintenir au chaud et réchauffer
- ▶ Cuire
- ▶ Bouillir
- ▶ Pocher
- ▶ Mijoter à frémissement
- ▶ Tremper
- ▶ Cuire sous vide
- ▶ Cuire à la vapeur
- ▶ Mijoter
- ▶ Cuire à l'étouffée
- ▶ Saisir
- ▶ Rôtir

Fonctions d'aide

- ▶ Peser
- ▶ Nettoyer



AU MENU, TROIS FAÇONS DE CUISINER, UNE TOUCHE PERSONNELLE ET UNE PINCÉE D'AMOUR.

1. Recette de cuisine guidée

Plus de détente avec un succès garanti : voulez-vous réaliser des recettes infaillibles pour vos proches ? Choisissez alors parmi les recettes Cookit spécialement développées, faciles à cuisiner et avec des instructions étape par étape.

- ▶ Vous serez guidé étape par étape tout au long de la recette
- ▶ Les accessoires nécessaires sont toujours indiqués
- ▶ La balance démarre automatiquement lorsqu'une pesée est nécessaire
- ▶ Les vitesses, températures et durées de cuisson sont préréglées pour chaque étape de la recette
- ▶ Les étapes de préparation illustrées fournissent une aide pratique

Plus de personnalisation grâce à une grande flexibilité : voulez-vous cuisiner étape par étape, tout en gardant la possibilité d'ajouter des touches de personnalisation et de créativité ? Essayez alors nos recettes Flex que vous trouverez également dans la section « **Recettes** », et dégustez de délicieux plats très diversifiés.

- ▶ Le processus est le même qu'avec les recettes de cuisine guidées, avec guidage étape par étape, affichage des outils et de la balance
- ▶ Dans les « recettes Flex », vous pouvez varier les ingrédients et personnaliser votre plat : vous pouvez, par exemple, préparer différentes variantes de pop-corn
- ▶ Cette fonction permet d'apporter votre touche personnelle à vos plats

2. Programmes automatiques

Des petites aides pour un grand effet : les programmes automatiques peuvent être utilisés pour des méthodes de cuisson spéciales, telles que la cuisson sous vide et à la vapeur, ou lorsqu'il s'agit de préparations et de plats d'accompagnement particuliers, comme pétrir la pâte ou cuire du riz ou des pommes de terre.

- ▶ Vous gagnez du temps car vous n'avez pas besoin de rester à côté de l'appareil : profitez-en pour vous détendre
- ▶ Les programmes automatiques garantissent à chaque fois un résultat parfait, quelle que soit la quantité
- ▶ Cookit s'occupe de la préparation pour vous, car les paramètres les plus importants sont enregistrés. Ainsi, le lait est chauffé à la température idéale.

3. Cuisine manuelle

Libérez votre créativité : Préférez-vous cuisiner une recette du livre de cuisine de votre grand-mère ou votre propre recette ? Il vous suffit de « traduire » la recette pour Cookit et d'utiliser l'appareil, ou l'une de ses nombreuses fonctions de robot de cuisine, pour réaliser votre plat.

- ▶ La température et le temps sont réglables individuellement à chaque étape, tout comme la vitesse des accessoires que vous souhaitez utiliser
- ▶ De plus, utilisez les programmes automatiques du Cookit, ils vous faciliteront le travail.
- ▶ Plus loin dans ce chapitre, aux pages 262 et 263, vous trouverez des tables d'application et de cuisson pratiques pour les aliments les plus importants





RECETTES DE CUISINE GUIDÉE. DU PLAISIR ET DES PLATS RÉUSSIS À TOUS LES COUPS.

Une préparation étape par étape, en un rien de temps

Nous croyons qu'une cuisine saine et faite maison doit être très simple. C'est la raison d'être du Cookit. Grâce aux instructions étape par étape, même les personnes qui ne savent pas cuisiner peuvent préparer des plats délicieux qui raviront leur famille ou leurs invités. Servez de copieuses portions grâce au bol XL pensé pour au moins 4 parts.

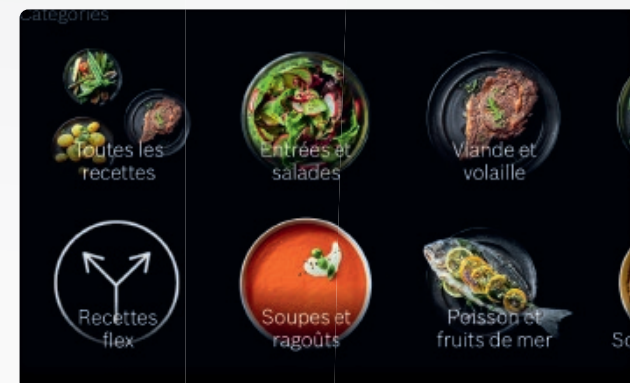
Les recettes de cuisine guidées sont 100 % adaptées au Cookit et réussissent toujours parfaitement ! La seule chose que vous avez à faire, c'est de :

- ▶ choisir une recette
- ▶ préparer tous les ingrédients mentionnés dans la recette
- ▶ suivre les instructions à l'écran et prendre du plaisir à cuisiner

Vous n'avez pas à effectuer d'autres réglages car les paramètres correspondants tels que la vitesse, la température et le temps sont enregistrés pour chaque étape de la recette. Vous pouvez même vous passer des livres de recettes et de toutes les étapes, du mélange à la cuisson à la vapeur en passant par la saisie des aliments, se font dans un seul et même bol. Grâce au texte et aux illustrations claires facilitant la navigation dans les menus, vous savez toujours exactement quoi faire. La touche « Suivant » vous permet de passer à l'étape suivante.

Les recettes du Cookit sont classées par catégorie :

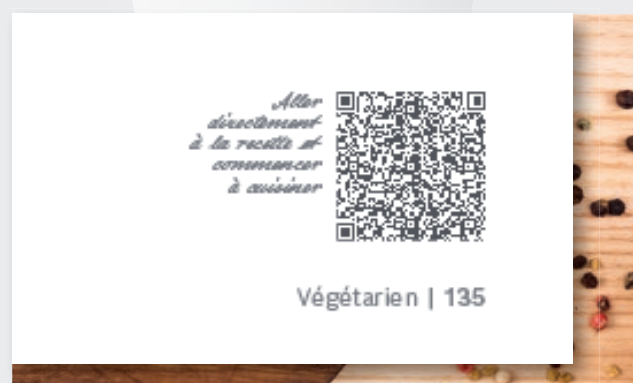
- ▶ Toutes les recettes
- ▶ Recettes Flex
- ▶ Entrées et salades
- ▶ Soupes et ragoûts
- ▶ Viandes et volaille
- ▶ Poissons et fruits de mer
- ▶ Végétarien
- ▶ Gratins
- ▶ Pâtes et riz
- ▶ Accompagnements
- ▶ Sauces et marinades
- ▶ Desserts et entremets
- ▶ Pâtisseries
- ▶ Panification
- ▶ Confitures et conserves



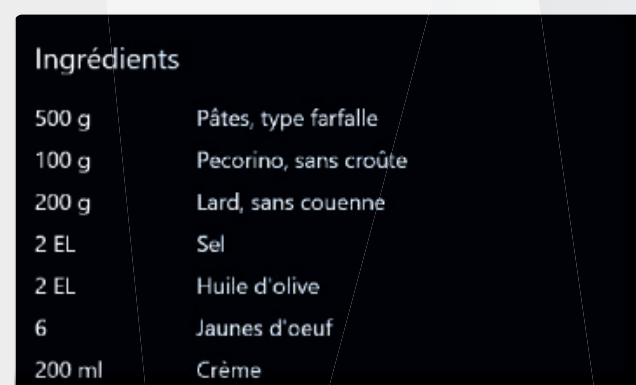
OBJECTIF ATTEINT À CHAQUE FOIS. DES REPAS AUSSI RAPIDES QUE DÉLICIEUX.



1. Sélectionnez d'abord « **Recettes** » dans le menu. Vous avez alors la possibilité de faire défiler les recettes ou de les rechercher avec un filtre. Vous pouvez utiliser l'écran tactile en faisant simplement glisser votre doigt.



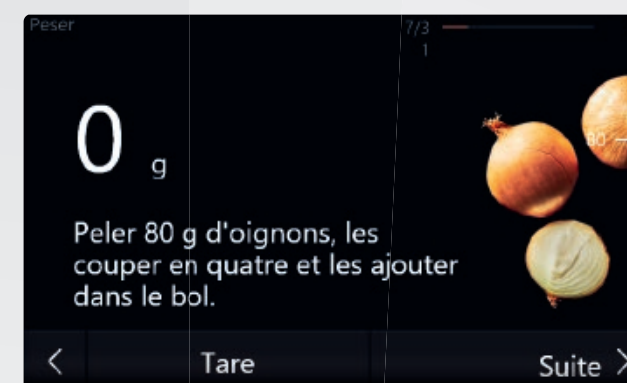
2. Le QR code figurant dans le livre de recettes est le moyen le plus rapide de commencer la préparation. Scannez le QR code avec votre smartphone : l'application Home Connect affiche la recette sélectionnée. Vous pouvez bien sûr utiliser la fonction filtre. De nouvelles recettes sont publiées sur l'application Home Connect et peuvent ensuite être simplement téléchargées et démarrées sur l'appareil. Pré-requis : l'application Home Connect doit être installée et Cookit doit être connecté à Home Connect.



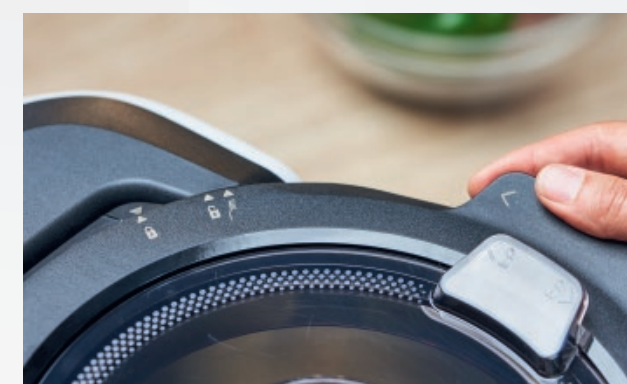
3. Avez-vous choisi une recette ? Vous trouverez alors toutes les informations importantes sur la page détaillée de la recette. Les recettes sont la plupart du temps élaborées pour 4 portions. Vous trouverez la liste des ingrédients directement dans la recette du Cookit, dans l'application Home Connect ou dans le livre de cuisine. Si le texte en bas de l'écran est partiellement couvert, vous pouvez faire défiler vers le bas pour obtenir plus d'informations.



4. Pour la préparation des ingrédients, à savoir le rinçage, l'épluchage ou le nettoyage, suivez les instructions de la recette avant de commencer la préparation. Seuls les ingrédients qui changent de couleur, qui perdent leur consistance ou qui fondent à température ambiante, sont préparés peu de temps avant la préparation. La qualité des ingrédients a une influence décisive sur le résultat. Nous vous recommandons d'utiliser des aliments de grande qualité, idéalement issus de la production locale.



5. Cookit vous guide étape par étape tout au long de la recette jusqu'à ce que le plat soit prêt. Commencez la recette en appuyant sur « **Préparer** ». Lorsque vous avez terminé une étape de préparation, appuyez sur « **Suivant** » et l'étape suivante s'affichera. Avec les flèches gauche et droite, vous pouvez passer aux pages précédentes et suivantes. Vous avez également la possibilité d'interrompre chaque étape de préparation, puis de recommencer.



7. Pour des raisons de sécurité, l'appareil ne fonctionne qu'avec le couvercle fermé et verrouillé. Exception : sans accessoire, vous pouvez saisir des aliments avec le couvercle ouvert. Vous trouverez plus d'informations sur le couvercle et ses différentes fonctions à la page 270.



6. Vous n'avez pas à vous soucier de savoir quel accessoire utiliser et quand. Chaque changement d'accessoire vous est montré.



8. Pour la réalisation et la préparation de votre recette, nous vous conseillons de préparer à l'avance une planche à découper et un couteau de cuisine pour couper ou éplucher. La planche permet également de poser les accessoires lorsqu'ils ne sont pas utilisés. La spatule est idéale si vous souhaitez transvaser des crèmes liquides ou de la pâte en dehors du bol.

DES RECETTES FLEX QUI FONT LA PART BELLE À VOS PROPRES IDÉES.

Êtes-vous plutôt du type créatif en cuisine ? Combinez alors nos instructions étape par étape de la cuisine guidée avec vos propres idées et bénéficiez d'encore plus de variété, avec les recettes Flex. Elles sont spécialement marquées et regroupées dans la catégorie des recettes Flex.

Dans les instructions étape par étape, vous trouverez la fonction « Recettes Flex » où vous pouvez choisir de personnaliser la recette. Par exemple, si vous préférez, vous pouvez ajouter à votre pop-corn une touche plus exotique ou plus fruitée ou utiliser d'autres ingrédients. Grâce aux « Recettes Flex », la recette devient votre création unique.

Là aussi, cette méthode donne des résultats infail- libles. Vous n'avez qu'à :

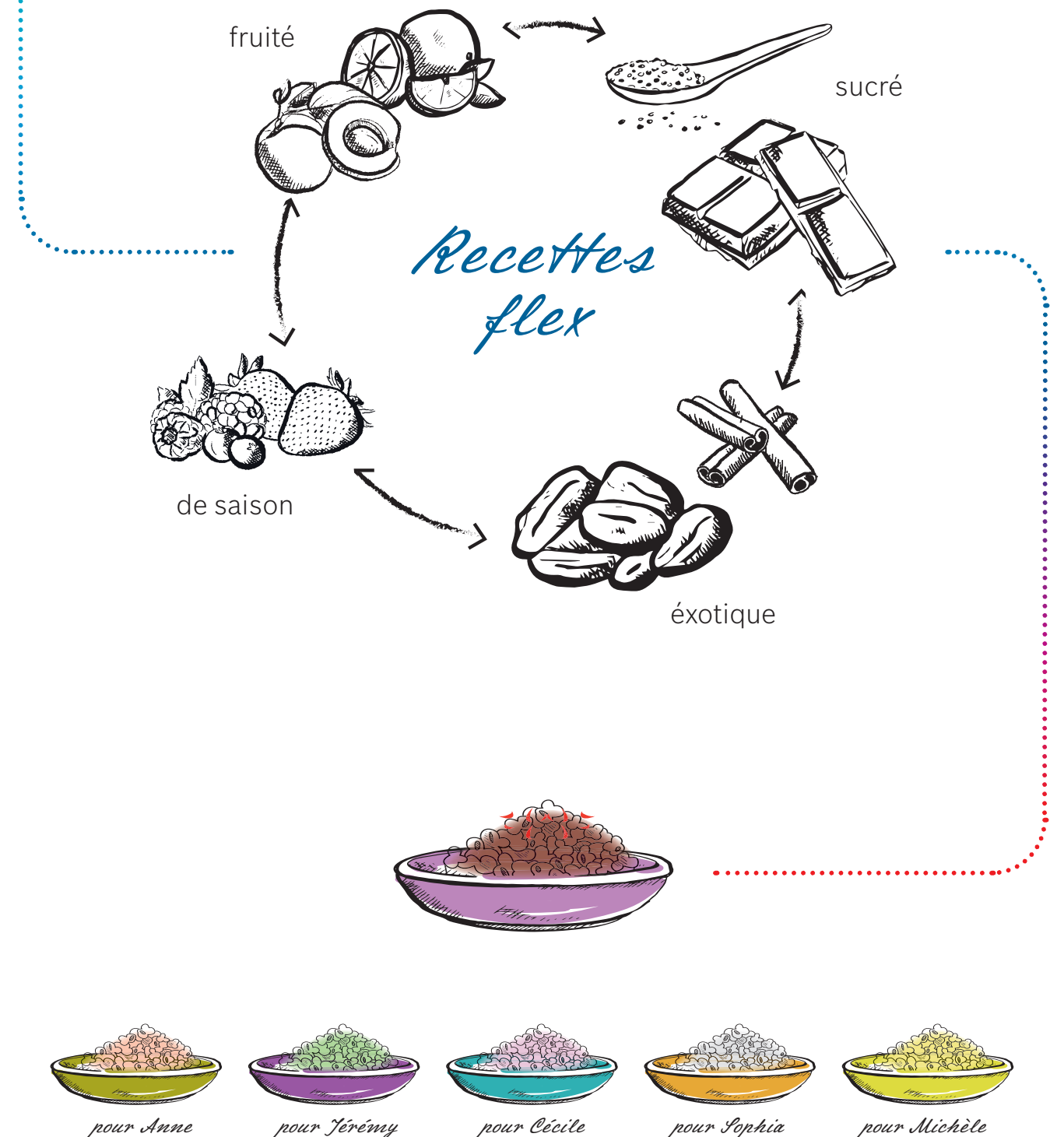
- choisir une recette Flex
- laisser libre cours à votre imagination et choisir l'in- grédient que vous souhaitez utiliser pour sublimer votre plat
- suivre les instructions affichées, utiliser votre ingrédient préféré lors de la « Recettes Flex » et savourer un résultat parfait.

Même si vous cuisinez avec des ingrédients différents, il n'est pas nécessaire d'effectuer d'autres réglages pour les étapes de préparation. Les paramètres correspondants tels que la vitesse, la température et le temps sont enre- gistrés pour chaque étape de la recette.



VOUS VOULEZ LAISSER LIBRE COURS À VOTRE CRÉATIVITÉ ?

Faites des expérimentations avec Cookit ! Vous serez surpris par les créations très diversifiées que l'on peut obtenir.



UNE RECETTE, DES RÉSULTATS VARIÉS.

... avec du sucre vanillé

... avec des amarettinis

... avec du piment

... avec du romarin

Ingrédients pour 4 portions

Recette de base :

100 g de maïs à pop-corn
30 g d'huile de tournesol
60 g de sucre

Préparation :

Insérer le mélangeur 3D, peser le maïs soufflé, l'huile de tournesol et le sucre dans le bol

12 minutes, 200 °C, niveau 2
Laisser éclater

Recettes Flex

Choisir en option un ingrédient supplémentaire :

► 5 c. à soupe d'amarettinis, écrasés ou
► 5 c. à soupe de noix de coco râpée ou
► 5 c. à soupe de Baileys ou

► 4 c. à soupe de sirop de mangue et fruit de la passion
► ½ c. à café de cannelle ou
► 2 sachets de sucre vanillé

Remuer pendant 2 minutes, sans chauffer, niveau 2
Transvaser dans un grand plat, laisser refroidir légèrement et remuer à nouveau avant de servir.





LES PROGRAMMES AUTOMATIQUES. DE PETITES MAINS QUI VOUS APPORTENT UNE GRANDE AIDE

Tout automatique pour des résultats remarquables

Laissez les programmes automatiques se charger de la cuisson. Ce sont des programmes spéciaux qui vous permettent d'utiliser des méthodes de cuisson spéciales sur simple pression d'un bouton, comme la cuisson à la vapeur et sous vide, ou de réaliser des préparations spéciales telles que le pétrissage de la pâte. Cookit dispose également d'aides pratiques pour la préparation automatique de plats d'accompagnement tels que les pommes de terre ou les pâtes. Il contrôle la préparation de manière complètement automatique en fonction des paramètres prédéfinis et vous garantit le meilleur soutien possible lors de la cuisson. Particulièrement pratique : de nombreux programmes fonctionnent indépendamment de la quantité et toujours de manière fiable, peu importe la quantité que vous souhaitez préparer.

Les programmes automatiques vous aident également à cuisiner vos propres plats. Sur le tableau de la page suivante, vous trouverez le détail des différents programmes ainsi que la liste des températures et des durées requises qui sont réglées manuellement en fonction des aliments.



Cookit dispose de 24 programmes automatiques, que vous trouverez dans le menu, répartis dans ces 10 catégories.

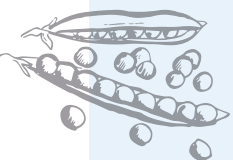
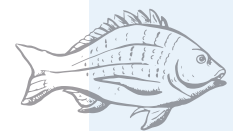
- ▶ **Pâte**
Que ce soit pour des gâteaux, du pain, de la pizza ou des crêpes : avec Cookit, chaque pâte est savoureuse.
- ▶ **Cuire à la vapeur**
Mettre du poisson ou des légumes dans le grand panier vapeur et lancer le programme automatique correspondant. Et voilà.
- ▶ **Cuire sous vide**
Une cuisson au degré près ? Aucun problème. Le réglage précis de la température au degré près dans certaines plages de température garantit un résultat parfait.
- ▶ **Saisir**
Saisir sans brûler : que ce soit des oignons, des légumes, du poisson ou de la viande, avec le mélangeur 3D, tout est saisi uniformément sans brûler.
- ▶ **Riz**
Tout ce qui est important lors de la préparation du riz : le faire bouillir, le laisser reposer ou préparer de délicieux riz au lait.
- ▶ **Cuire**
Pour les accompagnements préférés des pâtes et des pommes de terre, qui offrent des résultats parfaits grâce au contrôle précis de la température.
- ▶ **Chauffer**
Pour réchauffer rapidement des soupes ou des ragoûts, sans brûler, et réchauffer les saucisses sans les faire éclater, car le programme s'arrête lorsque la température souhaitée est atteinte.
- ▶ **Faire fondre du chocolat**
Le contrôle de la température permet de faire fondre le chocolat sans le brûler et sans bain-marie.
- ▶ **Mijoter à frémissement**
Une cuisson douce juste en dessous du point d'ébullition permet d'obtenir de délicieuses boulettes ; convient également aux légumes et au poisson afin qu'ils conservent leur forme.
- ▶ **Programme de nettoyage**
Pré-nettoie automatiquement le bol et les accessoires utilisés. Vous n'avez besoin que d'eau et de quelques gouttes de liquide vaisselle.

TABLEAU DES PROGRAMMES ET DES TEMPS DE CUISSON

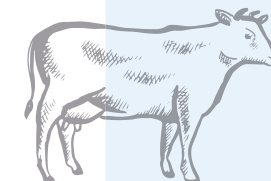
Le tableau vous donne toutes les informations pertinentes sur les programmes automatiques. Dans certains programmes automatiques, il n'y a parfois pas de temps de chauffe, car ceux-ci dépendent beaucoup de la quantité et de la température initiale. Cookit mesure toujours avec précision la température dans le bol et s'arrête dès que

la température souhaitée est atteinte. L'écran vous donne les informations correspondantes. Pour la cuisson à la vapeur et la cuisson sous vide, seules les valeurs suggérées sont indiquées, car les temps dépendent largement de la quantité, de la qualité et de la taille des pièces.

PROGRAMME	Aliments	Accessoire	Temp.	Durée	Quantité max.
Saisir					
Oignons	Par ex. oignons en dés	Mélangeur 3D	140 °C	individuel	500 g
Légumes	Par ex. poivrons, courgettes, champignons	Mélangeur 3D	180 °C	individuel	500 g
Poissons et fruits de mer	Par ex. cabillaud, coupé en morceaux de 3 cm, fruits de mer	Mélangeur 3D	160 °C	individuel	1.000 g
Viande	Par ex. viande de bœuf, gibier, coupé en morceaux de 3 cm	Mélangeur 3D	200 °C	individuel	1.000 g
Cuire à la vapeur					
Intensité de vapeur basse principalement du poisson					
	Dorade entière, de 300 g, 2 pièces	Grand panier vapeur	bas	25 à 28 min*	4 pièces
	Truite entière, de 200 g, 2 pièces	Grand panier vapeur	bas	15 à 18 min*	5 pièces
	Filet de cabillaud, de 180 g, 2 pièces	Grand panier vapeur	bas	32 à 37 min*	4 pièces
	Crème brûlée, dans des pots, 4 pièces	Grand panier vapeur	bas	35 à 45 min*	6 pièces
Intensité de vapeur élevée principalement des légumes					
	Artichaut entier, 4 pièces	Grand panier vapeur	haut	35 à 45 min***	6 pièces
	Chou-fleur, en bouquets, 600 g	Grand panier vapeur	haut	15 à 20 min*	2 000 g
	Brocoli en bouquets, 600 g	Grand panier vapeur	haut	9 à 12 min*	2 000 g
	Petits pois surgelés, 1 000 g	Grand panier vapeur	haut	10 à 15 min*	1 000 g
	Carottes en rondelles, 500 g	Grand panier vapeur	haut	8 à 12 min*	2 000 g
	Carottes entières, 500 g	Grand panier vapeur	haut	10 à 15 min*	2 000 g
	Maïs entier, 4 pièces	Grand panier vapeur	haut	45 à 55 min**	4 pièces
	Asperges vertes, entières, 1 000 g	Grand panier vapeur	haut	12 à 17 min*	2 500 g
	Asperges blanches, entières, 1 000 g	Grand panier vapeur	haut	20 à 25 min*	2 000 g
	Pommes de terre en robe des champs, taille moyenne, 1 000 g	Grand panier vapeur	haut	30 à 40 min**	2 200 g
	Pommes de terre à l'eau, coupées en quatre, 1 000 g	Grand panier vapeur	haut	20 à 30 min*	3 000 g
	Blanc de poulet, 150 g, 3 pièces	Grand panier vapeur	haut	30 à 35 min**	6 pièces
	Moules surgelées, sans coque, 700 g	Grand panier vapeur	haut	12 à 16 min*	700 g
	Filet de sébaste, 160 g, 2 pièces	Grand panier vapeur	haut	10 à 15 min*	4 pièces
	Filet de saumon, 125 g, 4 pièces	Grand panier vapeur	haut	12 à 15 min*	6 pièces
Cuire					
Pâtes	Toutes les sortes de pâtes	-	98 °C	individuel	3 l avec les aliments
Pommes de terre	Toutes les sortes de pommes de terre, taille moyenne	-	98 °C	25 min	3 l avec les aliments
Chauffer rapidement de l'eau	Eau	-	100 °C	individuel	3 l



PROGRAMME	Aliments	Accessoire	Temp.	Durée	Quantité max.
Riz					
Cuire du riz	Riz long (riz basmati, riz thaï)	Petit panier vapeur	97 °C	individuel	3 l avec les aliments
Tremper du riz	Toutes les sortes de riz (riz basmati, riz blanc, riz pour risotto, riz à paëlla, riz nature)	-	95 °C	individuel	3 l avec les aliments
Riz au lait	Riz rond (riz au lait)	Mélangeur 3D	95 °C	25 min	2,5 l
Mijoter					
Mijoter	Quenelles, boulettes, légumes, poisson	-	95 °C	individuel	3 l avec les aliments
Cuire sous vide					
	Steak de boeuf, saignant, 180 g	-	58 °C	60 à 70 min	3 l avec les aliments
	Steak de boeuf, rosé, 180 g	-	63 °C	50 à 60 min	3 l avec les aliments
	Steak de boeuf, bien cuit, 180 g	-	70 °C	45 à 55 min	3 l avec les aliments
	Médailon de porc, 80 g	-	63 °C	75 à 85 min	3 l avec les aliments
	Effiloché de porc braisé, de 1 000 g	-	85 °C	8 à 9 h	3 l avec les aliments
	Cabillaud, 140 g	-	59 °C	25 à 35 min	3 l avec les aliments
	Filet de saumon, 140 g	-	56 °C	30 à 35 min	3 l avec les aliments
	Champignons, coupés en quatre, 100 g	-	85 °C	15 à 20 min	3 l avec les aliments
	Pois gourmands entiers, 150 g	-	85 °C	5 à 10 min	3 l avec les aliments
Pâte					
Programme pâte 1 Pâte ferme	Baguette, pain, pizza, pâtes, strudel, pâte sablée	Couteau universel	-	2 min	1 500 g
Programme pâte 2 Pâte molle	Brioche tressée, brioche, pain au levain	Couteau universel	-	3 min	1 500 g
Programme pâte 3 Pâte liquide	Crêpe, gaufres, pâte à quatre-quarts	Couteau universel	-	2 min	2 000 g
Laisser lever la pâte	Pâte levée, levain	-	37 °C	30 min	1 000 g
Chauffer					
Soupes	Par ex. soupe d'asperges, soupe de tomate, soupe printanière	Mélangeur 3D	75 °C	10 min	3 l
Ragoûts	Par ex. Ragoût de lentilles, chili con carne	Mélangeur 3D	75 °C	10 min	3 l
Charcuterie	Saucisses de Vienne, boudin blanc	-	80 °C	10 min	3 l avec les aliments
Lait	Lait	Mélangeur 3D	92 °C	individuel	3 l
Faire fondre du chocolat					
Faire fondre du chocolat	Chocolat au lait entier, chocolat noir, chocolat blanc, chocolat de couverture	Couteau universel	55 °C	individuel	1 000 g
Programme de nettoyage					
Nettoyer le bol		Accessoire à nettoyer	80 °C	8 min	3 l





UNE CUISINE MANUELLE À VOTRE GOÛT.

Plus de place pour vos idées

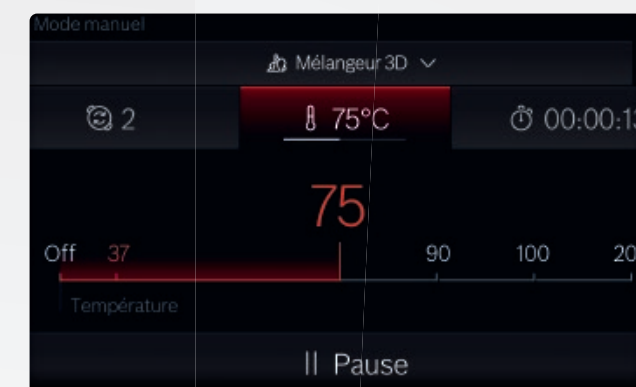
Cookit, vous permet de cuisiner comme vous en avez l'habitude, munis de votre casserole et votre poêle. Il vous offre un maximum de liberté possible lors de la confection de vos petits plats. Et ce, peu importe la recette choisie, que ce soit une des précieuses recettes de votre Grand-mère ou même un plat tendance et prisé.

La multitude des options de réglages comme la vitesse des outils, la température et le temps, est un atout pour cuisiner au quotidien vos propres recettes tout en fournissant moins d'efforts que si vous cuisiniez de manière « traditionnelle ». En effet, Cookit mélange automatiquement les ingrédients pour vous ou termine la préparation par lui-même d'après le temps que vous avez défini.

Il existe également d'autres avantages :

Les réglages de température précis et contrôlés donnent des résultats parfaits. Une précision optimale est nécessaire dans la plage de température de 90 à 100 °C, c'est pourquoi Cookit permet un réglage au degré près. Dans le reste de la plage de températures, la température peut être réglée par tranche de 5 °C ou en cuisson à haute température par tranche de 10 °C.

- ▶ Grâce à la fonction de minuterie facile d'utilisation, vous pouvez définir une heure souhaitée à laquelle Cookit s'arrête automatiquement, ou vous pouvez appuyer sur « Démarrer » et l'arrêter manuellement plus tard.
- ▶ Les niveaux de vitesse possibles sont définis en fonction de l'accessoire.
- ▶ Cuisiner avec ou sans accessoire ? Vous avez le choix ! Dans tous les cas, il y a un assistant de cuisine à vos côtés qui se chargera du travail et vous offrira plus temps libre. Pour en profiter, sélectionnez l'option de menu « Mode manuel ».



COOKIT CUISINE CHACUNE DE VOS RECETTES PRÉFÉRÉES

Cookit est curieux de connaître vos recettes préférées afin de les cuisiner pour vous. Si vous avez déjà cuisiné plusieurs fois avec Cookit, vous vous familiariserez rapidement avec toutes les fonctions et pourrez préparer facilement vos propres recettes.

Voilà comment procéder si vous souhaitez cuisiner manuellement avec Cookit ou réaliser votre propre recette :

Le sec avant le mouillé : si vous hachez, coupez ou râpez les ingrédients secs dans le bol en premier, ils ne colleront pas au bol et vous gagnerez du temps.

Le froid avant le chaud : effectuez d'abord toutes les étapes qui ne nécessitent pas de fonction de chauffage. Parce qu'en séparant les étapes de préparation à « froid » et à « chaud », vous gagnez de l'énergie : et du temps.

Planifiez d'abord les étapes qui nécessitent un bol propre et sec. Par exemple, battre un blanc d'oeuf ne réussit que s'il n'y a pas de graisse dans le bol. Vous pouvez ensuite refroidir le blanc d'oeuf battu, puis l'incorporer à la pâte à gâteau.

Commencez toujours par préparer les herbes, la décoration ou le fromage à saupoudrer.

Saisir :

- Programme automatique « Saisir de la viande »
- Mélangeur 3D
- Température/vitesse prédéfinie
- Durée : 20 min

Hacher :

- Mode manuel
- Utiliser le couteau universel
- Durée : 10 sec.
- Vitesse : 13

Cuire à l'étouffée :

- Cuisine manuelle
- Durée : 60 min
- Vitesse : 4
- Température : 96 °C

Un exemple :

Vous aimeriez bien cuisiner le « goulasch de Grand-mère ». La recette sur la photo ci-contre a une structure traditionnelle et doit être « traduite » pour Cookit. Tout d'abord, recherchez les étapes de préparation que les programmes automatiques peuvent prendre en charge, telles que saisir la viande, comme ici. Vous pouvez également laisser Cookit fonctionner pour vous lorsque vous préparez des ingrédients tels que des oignons hachés.

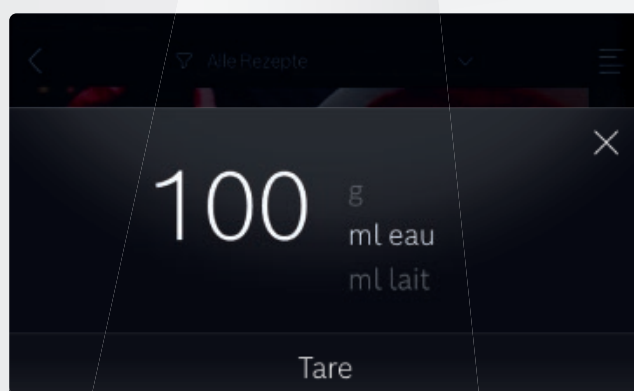
Encore un conseil : si vous avez un doute, consultez la collection de recettes Cookit pour trouver une recette contenant des ingrédients similaires : vous pourrez très probablement vous en inspirer pour effectuer les étapes nécessaires.

UNE BONNE PRÉPARATION, C'EST DÉJÀ LA MOITIÉ DE LA RECETTE DE FAITE.



Pour faciliter la cuisine, Cookit propose également des fonctions pratiques de pesée et mesure. Grâce à l'échelle intégrée et au gobelet doseur, vous n'avez plus besoin « d'instruments de mesure » en plus. Les indications de poids dans la liste des ingrédients se réfèrent aux ingrédients lavés et pelés. Pour que vos recettes de cuisine guidées fonctionnent parfaitement, les ingrédients doivent être soigneusement pesés. Cookit vous indique quand vous devez peser quelque chose et en quelle quantité. Vous ajoutez les ingrédients au bol et Cookit les pèse.

La balance démarre automatiquement avec les recettes. Vous pouvez également utiliser la balance indépendamment de deux manières : directement dans le bol ou sur le couvercle du bol. Lorsque vous pesez sur le couvercle du bol, il vous suffit de poser les ingrédients dans un récipient séparé que vous posez ensuite sur le bol. Pour ce faire, veuillez retirer au préalable le gobelet doseur. La balance indique le poids au gramme près. Si vous souhaitez peser plusieurs ingrédients les uns après les autres, vous pouvez simplement remettre la balance à 0 avec la fonction « Tare ».



Le couvercle comporte un gobelet doseur, qui peut être utilisé pour mesurer des quantités allant jusqu'à 100 ml. Sauf si la recette l'indique autrement, le gobelet doseur doit toujours être inséré, par exemple pour laisser échapper la vapeur. Ceci est bien sûr indiqué dans les recettes de cuisine guidées.

Comme l'huile ou le lait ont une densité différente de celle de l'eau (100 ml d'eau = 100 g d'eau, 100 ml d'huile = 90 g d'huile), vous pouvez choisir sur l'écran si vous souhaitez mesurer de l'eau, du lait ou de l'huile. Cookit convertit automatiquement le poids pour vous.

DEUX PANIERS VAPEUR POUR UNE CUISINE SAINNE.

Avec Cookit, vous disposez de deux paniers vapeur.

Grand panier vapeur

L'accessoire idéal pour cuire à la vapeur du poisson, des légumes, etc sur un seul niveau. Le plateau vapeur permet d'effectuer la cuisson à la vapeur sur un autre niveau. Le grand panier vapeur est également nécessaire pour la cuisson à la vapeur sur trois niveaux.



Accessoire à découper avec disques réversibles pour couper et râper.

- ▶ **Disque à découper réversible** : coupe les fruits et les légumes en tranches épaisses ou fines
- ▶ **Disque à râper réversible** : râpe les fruits, les légumes ou le fromage en morceaux épais ou fins



APRÈS LA PRÉPARATION, DIRECTION LE LAVE-VAISSELLE.

Cookit vous accompagne, même après la cuisson et la préparation. Tous les composants du Cookit, à l'exception de l'unité principale, vont au lave-vaisselle. Veuillez toujours mettre le couteau universel dans le protège lames avant de le passer au lave-vaisselle.

Cookit propose également un programme de nettoyage automatique, avec lequel le bol XL et les outils utilisés peuvent être facilement nettoyés.



UN COUVERCLE. DE NOMBREUSES FONCTIONS.



Conçu pour vous aider au mieux dans chacune des étapes de cuisine, le couvercle du Cookit prévoit également la bonne fixation des accessoires.

Il se compose de 4 parties :

Gobelet doseur ①, couvercle intérieur transparent ②, couvercle de fermeture ③ et couvercle avec joint d'étanchéité ④. Nous vous conseillons de vous familiariser avec les différents composants et leurs fonctions.



Grâce au verrouillage pratique du couvercle, le couvercle reste ouvert lorsque vous saisissez la viande ou remuez par exemple.

Quand faut-il fermer le couvercle et quand peut-il être ouvert ?

- ▶ Le couvercle doit être fermé et le gobelet doseur inséré lorsque vous cuisinez des aliments, laissez lever la pâte et travaillez les ingrédients à froid, par exemple pétrir, écraser ou battre.
- ▶ Le couvercle doit être fermé et le gobelet doseur retiré lorsque vous cuisinez des plats avec un accessoire. Le gobelet doseur doit également être retiré lorsque vous faites réduire des sauces.
- ▶ Si le couvercle n'est pas fermé, les accessoires insérés ne peuvent pas être utilisés.
- ▶ Le couvercle peut être ouvert si vous saisissez des aliments sans accessoire, si vous chauffez des plats sans accessoire ou si vous remuez des plats avec la spatule.
- ▶ Nous parlons d'un couvercle ouvert lorsque le couvercle intérieur transparent est retiré ou que le couvercle avec joint d'étanchéité est relevé ou retiré.
- ▶ Pour remplir le bol, ajouter des ingrédients et remuer, ouvrez simplement le couvercle intérieur. Si vous avez besoin d'une ouverture plus grande, pour saisir de la viande par exemple, soulevez le couvercle extérieur, avec le couvercle intérieur. Relevez également le couvercle extérieur pour changer d'accessoire.
- ▶ De petites quantités de liquide peuvent être versées à travers le trou de remplissage sous le gobelet doseur.

Les étapes les plus importantes :

Les marquages correspondants facilitent l'assemblage et la fermeture du couvercle. La fermeture et le verrouillage se font toujours dans le sens horaire, le déverrouillage dans le sens antihoraire.

Sur le couvercle extérieur, vous trouverez une position avec un symbole de nettoyage (brosse) en plus des positions de verrouillage. Lorsque vous placez le couvercle dans cette position, vous pouvez retirer la protection du couvercle extérieur pour le nettoyer. Pour cela, le couvercle intérieur doit également être retiré.



Lorsqu'elles sont fermées, les poignées sont l'une au-dessus de l'autre.



Le gobelet doseur ne doit pas être sur le couvercle, lorsque vous devez par exemple laisser la vapeur s'échapper, notamment lors de la saisie ou de la cuisson à la vapeur.



Le couvercle dispose, en son milieu, d'un trou de remplissage pour ajouter des liquides dans le bol.



Les symboles sur le couvercle indiquent la position correcte d'insertion, de verrouillage/déverrouillage et de nettoyage.

L'ordre correct d'assemblage du couvercle :

1. Placez le couvercle avec joint d'étanchéité dans le porte-couvercle et le rabattre pour le fermer.
2. Placez le couvercle de fermeture sur le couvercle avec joint d'étanchéité. Le symbole du pinceau pointe vers la flèche. Verrouiller dans le sens horaire.
3. Placez le couvercle intérieur transparent en position 2 heures sur le couvercle de fermeture et le verrouiller dans le sens des aiguilles d'une montre.
4. Insérez le gobelet doseur.

VOUS AVEZ TOUT CE QU'IL FAUT POUR VOTRE CUISINE.

Avec Cookit, vous pouvez désormais enregistrer beaucoup de tâches que vous deviez faire à la main jusqu'à présent. Notamment remuer vos aliments avec une cuillère en bois, car les accessoires sont là pour le faire pour vous.

Le couteau universel, le mélangeur 3D et le double fouet, ainsi que l'accessoire à découper, sont les accessoires mis à votre disposition. Lors de l'utilisation d'un accessoire, il est essentiel de sélectionner l'accessoire correspondant sur l'écran. Pour cela, dans le menu « Cuisine manuelle », appuyez sur « Choisir un accessoire ». L'écran affiche les accessoires et vous pouvez sélectionner l'accessoire utilisé.

Réglez ensuite la vitesse et la température, ajoutez les ingrédients dans le bol et commencez à préparer vos plats.

L'accessoire à découper est également un outil, mais aucune température ne peut être réglée ici. Si vous voulez couper ou râper des fruits ou des légumes, réglez simplement la vitesse. Remarque : rien ne doit être en train de cuire lors de l'installation de l'accessoire à découper.

Astuce : Lors de la cuisson manuelle, l'essentiel est de choisir le bon accessoire sur l'écran du Cookit. Allez toujours dans le menu « Sélectionner un accessoire ». Si vous n'utilisez aucun accessoire, réglez impérativement sur « Sans accessoire ».



Remarque :
Sur la page de droite, vous trouverez des conseils sur les durées et les niveaux de cuisson manuelle.

TABLEAU D'ACCESSOIRES/VITESSE



Couteau universel



Mélangeur 3D



Double fouet



Disque à découper réversible



Disque à râper réversible



Hacher des oignons
Niveau 14 / 5 à 15 sec



Saisir des oignons
Niveau 2 / individuel



Fouetter de la crème
Niveau 4 / 1 à 7 min



Couper en rondelles des concombres
Niveau 6



Râper des carottes
Niveau 6



Hacher des noix
Niveau 18 / 10 à 60 sec



Réchauffer des ragoûts
Niveau 4 / 20 à 45 min



Monter des blancs d'oeufs en neige
Niveau 5 / 5 à 12 min



Couper en rondelles des pommes de terre
Niveau 6



Râper des pommes (pelées)
Niveau 6



Mixer une soupe
Niveau 16 à 18 / 30 à 120 sec



Saisir de la viande pour du goulasch
Niveau 2 / individuel



Émulsionner de la mayonnaise
Niveau 7 / 6 à 15 min



Couper du poireau en rondelles
Niveau 9



Râper du parmesan
Niveau 9



Pétrir de la pâte
Programmes automatiques 2 à 3 min

À CHAQUE INGRÉDIENT SA TEMPÉRATURE.

Voici un aperçu des températures générales



Que ce soit pour faire fondre du chocolat, rôtir des oignons ou saisir de la viande, pour obtenir des résultats parfaits à tous les coups et que le goût puisse se développer de manière optimale, chaque ingrédient doit être chauffé à la bonne température.

Pour les applications les plus importantes, nous avons établi des recommandations de température adaptées. La température appropriée est déjà préétablie pour la cuisson guidée et les programmes automatiques. Pour la cuisson manuelle, vous pouvez utiliser les recommandations de température de notre graphique comme guide.

jusqu'à 160 °C max. jusqu'à 170 °C max. jusqu'à 200 °C max.

- ▶ Huile de noix, non raffinée
- ▶ Beurre
- ▶ Margarine
- ▶ Huile d'olive raffinée, de cuisson
- ▶ Huile de sésame
- ▶ Huile de tournesol
- ▶ Beurre fondu
- ▶ Graisse de coco
- ▶ Graisse de palme
- ▶ Huile d'arachide
- ▶ Huile de colza, raffinée convient pour la friture
- ▶ Huile de pépins de raisins, raffinée

Ce que vous devez savoir sur l'huile

Toutes les huiles ne conviennent pas aux cuissons à températures élevées. Par exemple, vérifiez que vous utilisez bien une huile d'olive adaptée à la cuisson.

UNE CUISINE DÉLICIEUSE, DE L'ENTRÉE AU DESSERT

Application	Aliments, par ex.	Définition
Saisir <i>également avec un programme automatique</i>	Viande, poisson, légumes, oignons	Faire frire brièvement pour obtenir des arômes rôtis. Un programme automatique existe pour saisir des aliments.
Brunir	Légumes, oignons dans le beurre	Faire brunir en douceur les aliments permet de libérer les arômes de manière optimale.
Griller	Oignons, noix	Saisir brièvement avec des températures élevées et peu ou pas de liquide.
Faire suer (roux)	Farine avec beurre	Le roux au beurre et à la farine peut être une base de sauce. Ici, le beurre est fondu, de la farine est ajoutée et de l'eau, du bouillon ou du lait sont versés / bouillis.
Chauffer <i>également avec un programme automatique</i>	Soupes, ragoûts, saucisses, lait	Amenez les aliments à une température plus élevée. (Pas pour les aliments surgelés)
Blanchir	Légumes	Faire bouillir brièvement les légumes dans de l'eau bouillante salée pour mieux éliminer les peaux et les pelures.
Cuire à la vapeur <i>également avec un programme automatique</i>	Poissons et légumes, blanc de poulet, moules	Cuisson à la vapeur dans le petit et/ou grand panier vapeur avec le bol fermé. Les vitamines et nutriments sont davantage préservés.
Cuire à l'étuvée	Poissons et légumes	Les aliments sont cuits en douceur dans un peu de liquide ou de matière grasse entre 70 et 98 °C.
Laisser fermenter	Pâte levée, yaourt	Le yaourt est créé par des bactéries lactiques. Ce processus est appelé fermentation. De nombreuses pâtes résultent également d'un processus de fermentation.
Laisser cuire ou mijoter	Sauces, soupes, aliments épais et liquides	Cuisson légère uniquement à feu doux.

Application	Aliments, par ex.	Définition
Caraméliser	Sucre, noix, légumes	Chauffer le sucre jusqu'à ce qu'il se liquéfie et forme un sirop, jaune clair à brun foncé avec des arômes de torréfaction typiques.
Pocher	Poisson	Une méthode de cuisson pour cuire doucement les aliments en dessous du point d'ébullition.
Tremper <i>également avec un programme automatique</i>	Riz, millet, sagou, couscous, quinoa	Le liquide de cuisson est complètement absorbé, ce qui entraîne une augmentation du volume. Un programme automatique existe pour la cuisson du riz.
Réduire / épaissir	Fonds, soupes, sauces, confitures	Les liquides sont réduits à la consistance souhaitée.
Faire fondre <i>également avec un programme automatique</i>	Chocolat, fromage, beurre, fondue	Un aliment solide est chauffé jusqu'à ce qu'il soit liquide.
Cuire à l'étouffée	Volaille, boeuf, veau, porc, agneau	Méthode de cuisson entre la friture et la cuisson dans un peu de graisse pour faire dorer la surface, produire une croûte, suivie d'un ragoût.
Mijoter à frémissement <i>également avec un programme automatique</i>	Boulettes, fonds, ragoûts, soupes légèrement collantes	Garder les aliments en dessous du point d'ébullition. Convient pour la préparation d'ingrédients qui perdraient leur forme à la cuisson.
Cuisson douce	Viande, soupes, ragoûts	Faire cuire doucement et facilement à basse température.
Cuire sous vide <i>également avec un programme automatique</i>	Viande, poisson, légumes	Cuire sous vide.
Maintenir au chaud	Soupes, ragoûts	Les aliments ou les boissons sont maintenus à la température de consommation.

INDEX DES CATEGORIES

Recettes

VIANDES ET VOLAILLES

Bouillon de bœuf	18
Fond de veau	19
Bouillon de volaille et ses légumes de printemps	20
Fond de volaille	21
Ragoût de légumes au lard	22
Crème de volaille à l'indienne	23
Irish Stew	25
Vitello Tonnato	27
Pasta alla Carbonara	29
Goulasch de bœuf aux oignons blancs	33
Chili con Carne	35
Ragoût au gibier	37
Goulasch de pommes de terre	38
Tafelspitz et ses pommes de terre en bouillon	41
Poulet au curry	43
Poulet Saltimbocca	45
Filet de bœuf et ses légumes méditerranéens	49
Filet de veau vapeur aux fines herbes	50
Ragoût sauce bolognaise	51
Gigot d'agneau farci au pesto	53
Médailles de porc dans leur sauce au poivre vert	54
Wraps à l'agneau et yaourt à l'ail des ours	57
Goulasch de veau à la crème et duo d'asperges	59
Ballotines de veau farcies de crème de gorgonzola	61
Médailles de porc aux bacon, pommes et poireau	63

POISSONS ET FRUITS DE MER

Bouillabaisse et ses croûtons	67
Fumet de poisson	69
Terrines de saumon	71
Poisson cuit à l'étouffée et nouilles dangmyeon	73
Filet de sébaste coiffé de petits légumes	75
Curry de poisson	77
Ragoût de cabillaud au fenouil et à l'orange	78
Tagliatelles de betteraves rouges aux fruits de mer	81
Rouleaux de dorade sur lit de ratatouille	83

VÉGÉTARIEN

Soupe de betteraves	87
Soupe de courge au curry	88
Velouté d'asperges	89
Soupe carottes et oranges au gingembre confit	91
Soupe de courgettes et pommes de terre	93
Minestrone	94
Flan au cerfeuil	95
Gaspacho aux pignons de pin grillés	97
Bouillon de légumes	99
Salade de carottes, céleri, pommes et orange	100
Salade de pommes de terre et mâche	101
Pesto alla Genovese	102
Pesto rouge aux olives	104
Salade de haricots verts, échalotes et tomates cerises	105
Quinoa aux champignons et légumes	107
Houmous aux betteraves	108
Couscous de chou-fleur et halloumi grillé	111
Risotto aux cèpes et aux noix caramélisées	113
Poivrons farcis de boulgour sur lit d'épinards en branches	117
Asperges aux pommes de terre nouvelles et beurre au poivre citronné	118
Concombre à la crème et aneth	119
Lasagnes tricolores	121
Gratin de pommes de terre au pecorino et au romarin	124
Dampfnudel et ragoût de champignons	127
Curry de lentilles	128
Risotto à la milanaise	129
Ragoût de haricots aux poivrons	131
Ragoût de patates douces aux poivrons et piments	135
Pommes de terre à l'eau	136
Pommes de terre en robe des champs	136
Pâtes	137
Purée de pommes de terre	137
Riz à l'asiatique	138
Spätzles végétal	139
Pâte à pâtes fraîches	140
Spätzles	141
Spätzles végétal au fromage	143
Serviettenknödel	145
Polenta	146
Letcho aux poivrons et piments	147
Purée de pommes de terre et courges	148
Polenta au gorgonzola	149

INDEX DES CATEGORIES

Recettes

Flan au brocoli	151
Assortiment de brocoli, chou-fleur et chou de Bruxelles	152
Ratatouille aux légumes d'été	153
Sauce tomate Il Sugo	154
Sauce béarnaise	155
Sauce béchamel	156
Sauce hollandaise	157
Mayonnaise	158
Sauce rémoulade	159
Chutney aux figues et citron	160
Chutney d'ananas et de mangue	161

DESSERTS ET ENTREMETS

Mousse au chocolat	165
Flan au café et chocolat	166
Crêpes sucrées	168
Sabayon à la cannelle	169
Pop-corn sucré	170
Flan à la vanille	170
Crème fouettée au sucre vanillé	171
Riz au lait garni de fruits et de pétales de fleurs	172
Sauce aux fruits rouges	173
Sauce au chocolat	174
Compote de pommes à la cannelle	176
Crème anglaise	177
Yaourt maison	178
Éclats de noisette	179
Riz au lait	180
Meringue à l'orange	181
Confiture de quetsches et myrtilles	182
Confiture de prunes et gingembre	183

PÂTISSERIES ET PANIFICATION

Brownies aux noix de cajou et pistaches	187
Biscuits glacés aux pommes	189
Gâteau aux abricots et groseilles et sa garniture d'amandes	190
Streusel aux pommes	193
Muffins au chocolat, fruits et piment coiffés de crème fouettée	195
Strudel aux pommes, raisins secs et pâte d'amande	197
Gâteau aux framboises	199
Tarte à la vanille et au fromage blanc	201
Brioche garnie de quetsches	203
Muffins aux légumes et pesto	204

Pain plat turc au cumin noir et au poivre	205
Quiche lorraine au brocoli	207
Strudel aux épinards, tomates et fromage de brebis	209
Baguettes aux olives	210
Pain de mie blanc	211
Pizza Margherita	213
Pain de seigle et de froment	216
Pain de seigle au levain	219
Pâte à crêpes	220
Fond de tarte express	221
Biscuit sec sans matière grasse	222
Pâte levée sucrée	223
Pâte à quatre-quarts	225
Pâte sablée sucrée	226
Pâte sablée salée	227
Pâte à strudel	228
Pâte à pizza	229

BÉBÉ

Coquillettes à la sauce bolognaise	233
Purée de pommes de terre et carottes au poulet	234
Purée de légumes	235
Risotto de courge au veau	236

GASTRONOMIE FRANÇAISE

Soupe De Poisson	239
Colombo De Poulet Des Antilles	239
Poulet Basquaise	240
Blanquette De Veau	240
Pot Au Feu	241
Boeuf Bourguignon	241
Choucroute Alsacienne	242
Moules Marinières	242

INDEX ALPHABÉTIQUE

Recettes

A

Asperges aux pommes de terre nouvelles et beurre au poivre citronné	118
Assortiment de brocoli, chou-fleur et choux de Bruxelles	152

B

Baguette aux olives	210
Ballotines de veau farcies de crème de gorgonzola	61
Biscuit sec sans matière grasse	222
Biscuits glacés aux pommes	189
Blanquette De Veau	240
Boeuf Bourguignon	241
Bouillabaisse et ses croûtons	67
Bouillon de bœuf	18
Bouillon de volaille et ses légumes de printemps	20
Brioche garnie de quetsches	203
Brownies aux noix de cajou et pistaches	187

C

Chili con Carne	35
Chutney aux figues et citron	160
Chutney d'ananas et mangue au piment	161
Colombo De Poulet Des Antilles	239
Compote de pommes à la cannelle	176
Confiture de prunes et gingembre	183
Confiture de quetsches et myrtilles	182
Coquillettes à la sauce bolognaise	233
Choucroute Alsacienne	242
Couscous au chou-fleur et halloumi grillé	111
Crème anglaise	177
Crème d'asperges	89
Crème de volaille à l'indienne	23
Crème fouettée au sucre vanillé	171
Crêpes sucrées	168
Curry de lentilles	128
Curry de poisson	77

D

Dampfnudel et ragoût de champignons	127
-------------------------------------	-----

E

Éclats de noisette	179
--------------------	-----

F

Filet de bœuf et ses légumes méditerranéens	49
Filet de sébaste coiffé de petits légumes	75
Filet de veau vapeur aux fines herbes	50
Flan à la vanille	170
Flan au brocoli	151
Flan au café et au chocolat	166
Flan au cerfeuil	95
Fond de légumes	99
Fond de tarte express	221
Fond de veau	19
Fond de volaille	21
Fumet de poisson	69

G

Gaspacho aux pignons de pin grillés	97
Gâteau aux abricots et groseilles et sa garniture d'amandes	190
Gâteau aux framboises	199
Gigot d'agneau farci au pesto	53
Goulasch de bœuf aux oignons blancs	33
Goulasch de pommes de terre	38
Goulasch de veau à la crème et duo d'asperges	59
Gratin de pommes de terre au pecorino et au romarin	124

H

Houmous aux betteraves	108
------------------------	-----

I

Irish Stew	25
------------	----

L

Lasagne tricolore	121
Légumes aux concombres, aneth et crème fraîche	119
Letcho aux poivrons et piments	147

M

Mayonnaise	158
Médallions de porc aux bacon, pommes et poireau	63
Médallions de porc dans leur sauce au poivre vert	54
Meringue à l'orange	181
Minestrone	94
Moules Marinières	242
Mousse au chocolat	165
Muffins au chocolat, fruits et piment coiffés de crème fouettée	195
Muffins au pesto	204

P

Pain de mie blanc	211
Pain de seigle au levain	219
Pain de seigle et de froment	216
Pain plat turc au cumin noir et au poivre	205
Pasta alla carbonara	29
Pâte à crêpes	220
Pâte à pâtes fraîches	140
Pâte à pizza	229
Pâte à quatre-quarts	225
Pâte à strudel	228
Pâte levée sucrée	223
Pâte sablée salée	227
Pâte sablée sucrée	226
Pâtes cuites	137
Pesto alla genovese	102
Pesto rosso aux olives	108
Pizza Margherita	213
Poisson cuit à l'étouffée et nouilles dangmyeon	69
Poivrons farcis de boulgour sur lit d'épinards en branches	117
Polenta	146
Polenta au gorgonzola	149
Pommes de terre à l'eau	136
Pommes de terre en robe de chambre	136
Pop-corn sucré	170
Pot Au Feu	241
Poulet au curry	43
Poulet Basquaise	240
Poulet Saltimbocca	45
Purée de légumes	235
Purée de pomme de terre et courge	148
Purée de pommes de terre	137
Purée de pommes de terre et carottes au poulet	234

INDEX ALPHABÉTIQUE

Recettes

Q

Quiche lorraine au brocoli	207
Quinoa aux champignons et légumes	107

R

Ragoût au gibier	37
Ragoût de cabillaud au fenouil et à l'orange	78
Ragoût de haricots aux poivrons	131
Ragoût de légumes au lard	22
Ragoût de patates douces aux poivrons et piments	135
Ragoût sauce bolognaise	51
Ratatouille aux légumes d'été	153
Risotto à la milanaise	129
Risotto aux cèpes et aux noix caramélisées	113
Risotto de courge au veau	236
Riz à l'asiatique	138
Riz au lait	180
Riz au lait garni de fruits et de pétales de fleurs	172
Rouleaux de dorade sur lit de ratatouille	83

S

Sabayon à la cannelle	169
Salade de carottes aux céleri, pommes et filets d'orange	100
Salade de haricots verts avec ses échalotes au vinaigre balsamique	105
Salade de pommes de terre au beurre de noix et mâche	101
Sauce au chocolat	174
Sauce aux fruits rouges	173
Sauce béarnaise	155
Sauce béchamel	156
Sauce hollandaise	157
Sauce rémoulade	159
Sauce tomate Il Sugo	154
Serviettenknödel	145
Soupe à la betterave rouge	87
Soupe de carottes et oranges au gingembre confit	91
Soupe de courge au curry	88
Soupe de courgettes et pommes de terre	93
Soupe De Poisson	239
Spätzles	141
Spätzles au fromage en verdure	143
Spätzles végétal	139
Streuselkuchen aux pommes	193
Strudel aux épinards, tomates et fromage de brebis	209
Strudel aux pommes, raisins secs et pâte d'amande	197

T

Tafelspitz et ses pommes de terre en bouillon	41
Tagliatelles de betteraves rouges aux fruits de mer	81
Tarte au fromage blanc et à la vanille	201
Terrines de saumon	71

V

Vitello tonnato	27
-----------------	----

W

Wraps à l'agneau et yaourt à l'ail des ours	57
---	----

Y

Yaourt maison	178
---------------	-----

MENTIONS LÉGALES



Éditeur :

Robert Bosch Hausgeräte GmbH
Carl-Wery-Straße 34
81739 München

Élaboration des recettes :

Robert Bosch Hausgeräte GmbH
Bosch Kochstudio

Conception :

Signalwerk Agentur für Kommunikation
www.signalwerk.com

Stylisme culinaire :

Maria Gilg
Instagram: [foodstylingmariagilg](https://www.instagram.com/foodstylingmariagilg)

Crédit photo :

Photos de l'appareil :
Robert Bosch Hausgeräte GmbH

Photos des recettes :
Alexander Walter Fotografie
www.alexander-walter.com

Impression :

Uroš Lončarevič
www.ce-tisk.si

1ère édition 2020

Tous droits réservés. La réimpression, même partielle, ainsi que la distribution par le biais de systèmes de reproduction photomécanique et de traitement de données de toute nature que ce soit, ne sont possibles qu'avec le consentement écrit de l'éditeur.

Avis de non-responsabilité : toutes les informations ont été rédigées avec le plus grand soin et leur exactitude et leur exhaustivité ont été soigneusement vérifiées. Néanmoins, dans des cas exceptionnels, il peut y avoir des écarts, en particulier dans les recettes, notamment dans les temps de cuisson, car les recettes sont constamment améliorées et révisées. Les informations, comme les valeurs nutritionnelles, sont des valeurs moyennes, car le contenu énergétique des produits naturels fluctue et dépend, notamment, de la variété ou de l'entreposage des aliments. Dans l'appli Home Connect, vous trouverez toujours les dernières recettes et informations.



LE LIVRE DE RECETTES COOKIT

Rien de tel que le fait maison. Découvrez le plaisir de cuisiner grâce à de délicieuses recettes, des conseils et des idées inspirantes. Que vous optiez pour un succulent plat de viande saisie à point, une soupe onctueuse, un savoureux ragoût, une création végétarienne, une tentation sucrée ou un délicieux gâteau, le plaisir commence dès que vous parcourez les pages de ce livre.



Découvrez toutes les fonctions de Cookit, approfondissez vos connaissances culinaires et dégustez des plats riches d'inspiration qui seront toujours réussis.

Le plaisir d'une vie saine et gourmande.

Cookit. La cuisine réinventée.

BSH Électroménager SAS

26 avenue Michelet - CS90045

93582 Saint-Ouen

France

www.bosch-home.fr