

Très chère cliente et très cher client de Genius,

Cuisiner un plat appétissant et savoureux nécessite beaucoup de travail de préparation. Il vous faut par exemple des petits dés de légumes, des bâtonnets de fruits, des fines rondelles ou des juliennes bien régulières, vous devez aussi couper en quartiers ou en huit et pour finir râper du fromage ou du chocolat. Cela nécessite, en plus du temps, aussi de nombreux appareils culinaires, couteaux, plats, planches à découper, râpes et autres, que l'on n'a pas toujours à portée de la main et qui prennent beaucoup de place dans la cuisine.

Avec le Nicer Dicer Plus vous avez tout sous la main avec un seul set – il n'y a pas plus simple, plus pratique et moins encombrant! Avec le Nicer Dicer Plus de la maison Genius vous disposez d'un système génial pour la préparation des salades, des légumes, des fruits et des nombreux autres plats. Nous avons rassemblé dans ce livre de recettes, des plats savoureux réalisables en un tour de main. Salades, gratins de légumes, soupes, accompagnements ou bien desserts – le Nicer Dicer Plus fait de la préparation un jeu d'enfant et les travaux de découpe deviennent un vrai plaisir!

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir en cuisinant et un bon appétit!

Votre Genius-Team



Préface..... 1
 Informations de produit..... 3

Recettes

Entrees

Bruschetta à la tomate et au basilique..... 13
 Nachos aux crevettes 14
 Salsa de tomates fraîches..... 15
 Salsa papaye mangue 16
 Pizza aux légumes frais..... 17

Soupes

Soupe aux pommes de terre et au maïs..... 18
 Soupe de brocoli..... 19
 Soupe à l'oignon..... 19
 Soupe de légumes asiatique 20
 Minestrone..... 21
 Soupe de légumes au bouillon de bœuf..... 22

Salades

Salade de tomates et mozzarella..... 23
 Salade chaude de poulet et d'épinards 23
 Salade du chef au thon 24
 Salade fraîche de nouilles et de légumes..... 25
 Salade américaine 26
 Salade en couches au taco 27
 Salade en couches..... 28
 Salade grecque 29
 Salade Waldorf..... 30
 Salade d'épinards au parmesan..... 31
 Salade aux œufs 31
 Salade de poulet à l'avocat 32
 Salade de hareng 33

Plats principaux

Pavé de bœuf avec courgettes..... 34
 Goulache tzigane..... 35
 Truites aux légumes à la cocotte en terre
 „Römertopf“ 36
 Crevettes au curry „Mandala“ 37
 Tarte à l'oignon 38
 Légumes gratinés avec farfalle et sauce balsamique 39
 Penne alla pizzaiola..... 40
 Risotto aux champignons et la tomate 41
 Jambalaya louisiane 42
 Légumes variés au w 43

Desserts

Strudel aux pommes 44
 Salade de fruits frais 45
 Glace au fruits flambés..... 45
 Salade de fruits „caraïbes“ 46
 Croquants de pommes de maman 46
 Gâteau à la salade de fruit..... 47

Notice d'utilisation grilles de découpe

Figure 1:

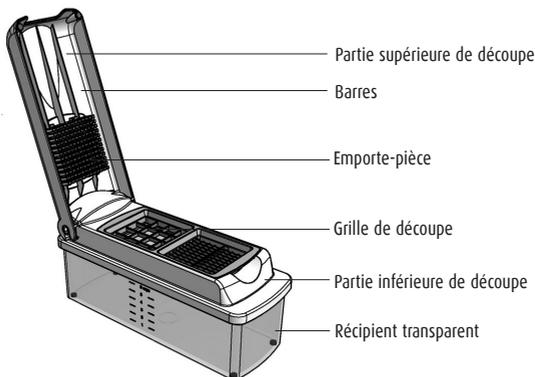
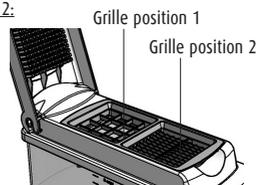


Figure 2: Placer la grille de découpe toujours de façon telle que la grille voulue soit placée en grille position 1. La seule exception est pour couper en huit (voir le chapitre „Grille pour couper en quartiers ou en huit”).

Figure 2:



Ouvrir la partie supérieure pour placer la grille de découpe voulue. Pour cela glisser la dans la partie inférieure de façon à ce que le côté arrondi mince de la grille de découpe repose sur l'échancrure correspondante dans le cadre de la partie inférieure. Maintenant appuyer sur l'autre côté de la grille jusqu'à ce qu'elle s'encliquète.



Poser les produits à couper sur la grille de découpe (grille position 1). Tenir les morceaux plus grands ou ceux qui doivent être coupés dans le sens de la longueur avec la main et appuyer légèrement avec la partie supérieure de découpe pour éviter un glissement des produits.



Appuyer fermement sur la partie supérieure de découpe avec les deux mains. A l'aide de l'emporte-pièce les produits sont découpés en petits cubes et bâtonnets réguliers (selon la grille de découpe) et tombent automatiquement dans le récipient transparent.



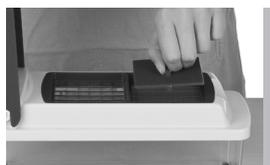
Pour ouvrir le récipient et récupérer les morceaux coupés, soulever simplement l'ensemble du couvercle de découpe (partie supérieure et inférieure) du côté mince et le retirer. Tenir pour cela le récipient transparent avec l'autre main.

Une poignée creuse se trouve à l'extrémité de la partie inférieure de découpe permettant de retirer facilement la grille de découpe en la soulevant.

Attention!

- En plaçant la grille de découpe veillez à ce que les côtés minces et légèrement arrondies des grilles de découpes reposent à plat sur la partie inférieure de découpe.
- Les lames sont extrêmement coupantes pour une découpe parfaite. Evitez pour cette raison tout contact de vos doigts avec les lames pendant l'utilisation. Cet appareil ne doit pas être laissé à portée des enfants!
- Veillez à ce que le produit à couper ne dépasse pas de la surface de la grille de découpe. Les fruits ou les légumes à couper doivent être plus petits que la grille de découpe pour assurer une découpe sans problèmes.

Couvercle partiel pour les grilles de découpe



Avec le couvercle partiel pour les grilles de découpe vous pouvez couvrir la lame située à l'extérieure (grille position 2). Vous protégez ainsi les lames et évitez les risques de blessure.

Conseil

- Trempez la grille de découpe dans l'eau avant de commencer. Les lames humides coupent plus vite avec moins d'efforts. Pendant la découpe, la grille de découpe est tenue humide par l'humidité des légumes, etc.
- Poser les produits à couper ayant une peau, comme les poivrons, les pommes ou les poires, toujours avec la peau en haut sur la grille de découpe. Ils se coupent plus facilement avec moins d'efforts.
- Pour couper en cubes posez les produits à plat sur la grille de découpe. Pour une soupe de pommes de terre p. ex. coupez les pommes de terre d'abord en tranches. Puis vous pouvez poser plusieurs tranches les unes sur les autres sur la grille de découpe pour les couper en cubes. Vous pouvez procéder de la même façon avec des concombres, courgettes, etc.
- Pour couper des bâtonnets, comme p. ex. pour faire des frites, posez les pommes de terre debout sur la grille de découpe. Vous pouvez couper ainsi des bâtonnets de cornichons, de carottes, de pommes etc. pour déguster avec un dip.

Grille pour couper en quartiers ou en huit

①



Monter la grille pour couper en quartiers ou en huit comme décrit ci-dessus.

Remarque: Placer cette grille de façon telle que la grille pour couper en quartiers soit en grille position 1 et la grille pour couper en huit en grille position 2 (voir la figure 2).

②



Sur le côté intérieur de la partie supérieure de découpe se trouvent des barres parallèles à côté de l'emporte-pièce. Sous l'emporte-pièce pour couper en huit se trouve une fixation en croix. Pour monter l'emporte-pièce sur la partie supérieure de découpe enficher le sur les barres (voir la figure ci-contre).

⚠ Attention!

L'emporte-pièce doit SEULEMENT être monté si la grille pour couper en quartiers ou en huit doit être utilisée. Si vous voulez couper avec une autre grille de découpe, NE FIXEZ PAS l'emporte-pièce ou enlevez le s'il est déjà fixé.

Notice d'utilisation râpe

- ① Ouvrir la partie supérieure du Nicer Dicer Plus à 90° (position verticale) et la retirer en la tirant vers le haut, de façon à ce qu'elle sorte de ses fixations latérales.
- ② Enlevez tout d'abord le couvercle de protection de la râpe en poussant vers le haut les fixations latérales pour les ouvrir et pour pouvoir ensuite enlever facilement le couvercle. Après utilisation remettre le couvercle de protection en plaçant les fixations à leur place sur un côté du porte râpe et en appuyant sur l'autre côté jusqu'à ce que le couvercle soit bien fixé.
- ③ Placez les pieds du porte râpe dans les emplacements prévus sur la partie inférieure de découpe du Nicer Dicer Plus (voir la figure ci-contre). Ensuite appuyez légèrement sur l'autre côté jusqu'à ce que le porte râpe soit fixé.
- ④ Vous pouvez maintenant râper les produits de votre choix proprement dans le récipient!



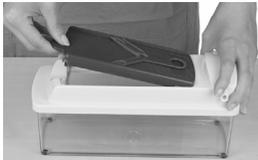
Une poignée creuse se trouve à l'extrémité de la partie inférieure de découpe du Nicer Dicer Plus. Vous pouvez ici soulever facilement le porte râpe pour le retirer.

⚠ Attention!

- La râpe étant extrêmement coupante, faire attention de ne pas toucher la surface avec les doigts.
- Pour éviter les blessures et une détérioration de la râpe, remettre le couvercle de protection après chaque utilisation.

Notice d'utilisation insert de découpe

① Ouvrir la partie supérieure du Nicer Dicer Plus à 90° (position verticale) et la retirer vers le haut, de façon à ce que l'emporte-pièce sorte de ses fixations latérales.

②  Placez les pieds de l'insert de découpe dans les emplacements prévus sur la partie inférieure de découpe (voir la figure ci-contre). Ensuite appuyez légèrement sur l'autre côté jusqu'à ce que l'insert de découpe soit fixé.

③  Enlevez le couvercle de protection en le poussant de la lame inox en V à l'aide la poignée.

④ Faites glisser le produit à couper avec une main sur le plateau de découpe avec des mouvements rapides en tenant le Nicer Dicer Plus de l'autre main. La lame inox en V coupe ainsi les produits en tranches régulières d'épaisseur égale. Pour votre sécurité utilisez toujours le poussoir pour les produits de petite taille (voir le point „Poussoir“).

 **Attention!**

Pour éviter les blessures et une détérioration de la lame, remettre le couvercle de protection après chaque utilisation. Pour cela le faire glisser depuis la poignée sur la lame inox en V. Assurez-vous que les trois fixations sous le couvercle de protection s'encliquent sous la lame inox en V. Vous pouvez vous aider en appuyant avec le pouce sur le milieu du couvercle.

Poussoir



Placer le produit à couper sur le plateau de découpe (avec la surface coupée vers le bas). Placer le poussoir au milieu du produit de façon à ce que les pointes sur le dessous pénètrent dans le produit à couper. Ceci évite un glissement du produit à couper pendant la coupe et garantit un travail propre et sûr. Assurez-vous que la partie recourbée vers le haut du poussoir soit placée à l'opposé de la poignée de la râpe (voir la figure ci-contre).

Nombre des lames	Taille de découpe	Possibilités d'utilisation - Exemples
Grille de découpe pour dés ou bâtonnets de petite ou moyenne taille		
22 lames	6 x 6 mm	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oignons, échalotes ou ail pour faire la cuisine ou les sauces de salades ▪ Pommes de terres crues comme bâtonnets ou petits cubes pour les soupes et les ragouts ▪ Carottes, concombres, courgettes, poivrons, poireaux, choux-raves, radis, céleri, radis blanc pour les salades, les menus wok ou les soupes ou les ragoûts ▪ Cervelas ou mortadella pour les salades ▪ Fromages (la mozzarella ou le gouda etc.) pour les salades ou les gratins ▪ Œufs (durs) pour les salades ou les sauces ▪ Pommes, poires, pêches, abricots, bananes, fraises, kiwis, melons pour les salades de fruits, les desserts ou les céréales
10 lames	12 x 12 mm	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pommes de terre pour les frites ou les salades de pomme de terre ▪ Oignons pour les goulaches, les sauces à l'oignon, les gratins ou les menus wok ▪ Carottes, tomates, concombres, courgettes, poivrons etc. pour les salades ou les plats de légumes ▪ Poireaux, choux-raves, céleri, radis, radis blanc, champignons pour les salades, les menus wok, les soupes ou les ragoûts ▪ Salades dures comme la laitue d'hiver, la chicorée rouge, le chou chinois, etc. ▪ Cervelas, mortadelle, jambon pour les salades de mortadelles ou les salades de pâtes ▪ Fromages comme p. ex. la feta, la mozzarella ou le gouda pour les canapés, les gratins ou les salades ▪ Pommes, poires, pêches, abricots, ananas, bananes, kiwis, melons, mangues pour les salades de fruits, les desserts, les sangrias ou les céréales

Grille de découpe pour dés ou bâtonnets de grande taille ou tranches épaisses		
6 lames	18 x 18 mm	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oignons pour les goulaches ou les menus wok ▪ Pommes de terre crues pour les frites jumbo ▪ Tomates, poivrons, concombres, courgettes, choux-raves pour les salades, les menus wok ou les plats de légumes ▪ Salades dures comme la laitue d'hiver, la chicorée rouge, le chou chinois, etc. ▪ Fromages comme le gouda etc. pour les canapés ou les salades ▪ Pommes, poires, pêches, abricots, ananas, melons, mangues pour les sangrias ou les salades de fruits
12 lames	6 x 36 mm	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oignons pour les goulaches ou les menus wok ▪ Pommes de terre pour les pommes de terre rôties, les gratins ou les salades de pomme de terre ▪ Tomates, concombres, courgettes, poivrons, poireaux, radis, champignons etc. pour les salades ou les plats de légumes ▪ Cervelas ou mortadella pour les salades ▪ Œufs (durs) pour les salades ou les sauces ▪ Pommes, poires, pêches, abricots, kiwis, fraises, melons, papayes, mangues ou bananes pour les salades de fruits, les desserts ou les tartes et les gâteaux
Grille pour couper en quartiers ou en huit		
2 lames	quartiers	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pommes de terre pour les quartiers de pomme de terre ou les pommes de terre au sel ▪ Tomates, concombres, courgettes, radis blanc, radis, poivrons pour les salades, les plats de légumes ou les jardinières de légumes ▪ Œufs (durs) pour les canapés ou pour décorer les plats ▪ Fromage (gouda, édám, mozzarella, etc.) pour les plateaux de fromages, les canapés et pour décorer les plats
4 lames	huit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Champignons (p. ex. champignons de Paris) pour les plats avec des champignons ou les salades ▪ Grosses olives pour le tzatziki, la cuisine méditerranéenne ▪ Fraises, pommes, poires, kiwis, raisins, prunes, pêches, abricots, etc. pour les salades de fruit, les assiettes fitness avec quartiers de fruits, les cocktails et les sangrias ▪ Agrumes comme p. ex. les oranges, les limettes, les citrons, etc. pour les assiettes fitness avec des fruits, les cocktails, les sangrias et pour décorer les plats

Râpe		
taille 5	grossière / râpe longue	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fromage (p. ex. mozzarella, cheddar) ▪ Chocolat ▪ Fruits (p. ex. pommes ou poires) ▪ Légumes (p. ex. pommes de terre, carottes, céleri ou concombres) ▪ Beurre
Insert de découpe		
2 mm		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oignons, échalotes ▪ Tomates, concombres, courgettes, pommes de terre, carottes ▪ Champignons ▪ Choux-raves, radis blanc, céleri, radis ▪ Chou rouge ou blanc ▪ Kiwis, pommes, poires, bananes, citrons, oranges, limettes

Information

- Les picots antidérapants sous le récipient garantissent une bonne stabilité du Nicer Dicer Plus sur votre plan de travail.
- Pour conserver les produits coupés, vous pouvez fermer le récipient avec le couvercle fraîcheur fourni. Vous pouvez ainsi utiliser le récipient comme boîte fraîcheur - coupez maintenant et utilisez plus tard!

Conseil

Trempez les grilles de découpe dans l'eau avant de commencer. Les lames humides coupent plus vite avec moins d'efforts. Pendant la découpe, les lames restent humides par l'humidité des fruits et des légumes, etc.

Attention!

Afin d'obtenir une coupe parfaite, la surface de la râpe et la lame inox en V sont extrêmement coupantes. Ces appareils ne doivent pas être laissés à la portée des enfants!

Entretien et nettoyage

Nettoyer par principe le Nicer Dicer Plus avant la première utilisation et après chaque utilisation. Toutes les parties peuvent être lavées à la main sous l'eau courante avec un produit nettoyant usuel pour vaisselle ou au lave-vaisselle.

Pour cela, démonter le Nicer Dicer Plus de la façon suivante:

①



Ouvrir la partie supérieure de découpe à 90° (verticalement) et la retirer vers le haut, de façon à ce que l'emporte-pièce sorte de ses fixations latérales.

②



Pour enlever la partie inférieure de découpe, soulever la simplement par le côté mince. Tenir pour cela le récipient transparent avec l'autre main.

Auto-nettoyage



Le Nicer Dicer Plus est équipé d'un système auto nettoyant pour l'emporte-pièce. Appuyez sur le bouton situé sur le dessus de la partie supérieure de découpe. La grille de nettoyage transparente intégrée dans l'emporte-pièce est automatiquement poussée vers le bas et nettoie parfaitement les éléments de l'emporte-pièces des plus petits restes.

Attention!

Avant d'utiliser la fonction d'auto-nettoyage, assurez vous qu'il n'y ait pas de grille de découpe dans l'appareil.

Notice d'utilisation éplucheur économique professionnel

L'éplucheur économique vous simplifie énormément les travaux de préparation dans la cuisine - les pommes de terre, les carottes, les courgettes, les concombres, les pommes et beaucoup d'autres choses sont épluchés rapidement et sans effort ou bien coupés en tranches très fines. Même les légumes et les fruits à peau dure comme p. ex. les ananas se laissent éplucher sans problème avec les lames de haute qualité en acier inox. Comme la lame est dentée des deux côtés, elle peut couper dans les deux directions - ceci économise du temps précieux.

Entretien et nettoyage

Nettoyer par principe l'éplucheur économique avant la première utilisation et après chaque utilisation. Le nettoyage est très simple et ne pose pas de problème. Lavez à la main sous l'eau courante avec un produit nettoyant usuel pour vaisselle ou au lave-vaisselle.

Attention!

- Enlever le film de protection des lames avant la première utilisation!
- L'éplucheur économique a des lames extrêmement tranchantes. Eviter pour cette raison tout contact des doigts avec les lames et conserver le hors de la portée des enfants!

Bonne appétit!

Bruschetta à la tomate et au basilique

Ingrédients pour 8 personnes:

3 tomates Roma, coupées en deux dans le sens de la longueur
50 g de basilic frais
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
3 cuillères à café d'ail haché
¼ cuillère à café de sel
¼ cuillère à café de poivre, frais moulu
25 g de beurre mou
1 gousse d'ail
1/8 cuillère à café de sel
1/8 cuillère à café de poivre noir
450 g de baguette coupée en tranches obliques
50 g de parmesan frais ou de romano

Préparation:

Farce:

Coupez les tomates en dés avec la grille de découpe 2. Epluchez l'ail, enlevez son germe et coupez en deux. Coupez en petits dés avec la grille de découpe 1. Mélangez dans un bol les tomates, le basilic, l'huile d'olive, 2/3 de l'ail, le sel et le poivre. Mettez de côté.

Beurre à l'ail:

Mélangez dans un bol le beurre mou avec le restant d'ail, le sel et le poivre. Tartinez le beurre ailé sur un côté de la tartine. Faites toaster les tartines au gril avec le côté beurré en bas pendant 2 minutes à feu moyen ou à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Retournez les tartines et étalez la farce à la tomate et au basilic avec une cuillère à soupe sur les tartines. Râpez le fromage et répartissez-le sur les tartines.

Mettez au gril pendant 3-4 minutes pour chauffer et toaster les tartines. Veillez à ce que le pain ne noircisse pas. Enlevez du gril et servez immédiatement.

Nachos aux crevettes

Ingrédients pour 4 personnes:

225 g de surimi
3 échalotes
½ poivron rouge
2 cuillères à soupe de coriandre
1 avocat, épluché et sans noyau
1 limette
1 cuillère à café de piment en
poudre
1 cuillère à café de cumin,
moulu
½ cuillère à café de paprika en
poudre
115 g de fromage
Tortilla chips ronds
Crème fraîche (au choix)

Préparation:

Préchauffez le four à 190°C.

Coupez le surimi en dés avec la grille de découpe 2. Epluchez les échalotes, coupez-les en deux et en petits cubes avec la grille de découpe 1. Coupez également le poivron et l'avocat en petits cubes avec la grille de découpe 1. Versez une cuillère à soupe de jus de limette sur l'avocat et mettez de côté. Mélangez une cuillère à café d'écorce de limette avec tous les ingrédients coupés, sauf avec l'avocat. Râpez grossièrement le fromage avec la râpe. Disposez les tortilla chips en une couche dans un plat à gratin, versez le mélange par-dessus et faites cuire pendant 8-10 minutes dans le four jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Retirez du four et couvrez avec l'avocat. Servez immédiatement, au choix avec de la crème fraîche.

Salsa de tomates fraîches

Ingrédients pour 4 personnes:

450 g de tomates mûres, encore fermes
25 g d'oignons rouges, épluchés
50 g de poivron rouge, sans les graines
50 g de poivron vert sans les graines
50 g de poivron jaune, sans les graines
1 poivron jalapeno moyen, sans les graines
25 g de coriandre, haché
25 g de dressing italien
¼ cuillère à café de sel
Sauce épicée (au choix)
Tortilla chips

Préparation:

Coupez les tomates, les oignons et les poivrons en dés avec la grille de découpe 1. Mélangez dans un saladier avec le coriandre, le dressing, le sel et la sauce épicée (au choix). Servez immédiatement avec des tortilla chips ou gardez au frais dans le réfrigérateur avant de servir.

Salsa papaye mangue

Ingrédients pour 4 personnes:

1 mangue mûre, épluchée et sans noyau
1 papaye, épluchée
1 grosse tomate roma, sans les graines
25 g d'oignons rouges, épluchés
1 piment chipotle
25 ml de jus de limette, frais pressé
1 cuillère à soupe de miel
3 gousses d'ail
¼ cuillère à café de poivre noir, frais moulu
25 g de feuilles de coriandre
Sel pour assaisonner

Préparation:

Coupez la mangue, la papaye et les tomates en dés avec la grille de découpe 2 et les oignons et le piment chipotle avec la grille de découpe 1. Mettez de côté. Épluchez l'ail, enlevez le germe et coupez en deux sur la longueur. Coupez-le en petits cubes avec la grille de découpe 1 et mélangez le jus de limette, le miel, l'ail, les graines de cumin, le poivre, la coriandre et le sel. Mélangez avec les fruits coupés en dés et les légumes et mettez au frais.

Pizza aux légumes frais

Ingrédients pour 4 personnes:

450 g de pâte à pizza
200 g de champignons frais
100 g de tomates sans les
graines
50 g de poivron vert
50 g d'oignons
100 g de brocoli
225 ml de crème fraîche
1-2 cuillères à soupe de raifort
¼ cuillère à café de sel
1/8 cuillère à café de poivre

Préparation:

Préchauffez le four à 190°C.

Mettez la pâte à pizza dans une plaque non graissée (env. 38 x 35 x 3 cm). Faites un bord d'environ 2,5 cm et aplatissez le fond. Faites cuire pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Puis laissez refroidir.

Coupez les champignons en fines tranches avec la grille de découpe 4. Coupez les tomates et le poivron en deux, enlevez les graines et coupez en cubes avec la grille de découpe 2. Epluchez les oignons, coupez-les en deux et en petits cubes avec la grille de découpe 1. Nettoyez et lavez le brocoli, séparez les bouquets. Mélangez la crème fraîche, le raifort, le sel et le poivre pour obtenir une masse homogène. Répartissez le mélange sur le fond de pizza. Garnissez avec les légumes coupés en dés. Coupez en petits morceaux et conservez au réfrigérateur avant de servir.

Soupe aux pommes de terre et au maïs

Ingrédients pour 4 personnes:

¾ poivrons verts sans les graines
½ oignon, épluché
2 grosses pommes de terre,
épluchées
275 ml de bouillon de poule
1 cuillère à café de sel de mer
¼ cuillère à café de poivre
25 g d'amidon de maïs
225 ml de lait
225 g de graines de maïs
45 g de piment

Préparation:

Coupez l'oignon et le poivron en dés avec la grille de découpe 1. Coupez les pommes de terres en deux et coupez-les en dés avec la grille de découpe 2. Mettez de côté. Faites revenir légèrement à feu doux les poivrons et les oignons dans une poêle beurrée jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajoutez en remuant le bouillon de poule, le sel et le poivre. Portez à ébullition, réduisez la chaleur et faites mijoter pendant 5-7 minutes jusqu'à les pommes de terres soient cuites. Mélangez dans un bol l'amidon de maïs et le lait et mixez pour obtenir une masse homogène. Ajoutez le mélange peu à peu aux pommes de terre en tournant continuellement. Ajoutez en tournant les graines de maïs et le piment. Portez à ébullition à feu moyen en tournant continuellement. Laissez cuire et tournez jusqu'à ce que la soupe devienne épaisse. Servez immédiatement.

Soupe de brocoli

Ingrédients pour 4 personnes:

150 g de brocoli
25 g de céleri
25 g d'oignons
100 ml de bouillon de poule
200 ml de lait écrémé
2 cuillères à soupe d'amidon de maïs
¼ cuillère à café de sel
1 pincée de poivre
½ cuillère à café de thym moulu
25 g de gruyère

Préparation:

Nettoyez les brocolis, épluchez le céleri et coupez le tout en morceaux. Epluchez les oignons et les couper en deux. Coupez en dés le brocoli, le céleri et l'oignon avec la grille de découpe 2. Mettez les légumes et le bouillon dans une poêle. Portez à ébullition, réduisez la chaleur et faites cuire les légumes.

Mélangez le lait, l'amidon de maïs, le poivre et le thym et ajoutez aux légumes cuits.

Tournez jusqu'à ce que la soupe devienne épaisse et le mélange recommence à bouillir. Enlevez du feu. Râpez le fromage, ajoutez-le et tournez jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Soupe à l'oignon

Ingrédients pour 4 personnes:

450 g d'oignons
50 g de beurre
1 cuillère à soupe d'huile
1 l de bouillon de viande
50 ml de vin blanc
Sel
Poivre, frais moulu
1 gousse d'ail
Tranches de pain blanc
Fromage

Préparation:

Epluchez et coupez les oignons en deux, et coupez-les en fines tranches avec la râpe. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une casserole, ajoutez les cubes d'oignon et faites-les revenir à feu modéré jusqu'à ce qu'ils soient légèrement brunis. Versez le bouillon de viande dans la casserole et faites cuire le tout pendant environ 15 minutes. Ajoutez le vin blanc, assaisonnez la soupe avec du sel et du poivre et faites mijoter encore 5-10 minutes. Epluchez l'ail et enlevez le germe. Faites griller les tranches de pain blanc, frottez-les avec de l'ail et puis coupez-les en diagonal. Versez la soupe dans les assiettes et posez au milieu une tranche de pain. Râpez le fromage grossièrement avec la râpe et répartissez-le sur le pain et faites gratiner au four préchauffé, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bien doré. Servez immédiatement.

Soupe de légumes asiatique

Ingrédients pour 4 personnes:

50 g de jambon blanc
1 petit oignon
1 carotte
1 céleri
½ poivron rouge
½ poivron vert
25 g de champignons chinois
trempés
1 piment
1 cuillère à soupe d'huile de
sésame
50 g de nouilles chinoises
3 cuillères à soupe de vinaigre
2 cuillères à soupe de sauce
de soja
1 l de bouillon de viande
Sel
Poivre, frais moulu

Préparation:

Coupez le jambon en bande avec la grille de découpe 4. Epluchez les oignons et la carotte, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et coupez-les en dés avec grille de découpe 2. Epluchez le céleri et coupez-le en quartiers et coupez-le en tranches avec la râpe. Coupez les poivrons en deux, enlevez les queues et les graines et lavez-les. Egouttez les champignons et pressez-les un peu. Coupez les poivrons et les champignons en dés avec la grille de découpe 3. Coupez le piment en deux, enlevez les graines, lavez-le et coupez-le en petits dés avec la grille de découpe 1. Faites chauffer l'huile de sésame dans une poêle et faites revenir les dés de piment. Faites revenir brièvement les morceaux de jambon. Ajoutez les dés de légumes et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien blondis. Ajoutez finalement les nouilles chinoises, le vinaigre, la sauce soja et le bouillon de viande et faites mijoter le tout pendant 5 minutes. Assaisonnez à la fin avec du sel et du poivre et servez.

Minestrone

Ingrédients pour 4 personnes:

250 g d'haricots borlotti
1 petite tête de chou
3 pommes de terre
3 carottes
2 poireaux
2 gousses d'ail
1 branche de sellerie
1 bouquet de persil frais
3 feuilles de sauge
30 g de beurre
50 g de lardon en dés
2 l de bouillon de légumes
Sel
Poivre, frais moulu
100 g de parmesan

Préparation:

Couvrez les haricots avec de l'eau froide et laissez-les tremper pendant la nuit. Egouttez l'eau, mettez les haricots dans une grande casserole, couvrez de nouveau avec de l'eau froide, salez et portez à ébullition. Faites cuire les haricots pendant 90 minutes, puis laissez-les égoutter. Coupez en deux le chou, enlever le trognon et coupez-le fin avec la râpe. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles d'un doigt d'épaisseur. Epluchez les carottes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Nettoyez et lavez le poireau et coupez-le en morceaux de 5 cm de longueur. Coupez les pommes de terre, les carottes et le poireau en dés avec la grille de découpe 2. Epluchez l'ail, enlevez le germe, coupez-le en deux, et ensuite coupez-le en petits dés avec la grille de découpe 1. Lavez le céleri, le persil et les feuilles de sauge, bien sécher et hachez-les très finement.

Faites chauffer le beurre dans une casserole et faites revenir les dés de lardon. Ajoutez les légumes (sauf les pommes de terre), l'ail et les herbes et faites les revenir brièvement. Ajoutez le bouillon chaud, salez, poivrez et portez à ébullition. Puis ajoutez les cubes de pommes de terre et faites cuire la soupe à feu doux pendant 30 minutes. Ensuite ajoutez les haricots et laissez mijoter la minestrone pendant 15 minutes, assaisonnez avec du sel et du poivre. Râpez le parmesan grossièrement avec la râpe et saupoudrez sur la minestrone.

Soupe de légumes au bouillon de bœuf

Ingrédients pour 4 personnes:

4 carottes
2 branches de céleri
4 pommes de terre de taille moyenne
3 petits oignons
2 poivrons vert
½ tête de chou
900 g de pot-au-feu (bœuf)
25 g de farine
2 cuillères à soupe d'huile végétale
400 ml d'eau
1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire
2 cuillères à café de sel de mer
1 cuillère à café de sel aromatisé à l'ail
¾ cuillère à café de poivre
¼ cuillère de piment moulu
2 feuilles de laurier
3 cuillères à soupe de farine
3 cuillères à soupe d'eau

Préparation:

Epluchez les carottes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Nettoyez le céleri et coupez le tout en morceaux de 5 cm de longueur. Epluchez les pommes de terre et coupez en deux dans le sens de la longueur. Epluchez les oignons et coupez-les en deux. Coupez le poivron en deux et enlevez les graines. Coupez les carottes, le céleri et les pommes de terre en dés avec la grille de découpe 3. Coupez le chou en quatre, enlevez le trognon et coupez avec la râpe. Mettez de côté. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Roulez la viande de bœuf dans 25 g de farine et mettez-la dans la casserole. Laissez cuire en tournant de temps en temps jusqu'à la viande soit brune. Ajoutez l'eau et les 6 ingrédients suivants. Portez à l'ébullition. Mettez le couvercle sur la casserole et laissez encore mijoter 2 heures jusqu'à la viande soit tendre. Enlevez les feuilles de laurier et jetez-les. Ajoutez à la viande tous les ingrédients coupés en dés, mettez le couvercle sur la casserole et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Salade de tomates et mozzarella

Ingrédients pour 4 personnes:

8 tomates moyennes, coupées en deux
2 petits oignons
225 g de mozzarella
Sel
Poivre
Huile d'olive
Vinaigre de vin rouge
Basilic frais

Préparation:

Coupez les tomates en dés avec la grille de découpe 2. Epluchez et coupez les oignons en deux, coupez-les en dés avec la grille de découpe 1. Coupez la mozzarella en dés avec la grille de découpe 3. Mettez les tomates, les oignons et le fromage dans un saladier et assaisonnez avec du sel, du poivre, de l'huile d'olive et du vinaigre de vin rouge. Garnissez avec le basilic frais.

Salade chaude de poulet et d'épinards

Ingrédients pour 4 personnes:

1 oignon rouge de moyenne taille, épluché
2 poivrons verts ou rouges sans les graines et coupés en deux
600 g de feuilles d'épinard frais
200 g de feuilles de salade
1 gousse d'ail
340 g de blanc de poulet cuit sans peau et os
½ cuillère à café de romarin séché et moulu
½ cuillère à soupe de poivre au citron
1 cuillère à café d'huile
2 cuillères à café de vinaigre balsamique
2 cuillères à café d'eau
Une branche de romarin frais

Préparation:

Coupez le poivron en dés avec la grille de découpe 2 et l'oignon avec la grille de découpe 1. Mettez de côté. Lavez la salade et les épinards, séchez bien et coupez-les en petits morceaux. Mélangez dans un grand saladier les feuilles d'épinard, les feuilles de salade, les oignons et les poivrons. Couvrez et mettez au frais environ 2 heures. Coupez les blancs de poulet en petits morceaux et assaisonnez avec du romarin et le poivre au citron. Epluchez l'ail, enlevez son germe dur et coupez en deux dans le sens de la longueur. Coupez-le en dés fins avec la grille de découpe 1. Faites chauffer de l'huile dans un wok ou une poêle et faites revenir les morceaux de poulet avec l'ail à feu moyen - vif 2-3 minutes jusqu'à ce que la viande de poulet soit bien tendre et qu'elle ne soit plus rose. Enlevez le blanc de poulet et mettez sur la salade refroidie.

Dressing: Versez le vinaigre et l'eau dans le wok ou la poêle et déglacez toutes les parties brunes attachées. Versez le dressing sur la salade. Mélangez avec précaution en agitant le saladier. Répartissez sur les assiettes et décorez avec les branches de romarin.

Salade du chef au thon

Ingrédients pour 4 personnes:

2 boîtes de thon (à 140 g)
100 g de graines de maïs
(en boîte)
1 petite laitue d'hiver
1 poivron jaune
½ concombre
80 g de jambon blanc
100 g de tomates cerises
4 œufs durs

Pour le dressing:

2 cuillères à soupe de vinaigre
balsamique
1 cuillère à soupe de jus de
citron
3 cuillères à soupe de jus
d'orange
3 cuillères à soupe de yaourt
nature
2 cuillères à soupe de crème
liquide
Sel
Poivre noir

Préparation:

Laissez égoutter le thon et le maïs. Emiettez le thon avec un fourchette. Lavez la salade et coupez-la en petits morceaux. Lavez le poivron et coupez-le en deux. Lavez et séchez le concombre, coupez-le en morceaux d'environ 5 cm et coupez en deux dans le sens de la longueur. Coupez les morceaux de poivron en dés avec la grille de découpe 2. Coupez les morceaux de concombre en demis tranches avec la grille de découpe 4. Coupez également le jambon en bandes avec la grille de découpe 4 et répartissez-les avec les tranches de concombre sur la salade. Lavez les tomates cerises, coupez-les en quartiers avec la grille de découpe 5 et enlevez la base des tiges. Ajoutez les tomates avec le thon et le maïs dans le saladier. Pelez les œufs et coupez-les en huit avec la grille de découpe 6. Mélangez pour le dressing le vinaigre avec du jus de citron ou d'orange, le yaourt et la crème liquide. Assaisonnez le dressing avec du sel et du poivre et mélangez-le avec la salade. Puis décorez la salade avec les quartiers d'œuf.

Salade fraîche de nouilles et de légumes

Ingrédients pour 4 personnes:

1 grande carotte
1 petit chou-rave
1 petite courgette
50 g de poivron rouge
1-2 gousses d'ail
25 g de persil frais, haché
2 cuillères à soupe d'huile à
salade
2 cuillères à soupe de vinaigre
de vin
2 cuillères à soupe d'eau
12 cuillères à café de moutarde
¼ cuillère à café de sel
¼ cuillère à café de poivre noir
moulu
35 g de pâtes „Linguine“,
coupées en deux
50 g de petits pois
35 g de gruyère
Herbes fines pour salade
(au choix)

Préparation:

Epluchez la carotte, coupez-la en deux dans le sens de la longueur et puis en morceaux de 5 cm. Epluchez le chou-rave et coupez-le en rondelles d'un doigt d'épaisseur. Lavez la courgette et coupez-la en morceaux de 5 cm. Coupez le poivron en deux et enlevez les graines. Coupez la carotte, le chou-rave et le poivron rouge en dés et la courgettes en bâtonnets à l'aide de la grille de découpe 1. Epluchez l'ail, enlevez son germe dur et coupez-le en deux dans la sens de la longueur. Coupez-le en dés fins avec la grille de découpe 1.

Pour la sauce, mélangez avec un mixer le persil, l'huile, le vinaigre de vin, l'eau, l'ail, la moutarde, le sel et le poivre. Mettez de côté.

Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet dans une grande casserole. Dans les 3-4 dernières minutes de cuisson ajoutez les dés de carotte et le chou-rave et continuez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Egouttez, rincez à l'eau froide et égouttez de nouveau. Coupez le fromage en dés avec la grille de découpe 2. Mélangez dans un grand saladier les pâtes cuites, les courgettes, le poivron et le fromage. Ajoutez le dressing. Mélangez jusqu'à ce que le dressing soit bien reparti. Pour servir, parsemez le saladier d'herbes fines selon votre goût.

Salade américaine

Ingrédients pour 4 personnes:

2 œufs
1 boîte de maïs (à 285 g)
150 g de tomates cerises
1 poivron orange
½ concombre
1 oignon rouge
½ laitue d'hiver
150 g de bacon en tranches

Pour le dressing:

2 cuillères à soupe de vinaigre
de vin blanc
Sel
Poivre noir
1-2 cuillères à café de moutarde
de Dijon
1-2 cuillères à café de miel
liquide
3 cuillères à soupe d'huile
d'olive

Préparation:

Faites cuire les œufs 10-12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient durs. Entretemps égouttez le maïs. Lavez les tomates cerises. Retirez les œufs de l'eau bouillante, passez-les sous de l'eau froide, épluchez-les et coupez-les en tranches avec la grille de découpe 4. Coupez le poivron en deux et lavez-le. Lavez et séchez le concombre. Epluchez l'oignon et coupez-le en deux. Lavez la laitue d'hiver et coupez-la en petit morceaux et mettez-la dans un grand saladier. Coupez les oignons en tranches fines avec la insert de découpe. Coupez le poivron et le concombre en dés avec la grille de découpe 2. Coupez les tomates cerises en quartiers avec la grille de découpe 5. Mettez le tout dans le saladier avec le maïs.

Pour le dressing, mélangez le vinaigre avec le sel, le poivre, la moutarde et le miel. Incorporez peu à peu l'huile d'olive avec un fouet.

Faites chauffer une poêle. Faites frire le bacon de façon à ce qu'il soit bien croustillant et doré, puis laissez égoutter sur un papier de cuisine. Mélangez bien la salade avec le dressing, garnissez avec les œufs et les tranches de bacon.

Salade en couches au taco

Ingrédients pour 4 personnes:

1 tomate moyenne sans les graines
25 g d'olives
25 g d'oignons verts
1 gousse d'ail
150 g de fromage cheddar
425 g de haricots rouges, lavés et égouttés
400 g de feuilles de salade
110 g de piment vert (en verre)
170 g de dip à l'avocat
50 ml de crème fraîche
1 cuillère à soupe de lait
1 cuillère à café de piment en poudre
1 petite tomate
200 g de tortilla chips, écrasés

Préparation:

Coupez la tomate en dés avec la grille de découpe 4. Epluchez les oignons et coupez-les en deux. Epluchez l'ail, enlevez le germe dur et coupez-le en deux dans le sens de la longueur. Coupez les olives, l'oignon et l'ail en dés avec la grille de découpe 1. Râpez le cheddar avec la râpe. Posez en couches les haricots rouges, la salade, les tomates, le fromage, les olives et les oignons dans un saladier transparent d'environ 1,5 l.

Coupez les piments en dés fins avec la grille de découpe 1. Mélangez pour le dressing le dip à l'avocat, la crème fraîche, les piments, le lait, l'ail et le piment en poudre et mettez le mélange sur la salade. Coupez la petite tomate en deux, enlevez la queue et coupez-la en dés avec la grille de découpe 2. Parsemez sur la salade.

Couvrez le saladier avec un film alimentaire et mettez au frais pendant au minimum 2 heures jusqu'à 24 heures. Avant de servir mélangez la salade dans le saladier et servez sur les tortilla chips écrasés.

Salade en couches

Ingrédients pour 8 personnes:

2 petites laitues d'hiver
2 poivron jaune
2 poivron rouge
300 g de fromage feta
(fromage de brebis)
1 grand concombre
2 carottes
5 tranches de pain de mie
40 g de beurre

Pour le dressing:

150 g de mayonnaise
2 cuillères à soupe de sucre
de canne
Ail en poudre
Poudre de curry

Préparation:

Lavez la salade, enlever les tiges et coupez-la en petits morceaux, lavez et essorez-la. Placez la moitié de la laitue d'hiver dans le fond d'un grand saladier. Coupez les poivrons en morceaux, enlevez les queues et les graines, lavez-les et coupez-les avec la grille de découpe 3. Répartissez les poivrons sur la salade de façon à obtenir une couche régulière. Coupez la feta en dés avec la grille de découpe 2 et répartissez-la aussi en une couche homogène. Lavez le concombre, séchez-le et coupez-le en morceaux d'environ 5 cm de longueur. Coupez-les en dés avec la grille de découpe 2 et ajoutez à la salade. Répartissez les concombres régulièrement et recouvrez avec la laitue d'hiver restante. Epluchez les carottes et râpez-les grossièrement avec la râpe et répartissez-les sur la salade. Empilez les tranches de pain de mie, coupez la croûte et coupez les tranches de pain avec la grille de découpe 2 en petits cubes. Faites chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive, ajoutez les cubes de pain et faites-les bien dorer en les tournant. Retirez les croûtons de la poêle et réservez-les. Pour le dressing mélangez la mayonnaise, le sucre de canne, l'ail en poudre et la poudre de curry (selon votre goût) et répartissez régulièrement sur la dernière couche de salade. Recouvrez le saladier et laissez reposer au minimum pendant 2 heures au réfrigérateur. Parsemez avec les croûtons avant de servir.

Salade grecque

Ingrédients pour 4 personnes:

½ concombre
4 belles tomates mûres
1 poivron vert
1 poivron jaune
1 gros oignon blanc
200 g de fromage de brebis grecque
16 olives noires

Pour la marinade:

2 gousses d'ail
Sel
Poivre fraîchement moulu
4 cuillères à soupe de vinaigre vin
Jus d'un ½ citron
8 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation:

Lavez et séchez le concombre, coupez-le en morceaux d'environ 5 cm et coupez ceux-ci en deux dans le sens de la longueur. Lavez les tomates et retirez la base des queues. Coupez les poivrons, enlevez les queues et les graines, lavez-les et coupez-les en quatre. Epluchez l'oignon et coupez-le en deux. Coupez les légumes et le fromage de brebis en dés avec la grille de découpe 2 et mettez-les dans un saladier. Ajoutez les olives noires.

Pour la marinade épluchez l'ail, enlevez son germe et coupez en deux. Couper en petits dés avec la grille de découpe 1. Ajoutez du sel et du poivre et mélangez avec le vinaigre de vin et le jus de citron. Incorporez peu à peu l'huile d'olive et versez la marinade sur la salade. Mélangez bien. Laissez reposer la salade grecque avant de servir, mélangez encore une fois et assaisonnez.

Conseil:

La salade grecque se combine très bien avec une fougasse chaude et du tzatziki.

Salade Waldorf

Ingrédients pour 4 personnes:

80 g de noix
400 g de céleri
3 pommes rouges acidulées
Jus d'un ½ citron
1 ananas bébé
5 abricots séchés
80 g de sauce à salade
100 g de crème liquide
½ cuillère à café de sucre
1 pincée de poudre de curry
¼ cuillère à café de sel
1 cuillère à soupe de vinaigre
de cidre

Préparation:

Faites griller les noix dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, laissez refroidir et hachez-les grossièrement. Epluchez le céleri et coupez-le en quartiers et coupez-le en tranches fines avec la râpe. Lavez, séchez les pommes et coupez-les en quartiers avec la grille de découpe 5 et épépinez. Râpez les pommes en julienne avec la râpe. Mélangez immédiatement avec le jus de citron. Epluchez l'ananas généreusement, coupez en quartiers et enlevez le milieu dur. Coupez l'ananas et les abricots avec la grille de découpe 3 et mettez-les dans le saladier. Mélangez bien tous les ingrédients de la salade. Pour le dressing mélangez la sauce à salade avec la crème liquide, le sucre, la poudre de curry, le sel et le vinaigre de pomme. Mélangez le dressing avec la salade. Laissez mariner la salade couverte avant de servir au minimum pendant 30 minutes. Assaisonnez encore une fois avant de servir.

Salade d'épinards au parmesan

Ingrédients pour 4 personnes:

600 g de feuilles d'épinard frais
1 pomme acidulée
50 g de noix
80 g de parmesan
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc
Sel
Poivre noir
1 cuillère à café de moutarde
2 cuillères à soupe d'huile de colza
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation:

Lavez et préparez les épinards et répartissez-les bien essorés sur les assiettes. Lavez les pommes, coupez-les en deux, retirez les pépins et coupez-les en bâtonnets avec la grille de découpe 1. Hachez les noix et ajoutez-les aux pommes. Râpez grossièrement le parmesan avec la râpe et mélangez bien le tout.

Pour le dressing, mélangez le vinaigre avec le sel, le poivre et la moutarde. Incorporez peu à peu l'huile de colza et l'huile d'olive avec le fouet. Mélangez en remuant le dressing avec le mélange pomme-parmesan et répartissez le tout sur la salade d'épinards.

Salade aux œufs

Ingrédients pour 4 personnes:

4 œufs
½ poivron rouge
100 g de jambon blanc
4 cornichons de taille moyenne
8 olives noires sans noyau

Pour le dressing:

½ bouquet de ciboulette fraîche
½ boîte de cresson
150 g de crème fraîche
1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à soupe de vinaigre aux herbes
Sel
Poivre noir

Préparation:

Faites cuire les œufs 10-12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient durs. Entretemps coupez le poivron en deux, enlevez les graines et coupez-le et le jambon en dés avec la grille de découpe 2. Coupez les cornichons en tranches avec la grille de découpe 4 et les olives en dés fins avec la grille de découpe 1. Retirez les œufs de l'eau bouillante, passez-les sous de l'eau froide, épluchez-les et coupez-les en tranches avec la grille de découpe 4. Mélangez le tout. Lavez la ciboulette, séchez et coupez-la en fines rondelles.

Pour le dressing mélangez la crème fraîche avec la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre. Incorporez les rondelles de ciboulette. Mélangez le dressing avec les ingrédients de la salade et dressez la salade. Coupez le cresson et garnissez la salade.

Salade de poulet à l'avocat

Ingrédients pour 4 personnes:

800 ml de fonds de volaille
(verre)
1 feuille de laurier
3 graines de piment
3 clous de girofle
450 g de blanc de poulet
1 échalote
1 piment vert (p. ex. jalapeno)
½ poivron orange
1 citron non traité
2 cuillères à soupe de crème
liquide
2 cuillères à soupe de crème
fraîche
Sel
Poivre noir
3 mini laitues romaines
2 avocats
2 cuillères à soupe d'huile
de colza
100 g de crème fraîche

Préparation:

Portez à ébullition le fond de volaille avec la feuille de laurier, les graines de piment et les clous de girofle dans une casserole. Lavez entretemps les filets de poulet, séchez-les et mettez-les dans le fond. Faites mijoter la viande de poulet à feu doux pendant 15 minutes. Retirez les filets, laissez-les refroidir et coupez-les en dés. Epluchez l'échalote et coupez-la en deux. Lavez, nettoyez et coupez en deux le piment. Coupez le poivron en morceaux et lavez-le. Coupez en dés l'échalote et le piment avec la grille de découpe 1, le poivron avec la grille 2. Lavez et séchez le citron, râpez environ 1 cuillère à café d'écorce de citron, pressez 4 cuillères à soupe de jus de citron.

Mélangez la sauce pour salade avec la crème fraîche, les dés d'échalote et l'écorce de citron. Assaisonnez le dressing avec du sel et du poivre, puis mélangez avec les dés de piment, de poivron et de poulet.

Lavez et coupez la laitue romaine et essorez-la bien. Répartissez la salade sur les assiettes. Coupez les avocats en deux, enlevez les noyaux, épluchez et coupez-les en cubes avec la grille de découpe 2. Ajoutez la moitié des dés d'avocat à la salade de poulet et mélangez bien. Pour le dressing d'avocat mettez le restant des dés d'avocat avec le jus de citron, l'huile de colza et 2 cuillères à soupe de fond de volaille dans un récipient à haut bord, mixez et incorporez à la fin la crème fraîche. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Aspergez le dressing sur la laitue romaine. Dressez la salade de poulet sur la salade et servez.

Salade de hareng

Ingrédients pour 4 personnes:

400 g de filet d'hareng salé.
100 g de pommes de terre
cuites
1 pomme
50 g de betteraves rouges
cuites
1 cornichon

Pour le dressing:

3 cuillères à soupe de compote
de pomme
1 cuillère à café de moutarde
Jus d'un citron
1 cuillère à soupe de vinaigre
aux herbes
1 cuillère à soupe d'huile de
tournesol
Sucre
Sel
Poivre noir

De plus:

4 cuillères à soupe de ciboulette
fraîche
Du pain noir et du beurre pour
servir

Préparation:

Dessalez les filets d'hareng environ 3 heures dans l'eau, puis égouttez, séchez et coupez-les en petits morceaux. Epluchez les pommes de terre et la pomme, coupez la pomme en deux, enlevez les pépins et coupez-les en dés avec la grille de découpe 2. Laissez égoutter la betterave rouge et le cornichon, coupez en petits dés avec la grille de découpe 1 et ajoutez-les aux autres ingrédients. Ajoutez également les morceaux d'hareng et mélangez bien.

Pour le dressing, mélangez la compote de pomme, la moutarde, le jus de citron, le vinaigre et l'huile de façon à obtenir une sauce homogène. Assaisonnez avec le sucre, un peu de sel et de poivre et versez sur la salade. Mélangez bien le tout, couvrez le saladier avec un couvercle fraîcheur et laissez mariner environ 30 minutes. Mélangez encore une fois et assaisonnez.

Lavez et nettoyez la ciboulette et coupez-la en fines rondelles. Parsemez la salade d'hareng avec la ciboulette et servez avec le pain noir et du beurre.

Pavé de bœuf avec courgettes

Ingrédients pour 4 personnes:

½ bouquet de persil plat
2 petits oignons
2 gousses d'ail
800 g de petites courgettes
4 pavés de bœuf à 250 g
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
200 ml de fond de légumes chaud (verre)
1 cuillère à café de paprika doux en poudre
Poivre noir
30 g de beurre clarifié
Sel
Sel aux herbes
Jus d'un ½ citron

Préparation:

Lavez le persil, séchez-le et hachez-le. Epluchez les oignons et l'ail et coupez-les en deux et en petits dés avec la grille de découpe 1. Lavez les courgettes et coupez-les en morceaux de 5 cm et puis en bâtonnets avec la grille de découpe 2. Lavez les steaks et séchez-les avec du papier de cuisine. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, ajoutez les dés d'oignon et d'ail et faites les blondir. Ajoutez les juliennes de courgette, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes. Ajoutez le fond chaud, assaisonnez les légumes avec la poudre de paprika et le poivre, couvrez et laissez cuire à point pendant 8-10 minutes.

Entretiens faites bien chauffer le beurre clarifié dans une poêle en fonte. Mettez les steaks dans la poêle et saisissez-les de chaque côté pendant 3-5 minutes, suivant le degré de cuisson désiré, saignant, médium ou bien cuit. Assaisonnez après la cuisson avec du sel et du poivre. Faites mijoter environ 2 minutes avant la fin de la cuisson les légumes sans le couvercle, jusqu'à ce que le fond soit presque évaporé. Assaisonnez les légumes avec le sel aux herbes et le jus de citron et incorporez le persil. Servez les légumes avec les steaks.

Conseil:

Il est important de bien saisir les steaks à feu vif pour avoir des bons arômes de viande grillée et une croûte. Après la cuisson, les morceaux épais peuvent être enveloppés dans un film alu et cuits au four à 150°C pendant 10 minutes. De cette façon les steaks restent bien juteux.

Goulache tzigane

Ingrédients pour 4 personnes:

3 cuillères à soupe d'huile
d'olive
700 g de goulache de bœuf
Sel
Poivre, frais moulu
4-5 oignons
1 cuillère à café de paprika
en poudre
425 ml d'eau
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 poivron jaune
65 ml d'eau
65 ml de vin rouge
2 piments
1-2 cuillères à soupe de
maïzena
Persil plat frais haché

Préparation:

Versez l'huile d'olive dans une poêle et faites chauffer à feu moyen. Ajoutez la viande de goulache et assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Epluchez et coupez en deux les oignons, coupez-les avec la grille de découpe 3, ajoutez-les à la viande de bœuf et faites-les blondir. Ajoutez en remuant le paprika en poudre. Ajoutez 425 ml d'eau, tournez et couvrez la poêle. Faites mijoter à feu doux 60 minutes en tournant de temps en temps. Si nécessaire, ajoutez encore un peu d'eau.

Coupez les poivrons en morceaux, enlevez les queues et les graines, lavez-les. Coupez-les en dés avec la grille de découpe 3 et mettez-les dans la poêle. Ajoutez 65 ml d'eau et le vin rouge. Coupez les piments en deux dans le sens de la longueur, enlevez les graines et lavez-les. Coupez-les finement avec la grille de découpe 1 et ajoutez-les au goulache dans la poêle. Couvrez la poêle et laissez mijoter le goulache encore une fois 60 minutes. Si nécessaire, ajoutez encore un peu d'eau.

Après la cuisson diluez la maïzena avec un peu d'eau sans faire de grumeaux et incorporez avec un fouet dans la sauce. Portez le goulache à ébullition. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du paprika en poudre, dressez sur les assiettes, parsemez avec le persil et servez.

Conseil:

Pour une autre variante ajoutez 200 g de choucroute ensemble avec les dés de poivron. Ajoutez dans ce cas aussi plus de liquide.

Truites aux légumes à la cocotte en terre „Römertopf“

Ingrédients pour 2 personnes:

2 truites vidées et écaillées
Jus d'un ½ citron
Sel
Poivre blanc, frais moulu
200 g de carottes
250 g de poireaux
250 g de pommes de terre
1 feuille de laurier
50 ml de vin blanc
1 cuillère à soupe d'amandes
effilées

Préparation:

Faites tremper la cocotte en terre „Römertopf“. Passez les truites sous l'eau courante et essuyez-les avec un papier de cuisine. Aspergez les poissons à l'extérieur et à l'intérieur avec le jus de citron, salez et poivrez. Epluchez les carottes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Nettoyez les poireaux, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et lavez-les soigneusement. Coupez les carottes et les poireaux en morceaux de 5 cm de longueur et coupez-les en dés avec la grille de découpe 2. Lavez et épluchez les pommes de terre, coupez-les en tranches d'un doigt d'épaisseur et coupez-les en dés avec la grille de découpe 3. Mettez les légumes dans la cocotte „Römertopf“, salez légèrement et mettez la feuille de laurier dessus. Posez les truites sur les légumes. Versez le vin sur les truites. Parsemez avec les amandes effilées. Fermez la cocotte „Römertopf“ avec le couvercle et mettez au four froid. Faites cuire environ 50 minutes à 180° C. Puis assaisonnez les légumes, dressez les truites sur les légumes et servez.

Conseil:

Pour une variante plus piquante, farcissez chaque truite avec 1-2 cuillères de zeste de citron, mélangé avec des juliennes de piment, d'ail et du poivre grossièrement moulu.

Crevettes au curry „Mandala”

Ingrédients pour 2 personnes:

2 échalotes
2 gousses d'ail
20 de gingembre mariné
½ concombre
2 tranches d'ananas frais
1 cuillère à soupe de beurre
1 cuillère à soupe de poudre
de curry
125 ml de bouillon de viande
3 cuillères à soupe de lait de
coco (en boîte)
400 g de queues de crevettes
Poivre de Cayenne
1 cuillère à soupe de sauce
de soja

Préparation:

Épluchez l'ail et l'échalote, enlevez les germes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur et puis coupez-les en petits dés avec la grille de découpe 1. Retirez le gingembre de son jus, laissez égoutter et coupez-le également en petits dés avec la grille de découpe 1. Lavez et épluchez le concombre, coupez-le en morceaux de 5 cm et dans le sens de la longueur. Coupez le concombre et l'ananas en petit dés avec la grille de découpe 2. Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Faites blondir les échalotes et l'ail. Incorporez la poudre de curry et saisissez brièvement. Ajoutez le gingembre. Versez le bouillon de viande et le lait de coco et portez à ébullition. Ajoutez les dés de concombre, d'ananas et les queues de crevettes dans la sauce et faites mijoter à feu doux pendant 5 minutes. Assaisonnez la sauce avec le poivre de Cayenne et la sauce de soja et servez les crevettes au curry.

Conseil:

Le plat est rendu plus exotique en ajoutant quelques raisins et un peu de cardamome moulu.

Tarte à l'oignon

Ingrédients pour 4 personnes:

15 g de levure de boulanger
250 g de farine
6 cuillères à soupe d'huile
d'olive
Sel
800 g d'oignons
30 g de beurre
4 feuilles de laurier frais
2 pommes rouges de taille
moyenne
Poivre grossièrement moulu
2 cuillères à soupe de jus de
citron
100 g de crème fraîche
2 œufs
30 g de noix
2 branches de romarin

De plus:

Graisse pour le plat

Préparation:

Pour la pâte délayez la levure dans 150 ml d'eau tiède, pétrissez avec la farine, 2 cuillères d'huile d'olive et le sel. Couvrez et laissez lever 30 minutes au chaud.

Entretemps épluchez les oignons et coupez-les en fines tranches avec la insert de découpe. Faites chauffer le restant d'huile d'olive et le beurre dans une poêle et faites mijoter les cubes d'oignons avec la feuille de laurier pendant 20 minutes. Salez, laissez égoutter et conservez le fond. Coupez la pomme non épluchée en deux, épépinez la pomme et coupez-la en tranches avec grille de découpe 4. Puis tournez-les dans le fond d'oignons et assaisonnez avec du poivre et le jus de citron. Préchauffez le four à 225° C. Pétrissez la pâte encore une fois brièvement, étalez la pâte pour obtenir une forme ronde d'environ 28 cm de diamètre et posez-la dans un plat rond ou un moule à tarte graissé (d'un diamètre d'environ 22 cm). Garnissez la pâte avec les oignons et les pommes et repliez les bords de la pâte. Mélangez le fond d'oignons avec la crème fraîche et les œufs, assaisonnez avec du sel et du poivre et versez le tout sur la tarte à l'oignon. Hachez les noix grossièrement. Lavez et séchez bien le romarin, enlevez les feuilles, hachez-les finement avec un couteau et parsemez sur la tarte. Faites cuire au four préchauffé sur la deuxième glissière en bas du four pendant 20 minutes, puis encore 5 minutes sur le fond du four. Servez très chaud.

Légumes gratinés avec farfalle et sauce balsamique

Ingrédients pour 4 personnes:

1 poivron rouge
1 poivron jaune
1 courgette
2 grandes carottes
2 oignons
2 gousses d'ail
100 g d'haricots verts
4 cuillères à café d'huile d'olive
Sel
Poivre, frais moulu
400 g de farfalle (pâtes)
½ bouquet de basilic frais
50 g de parmesan

Pour le dressing:

5 cuillères à soupe de vinaigre
balsamique
2 cuillères à soupe d'huile
d'olive
Sel
Poivre, frais moulu

De plus:

Graisse pour le plat

Préparation:

Coupez les poivrons en morceaux, enlevez les queues et les graines, lavez-les. Lavez la courgette, épluchez les carottes, coupez le tout en morceaux d'environ 5 cm et dans le sens de la longueur. Épluchez les oignons et coupez-les en deux. Coupez en petits morceaux les poivrons, les courgettes, les carottes et les oignons avec la grille de découpe 2. Épluchez l'ail, enlevez le germe, coupez-le en deux et puis en petits dés avec la grille de découpe 1. Nettoyez les haricots et coupez-les en deux. Mettez les légumes dans un plat à gratin beurré. Aspergez avec l'huile d'olive, assaisonnez avec du sel et du poivre et bien mélanger. Faites cuire à 180° C pendant 35-40 minutes, jusqu'à les légumes soient cuits. Entretemps faites cuire les pâtes al dente comme indiqué sur le paquet dans de l'eau salée bouillante, égouttez-les et tenez-les au chaud. Pour le dressing mélangez le vinaigre balsamique avec l'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre. Lavez le basilic, séchez-le bien et coupez-le très finement. Sortez les légumes du four et incorporez les pâtes. Arrosez avec le dressing et le basilic, mélangez le tout avec précaution, assaisonnez et dressez par portion. Râpez grossièrement le parmesan avec la râpe et parsemez sur les assiettes. Servez immédiatement.

Penne alla pizzaiola

Ingrédients pour 4 personnes:

1 oignon
2 gousses d'ail
1 kg des tomates
6 filets d'anchois dans de l'huile
4 cuillères à soupe d'huile
d'olive
Sel
Poivre, frais moulu
100 g olives noires sans noyaux
2 cuillères à soupe de câpres
350 g de penne
1 bouquet de persil plat
75 g de parmesan

Préparation:

Epluchez les oignons et coupez-les en deux. Epluchez les gousses d'ail, enlevez le germe et coupez-les en deux, puis coupez-le en petits dés avec la grille de découpe 1. Ebouillantez les tomates, laissez tremper 1-2 minutes et égouttez. Enlevez la peau, coupez les tomates en deux, enlevez les tiges et coupez-les en dés avec la grille de découpe 2. Coupez les anchois en morceaux d'environ 3 cm. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites blondir les dés d'oignons et d'ail. Ajoutez les dés de tomates avec leur jus. Incorporez les filets d'anchois en remuant, assaisonnez la sauce avec du sel et du poivre et faites mijoter à feu moyen environ 30 minutes pour la faire épaissir.

Entretemps coupez les olives en tranches avec la grille de découpe 4 et ajoutez-les avec les câpres à la sauce. Assaisonnez la sauce et tenez au chaud à feu doux. Faites cuire entretemps les pâtes dans de l'eau bouillante salée environ 10 minutes, sortez-les et laissez-les bien égoutter. Lavez le persil, séchez-le et hachez-le finement. Râpez grossièrement le parmesan avec la râpe. Dressez les pâtes dans un plat préchauffé, mélangez avec le persil et le fromage et arrosez finalement avec la sauce. Servez immédiatement.

Conseil:

Ce plat est aussi délicieux, lorsque l'on incorpore 200 g de morceaux de thon rôti.

Risotto aux champignons et la tomate

Ingrédients pour 4 personnes:

200 g de cèpes
200 g de champignons
2 tomates
4 échalotes
50 g de beurre
300 g de riz arborio
500 ml de bouillon de légumes
20 ml de vin blanc sec
Sel
Poivre blanc
80 g de parmesan
Huile d'olive
1 bouquet de persil

Préparation:

Nettoyez les cèpes et les champignons, frottez-les avec un torchon humide et coupez-les en tranches fines avec la grille de découpe 4. Lavez les tomates, coupez-les en deux, enlevez la base des tiges et coupez-les en dés avec la grille de découpe 2. Epluchez les échalotes, coupez-les en deux et puis en petits dés avec la grille de découpe 1. Faites blondir la moitié des dés d'échalote dans du beurre dans une casserole assez grande. Ajoutez le riz et tournez jusqu'à ce que les grains de riz se nacent. Ajoutez peu à peu le bouillon de légumes et laissez réduire à feu doux-moyen et en tournant constamment pendant environ 15-18 minutes. Dès que la plupart du liquide a été absorbé, ajoutez lentement le vin blanc. Continuez à tourner jusqu'à ce que tout le vin soit absorbé et que le risotto ait la consistance d'une bouillie. Si nécessaire, ajoutez encore plus de vin ou d'eau. Assaisonnez avec du sel et du poivre, râpez le parmesan avec la râpe et incorporez-le avec précaution.

Entretemps faites revenir les tranches de champignons avec le reste des échalotes dans de l'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre. Enlevez les grosses tiges de persil, lavez et essorez-le. Puis hachez-le finement avec un couteau à herbes. Incorporez avec précaution les champignons et le persil dans le risotto. Servez immédiatement dans un plat préchauffé.

Jambalaya louisiane

Ingrédients pour 4 personnes:

1 poivron rouge
1 poivron vert
1 gousse d'ail
2 oignons
500 g de chorizo (ou
d'andouille)
4 tranches de bacon
500 g de crevettes fraîches
250 g de riz naturel
2 cubes de bouillon de volaille
240 ml de bouillon de volaille
240 ml de sauce tomate
Sel et poivre
1 citron

Préparation:

Coupez le poivron rouge et vert en morceaux, enlevez les tiges et les graines, lavez-les et coupez-les en dés avec la grille de découpe 2. Epluchez les oignons et l'ail et coupez-les en deux et puis en petits dés avec la grille de découpe 1. Coupez le chorizo en tranches. Faites revenir les tranches de bacon dans une grande casserole ou sauteuse jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes et dorées, faites égoutter sur du papier de cuisine et coupez-les grossièrement. Faites revenir les crevettes et les tranches de chorizo dans la graisse de cuisson avec 60 ml d'eau à feu vif pendant 5 minutes. Ajoutez les dés de poivron, d'oignon et d'ail, le riz, les cubes de bouillon de volaille, le bouillon de volaille et la sauce tomate. Mélangez bien le tout et assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez après 2 minutes 60 ml d'eau, mettez sur feu doux et laissez mijoter le tout encore 20 minutes en remuant continuellement. Coupez les citrons en quartiers avec la grille de découpe 5 et pressez-les. Peu avant la fin de cuisson ajoutez le jus de citron au Jambalaya. Mélangez bien, assaisonnez et enlevez du feu.

Conseil:

Si vous préférez un goût plus épicé, vous pouvez ajouter un piment.

Légumes variés au wok

Ingrédients pour 4 personnes:

200 g de poivron
1 petite courgette
1 carotte
100 g de brocoli
100 g de pois gourmands
100 g de champignons frais
4 oignons printaniers
100 g de pousses de soja
fraîches
4 gousses d'ail
6 cuillères à soupe d'huile
2 cuillères à soupe de sauce
nuoc-mam
2 cuillères à soupe de sauce
de soja claire
2 cuillères de soupe de sauce
d'huitres
Poivre, frais moulu

Préparation:

Coupez les poivrons en deux, enlevez les queues et les graines, lavez-les et coupez-les en morceaux. Nettoyez les courgettes, lavez-les, coupez-les en morceaux d'environ 5 cm et coupez ensuite le tout en dés avec la grille de découpe 3. Epluchez les carottes, coupez-les en morceaux de 3 cm de longueur et puis debout en bâtonnets avec la grille de découpe 1. Nettoyez et lavez le brocoli, séparez les bouquets. Nettoyez également les pois gourmands. Nettoyez les champignons et les oignons printaniers et coupez-les en tranches avec la grille de découpe 4. Triez les pousses de soja, lavez-les sous l'eau courante et ensuite essorez-les bien. Epluchez l'ail, enlevez le germe et coupez-le en deux, ensuite coupez-le en petits dés avec la grille de découpe 1. Faites chauffer l'huile dans le wok et faites revenir l'ail. Ajoutez les courgettes, les carottes, les bouquets de brocoli, les pois gourmands et les champignons et saisissez à feu vif en remuant pendant 2 minutes. Ajoutez la sauce nuoc-mam et la sauce d'huitres et mélangez bien le tout. Incorporez les oignons printaniers et les pousses de soja et assaisonnez les légumes avec du poivre. Servez immédiatement.

Conseil:

Les pousses de radis frais sont délicieuses et très décoratives. Elles ont une jolie couleur rose vive et apportent de plus une note légèrement pimentée.

Strudel aux pommes

Ingrédients pour 4 personnes:

300 g de farine fine
1 cuillère à café d'huile neutre
1 pincée de sel
1 kg de pommes acidulées
50 g de sucre
1 pincée de poudre de cannelle
100 g d'amandes effilées
50 g de beurre
100 g de raisins secs

De plus:

Huile pour beurrer
Farine pour la surface de travail
1 torchon
Sucre en poudre pour saupoudrer

Préparation:

Mélangez la farine, l'huile et le sel avec assez d'eau tiède de façon à obtenir une masse molle, pétrissez-la jusqu'à ce qu'elle se décolle de la main. Formez une miché avec la pâte, enduisez avec un peu d'huile et laissez reposer, dans un plat chaud couvert, au minimum 30 minutes.

Epluchez et coupez en quartiers les pommes, épépinez-les, enlevez les tiges et les fleurs. Coupez-les en fins bâtonnets avec la grille de découpe 1 et mélangez avec le sucre, la cannelle et les amandes. Roulez la pâte et posez-la sur un torchon saupoudré de farine. Puis étirez-la de façon régulière dans toutes les directions, jusqu'à ce qu'elle soit très fine. Posez les flocons de beurre sur la pâte. Répartissez la masse de pommes sur la pâte (en laissant un tiers de libre sur un côté) et parsemez avec les raisins secs. Roulez le strudel à l'aide du torchon, de façon à ce que le dernier tiers soit roulé à la fin. Posez sur une plaque à gâteaux et cuisez dans le four préchauffé à 210° C pendant environ 30 minutes. Saupoudrez le strudel chaud avec le sucre en poudre et servez immédiatement.

Conseil:

Comme variante répartissez selon le goût 50-100 g de pâte d'amande en petits flocons ensemble avec le beurre sur la pâte.

Salade de fruits frais

Ingrédients pour 4 personnes:

2 mandarines
4 figues fraîches
150 g de raisins rouges sans pépins
1 pomme
1 poire
2 bananes
2 cuillères à soupe de vin blanc
4 cuillères à soupe de jus de limette
2 cuillères à soupe de sucre en poudre

Préparation:

Epluchez et filetez les mandarines. Lavez et séchez les figues, enlevez les queues et coupez en huit avec la grille de découpe 6. Lavez, séchez et égrainez les raisins, coupez-les en rondelles avec la grille de découpe 4. Lavez la pomme et la poire, coupez-les en deux, retirez les pépins et coupez-les en bâtonnets avec la grille de découpe 2. Epluchez les bananes et coupez les en rondelles avec la grille de découpe 4.

Pour le dressing, mélangez bien le vin blanc avec le jus de limette et le sucre en poudre. Versez le dressing sur la salade de fruits et mélangez avec précaution. Laissez mariner la salade couverte avant de servir au minimum pendant 15 minutes.

Glace au fruits flambés

Ingrédients pour 4 personnes:

½ ananas
3 bananes
2 oranges
50 g de beurre
50 g de sucre de canne
4 cl de rhum
4 boules de glace à la vanille ou à l'orange

Préparation:

Epluchez les ananas, coupez-les en quartiers, retirez la partie dur et coupez ensuite en dés avec la grille de découpe 3. Epluchez les bananes et coupez-les en rondelles avec la grille de découpe 4. Epluchez les oranges, filetez-les et éventuellement enlevez les pépins. Faites fondre le beurre dans une poêle. Puis ajoutez en remuant lentement le sucre jusqu'à ce qu'il soit fondu. Mettez les fruits dans la poêle et tournez jusqu'à ce qu'ils soient complètement couverts avec le mélange de sucre. Enlevez la poêle de la cuisinière, ajoutez le rhum aux fruits et allumez. Lorsque la flamme est éteinte, mettez les fruits dans des coupes à dessert. Posez une boule de glace au milieu de chaque coupe et servez immédiatement.

Salade de fruits „caraïbes”

Ingrédients pour 4 personnes:

1 melon
1 mangue
1 ananas
3 kiwis
4 bananes
2 oranges
1 citron
1 pot de yaourt nature
1 boîte de lait de coco
Sucre à volonté
Zeste d'orange fraîche

Préparation:

Coupez le melon en quartiers, retirez les pépins et enlevez la peau. Epluchez la mangue, coupez-la en deux et enlevez le noyau. Epluchez l'ananas, coupez-le en quartiers et retirez la partie dure. Coupez le tout en morceaux et coupez en dés avec la grille de découpe 3. Epluchez les kiwis, enlevez la base dure. Epluchez les bananes et coupez-les en rondelles avec la grille de découpe 4. Pressez les oranges et le citron, mélangez-les avec le yaourt et le lait de coco. Goutez et éventuellement resucrer. Mélangez les fruits et dressez dans des petites coupes. Arrosez avec le dressing, garnissez avec les zestes d'oranges et servez.

Croquants de pommes de maman

Ingrédients pour 4 personnes:

3 grosses pommes
25 ml de jus d'orange
50 g de sucre
½ cuillère à café de poudre de cannelle
50 g de farine
1 pincée de sel
2 cuillères à soupe de beurre mou

De plus:

Graisse pour le plat

Préparation:

Graissez légèrement un moule à tarte rectangulaire (environ 25x30 cm). Epluchez les pommes, épépinez-les, coupez-les en tranches avec la râpe et posez-les de façon régulière sur le moule. Arrosez avec le jus d'orange. Mélangez dans un saladier 25 g de sucre avec la cannelle et saupoudrez sur les pommes. Mélangez dans le même plat la farine, le restant de sucre et le sel. Incorporez le beurre en pétrissant jusqu'à ce qu'une masse brisée se forme. Parsemez les bouts de pâte sur le mélange de pommes. Faites cuire les croustillants à 175° C au four préchauffé pendant 40-45 minutes, jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée et que les pommes soient molles.

Gâteau à la salade de fruit

Ingrédients pour 12 personnes:

200 g de farine
1 cuillère à café de levure en poudre
65 g de sucre
1 paquet de sucre vanille
30 ml de lait
50 g de beurre
250 g de fraises fraîches
150 g de raisins rouges
1 nectarine
1 petite pomme
1 kiwi
1 banane
Jus d'un ½ citron

Pour la couverture et la crème :

1 paquet de couverture à gâteau blanche
3 cuillères à soupe de sucre
200 g de crème liquide
1 paquet de fix chantilly

De plus:

Papier de cuisson

Préparation:

Tamisez la farine et la levure en poudre sur la surface de travail, faites un creux au milieu. Ajoutez le sucre, le sucre de vanille et le lait. Travaillez avec la moitié de la farine pour former une bouillie. Ajoutez le beurre en flocons et pétrissez à partir du milieu pour former une pâte lisse. Mettez du papier de cuisson dans un plat à tarte et étalez 2/3 de la pâte sur le fond. Formez un rouleau avec le restant de la pâte, mettez-le au bord dans le plat, tirez-le env. 2 cm vers le haut et appuyez un peu vers le bord. Piquez la pâte avec une fourchette. Faites cuire dans le four préchauffé à 180° C pendant environ 25 minutes. Puis laissez refroidir. Lavez et laissez égoutter les fruits. Nettoyez les fraises. Enlevez les raisins des grappes. Coupez en deux les nectarines et enlevez le noyau. Epluchez les pommes, coupez-les en deux et épépinez-les. Coupez en dés les fraises, les raisins, la nectarine et la pomme avec la grille de découpe 2. Epluchez le kiwi, coupez-le en deux et retirez le bout dur. Epluchez la banane et coupez les deux en rondelles avec la grille de découpe 4. Mélangez les fruits avec le jus de citron. Mélangez la couverture avec 2 cuillères à soupe de sucre et 250 ml d'eau. Portez à ébullition le liquide et laissez bouillir ½ minute. Laissez refroidir la couverture pendant 3 minutes, puis mélangez avec la salade de fruits. Répartissez la salade de fruit sur le gâteau et laissez durcir. Battez la crème avec le sucre restant et le fix chantilly. Remplissez de crème une poche à pâtisserie et décorez le gâteau.

