



**BOSCH**

# Simply Cookit



**20**

RECETTES  
sucrées & salées

Recettes  
saines et  
gourmandes



# Simply Cookit



## Cookit, la cuisine réinventée

Et si manger sainement était également **gourmand** ?

**Une alimentation saine est loin d'être triste !** Inutile de diaboliser certaines catégories d'aliments, il suffit de manger de tout, en donnant la première place aux légumes et aux fruits. Pour la santé comme pour l'environnement, la bonne pratique est de diminuer sa consommation de viandes et de charcuteries, de limiter les préparations sucrées et de favoriser le fait maison aux préparations industrielles.

Ce magazine en est la preuve, sain et gourmand vont de pair !

Vous allez découvrir dans cette nouvelle édition **20 recettes originales**, avec de multiples légumes riches en couleurs et en saveurs : cuisinés avec des aromates, du fromage ou des céréales, ils vont réveiller vos papilles et séduire toute la famille ! Du chou-fleur à la coréenne à picorer avec les mains, une tarte printanière garnie d'une farandole de légumes, des galettes **gourmandes** avec de la courgette et du halloumi, des épinards en gratin avec de la feta ou une mousse au chocolat avec du tofu soyeux, autant de recettes pour se régaler au quotidien.

Et votre robot **Cookit** a plus d'un tour dans son moteur ! Grâce à sa **précision** et à ses **performances**, vous allez réaliser une cuisson vapeur qui préserve au mieux les vitamines et les minéraux de vos aliments, cuire vos œufs parfaits sans dépasser 65 °C, mélanger une sauce, mixer un smoothie ou faire mijoter une soupe, etc.

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 à une.

Belles découvertes culinaires !



Anne Deville-Cavellin  
Diététicienne nutritionniste

### LES ENTRÉES

Concombres à la coréenne.....	7
Œuf parfait aux champignons.....	10
Rouleaux de printemps.....	11
Smoothie vert.....	14
Soupe marocaine aux carottes et aux noisettes.....	15

### LES PLATS

Ceviche au leche de tigre.....	19
Chou-fleur à la coréenne.....	22
Courge butternut farcie.....	23
Galettes de courgette et halloumi.....	26
Gratin d'épinards à la feta.....	27
Green goddess bowl.....	30
Moules au lait de coco et au curry.....	31
Salade de haricots verts, saumon et œuf mollet.....	34
Tarte printanière.....	35
Tofu tikka masala.....	38

### LES DESSERTS

Coton cheesecake.....	42
Crème à la rhubarbe et à la fraise.....	43
Crêpes aux fraises et purée d'amande.....	46
Petites bouchées datte pistache.....	47
Mousse au chocolat et au tofu.....	50

### POUR EN SAVOIR PLUS

Focus sur un accessoire.....	18
Focus sur une fonctionnalité.....	40

Cookit magazine *Recettes Saines et Gourmandes* 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

**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.

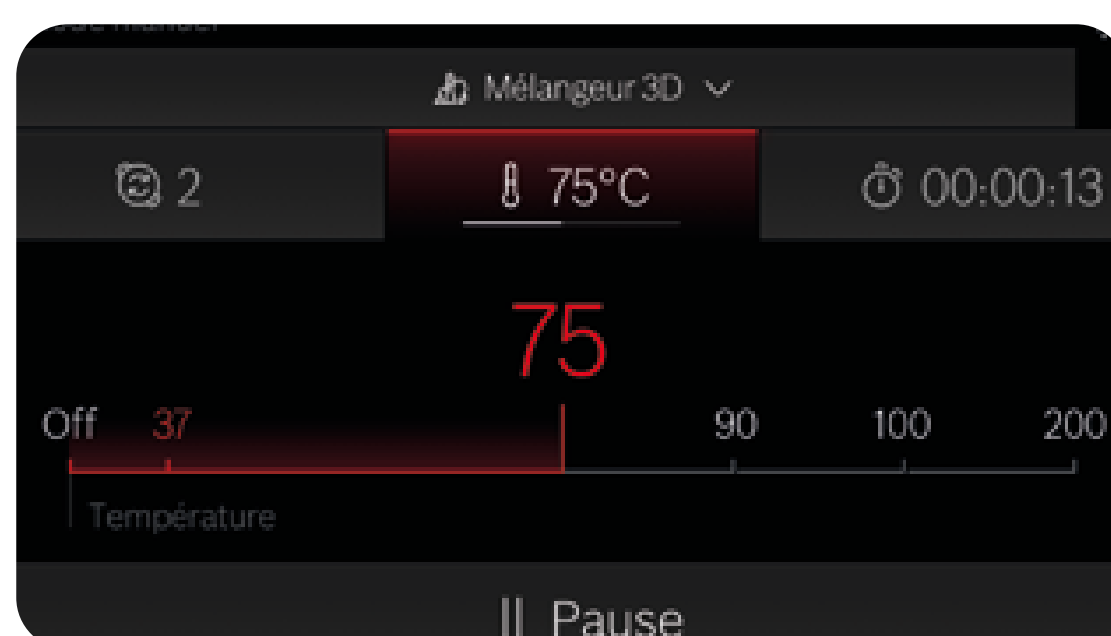
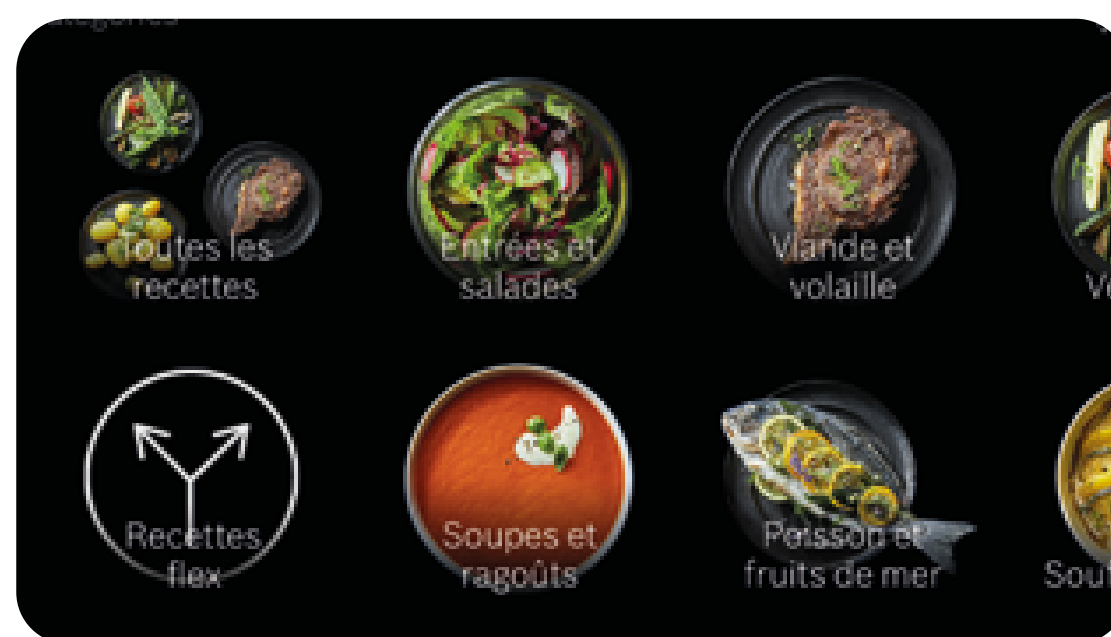
Vous aimez être guidé tout en apportant vos propres idées ? Alors nos recettes Flex sont faites pour vous. Vous pouvez alors varier les ingrédients et créer un plat qui vous est propre. Grâce à votre touche personnelle, vous créez la recette de votre choix.

**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 moude 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

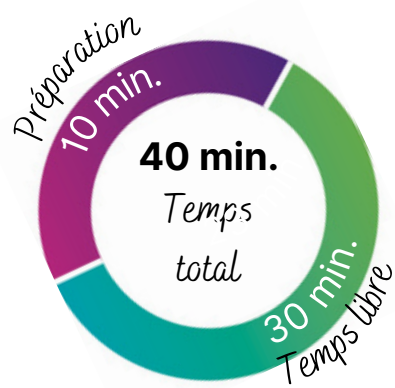
- ▶ Pour cuire à la vapeur, par exemple des légumes, du riz ou des pommes de terre.
- ▶ Il est aussi possible d'utiliser simultanément le petit et le grand panier vapeur, donc de cuire à la vapeur sur trois niveaux.
- ▶ Convient également pour égoutter des aliments.

### 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.



# CONCOMBRES À LA CORÉENNE



**DIFFICULTÉ :**  
Facile

**ACCESSOIRES COOKIT :**  
Disque à émincer épais  
Couteau universel



## INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS :

- 2 concombres
- 1 cuil. à soupe de gros sel
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre d'environ 3 cm
- 1 cuil. à café de flocons de piment (gochugaru)
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 cuil. à soupe d'huile de sésame
- 1 cuil. à soupe de sucre
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame

## LA RECETTE :

1. Installer **le disque à émincer épais**.
2. Peler 2 concombres.
3. Ajouter les concombres par la cheminée de remplissage et les émincer épais.
4. Retirer **le disque à émincer épais** et transférer les tranches de concombres dans **le grand panier vapeur** ou dans une passoire. Les recouvrir de 1 cuil. à soupe de gros sel, les mélanger et les laisser dégorger au-dessus de l'évier. Pendant ce temps, continuer avec l'étape suivante.
5. Installer **le couteau universel**.
6. Peler 2 gousses d'ail et 1 morceau de gingembre d'environ 3 cm. Couper le gingembre en morceaux et ajouter le tout dans le bol.
7. Programmer **vit 14 / 20 sec (avec le gobelet doseur)**.
8. Rabattre les ingrédients avec la spatule.
9. Ajouter 1 cuil. à café de flocons de piment (gochugaru), 2 cuil. à soupe de vinaigre de riz, 1 cuil. à soupe de sauce soja, 1 cuil. à soupe d'huile de sésame, 1 cuil. à soupe de sucre et 1 cuil. à soupe de graines de sésame.
10. Programmer **vit 15 / 20 sec (avec le gobelet doseur)**.
11. Rincer les concombres sous l'eau courante et les sécher avec du papier absorbant. Les ajouter dans un saladier.
12. Verser la sauce sur les concombres, mélanger et réserver au réfrigérateur pendant environ 30 minutes.
13. Dresser les concombres avec la sauce sur les assiettes et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
90	2	6	7



## Conseil :

Une salade croquante, fraîche et bien relevée grâce au piment et au gingembre ! Elle est intéressante pour son apport en fibres, tout en étant pauvre en calories, en lipides et en glucides. Le gochugaru est une poudre de piment d'origine coréenne, vous pouvez le remplacer par la poudre de piment de votre choix.





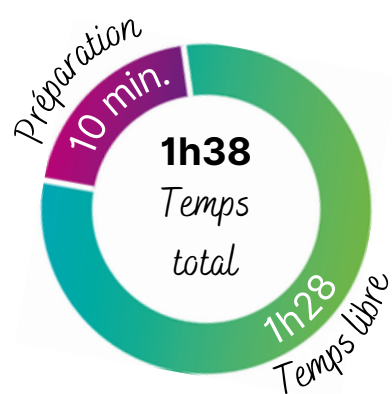


## Conseil :

Les champignons sont pauvres en calories et riches en cuivre et en vitamines du groupe B. Veiller à utiliser des œufs à température ambiante pour assurer la cuisson parfaite avec un jaune et un blanc bien crémeux. En variante : mixer les champignons avec de la crème et servir dans un petit bol avec un œuf écalé dessus.



# OEUF PARFAIT AUX CHAMPIGNONS



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRES COOKIT :

Disque à émincer épais  
Couteau universel



## INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS :

- 6 œufs à température ambiante
- 1,2 kg de champignons de Paris
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Piment d'Espelette
- Ciboulette ciselée

## LA RECETTE :

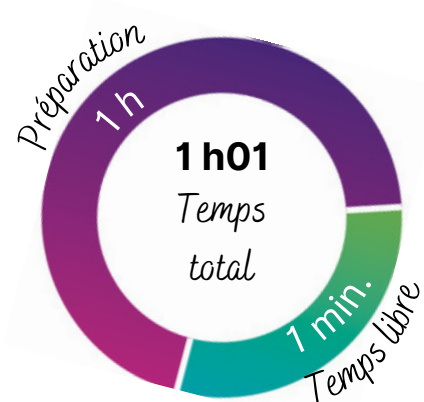
1. Ajouter 1,5 litres d'eau dans le bol.
2. Programmer **65 °C / 9 min (avec le gobelet doseur)**.
3. Ajouter dans l'eau 6 œufs à température ambiante.
4. Programmer **65 °C / 65 min (avec le gobelet doseur)**.
5. Retirer les œufs du bol et les réserver. Vider l'eau du bol.
6. Installer le **disque à émincer épais**.
7. Ajouter 1,2 kg de champignons de Paris par la cheminée de remplissage et les couper en tranches épaisses **vit 9**.
8. Retirer le **disque à émincer épais** et transférer les champignons dans un récipient.
9. Installer le **couteau universel**.
10. Peler 1 échalote et 2 gousses d'ail, ajouter le tout dans le bol.
11. Programmer **vit 14 / 15 sec (avec le gobelet doseur)**.
12. Rabattre les ingrédients avec la spatule et ajouter 2 cuil. à soupe d'huile dans le bol.
13. Programmer **vit 5 / 130 °C / 3 min (sans le gobelet doseur)**.
14. Ajouter les champignons émincés dans le bol. Assaisonner avec 1/2 cuil. à café de sel et 1/4 cuil. à café de poivre.
15. Programmer **vit 2 / 160 °C / 11 min (sans le gobelet doseur)**.
16. Égoutter les champignons pour retirer l'excédent d'eau.
17. Dresser les champignons sur les assiettes, écarter délicatement un œuf sur chaque assiette, saupoudrer de piment d'Espelette et de ciboulette ciselée et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
150	12	10	3



# ROULEAUX DE PRINTEMPS



## DIFFICULTÉ :

Moyenne

## ACCESSOIRES COOKIT :

Disque à râper fin  
Disque à émincer fin



## INGRÉDIENTS POUR 24 PETITS ROULEAUX :

### Pour les rouleaux de printemps :

- 100 g de vermicelles de riz
- 12 radis
- 2 petites carottes
- 100 g de chou rouge
- 1/2 concombre
- 10 tiges de coriandre fraîche
- 10 tiges de menthe fraîche
- 12 belles crevettes
- 24 feuilles de riz

### Pour la sauce :

- 2 cuil. à soupe de beurre de cacahuètes
- 2 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 cuil. à soupe de cassonade
- 1 cuil. à soupe d'huile de sésame
- Le jus de 1 citron vert
- 3 cuil. à soupe d'eau

## LA RECETTE :

1. Faire tremper 100 g de vermicelles de riz dans un récipient d'eau chaude pendant environ 10 minutes. Puis les égoutter.
2. Émincer finement 12 radis.
3. Installer **le disque à râper fin**.
4. Peler 2 petites carottes. Les ajouter dans la cheminée de remplissage et les râper fin **vit 9**.
5. Retirer **le disque à râper fin** et transférer les carottes dans un récipient.
6. Installer **le disque à émincer fin**.
7. Ajouter 100 g de chou rouge dans la cheminée de remplissage et l'émincer fin **vit 9**.
8. Retirer le **disque à émincer fin** et transférer le chou rouge dans un récipient et réserver.
9. Peler 1/2 concombre, le couper en deux dans la longueur, l'épépiner à l'aide d'une cuillère. Le découper en bâtonnets.
10. Prélever les feuilles de 10 tiges de coriandre et de 10 tiges de menthe.
11. Décortiquer 12 belles crevettes et les couper en deux dans l'épaisseur, retirer le boyau noir.
12. Humidifier 1 torchon et le poser sur le plan de travail.
13. Tremper 1 feuille de riz dans un récipient d'eau froide et la poser sur le torchon humide.
14. Disposer quelques tranches de radis sur une extrémité de la feuille, recouvrir d'un peu de vermicelles de riz, superposer des feuilles de coriandre et de menthe, des carottes, du concombre, du chou rouge et une demi-crevette. Attention à ne pas surcharger.
15. Rouler délicatement vers le centre puis, après un premier tour, rabattre les deux côtés vers le milieu. Puis continuer à rouler jusqu'au bout. Mettre le rouleau sur une assiette et continuer jusqu'à épuisement des ingrédients. Puis recouvrir tous les rouleaux de printemps de film alimentaire et les réserver au réfrigérateur.
16. Mélanger dans un petit bol 2 cuil. à soupe de beurre de cacahuètes, 2 cuil. à soupe de sauce soja, 1 cuil. à soupe de cassonade, 1 cuil. à soupe d'huile de sésame, le jus de 1 citron vert et 3 cuil. à soupe d'eau.
17. Servir les rouleaux de printemps avec la sauce.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 ROULEAU

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
86	4	2	13



## Conseil :

Une entrée ultra légère et riche en fibres, avec des crevettes pour un apport en protéines. S'aider de ciseaux pour couper facilement les vermicelles de riz. Les rouleaux de printemps se déclinent à l'infini ! Cette recette a été réalisée avec des petites feuilles de riz ; si celles-ci sont plus grandes, il sera alors possible de réaliser 12 grands rouleaux.





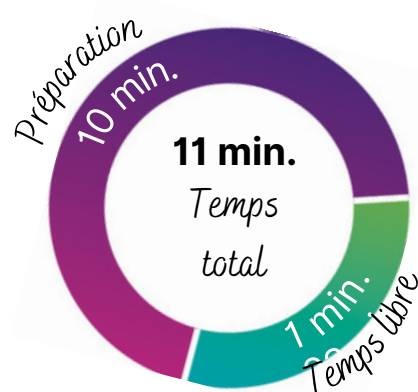
## Conseil :

Une boisson riche en antioxydants et concentrée en vitamines et minéraux (vitamine C, vitamine B9, bêta carotène, manganèse, calcium et potassium), pour retrouver la forme. Il est possible de remplacer le thé vert par de l'eau de coco.





# SMOOTHIE VERT



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



## INGRÉDIENTS POUR 4 VERRES :

### Pour le smoothie :

- 400 ml de thé vert
- 100 g de jeunes pousses d'épinards
- 1 petite banane
- 2 pommes
- 2 kiwis
- 1 branche de céleri
- 6 glaçons

### Pour le dressage :

- 2 kiwis
- 2 branches de céleri

## LA RECETTE :

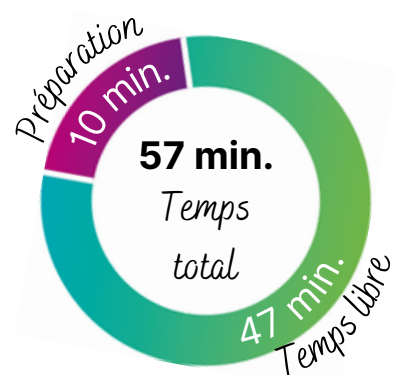
1. Préparer 400 ml de thé vert et le laisser refroidir.
2. Installer **le couteau universel**.
3. Ajouter le thé vert dans le bol.
4. Ajouter 100 g de jeunes pousses d'épinards.
5. Peler 1 petite banane, la couper en morceaux et les ajouter dans le bol.
6. Peler et épépiner 2 pommes, les couper en quartiers et les ajouter dans le bol.
7. Peler 2 kiwis, les couper en quartiers et les ajouter dans le bol.
8. Couper 1 branche de céleri en morceaux et les ajouter dans le bol.
9. Ajouter 6 glaçons.
10. Programmer **vit 18 / 1 min (avec le gobelet doseur)**.
11. Peler et couper 2 kiwis en tranches. Couper les feuilles de 2 branches de céleri en gardant un bout de tige.
12. Servir le smoothie dans 4 verres, Insérer des tranches de kiwi sur le bord des verres, plonger une tige de céleri avec de jolies feuilles dans chacun puis servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 VERRE

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
89	2	1	18



# SOUPE MAROCAINE AUX CAROTTES ET NOISETTES



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



## INGRÉDIENTS POUR 8 PORTIONS :

### Pour la soupe :

- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 kg de carottes
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de cumin moulu
- 2 cuil. à café de graines de sésame
- 1 cuil. à café de cannelle moulue
- 1 cuil. à café de thym séché
- 1/2 cuil. à café de sel
- 1/4 cuil. à café de poivre
- 450 g de haricots blancs en conserve
- 2 cuil. à soupe de miel liquide
- 1,2 litres de bouillon de légumes
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 20 g de beurre

### Pour la garniture :

- 50 g de noisettes
- 100 g de yaourt à la grecque
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- Sel et poivre

## LA RECETTE :

1. Installer **le couteau universel**.
2. Ajouter 50 g de noisettes dans le bol.
3. Programmer **vit 14 / 10 sec (avec le gobelet doseur)**.
4. Programmer **vit 3 / 170 °C / 10 min (sans le gobelet doseur)**.
5. Transférer les noisettes dans un récipient et réserver.
6. Rincer le bol à l'eau froide et le replacer dans l'appareil avec **le couteau universel**.
7. Peler 1 oignon et 3 gousses d'ail, couper l'oignon en quartiers et ajouter le tout dans le bol.
8. Peler 1 kg de carottes, les couper en morceaux et les ajouter dans le bol.
9. Programmer **vit 15 / 30 sec (avec le gobelet doseur)**.
10. Rabattre les ingrédients avec la spatule.
11. Ajouter 3 cuil. à soupe d'huile d'olive dans le bol.
12. Ajouter 1 cuil. à café de cumin moulu, 2 cuil. à café de graines de sésame, 1 cuil. à café de cannelle moulue, 1 cuil. à café de thym séché, 1/2 cuil. à café de sel et 1/4 cuil. à café de poivre.
13. Programmer **vit 3 / 120 °C / 5 min (sans le gobelet doseur)**.
14. Égoutter 450 g de haricots blancs en conserve et les ajouter dans le bol.
15. Ajouter 2 cuil. à soupe de miel liquide et 1,2 litres de bouillon de légumes.
16. Programmer **vit 2 / 98 °C / 30 min (avec le gobelet doseur)**.
17. Ajouter 2 cuil. à soupe de jus de citron et 20 g de beurre.
18. Programmer **vit 18 / 2 min (avec le gobelet doseur)**.
19. Mélanger dans un petit récipient 100 g de yaourt à la grecque avec 2 cuil. à soupe de jus de citron, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre.
20. Servir la soupe parsemée de noisettes torréfiées et d'un trait de yaourt citronné.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
229	7	13	21



## Conseil :

Une soupe bien veloutée et très parfumée, avec des haricots blancs, sources de protéines végétales et de fibres, et des carottes sources de vitamine A. Ajouter un peu de harissa dans la soupe pour une saveur plus relevée.









# FOCUS SUR UN ACCESSOIRE : LE SOCLE VERSEUR 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 cet 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\*.

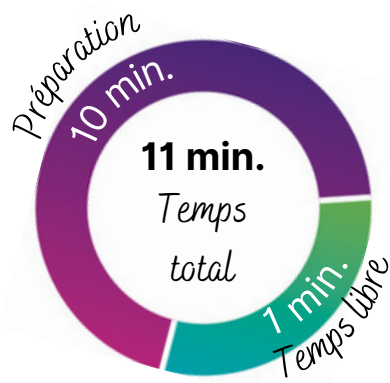
*\* uniquement les pièces en plastique, pas le caoutchouc ni le silicone. Évaluation réalisée conformément à la norme ISO 14021.*



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



# CEVICHE AU LECHE DE TIGRE



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



## INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS :

### Pour la marinade :

- 800 g de filets de dorade
- Sel et poivre
- 2 citrons vert
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre d'environ 4 cm

- 1 oignon rouge
- 300 ml de lait de coco
- 2 branches de céleri
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- 1/2 bouquet de persil frais

### Pour le dressage :

- 1 petit piment
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive

## LA RECETTE :

1. Couper 800 g de filets de dorade en cubes et les ajouter dans un saladier. Assaisonner de sel et de poivre.
2. Râper le zeste de 2 citrons verts, presser les jus. Ajouter le zeste dans le saladier de poisson, mélanger et mettre au réfrigérateur. Réserver le jus.
3. Installer **le couteau universel**.
4. Peler 2 gousses d'ail et 1 morceau de gingembre d'environ 4 cm. Couper le gingembre en morceaux et ajouter le tout dans le bol.
5. Peler 1 oignon rouge et le couper en quatre. Ajouter 3 quartiers dans le bol, réserver 1 quartier pour le dressage.
6. Programmer **vit 14 / 15 sec (avec le gobelet doseur)**.
7. Ajouter le jus des citrons verts dans le bol.
8. Ajouter 300 ml de lait de coco.
9. Couper 2 branches de céleri en morceaux et les ajouter.
10. Prélever les feuilles de 1/2 bouquet de coriandre et 1/2 bouquet de persil frais et les ajouter.
11. Programmer **vit 18 / 1 min (avec le gobelet doseur)**.
12. Au choix : filtrer la sauce à travers une passoire fine, ou ne pas la filtrer pour garder davantage de texture.
13. Verser la sauce sur le poisson et mélanger.
14. Émincer finement 1 petit piment et le quart d'oignon rouge restant.
15. Dresser le ceviche sur les assiettes, parsemer de rondelles d'oignon rouge et de piment, arroser de 4 cuil. à soupe d'huile d'olive et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
452	38	32	3



## Conseil :

Le leche de tigre est le nom donné à la marinade composée de lait de coco, citron vert, gingembre et coriandre. Choisir un poisson très frais. Pour un plat principal, doubler les quantités. Manipuler le piment avec précautions, il risque de vous brûler au niveau des mains et des muqueuses.





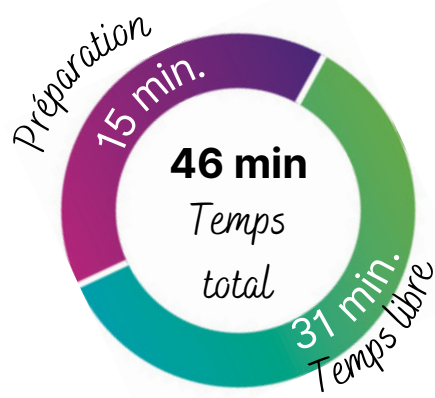
## Conseil :

Un accompagnement pauvre en calories et en matières grasses. Ajuster la quantité de sauce sriracha selon la saveur pimentée souhaitée. L'enrobage des fleurettes de chou-fleur apporte une texture qui ressemble à celle de la chair de poulet. Un plat à découvrir !





# CHOU-FLEUR À LA CORÉENNE



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel  
Double fouet



## INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS :

### Pour la marinade :

- 120 g de farine
- 40 g de fécule de maïs
- 190 ml de lait
- 2 cuil. à café de graines de sésame
- 1 cuil. à café de sel
- 1 chou-fleur

### Pour la sauce :

- 3 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre d'environ 3 cm
- 6 cuil. à soupe de sauce soja
- 5 cuil. à soupe de sirop d'érable
- 3 cuil. à soupe de vinaigre de riz

- 1 cuil. à soupe d'huile de sésame
- 1 cuil. à soupe de sauce sriracha
- 1 cuil. à soupe de fécule de maïs
- 100 ml d'eau
- 1 cuil. à café de graines de sésame
- Oignon nouveau ciselé

## LA RECETTE :

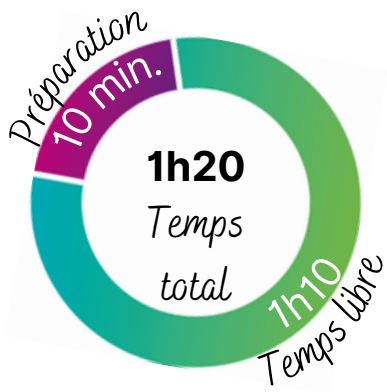
1. Installer **le couteau universel**.
2. Ajouter 120 g de farine et 40 g de fécule de maïs dans le bol.
3. Ajouter 190 ml de lait, 2 cuil. à café de graines de sésame et 1 cuil. à café de sel.
4. Programmer **vit 12 / 30 sec (avec le gobelet doseur)**.
5. Préchauffer le four à **200 °C** (Th. 6-7) **mode chaleur tournante**.
6. Rabattre les ingrédients avec la spatule.
7. Programmer **vit 12 / 30 sec (avec le gobelet doseur)**.
8. Retirer **le couteau universel**.
9. Séparer les fleurettes de 1 chou-fleur et les ajouter dans le bol. Mélanger avec la spatule.
10. Récupérer les fleurettes de chou-fleur avec une écumoire et les disposer sur une plaque de four chemisée de papier sulfurisé, en veillant à les éloigner les unes des autres.
11. Enfourner à **200 °C** pendant **environ 30 min**. Les retourner à mi-cuisson.
12. Laver le bol et le sécher. Replacer le bol dans l'appareil avec **le couteau universel**.
13. 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.
14. Programmer **vit 14 / 20 sec (avec le gobelet doseur)**.
15. Retirer **le couteau universel** et installer **le double fouet**.
16. Ajouter dans le bol 6 cuil. à soupe de sauce soja, 5 cuil. à soupe de sirop d'érable, 3 cuil. à soupe de vinaigre de riz, 1 cuil. à soupe d'huile de sésame et 1 cuil. à soupe de sauce sriracha.
17. Programmer **vit 4 / 98 °C / 6 min (sans le gobelet doseur)**.
18. Diluer dans un récipient 1 cuil. à soupe de fécule de maïs avec 100 ml d'eau et verser le tout dans le bol.
19. Programmer **vit 4 / 98 °C / 2 min (sans le gobelet doseur)**.
20. Retirer **le double fouet**. Ajouter le chou-fleur dans le bol et mélanger avec la spatule.
21. Dresser le chou-fleur sur les assiettes, saupoudrer de 1 cuil. à café de graines de sésame et d'oignon nouveau ciselé et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
239	7	7	37



# COURGE BUTTERNUT FARCIE



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel  
Mélangeur 3D



## INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS :

- 1 courge butternut
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 40 g d'amandes entières
- 2 cuil. à soupe de graines de courge
- 120 g de riz rouge
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- 1 feuille de laurier
- 320 ml d'eau
- 2 cuil. à soupe de coriandre ciselée

## LA RECETTE :

1. Préchauffer le four à **180 °C** (Th. 6) **mode chaleur tournante**.
2. Couper 1 courge butternut en deux, retirer les pépins et quadriller la chair en profondeur avec un couteau. La badigeonner de 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, parsemer dessus 1 cuil. à café d'herbes de Provence et assaisonner de sel et de poivre.
3. Enfourner la courge à **180 °C** pendant **environ 40 à 60 min** (selon son épaisseur). La chair doit devenir tendre. Pendant ce temps, continuer la recette.
4. Installer **le couteau universel**.
5. Peler 1 oignon et 1 gousse d'ail, couper l'oignon en quartiers et ajouter le tout dans le bol.
6. Ajouter 40 g d'amandes entières.
7. Programmer **vit 14 / 15 sec (avec le gobelet doseur)**.
8. Retirer **le couteau universel** et installer **le mélangeur 3D**.
9. Rabattre les ingrédients avec la spatule.
10. Ajouter 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et 2 cuil. à soupe de graines de courge dans le bol.
11. Programmer **vit 3 / 130 °C / 3 min (sans le gobelet doseur)**.
12. Rincer 120 g de riz rouge et l'ajouter dans le bol.
13. Programmer **vit 3 / 100 °C / 5 min (avec le gobelet doseur)**.
14. Retirer **le mélangeur 3D**.
15. Ajouter 1/2 cube de bouillon de légumes, 1 feuille de laurier, 1/2 cuil. à café de sel, 1/4 cuil. à café de poivre et 320 ml d'eau dans le bol. Bien immerger le riz sous l'eau.
16. Programmer **97 °C / 35 min (avec le gobelet doseur)**.
17. Retirer la feuille de laurier du bol.
18. Sortir la courge du four et la laisser refroidir pendant environ 30 minutes.
19. Augmenter la température du four à **200 °C** (Th. 6-7), **mode grill**.
20. Gratter la chair avec une cuillère sans percer la peau et l'ajouter dans le bol. Bien mélanger la chair avec le riz, puis farcir la courge avec la préparation.
21. Arroser la courge de 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et parsemer 1 cuil. à café d'herbes de Provence dessus.
22. Enfourner la courge à **200 °C** pendant **environ 10 minutes**.
23. Sortir la courge du four, la saupoudrer de 2 cuil. à soupe de coriandre ciselée et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
434	8	30	33



## Conseil :

Un plat complet, gourmand et riche en éléments nutritifs : le riz rouge est riche en fibres, en zinc et en vitamine B6, et la courge butternut en vitamine A. Pour varier les saveurs, agrémenter la farce de coriandre fraîche ciselée, de curry, voire de quelques dés de chèvre ou de feta. Ce plat convient pour 4 personnes en entrée, ou pour 2 en plat principal.





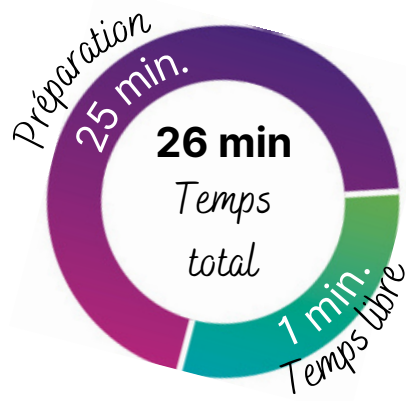
## Conseil :

Ne pas saler la préparation car le halloumi l'est déjà suffisamment. Bien faire chauffer la poêle pour saisir les galettes de courgettes, et ne les retourner sur l'autre face que lorsqu'elles sont bien dorées. La préparation peut être conservée au réfrigérateur pendant quelques heures avant cuisson.





# GALETTES DE COURGETTE ET HALLOUMI



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRES COOKIT :

Disque à râper fin  
Couteau universel



## INGRÉDIENTS POUR 10 GALETTES :

### Pour la sauce :

- 200 g de yaourt à la grecque
- 1/2 cuil. à café de paprika moulu
- Sel et poivre
- 1 citron bio

### Pour les galettes :

- 1 belle courgette (300 g)
- 1/2 cuil. à café de gros sel
- 2 oignons nouveaux
- 10 tiges de coriandre
- 3 tiges de menthe
- 4 cuil. à soupe de chapelure
- 2 œufs
- 1 cuil. à café de cumin moulu
- 1 cuil. à café de paprika moulu
- 1 pincée de poivre
- 400 g de halloumi
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive

## LA RECETTE :

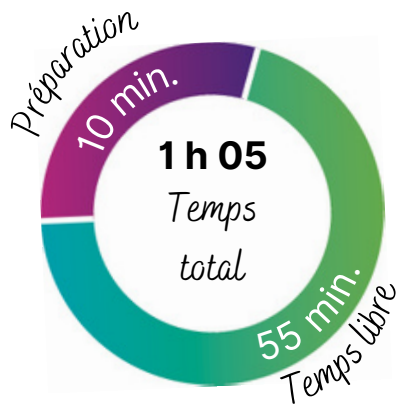
1. Mélanger dans un petit récipient 200 g de yaourt à la grecque avec 1/2 cuil. à café de paprika moulu, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre.
2. Râper le zeste de 1 citron bio et presser le jus. Ajouter le zeste et 1 cuil. à soupe de jus dans le récipient de yaourt. Mélanger et réserver au réfrigérateur.
3. Installer **le disque à râper fin**.
4. Couper les extrémités de 1 belle courgette. L'ajouter par la cheminée de remplissage et la râper fin **vit 9**.
5. Transférer les courgettes râpées dans le petit panier vapeur, les saupoudrer de 1/2 cuil. à café de gros sel et laisser dégorger dans l'évier.
6. Installer **le couteau universel**.
7. Ajouter 2 oignons nouveaux coupés en deux ainsi que les feuilles de 10 tiges de coriandre et de 3 tiges de menthe.
8. Programmer **vit 15 / 30 sec (avec le gobelet doseur)**.
9. Rabattre les ingrédients avec la spatule puis ajouter 4 cuil. à soupe de chapelure, 2 œufs, 1 cuil. à café de cumin moulu, 1 cuil. à café de paprika moulu et 1 pincée de poivre dans le bol.
10. Programmer **vit 11 / 30 sec (avec le gobelet doseur)**.
11. Retirer **le couteau universel** et installer **le disque à râper fin**.
12. Couper 400 g de halloumi en deux, l'ajouter par la cheminée de remplissage et le râper **vit. 9**.
13. Rincer les courgettes, les presser avec les mains pour extraire toute l'eau puis les ajouter dans le bol. Mélanger tous les ingrédients avec la spatule.
14. Faire chauffer une poêle sur la plaque de cuisson avec un peu d'huile d'olive. Prélever un peu de préparation à base de courgette et de halloumi et faire des petits tas dans la poêle. Faire cuire pendant environ 4 minutes sur chaque face, jusqu'à obtenir une coloration dorée.
15. Débarrasser les galettes sur une assiette et continuer jusqu'à épuisement des ingrédients, en rajoutant à chaque fois un peu d'huile d'olive dans la poêle.
16. Servir les galettes avec la sauce au yaourt et au citron.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 GALETTE

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
222	11	18	4



# GRATIN D'ÉPINARDS À LA FETA



**DIFFICULTÉ :**  
Facile

**ACCESSOIRES COOKIT :**  
Grand panier vapeur  
Couteau universel



## INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS :

### Pour le gratin :

- 1 kg d'épinards frais
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

- 150 g de yaourt à la grecque
- 2 œufs
- 1 cuil. à café de sel
- 1/4 cuil. à café de poivre
- 200 g de feta

### Pour le dressage :

- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 60 g de parmesan râpé
- 10 tomates cerises
- 2 cuil. à soupe de pignons de pin

## LA RECETTE :

1. Ajouter 1 litre d'eau dans le bol.
2. Ajouter 500 g d'épinards frais dans le grand panier vapeur. Le poser sur le bol.
3. Lancer le **Programme Automatique Cuire à la vapeur - Intensité de vapeur élevée / 8 min.**
4. Retirer le grand panier vapeur et égoutter les épinards dans une passoire.
5. Ajouter 500 d'épinards frais dans le grand panier vapeur.
6. Lancer le **Programme Automatique Cuire à la vapeur - Intensité de vapeur élevée / 8 min.**
7. Retirer le grand panier vapeur et égoutter les épinards dans la passoire avec les épinards précédents.
8. Vider le bol, le replacer dans l'appareil.
9. Installer le **couteau universel**.
10. Peler 1 oignon et 1 gousse d'ail. Couper l'oignon en quartiers et ajouter le tout dans le bol.
11. Programmer **vit 14 / 15 sec (avec le gobelet doseur)**.
12. Rabattre les ingrédients avec la spatule.
13. Ajouter 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans le bol.
14. Programmer **vit 5 / 130 °C / 3 mn (sans le gobelet doseur)**.
15. Préchauffer le four à **180 °C** (Th. 6), **mode convection naturelle**.
16. Ajouter les épinards cuits dans le bol.
17. Programmer **vit 3 / 130 °C / 5 min (sans le gobelet doseur)**.
18. Ajouter dans le bol 150 g de yaourt à la grecque, 2 œufs, 1 cuil. à café de sel et 1/4 cuil. à café de poivre.
19. Programmer **vit 14 / 15 sec (avec le gobelet doseur)**.
20. Ajouter 200 g de feta émiettée.
21. Programmer **vit 8 / 15 sec (avec le gobelet doseur)**.
22. Huiler un plat à four avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive puis verser la préparation aux épinards dedans.
23. Répartir sur les épinards 60 g de parmesan râpé, 10 tomates cerises et 2 cuil. à soupe de pignons de pin.
24. Enfourner à **180 °C** pendant **environ 30 minutes**.
25. Retirer le gratin du four et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
326	16	26	7



## Conseil :

Ce plat se déguste en plat principal ou en accompagnement. Il est riche en vitamines et en bêta carotène. Il est possible de remplacer les épinards frais par des épinards surgelés (en les dégelant à la vapeur).





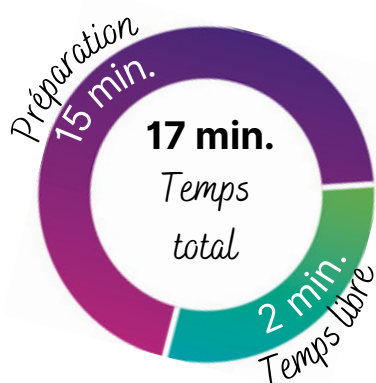
## Conseil :

Quinoa et pois chiches rendent ce bowl très rassasiant. Un plat sans gluten, riche en protéines végétales et en bonnes graisses. En variante : faire dorer les pois chiches au four pendant 20 minutes avec un peu d'huile d'olive et d'épices. Varier les herbes selon ses goûts (menthe, basilic, persil, etc.). Il est possible d'ajouter des noix ou des amandes concassées.





# GREEN GODDESS BOWL



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRES COOKIT :

Disque à émincer fin  
Couteau universel



## INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS :

### Pour la salade :

- 240 g de quinoa
- 2 petites courgettes
- 2 avocats
- 120 g de pois chiches en conserve
- 50 g de feuilles de roquette

### Pour la sauce :

- 10 tiges de coriandre fraîche
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 1 gousse d'ail
- 200 g de yaourt à la grecque

- 4 cuil. à soupe d'eau
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 citron bio

## LA RECETTE :

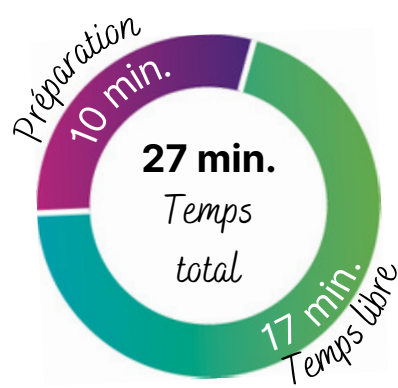
1. Faire cuire 240 g de quinoa dans un grand volume d'eau bouillante salée. Puis égoutter, rincer sous l'eau froide et laisser refroidir.
2. Installer **le disque à émincer fin**.
3. Couper les extrémités de 2 petites courgettes.
4. Ajouter les courgettes par la cheminée de remplissage et les émincer fin **vit 9**.
5. Débarrasser les courgettes dans un récipient.
6. Rincer et sécher le bol, le replacer dans l'appareil.
7. Installer **le couteau universel**.
8. Prélever les feuilles de 10 tiges de coriandre fraîche et les ajouter dans le bol.
9. Ciseler finement 1/2 bouquet de ciboulette, l'ajouter dans le bol.
10. Peler 1 gousse d'ail et l'ajouter dans le bol.
11. Ajouter 200 g de yaourt à la grecque, 4 cuil. à soupe d'eau, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre.
12. Râper le zeste de 1 citron bio, presser le jus. Ajouter le zeste et 3 cuil. à soupe de jus dans le bol.
13. Programmer **vit 18 / 1 min (avec le gobelet doseur)**.
14. Répartir dans les assiettes le quinoa refroidi et les rondelles de courgettes.
15. Peler et dénoyauter 2 avocats, les couper en dés et les répartir sur les assiettes.
16. Égoutter 120 g de pois chiches et les répartir sur les assiettes.
17. Ajouter 50 g de feuilles de roquette.
18. Napper les assiettes de sauce au yaourt et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
456	14	24	46



# MOULES AU LAIT DE COCO ET AU CURRY



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel  
Mélangeur 3D



## INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS :

- 1,2 kg de moules
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre d'environ 3 cm.
- 2 échalotes
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 20 g de beurre
- 1 cuil. à soupe de curry moulu
- 200 ml de vin blanc
- 300 ml de lait de coco
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche

## LA RECETTE :

1. Laver 1,2 kg de moules.
2. Installer **le couteau universel**.
3. Peler 1 gousse d'ail, 1 morceau de gingembre d'environ 3 cm et 2 échalotes. Couper les échalotes en deux, le gingembre en morceaux et ajouter le tout dans le bol.
4. Programmer **vit 14 / 15 sec (avec le gobelet doseur)**.
5. Rabattre les ingrédients avec la spatule.
6. Peler 1 carotte et la couper en morceaux d'environ 2 cm. Les ajouter dans le bol.
7. Couper 1 branche de céleri en morceaux d'environ 2 cm et les ajouter dans le bol.
8. Programmer **vit 14 / 8 sec (avec le gobelet doseur)**.
9. Retirer **le couteau universel** et installer **le mélangeur 3D**.
10. Ajouter 20 g de beurre et 1 cuil. à soupe de curry moulu dans le bol.
11. Programmer **vit 3 / 130 °C / 3 min (sans le gobelet doseur)**.
12. Retirer **le mélangeur 3D**.
13. Ajouter les moules et 200 ml de vin blanc.
14. Programmer **95 °C / 10 min (sans le gobelet doseur)**.
15. Ajouter 300 ml de lait de coco dans le bol.
16. Programmer **100 °C / 3 min (avec le gobelet doseur)**.
17. Prélever les feuilles de 1/2 bouquet de coriandre fraîche et les ciseler finement.
18. Dresser les moules dans les assiettes, parsemer de coriandre ciselée et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
255	12	19	9



## Conseil :

Choisir des moules bien fermées et les laver à l'eau claire avant de les cuisiner. On peut les acheter toute l'année, mais les moules de Bouchot sont vendues entre juillet et février.

Les moules sont pauvres en matières grasses et en calories ! Un aliment à privilégier quand on surveille sa ligne.





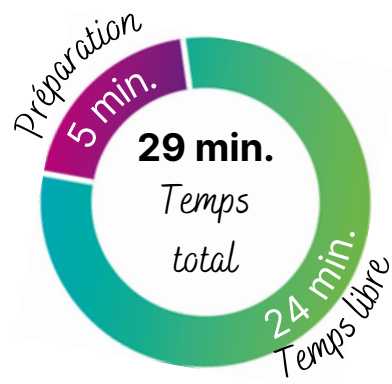
## Conseil :

Ce plat est une bonne source d'oméga 3 et il est sans gluten ! Il est riche en saveurs, sain, léger et présente de multiples atouts : richesse en protéines, en fibres, en vitamines et en minéraux. Varier les herbes selon ses goûts : aneth, coriandre, persil, etc. Ce plat peut se déguster froid, ou tiède.





# SALADE DE HARICOTS VERTS, SAUMON ET ŒUF MOLLET



**DIFFICULTÉ :**  
Facile

**ACCESSOIRES COOKIT :**  
Grand panier vapeur  
Plateau vapeur



## INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS :

### Pour la salade :

- 1 kg de haricots verts frais
- 6 œufs froids
- 4 dos de saumon d'environ 150 g
- 1 oignon rouge

### Pour la sauce:

- 300 g de yaourt à la grecque
- 10 brins de ciboulette
- 1 citron bio
- Sel et poivre

## LA RECETTE :

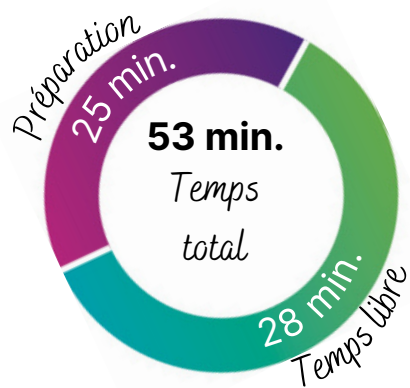
1. Ajouter 1 litre d'eau dans le bol.
2. Équeuter 1 kg de haricots verts frais et les ajouter dans **le grand panier vapeur**.
3. Ajouter 6 œufs froids sur **le plateau vapeur**.
4. Placer le grand panier vapeur et le plateau vapeur sur le bol et lancer **le Programme Automatique Cuire à la vapeur - Intensité de vapeur élevée / 18 min.**
5. Retirer le plateau vapeur et rincer les œufs sous l'eau froide. Les réserver dans un récipient.
6. Ajouter 4 dos de saumon d'environ 150 g sur le plateau vapeur.
7. Placer le plateau vapeur sur le grand panier vapeur et lancer le **Programme Automatique Cuire à la vapeur - Intensité de vapeur élevée / 6 min.**
8. Pendant ce temps, peler 1 oignon rouge et le couper en fines rondelles.
9. Retirer le grand panier vapeur et le plateau vapeur. Rincer les haricots verts sous l'eau froide.
10. Ajouter 300 g de yaourt à la grecque dans un petit récipient.
11. Ciseler finement 10 brins de ciboulette et les ajouter dans le récipient de yaourt.
12. Râper le zeste de 1 citron bio, presser le jus, ajouter le zeste et la moitié du jus dans le récipient de yaourt.
13. Assaisonner la sauce de sel et de poivre, mélanger.
14. Écaler les œufs et les couper en deux. Émietter le saumon.
15. Dresser les haricots verts sur les assiettes, répartir dessus le saumon émietté, les rondelles d'oignons et les moitiés d'œufs, napper de sauce au yaourt et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
349	30	21	10



# TARTE PRINTANIÈRE



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel  
Grand panier vapeur



## INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS :

### Pour la pâte :

- 200 g de farine de blé
- 60 g de beurre
- 100 ml d'eau
- 1 pincée de sel

### Pour la garniture :

- 1/2 botte d'asperges vertes
- 500 g de petits pois frais (ou 160 g écosés)
- 10 radis
- 1 carotte
- 1 oignon nouveau
- 2 cuil. à d'huile d'olive

### Pour la crème au fromage :

- 2 tiges de menthe
- 2 tiges de persil
- 250 g de fromage de chèvre frais
- Sel et poivre
- 1 citron bio

## LA RECETTE :

1. Installer **le couteau universel**.
2. Ajouter 200 g de farine de blé, 60 g de beurre coupé en morceaux, 100 ml d'eau et 1 pincée de sel dans le bol.
3. Lancer le **Programme Automatique / Pâte 1 (Pâte ferme)**.
4. Retirer la pâte du bol et la mettre sur le plan de travail fariné. Former une boule et la pétrir rapidement, puis l'étaler en un cercle et foncer un moule à tarte préalablement beurré et fariné. Piquer le fond plusieurs fois avec une fourchette, couvrir et réserver la pâte au réfrigérateur pendant environ 10 minutes.
5. Préchauffer le four à **180 °C** (Th. 6) **mode convection naturelle**.
6. Ajouter 800 ml d'eau dans le bol.
7. Couper la partie dure de 1/2 botte d'asperges vertes. Mettre les tiges dans le grand panier vapeur.
8. Écosser environ 500 g de petits pois frais et les ajouter dans le grand panier vapeur.
9. Poser le grand panier vapeur avec le couvercle sur le bol et lancer le **Programme Automatique Cuire à la vapeur - Intensité de vapeur élevée / 10 min**.
10. Pendant ce temps, cuire le fond de tarte à blanc au four à **180 °C** pendant environ **25 minutes**.
11. Retirer **le grand panier vapeur** et rincer les légumes sous l'eau froide.
12. Rincer le bol et le replacer dans l'appareil avec **le couteau universel**.
13. Laver 2 tiges de menthe et 2 tiges de persil, prélever les feuilles et les ajouter dans le bol.
14. Ajouter 250 g de fromage de chèvre frais, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre.
15. Laver 1 citron bio, râper le zeste et presser le jus. Ajouter le zeste et 2 cuil. à soupe de jus dans le bol.
16. Programmer **vit 18 / 25 sec (avec le gobelet doseur)**.
17. Étaler la préparation au fromage sur le fond de tarte. Disposer les asperges et les petits pois dessus.
18. Couper 10 radis en fines tranches et les répartir sur la tarte. Peler 1 carotte, prélever des tagliatelles à l'aide d'un économiseur et les disposer harmonieusement sur la tarte. Peler 1 oignon nouveau, le couper en fines tranches et les répartir sur la tarte.
19. Saupoudrer 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre, arroser de 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
492	15	28	45





## Conseil :

Une jolie tarte toute en couleurs, riche en fibres. Il est possible de la préparer en avance et de la réserver pendant quelques heures au réfrigérateur jusqu'à consommation. En dehors de la saison des petits pois, choisir des petits pois surgelés. Pour aller plus vite, utiliser une pâte brisée salée du commerce.



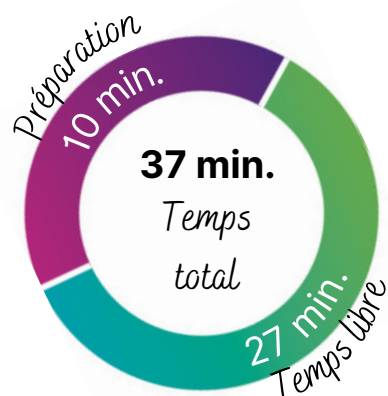
## Conseil :

Le tofu est une belle alternative à la viande, son goût neutre permet de le marier à tous types de saveurs. Ce plat est sans gluten et sans lactose. Très parfumé, il se déguste avec un riz basmati et/ou quelques légumes naturels (carottes, chou, etc.).





# TOFU TIKKA MASALA



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRES COOKIT :

Couteau universel



## INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS :

### Pour le tofu:

- 2 cuil. à soupe de fécule de maïs
- 2 cuil. à soupe de garam masala
- 400 g de tofu ferme
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail

- 1 morceau de gingembre d'environ 3 cm
- 1 cuil. à café de curcuma moulu
- 1 cuil. à café de paprika moulu
- 1/2 cuil. à café de piment moulu
- 400 g de tomates en dés en conserve
- 160 ml de lait de coco
- Sel et poivre

### Pour le dressage :

- Coriandre ciselée
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame
- 1 citron vert

## LA RECETTE :

1. Mélanger dans un petit saladier 2 cuil. à soupe de fécule de maïs avec 1 cuil. à soupe de garam masala.
2. Égoutter 400 g de tofu ferme, le sécher et le couper en cubes d'environ 2 cm. Les ajouter dans le saladier de fécule et garam masala et mélanger le tout.
3. Ajouter 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans le bol.
4. Programmer **150 °C / 3 min (sans accessoire ni couvercle)**.
5. Ajouter la moitié des cubes de tofu.
6. Programmer **130 °C / 5 min (sans accessoire ni couvercle)**. Mélanger de temps en temps avec une spatule.
7. Transférer les cubes de tofu dans un récipient et ajouter le reste des cubes de tofu dans le bol.
8. Programmer **130 °C / 5 min (sans accessoire ni couvercle)**. Mélanger de temps en temps avec une spatule.
9. Transférer les cubes de tofu dans le récipient et réserver.
10. Passer le bol sous l'eau froide pour le faire refroidir et installer **le couteau universel**.
11. Peler 1 oignon, 4 gousses d'ail et 1 morceau de gingembre d'environ 3 cm. Couper l'oignon en quartier et le gingembre en tranches, ajouter le tout dans le bol.
12. Programmer **vit 14 / 20 sec (avec le gobelet doseur)**.
13. Rabattre les ingrédients avec la spatule et ajouter 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à soupe de garam masala, 1 cuil. à café de curcuma moulu, 1 cuil. à café de paprika moulu et 1/2 cuil. à café de piment moulu dans le bol.
14. Programmer **vit 3 / 120 °C / 3 min (sans le gobelet doseur)**.
15. Ajouter 400 g de tomates en dés en conserve, 160 ml de lait de coco, 1/2 cuil. à café de sel et 1 pincée de poivre.
16. Programmer **vit 3 / 98 °C / 10 min (avec le gobelet doseur)**.
17. Programmer **vit 18 / 20 sec (avec le gobelet doseur)**.
18. Retirer **le couteau universel**.
19. Ajouter les cubes de tofu dans le bol et mélanger avec la spatule.
20. Servir le tofu tikka masala saupoudré de coriandre ciselée, de 1 cuil. à soupe de graines de sésame et d'un trait de jus de citron vert.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
352	13	28	12



9:41

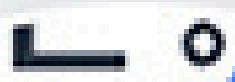
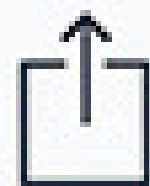
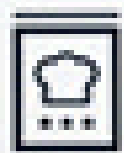


< Retour

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



# FOCUS SUR UNE FONCTIONNALITÉ : MODIFIER UNE RECETTE

Imaginez que vous puissiez **personnaliser vos recettes Cookit préférées**. C'est exactement ce que permet la **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**.



## **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 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 :

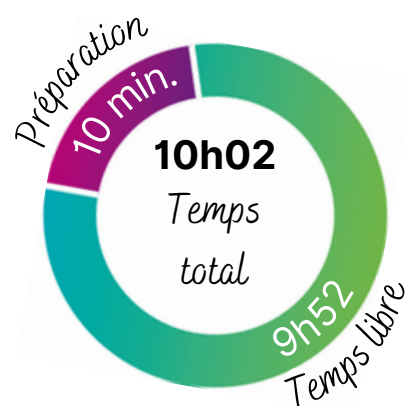
Un gâteau léger et moelleux. Bien laisser le gâteau refroidir avant de le démouler. Pour le bain-marie, poser le moule dans un plat à four ou une lèchefrite profonde et remplir d'eau jusqu'au tiers du moule.

Accompagner le gâteau de crème anglaise et de quelques fruits.





# COTON CHEESECAKE



## DIFFICULTÉ :

Moyenne

## ACCESSOIRE COOKIT :

Double fouet



## INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS :

- 200 g de fromage frais type Philadelphia®
- 50 ml de lait
- 80 g de sucre
- 5 œufs
- 1 citron bio
- 1 cuil. à soupe de fécule de maïs
- 1 cuil. à soupe de farine
- 1 cuil. à café de beurre

## LA RECETTE :

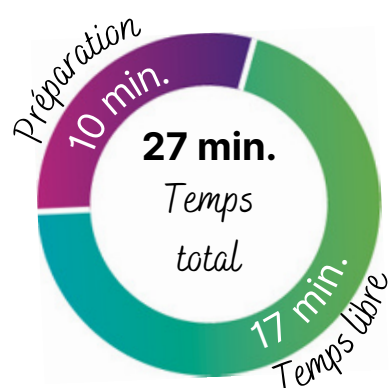
1. Installer **le double fouet**.
2. Ajouter 200 g de fromage frais, 50 ml de lait et 20 g de sucre dans le bol.
3. Programmer **vit 2 / 55 °C / 3 min (avec le gobelet doseur)**.
4. Préchauffer le four à **200 °C** (Th. 6-7), **mode convection naturelle**.
5. Clarifier 5 œufs et réserver les jaunes et les blancs séparément.
6. Retirer le gobelet doseur et programmer **vit 5 / 1 min**. En même temps, ajouter les jaunes d'œufs un par un par l'orifice du couvercle.
6. Laver 1 citron bio et le sécher. Râper le zeste et l'ajouter dans le bol.
7. Ajouter 1 cuil. à soupe de fécule de maïs et 1 cuil. à soupe de farine.
8. Programmer **vit 5 / 30 sec (avec le gobelet doseur)**.
9. Transférer la préparation dans un récipient.
10. Beurrer l'intérieur d'un moule à fond amovible de 20 cm, puis couper une bande de papier sulfurisé de 10 cm de hauteur et la placer à l'intérieur du cercle.
11. Laver et sécher le bol et le double fouet, le replacer dans l'appareil avec le double fouet.
12. Ajouter 60 g de sucre et les 5 blancs d'œufs dans le bol.
13. Programmer **vit 5 / 2 min (avec le gobelet doseur)**.
14. Incorporer délicatement les blancs en neige dans la préparation au fromage, en trois fois.
15. Verser la pâte dans le moule préparé. Poser le moule dans un bain-marie chaud.
16. Enfourner le cheesecake à **200 °C**, pendant **15 minutes**.
17. Baisser la température à **110 °C** (Th. 3-4) et ouvrir la porte du four pendant environ **5 minutes**. Puis fermer la porte et continuer la cuisson pendant environ **60 à 70 minutes**.
18. Sortir le cheesecake du four. Le laisser refroidir pendant environ 30 minutes, puis le réserver au réfrigérateur pendant environ 8 heures. Ensuite démouler le cheesecake sur une assiette et servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
<b>318</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>28</b>



# CRÈME RHUBARBE FRAISE



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



## INGRÉDIENTS POUR 4 VERRINES :

- 400 g de rhubarbe
- 160 g de sirop d'agave
- 350 g de fraises
- 1/2 cuil. à café d'agar-agar

## LA RECETTE :

1. Installer **le couteau universel**.
2. Peler 400 g de rhubarbe, la couper en morceaux d'environ 3 cm et les ajouter dans le bol.
3. Ajouter 160 g de sirop d'agave.
4. Programmer **vit 3 / 98 °C / 10 min (sans le gobelet doseur)**.
5. Équeuter 350 g de fraises, les couper en deux et les ajouter dans le bol.
6. Programmer **vit 3 / 98 °C / 5 min (sans le gobelet doseur)**.
7. Ajouter 1/2 cuil. à café d'agar-agar.
8. Programmer **vit 7 / 100 °C / 2 min (sans le gobelet doseur)**.
9. Programmer **vit 18 / 15 sec (avec le gobelet doseur)**.
10. Verser la crème rhubarbe fraise dans des verrines, laisser refroidir puis réserver au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 VERRINE (150 g)

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
152	2	0	36



## Conseil :

Un dessert léger et très savoureux, végétarien, sans matières grasses et sans gluten.

Variante : réaliser des esquimaux en versant le mélange dans des moules adaptés, puis en les plaçant au congélateur pendant au moins 6 heures.





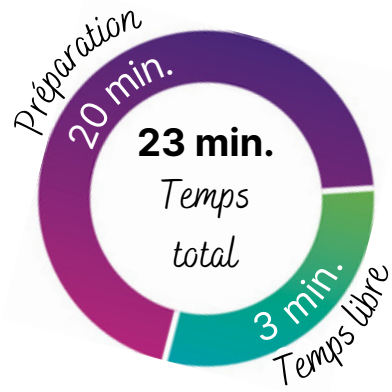


## Conseil :

La sauce à base de purée d'amande, de sirop d'agave et de jus de citron est un pur délice. Les crêpes sont réalisées avec du lait d'amande et sont sans lactose. Un dessert riche en fibres et en bonnes graisses.



# CRÊPES AUX FRAISES ET PURÉE D'AMANDE



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



## INGRÉDIENTS POUR 12 CRÊPES (6 PORTIONS) :

### Pour les crêpes :

- 250 g de farine complète type 110
- 4 œufs
- 1 pincée de sel
- 1 cuil. à soupe de sirop d'agave
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 500 ml de lait d'amande

### Pour la sauce à l'amande et la garniture :

- 4 cuil. à soupe de purée d'amande blanche
- 2 cuil. à café de sirop d'agave
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 140 ml d'eau
- 500 g de fraises

## LA RECETTE :

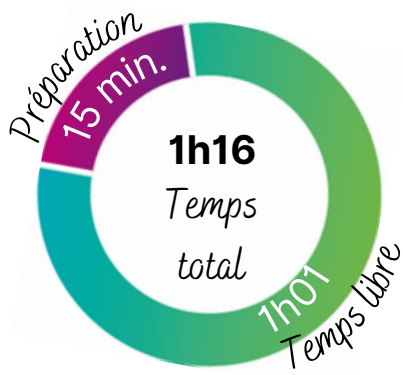
1. Installer **le couteau universel**.
2. Ajouter 250 g de farine complète type 110 dans le bol.
3. Ajouter 4 œufs, 1 pincée de sel, 1 cuil. à soupe de sirop d'agave et 1 cuil. à soupe d'huile d'olive dans le bol.
4. Ajouter 500 ml de lait d'amande.
5. Lancer le **Programme Automatique / Pâtes 3 (Pâte liquide)**.
6. Mélanger dans un récipient séparé 4 cuil. à soupe de purée d'amande blanche, 2 cuil. à café de sirop d'agave, 2 cuil. à soupe de jus de citron et 140 ml d'eau. Réserver.
7. Laver et équeuter 500 g de fraises, les couper en deux. Réserver.
8. Faire chauffer une grande poêle sur la plaque de cuisson et faire cuire les crêpes une par une, sur les deux faces, en veillant à graisser la poêle entre chaque cuisson. Les réserver sur une assiette et continuer jusqu'à épuisement des ingrédients.
9. Servir les crêpes garnies de fraises et de sauce à l'amande.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION (2 CRÊPES)

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
376	13	16	45



# PETITES BOUCHÉES DATTE PISTACHE



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRE COOKIT :

Couteau universel



## INGRÉDIENTS POUR 12 MINI BOUCHÉES :

### Pour la pâte :

- 200 g de dattes Medjoul
- 100 g de tahini
- 2 cuil. à soupe d'huile de coco
- 1 cuil. à soupe de sirop d'érable
- 1/2 cuil. à café de cannelle moulue
- 1 cuil. à café de fleur de sel
- 30 g de pistaches

## LA RECETTE :

1. Installer **le couteau universel**.
2. Dénoyer 200 g de dattes Medjoul et les ajouter dans le bol.
3. Ajouter 100 g de tahini, 2 cuil. à soupe d'huile de coco, 1 cuil. à soupe de sirop d'érable et 1/2 cuil. à café de cannelle moulue dans le bol.
4. Programmer **vit 15 / 30 sec (avec le gobelet doseur)**.
5. Rabattre les ingrédients avec la spatule.
6. Programmer **vit 15 / 30 sec (avec le gobelet doseur)**.
7. Répartir la pâte dans un moule à mini muffins avec 12 petites cavités. Tasser avec les mains et saupoudrer 1 cuil. à café de fleur de sel dessus.
8. Couvrir le moule de film alimentaire et réserver les bouchées au congélateur pendant environ 1 heure pour les faire durcir.
9. Sortir le moule du congélateur et démouler les petites bouchées. Les poser sur une assiette et les laisser décongeler si nécessaire.
10. Concasser 30 g de pistaches et les répartir sur les bouchées. Les enfoncer légèrement avec les doigts. Servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 BOUCHÉE

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
132	2	8	13



## Conseil :

Des bouchées végans, sans gluten et sans cuisson, à préparer en 5 minutes !  
Si les dattes sont un peu fermes, les faire tremper dans de l'eau chaude pendant environ 15 minutes. Pour changer les saveurs, remplacer la cannelle par de la cardamome moulue. Conserver les bouchées dans une boîte hermétique au réfrigérateur.





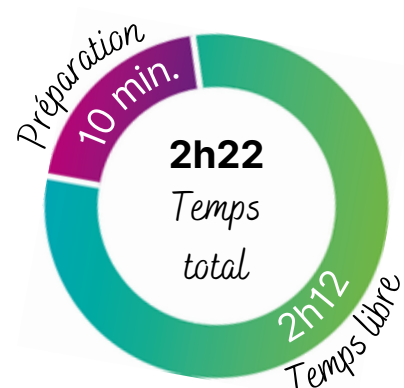
## Conseil :

Une mousse sans lactose, légère, riche en protéines et en acides gras insaturés. Le tofu soyeux apporte une agréable texture. La mousse peut être parfumée avec du zeste d'orange ou servie parsemée de copeaux de chocolat, de gruë de cacao, de noisettes ou d'amandes concassées.





# MOUSSE AU CHOCOLAT ET AU TOFU



## DIFFICULTÉ :

Facile

## ACCESSOIRES COOKIT :

Double fouet  
Couteau universel



## INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS:

- 3 blancs d'oeufs
- 200 g de chocolat noir
- 1 cuil. à soupe d'huile de noix de coco
- 2 cuil. à soupe de sirop d'agave
- 200 g de tofu soyeux

## LA RECETTE :

1. Installer **le double fouet**.
2. Ajouter 3 blancs d'oeufs dans le bol.
3. Programmer **vit 5 / 2 min (avec le gobelet doseur)**.
4. Débarrasser les blancs en neige dans un récipient et réserver.
5. Installer **le couteau universel**.
6. Ajouter 200 g de chocolat noir coupé en morceaux.
7. Programmer **vit 18 / 15 sec (avec le gobelet doseur)**.
8. Ajouter 1 cuil. à soupe d'huile de noix de coco et 2 cuil. à soupe de sirop d'agave dans le bol.
9. Égoutter 200 g de tofu soyeux et l'ajouter dans le bol.
10. Programmer **vit 5 / 50 °C / 6 min (avec le gobelet doseur)**.
11. Retirer **le couteau universel** et installer **le double fouet**.
12. Programmer **vit 4 / 4 min (avec le gobelet doseur)**.
13. Retirer **le double fouet**.
14. Ajouter les blancs en neige dans le bol et mélanger délicatement avec la spatule. Puis verser la mousse dans 6 récipients et réserver au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. Déguster.

## VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 1 PORTION

KCAL	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
234	7	14	20