



Moulinex®

volupta

Conception et réalisation graphiques / Graphic design and production:
JPM & Associés

Crédits photographiques / Photo credits:
Marielys Lorthios
Groupe SEB

Création culinaire / Culinary credits:
Marion Guillemard

Dépôt légal/Copyright registration 1^{er} semestre 2017
Achevé d'imprimé en janvier 2017-France
SAS SEB-21261 SELONGEY CEDEX
RCS 302 412 226
Tous droits réservés/All rights reserved

www.moulinex.fr

ISBN N° 978-2-37247-027-8

©JPM & Associés • marketing - design - communication • www.jpm-associés.com • 12/2016 - Réf. : 1520003402-02



volupta



livre de
recettes
volupta

Moulinex®



Les soupes p 4 à p 11

Les repas "succès assuré" p 12 à p 21

En apéritif,
en famille ou entre amis p 22 à p 25



Les incontournables petits plats mijotés p 26 à p 33

Les repas à emporter p 34 à p 37

Les desserts super rapides p 38 à p 45

Les goûters "trop bons" p 46 à p 51

Boissons et gourmandises
"c'est moi qui l'ai fait !" p 52 à p 55



Les délicieux petits gâteaux
"c'est la fête !" p 56 à p 59

Volupta c'est 100 recettes faciles à réaliser

qui vous permettront de cuisiner chaque jour un repas différent de l'entrée au dessert !

5 PROGRAMMES AUTOMATIQUES POUR POUVOIR CUISINER CE QUE VOUS VOULEZ

Veloutés ou soupes moulinées, petits plats mijotés, menus vapeur, desserts ou même réchauffer vos plats au quotidien.



mix

Pour mixer oignons, échalottes, herbes aromatiques mais aussi fouetter, hacher et piler de la glace.

turbo

Ce mode permet de mixer manuellement votre préparation. Pour cela, un appui continu sur la touche est nécessaire.

2 FONCTIONS SUPPLÉMENTAIRES FACILITERONT L'USAGE DE VOTRE APPAREIL

5 ACCESSOIRES, POUR VOUS FACILITER LA VIE AU QUOTIDIEN

Plus besoin de couper, mélanger ou battre, Volupta s'occupe de tout pour vous !



Couteau hachoir



Couteau pétrin/concasseur



Mélangeur



Batteur



Panier vapeur

Les recettes ont été élaborées jusqu'à 4 personnes.

Il est préférable de respecter les quantités indiquées pour un meilleur résultat. Les temps de cuisson peuvent aussi être adaptés selon les goûts de chacun.

Privilégiez les produits de qualité. Ayez toujours des produits de base dans vos placards, vous pourrez adapter les recettes en fonction de ce que vous avez. Et puis, si vous n'avez pas de légumes frais, pensez aux légumes surgelés !

Laissez-vous guider et vive la cuisine décomplexée !

www.moulinex.fr



Soupe

- 1 oignon
- 1 poireau
- 1 grosse pomme de terre
- 3 carottes
- 1 navet
- 1 cube de bouillon de volaille
- 80 cl d'eau
- Sel, poivre

Velouté de légumes



Pelez l'oignon, les carottes, la pomme de terre et le navet. Retirez la partie verte du poireau puis enlevez la première feuille. Coupez tous les légumes en morceaux puis lavez-les bien. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez tous les légumes avec le cube de bouillon de volaille, salez et poivrez, puis versez l'eau. Lancez le programme **soupe P1** pendant 35 minutes.

Astuce: vous pouvez utiliser d'autres légumes (courgettes, tomates, aubergines...), il faut avoir environ 600 g de morceaux de légumes. Vous pouvez servir la soupe avec quelques croûtons.



Dessert

turbo

- 1 banane
- 300 g d'ananas
- 35 cl de lait de coco
- 120 g de sucre
- 15 cl d'eau
- Quelques feuilles de menthe (facultatif)

Soupe tiède de lait de coco à l'ananas



Pelez la banane et coupez-la en grosses rondelles. Préparez l'ananas: retirez la chair et coupez la en cubes. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'ananas, la banane et le sucre. Versez l'eau et le lait de coco. Lancez le programme **dessert P4** pendant 8 minutes. Appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Servez la soupe tiède ou froide saupoudrée de menthe ciselée.

Astuce: servez cette soupe avec une boule de glace à l'ananas.



turbo



Mijoté

- 330 g de pois chiche en conserve
- 1 oignon
- 250 g de blanc de poulet
- 80 cl de bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 6 feuilles de basilic
- Sel, poivre

Bouillon de volaille, pois chiches et poulet



Pelez l'oignon et coupez-le en quatre. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'oignon et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Remplacez le couteau par le mélangeur et versez l'huile. Lancez le programme **mijoté P1** pendant 5 minutes.

À la fin du programme, ajoutez les pois chiches rincés et égouttés, le poulet détaillé en morceaux et le basilic ciselé. Versez le bouillon, salez, poivrez et lancez le programme **mijoté P4** pendant 30 minutes.

Astuce: remplacez le poulet par du tofu ferme.



Soupe

turbo

- 150 g de lentilles vertes
- 1 oignon
- 1 petite carotte
- 80 g de lard fumé
- 1 pincée de paprika
- 1 litre d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 10 cl de crème liquide
- Sel, poivre

Crème de lentilles



Pelez l'oignon et la carotte et coupez-les en morceaux. Coupez le lard en dés.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Ajoutez les lentilles, les dés de lard, l'oignon, la carotte et le cube de bouillon. Salez, poivrez et versez l'eau. Lancez le programme **soupe P1** pendant 35 minutes.

À la fin du programme, versez la crème liquide et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes. Saupoudrez de paprika au moment de servir.





Soupe

Velouté de chou fleur

- 450 g de chou-fleur
- 1 pomme de terre
 - 60 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- Quelques brins de ciboulette
- Sel, poivre



Lavez les bouquets de chou-fleur. Pelez et coupez la pomme de terre en morceaux.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez les bouquets de chou-fleur, les morceaux de pomme de terre, l'eau, le cube de bouillon. Salez, poivrez et lancez le programme **soupe P1** pendant 35 minutes.

Poivrez et servez le velouté parsemé de ciboulette ciselée.

Astuce: vous pouvez ajouter 1 c.à s. de crème liquide au moment de servir.



mix

turbo

Gaspacho

- 1 kg de tomates
- 1 demi concombre
 - 1 gousse d'ail
- 1 demi citron vert
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 15 cl de jus de tomate
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre



Plongez les tomates dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 1 minute. Retirez-les puis plongez-les dans l'eau froide. Pelez-les puis épépinez-les. Pelez le concombre et coupez-le en morceaux. Pelez la gousse d'ail et coupez-la en deux. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Pressez le citron vert au dessus du bol puis ajoutez les tomates, les morceaux de concombre, l'ail, l'huile d'olive, le vinaigre et le jus de tomates. Salez, poivrez et lancez le programme **mix P4** pendant 1 minute. Terminez en appuyant en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Réservez le gaspacho au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Astuce: utilisez des tomates avec beaucoup de chair.



turbo



Mijoté

Minestrone

- 250 g de haricots blancs en conserve
- 2 tomates
- 1/2 courgette
- 1 carotte
- 100 g de haricots verts surgelés
- 1 oignon
- 70 g de coquillettes
- 75 cl de bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier



Pelez l'oignon et coupez-le en 4. Lavez les tomates, la courgette et pelez la carotte. Coupez les légumes en petits dés. Cassez les haricots verts en petits morceaux. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'oignon et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Remplacez le couteau par le mélangeur. Ajoutez les légumes et l'huile d'olive et lancez le programme **mijoté P1** pendant 5 minutes. Versez le bouillon, ajoutez le laurier et lancez le programme **mijoté P4** pendant 30 minutes. À la fin du programme, ajoutez les pâtes et les haricots blancs égouttés et rincés, puis lancez le programme **mijoté P4** pendant 10 minutes. Servez aussitôt.

Astuce: servez le minestrone avec du basilic ciselé.



Soupe

Velouté de cresson

- 1 botte de cresson
- 300 g de pommes de terre
 - 2 échalotes
- 1 cube de bouillon de légumes
- 75 cl d'eau
- Sel, poivre



Lavez le cresson et retirez les tiges les plus grosses. Pelez et coupez les échalotes en deux. Pelez les pommes de terre et coupez-les en petits morceaux.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez les pommes de terre, le cresson, les échalotes, l'eau et le cube de bouillon. Salez, poivrez et lancez le programme **soupe P1** pendant 25 minutes.

Astuce: ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche avant de servir.





Soupe de concombre à la menthe

- 2 concombres
- 200g de fromage blanc
- 10 cl d'eau
- 15 feuilles de menthe
- Quelques gouttes de Tabasco
- Sel, poivre



Lavez et effeuillez la menthe. Gardez 2 feuilles de côté pour le service. Lavez les concombres puis coupez-les en deux dans la longueur. Retirez la partie centrale avec une cuillère puis coupez le reste en morceaux.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez le concombre évidé, la menthe et l'eau. Salez, poivrez et lancez le programme **mix P3** pendant 1 minute.

Ajoutez le fromage blanc et lancez le programme **mix P3** pendant 1 minute. Servez la soupe dans des petits verres avec quelques gouttes de Tabasco et un peu de menthe ciselée.



turbo

- 350g de petits pois congelés
- 1 petite gousse d'ail
- 100g pomme de terre
- 40 cl d'eau
- 1 demi cube de bouillon de volaille
- 10 cl de crème liquide
- Poivre



Pelez la gousse d'ail et la pomme de terre. Coupez la pomme de terre en morceaux et rincez-la.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Ajoutez les petits pois, l'ail, les morceaux de pomme de terre, le demi cube de bouillon et versez l'eau. Poivrez. Lancez le programme **soupe P1** pendant 35 minutes.

À la fin du programme, versez la crème liquide et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes.

Astuce : servez cette crème de petits pois avec des petits croûtons à l'ail et des chips de pancetta.



Soupe

- 700g de tomates mûres
- 200g de pomme de terre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 60 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 6 tranches de coppa
- Sel, poivre



Pelez l'oignon, la gousse d'ail et les pommes de terre. Lavez et coupez tous les légumes en morceaux.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Ajoutez les légumes, le cube de bouillon et versez l'eau. Salez, poivrez et lancez le programme **soupe P2** pendant 38 minutes.

À la fin du programme, déposez les tranches de coppa sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et passez quelques minutes sous le grill du four. Servez la soupe accompagnée des chips de coppa.



Soupe

- 600g de potiron
- 1 pomme de terre
- 100g de châtaignes en conserve
- 1 échalote
- 1 cube de bouillon de volaille
- 80 cl d'eau
- 100g de fromage de chèvre frais
- Sel, poivre



Pelez l'échalote et la pomme de terre et coupez-les en morceaux. Retirez la peau du potiron et coupez la chair en morceaux.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez les légumes, les châtaignes, le cube de bouillon et versez l'eau. Salez, poivrez et lancez le programme **soupe P1** pendant 35 minutes.

À la fin du programme, servez la soupe et déposez du fromage frais émietté sur chaque assiette.





Soupe

- 1 demi chou vert (environ 300g émincé)
- 200g de châtaignes en conserves
- 1 carotte
- 60cl d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 échalote
- Sel, poivre

Soupe au chou vert et châtaignes



Lavez et coupez le chou en lanières. Pelez et coupez la carotte en morceaux. Pelez les échalotes.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez le chou, les carottes, l'échalote, les châtaignes, le cube de bouillon et versez l'eau. Salez, poivrez et lancez le programme **soupe P2** pendant 25 minutes.

Astuce : vous pouvez servir cette soupe avec des lardons grillés.



mix

turbo

Soupe de melon



- 1 gros melon
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 10cl d'eau
- 20g de sucre
- 1 pincée de gingembre en poudre

Coupez le melon en deux et retirez les graines. Coupez la chair en morceaux.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez le melon, le sucre, le jus de citron et le gingembre. Lancez le programme **mix P2** pendant 2 minutes. Ajoutez l'eau et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes. Servez la soupe de melon très fraîche.

Astuce : ajoutez quelques feuilles de menthe ciselée au moment de servir.



mix

Soupe de fraises et groseilles



- 500g de fraises
- 100g de groseilles
- 3 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 10cl d'eau

Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en morceaux. Lavez les groseilles et retirez les tiges.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez les fraises, les groseilles, le jus de citron, l'eau et le miel. Lancez le programme **mix P2** pendant 2 minutes. Réservez au réfrigérateur.



turbo



Mijoté

- 1 échalote
- 2 carottes
- 1 poireau
- 4 champignons de Paris
- 60g de petits pois écossés (frais ou surgelés)
- 240g de ravioles de Royan
- 80cl de bouillon de poule
- 4 brins de persil

Bouillon de légumes aux ravioles



Pelez les carottes, les champignons et le poireau puis émincez-les. Pelez l'échalote et coupez-la en deux. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'échalote puis appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes.

Remplacez le couteau par le mélangeur et ajoutez les carottes, les poireaux et les petits pois. Versez le bouillon puis lancez le programme **mijoté P4** pendant 40 minutes.

À la fin du programme, ajoutez les champignons, les plaques de ravioles et le persil ciselé. Refermez le robot et laissez reposer deux minutes. Servez aussitôt.

Astuce : vous pouvez utiliser différents légumes (courgettes, haricots verts...).





Vapeur



Mijoté

- 400g de chou-fleur
 - 35 cl d'eau
- 40g de beurre
- 40g de farine
 - 50 cl de lait
- 1 pincée de noix de muscade
- 50g de gruyère râpé
 - Sel, poivre

Gratin de chou-fleur



Lavez les bouquets de chou-fleur et déposez-les dans le panier vapeur. Versez l'eau dans le bol du robot jusqu'au niveau ☹ et placez le panier vapeur. Lancez le programme **vapeur** pendant 30 minutes. À la fin du programme, mettez le chou-fleur dans un plat à gratin. Préchauffez le four à 200°C. Lavez le bol et insérez le batteur. Préparez la béchamel: mettez dans le robot le beurre coupé en dés, la farine, le lait et la noix de muscade. Salez, poivrez et lancez le programme **mijoté P3** pendant 15 minutes. À la fin du programme, versez la béchamel sur le chou-fleur, saupoudrez de gruyère râpé en enfournez pendant 20 minutes.

Astuce: remplacez le chou-fleur par d'autres légumes (carottes, courgettes...). Ajoutez du poisson cuit à la vapeur dans le gratin. Si vous souhaitez obtenir une béchamel plus épaisse, ajouter 10g de farine.



turbo



Mijoté

- 240g de coquillettes
 - 1 petit oignon
- 200g de dés de jambon
 - 70g de crème épaisse
 - 65 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe d'huile
 - Sel, poivre

Coquillettes au jambon



Pelez l'oignon et pelez-le en quatre. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'oignon et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Ajoutez l'huile, le jambon, le cube de bouillon de volaille émietté, et les pâtes. Versez l'eau et lancez le programme **mijoté P4** pendant 20 minutes. À la fin du programme, retirez l'accessoire, ajoutez la crème épaisse et mélangez avec une spatule. Remettez le couvercle et patientez 5 minutes pour que les pâtes s'imprègnent de la crème.

Salez et poivrez légèrement et servez aussitôt.

Astuce: saupoudrez de fromage râpé au moment de servir.



turbo



Mijoté

- 400g de petits pois surgelés
- 200g de carottes surgelées
 - 250g de rôti de porc cuit
- 1 cuillère à café de féculé de Maïs
- 20g de beurre
- 1 gousse d'ail
 - 1 oignon
- 5 brins de persil
- 1 cube de bouillon de légumes

Mijoté aux petits pois et carottes



Déposez les carottes et les petits pois surgelés dans le panier vapeur. Versez de l'eau jusqu'au niveau ☹ et placez le panier vapeur. Lancez le programme **vapeur** pendant 25 minutes. Pendant ce temps, pelez l'oignon et la gousse d'ail, puis coupez-les en deux. Réservez. À la fin du programme, ôtez le panier vapeur et videz l'eau du bol. Séchez le bol et positionnez le couteau hachoir, ajoutez l'oignon et l'ail et appuyez en continu sur la touche **Turbo** pendant 5 secondes. Remplacez le couteau par le mélangeur puis ajoutez le beurre. Lancez le programme **mijoté P1** pendant 5 minutes. Pendant ce temps, émiettez le cube de bouillon de légumes dans 50cl d'eau et ajoutez la féculé de maïs, délayez le tout. À la fin du programme, ajoutez le rôti coupé en dés, les petits pois et les carottes, puis le bouillon. Salez légèrement et poivrez. Lancez le programme **mijoté P4** pendant 20 minutes.



mix

Galettes de pommes de terre



- Pour 10 galettes
- 500g de pommes de terre
 - 1 oignon
- 100g de farine
 - 1 œuf
- 1 pincée de noix de muscade
- Huile végétale
 - Sel, poivre

Pelez et lavez les pommes de terre puis coupez-les en morceaux. Pelez l'oignon et coupez-le en quatre. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez les pommes de terre et l'oignon et lancez le programme **mix P4** pendant 20 secondes. Ajoutez la farine et l'œuf. Salez, poivrez, ajoutez la muscade et relancez le programme **mix P4** pendant 10 secondes. Faites chauffer une poêle à crêpes puis huilez-la légèrement. Déposez 3 petites louches de pâte en les espaçant. Laissez cuire 5 à 6 minutes par face à feu moyen. Renouvelez jusqu'à épuisement de la pâte. Égouttez les galettes sur du papier absorbant.

Astuce: ajoutez du persil haché dans la pâte. Servez les galettes avec du saumon fumé.



turbo



Mijoté

- 170g de riz blanc long grain
- 100g de lentilles vertes
 - 1 oignon
 - 3 brins de persil
 - 3 brins de coriandre
 - 1 feuille de laurier
- 1 cube de bouillon de volaille
 - 1 pincée de cumin
 - 80 cl d'eau
 - Sel, poivre



Pelez l'oignon et coupez-le en quatre. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'oignon, le persil et la coriandre et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes.

Remplacez le couteau par le mélangeur. Ajoutez les lentilles, le laurier, le cumin et le cube de bouillon. Versez 30 cl d'eau et lancez le programme **mijoté P1** pendant 10 minutes.

À la fin du programme, ajoutez le riz et les 50 cl d'eau restants puis lancez le programme **mijoté P4** pendant 20 minutes.



turbo



Mijoté

- 200g de riz basmati
 - 1 oignon
- 100g de dés de jambon
 - 2 œufs cuits en omelette
 - 80g de petits pois surgelés
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
 - 50 cl d'eau



Pelez l'oignon. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Déposez l'oignon et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes.

Ajoutez le riz, les petits pois, le jambon et versez l'eau. Lancez le programme **mijoté P4** pendant 20 minutes.

À la fin du programme, ajoutez l'omelette coupée en petits morceaux et la sauce soja. Mélangez et servez.



Mijoté

- 2 verres de blé
 - 60 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 4 feuilles de sauge
- 1 cube de bouillon de légumes
 - 40g de beurre
- 2 tranches de jambon
- 60g de fromage râpé



Gratin de blé, jambon et sauge

Mettez le blé, l'huile, le cube de bouillon et versez l'eau. Ajoutez les feuilles de sauge et lancez le programme **mijoté P4** pendant 20 minutes.

Préchauffez le four à 210°C. Coupez le jambon en dés. Beurrez un plat à gratin avec la moitié du beurre. Versez le blé, en retirant les feuilles de sauge et en alternant avec les dés de jambon. Saupoudrez de fromage râpé et ajoutez le reste du beurre coupé en petits dés. Enfourez et faites gratiner pendant 10 minutes.



mix

- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
 - 1 tomate
 - 1 échalote
- 150g de crème fraîche épaisse
 - 3 œufs
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 30g de parmesan
 - Sel, poivre



Flan de légumes

Préchauffez le four à 180°C. Pelez la carotte et l'échalote. Épépinez la tomate et le poivron. Coupez les légumes en morceaux.

Dans le bol du robot muni du couteau hachoir, mettez tous les légumes et lancez le programme **mix P3** pendant 1 minute. Ajoutez la fécule, les œufs et la crème. Salez, poivrez et lancez le programme **mix P3** pendant 1 minute.

Versez la préparation dans des moules individuels beurrés et saupoudrez de parmesan. Enfourez pour 25 minutes.



Astuce : vous pouvez préparer un flan de légumes à partager, dans ce cas prolongez la cuisson à 35 minutes.

mix

Galettes de courgettes

- 1 courgette
- 1 grosse pomme de terre
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de farine
- 30g de ricotta
- Quelques feuilles de basilic
- Huile d'olive
- Sel, poivre



Pelez la pomme de terre et lavez la courgette. Coupez-les en morceaux. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez les légumes et lancez le programme **mix P3** pendant 30 secondes.

Ajoutez les œufs, la ricotta, la farine et le basilic ciselé. Salez et poivrez et lancez le programme **mix P2** pendant 1 minute.

Faites chauffer une poêle à crêpes puis huilez-la légèrement. Déposez 3 petites louches de pâte en les espaçant. Laissez cuire 2 à 3 minutes par face à feu moyen. Renouvelez jusqu'à épuisement de la pâte.



turbo



Mijoté

Macaronis à la viande hachée et aux aubergines

- 200g de macaronis
- 200g de viande de bœuf hachée
- 1 oignon
- 1 demi aubergine
- 1 grosse tomate
- 20cl de coulis de tomate
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 60cl d'eau
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Pelez l'oignon et coupez-le en quatre. Lavez et coupez la tomate et l'aubergine en petits dés. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'oignon et appuyez en continu sur la touche **Turbo** pendant 5 secondes.

Ajoutez l'aubergine, la tomate, le cube de bouillon. Versez l'eau, l'huile et le coulis de tomate. Salez légèrement, poivrez et lancez le programme **mijoté P4** pendant 25 minutes.

Dès la sonnerie, ajoutez les pâtes et la viande hachée, mélangez avec une cuillère et lancez la cuisson en **mijoté P4** pendant 15 minutes. À la fin du programme, laissez reposer quelques minutes. mélangez et servez aussitôt.



Mijoté

turbo

- 600g de pommes de terre
- 40cl d'eau
- 10cl de lait
- 40g de beurre
- Sel, poivre

Purée de pomme de terre

de terre



Pelez les pommes de terre et coupez-les en petits dés. Rincez les pommes de terre et déposez-les dans le panier vapeur. Versez l'eau dans le bol du robot jusqu'au niveau et placez le panier vapeur.

Lancez le programme **vapeur** pendant 30 minutes. À la fin du programme, retirez l'eau restante du bol et positionnez le couteau hachoir. Mettez les pommes de terre cuites dans le bol et appuyez sur le bouton **Mix P1**. Au bout de 5 secondes, raclez les parois du bol, fermez le couvercle et appuyez sur le bouton **Mix P1**. Arrêtez l'appareil au bout de 5 secondes. Ajoutez, le lait, le beurre et assaisonnez. Appuyez sur le bouton **Mix P2** et arrêtez l'appareil au bout de 5 secondes. Raclez les parois du bol et appuyez à nouveau sur le bouton **Mix P2**. Arrêtez l'appareil au bout de 5 secondes. Servez aussitôt.

Astuce: Ne mixez pas trop longtemps pour ne pas rendre la purée élastique



turbo



Mijoté

Risotto au gorgonzola et champignons

- 150g de riz arborio
- 1 échalote
- 5cl de vin blanc
- 40cl de bouillon de volaille
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 200g de champignons de Paris
- 150g de gorgonzola
- Poivre



Pelez l'échalote et coupez-la en deux. Nettoyez les champignons et émincez-les. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'échalote et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes.

Remplacez le couteau par le mélangeur. Ajoutez l'huile d'olive, le riz et le vin blanc. Lancez le programme **mijoté P1** pendant 2 minutes. À la fin du programme, versez le bouillon et ajoutez les champignons. Lancez le programme **mijoté P3** pendant 30 minutes.

À la fin du programme, déposez le gorgonzola coupé en morceaux, poivrez et mélangez délicatement et servez aussitôt.



One pot pasta aux légumes

turbo



Mijoté

- 200 g de pâtes « Farfalle »
- 1 courgette
 - 1 tomate
 - 1 oignon
- 10 olives noires dénoyautées
- 3 cuillères à soupe de sauce tomate
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes
 - 60 cl d'eau
 - Sel, poivre
 - Parmesan
 - Basilic



x 2/4



5 min



30 min

Couteau
hachoir

Pelez l'oignon et coupez-le en 4. Mettez-le dans le bol du robot muni du couteau hachoir et appuyez en continu sur la touche **Turbo** pendant 5 secondes. Lavez et coupez la courgette et la tomate en dés. Coupez les olives en rondelles.

Ajoutez dans l'ordre, les dés de courgettes, les pâtes, les olives, les dés de tomate, la sauce tomate, l'huile d'olive et le cube de légumes émietté. Salez, poivrez puis versez l'eau et lancez le programme **mijoté P4** pendant 30 minutes.

À la fin du programme, égouttez la préparation et servez aussitôt avec du parmesan râpé et du basilic ciselé.

Astuce: Vous pouvez ajouter des petits dés de jambon blanc.

One pot pasta tout vert

turbo



Mijoté

- 200 g de pâtes « Torti »
- 6 asperges vertes
- 1 petite poignée d'haricots verts
 - 1 courgette
 - 50 g de petits pois écosés
 - 1 oignon
- 60 g de fromage frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 demi cube de bouillon de légumes
 - 60 cl d'eau
 - Sel, poivre



x 2/4



15 min



35 min

Couteau
hachoir

Lavez les légumes. Coupez les extrémités des asperges puis coupez-les en trois. Équeuttez les haricots verts puis coupez-les en deux. Détaillez la courgettes en petits dés. Pelez l'oignon et coupez le en 4.

Dans le bol du robot muni du couteau hachoir, déposez l'oignon, et appuyez en continu sur la touche **Turbo** pendant 5 secondes.

Ajoutez les asperges, les courgettes, les haricots verts, les petits pois, l'huile d'olive et le demi cube de bouillon. Versez l'eau et lancez le programme **mijoté P4** pendant 25 minutes.

À la fin du programme, ajoutez les pâtes et lancez le programme **mijoté P4** pendant 10 minutes.

Ouvrez le couvercle et ajoutez le fromage frais, mélangez avec une cuillère et posez le couvercle sur le bol et laissez reposer 2 minutes pour que les pâtes s'imprègnent de la crème. Dégustez aussitôt.

Astuce: vous pouvez utiliser des petits pois et des haricots verts congelés.

turbo



Mijoté

- 200g de riz rouge de Camargue
 - 1 échalote
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 5 cl de vin blanc
- 40cl de bouillon de légumes
 - 8 grosses crevettes cuites
 - 1 noisette de beurre

Risotto rouge

aux crevettes



Pelez l'échalote et décortiquez les crevettes. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'échalote et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes.

Remplacez le couteau par le mélangeur, ajoutez l'huile d'olive, le riz et le vin. Lancez le programme **mijoté P1** pendant 2 minutes. Versez le bouillon et lancez le programme **mijoté P3** pendant 30 minutes.

À la fin du programme, ajoutez les crevettes et la noisette de beurre puis débranchez l'appareil et posez le couvercle pendant 5 minutes pour finir de cuire. Mélangez délicatement et servez aussitôt.



turbo

mix

Boulettes de bœuf,

sauce blanche à la menthe



- Pour 16 boulettes*
- 350g de bœuf haché
 - 1 petit oignon
 - 1 œuf
 - 1 cuillère à café de concentré de tomates
 - 1 yaourt à la grecque
 - 2 cuillères à soupe de jus de citron
 - 1 cuillère à café de mayonnaise
 - 10 brins de persil
 - 10 feuilles de menthe
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre

Lavez les herbes. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez la moitié du persil effeuillé, la menthe effeuillée, le yaourt, la mayonnaise, une cuillère à café d'huile d'olive et le jus de citron. Salez, poivrez et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes. Réservez la sauce blanche puis lavez et séchez le bol. Pelez l'oignon et coupez-le en 4. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'oignon et le reste du persil effeuillé et lancez le programme **turbo** pendant 5 secondes. Ajoutez le bœuf haché, l'œuf, le concentré de tomates et lancez le programme **mix P3** pendant 10 secondes. Façonnez des boulettes avec la farce ainsi obtenue. Lavez et séchez le bol. Dans une poêle, faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites revenir les boulettes 5 à 10 minutes en les retournant régulièrement. Servez les boulettes accompagnées de la sauce blanche.



turbo



Mijoté

- 800g de tomates mûres
 - 1 oignon
- 1 gousse d'ail
 - 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 1 cuillère à café de sucre
 - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - Sel, poivre

Sauce aux tomates



Lavez et coupez les tomates en morceaux. Pelez la gousse d'ail et l'oignon puis coupez-les en morceaux.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'ail et l'oignon puis appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Remplacez le couteau par le mélangeur et ajoutez l'huile d'olive, les tomates, les herbes et le sucre. Salez, poivrez et lancez le programme **mijoté P5** pendant 45 minutes.

Astuce: pour réaliser une sauce aux poivrons, utilisez le couteau hachoir. Remplacez les tomates par 3 poivrons rouges épépinés et coupés en dés et ajoutez 10 cl d'eau. À la fin du programme **mijoté P2**, lancez le programme **turbo** pendant 10 secondes.



Mijoté

- 150g de boulgour
 - 2 échalotes
 - 1 carotte
 - 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 cuillère à café de curry en poudre
 - 1 demi cube de bouillon de légumes
 - 50 cl d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Boulgour

aux petits légumes



Pelez et émincez les échalotes. Pelez la carotte et lavez les autres légumes; coupez-les en petits dés.

Dans le bol du robot, insérez le mélangeur. Versez l'huile d'olive puis ajoutez l'échalote, les légumes, le curcuma et le curry. Lancez le programme **mijoté P1** pendant 5 minutes.

Ajoutez le boulgour, le cube de bouillon et versez l'eau. Lancez le programme **mijoté P3** pendant 20 minutes. À la fin du programme laissez reposer 15 minutes dans le bol.



turbo

mix

Guacamole

- 3 avocats bien mûrs
- 1 demi oignon rouge
 - 1 petit morceau de poivron rouge
- Le jus d'un citron vert
 - 2 pincées de cumin
- Quelques gouttes de Tabasco
 - Sel, poivre



Pelez l'oignon rouge et coupez-le en morceaux. Coupez le poivron en dés. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir et mettez l'oignon et le poivron. Appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes.

Coupez les avocats en deux et retirez la chair. Dans le robot, ajoutez la chair d'avocat, le jus du citron vert, le cumin et le Tabasco. Salez, poivrez et lancez le programme **mix P2** pendant 1 minute.

Astuce : servez le guacamole avec des chips mexicaines.



Dessert

Blinis

- 120 g de yaourt nature
 - 100 g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
 - 1 œuf
- Sel, poivre



Dans le bol du robot, insérez le batteur. Mettez le yaourt, la farine, l'œuf et la levure. Salez, poivrez et lancez le programme **dessert P1** pendant 1 minute.

Versez la pâte dans un saladier et laissez reposer 30 min au réfrigérateur.

Faites chauffer une poêle antiadhésive et huilez-la légèrement. Avec une petite cuillère, déposez des petits tas de pâte en les espaçant. Faites cuire environ 1 à 2 minutes par face.

Astuce : servez les blinis accompagnés d'une crème à l'aneth et oignon rouge.



mix

turbo

Petites terrines de lapin aux pistaches

- 300 g de chair de lapin
 - 150 g de lard
 - 80 g de foies de volaille
 - 2 échalotes
- 60 g de pistaches
 - 5 cl de cognac
 - 1 œuf
- 4 feuilles de laurier
 - 1 demi cuillère à café de sel
 - Poivre
- 3 brins de persil



Préchauffez le four à 160°C et déposez-y un plat à gratin rempli d'eau chaude. Pelez les échalotes et coupez-les en 4. Coupez le lard et la chair de lapin en dés. Dans le robot, insérez le couteau hachoir. Déposez le lapin et le lard et lancez le programme **mix P3** pendant 30 secondes. Réservez. Versez ensuite dans le bol du robot les échalotes et le persil et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Ajoutez les viandes, les foies de volaille, les pistaches, l'œuf, le cognac. Salez et poivrez puis lancez le programme **mix P3** pendant 30 secondes. Remplissez 4 petites terrines ou 1 grosse de farce, déposez une feuille de laurier sur le dessus puis fermez les couvercles. Enfournes au bain-marie dans le four pour 1 heure. Laissez refroidir avant de déguster.



mix

turbo

Rillettes de sardines à la moutarde

- 2 boîtes de sardines à l'huile
- 1 oignon nouveau
- 100 g de fromage à tartiner
- 2 cuillères à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une pincée de sel
 - Quelques baies roses



Égouttez les sardines, coupez-les en deux puis retirez l'arrête centrale. Retirez les extrémités de l'oignon et coupez-le en deux.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir puis mettez l'oignon. Lancez le programme **turbo** pendant 5 secondes. Ajoutez les sardines, le fromage à tartiner, la moutarde, l'huile d'olive, le jus de citron et les baies roses. Salez puis lancez le programme **mix P2** pendant 1 minute. Réservez au frais avant de servir.

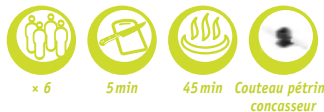




Dessert

Cake feta et olives

- 200g de farine
 - 3 œufs
 - 10 cl de lait
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 sachet de levure
 - 150g de feta
- 100g d'olives vertes dénoyautées
- 1 pincée de thym séché
- 1 noisette de beurre
 - Poivre



Préchauffez le four à 180°C. Coupez la feta en dés et les olives en morceaux.

Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Versez la farine, les œufs, la levure, le lait et l'huile d'olive. Ajoutez le thym, poivrez et lancez le programme **dessert P1** pendant 1 minute. Incorporez les olives et la feta et mélangez délicatement avec une cuillère en bois.

Beurrez un moule à cake et versez la préparation. Enfourez pour 45 minutes environ.



Mijoté



mix

Quiche aux poireaux, Saint-Nectaire et viande des grisons

- 1 pâte feuilletée
- 4 blancs de poireaux
 - 200g de Saint-Nectaire
 - 3 œufs
- 20cl de crème liquide
 - 8 tranches de viande des grisons
 - 30g de beurre
 - Sel, poivre



Préchauffez le four à 200°C. Lavez et émincez les blancs de poireaux. Retirez la croute et coupez le Saint-Nectaire en lamelles. Dans le bol du robot, insérez le mélangeur. Mettez le beurre et les poireaux et lancez le programme **mijoté P2** pendant 15 minutes.

Tapissez un moule à tarte avec la pâte feuilletée en conservant la feuille de cuisson. Piquez le fond avec une fourchette. À la fin du programme, ajoutez la crème liquide, les œufs, le sel et le poivre. Lancez le programme **mix P2** pendant 1 minute.

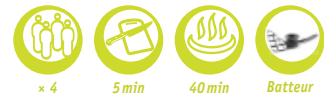
Versez le mélange sur le fond de pâte puis déposez les tranches de viande des grisons et de Saint-Nectaire sur le dessus. Enfourez pour 25 minutes.



mix

Quiche lorraine

- 1 pâte brisée
- 250g de lardons fumés
 - 4 œufs
- 20cl de crème liquide
 - 10cl de lait
- 100g de gruyère râpé
 - Sel, poivre



Préchauffez le four à 180°C. Dans le bol du robot, insérez le batteur. Mettez les œufs, le lait et la crème. Salez légèrement, poivrez et lancez le programme **mix P2** pendant 1 minute.

Tapissez un moule à tarte avec la pâte brisée en conservant la feuille de cuisson. Piquez le fond avec une fourchette. Ajoutez les lardons et versez le mélange œuf/crème. Saupoudrez de gruyère râpé. Enfourez pour 40 minutes environ.



turbo



Mijoté



mix

Mousse de foies de volaille maison

- 250g de foies de volaille
- 120g de beurre mou
 - 1 gousse d'ail
 - 1 échalote
- 1 pincée de piment de Cayenne
 - 2 cl de cognac
 - 2 cuillère à soupe d'huile
 - Sel, poivre



Pelez la gousse d'ail et l'échalote puis coupez-les en deux. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'échalote et l'ail et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes.

Ajoutez l'huile, les foies de volaille, le cognac et lancez le programme **mijoté P5** pendant 15 minutes.

À la fin du programme, ajoutez le beurre mou coupé en morceaux et la pincée de piment. Salez, poivrez le et lancez le programme **mix P3** pendant 30 secondes. Versez la préparation dans un plat à terrine et placez-la au réfrigérateur au moins 3 heures.



turbo



Mijoté

Chili con carne



- 400 g de bœuf haché
- 250 g de haricots rouges en conserve
- 1 demi poivron rouge
- 1 oignon
- 1 boîte de 400 g de tomates concassées
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 pincée de coriandre en poudre
- 1 pincée de piment
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pelez l'oignon et coupez-le en quatre. Coupez le poivron en morceaux. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'oignon et le poivron et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Remplacez le couteau par le mélangeur. Ajoutez l'huile, le paprika, le cumin et la coriandre. Lancez le programme **mijoté P1** pendant 3 minutes. À la fin du programme, ajoutez la viande, les tomates concassées et les haricots rouges rincés et égouttés. Salez, poivrez et ajoutez le piment. Mélangez délicatement avec une cuillère en bois et lancez le programme **mijoté P4** pendant 40 minutes.

Astuce : servez avec du riz.



turbo



Mijoté

Paëlla



- 150 g de riz à paëlla
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 80 g de petits pois frais écosés (frais ou surgelés)
- 1 demi poivron rouge
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 80 g de moules surgelées
- 150 g de crevettes roses décortiquées
- 50 g de tranches de chorizo
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 dosette de safran
- 1 cube de bouillon de volaille
- 40 cl d'eau
- Sel, poivre

Lavez et coupez le poivron en dés. Pelez l'oignon et la gousse d'ail. Dans le bol du robot muni du couteau hachoir, mettez l'ail et l'oignon et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes.

Ajoutez le riz, les petits pois, le poivron, les moules, les crevettes et le chorizo. Versez l'huile d'olive et l'eau puis ajoutez le cube de bouillon, le safran et les tomates concassées. Salez, poivrez et lancez le programme **mijoté P3** pendant 25 minutes. Servez aussitôt.

Astuce : faire rissoler les oignons, le poivrons rouge et l'ail en mode Rissoler P1 pendant 2 minutes avant d'ajouter le reste des ingrédients



turbo



Mijoté

Dinde à la moutarde



- 700 g de cubes de dinde
- 1 oignon
- 3 brins de persil
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 cuillère à soupe de fond de veau
- 30 cl d'eau
- 15 cl de crème liquide
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- Sel, poivre

Pelez l'oignon et coupez-le en quatre. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'oignon et le persil effeuillé. Appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes.

Remplacez le couteau par le mélangeur. Ajoutez les cubes de dinde, le paprika, la moutarde, le fond de veau, l'eau et la crème. Salez, poivrez et lancez le programme **mijoté P3** pendant 25 minutes.



turbo



Mijoté

Filet mignon de porc, sauce barbecue



- 600 g de filet mignon de porc
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 10 g de beurre
- 6 cuillère à soupe de coulis de tomate
- 4 cuillères à soupes de jus de pomme
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de fond de veau
- 15 cl d'eau
- 1 cuillère à café de fécule de maïs
- Sel, poivre.

Coupez le filet mignon en tranches de 1 cm. Dans le bol du robot, insérez le mélangeur. Mettez l'oignon, l'ail, le beurre, les jus de tomates et de pommes, la sauce soja et le vinaigre. Lancez le programme **mijoté P1** pendant 5 minutes. Ajoutez la viande et le fond de veau délayé avec l'eau. Lancez ensuite le programme **mijoté P4** pendant 30 minutes.

À la fin du programme délayez dans un verre la maïzena avec 2 cuillères à café d'eau et lancez le programme **mijoté P4** pendant 5 minutes.



turbo



Mijoté

- 400g de cabillaud
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 20cl de bouillon de légumes
- 15cl de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de poudre de colombo
- 1 pincée de curry
- Sel, poivre
- Quelques brins de coriandre

Colombo de poisson



Pelez la gousse d'ail et l'échalote puis coupez-les en deux. Lavez la courgette et coupez-la en morceaux. Coupez le poivron en lanières. Détaillez le cabillaud en morceaux.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'ail et l'échalote et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Ajoutez la pincée de curry et les légumes, le bouillon, le lait de coco, la poudre de colombo, le jus de citron. Salez, poivrez et lancez le programme **mijoté P4** pendant 20 minutes.

À la fin du programme, ajoutez les morceaux de poisson et lancez à nouveau le programme **mijoté P4** pendant 10 minutes. Servez avec de la coriandre ciselée.



Mijoté

- 500g de viande à pot au feu (jarret, basses côtes...)
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 8 mini carottes
- 8 mini navets
- 4 mini poireaux
- 80cl d'eau
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre

Pot au feu aux mini-légumes



Coupez les morceaux de viande s'ils sont trop gros. Pelez l'oignon et coupez-le. Pelez la carotte et coupez-la en morceaux, ainsi que le céleri.

Dans le bol du robot, mettez la viande, l'oignon, la gousse d'ail, la carotte et le céleri. Ajoutez le bouquet garni, le sel et le poivre. Versez 80cl d'eau froide, de façon à bien recouvrir la viande, et lancez le programme **mijoté P4** pendant 1 heure 15 min.

Lavez et pelez (si besoin) les mini légumes. Coupez les carottes en long dans la longueur. À la fin du programme, retirez l'oignon, les morceaux de carottes et de céleri puis ajoutez les mini légumes, les 20cl d'eau restants et lancez à nouveau le programme **mijoté P4** pendant 45 minutes.



turbo



Turbo

Mijoté

- 4 paupiettes de veau de 100g
- 1 échalote
- 20cl de coulis de tomates
- 1 pincée de paprika
- 1 cuillère à café de thym séché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 70cl de fond de veau
- sel, poivre

Paupiettes de veau aux tomates



Pelez l'échalote et coupez-la en deux. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Déposez l'échalote et appuyez en continu sur la touche **Turbo** pendant 5 secondes.

Remplacez le couteau par le mélangeur puis ajoutez l'huile d'olive. Lancez le programme **mijoté P1** pendant 2 minutes. À la fin du programme, le coulis de tomates, le fond de veau, le paprika et le thym. Salez et poivrez. Positionnez le panier vapeur dans le bol et déposez les paupiettes. Lancez le programme **mijoté P4** pendant 45 minutes.

Astuce: servez les paupiettes avec du riz.



turbo



Mijoté

- 600g de sauté de veau en cubes de 25g
- 2 échalotes
- 1 carotte
- 1 boîte de 400g de tomates concassées
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 brin de thym
- 2 feuilles de laurier
- 1 verre d'eau
- 1 demi cube de bouillon de volaille
- 10cl de vin blanc
- 30g de beurre
- 1 cuillère à soupe de farine
- Sel, poivre

Veau marengo



Assaisonner la viande de sel et poivre. Pelez la carotte et coupez-la en rondelles. Pelez les échalotes coupez-les en 4. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Déposez les échalotes puis appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Remplacez le couteau par le mélangeur. Ajoutez le beurre et lancez le programme **mijoté P1** pendant 5 minutes. Au bout de 2 minutes, ouvrez le robot et ajoutez la viande.

À la fin du programme, ajoutez les tomates concassées, la farine diluée dans l'eau, le demi cube de bouillon, le vin blanc, le concentré de tomates, le laurier et le thym, les rondelles de carotte. Salez et poivrez et lancez le programme **mijoté P4** pendant 1 heure.



Astuce: remplacez la farine par de la féculé de pommes de terre ou de maïs



Mijoté

- 700 g de bœuf à bourguignon
- 8 oignons grelots
- 2 carottes
- 1 gousse d'ail
- 70 g de lardons fumé
- 40 cl de vin rouge
- 20 cl de bouillon de bœuf
- 30 g de beurre
- 15 g de farine
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre



Pelez les oignons grelots et la gousse d'ail. Pelez les carottes et coupez les en rondelles. Dans le bol du robot, insérez le mélangeur. Mettez le beurre, les lardons, les oignons, l'ail et lancez le programme **mijoté P1** pendant 5 min. Pendant ce temps, mélangez le bœuf et la farine dans un saladier. À la fin du programme, ajoutez le bœuf avec la farine, les carottes, le vin rouge, le bouillon de bœuf et le bouquet garni. Salez, poivrez et lancez le programme **mijoté P4** pendant 2 heures.

Astuce : ajoutez quelques champignons coupés en morceaux 30 minutes avant la fin du programme P4.



Mijoté

- 200 g de lentilles vertes
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 3 saucisses de Montbéliard
- 75 cl d'eau
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Pelez les carottes et l'oignon. Émincez les carottes et coupez grossièrement l'oignon. Coupez les saucisses en rondelles assez épaisses. Dans le bol du robot, insérez le mélangeur.

Mettez l'huile d'olive, les saucisses, l'oignon et lancez le programme **mijoté P1** pendant 2 minutes.

À la fin du programme, ajoutez les lentilles, l'eau, les carottes le concentré de tomate et le laurier. Salez, poivrez et lancez le programme **mijoté P4** pendant 45 minutes.



turbo



Mijoté

- 1/2 aubergine
- 1 poivron rouge
- 3 tomates
- 1/2 courgette
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 2 brins de thym
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 30 cl d'eau



Pelez l'oignon et coupez-le en 4. Pelez les gousses d'ail. Lavez le poivron et taillez la chair en petits cubes. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'oignon et l'ail puis lancez le programme **Turbo** pendant 5 secondes. Remplacez le couteau par le mélangeur. ajoutez les cubes de poivrons et l'huile d'olive puis lancez le programme **mijoté P1** pendant 5 minutes.

Lavez les légumes restants et coupez les en gros dés. Mettez dans le bol et dans l'ordre, les tomates, les aubergines, les courgettes, le laurier, le thym. Salez et poivrez et lancez le programme **mijoté P4** pendant 25 minutes. Dès la fin du programme, relancez l'appareil en programme **mijoté P3** pendant 10 minutes.



turbo

mix

- 4 tomates moyennes
- 3 courgettes rondes
- 4 champignons de Paris
- 350 g de chair à saucisse
- 1 gousse d'ail
- 4 brins de persil
- 1 tranche de pain de mie (ou de pain rassis)
- 5 cl de lait
- 1 échalote
- 1 œuf
- Huile d'olive
- Sel, poivre



Lavez les courgettes et les tomates et évidez-les. Réservez les chapeaux. Nettoyez les champignons et coupez-les en deux. Pelez la gousse d'ail et l'échalote et coupez-les en deux. Faites tremper le pain de mie dans le lait. Préchauffez le four à 180°C. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'échalote, l'ail, le persil et les champignons. Appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes. Ajoutez le pain de mie essoré, la chair à saucisse, l'œuf, le sel et le poivre et lancez le programme **mix P3** pendant 20 secondes. Placez les légumes dans un plat à gratin puis garnissez-les de farce. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 45 minutes. Au bout de 20 minutes, ajoutez les chapeaux des courgettes et des tomates.

Astuce : garnissez d'autres légumes comme des poivrons, des champignons ou des oignons.



turbo



Mijoté

- 600 g de veau
- 1 oignon
- 1 citron confit
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 60 cl de fond de veau
- 1 cuillère à café rase de cumin
- 50 g d'olives vertes dénoyautées
- quelques feuilles de basilic
- poivre

Mijoté de veau au citron confit



Pelez l'oignon et coupez-le en 4. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Déposez l'oignon, fermez le robot et hachez-le en appuyant en continu sur la touche **Turbo** pendant 5 secondes. Remplacez le couteau par le mélangeur puis versez l'huile d'olive. Lancez le programme **mijoté P1** pendant 3 minutes. Pendant ce temps, coupez la viande en cubes de 3 x 3 cm et mélangez-la avec la farine dans un saladier. Taillez le citron confit en dés.

À la fin du programme, ajoutez la viande farinée, le citron confit, le cumin, les olives et le fond de veau. Poivrez et lancez le programme **mijoté P4** pendant 1 heure 20 minutes.

Astuce : vous pouvez accompagner ce mijoté de riz ou d'aubergines confites.



turbo



Mijoté

- 400 g de blancs de poulet
- 1 courgette
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 200 g de pois chiches rincés et égouttés
- 50 g d'amandes effilées
- 45 cl de bouillon de volaille
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de coriandre en graines
- Sel, poivre
- Quelques feuilles de coriandre ciselées

Tajine de poulet aux pois chiches



Pelez les carottes et lavez la courgette, et coupez-les en bâtonnets. Coupez le poulet en morceaux. Pelez la gousse d'ail et l'oignon. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'ail et l'oignon et lancez le programme **turbo** pendant 5 secondes. Remplacez le couteau par le mélangeur puis ajoutez le cumin, le paprika et la coriandre. Ajoutez les légumes puis versez 25 cl de bouillon et lancez le programme **mijoté P1** pendant 10 minutes. Ajoutez le poulet, les pois chiche et le reste du bouillon. Lancez le programme **mijoté P4** pendant 35 min. Servez le tajine saupoudré d'amandes effilées et de coriandre ciselée.

Astuce : accompagnez ce plat de semoule ou de boulgour.



Mijoté

- 500 g de poisson blanc (cabillaud, sandre, lotte...)
- 4 carottes
- 1 poireau
- 3 pommes de terre
- 1 petit verre de vin blanc
- 1 cuillère à café de fumet de poisson
- 20 cl de crème liquide
- 1 petit verre d'eau
- 1 dosette de safran
- Sel, poivre
- Quelques brins de ciboulette

Mijoté de poisson au safran



Pelez les carottes et les pommes de terre. Retirez la partie verte du poireau et la base puis retirez la première feuille. Coupez les carottes et le poireau en rondelles et les pommes de terre en cubes.

Dans le bol du robot, insérez le mélangeur. Versez le vin blanc et lancez le programme **mijoté P1** pendant 3 minutes. Ajoutez l'eau, le fumet de poisson et la crème. Salez et poivrez et ajoutez les légumes. Lancez le programme **mijoté P4** pendant 35 minutes.

Détaillez le poisson en cubes. À la fin du programme, ajoutez le safran et les cubes de poisson. Lancez le programme **mijoté P4** pendant 10 minutes. Saupoudrez de ciboulette ciselée avant de servir.



turbo



Mijoté

- 2 navets
- 100 g de céleri rave
- 4 carottes (rouge, orange, jaune)
- 1 branche de céleri
- 100 g de brocoli
- 2 échalotes
- 15 cl de bouillon de poule
- 1 branche de thym
- Sel, poivre
- 30 g de beurre demi sel

Cocotte de légumes



Épluchez les échalotes. Pelez les carottes, le céleri rave et les navets. Coupez-les en morceaux. Émincez le céleri et détaillez le brocoli en petits bouquets.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez les échalotes et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Versez le bouillon, les légumes, le thym.

Salez, poivrez et lancez le programme **mijoté P4** pendant 35 minutes. À la fin du programme, ajoutez le beurre et mélangez délicatement.



Salade de quinoa aux épinards

turbo



Mijoté



x 4



15 min



30 min



10 min

Couteau
hachoir

Mélangeur



- 100 g d'épinards surgelés en feuilles
- 200 g de quinoa
- 100 g de pois chiches en conserve
- 50 cl d'eau

Pour la sauce:

- 6 feuilles de basilic
- 50 g de purée de sésame
- 10 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 100 g de tomates séchées
- Sel, poivre

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez la purée de sésame, l'eau, la sauce soja le vinaigre. Salez, poivrez et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes. Versez la sauce dans un récipient et déposez les tomates séchées. Lancez à nouveau le programme **turbo** pendant 3 secondes. Ajoutez les tomates à la sauce puis lavez le bol.

Insérez le mélangeur dans le bol du robot. Mettez les épinards, le quinoa et versez l'eau. Lancez le programme **mijoté P3** pendant 30 minutes. À la fin du programme, laissez reposer 10 minutes dans le robot avec le couvercle.

Dans un saladier, mélangez le quinoa aux épinards avec les pois chiches rincés et égouttés et la vinaigrette. Servez avec du basilic ciselé.

Salade de pâtes au saumon



Vapeur



Mijoté



x 2/4



10 min



35 min

Panier
vapeur

- 2 pavés de saumon frais
- 200 g de pâtes type «farfalle»
- 10 tomates cerise
 - 1 avocat
 - 60 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
 - 1 cuillère à soupe de crème
 - Sel, poivre
- Quelques brins de ciboulette

Coupez le saumon frais en morceaux puis déposez-le dans le panier vapeur. Versez l'eau dans le bol du robot jusqu'au niveau et placez le panier vapeur. Lancez le programme **vapeur** pendant 15 minutes. À la fin du programme, laissez le saumon refroidir et conservez le jus de cuisson en fond de bol pour la suite de la recette.

Dans le bol du robot, mettez les pâtes avec l'eau et le cube de bouillon. Versez le reste d'eau et lancez le programme **mijoté P4** pendant 20 minutes. À la fin du programme, laissez refroidir les pâtes. passez les pâtes sous l'eau froide.

Coupez l'avocat en dés et les tomates cerise en deux. Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive avec le jus de citron et la crème. Salez, poivrez. Ajoutez les pâtes, l'avocat, les tomates, le saumon et la ciboulette ciselée. Mélangez délicatement.



Vapeur

mix

- 4 galettes de blé (tortillas)
- 280g de thon égoutté
 - 3 œufs
- 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 poignée de mesclun ou pousses d'épinards
 - Sel, poivre

Sandwich au thon et œuf



Dans le bol du robot, versez de l'eau jusqu'au niveau ☹️. Déposez les œufs dans le panier vapeur et lancez le programme **vapeur** pendant 18 minutes. À la fin du programme, laissez refroidir les œufs et lavez le bol. Écalez les œufs. Insérez le couteau pétrin/concasseur dans le bol du robot. Mettez les œufs, la mayonnaise, le thon émietté et le jus de citron. Salez, poivrez, et lancez le programme **mix P1** pendant 20 secondes. Tartinez les galettes de la préparation au thon, déposez le mesclun et roulez en serrant bien.

Astuce : servez ces sandwiches avec une salade de crudités.



Mijoté

mix

- 150g de quinoa
 - 1 litre d'eau
- 2 oignons frais
 - 2 tomates
- 1 botte de persil plat
- 15 feuilles de menthe
 - Le jus d'un citron
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - Sel, poivre

Taboulé vert



Dans le bol du robot, mettez le quinoa et versez 1 litre d'eau. Salez et lancez le programme **mijoté P4** pendant 16 minutes. À la fin du programme, égouttez le quinoa et réservez-le. Lavez le bol.

Pelez les oignons, lavez les herbes et effeuillez le persil. Lavez et coupez les tomates en 4.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Ajoutez les oignons, les tomates, les herbes, l'huile et le jus de citron. Salez et poivrez et lancez le programme **mix P3** pendant 10 secondes. Ajoutez ce mélange au quinoa, mélangez et réservez au réfrigérateur.



Mijoté

- 2 petites aubergines (ou une grosse)
 - 1 gousse d'ail
- 200g de tomates concassées en conserve
 - 1 branche de thym
- 1 cuillère à café de câpres
- 10 olives noires dénoyautées
 - 2 cuillères à soupe de pignons de pin
- 3 poignées de roquette
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - Sel, poivre

Confit d'aubergines



Lavez et coupez les aubergines en petits dés. Pelez et écrasez la gousse d'ail. Dans le bol du robot, insérez le mélangeur. Mettez l'huile d'olive, l'ail, les aubergines, les tomates concassées, le vinaigre, le sucre et le thym. Salez, poivrez et lancez le programme **mijoté P2** pendant 50 minutes.

À la fin du programme, ajoutez les olives, les câpres et les pignons. Mélangez et laissez refroidir.

Quand le confit d'aubergines est froid, servez-le avec de la roquette ou sur des tranches de pain grillé. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et dégustez.



Vapeur

- 600g de pomme de terre
- 400g de haddock
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza
 - Poivre
- Quelques brins de persil

Salade de pommes de terre au haddock



Pelez les pommes de terre, coupez-les en dés puis rincez-les sous l'eau, déposez-les dans le panier vapeur. Versez l'eau dans le bol du robot jusqu'au niveau ☹️ et placez le panier vapeur. Lancez le programme **vapeur** pendant 30 minutes. À la fin du programme, retirez les pommes de terre avec le panier vapeur.

Conservez l'eau de cuisson et ajoutez 70 cl d'eau, déposez le haddock dans l'eau du bol et faites cuire le poisson avec le programme **mijoté P3** pendant 12 minutes. À la fin du programme, égouttez le haddock et laissez refroidir.

Dans un saladier, mélangez la moutarde avec le vinaigre, puis ajoutez l'huile. Poivrez. Ajoutez les pommes de terre et le haddock, ainsi que le persil ciselé, et mélangez.





Dessert

- 100 g de riz rond
- 60 cl de lait
- 60 g de sucre
- 1 pincée de vanille en poudre

Riz au lait



Rincez le riz. Dans le bol du robot, insérez le mélangeur. Versez le lait, ajoutez le sucre, le riz et la vanille en poudre. Lancez le programme **dessert P3** pendant 35 minutes.

Versez le riz au lait dans des ramequins, laissez refroidir puis placez au réfrigérateur.



Dessert

- 100 g de semoule fine
- 70 cl de lait
- 70 g de sucre
- 1 cuillère à café de vanille liquide
- 50 g de raisins secs

Semoule au lait aux raisins secs



Dans le bol du robot, insérez le batteur. Versez le lait puis ajoutez la semoule, le sucre et la vanille. Lancez le programme **dessert P3** pendant 15 minutes.

À la fin du programme, laissez reposer 10 minutes puis versez la préparation dans des ramequins. Déposez des raisins secs, mélangez et dégustez tiède ou froid.



Dessert

turbo

- 4 poires
- 2 pommes
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de miel

Compote aux pommes et poires



Pelez les pommes et les poires. Retirez les pépins et coupez-les en morceaux.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez les fruits, le sucre vanillé, le jus de citron et le miel. Lancez le programme **dessert P4** pendant 20 minutes.

Appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes à la fin de la cuisson. Laissez refroidir avant de déguster.



Dessert

- 700 g d'abricots
- 1 gousse de vanille
- 3 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

Compote abricots vanille



Lavez et dénoyotez les abricots. Coupez-les en morceaux. Fendez la gousse de vanille en deux.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez les abricots, la vanille, le miel et le jus de citron. Lancez le programme **dessert P4** pendant 25 minutes. Laissez refroidir avant de déguster.



Clafoutis aux abricots

mix



Dessert

- 6 abricots
- 3 œufs
- 70g de farine + 1 cuillère à café pour le moule
- 30g de poudre de noisette
- 30cl de lait
- 30g de beurre fondu
- + 1 noisette pour le moule
- 120g de cassonade
- 1 sachet de sucre vanillé



x 4



10 min



30 min



Batteur

Lavez les abricots, retirez les noyaux et coupez-les en 4. Préchauffez le four à 180°C.

Dans le bol du robot, insérez le batteur. Mettez les œufs et la cassonade et lancez le programme **mix P1** pendant 1 minute. Ajoutez la poudre de noisette, la farine, le beurre fondu et le lait. Lancez le programme **dessert P1** pendant 1 minute.

Beurrez et farinez un plat à gratin. Versez la pâte dans le moule puis déposez les abricots. Saupoudrez de sucre vanillé et enfournez pour 30 minutes, jusqu'à ce que le clafoutis soit bien doré. Laissez refroidir avant de servir.

Astuce : vous pouvez utiliser des abricots en conserve.



Panna cotta à la mangue

turbo



Mijoté



Dessert



x 4



10 min



20 min



8 h

Couteau
hachoir

Batteur

- 300g de mangue surgelée
- 3 feuilles de gélatine
- 10cl d'eau
- 40cl de crème liquide
- 10cl de lait entier
- 1 cuillère à soupe + 40g de sucre
- 1 gousse de vanille

Dans le bol du robot muni du couteau hachoir, mettez la mangue, la cuillère de sucre et l'eau. Appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes. Lancez ensuite le programme **mijoté P2** pendant 10 minutes. Versez dans un récipient et laissez refroidir.

Faites tremper les feuilles de gélatine dans un récipient d'eau froide. Dans le bol du robot, insérez le batteur. Versez la crème, le lait, le sucre et la gousse de vanille fendue en deux. Lancez le programme **dessert P3** pendant 10 minutes.

À la fin du programme, retirez la vanille puis ajoutez la gélatine essorée et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes. Versez la crème dans des ramequins, couvrez-les et laissez prendre au moins 8 heures au réfrigérateur. Servez les panna cotta nappées de coulis de mangue.

Astuce : utilisez du coulis tout fait (surgelé).



mix

Glace express aux framboises

- 300 g de framboises surgelées
- 80 g de sucre glace
 - 1 blanc d'œuf
 - Quelques gouttes de jus de citron
- 50 g de crème liquide



Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez les framboises et lancez le programme **mix P4** pendant 20 secondes.

Ajoutez le blanc d'œuf, la crème, le sucre glace et quelques gouttes de jus de citron. Lancez le programme **mix P3** pendant 1 minute. Servez aussitôt.



Dessert

- 200 g de chocolat noir
- 15 cl de crème liquide
 - 1 demi ananas
 - 1 kiwi
 - 1 banane
- 200 g de fraises



Fondue au chocolat

Pelez et coupez l'ananas, le kiwi et la banane en gros morceaux. Équeutez les fraises.

Dans le bol du robot, insérez le mélangeur. Mettez le chocolat cassé en morceaux avec la crème liquide et lancez le programme **dessert P2** pendant 5 minutes. À la fin du programme, versez le chocolat fondu dans un bol puis servez avec les fruits.

Astuce: vous pouvez utiliser n'importe quel fruits, mais aussi des guimauves, du nougat...



turbo



Dessert

- 4 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre
- 40 cl de lait
- 20 g de maïzena
- 1 pincée de poudre de vanille
- Cassonade



Crème brûlée

Dans le bol du robot, insérez le batteur. Mettez les jaunes d'œufs, le sucre, la vanille et la maïzena. Appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Versez le lait et appuyez à nouveau en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes. Lancez ensuite le programme **dessert P3** pendant 10 minutes.

Versez la crème obtenue dans des ramequins que vous placez au réfrigérateur pendant 1 heure.

Au moment de servir, saupoudrez de cassonade et faites caraméliser sous le grill du four ou au chalumeau.



turbo



Dessert

- 50 cl de lait
- 100 g de crème fraîche
- 3 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre
- 1 gousse de vanille fendue en deux
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs



Petites crèmes à la vanille

Insérez le batteur dans le bol du robot. Déposez les jaunes d'œufs et le sucre, puis appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes.

Versez le lait, puis ajoutez la crème, la gousse de vanille et la fécule de maïs. Appuyez à nouveau en continu sur la touche le programme **turbo** pendant 10 secondes, puis le programme **dessert P3** pendant 12 minutes.

À la fin du programme, retirez la gousse de vanille et versez la crème dans des ramequins. Laissez refroidir puis placez au réfrigérateur.

Astuce: versez un peu de caramel liquide ou de coulis au moment de servir.





Dessert

Crêpes aux carottes, fromage blanc et miel

- 330g de farine
- 50g de sucre
- 4 œufs
- 50cl de jus de carottes
- 100g de miel
- 200g de fromage blanc
- Huile végétale

x 4 5 min 10 min Couteau pétrin/
concasseur

Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez la farine, les œufs, le sucre et le jus de carotte. Lancez le programme **dessert P1** pendant 1 minute.

Faites chauffer une poêle à crêpes et huilez-la légèrement. Versez une louche de pâte et répartissez-la sur toute la poêle. Laissez cuire 1 à 2 minutes par face. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.

Servez les crêpes nappées de fromage blanc et de miel.



mix

- 300g de yaourt à la grecque
- 300g de fruits rouges surgelés
- 100g de sucre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

x 4 5 min Couteau pétrin/
concasseur

Yaourt glacé aux fruits rouges

Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez les fruits rouges avec le sucre et lancez le programme **mix P4** pendant 20 secondes.

Ajoutez le yaourt à la grecque, le jus de citron et lancez le programme **mix P3** pendant 1 minute 30. Servez aussitôt.

Astuce : ajoutez un peu de miel au moment de servir.



Dessert

mix

Mousse au chocolat

- 200g de chocolat noir
- 4 cuillères à soupe d'eau
- 5 blancs d'œufs
- 2 jaunes d'œufs
- 1 pincée de sel
- 20g de sucre



x 6 15 min 5 min 2 h Batteur

Dans le bol du robot, insérez le mélangeur. Mettez le chocolat cassé en morceaux et l'eau et lancez le programme **dessert P2** pendant 5 minutes.

À la fin du programme, ajoutez les jaunes d'œufs et le sucre et lancez le programme **dessert P1** pendant 20 secondes. Réservez cette préparation dans un saladier et lavez le bol.

Insérez le batteur et mettez les blancs d'œufs avec la pincée de sel. Lancez le programme **mix P2** pendant 2 minutes 30 secondes. Incorporez délicatement les blancs en neige dans la préparation au chocolat puis versez dans un saladier ou des ramequins. Réservez au moins 2 heures au réfrigérateur.



Dessert

mix

- 3 œufs
- 250g de mascarpone
- 150g de sucre
- 10 biscuits à la cuillère
- 15cl de café
- Cacao en poudre
- 1 pincée de sel



x 6 10 min 1 h Batteur

Tiramisu express

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans le bol du robot, insérez le batteur. Mettez les jaunes, le sucre et le mascarpone. Lancez le programme **dessert P1** pendant 1 minute. Réservez la préparation et lavez le bol.

Insérez le batteur dans le bol et mettez les blancs d'œufs avec la pincée de sel. Lancez le programme **mix P2** pendant 2 minutes 30. Incorporez délicatement les blancs en neige ainsi obtenus à la première préparation.

Tapissez un plat à gratin avec les boudoirs trempés dans le café. Recouvrez avec la préparation et saupoudrez de cacao. Placez le tiramisu au réfrigérateur au moins 1 heure.





Dessert



mix

Gâteau au chocolat

- 200 g de chocolat noir
- 150 g de beurre
- 150 g de sucre
- 50 g de farine
- 3 œufs



Dans le bol du robot, insérez le mélangeur. Mettez le chocolat cassé en morceaux et le beurre coupé en morceaux et lancez le programme **dessert P2** pendant 5 minutes.

Préchauffez le four à 180°C. Ajoutez les œufs, le sucre et la farine. Lancez le programme **mix P2** pendant 20 secondes.

Beurrez et farinez un moule à gâteau. Versez la pâte et enfournez pour 12 minutes.

Astuce : ajoutez des noix hachées ou de la noix de coco râpée dans la pâte à gâteau.



Dessert

Muffins aux bananes

- Pour 6 muffins**
- 200 g de farine
- 80 g de sucre
- 2 œufs
- 6 cl de lait
- 50 g de beurre fondu
- 1 sachet de levure chimique
- 1 banane



Préchauffez le four à 180°C. Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez les œufs, le sucre, le lait, le beurre fondu et la banane coupée en morceaux. Lancez le programme **dessert P1** pendant 20 secondes.

Ajoutez la farine et la levure et relancez le programme **dessert P1** pendant 30 secondes.

Versez la préparation dans des moules à muffins et enfournez pour 10 à 12 minutes.



Dessert

Gâteau au yaourt

- 1 yaourt
- 3 pots de yaourt de farine
- 2 pots de yaourt de sucre
- 1 demi pot d'huile végétale
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique



Préchauffez le four à 180°C. Beurrez un moule à manqué ou un moule à cake.

Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez le yaourt, la farine, le sucre, l'huile, la levure et les œufs. Lancez le programme **dessert P1** pendant 30 secondes. Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 40 minutes environ.

Astuce : ajoutez de l'extrait de vanille ou des zestes de citron ou d'orange dans la pâte à gâteau.



Dessert

Gâteau au citron

- 150 g de farine
- 3 œufs
- 120 g de sucre
- 1 sachet de levure
- 50 g de poudre d'amandes
- 1 citron
- 100 g de beurre fondu



Préchauffez le four à 180°C. Lavez le citron et râpez finement la peau pour récupérer les zestes. Coupez-le en deux et pressez-le.

Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez la farine, le sucre, la levure, les œufs, la poudre d'amandes, le beurre fondu, le jus de citron et les zestes. Lancez le programme **dessert P1** pour 1 minute.

Beurrez un moule à manqué puis versez la préparation. Enfourez pour 40 minutes environ.

Astuce : pour une version plus fondante, servez le gâteau arrosé d'un sirop de citron maison.



Muffins aux cerises



Dessert

turbo

- 100g de sucre en poudre
- 120g de beurre fondu
 - 5 cl de lait
 - 1 œuf
- 80g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 poignée de cerises
 - 1 pincée de sel
- 150g de mascarpone
- 20g de sucre glace



10 min



20 min

Couteau pétrin/
concasseur

Préchauffez le four à 180°C. Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez la farine, le beurre fondu, le sucre, l'œuf, le lait, la levure et le sel. Lancez le programme **dessert P1** pendant 1 minute.

Lavez et dénoyautez les cerises. Versez la pâte dans des moules en silicone puis enfoncez une cerise dans chaque moule et enfournez pour 15 à 20 minutes. Laissez refroidir.

Dans le bol du robot, insérez le batteur. Mettez le mascarpone et le sucre glace et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Déposez une petite cuillère de crème au mascarpone et une cerise sur chaque muffin.

Brownie



Dessert

mix

- 200g de chocolat noir
- 150g de beurre
- 100g de sucre
- 50g de farine
 - 3 œufs
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 40g de noix de pécan
- 40 d'amandes effilées



x 6



10 min



30 min



Mélangeur



Hachez grossièrement les noix de pécan. Dans le bol du robot, insérez le mélangeur. Mettez le chocolat cassé en morceaux et le beurre coupé en morceaux et lancez le programme **dessert P2** pendant 5 minutes.

Préchauffez le four à 180°C. À la fin du programme, ajoutez le sucre, la farine, la levure, les œufs et le sel. Lancez le programme **dessert P1** pendant 1 minute.

Incorporez les amandes et les noix et lancez le programme **mix P1** pendant 30 secondes.

Beurrez un moule carré (ou un moule à manqué) et versez la préparation. Enfourez pour 15 minutes. Baissez le four à 150°C et prolongez la cuisson de 10 minutes. Laissez refroidir avant de déguster.



Dessert



mix

Pâte à crêpes et chantilly

- 20g de beurre fondu
- 250g de farine
- 3 œufs
- 50cl de lait
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50cl de crème liquide
- 4 cuillères à soupe de sucre glace



Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Versez la farine, le beurre fondu, le sucre vanillé, le sel, les œufs et le lait. Lancez le programme **dessert P1** pendant 1 minute.

Faites chauffer une poêle à crêpes et huilez-la légèrement. Versez une louche de pâte répartissez-la sur toute la poêle. Laissez cuire 1 à 2 minutes par face.

Dans le bol du robot, insérez le batteur. Versez la crème et ajoutez le sucre glace. Lancez le programme **mix P2** pendant 2 minutes 45. Servez les crêpes avec la chantilly ainsi obtenue.



Dessert

Gaufres légères

- 250g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 20g de sucre
- 2 œufs
- 40cl de lait
- 1 pincée de sel
- 50g de beurre fondu



Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez la farine, la levure, le sucre vanillé, le sucre, les œufs et le sel. Versez le lait et le beurre fondu puis lancez le programme **dessert P1** pendant 1 minute.

Faites chauffer le gaufrier et beurrez-le légèrement. Quand il est chaud, versez une louche de pâte dans chaque empreinte. Laissez cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Renouvelez l'opération avec le reste de la pâte.

Astuce: conservez la pâte 2 à 3 jours au réfrigérateur en la filmant. Servez les gaufres avec du sucre glace, de la chantilly, de la pâte à tartiner, de la confiture...



Dessert

Pâte à pancakes

- Pour 8 pancakes
- 180g de farine
 - 20g de sucre
 - 20cl de lait
 - 1 cuillère à café de levure chimique
 - 1 œuf
 - 30g d'huile de tournesol
 - 1 pincée de sel



Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez la farine, la levure, le sel, le sucre et l'œuf. Versez le lait et l'huile et lancez le programme **dessert P1** pendant 1 minute.

Faites chauffer une poêle à pancakes ou une poêle à crêpes et huilez-la légèrement. Lorsqu'elle est bien chaude, versez une petite louche de pâte. Laissez cuire 1 à 2 minutes par face. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Astuce: servez les pancakes avec du sirop d'érable.



Dessert

Pasteis de nata

- 2 pâtes feuilletées
- 200g de sucre
- 4 jaunes d'œufs
- 1 œuf entier
- 50cl de lait
- 2 cuillères à soupe rase de farine
- 1 pincée de vanille en poudre
- 1 noisette de beurre (pour le moule)
- Sucre glace



Dans le bol du robot, insérez le batteur. Mettez le sucre, les jaunes d'œufs, l'œuf entier, la farine et la vanille. Versez le lait et lancez le programme **dessert P3** pendant 15 minutes.

Préchauffez le four à 210°C. Beurrez et farinez des petits moules à muffins et tapissez-les de pâte feuilletée. Versez une bonne cuillère à soupe dans chaque moule puis enfournez pour 12 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Laissez tiédir avant de démouler et saupoudrez de sucre glace.



mix

turbo

- 250 g de fraises
- 1 banane
- 4 boules de glace à la vanille
- 20 cl de lait
- 1 sachet de sucre vanillé



Lavez les fraises, équeutez-les et coupez-les en morceaux. Pelez et coupez la banane.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez les fraises, la banane, la glace, le lait et le sucre. Lancez le programme **mix P4** pendant 1 minute. Appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Servez aussitôt.



mix

Cocktail à la pastèque

- 500 g de chair de pastèque
- 2 citrons verts
- 2 cuillères à soupe de sirop de fraises
- 20 g de sucre
- 5 glaçons



Coupez la chair de la pastèque en morceaux et retirez les pépins s'il y en a. Pressez les citrons verts.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir et mettez la pastèque, le jus des citrons, le sirop de fraises et le sucre. Lancez le programme **mix P3** pendant 15 secondes.

Ajoutez les glaçons et lancez à nouveau le programme **mix P4** pendant 20 secondes.

Astuce: vous pouvez servir ce cocktail avec un fond de vodka.



mix

- 2 citrons jaunes
- 75 cl d'eau gazeuse
- 20 glaçons
- 200 g de sucre
- Une dizaine de feuilles de menthe



Pelez les citrons jaunes à vif et coupez-les en deux. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez les citrons pelés, le sucre et la menthe. Versez l'eau gazeuse et lancez le programme **mix P3** pendant 15 secondes.

Ajoutez les glaçons et lancez le programme **mix P4** pendant 30 secondes. Servez aussitôt dans des grands verres avec une paille.

Astuce: ajoutez des fraises ou des framboises en même temps que le citron.



turbo



Dessert

- 100 g de chocolat noir
- 40 cl de lait
- 10 cl de crème liquide
- 1 sachet de sucre vanillé



Dans le bol du robot, insérez le batteur. Mettez le chocolat cassé en morceaux, le lait, la crème et le sucre vanillé.

Lancez le programme **dessert P3** pendant 10 min.

Appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Servez aussitôt.

Astuce: pour un résultat plus épais, ajoutez une cuillère à café de fécule.



Smoothie aux kiwis

mix

- 4 kiwis
- 1 poire
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 20 cl de lait d'amande
- 3 glaçons
- 2 cuillères à soupe de sucre



Pelez les kiwis et la poire. Épépinez la poire puis coupez les fruits en morceaux.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez les morceaux de fruits, le jus de citron, le lait d'amande et le sucre. Lancez le programme **mix P3** pendant 15 secondes.

Ajoutez les glaçons et lancez le programme **mix P4** pendant 20 secondes.

Smoothie exotique

mix

- 1 fruit de la passion
- 300 g d'ananas bien mûr
- 100 g de mangue
 - 1 yaourt
- 5 cl de lait de coco
 - 10 cl de lait
 - 5 glaçons
- 1 cuillère à soupe de cassonade



Pelez l'ananas et la mangue puis coupez-les en morceaux. Ouvrez le fruit de la passion en deux et récupérez les graines; réservez-les.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez les morceaux d'ananas et de mangue, le yaourt, le sucre, le lait et le lait de coco. Lancez le programme **mix P3** pendant 20 secondes.

Ajoutez les glaçons et lancez à nouveau le programme **mix P4** pendant 30 secondes. Servez dans des grands verres et déposez une cuillère à soupe de graines de fruits de la passion dans chaque verre.



Dessert

- 90g de sucre
- 25g de farine
- 50g de poudre de noisettes
- 2 blancs d'œufs
- 60g de beurre fondu

Mini-financiers aux noisettes



Préchauffez le four à 180°C. Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez la farine, le sucre, la poudre de noisette, les blancs d'œufs et le beurre fondu. Lancez le programme **dessert P1** pendant 1 minute.

Versez la préparation dans des moules à financiers et enfournez 10 à 12 minutes.

Astuce : si vous réalisez des financiers de taille normale, faites-les cuire 18 à 20 minutes.



mix

- 5 blancs d'œufs
- 250g de sucre
- 1 pincée de sel
- 50g de pralines roses

Meringues aux pralines roses



Préchauffez le four à 100°C. Dans le bol du robot, insérez le batteur. Mettez les blancs d'œufs avec la pincée de sel et lancez le programme **mix P2** pendant 3 minutes. Versez le sucre et lancez à nouveau le programme **mix P2** pendant 2 minutes.

Concassez les pralines roses. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, déposez des petits tas de pâte. Saupoudrez de pralines roses et enfournez pour 1 heure 30 min. Laissez refroidir.

Astuce : les meringues se conservent très bien dans une boîte en fer.



Dessert

- Pour 30 tuiles environ
- 100g de beurre fondu
 - 200g de sucre
 - 100g de farine
 - 4 blancs d'œufs
 - 100g d'amandes effilées

Tuiles aux amandes



Préchauffez le four à 180°C. Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez les blancs d'œufs, le sucre, la farine et le beurre fondu. Lancez le programme **dessert P1** pendant 1 minute. À la fin du programme, ajoutez les amandes effilées et mélangez avec une spatule.

Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, déposez des petits tas de pâte en les espaçant bien. Enfourez pour une dizaine de minutes en surveillant la cuisson. Les tuiles sont cuites lorsque le contour est doré et le centre encore clair. Sortez les tuiles puis déposez-les délicatement sur un rouleau à pâtisserie pour qu'elles en prennent la forme. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.



Dessert

- Pour 20 madeleines
- 130g de sucre
 - 130g de farine
 - 125g de beurre fondu
 - 3 œufs
 - 1 cuillère à café de levure chimique
 - 100g de chocolat noir

Madeleines au chocolat



Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez le beurre fondu, le sucre, la farine, les œufs et la levure. Lancez le programme **dessert P1** pendant 30 secondes.

Versez la pâte dans un saladier et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180°C. Cassez le chocolat en carrés, puis coupez chaque carré en deux. Répartissez la pâte dans un moule à madeleines et enfoncez un demi carré de chocolat dans chaque madeleine. Enfourez pour 10 minutes. Renouvelez l'opération s'il vous reste de la pâte.



Cannelés



Dessert



10 min

50 min

3 h



Batteur

Couteau pétrin/
concasseur

Pour une quinzaine de cannelés

- 220 g de sucre
- 120 g de farine
- 60 g de beurre
- 50 cl de lait
- 1 pincée de vanille en poudre
- 2 œufs entiers
- 2 jaunes d'œufs

Dans le bol du robot, insérez le batteur. Versez le lait puis ajoutez la vanille. Lancez le programme **dessert P3** pendant 10 minutes. À la fin du programme, versez le lait chaud dans un récipient et ajoutez le beurre coupé en dés pour qu'il fonde.

Insérez le couteau pétrin/concasseur et mettez la farine, le sucre, les jaunes d'œufs et les œufs entiers. Lancez le programme **dessert P1** pendant 30 secondes. Ajoutez le mélange lait/beurre dans le robot. Relancez le programme **dessert P1** pendant 1 minute. Réservez la pâte au moins 3 heures au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 220°C. Versez la pâte dans des moules à cannelés puis enfournez 10 minutes. Baissez la température du four à 160°C et poursuivez la cuisson pendant 40 minutes. Laissez refroidir avant de déguster.

Cookies aux noix

turbo



Dessert



x 6

10 min

12 min

1 h

Couteau pétrin/
concasseur

- 180 g de farine
- 120 g de cassonade
- 1 œuf
- 120 g de beurre mou
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 50 g de chocolat en pépites
- 50 g de cerneaux de noix

Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez les cerneaux de noix et lancez le programme **turbo** pendant 5 secondes. Réservez les noix.

Dans le bol muni du couteau pétrin/concasseur, mettez la cassonade, la farine, la levure, le beurre mou et l'œuf. Lancez le programme **dessert P1** pendant 30 secondes. À la fin du programme, ajoutez les noix et les pépites de chocolat et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Réservez la préparation 1 heure au réfrigérateur.

Au bout de ce temps, préchauffez le four à 170°C. Formez des boules de pâte et déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en les espaçant. Enfouez pour 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.

B

Blinis.....	22
Bœuf bourguignon.....	30
Bouillon de légumes aux ravioles.....	11
Bouillon de volaille, pois chiches et poulet.....	5
Boulette de bœuf, sauce blanche à la menthe.....	21
Boulgour aux petits légumes.....	21
Brownie.....	49

C

Cake feta et olives.....	24
Cannelés.....	58
Chili con carne.....	26
Chocolat chaud.....	53
Clafoutis aux abricots.....	40
Cocktail à la pastèque.....	53

Cocotte de légumes.....	33
Colombo de poisson.....	28
Compote abricots vanille.....	39
Compote aux pommes et poires.....	39
Confit d'aubergines.....	36
Cookies aux noix.....	59
Coquillettes au jambon.....	12
Crème brûlée.....	42
Crème de lentilles.....	5
Crème de petits pois.....	8
Crêpes aux carottes, fromage blanc et miel.....	44

D

Dinde à la moutarde.....	27
--------------------------	----

F

Filet mignon de porc, sauce barbecue.....	27
Flan de légumes.....	15
Fondue au chocolat.....	43

G

Galettes de courgettes.....	16
Galettes de pommes de terre.....	13
Gaspacho.....	6
Gâteau au chocolat.....	46
Gâteau au citron.....	47
Gâteau au yaourt.....	46
Gaufres légères.....	51
Glace express aux framboises.....	42
Gratin de blé, jambon et sauge.....	14
Gratin de chou-fleur.....	12
Guacamole.....	22

L

Légumes farcis.....	31
Limonade maison.....	52

M

Macaronis à la viande hachée et aux aubergines.....	16
Madeleines au chocolat.....	57
Meringues aux pralines roses.....	57
Mijoté aux petits pois et carottes.....	13
Mijoté de poisson au safran.....	32
Mijoté de veau au citron confit.....	32
Milkshake fraises-vanille.....	52
Minestrone.....	7
Mini-financiers aux noisettes.....	56
Mousse au chocolat.....	44
Mousse de foies de volaille maison.....	25

Muffins aux bananes.....	47
Muffins aux cerises.....	48
O	
One pot pasta aux légumes.....	18
One pot pasta tout vert.....	19
P	
Paella.....	26
Panna cotta à la mangue.....	41
Pasteis de nata.....	51
Pâte à crêpes et chantilly.....	50
Pâte à pancakes.....	50
Paupiettes de veau aux tomates.....	28
Petites crèmes à la vanille.....	43
Petites terrines de lapin aux pistaches.....	23

Pot au feu aux mini-légumes.....	29
Purée de pomme de terre.....	17
Q	
Quiche aux poireaux, Saint-Nectaire et viande des grisons.....	25
Quiche lorraine.....	24
R	
Ratatouille.....	30
Rillettes de sardines à la moutarde.....	23
Risotto au gorgonzola et champignons.....	17
Risotto rouge aux crevettes.....	20
Riz au lait.....	38
Riz cantonais.....	15
Riz et lentilles au bouillon.....	14

S	
Salade de pâtes au saumon.....	35
Salade de pommes de terre au haddock.....	37
Salade de quinoa aux épinards.....	34
Sandwich au thon et œuf.....	36
Sauce aux tomates.....	20
Saucisses aux lentilles.....	31
Semoule au lait aux raisins secs.....	38
Smoothie aux kiwis.....	54
Smoothie exotique.....	55
Soupe au chou vert et châtaignes.....	10
Soupe de concombre à la menthe.....	8
Soupe de fraises et groseilles.....	10
Soupe de melon.....	11
Soupe de tomates, chips de coppa.....	9
Soupe tiède de lait de coco à l'ananas.....	4

T	
Taboulé vert.....	37
Tajine de poulet aux pois chiches.....	33
Tiramisu express.....	45
Tuiles aux amandes.....	56
U	
Veau marengo.....	29
Velouté de chou fleur.....	6
Velouté de cresson.....	7
Velouté de légumes.....	4
Velouté de potiron et fromage frais.....	9
Y	
Yaourt glacé aux fruits rouges.....	45

