

# Simply Cookit



**BOSCH**



**20**

RECETTES  
sucrées & salées

**Recettes  
du monde**

# Simply Cookit



## Cookit, la cuisine réinventée

Et si vous faisiez le **tour du monde**, sans visa, et sans quitter votre cuisine ?

Dans ce magazine, vous allez découvrir **20 nouvelles recettes originales et gourmandes** issues de **16 pays et 4 continents**. Elles sont réalisées avec des ingrédients exotiques mais très faciles à trouver dans vos magasins de proximité, comme le lait de coco, le gingembre, le piment vert, la sauce sriracha, la sauce nuoc mam, la sauce soja, la coriandre ou la citronnelle.

Votre robot **Cookit** est ultra complet et polyvalent, et grâce à lui vous allez préparer vos boulettes de bœuf, mais aussi cuire vos épinards à la vapeur pour préparer une spanakopita, râper vos légumes pour une délicieuse salade, hacher votre gingembre frais pour réaliser une sauce teriyaki maison et faire mijoter un plat d'agneau ou de porc effiloché...

Chaque recette est également accompagnée de petites **astuces**, ainsi que de **valeurs nutritionnelles** pour mieux équilibrer son alimentation. Le plus difficile sera de choisir votre ou vos recettes préférées !

J'imagine que vous allez prendre beaucoup de plaisir à découvrir chaque recette et chaque photo, autant de plaisir que j'ai eu à les tester une par une. Belles découvertes culinaires !

Anne Deville-Cavellin  
Diététicienne nutritionniste



### LES ENTRÉES

|   |    |
|---|----|
| Congee bowl (Chine).....                  | 8  |
| Salade japonaise au crabe (Japon).....    | 9  |
| Salade thaï au bœuf (Thaïlande).....      | 12 |
| Soupe thaï aux crevettes (Thaïlande)..... | 13 |
| Spanakopita (Grèce).....                  | 16 |

### LES PLATS

|   |    |
|---|----|
| Crevettes au lait de coco et curry (Thaïlande)..... | 20 |
| Moqueca de Peixe (Brésil).....                      | 21 |
| Saumon Teriyaki (Japon).....                        | 24 |
| Boulettes de poulet à la feta (Grèce).....          | 25 |
| Mafé de poulet (Mali).....                          | 28 |
| Poulet ajo verde (Pérou).....                       | 29 |
| Poulet Stroganov (Russie).....                      | 32 |
| Pulled pork buns (Etats-Unis).....                  | 33 |
| Rogan Josh (Cachemire).....                         | 36 |
| Tajine de keftas et pommes grenailles (Maroc).....  | 37 |

### LES DESSERTS

|  |    |
|--|----|
| Crinkle cake au caramel (Turquie)..... | 42 |
| Millionaire's shortbread (Ecosse)..... | 43 |
| Tiramisu au citron (Italie).....       | 46 |
| Pasteis de nata (Portugal).....        | 47 |
| Kanelbullar (Suède).....               | 50 |

### POUR EN SAVOIR PLUS

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Nouvel accessoire.....       | 18 |
| Nouvelle fonctionnalité..... | 40 |

Cookit magazine Recettes du monde est édité par la société **BSH Electroménager**

26 avenue Michelet - 94300 Saint-Ouen - Tel.:+33(0)1.49.48.30.00

**Directeurs de publication** : Ronald Wassenaar & Anne Deville-Cavellin  
Cet ouvrage a été conçu et réalisé par la société : BSH Electroménager.

**Mise en page** : Anne Deville-Cavellin

**Diététicienne** : Anne Deville-Cavellin

**Tests & création des recettes** : Diane Glavany & Anne Deville-Cavellin

**Crédit photos** : Nathalie Carnet

**Stylisme culinaire** : Diane Glavany

**Photos** : Agence Sucré-Salé

**Photos intérieurs** : Agence Sucré-Salé et Adobe Stock

**Copyright** © 2024 **BOSCH** : Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, du texte et/ou de la nomenclature contenus dans le présent ouvrage, et qui sont la propriété de l'éditeur, est strictement interdite.

---

# 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 Cookit, nous avons résumé les informations les plus importantes dans les pages suivantes.

*Vous avez d'autres questions ?*  
Vous trouverez des informations plus détaillées et des explications plus techniques dans le livre de recettes Cookit, 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.

Sélectionnez la recette guidée souhaitée sur Cookit dans « Toutes les 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.

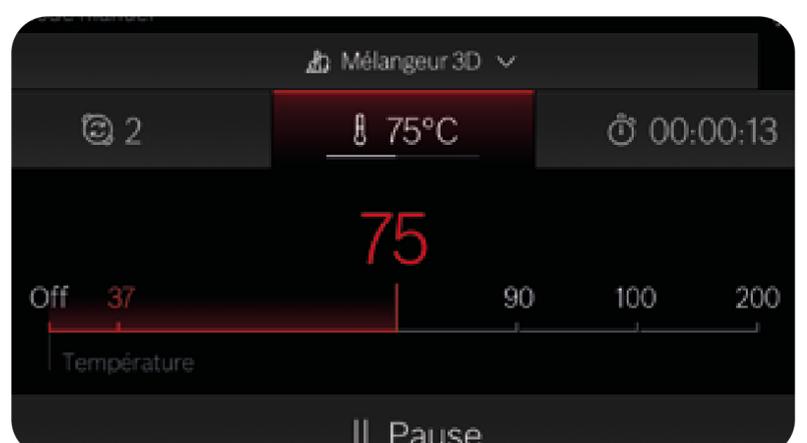
Vous aimez être guidé tout en apportant vos propres idées ? Alors nos recettes Flex sont faites pour vous. Vous pouvez alors varier les ingrédients et créer un plat qui vous est propre. Grâce à votre touche personnelle, vous créez la recette de votre choix.

**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 toutes les techniques de cuisson comme la cuisson sous vide ou la cuisson vapeur, mais aussi celle du riz ou des pommes de terre.

**Cuisine manuelle : exactement à votre goût**

Envie de cuisiner une recette familiale que vous appréciez ou un plat que vous avez vu sur un blog culinaire ? Là aussi, Cookit vous permet 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 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



## Un pour tout. Et tout-en-un.

### 1. Le bol XL avec technologie SmartSensor

► Avec une capacité de 3 litres, mijotez, saisissez, mélangez, mixez, émulsionnez, etc. de grandes quantités.

► Deux capteurs de température permettent de cuire vos plats préférés à la perfection, et ce en toute sécurité.

### 2. Le couteau universel

► Pour émincer des aliments, comme des oignons ou moulin des noix.

► Pour mixer des soupes.

► Pour mélanger des ingrédients.

► Pour pétrir des pâtes.

► Un fourreau de protection est fourni pour le rangement du couteau ou son nettoyage au lave-vaisselle.

### 3. Le mélangeur 3D

► Pour mélanger efficacement, des petites comme des grandes quantités jusqu'à 3 litres, ainsi que pour le mélange délicat des préparations comme le risotto. Grâce à lui les ingrédients sont mélangés uniformément et rapidement.

► Pour faire revenir des ingrédients en morceaux, tels que des morceaux de viande. Cela permet de retourner et de saisir la viande sur toutes les faces.

► Pour réchauffer des soupes et des ragoûts.

### 4. Le double fouet

► Pour fouetter des aliments tels que les blancs d'œufs et la crème liquide. Il permet d'incorporer de l'air dans les préparations, froides ou chaudes.

Astuce : le couteau universel est le plus recommandé pour pétrir les pâtes à pain ou à gâteaux.

► Pour mélanger des sauces froides et chaudes, ainsi que des préparations liquides comme un flan, de la polenta ou du porridge. Ses deux fouets assurent une consistance uniforme et homogène.

► Pour émulsionner des préparations comme la mayonnaise.



### 5. Les disques réversibles pour émincer et râper

- ▶ Disque à découper réversible : pour couper en rondelles épaisses ou fines des fruits ou légumes, comme des pommes, des pommes de terre, des carottes ou des poireaux.
- ▶ Disque à râper réversible : pour râper grossièrement ou finement des fruits, des légumes ou encore du fromage.
- ▶ Astuce : pour moudre des noix, il est recommandé d'utiliser le couteau universel.

### 6. Le grand panier vapeur

- ▶ Grande capacité et forme optimale pour cuire à la vapeur même de grandes portions, par exemple du poisson, des asperges, des légumes ou de la volaille.
- ▶ Le plateau vapeur permet de cuire à la vapeur sur un troisième niveau.
- ▶ A la fin de la cuisson, le grand panier vapeur est posé sur le couvercle retourné. Ainsi, le plan de travail reste propre.

### 7. Le petit panier vapeur

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

### 8. La spatule

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

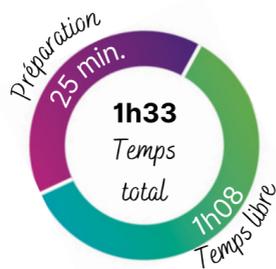
## Conseil :

Un plat japonais, original et très parfumé, à mi-chemin entre la soupe et le porridge. Il mêle saveurs et textures. Choisir un riz rond à dessert ou à sushi.



# CONGEE BOWL

Chine



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel  
Mélangeur 3D



## INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS :

- 1 oignon rouge
- 1 carotte
- 50 g de sucre
- 100 ml de vinaigre blanc
- 150 ml d'eau
- 210 g de riz rond à sushi ou à dessert
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre de 3 cm
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 100 g de champignons de Paris
- 2 litres de bouillon de légumes
- Sel et poivre
- 1 piment vert
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 6 œufs
- 1 filet de jus de citron vert
- 1 cuil. à soupe d'huile de sésame
- 1 cuil. à café de graines de sésame

## LA RECETTE :

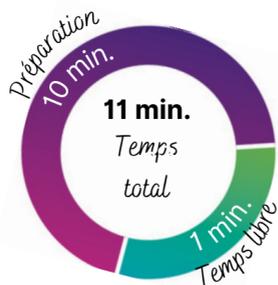
1. Peler 1 oignon rouge et 1 carotte, couper l'oignon en rondelles et la carotte en tagliatelles à l'aide d'un économiseur et ajouter le tout dans un récipient.
2. Ajouter dans une petite casserole 50 g de sucre, 100 ml de vinaigre blanc et 150 ml d'eau. Amener à ébullition sur la plaque de cuisson, puis verser le liquide sur les légumes et laisser mariner.
3. Ajouter 210 g de riz rond dans le petit panier vapeur, le rincer et le laisser s'égoutter.
4. Installer **le couteau universel**.
5. Peler 2 gousses d'ail et 1 morceau de gingembre, couper le gingembre en morceaux et ajouter le tout dans le bol.
6. Programmer **vit 14 / 15 sec (avec le gobelet doseur)**.
7. Retirer **le couteau universel** et installer **le mélangeur 3D**.
8. Ajouter 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans le bol.
9. Programmer **vit 3 / 130 °C / 2 min (sans le gobelet doseur)**.
10. Couper 100 g de champignons de Paris en tranches de 5 mm et les ajouter dans le bol.
11. Programmer **vit 3 / 130 °C / 2 min (sans le gobelet doseur)**.
12. Ajouter le riz égoutté, 2 litres de bouillon de légumes et 1 pincée de poivre dans le bol.
13. Programmer **vit 3 / 98 °C / 55 min (sans le gobelet doseur)**.
14. Émincer finement 1 piment vert et ciseler finement les feuilles de 1 bouquet de coriandre.
15. Juste avant de servir, faire frire dans une poêle 6 œufs au plat avec 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol.
16. Dresser le congee dans des bols, les garnir chacun de légumes marinés, de piment et de 1 œuf. Arroser de 1 filet de jus de citron vert et de 1 cuil. à soupe d'huile de sésame, saupoudrer de coriandre ciselée et de 1 cuil. à café de graines de sésame et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

| KCAL | Protéines (g) | Lipides(g) | Glucides (g) |
|------|---------------|------------|--------------|
| 312  | 11            | 16         | 31           |

# SALADE JAPONNAISE AU CRABE

Japon



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRE COOKIT :

Disque à râper gros



## INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS :

### Pour la sauce :

- 2 cuil. à soupe de mayonnaise
- 1 cuil. à café de sauce sriracha
- 1 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 citron bio

### Pour la salade :

- 2 carottes
- 1 concombre
- 1 mangue peu mûre
- 120 g de crabe en conserve égoutté
- 1 cuil. à café de graines de sésame noir

## LA RECETTE :

1. Mélanger dans un récipient séparé 2 cuil. à soupe de mayonnaise, 1 cuil. à café de sauce sriracha et 1 cuil. à soupe de sauce soja.
2. Laver 1 citron bio à l'eau chaude, râper le zeste et presser le jus. Ajouter le zeste et 1 cuil. à soupe de jus dans le récipient de sauce, mélanger.
3. Installer **le disque à râper gros**.
4. Peler 2 carottes, 1 concombre et 1 mangue. Couper le concombre en deux dans la longueur et retirer les graines à l'aide d'une cuillère à soupe. Couper la mangue en deux et retirer le noyau central.
5. Ajouter les carottes, le concombre et la mangue par la cheminée de remplissage et les râper **vit. 9**.
6. Retirer **le disque à râper gros**.
7. Égoutter 120 g de crabe en conserve, puis l'ajouter dans le bol.
8. Ajouter la sauce dans le bol et mélanger le tout avec la spatule.
9. Dresser la salade sur les assiettes, saupoudrer de 1 cuil. à café de graines de sésame noir et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

| KCAL | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 184  | 6             | 12          | 13           |

## Conseil :

Une salade croquante, fraîche et colorée qui fera des adeptes ! Le crabe peut être remplacé par du surimi, moins cher. Servir la salade sur un lit de feuilles de laitue, accompagnée de tranches de pain grillé.



## Conseil :

Une salade pleine de saveurs !  
Pour un plat complet, ajouter des nouilles de riz, en les faisant cuire selon les instructions figurant sur le paquet. Vous pouvez rendre ce plat végétarien en remplaçant le bœuf par du tofu.



# SALADE THAÏ AU BOEUF

Thaïlande



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRES COOKIT :

Disque à émincer fin  
Disque à râper gros



## INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS :

### Pour la marinade :

- 2 citrons verts
- 3 cuil. à soupe de sauce nuoc mam
- 1 cuil. à soupe de sucre roux
- 1 bâton de citronnelle
- 1 petit piment rouge
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 filets de bœuf de 300 g environ

### Pour la salade et le dressage :

- 3 salades sucrines
- 1 concombre
- 2 oignons nouveaux
- 2 carottes
- 1 poivron rouge
- 2 tiges de menthe fraîche
- 4 tiges de coriandre fraîche
- 30 g de cacahuètes non salées

## LA RECETTE :

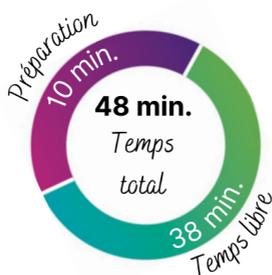
1. Presser le jus de 2 citrons verts et l'ajouter dans un récipient.
2. Ajouter dans le récipient 3 cuil. à soupe de sauce nuoc mam et 1 cuil. à soupe de sucre roux.
3. Ciseler finement 1 bâton de citronnelle et 1 petit piment rouge, les ajouter dans le récipient avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Mélanger la marinade et réserver.
4. Programmer **150 °C / 2 min (sans accessoire ni couvercle)**.
5. Poser dans le fond du bol 2 filets de bœuf de 300 g environ.
6. Programmer **150 °C / 6 min (sans accessoire ni couvercle)**. Retourner les filets de bœuf sur l'autre face à mi-cuisson.
7. Transférer les filets de bœuf sur une assiette, les couper en fines tranches, les recouvrir de marinade et réserver.
8. Laver et sécher le bol, le replacer dans l'appareil.
9. Installer **le disque à émincer fin**.
10. Couper 3 salades sucrines en deux dans la longueur. Peler 1 concombre, le couper en deux dans la longueur et l'épépiner. Couper la partie verte de 2 oignons nouveaux.
11. Ajouter les sucrines, le concombre et les blancs d'oignons nouveaux par la cheminée de remplissage et les émincer finement **vit 9**.
12. Retirer **le disque à émincer fin** et installer **le disque à râper gros**.
13. Peler 2 carottes, couper en quartier et épépiner 1 poivron rouge.
14. Ajouter les carottes et les poivrons rouges par la cheminée de remplissage et les râper gros **vit 9**.
15. Retirer **le disque à râper gros** et transférer tous les légumes dans un récipient. Mélanger.
16. Prélever les feuilles de 2 tiges de menthe et de 4 tiges de coriandre, les ciseler grossièrement.
17. Concasser grossièrement 30 g de cacahuètes non salées.
18. Dresser les crudités sur les assiettes, répartir les tranches de bœuf dessus, recouvrir du reste de marinade, saupoudrer de cacahuètes concassées et d'herbes ciselées et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

| KCAL | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 250  | 23            | 14          | 8            |

# SOUPE THAÏ AUX CREVETTES

Thaïlande



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel  
Mélangeur 3D



## INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS :

- 140 g de riz basmati
- 1/2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuil. à café de sel
- 1 oignon
- 1 morceau de gingembre d'environ 3 cm
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 40 g de beurre
- 1/2 cuil. à café de pâte de curry rouge
- 400 ml de lait de coco
- 600 ml de bouillon de légumes
- 500 g de crevettes cuites décortiquées
- Le jus de 1 citron vert
- 1/2 bouquet de coriandre ciselée

## LA RECETTE :

1. Ajouter 140 g de riz basmati dans le bol, 1/2 cuil. à soupe d'huile d'olive et 1/2 cuil. à café de sel.
2. Ajouter 240 ml d'eau.
3. Programmer **98 °C / 18 min (avec le gobelet doseur)**.
4. Débarrasser le riz dans un récipient.
5. Laver et sécher le bol, le replacer dans l'appareil.
6. Installer **le couteau universel**.
7. Peler 1 oignon, 1 morceau de gingembre d'environ 3 cm et 2 gousses d'ail, couper l'oignon en quartiers, couper le gingembre en tranches et ajouter le tout dans le bol.
8. Couper 1 poivron rouge en quartiers, l'épépiner et l'ajouter dans le bol.
9. Programmer **vit 15 / 20 sec (avec le gobelet doseur)**.
10. Retirer **le couteau universel** et installer **le mélangeur 3D**.
11. Ajouter 40 g de beurre dans le bol.
12. Programmer **vit 2 / 150 °C / 5 min (sans le gobelet doseur)**.
13. Ajouter 1/2 cuil. à café de pâte de curry rouge, 400 ml de lait de coco et 600 ml de bouillon de légumes.
14. Programmer **vit 2 / 97 °C / 10 min (avec le gobelet doseur)**.
15. Ajouter 500 g de crevettes cuites décortiquées et le riz cuit.
16. Programmer **vit 2 / 95 °C / 5 min**.
17. Dresser la soupe dans des bols, arroser de jus de citron vert et de coriandre ciselée et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

| KCAL | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 385  | 20            | 21          | 29           |

## Conseil :

Cette soupe à base de riz et de crevettes est ultra complète ! Prévoir 1 kg de crevettes entières pour obtenir 500 g de crevettes décortiquées. Ajouter plus ou moins de pâte de curry rouge selon la saveur pimentée souhaitée.



## Conseil :

Ce plat grec traditionnel se prépare avec des feuilles de brick, ou de la pâte filo, plus fine. Il est également possible d'utiliser des épinards en branches surgelés.



# SPANAKOPITA

Grèce



## DIFFICULTÉ :

Moyenne

## ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel  
Grand panier et plateau vapeur



## INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS :

- 1,5 kg d'épinards frais
- 7 oignons nouveaux
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 150 g de beurre doux
- 16 feuilles de brick (ou 1 paquet de pâte filo)
- 1 bouquet de persil frais
- 1/2 bouquet d'aneth frais
- 300 g de feta
- 1 cuil. à café de sel
- 1/2 cuil. à café de poivre noir
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame

## LA RECETTE :

- Ajouter 1 litre d'eau dans le bol.
- Répartir 750 g d'épinards frais entre le **grand panier vapeur** et le **plateau vapeur**, poser les paniers sur le bol.
- Couvrir avec le couvercle et lancer le **Programme Automatique Cuire à la vapeur – Intensité de vapeur élevée / 11 min.**
- Retirer le grand panier vapeur et le plateau vapeur, débarrasser les épinards dans une passoire et laisser s'égoutter.
- Mettre le reste des épinards dans le **grand panier vapeur** et le **plateau vapeur**, poser les paniers sur le bol.
- Couvrir avec le couvercle et lancer le **Programme Automatique Cuire à la vapeur – Intensité de vapeur élevée / 11 min.**
- Débarrasser les épinards dans la passoire et les presser pour retirer toute l'eau de constitution.
- Vider le bol et le replacer dans l'appareil avec le **couteau universel**.
- Couper les blancs de 7 oignons nouveaux en morceaux et les ajouter dans le bol.
- Programmer **vit 14 / 20 sec (avec le gobelet doseur)**.
- Ajouter 1 cuil. à soupe d'huile d'olive dans le bol.
- Programmer **vit 3 / 130 °C / 3 min (sans le gobelet doseur)**.
- Ajouter les épinards égouttés dans le bol.
- Programmer **vit 3 / 150 °C / 5 min.**
- Débarrasser les épinards dans un récipient et laisser refroidir pendant environ 20 minutes.
- Préchauffer le four à **180 °C (Th. 6) mode convection naturelle**. Faire fondre 150 g de beurre doux dans une casserole sur la plaque de cuisson.
- Beurrer un plat à four à l'aide du beurre fondu.
- Tailler 16 feuilles de brick à la taille du plat. Poser une première feuille dans le fond du plat, la badigeonner de beurre fondu avec un pinceau à pâtisserie.
- Recommencer avec 7 nouvelles feuilles de brick en les badigeonnant chacune de beurre fondu et en les superposant dans le plat.
- Installer le **couteau universel**.
- Prélever les feuilles de 1 bouquet de persil frais et 1/2 bouquet d'aneth, les ajouter dans le bol.
- Programmer **vit 14 / 20 sec (avec le gobelet doseur)**.
- Ajouter 300 g de feta, les épinards refroidis, 1 cuil. à café de sel et 1/2 cuil. à café de poivre noir dans le bol.
- Programmer **vit 11 / 15 sec (avec le gobelet doseur)**.
- Etaler la préparation dans le plat, puis recouvrir avec les 8 autres feuilles de brick badigeonnées de beurre.
- Découper la surface de la spanakopita en carrés ou en triangles, saupoudrer de 1 cuil. à soupe de graines de sésame.
- Cuire la spanakopita au four à **180 °C** pendant environ 35 minutes.
- Sortir la spanakopita du four et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

| KCAL | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 505  | 17            | 37          | 26           |



# NOUVEL ACCESSOIRE : SOCLE VERSEUR DE BOL COOKIT

Avez-vous déjà eu des difficultés à verser le contenu du bol de votre Cookit dans un récipient ou dans un moule ? Par exemple une pâte à gâteau ou à brioche, une soupe veloutée ou un plat mijoté ?

**Voici la solution : le socle verseur**, l'accessoire idéal pour vous aider à manipuler et à vider le bol en toute simplicité.



## Le socle verseur Cookit : pour manipuler le bol facilement

Très simple d'utilisation. Tout d'abord, posez le socle verseur sur une surface sèche et plane pour assurer sa stabilité. Positionnez ensuite le bol dessus. Puis saisissez une poignée pour faire basculer le bol facilement. Pratique : une seule main suffit pour soulever le bol et verser les ingrédients. L'autre main est libre pour racler l'intérieur ou tenir un moule.

### Pratique et bien conçu avec des matériaux recyclés.

Nous avons veillé à ce que ce nouvel accessoire soit utile et pratique. Grâce à sa taille compacte, vous pouvez le ranger facilement (15 cm de hauteur). Nous avons également choisi avec soin le matériau qui le compose : 80 % du plastique utilisé est recyclé\*.

*\* uniquement les pièces en plastique, pas le caoutchouc ni le silicone. Évaluation réalisée conformément à la norme ISO 14021.*



MCCA1PA - Retrouvez plus d'informations sur [www.cookit.fr](http://www.cookit.fr)

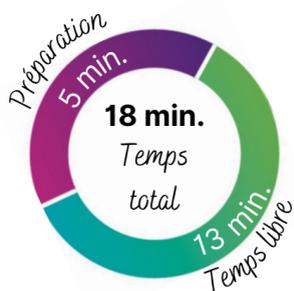
## Conseil :

Cette recette est ultra rapide à préparer, elle peut s'improviser au dernier moment. Arroser le plat de jus de citron vert au moment de déguster pour lui donner une touche de peps et l'accompagner de riz basmati.



# CREVETTES AU LAIT DE COCO ET CURRY

Thaïlande



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel  
Mélangeur 3D



## INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS :

- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 cuil. à soupe de curry en poudre
- 400 ml de lait de coco
- 600 g de grosses crevettes cuites décortiquées
- Sel, poivre
- 1 citron vert
- ½ bouquet de coriandre ciselée

## LA RECETTE :

1. Installer **le couteau universel**.
2. Peler 1 oignon et 3 gousses d'ail, couper l'oignon en deux et ajouter le tout dans le bol.
3. Programmer **vit 14 / 20 sec (avec le gobelet doseur)**.
4. Retirer **le couteau universel** et installer **le mélangeur 3D**.
5. Rabattre les ingrédients puis ajouter 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.
6. Programmer **vit 3 / 120 °C / 4 min (sans le gobelet doseur)**.
7. Ajouter 3 cuil. à soupe de curry en poudre dans le bol.
8. Programmer **vit 3 / 100 °C / 1 min**.
9. Ajouter 400 ml de lait de coco, 600 g de grosses crevettes cuites décortiquées, du sel et du poivre.
10. Programmer **vit 3 / 98 °C / 8 min**.
11. Couper 1 citron vert en quartiers.
12. Servir les crevettes au lait de coco et au curry saupoudrées de coriandre ciselée et accompagnées d'un quartier de citron vert.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

| KCAL | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 428  | 31            | 28          | 13           |

# MOCQUECA DE PEIXE

Brésil



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel  
Mélangeur 3D



## INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS :

### Pour la marinade :

- 900 g de cabillaud
- 2 citrons verts
- 1/2 cuil. à café de sel

### Pour la sauce :

- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 2 carottes
- 1 poivron rouge
- 1 petit piment vert
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive

- 250 ml de bouillon de légumes
- 400 g de tomates en dés en conserve
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomate
- 1/2 cuil. à café de sel
- 2 cuil. à café de paprika moulu
- 1 cuil. à café de cumin moulu
- 400 ml de lait de coco
- 1/2 bouquet de coriandre ciselée

## LA RECETTE :

1. Mettre 900 g de cabillaud coupé en cubes d'environ 3 cm dans un récipient.
2. Presser le jus de 2 citrons verts et l'ajouter dans le récipient avec le cabillaud.
3. Ajouter 1/2 cuil. à café de sel, mélanger et réserver le tout au réfrigérateur.
4. Installer **le couteau universel**.
5. Peler 1 oignon et 4 gousses d'ail, couper l'oignon en quartiers et ajouter le tout dans le bol.
6. Peler 2 carottes, les couper en morceaux de 3 cm et les ajouter dans le bol.
7. Couper 1 poivron rouge en quartiers et l'épépiner, épépiner 1 petit piment vert et ajouter le tout dans le bol.
8. Programmer **vit 14 / 30 sec (avec le gobelet doseur)**.
9. Retirer **le couteau universel** et installer **le mélangeur 3D**.
10. Ajouter 3 cuil. à soupe d'huile d'olive dans le bol.
11. Programmer **vit 3 / 130 °C / 5 min (sans le gobelet doseur)**.
12. Ajouter 250 ml de bouillon de légumes, 400 g de tomates en dés en conserve, 1 cuil. à soupe de concentré de tomate, 1/2 cuil. à café de sel, 2 cuil. à café de paprika moulu et 1 cuil. à café de cumin moulu.
13. Programmer **vit 3 / 97 °C / 15 min (avec le gobelet doseur)**.
14. Ajouter 400 ml de lait de coco.
15. Programmer **vit 3 / 97 °C / 4 min (avec le gobelet doseur)**.
16. Retirer **le mélangeur 3D**.
17. Ajouter les cubes de poisson dans le bol.
18. Programmer **97 °C / 10 min (avec le gobelet doseur)**.
19. Dresser le poisson avec la sauce sur les assiettes, parsemer de coriandre ciselée et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

| KCAL | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 345  | 30            | 21          | 9            |

## Conseil :

Ce délicieux plat brésilien est originaire des états de Bahia, Para et Espirito Santo. Il s'accompagne de riz basmati. Il est également possible d'y ajouter des crevettes.





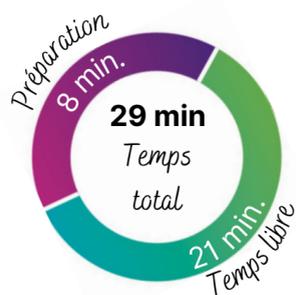
## Conseil :

La sauce teriyaki est tellement meilleure maison ! Ce plat est très simple à préparer et très parfumé.

L'accompagner de riz basmati, voire de petits légumes marinés au vinaigre. Le reste de sauce pourra se conserver dans un bocal hermétique.

# SAUMON TERIYAKI

Japon



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel  
Double fouet  
Grand panier vapeur



## INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS :

### Pour la sauce:

- 3 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre d'environ 3 cm
- 125 ml de sauce soja salée
- 60 g de cassonade
- 3 cuil. à soupe de vinaigre de riz
- 1/2 cuil. à café de fécule de maïs

### Pour le saumon et le dressage :

- 6 pavés de saumon
- 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 1 oignon nouveau
- 3 cuil. à soupe de graines de sésame

## LA RECETTE :

1. Installer **le couteau universel**.
2. Peler 3 gousses d'ail et 1 morceau de gingembre d'environ 3 cm, couper le gingembre en morceaux et ajouter le tout dans le bol.
3. Programmer **vit 15 / 20 sec (avec le gobelet doseur)**.
4. Retirer **le couteau universel** et installer **le double fouet**.
5. Ajouter 125 ml de sauce soja, 60 g de cassonade, 3 cuil. à soupe de vinaigre de riz et 1/2 cuil. à café de fécule de maïs.
6. Programmer **vit 2 / 100 °C / 6 min (avec le gobelet doseur)**.
7. Débarrasser la sauce teriyaki dans un récipient.
8. Laver le bol, le replacer dans l'appareil.
9. Ajouter 800 ml d'eau dans le bol.
10. Badigeonner 6 pavés de saumon avec 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol et les poser dans le grand panier vapeur.
11. Poser le grand panier vapeur avec le couvercle sur le bol et lancer le **Programme Automatique Cuire à la vapeur - Intensité de vapeur basse / 15 min**.
12. Débarrasser les pavés de saumon dans un récipient et les glacer avec la sauce teriyaki.
13. Émincer 1 oignon nouveau et en parsemer le saumon.
14. Saupoudrer 3 cuil. à soupe de graines de sésame sur le saumon et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

| KCAL | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 363  | 28            | 23          | 11           |

# BOULETTES DE POULET À LA FETA

Grèce



## DIFFICULTÉ :

Moyenne

## ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



## INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS :

### Pour la sauce :

- 2 tiges d'aneth fraîche
- 2 tiges de menthe fraîche
- 100 g de yaourt à la grecque
- 100 g de feta

### Pour les boulettes de poulet :

- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 600 g de filets de poulet
- 1 œuf
- 3 cuil. à soupe de chapelure
- 1 cuil. à café de paprika fumé moulu
- 1 cuil. à café de sel, 1 pincée de poivre
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

### Pour l'orzo :

- 300 g d'orzo
- 1 citron bio
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

## LA RECETTE :

1. Installer **le couteau universel**.
2. Prélever les feuilles de 2 tiges d'aneth et 2 tiges de menthe et les ajouter dans le bol.
3. Ajouter 100 g de yaourt à la grecque.
4. Ajouter 100 g de feta.
5. Programmer **vit 15 / 45 sec (avec le gobelet doseur)**.
6. Transférer la sauce dans un récipient et réserver au réfrigérateur.
7. Laver et sécher le bol, le replacer dans l'appareil avec **le couteau universel**.
8. Peler 1 échalote et 2 gousses d'ail, les ajouter dans le bol.
9. Programmer **vit 15 / 10 sec (avec le gobelet doseur)**.
10. Couper 600 g de filets de poulet en cubes de 2 cm et les ajouter dans le bol.
11. Ajouter 1 œuf, 3 cuil. à soupe de chapelure, 1 cuil. à café de paprika fumé moulu, 1 c. à café de sel et 1 pincée de poivre dans le bol.
12. Programmer **vit 15 / 30 sec (avec le gobelet doseur)**. Recommencer si nécessaire.
13. Retirer **le couteau universel**.
14. Façonner 12 boulettes avec la préparation, les réserver sur une assiette.
15. Laver et sécher le bol, le replacer dans l'appareil.
16. Ajouter 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans le bol.
17. Programmer **130 °C / 2 min (sans accessoire ni couvercle)**.
18. Ajouter les boulettes de poulet dans le fond du bol.
19. Programmer **130 °C / 5 min (sans accessoire ni couvercle)**. Saisir les boulettes de poulet sur toutes les faces.
20. Fermer le bol avec le couvercle.
21. Programmer **96 °C / 8 min (avec le gobelet doseur)**.
22. Pendant ce temps, cuire 300 g d'orzo dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, selon les indications sur l'emballage. Puis l'égoutter et le mettre dans un récipient.
23. Râper le zeste de 1 citron bio, presser le jus, ajouter les deux dans l'orzo.
24. Ajouter 2 cuil. à soupe d'huile d'olive à l'orzo, assaisonner de sel et de poivre, mélanger.
25. Servir les boulettes de poulet avec l'orzo au citron et la sauce à la feta.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

| KCAL | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 677  | 47            | 25          | 66           |

## Conseil :

Il est aussi possible de faire revenir les boulettes de poulet dans un grande poêle. L'**orzo** est une variété de pâtes en forme de grains de riz. Il est possible de le remplacer par une autre variété de pâtes, ou par du riz.



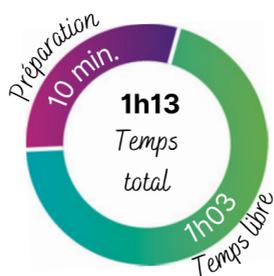
## Conseil :

Le mafé est une sauce à base de cacahuètes et d'épices, très populaire sur le continent africain. Le plat peut aussi se préparer avec des hauts de cuisses de poulet. Dans ce cas réaliser les deux dernières cuissons sans le mélangeur 3D et prolonger le temps de 30 minutes.



# MAFÉ DE POULET

Mali



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRES COOKIT :

Mélangeur 3D  
Couteau universel



## INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS :

- 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 1 kg de filets de poulet
- 1 poivron rouge
- 2 oignons
- 5 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre d'environ 3 cm
- 2 citrons verts
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- 1 petit piment vert
- 800 ml de bouillon de volaille
- 150 g de beurre de cacahuètes
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomate
- 2 cuil. à soupe de farine de blé
- 1 cuil. à café de sel
- 1/4 cuil à café de curcuma
- 1 feuille de laurier
- 1 carotte
- 2 pommes de terre
- 1 petite patate douce

## LA RECETTE :

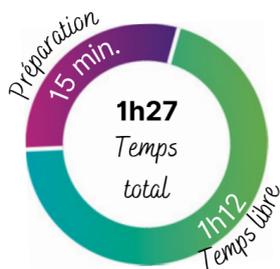
1. Installer le **mélangeur 3D**.
2. Ajouter 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide dans le bol.
3. Programmer **vit 2 / 150 °C / 3 min (sans le gobelet doseur)**.
4. Couper 1 kg de filets de poulet en dés, en ajouter la moitié dans le bol.
5. Programmer **vit 2 / 150 °C / 5 min (sans le gobelet doseur)**.
6. Transférer le poulet dans un récipient puis ajouter le reste de poulet en dés dans le bol.
7. Programmer **vit 2 / 150 °C / 5 min (sans le gobelet doseur)**.
8. Débarrasser le poulet dans le même récipient.
9. Retirer le **mélangeur 3D** et installer le **couteau universel**.
10. Couper 1 poivron rouge en quartiers, l'épépiner et l'ajouter dans le bol.
11. Peler 2 oignons, 5 gousses d'ail et 1 morceau de gingembre. Couper les oignons en quartiers et le gingembre en morceaux, ajouter le tout dans le bol.
12. Presser le jus de 2 citrons verts et en ajouter la moitié dans le bol.
13. Prélever les feuilles de 1/2 bouquet de coriandre, les ciseler et en ajouter la moitié dans le bol.
14. Couper 1 petit piment vert en deux, l'épépiner et l'ajouter dans le bol.
15. Programmer **vit 14 / 30 sec (avec le gobelet doseur)**.
16. Ajouter 800 ml de bouillon de volaille, 150 g de beurre de cacahuètes, 1 cuil. à soupe de concentré de tomate, 2 cuil. à soupe de farine de blé, 1 cuil. à café de sel, 1/4 cuil. à café de curcuma moulu et 1 feuille de laurier.
17. Programmer **vit 14 / 20 sec (avec le gobelet doseur)**.
18. Retirer le **couteau universel** et installer le **mélangeur 3D**.
19. Peler 1 carotte et la couper en rondelles de 2 cm d'épaisseur. Les ajouter dans le bol.
20. Ajouter les dés de poulet saisis dans le bol.
21. Programmer **vit 2 / 97 °C / 25 min (avec le gobelet doseur)**.
22. Peler 2 pommes de terre et 1 petite patate douce, les couper en cubes d'environ 3 cm et les ajouter dans le bol.
23. Programmer **vit 2 / 97 °C / 25 min (avec le gobelet doseur)**.
24. Dresser le mafé de poulet sur les assiettes, arroser du reste de jus de citron vert, parsemer du reste de coriandre ciselée et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

| KCAL | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 436  | 48            | 16          | 25           |

# POULET AJO VERDE

Pérou



## DIFFICULTÉ :

Moyenne

## ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



## INGRÉDIENTS POUR 8 PORTIONS :

### Pour la marinade :

- 4 gousses d'ail
- Le jus de 1 citron vert
- 120 ml d'eau
- 4 cuil. à café de paprika moulu
- 2 cuil. à café d'origan
- 2 cuil. à café de cumin moulu
- 1 cuil. à café de sel
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive

### Pour la sauce ajo verde :

- 1 petit piment vert
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 4 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 cuil. à café de miel liquide
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 250 g de yaourt à la grecque
- 4 cuil. à soupe d'eau
- 1/2 cuil. à café de sel

### Pour le poulet :

- 8 hauts de cuisses de poulet
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 50 ml d'eau

## LA RECETTE :

1. Installer **le couteau universel**.
2. Peler 4 gousses d'ail et les ajouter dans le bol.
3. Programmer **vit 14 / 20 sec (avec le gobelet doseur)**.
4. Ajouter le jus de 1 citron vert, 120 ml d'eau, 4 cuil. à café de paprika moulu, 2 cuil. à café d'origan, 2 cuil. à café de cumin moulu, 1 cuil. à café de sel et 4 cuil. à soupe d'huile d'olive.
5. Programmer **vit 14 / 20 sec (avec le gobelet doseur)**.
6. Verser la marinade dans un plat, ajouter 8 hauts de cuisses de poulet sans la peau, mélanger, couvrir et laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
7. Installer **le couteau universel**.
8. Couper 1 piment vert en deux, l'épépiner et l'ajouter dans le bol.
9. Peler 2 gousses d'ail et les ajouter.
10. Prélever les feuilles de 1 bouquet de coriandre fraîche et ajouter les 3/4 dans le bol. En garder 1/4 pour le dressage et les ciseler au couteau.
11. Ajouter 4 cuil. à soupe de jus de citron, 2 cuil. à café de miel, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 250 g de yaourt à la grecque, 4 cuil. à soupe d'eau et 1/2 cuil. café de sel dans le bol.
12. Programmer **vit 15 / 30 sec (avec le gobelet doseur)**.
13. Verser la sauce ajo verde dans un récipient et réserver au réfrigérateur jusqu'à utilisation.
14. Laver et sécher le bol, le replacer dans l'appareil.
15. Ajouter 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans le bol.
16. Programmer **130 °C / 3 min (sans accessoire ni couvercle)**.
17. Retirer 4 hauts de cuisses de la marinade et les poser dans le fond du bol.
18. Programmer **130 °C / 4 min (sans accessoire ni couvercle)**. Retourner le poulet à mi-cuisson.
19. Débarrasser les morceaux de poulet dans un récipient et ajouter les hauts de cuisses restants.
20. Programmer **130 °C / 4 min (sans accessoire ni couvercle)**. Retourner le poulet à mi-cuisson.
21. Ajouter dans le bol les premiers hauts de cuisses, le reste de marinade et 50 ml d'eau.
22. Fermer le couvercle et programmer **97 °C / 1 h (avec le gobelet doseur)**.
23. Dresser le poulet avec la sauce ajo verde, parsemer du reste de coriandre ciselée et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

| KCAL | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 312  | 21            | 24          | 3            |

## Conseil :

L'ajo verde est une sauce pimentée très parfumée originaire du Pérou, à base de yaourt, miel, citron et coriandre. Accompagner ce plat de riz basmati.



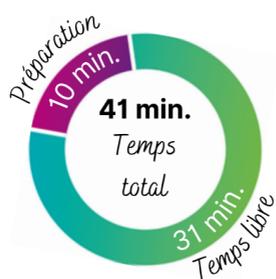
## Conseil :

Une variante du bœuf Stroganov, un grand classique de la cuisine russe. Rapide et savoureuse, cette recette s'improvise à tout moment. Accompagner le plat d'une purée de pommes de terre ou de tagliatelles fraîches.



# POULET STROGANOV

Russie



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel  
Mélangeur 3D



## INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS :

- 1 oignon
- 80 g de beurre
- 300 g de champignons de Paris
- 800 g de filets de poulet
- 450 ml de bouillon de volaille
- 150 g de crème fraîche épaisse
- 1 cuil. à café de paprika moulu
- Sel et poivre
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- 2 cuil. à soupe de fécule de maïs
- 4 cuil. à soupe d'eau
- Persil ciselé

## LA RECETTE :

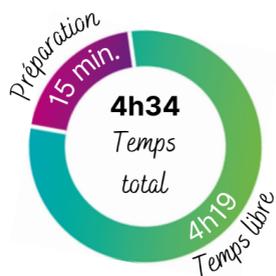
1. Installer **le couteau universel**.
2. Peler 1 oignon, le couper en 4 et l'ajouter dans le bol.
3. Programmer **vit 14 / 15 sec (avec le gobelet doseur)**.
4. Retirer **le couteau universel** et installer **le mélangeur 3D**.
5. Rabattre les ingrédients avec la spatule.
6. Ajouter 80 g de beurre coupé en morceaux dans le bol.
7. Couper 300 g de champignons en deux ou quatre selon leur taille et les ajouter dans le bol.
8. Programmer **vit 3 / 110 °C / 10 min (sans le gobelet doseur)**.
9. Débarrasser le mélange champignons-oignons dans un récipient en gardant le jus dans le bol et réserver.
10. Programmer **vit 3 / 130 °C / 1 min (sans le gobelet doseur)**.
11. Couper 800 g de filet de poulet en cubes d'environ 2 cm et en ajouter la moitié dans le bol.
12. Programmer **vit 3 / 130 °C / 5 min (sans le gobelet doseur)**.
13. Débarrasser le poulet dans un récipient et ajouter le reste des cubes de poulet dans le bol.
14. Programmer **vit 3 / 130 °C / 5 min (sans le gobelet doseur)**.
15. Ajouter le poulet saisi en premier, le mélange champignons-oignons, 450 ml de bouillon de volaille, 150 g de crème fraîche épaisse, 1 cuil. à café de paprika moulu et 1 cuil. à soupe de moutarde.
16. Programmer **vit 3 / 98 °C / 10 min (sans le gobelet doseur)**. En même temps, mélanger dans un petit bol 2 cuil. à soupe de fécule de maïs et 4 cuil. à soupe d'eau, puis verser ce mélange dans le bol par l'orifice du couvercle.
17. Dresser le poulet avec la sauce, parsemer de persil ciselé et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

| KCAL | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 349  | 34            | 21          | 6            |

# PULLED PORK BUNS

États-Unis



## DIFFICULTÉ :

Moyenne

## ACCESSOIRES COOKIT :

Disque à émincer fin  
Disque à râper fin  
Mélangeur 3D



## INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS :

### Pour le coleslaw :

- 1 oignon rouge
- 300 g de chou rouge
- 1 grosse carotte
- 2 cuil. à soupe de yaourt à la grecque
- 2 cuil. à soupe de mayonnaise
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- Sel et poivre

### Pour le pulled pork :

- 2 gousses d'ail
- 1 cuil. à café de fleur de sel
- 2 cuil. à café de paprika moulu
- 1 cuil. à café de piment d'Espelette
- 1 kg d'échine de porc désossée
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de miel
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 600 ml de bouillon de légumes
- 1 feuille de laurier

### Pour le dressage:

- 1 bouquet de ciboulette
- 6 buns à burger

## LA RECETTE :

1. Installer **le disque à émincer fin**.
2. Peler 1 oignon rouge et le couper en 2, peler 1 carotte, couper 300 g de chou rouge en deux.
3. Insérer l'oignon et le chou rouge par la cheminée de remplissage et les émincer **vit 9**.
4. Retirer **le disque à émincer fin** et installer **le disque à râper fin**.
5. Insérer la carotte par la cheminée de remplissage et la râper **vit 9**.
6. Retirer **le disque à râper fin**.
7. Débarrasser les légumes dans un récipient.
8. Ajouter dans le récipient 2 cuil. à soupe de yaourt à la grecque, 2 cuil. à soupe de mayonnaise, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 cuil. à soupe de jus de citron, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre. Mélanger et réserver au réfrigérateur.
9. Peler et hacher grossièrement 2 gousses d'ail et les ajouter dans un autre saladier.
10. Ajouter dans le saladier 1 cuil. à café de fleur de sel, 2 cuil. à café de paprika moulu et 1 cuil. à café de piment d'Espelette, mélanger.
11. Couper 1 kg d'échine de porc désossée en morceaux d'environ 3 cm. Les ajouter dans le saladier et bien les enrober d'épices, réserver.
12. Installer **le mélangeur 3D**.
13. Ajouter 3 cuil. à soupe d'huile d'olive dans le bol.
14. Programmer **vit 2 / 150 °C / 4 min (sans le gobelet doseur)**.
15. Ajouter la moitié des cubes de porc dans le bol.
16. Programmer **vit 2 / 150 °C / 6 min (sans le gobelet doseur)**.
17. Débarrasser la viande dans un récipient et ajouter le reste de morceaux de porc dans le bol.
18. Programmer **vit 2 / 150 °C / 6 min (sans le gobelet doseur)**.
19. Retirer **le mélangeur 3D** et ajouter la viande saisie en premier dans le bol.
20. Ajouter 1 cuil. à soupe de miel, 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique, 600 ml de bouillon de légumes et 1 feuille de laurier. Recouvrir la viande de bouillon.
21. Programmer **97 °C / 4 heures (avec le gobelet doseur)**.
22. Débarrasser la viande et une partie du jus dans un plat, l'effiloche à l'aide de deux fourchettes.
23. Ciseler 1 bouquet de ciboulette, l'ajouter à la viande et mélanger.
24. Couper 6 buns en deux et les toaster rapidement dans une poêle chaude. Puis déposer du coleslaw sur chaque moitié de bun, recouvrir de viande puis des deuxièmes moitiés de buns. Servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

| KCAL | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 668  | 36            | 44          | 32           |

## Conseil :

Pulled pork signifie "porc effiloché". La viande cuit pendant 4 heures et devient ultra fondante. Elle est servie avec une salade coleslaw pour une touche de croquant. La viande peut également être mise à mariner la veille au réfrigérateur.



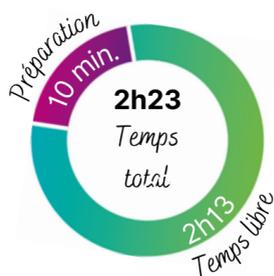
## Conseil :

Le rogan josh est un plat originaire du Cachemire, riche en multiples épices et très simple à réaliser : tous les ingrédients cuisent ensemble et nécessitent très peu de préparation. Demander au boucher de désosser l'épaule d'agneau et de la couper en cubes de 3 cm environ. Accompagner le plat de riz basmati.



# ROGAN JOSH

Cachemire



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel

Mélangeur 3D



## INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS :

### Pour la viande et le dressage :

- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre d'environ 3 cm
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 400 ml de tomates en dés en conserve
- 200 ml de bouillon de légumes
- 1 cuil. à café de sel
- 800 g d'épaule d'agneau désossée
- 3 cuil. à soupe de yaourt à la grecque
- Coriandre ciselée

### Pour les épices :

- 1 cuil. à café de cannelle moulue
- 1/2 cuil. à café de cardamome moulue
- 2 cuil. à café de paprika moulu
- 1/2 cuil. à café de piment en poudre
- 1 cuil. à café de coriandre moulue
- 1 cuil. à café de cumin moulu
- 1 cuil. à café de curcuma moulu
- 1/4 cuil. à café de muscade moulue
- 2 cuil. à café de garam masala

## LA RECETTE :

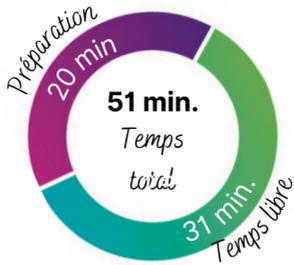
1. Installer **le couteau universel**.
2. Peler 1 oignon, 3 gousses d'ail et 1 morceau de gingembre d'environ 3 cm. Couper l'oignon en 4 et le gingembre en morceaux, ajouter le tout dans le bol.
3. Programmer **vit 14 / 15 sec (avec le gobelet doseur)**.
4. Retirer **le couteau universel** et installer **le mélangeur 3D**.
5. Ajouter 4 cuil. à soupe d'huile d'olive dans le bol.
6. Ajouter 1 cuil. à café de cannelle moulue, 1/2 cuil. à café de cardamome moulue, 2 cuil. à café de paprika moulu, 1/2 cuil. à café de piment en poudre, 1 cuil. à café de coriandre moulue, 1 cuil. à café de cumin moulu, 1 cuil. à café de curcuma moulu, 1/4 cuil. à café de muscade moulue et 2 cuil. à café de garam masala.
7. Programmer **vit 5 / 120 °C / 3 min (sans le gobelet doseur)**.
8. Ajouter 400 ml de tomates en dés en conserve, 200 ml de bouillon de légumes et 1 cuil. à café de sel.
9. Couper 800 g d'épaule d'agneau désossée en cubes d'environ 3 cm et les ajouter dans le bol.
10. Programmer **vit 3 / 100 °C / 4 min (avec le gobelet doseur)**.
11. Retirer **le mélangeur 3D**.
12. Programmer **97 °C / 2 h (avec le gobelet doseur)**.
13. Ajouter 3 cuil. à soupe de yaourt à la grecque dans un récipient. Prélever 6 cuil. à soupe de sauce dans le bol et la mélanger avec le yaourt, puis verser le tout dans le bol. Mélanger avec la spatule.
14. Garnir le rogan josh de coriandre ciselée et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

| KCAL | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 416  | 28            | 32          | 4            |

# TAJINE DE KEFTAS ET POMMES GRENAILLES

Maroc



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



## INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS :

### Pour les boulettes :

- 2 oignons
- 1/2 botte de persil plat frais
- 1/2 cuil. à café de sel
- 1 pincée de poivre
- 600 g de bœuf haché
- 1 œuf

### Pour la sauce :

- 2 gousses d'ail
- 250 g de tomates en dés en conserve
- 100 ml d'eau
- 1 cuil. à soupe de miel liquide
- 1/2 cuil. à café de cumin moulu
- 1/2 cuil. à café de gingembre moulu
- 1/2 cuil. à café de paprika moulu
- 1 cuil. à café de cannelle moulu

- 1/2 cuil. à café de curcuma moulu
- 1/2 cuil. à café de sel
- 1 pincée de poivre
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 16 pommes de terre grenailles
- 12 olives vertes dénoyautées
- Coriandre ciselée

## LA RECETTE :

1. Installer **le couteau universel**.
2. Peler 2 oignons, les couper en 4 et les ajouter dans le bol.
3. Prélever les feuilles de 1/2 botte de persil plat frais et les ajouter dans le bol.
4. Ajouter 1/2 cuil. à café de sel, 1 pincée de poivre.
5. Programmer **vit 14 / 20 sec (avec le gobelet doseur)**.
6. Ajouter 600 g de bœuf haché et 1 œuf.
7. Programmer **vit 9 / 30 sec (avec le gobelet doseur)**.
8. Former 16 boulettes de la taille d'une balle de golf, les réserver sur une assiette au réfrigérateur.
9. Installer **le couteau universel**.
10. Peler 2 gousses d'ail et les ajouter dans le bol.
11. Programmer **vit 14 / 15 sec (avec le gobelet doseur)**.
12. Ajouter 250 g de tomates en dés en conserve, 100 ml d'eau, 1 cuil. à soupe de miel liquide, 1/2 cuil. à café de cumin moulu, 1/2 cuil. à café de gingembre moulu, 1/2 cuil. à café de paprika moulu, 1 cuil. à café de cannelle moulue, 1/2 cuil. à café de curcuma moulu, 1/2 cuil. à café de sel, 1 pincée de poivre et 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans le bol.
13. Programmer **vit 2 / 98 °C / 10 min (avec le gobelet doseur)**.
14. Retirer **le couteau universel**.
16. Couper 16 pommes de terre grenailles en deux et les ajouter dans le bol.
17. Ajouter les boulettes de viande et 12 olives vertes dénoyautées.
18. Programmer **98 °C / 10 min (avec le gobelet doseur)**.
19. Retourner les boulettes et programmer à nouveau **98 °C / 10 min (avec le gobelet doseur)**.
19. Dresser 4 boulettes par personne, avec la sauce et les pommes grenailles, saupoudrer de coriandre ciselée et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

| KCAL | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 452  | 35            | 31          | 24           |

## Conseil :

Un plat simple et rapide à improviser pour un repas familial. Cette recette peut également se réaliser avec du poulet, du veau ou de l'agneau. Pour une saveur plus pimentée, ajouter 1 petit piment vert avec les gousses d'ail et hacher le tout.



9:41



< Retour

Recettes



# Cabillaud et légumes sauce crème



Mon livre ...

Partager

Plus

encer à cuisiner

ent de la démo Cookit ▼

quotidien, avec un filet de

Accueil

Appareils

Recettes

Découvrir

Assistant

# NOUVELLE FONCTIONNALITÉ : MODIFIER UNE RECETTE

Imaginez que vous puissiez **personnaliser vos recettes Cookit préférées**. C'est exactement ce que permet la **nouvelle fonction "Copier et modifier"** de l'application Home Connect. Que ce soit avec des recettes proposées par Bosch ou par d'autres utilisateurs, vous pouvez copier une recette dans votre livre de recettes, puis y **ajouter, remplacer ou supprimer des ingrédients, ajouter une note personnelle ou ajuster les portions, les mots clés, les paramètres de cuisson et bien plus encore**.



**Nouveau : personnalisez chaque recette Cookit.**

Végétarienne, pauvre en glucides, sans gluten... Adaptez simplement vos recettes préférées à vos préférences alimentaires.

De nos jours, les habitudes et régimes alimentaires sont propres à chacun. Les allergies, les intolérances et les différents modes de vie exigent souvent une alimentation adaptée.

Il suffit parfois de faire quelques petits ajustements - remplacer le lait de vache par du lait de soja ou la viande hachée par du tofu ou des lentilles. La nouvelle fonction "Copier et modifier" permet d'**adapter facilement n'importe quelle recette à vos besoins et à vos préférences**.

Personnes seules ou familles nombreuses - **ajustez facilement les portions** de vos recettes préférées.

Envie de savourer votre plat préféré, seul, à deux ou bien avec votre groupe d'amis ? C'est facile en ajustant manuellement, à vos besoins, les quantités d'ingrédients et les paramètres de cuisson. et ainsi de garantir des résultats parfaits malgré les quantités modifiées. Pratique, il n'est plus nécessaire de se souvenir ou de noter les ajustements, car ils seront **sauvegardés dans votre Livre de recettes**.

**Ajoutez vos commentaires personnels à la description.**

Vous avez enfin trouvé LE lait de coco parfait pour votre recette préférée de curry et vous souhaitez vous souvenir de la marque utilisée ? Très simple, modifiez la recette et ajoutez votre note personnelle dans le champ description de la recette, qui n'est visible que par vous.

**Envie de modifier votre première recette ? Ouvrez-la dans l'application Home Connect, cliquez sur les trois points en haut à droite et sélectionnez "Copier et modifier"**. Un nouvel écran s'ouvre alors et permet de modifier tous les éléments. Enfin, enregistrez vos modifications et retrouvez la recette dans l'onglet "Mes recettes".

**Régalez-vous !**

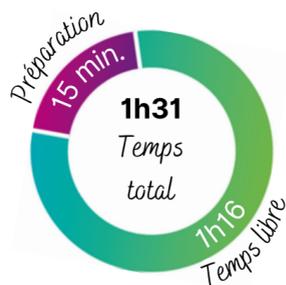
## Conseil :

Un dessert original et surprenant, dérivé d'un dessert turc. Ce gâteau est meilleur dégusté le jour même. Il s'apprécie tiède, accompagné d'une boule de glace à la vanille. Il est possible de le parfumer avec de la fleur d'oranger, et de remplacer les noisettes par des pistaches.



# CRINKLE CAKE AU CARAMEL

Turquie



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRES COOKIT :

Double fouet  
Mélangeur 3D



## INGRÉDIENTS POUR 16 PORTIONS :

### Pour le caramel :

- 120 g de sucre
- 60 g de beurre demi-sel
- 150 g de crème liquide

### Pour le crinkle cake :

- 40 g de noisettes entières décortiquées
- 1 kg de pâte filo
- 200 g de beurre
- 350 ml de lait demi-écrémé
- 150 g de lait concentré sucré
- 3 œufs

## LA RECETTE :

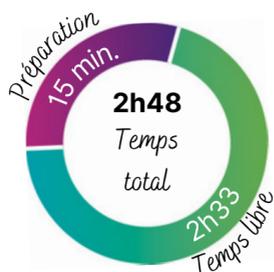
1. Installer le **double fouet**.
2. Ajouter 120 g de sucre et 60 g de beurre demi-sel coupé en morceaux dans le bol.
3. Programmer **vit 1 / 170 °C / 5 min 30 (sans le gobelet doseur)**.
4. Ajouter 75 g de crème liquide par l'orifice du couvercle.
5. Programmer **vit 1 / 170 °C / 20 sec (sans le gobelet doseur)**.
6. Ajouter 75 g de crème liquide par l'orifice du couvercle.
6. Programmer **vit 1 / 130 °C / 4 min (sans le gobelet doseur)**.
7. Débarrasser le caramel dans un récipient et réserver.
8. Préchauffer le four à **180 °C** (Th. 6), **mode convection naturelle**. Chemiser un plat à four de papier sulfurisé.
9. Laver et sécher le bol, le replacer dans l'appareil avec le **mélangeur 3D**.
10. Ajouter 40 g de noisettes entières décortiquées dans le bol.
11. Programmer **vit 3 / 180 °C / 10 min (sans le gobelet doseur)**.
12. Pendant ce temps, dérouler la pâte filo. Prendre les feuilles deux par deux, les plier en accordéon à la hauteur du moule et les disposer dans le plat, bien serrées.
13. Enfourner les pâtes filo à **180 °C**, pendant **10 minutes**.
14. Transférer les noisettes dans un récipient.
15. Retirer le **mélangeur 3D** et installer le **couteau universel**.
16. Ajouter 200 g de beurre coupé en dés.
17. Programmer **vit 3 / 60 °C / 5 min (avec le gobelet doseur)**.
18. Sortir le plat du four et verser le beurre fondu dessus.
19. Enfourner à nouveau et faire cuire à **180 °C** pendant **15 min**.
20. Installer le **double fouet**.
21. Ajouter dans le bol 350 ml de lait demi-écrémé, 150 g de lait concentré sucré, 3 œufs et la moitié du caramel préparé.
22. Programmer **vit 5 / 1 min (avec le gobelet doseur)**.
23. Retirer le plat du four et verser le mélange à base de lait dessus.
24. Enfourner à nouveau et faire cuire à **180 °C** pendant **30 à 35 minutes**.
25. Concasser les noisettes torréfiées et les répartir sur le crinkle cake. Verser le reste de caramel en filet et servir tiède.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

| KCAL | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 419  | 7             | 23          | 46           |

# MILLIONAIRE'S SHORTBREAD

Écosse



## DIFFICULTÉ :

Moyenne

## ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel  
Double fouet



## INGRÉDIENTS POUR 16 BOUCHÉES :

- 150 g de farine de blé
- 100 g de beurre
- 50 g de sucre
- 1/2 cuil. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 397 g de lait concentré sucré
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille
- 200 g de chocolat noir
- 15 g de beurre

## LA RECETTE :

1. Préchauffer le four à **170 °C** (Th. 5-6), **mode chaleur tournante**.
2. Installer **le couteau universel**.
3. Ajouter 150 g de farine de blé, 100 g de beurre ramolli coupé en morceaux, 50 g de sucre, 1/2 cuil. à café de levure chimique et 1 pincée de sel dans le bol.
4. Lancer le **Programme automatique / Pâtes 1 (pâte ferme)**.
5. Chemiser un moule carré (20 x 20 cm) ou un moule à cake (10 x 30 cm) de papier sulfurisé en laissant dépasser les bords.
6. Façonner une boule avec la pâte, puis la mettre dans le moule et la presser avec les mains.
7. Enfourner à **170 °C** pendant environ **20 minutes**.
8. Retirer le biscuit du four et le laisser refroidir.
9. Laver et sécher le bol, le replacer dans l'appareil.
10. Installer **le double fouet**.
11. Ajouter 397 g de lait concentré sucré, 100 g de sucre, 100 g de beurre coupé en morceaux et 1 cuil. à café d'extrait de vanille dans le bol.
12. Programmer **vit 2 / 120 °C / 30 min (sans le gobelet doseur)**.
13. Verser le caramel sur la base de biscuit dans le moule, laisser durcir.
14. Laver et sécher le bol, le replacer dans l'appareil.
15. Installer **le couteau universel**.
16. Ajouter 200 g de chocolat noir coupé en morceaux dans le bol.
17. Programmer **vit 18 / 15 sec (avec le gobelet doseur)**.
18. Ajouter 15 g de beurre dans le bol.
19. Programmer **vit 5 / 55 °C / 10 min (avec le gobelet doseur)**.
20. Verser le chocolat fondu sur le caramel durci. Laisser refroidir à température ambiante pendant 30 minutes puis réserver au réfrigérateur pendant environ 1 heure.
21. Démouler le gâteau en s'aidant du papier sulfurisé.
22. Couper 16 carrés en s'aidant d'un long couteau. Entre chaque découpe, plonger le couteau dans de l'eau bouillante et le sécher.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 BOUCHÉE

| KCAL | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 215  | 3             | 7           | 35           |

## Conseil :

La pâte est très friable et difficile à étaler avec un rouleau à pâtisserie, le plus simple est de s'aider de ses mains. Conserver les biscuits dans une boîte fermée au réfrigérateur et les sortir 30 minutes avant dégustation.



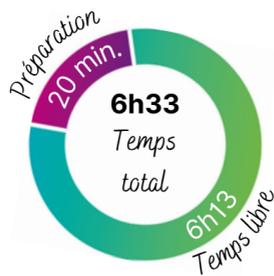
## Conseil :

Ce tiramisu est frais et gourmand.  
Vous pouvez également le  
présenter dans des verrines  
individuelles. Pour une version sans  
alcool, remplacer le limoncello par  
du jus de citron. En variante,  
saupoudrer le tiramisu de poudre  
de spéculoos.



# TIRAMISU AU CITRON

Italie



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRE COOKIT :

Double fouet



## INGRÉDIENTS POUR 8 PORTIONS :

### Pour le sirop :

- 300 ml d'eau
- 55 g de sucre
- Le zeste de 1 citron bio
- 20 ml de limoncello

### Pour la crème et le dressage :

- 5 œufs
- 100 g de sucre
- 500 g de mascarpone
- 3 citrons bio
- 36 biscuits à la cuillère (environ 300 g)

## LA RECETTE :

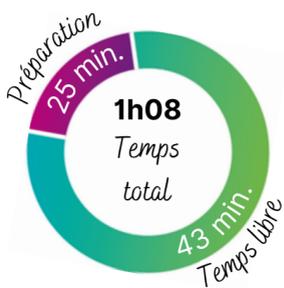
1. Ajouter dans une casserole séparée 300 ml d'eau. Ajouter 55 g de sucre et le zeste de 1 citron bio. Faire frémir sur la plaque de cuisson pendant environ 5 minutes, puis verser le sirop dans un bol, ajouter 20 ml de limoncello et laisser refroidir.
2. Installer **le double fouet**.
3. Clarifier 5 œufs, ajouter les jaunes dans le bol, réserver les blancs.
4. Ajouter 100 g de sucre dans le bol.
5. Programmer **vit 5 / 3 min (avec le gobelet doseur)**.
6. Ajouter 500 g de mascarpone, le zeste et le jus de 2 citrons bio.
7. Programmer **vit 4 / 2 min (avec le gobelet doseur)**.
8. Transférer la crème au mascarpone dans un récipient et réserver au réfrigérateur.
9. Laver et sécher le bol, le replacer dans l'appareil avec **le double fouet**.
10. Ajouter les blancs d'œufs dans le bol.
11. Programmer **vit 5 / 3 min (avec le gobelet doseur)**.
12. Incorporer délicatement les blancs en neige à la crème au mascarpone, en 3 fois.
13. Imbiber environ 18 biscuits à la cuillère de sirop au limoncello, les répartir dans le fond d'un plat (20 x 30 cm).
14. Étaler la moitié de la crème sur les biscuits. Puis recouvrir du reste de biscuits à la cuillère imbibés de sirop.
15. Étaler le reste de crème sur les biscuits.
16. Râper le zeste de 1 citron et le saupoudrer sur le tiramisu. Décorer de quelques tranches de citron, couvrir et réserver au réfrigérateur pendant au moins 6 heures.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

| KCAL | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 505  | 10            | 29          | 51           |

# PASTEIS DE NATA

Portugal



## DIFFICULTÉ :

Moyenne

## ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel  
Double fouet



## INGRÉDIENTS POUR 20 PETITS PASTEIS :

### Pour la pâte :

- 200 g de beurre
- 250 g de farine de blé
- 120 ml d'eau froide
- 1 pincée de sel

### Pour la crème :

- 500 ml de lait entier
- 200 g de sucre
- 40 g de farine
- 1 œuf et 4 jaunes d'œufs
- 3 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- Cannelle en poudre

## LA RECETTE :

1. La veille : couper 200 g de beurre en cubes de 3 cm, les mettre dans un sachet congélation et mettre à congeler pendant au moins 12 heures.
2. Le lendemain : installer **le couteau universel**.
3. Ajouter les cubes de beurre congelé, 250 g de farine, 120 ml d'eau froide et 1 pincée de sel dans le bol.
4. Programmer **vit 11 / 20 sec (avec le gobelet doseur)**.
5. Sortir la pâte du bol, la mettre sur un plan de travail fariné et former une boule. Étaler la pâte en un rectangle de 20 x 30 cm, puis le rouler en partant du côté le plus long.
6. Étaler à nouveau la pâte en un long bandeau de 10 x 60 cm, puis l'enrouler à partir du côté le plus petit. Entourer de film alimentaire et réserver au réfrigérateur.
7. Installer **le double fouet**.
8. Ajouter dans le bol 500 ml de lait entier, 200 g de sucre, 40 g de farine, 1 œuf, 4 jaunes d'œufs, 3 cuil. à soupe de jus de citron, 1 c. à café d'extrait de vanille et 1 pincée de sel.
9. Programmer **vit 4 / 90 °C / 10 min (avec le gobelet doseur)**.
10. Pendant ce temps, préchauffer le four à **240 °C** (Th. 8) **mode chaleur tournante**. Beurrer 20 petits moules à pasteis, ou à défaut 20 moules à muffins.
11. Couper la pâte en deux morceaux (en respectant les couches de feuilletage), étaler chaque morceau en un carré fin, puis enrouler chaque carré en un cylindre. Puis couper chaque cylindre en 10 tronçons d'environ 3 cm.
12. Placer un tronçon dans chaque moule, partie coupée contre le fond du moule. Avec les doigts, étirer la pâte et la faire remonter sur les bords. Puis réserver au réfrigérateur pendant environ 20 minutes.
13. Verser la crème dans chaque moule, aux 3/4.
14. Enfourner les pasteis à **240 °C** pendant environ **12 minutes**.
15. Sortir les pasteis de nata du four, les laisser refroidir et les démouler. Les saupoudrer de cannelle et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PASTEL

| KCAL | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 186  | 3             | 10          | 21           |

## Conseil :

Voici l'emblème de la pâtisserie portugaise ! Une pâte feuilletée garnie d'une crème parfumée au citron, à la vanille et à la cannelle. Elle a été créée par les moines du monastère de Jérónimos. La technique pour garnir les moules, en étirant la pâte, permet d'obtenir une rosace sur le dessous, la marque de fabrique de ces petites tartelettes !



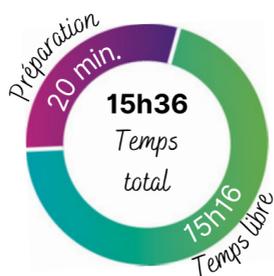


### Conseil :

Ces petites brioches roulées à la cannelle ont vu le jour en Suède après la première guerre mondiale. On les connaît aussi sous le nom de *cinnamon rolls* aux États-Unis. Variante : faire un glaçage en mélangeant 120 g de fromage frais avec 20 g de beurre, 60 g de sucre glace et 1 cuil. à café d'extrait de vanille (**couteau universel / vit 9 / 1 min**).

# KANELBULLAR

Suède



## DIFFICULTÉ :

Moyenne

## ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



## INGRÉDIENTS POUR 9 ROULÉS :

### Pour la pâte :

- 220 g de farine de blé
- 1/2 cuil. à café de sel
- 40 g de sucre
- 1 cuil. à soupe de sucre vanillé
- 80 ml de lait demi-écrémé
- 50 g de beurre
- 1 œuf
- 15 g de levure fraîche
- 1/2 cuil. à café de cannelle moulue

### Pour la garniture et le glaçage :

- 60 g de beurre pommade
- 5 cuil. à soupe de cassonade
- 1 cuil. à soupe de cannelle moulue
- 100 g de sucre glace
- 3 cuil. à soupe de jus de citron

## LA RECETTE :

1. La veille : installer le **couteau universel**.
2. Ajouter dans le bol 220 g de farine de blé, 1/2 cuil. à café de sel, 40 g de sucre, 1 cuil. à soupe de sucre vanillé, 80 ml de lait demi-écrémé, 50 g de beurre coupé en dés, 1 œuf, 15 g de levure fraîche et 1/2 cuil. à café de cannelle moulue dans le bol.
3. Lancer le **Programme Automatique - Pâtes 2 (avec le gobelet doseur)**.
4. Rabattre les ingrédients avec la spatule.
5. Lancer à nouveau le **Programme Automatique - Pâtes 2 (avec le gobelet doseur)**.
6. Transférer la pâte dans un récipient, couvrir au contact avec du film alimentaire et réserver au réfrigérateur pendant 1 nuit.
7. Le lendemain : mettre dans un récipient 60 g de beurre pommade, 5 cuil. à soupe de cassonade et 1 cuil. à soupe de cannelle moulue. Travailler à la fourchette pour bien incorporer les ingrédients.
8. Récupérer la pâte dans le réfrigérateur et l'étaler sur un plan de travail fariné en un rectangle de 20 x 30 cm à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
9. Étaler le beurre à la cannelle sur toute la surface. Puis enrouler la pâte à partir du côté le plus long.
10. Couper 9 tranches dans le rouleau de pâte, les poser dans un plat à four beurré, face coupée contre le fond. Couvrir avec un torchon et laisser lever dans un endroit tiède pendant environ 2 heures.
11. 15 minutes avant la fin du temps de pousse, préchauffer le four à **180°C** (Th. 6) **mode chaleur tournante**.
12. Enfourner les roulés à **180 °C** pendant **environ 25 minutes** (couvrir avec du papier aluminium en cours de cuisson si nécessaire).
13. Sortir les roulés à la cannelle du four et les laisser refroidir.
14. Mélanger dans un récipient séparé 100 g de sucre glace avec 3 cuil. à soupe de jus de citron, jusqu'à obtenir une texture lisse.
15. Badigeonner les roulés de glaçage, laisser durcir pendant environ 15 minutes puis servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 ROULÉ

| KCAL | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|------|---------------|-------------|--------------|
| 275  | 3             | 11          | 41           |