

IKOHS

# LIVRE DE RECETTES

SAVOUREZ LE FUTUR

*Chef* BOT

# SOMMAIRE

---

Sauces et ingrédients de base	17
Amuse-bouches et apéritifs	38
Salades	56
Accompagnements	60
Entrées	68
Plats principaux	94
Desserts et petits-déjeuners	116
Boissons	126

Ail confit	19
<hr/>	
Beurre de champignons portobello à l'ail	45
Beurre de fruits secs	24
Boeuf jardinière	113
Boisson fraîche à la pastèque et au citron	132
Boulettes de cabillaud à la sauce verte	100
Boulettes de poulet à la sauce tomate	102
Béchamel	20
<hr/>	
Café frappé au miel et à la cannelle	133
Carottes aux épices	67
Carottes vapeur sauce Chamoy	55
Champignons à l'ail	39
Chou chinois au vinaigre	64
Choux de Bruxelles sautés aux lardons	69
Cocktail café frappé Bailey's	130
Compote de pommes	119
Confiture de figues	27
Confiture d'oignons	26
Coupe tropicale de glace aux agrumes	125
Crème au chocolat	120
Crème au fromage	22
Crème aux champignons portobello et au parmesan	77
Crème de champignons et de shiitakés	72
Crème de chou-fleur Madame du Barry	74
Crème de courge, carottes et lait de coco	71
Crème de petit-pois et d'avocat	73
Crème de volaille et légumes	70
Crème d'asperges vertes	76
Curry de crevettes et riz basmati	40
<hr/>	
Dip de moules à l'escabèche	41
<hr/>	
Estouffade du sud	107
<hr/>	
Flan	121

Garniture au thon pour sandwich	51
Gaspacho	82
Glace au cacao et à la banane	122
<hr/>	
Houmous	44
Houmous de betterave	43
Huile aromatisé au citron, à l'ail et au chili	18
<hr/>	
Lassi à la mangue	131
Lentilles aux légumes	87
Limonade à la menthe	134
<hr/>	
Margarita frozen au concombre	128
Mayonnaise	25
Mayonnaise au tofu	36
Milk-shake de banane, cannelle, dattes et chia	129
Milkshake au chocolat et à la crème fraîche	118
Moules au vin blanc	88
Moules à l'escabèche et au vin blanc	46
Mousse au chocolat et à l'avocat (recette rapide)	123
<hr/>	
Nouilles sauce cacahouète	84
<hr/>	
Oignons grelots caramélisés aigres-doux	83
<hr/>	
Pesto	29
Petits haricots blancs confits à la menthe	23
Pisco Sour	136
Piña colada avec ou sans alcool	135
Poisson blanc vapeur, pommes de terre et sauce « pico de gallo » (sauce mexicaine)	106
Pommes de terre baby au beurre d'ail et au persil	65
Porridge aux flocons d'avoine	124
Poulet au curry indien	104
Poulet basse température	30
Pulled Pork	110
Purée de pommes de terre	30
Pâtes au beurre de sardine et à l'ail	90
Pâte à tartiner chocolat noisettes	37
Pâte à tartiner fromage crémeux, saumon et coriandre	54
Pâte à tartiner petits-pois, yaourt et citron	53
Pâté aux noix de cajou	50
Pâté aux tomates séchées et aux noisettes	28
Pâté d'artichaut	49

Raviolis chinoises à la vapeur	80
Risotto de potiron et gorgonzola	111
Riz gluant au lait de coco et à la mangue	117
Riz long	61
Riz moelleux aux calamars	98
Riz à la crème d'épinards	96
Riz à la milanaise	114
<hr/>	
Salade américaine au chou et aux carottes	57
Salade avec vinaigrette crémeuse à la moutarde, aux noisettes et à l'œuf dur	59
Salmorejo	86
Sauce aux shimejis et aux enokis	32
Sauce bolognaise au soja texturé	21
Sauce piquante	35
Sauce toffee	33
Sauce tomate	34
Saucisses aux oignons et à la bière	95
Saumon légumes vapeur	112
Sel aux herbes	31
Sloopy joes à la dinde	108
Smoothie aux prunes et au thé matcha	137
Soupe froide de concombre, yaourt et menthe	92
Spirales de courgette vapeur, sauce aux tomates séchées et fromage de chèvre	78
<hr/>	
Taboulé	58
Tapenade d'olives noires aux épices et aux anchois	48
Tzatziki	52
<hr/>	
« Agua fresca » (boisson mexicaine) à la mangue, au melon et au citron vert	127
Épis de maïs au beurre d'ail	63
Œuf cuit à basse température	62
Œufs farcis au pâté de campagne	42



# Chef BOT

COMPACT

---

BE A MASTER BECOME A CHEF





Ce livre de recettes contient quelques exemples de tout ce que vous pouvez élaborer avec votre Chefbot, un robot de cuisine complet qui, grâce à ses accessoires, vous permettra de cuisiner, râper, découper, de préparer des soupes et des crèmes ou une sauce béchamel, de monter des blancs en neige, etc. Il est composé de 100 recettes simples, saines et savoureuses. Nous vous en ferons parvenir de nombreuses autres que vous pourrez élaborer avec des produits de saison. Pour vous permettre de trouver facilement une recette, il commence par les apéritifs et se termine par les desserts. La dernière partie est consacrée aux boissons. Élaborer quelques-uns de ces plats vous permettra de vous familiariser avec votre Chefbot et ses nombreuses fonctions. Mais n'hésitez pas à ajouter votre touche personnelle ! Nous espérons que vous aurez autant de plaisir que nous à préparer ces recettes.

**Mònica Escudero** (journaliste spécialisée en gastronomie, conseillère et home economist) et l'équipe d'IKOHS.

# Chef BOT

COMPACT

BE A MASTER BECOME A CHEF



# ACCES- SOIRES



PROTÉINES



HYDRATES DE  
CARBONE



LÉGUMES



PRODUITS  
LAI TIERS



## DISQUE À RÂPER/COUPER EN TRANCHES

La meilleure façon de râper des légumes pour les faire revenir ou pour une salade, de couper du fromage pour une fondue ou de couper de fines rondelles d'oignon ou de pomme, en quelques minutes et sans aucun risque.

Pour l'utiliser, emboîtez l'axe dans le récipient et le disque sur l'axe avec l'accessoire que vous souhaitez utiliser placé vers le haut.

Fermez le Chefbot avec le couvercle en vous aidant du poussoir pour faire pression. Sélectionnez la vitesse 5 ou 6. Ces accessoires vous aideront à élaborer des plats salés ou faire de la pâtisserie.





## SPATULE DE MÉLANGE

Fritures, soupes, crèmes, ragoûts et risottos : cette spatule remuera votre plat comme vous le feriez vous-même, sans abîmer les ingrédients.

La vitesse 1 est idéale pour des plats longs à élaborer ou cuits à des températures peu élevées pour lesquels les ingrédients ne risquent pas d'adhérer au fond. Pour des recettes de pâtisserie dans lesquelles les ingrédients ne doivent pas se solidifier, comme la crème renversée, il est préférable de sélectionner la vitesse 3.





## SPATULE

Elle remue, rassemble et mélange. Idéale pour optimiser toutes les fonctions de votre Chefbot.

Cet accessoire est fabriqué en silicone alimentaire, une matière souple et facile à nettoyer.





## ACCESSOIRE FOUET

Il sert à monter les blancs en neige ou à élaborer de la crème chantilly, des mousses et autres desserts, ainsi qu'à remuer et fouetter une sauce dont les ingrédients n'ont pas besoin d'être triturés, comme la béchamel, et à préparer des émulsions telles que mayonnaise ou sauce hollandaise.

Il vous aidera également à mélanger les pâtes à gâteau et d'autres bases servant à la confection de pâtisserie (sauf les biscuits et les pâtes dures et sèches). Il fonctionne parfaitement aux vitesses 3 et 4. L'icône du fouet s'allumera sur l'écran.





## PANIER VAPEUR

Un accessoire particulièrement polyvalent qui vous sera très utile. Il est idéal pour faire cuire le riz blanc, les légumes en petite quantité et d'autres préparations nécessitant un contact direct avec l'eau et ayant besoin de peu de surface de cuisson. Vous pouvez également l'utiliser pour des aliments très délicats que la spatule de mélange pourrait casser, tels que les boulettes de fruits de mer ou les œufs.

C'est également une passoire de petite taille qui servira aussi bien à retirer la pulpe du citron d'une limonade ou à laver les légumes avant de les cuisiner ou à les laisser tremper. Pour le retirer, placez le récipient doseur dans la rainure du panier, faites-le tourner pour bien l'emboîter et retirez le panier avec précaution s'il est chaud.





## PANIER VAPPEUR PLAT ET CREUX

Ces petits paniers permettent de faire cuire les légumes, le poisson, les moules, les raviolis chinois et d'autres types de dim sum, ainsi que des filets de poulet ou de dinde. Pour les utiliser à la vitesse 0, il est nécessaire d'entrer dans le programme « vapeur » qui indique 20 minutes par défaut. Le minuteur peut se régler de 1 à 60 minutes. Si vous les utilisez pour une préparation longue, il est important de mettre suffisamment d'eau dans le récipient. S'il n'y a pas suffisamment d'eau, le programme s'arrêtera pour des raisons de sécurité.

Lorsque vous cuisinez un aliment délicat à la vapeur, il est préférable de ne pas l'introduire jusqu'à ce que le Chefbot sonne pour indiquer qu'il a atteint la température maximum. De cette façon, l'aliment sera exposé à la chaleur juste le temps nécessaire. Grâce aux deux niveaux, il est possible de préparer en même temps un plat vapeur complet avec des ingrédients ne nécessitant pas les mêmes temps de cuisson. Par exemple, vous pouvez faire cuire des pommes de terre et des carottes pendant 20 minutes dans le grand panier et à la moitié de la cuisson, ajouter le panier plat pour faire cuire des suprêmes de poisson.

# Chef BOT

COMPACT

BE A MASTER BECOME A CHEF



BE A MASTER. BECOME A CHEF

# SAUCES ET INGRÉ- DIENTS DE BASE



PROTÉINES



HYDRATES DE  
CARBONE



LÉGUMES



PRODUITS  
LAITIERS

 22 min



## HUILE AROMATISÉE AU CITRON, À L'AIL ET AU CHILI

Les huiles aromatisées rehausseront la saveur des salades, des plats cuisinés, des viandes grillées et des poissons à la vapeur. Une cuisson à température modérée permet à tout assaisonnement ou aux herbes aromatiques de libérer rapidement tous leurs arômes et leurs saveurs et de conserver les qualités de l'huile, ces dernières se dégradant à des températures élevées. Outre l'ail, le citron et la touche piquante – facultatif –, vous pouvez ajouter quelques branches d'herbes aromatiques fraîches ou séchées.

### INGRÉDIENTS

200 ml d'huile d'olive vierge

8 gousses d'ail avec leur peau

L'écorce d'un citron (uniquement la partie jaune)

Chili frais ou piment de Cayenne (facultatif)

Facultatif : thym, romarin, sauge ou basilic

### PRÉPARATION



1. Piquer l'ail environ huit fois à l'aide d'un couteau pointu ou d'une pique à brochette. Peler le citron en ne conservant que la partie jaune de l'écorce. Laver soigneusement les herbes aromatiques et le chili.
2. Placer l'accessoire mélangeur dans le récipient. Verser 200 ml d'huile, 8 gousses d'ail, la peau du citron, le chili ou le piment de Cayenne et les herbes aromatiques. Programmer 20 minutes à 70 °C et fermer.
3. Ouvrir le Chefbot, verser le contenu dans un pot et conserver ce dernier bien fermé au réfrigérateur. Il est possible de consommer cette sauce immédiatement, mais elle prend toute sa saveur au bout de trois jours.



25 min 

## AIL CONFIT

L'ail confit se déguste de nombreuses façons : frotté sur une tartine grillée – sur laquelle vous ajouterez quelques rondelles de tomates fraîches ou des tomates séchées et du basilic – ou pour assaisonner un poulet grillé. L'huile dans laquelle il est conservé pourra servir à assaisonner des légumes grillés, un plat de pâtes bien poivré et accompagné d'un fromage affiné, ou à faire rissoler une préparation. Pour obtenir un bon résultat, choisissez une bonne huile et un ail bien sec.

### INGRÉDIENTS

6 têtes d'ail frais sans leur peau  
(environ 250 g)

300 ml d'huile d'olive vierge extra  
(ou la quantité nécessaire pour recouvrir l'ail)



### PRÉPARATION



1. Placer l'accessoire mélangeur dans le récipient. Ajouter 250 g d'ail frais épluché. Ajouter 300 ml d'huile l'olive vierge extra (ou la quantité nécessaire pour recouvrir l'ail).
2. Programmer 25 minutes à 80°C, vitesse 1, puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et vérifier que l'ail est bien tendre à l'aide d'une fourchette. Si l'ail n'est pas prêt, programmer 5 minutes à 90 °C, vitesse 1 et fermer.
4. Patienter jusqu'à ce qu'il refroidisse un peu et conserver au réfrigérateur dans un tupperware ou un pot bien fermé. Consommer à température ambiante.



 12 min



## BÉCHAMEL

La béchamel est l'une des sauces chaudes les plus utilisées dans la cuisine européenne. Elle pourra également servir à l'élaboration de délicieuses croquettes ou pour accompagner des cannellonis, des pâtes gratinées ou des gâteaux de légumes. Une seule béchamel pour tous ces plats ? Non, bien sûr. Nous vous proposons une recette de béchamel que vous pourrez utiliser pour napper ou pour des plats gratinés exigeant peu de cuisson. Si vous souhaitez faire des croquettes, vous préparerez une béchamel avec 600 ml de lait au lieu de 750 ml. Pour des cannellonis ou un plat qui restera longtemps au four, vous augmenterez la quantité de lait jusqu'à 900 ml. Il est important de placer le fouet complètement en contact avec le fond du récipient.

### INGRÉDIENTS

- 60 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (15 ml)
- 75 g de farine de blé
- 750 ml de lait à température ambiante
- Sel, à votre goût
- Noix de muscade

### PRÉPARATION



1. Placer le fouet dans le récipient. Ajouter 60 g de beurre, 15 ml d'huile d'olive, programmer 01:30 à 100°C, vitesse 1 et fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et rassembler la farine de manière à ce qu'elle n'adhère pas à la paroi. Programmer 3 minutes à 100°C, vitesse 2, puis fermer.
3. Ajouter 750 ml de lait, le sel et la noix de muscade. Programmer 8 minutes à 95°C, vitesse 3, puis fermer.



30 min 

## SAUCE BOLOGNAISE AU SOJA TEXTURÉ

Cette sauce bolognaise au soja est parfaite si vous êtes vegan. Si ce n'est pas le cas, mais si vous avez déjà pensé à manger moins de viande, cette recette vous aidera. Savoureuse et très polyvalente, outre les pâtes, vous pourrez l'utiliser avec des lasagnes, avec un sauté de courgettes, ou même dans un petit pain, comme un sloppy joe sans ingrédients d'origine animale. Vous pourrez la congeler en portions individuelles que vous utiliserez rapidement pour improviser rapidement un dîner. Pour obtenir un bon résultat, il suffit d'utiliser un bouillon savoureux pour hydrater le soja. Si vous n'en disposez pas, improvisez en faisant revenir un oignon et des carottes hachées que vous ferez bouillir dans 1 l d'eau pendant 10 minutes en ajoutant une cuillère à soupe rase de pâte de miso. Ensuite, triturer le tout.

### INGRÉDIENTS

Pour environ 12 portions

2 oignons de taille moyenne (300 g)	750 ml de bouillon de légumes
500 g de tomates en morceaux ou triturées	2 cuillères à soupe de concentré de tomate (60 g. Facultatif)
2 gousses d'ail	Sel, à votre goût
2 carottes (140 g)	Poivre fraîchement moulu
5 cuillerées d'huile d'olive (75 g)	Origan ou basilic frais ou séché
250 g de soja texturé fin	



### PRÉPARATION



1. Mettre le soja texturé dans un bol et recouvrir avec le bouillon chaud. Laisser reposer 15 minutes.
2. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter les deux oignons épluchés et coupés en 8 morceaux, les gousses d'ail pelées et les carottes coupées en morceaux après les avoir épluchées ou nettoyées avec une brosse pour éliminer tous les restes de terre. Programmer 10 secondes à vitesse 5 puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter 75 ml d'huile d'olive, programmer 8 minutes à 120 °C, vitesse 1 et fermer.
4. Ouvrir le Chefbot, ajouter 500 g de tomates coupées en morceaux ou triturées, 60 g de concentré de tomate (facultatif), l'origan ou le basilic, un peu de sel et de poivre. Programmer 15 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
5. Égoutter soigneusement le soja texturé. Ouvrir le Chefbot et ajouter le soja. Programmer 10 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, verser la sauce bolognaise dans un tupperware, dans différents pots ou dans des sacs à congeler.

 15 min



## CRÈME AU FROMAGE

Mélanger un fromage à pâte molle avec un fromage à pâte dure en ajoutant un peu de crème fraîche vous permettra d'obtenir une crème au fromage que vous pourrez utiliser dans de nombreuses recettes. Dans cette recette, la saveur du vin évaporé vous rappellera un peu la fondue au fromage. La consistance de cette crème – plus épaisse lorsqu'elle est froide, plus onctueuse lorsqu'elle est chaude –, permet d'accompagner un risotto ou de tartiner quelques tranches de pain à servir en apéritif. Elle est également idéale avec des pommes de terre vapeur ou au four, avec une garniture d'oignon doré au beurre, assaisonné d'une pointe de thym et d'une quantité généreuse de poivre noir.



### INGRÉDIENTS

- 100 ml de crème fraîche liquide (environ 34 % de matière grasse)
- 200 g de fromage de Brie, Coulommiers ou Camembert  
(ou tout autre fromage à pâte molle)
- 75 g de Parmesan, Pecorino ou Comté râpé  
(ou tout autre fromage à pâte dure)
- 50 ml de vin blanc sec
- Poivre (facultatif)

### PRÉPARATION



1. Placer le récipient sur la base du Chefbot sans aucun accessoire. Ajouter 50 ml de vin et programmer 03:30 à 120 °C (activer la fonction vapeur et régler le minuteur), vitesse 0. Fermer en laissant le bouchon de remplissage ouvert afin de faciliter l'évaporation.
2. Ouvrir le Chefbot, placer l'accessoire mélangeur et ajouter 150 ml de crème fraîche. Programmer 5 minutes à 80 °C, vitesse 2 et fermer (cette fois-ci, avec le bouchon de remplissage fermé).
3. Ajouter 200 g de fromage à pâte molle coupé en morceaux avec la croûte. Programmer 3 minutes à 80°C, vitesse 2, puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot, retirer l'accessoire mélangeur et placer la lame en prenant garde de ne pas se brûler. Ajouter 75 g de fromage à pâte dure râpé, programmer 10 secondes, vitesse 5 et fermer.
5. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Programmer 10 secondes à vitesse 8 puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, verser la crème dans un bol ou un pot.



30 min 

## PETITS HARICOTS BLANCS CONFITS À LA MENTHE

Chefbot est votre meilleur allié pour confire viandes, poissons et légumes. La température contrôlée en permanence garantit que l'huile ne bouillira pas et que les ingrédients ne seront pas trop cuits. Pour faire cuire ces haricots, commencez par un temps de cuisson de 25 minutes et ensuite, de 5 minutes en 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement tendres.

### INGRÉDIENTS

- 400 g de petits haricots secs  
(ils peuvent être congelés)
- 200 ml d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 2 branches de menthe fraîche
- Sel (l'idéal, du sel de Maldon ou des écailles de fleur de sel)
- Poivre fraîchement moulu

### PRÉPARATION



1. Réserver dans de l'eau fraîche les feuilles de menthe les plus tendres pour les hacher et décorer votre plat.
2. Placer l'accessoire mélangeur dans le récipient. Ajouter 400 g de haricots secs décongelés, 200 ml d'huile, les gousses d'ail pelées et coupées en deux et les branches de menthe. Programmer 25 minutes à 75°C, vitesse 1, puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et goûter les haricots en prenant garde de ne pas se brûler pour vérifier s'ils sont bien tendres. Si c'est le cas, les retirer et les laisser légèrement refroidir. Déguster après avoir décoré avec les feuilles de menthe hachées, salé et poivré. Ces haricots peuvent être conservés au réfrigérateur assez longtemps s'ils sont placés dans un pot bien fermé et recouverts de leur huile de cuisson. Vous pouvez également les stériliser pour en faire des conserves.
4. S'ils ne sont pas prêts, programmer 5 minutes supplémentaires à 75 °C, vitesse 1 et fermer.
5. Ouvrir le Chefbot et programmer à nouveau 5 minutes si les haricots ne sont pas suffisamment tendres. Lorsqu'ils sont bien cuits, procéder comme indiqué au point 3.



 05 min



## BEURRE DE FRUITS SECS

Les beurres à base de fruits secs constituent une nouvelle tendance associée à une alimentation saine. Cependant, les versions industrielles peuvent contenir du sucre, du sel ou des graisses ajoutées. Les faire à la maison est simple et moins cher. Cela vous prendra quelques minutes et vous pourrez les préparer avec vos fruits secs préférés : des amandes, des noisettes, des noix, des noix de cajou ou des noix de macadamia. Choisissez des fruits secs grillés, sans leur peau et sans sel.



### INGRÉDIENTS

400 g d'amandes  
400 g de noisettes  
400 g de noix  
400 g de noix de cajou  
ou de noix de macadamia  
(grillées, sans peau et sans sel)



### PRÉPARATION



1. Placer l'accessoire lame dans le récipient.
2. Verser les 450 g de fruits secs dans le récipient et fermer le couvercle.
3. Triturer 45 secondes, vitesse 8.
4. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le bas les ingrédients ayant adhéré à la paroi.
5. Fermer et triturer 45 secondes, vitesse 10.
6. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas la spatule les ingrédients ayant adhéré à la paroi.
7. Fermer et triturer 1 minute, vitesse 10.
8. Ouvrir le Chefbot et vérifier que le beurre a la texture souhaitée. Si vous désirez une texture plus fine, poussez vers le fond du récipient les ingrédients ayant adhéré à la paroi avec la spatule.  
  
Fermer et triturer 1 minute supplémentaire, vitesse 10.
9. Conserver au réfrigérateur dans un tupperware ou un pot bien fermé.



03 min 

## MAYONNAISE

Élaborée avec un œuf cru, la reine des sauces froides – mise à part la vinaigrette – est aussi savoureuse que délicate, comme toutes les émulsions. Vous réduirez les risques pour votre santé en faisant attention à casser les œufs dans un récipient à part et en vous assurant que le contenu n'entre pas en contact avec la coquille (où se trouvent la bactérie de la salmonellose). Outre cette précaution, conservez toujours la mayonnaise au réfrigérateur dans un pot bien fermé et jetez-la si vous ne l'avez pas consommée dans les deux jours. Pour réussir votre mayonnaise, il est important que l'œuf et l'huile soient à température ambiante. Vous pouvez lui donner plus d'arôme avec de la moutarde, de la ciboulette ou une échalote hachée, ou encore avec un zeste de citron vert ou de citron ou des herbes aromatiques.

### INGRÉDIENTS



Un œuf de taille moyenne

200-250 ml d'huile d'olive douce ou d'huile de tournesol

Une cuillère à soupe de jus de citron ou de vinaigre (15 ml)

Sel

### PRÉPARATION



1. Placer le fouet dans le récipient. Ajouter l'œuf cassé dans un autre récipient et sans aucun morceau de coquille, 15 ml de jus de citron ou de vinaigre et un peu de sel. Fermer le Chefbot, sélectionner la vitesse 3 sans régler le minuteur.
2. Ouvrir le bouchon de remplissage et ajouter l'huile en filet jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus et que le mélange ait émulsionné.
3. Stopper le robot, l'ouvrir et à l'aide de la spatule, verser la mayonnaise dans un pot et la servir immédiatement (ou fermer le pot et conserver au réfrigérateur).



 50 min



## CONFITURE D'OIGNON

Pour accompagner des fromages ou du pâté de foie, dans un sandwich chaud – de brie et de charcuterie fumée, un vrai délice – ou comme base pour élaborer des canapés, etc. La confiture d'oignon est très facile à marier. L'oignon étant déjà sucré (il caramélise tout seul à feu doux et avec patience), préparez-la avec peu de sucre.



### INGRÉDIENTS

1 kg d'oignons doux

75 ml de vin doux

(Riesling, Muscat, Jerez, Porto, Pedro Ximénez, etc.)

120 g de sucre

(blanc, brun ou panela)

4 cuillères d'huile d'olive (60 ml)

Une cuillère à café rase de sel (3 g)

### PRÉPARATION



1. Éplucher les oignons, retirer l'extrémité et les couper chacun en 8 morceaux.
2. Placer la lame dans le récipient, ajouter les oignons, programmer 10 secondes, vitesse 4 et fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Programmer 5 secondes à vitesse 4 puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, verser les oignons dans un bol. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter 60 ml d'huile d'olive, programmer 3 minutes à 110 °C, vitesse 1 et fermer.
5. Ouvrir le Chefbot et ajouter les oignons, le sel et éventuellement, de la cardamome ou de l'anis étoilé. Programmer 25 minutes à 110°C, vitesse 1, puis fermer.
6. Ouvrir le bouchon de remplissage et ajouter 75 ml de vin doux. Programmer 5 minutes à 110 °C, vitesse 1 et laisser le bouchon de remplissage ouvert pour faciliter l'évaporation.
7. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Fermer le bouchon de remplissage. Programmer 18 minutes à 110°C, vitesse 2, puis fermer.
8. Ouvrir le Chefbot et vérifier la texture – le mélange épaissira en refroidissant –, ainsi que la cuisson. Si le mélange est prêt, patienter jusqu'à ce qu'il refroidisse un peu et verser dans un tupperware ou un pot à l'aide de la spatule et conserver au réfrigérateur après avoir retiré la cardamome ou l'anis étoilé. Si le mélange n'est pas prêt, programmer 5 minutes supplémentaires à 110 °C.



35 min 

## CONFITURE DE FIGUES

La saison des figues étant courte, on les trouve à un très bon prix pendant environ deux semaines... Jusqu'à l'année suivante. Faire de la confiture de figues est par conséquent la meilleure manière d'en profiter toute l'année. Par ailleurs, s'agissant d'un fruit très sucré, il est inutile d'ajouter beaucoup de sucre. Le sucre que vous ajouterez agira comme un conservateur et donnera plus d'épaisseur à la confiture. Si vous souhaitez une confiture 100 % fruits, vous devrez lui ajouter une cuillère à soupe (20 g) de pectine de pomme. Si vous désirez une confiture plus épicée, dans son livre incontournable intitulé Le répertoire des saveurs, Niki Segnit conseille de marier la cannelle et l'anis étoilé avec les figues. Il recommande aussi vivement la menthe et la vanille.

### INGRÉDIENTS

- 1,2 kg de figues
- 250 g de sucre
- 4 cuillères à soupe de jus de citron (60 ml)
- Épices ou herbes aromatiques



### PRÉPARATION

1. Laver soigneusement les figues, retirer les parties abîmées, la queue et les couper en 4 dans le sens de la longueur.
2. Placer l'accessoire mélangeur dans le récipient. Ajouter les figues, 250 g de sucre, 60 ml de jus de citron et les épices ou les herbes aromatiques (dans ce dernier cas, il est préférable de les ajouter en branche pour pouvoir les retirer ensuite). Programmer 30 minutes à 110°C, vitesse 1 et fermer en laissant ouvert le bouchon de remplissage pour favoriser l'évaporation.
3. Ouvrir le Chefbot et en prenant soin de ne pas se brûler, vérifier la consistance de la confiture : déposer une petite cuillère de confiture sur une assiette et patienter quelques secondes. Si elle n'est pas suffisamment épaisse, programmer des cycles de 5 minutes à 110 °C, vitesse 1. À chaque fin de cycle, faire le même test que la première fois jusqu'à obtenir la densité souhaitée.
4. Lorsqu'elle est prête, retirer éventuellement les branches d'herbes aromatiques ou les cosses d'épices. À l'aide de la spatule, verser la confiture dans des bocaux à fermeture hermétique. Les conserver au réfrigérateur si vous allez les consommer rapidement, les congeler ou les stériliser pour une conservation plus longue.
5. Si vous souhaitez une texture plus fine, patienter jusqu'à ce que la confiture refroidisse un peu, retirer l'accessoire mélangeur, placer la lame et triturer par cycles de 10 secondes à vitesse 5. Pour une texture encore plus fine, triturer ensuite pendant 10 secondes à vitesse 7 et éventuellement 10 secondes supplémentaires à vitesse 9.



 04 min



## PÂTÉ AUX TOMATES SÉCHÉES ET AUX NOISETTES

Délicieux en apéritif, les pâtés végétaux vous dépanneront également plus d'une fois en cas d'imprévu. Grâce à la saveur de la tomate séchée, vous pourrez utiliser ce pâté pour garnir des sandwiches, sur une tartine grillée ou avec des crudités, mais également pour rehausser les saveurs d'un ragoût ou d'un plat de légumes. Si vous ajoutez à un ragoût une cuillère à soupe de ce pâté en fin de cuisson, outre la saveur umami de la tomate séchée, vous obtiendrez également une texture plus savoureuse grâce aux amandes hachées.



### INGRÉDIENTS

- 60 g de tomates séchées (100 g si elles sont conservées dans l'huile)
- 150 g d'amandes grillées sans leur peau
- 1 gousse d'ail (ou plus)
- 60 g de fromage sec affiné (parmesan, pecorino, manchego, etc.)
- 3 cuillères d'huile d'olive (45 ml)
- Paprika fumé (ou normal)
- Poivre
- Sel (si nécessaire)

### PRÉPARATION



1. Si vous utilisez des tomates séchées, les hydrater dans de l'eau tiède pendant au moins 30 minutes.
2. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter les tomates hydratées (ou 100 g de tomates conservées dans l'huile), 150 g d'amandes grillées, une gousse d'ail (ou plus), 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 60 g de fromage sec coupé en petits morceaux, du paprika fumé et du poivre. Programmer 30 secondes à vitesse 10 puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Programmer 1 minute, vitesse 10 et fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Goûter le pâté et ajouter du sel si nécessaire. Programmer 30 minutes, vitesse 10 et fermer.
5. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, verser dans un tupperware ou dans un bocal en verre. Conserver au réfrigérateur. Vous pouvez recouvrir le pâté avec deux cuillères à soupe d'huile pour une meilleure conservation.



05 min 

## PESTO GÉNOIS

C'est l'une des sauces les plus populaires de la gastronomie italienne. C'est également un accompagnement parfait pour les fromages crémeux, comme la burrata. Vous pourrez également le déguster sur une tranche de pain grillé. Si vous l'allégez avec un peu de jus de citron, il deviendra une délicieuse vinaigrette. Ayez toujours un pot de pesto à votre disposition, il accompagnera de très nombreux plats. En outre, si vous le laissez au réfrigérateur recouvert d'un peu d'huile pour éviter l'oxydation et bien fermé, il se conservera très longtemps.

### INGRÉDIENTS

- 150 g de basilic avec les tiges
- 60 g de pignons
- 35 g de parmesan
- 35 g de pecorino ou de fromage de brebis sec
- 150 ml d'huile d'olive extra vierge, plus deux cuillères à soupe pour le recouvrir
- 1 gousse d'ail (ou plus)
- Une pincée de sel (si nécessaire)

### PRÉPARATION



1. Retirer les tiges du basilic et réserver les feuilles.
2. Faire griller les pignons dans une poêle à feu doux en les remuant en permanence. Laisser refroidir et réserver.
3. Ouvrir le Chefbot. Retirer l'accessoire mélangeur et placer la lame. Ajouter le basilic, l'ail, 70 g de fromage en petits morceaux et la moitié de l'huile (75 ml). Programmer 5 secondes à vitesse 5 puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Goûter et saler si nécessaire. Programmer 5 secondes à vitesse 6 puis fermer.
5. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Goûter et saler si nécessaire. Programmer 5 secondes à vitesse 8 puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, verser le pesto dans un tupperware ou dans un bocal. Ajouter le reste de l'huile en mélangeant bien à l'aide d'une fourchette ou de la spatule. Conserver bien fermé au réfrigérateur, après avoir recouvert le pesto de deux cuillères à soupe d'huile pour prolonger la conservation.



 70 min



## POULET BASSE TEMPÉRATURE

Ces délicieux filets de poulet fondants serviront à garnir des sandwiches et éviter ainsi la charcuterie industrielle. Vous pourrez également les servir chauds après les avoir marqués à feu vif (en les accompagnant par exemple de légumes sautés ou d'une purée de pommes de terre). Ils seront très tendres grâce à une saumure et à une cuisson à basse température. Vous pourrez les assaisonner de différentes manières pour varier les plaisirs.



### INGRÉDIENTS

Pour la saumure

600 ml d'eau froide

60 g de sel

Pour le poulet

2 poitrines de poulet en une seule pièce (environ 600 g)

Sel

Poivre

Huile d'olive

Épices et herbes aromatiques (curry, ras el-hanout, thym, paprika, origan, mélange Cajun, etc.)

En plus : Sacs de cuisson sous vide

### PRÉPARATION



1. Préparer la saumure en diluant le sel dans l'eau. Préparer un récipient avec son couvercle dans lequel vous mettrez le poulet recouvert de la saumure, verser le liquide, fermer et mettre au réfrigérateur pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, placer l'accessoire mélangeur dans le récipient du robot, ainsi que le panier vapeur et verser 1,5 l d'eau. Programmer 5 minutes à 70 °C, vitesse 1 pour chauffer l'eau et fermer.
3. Sortir le poulet de leur saumure et le sécher soigneusement. Enduire le poulet avec un peu d'huile d'olive, saler, poivrer et ajouter les épices. Mettre le poulet dans un sac de cuisson sous vide et le fermer de manière à chasser le plus
4. d'air possible (il est possible de le faire en plongeant peu à peu le sac pratiquement fermé dans de l'eau. Lorsque la pression aura expulsé l'air, fermer complètement). S'assurer que le sac est bien fermé.
5. Ouvrir le Chefbot et placer le sac dans le panier de manière à le recouvrir d'eau (si le sac est de grande taille, il sera peut-être nécessaire de retirer de l'eau). Programmer 75 minutes à 65°C, vitesse 1, puis fermer.
5. Ouvrir le Chefbot et retirer le sac. Le jus du poulet restant, une fois réduit, pourra servir à élaborer une sauce pour accompagner les filets en le mélangeant à de la moutarde, ou à rehausser la saveur d'un plat. Consommer le poulet chaud ou à température ambiante.



02 min

## SEL AUX HERBES

Un bon sel aux herbes permet d'améliorer un grand nombre de recettes. En outre, les plantes aromatiques rehaussant l'effet du sel, il permet d'en consommer moins. Disposer de différents sels aux herbes pour assaisonner les plats que vous préparez habituellement vous fera gagner du temps et vous aidera à manger mieux. Le sel à l'origan et au basilic est idéal sur les salades de tomates, le sel à la ciboulette, à la coriandre et au zeste de citron déshydraté assaisonnera le poisson et le sel à la sauge et au poivron les pâtes (succulent si vous ajoutez du beurre aux pâtes).

### INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à soupe rases de sel de table (environ 75 g)
- 2 cuillères à soupe bien remplies de basilic séché (environ 10 g)
- 2 cuillères à soupe bien remplies d'origan séché (environ 10 g)
- 2 cuillères à soupe bien remplies de feuilles de thym séché (environ 15 g)
- 2 cuillères à soupe bien remplies de feuilles de romarin séché (environ 15 g)
- 2 cuillères à soupe bien remplies de feuilles de persil séché (environ 10 g)

### PRÉPARATION



1. Placer l'accessoire lame dans le récipient.
2. Ajouter 4 cuillères à soupe de sel de table (environ 75 g), 2 cuillères à soupe bien remplies de basilic séché (environ 10 g), 2 cuillères à soupe bien remplies d'origan séché (environ 10 g), 2 cuillères à soupe bien remplies de feuilles de thym séché (environ 15 g) et 2 cuillères à soupe bien remplies de feuilles de romarin séché (environ 15 g).
3. Programmer 1 minute, vitesse 10 et fermer. Ouvrir le Chefbot et vérifier que les herbes ont bien la texture d'une poudre fine. Si ce n'est pas le cas, programmer 1 minute supplémentaire, vitesse 10 et fermer.
4. Verser le sel dans un récipient hermétique et le conserver dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.



 15 min



## SAUCE AUX SHIMEJI ET AUX ENOKI

Les champignons japonais shimeji et enoki ont une saveur douce et délicate. Vous les ajouterez à vos sautés, à vos soupes ou vos sauces. La recette que nous vous proposons peut servir à assaisonner un plat de nouilles instantanées. Une cuillère à soupe dans un bouillon vous permettra de rehausser ce dernier. Mais ces champignons sont particulièrement délicieux pour accompagner de simples légumes à la vapeur, cuits à point. Cette sauce accompagnera à merveille les brocolis, les carottes, les haricots verts, le chou romanesco ou le chou-fleur.



### INGRÉDIENTS

250 g de champignons shimeji et enoki

1 petit oignon (150 g)

60 g d'amandes crues sans leur peau

1 gousse d'ail (facultatif)

4 cuillères à soupe d'huile végétale douce (60 ml)

Une cuillère à soupe rase de pâte de miso (15 g) ou plus

Entre 2 et 4 cuillères à soupe d'eau ou d'une boisson végétale

(entre 30 et 60 ml)

Ingrédient piquant



### PRÉPARATION

1. Faire tremper les amandes crues au moins une heure avant de commencer pour qu'elles soient bien tendres.
2. Placer la lame dans le récipient du robot, ajouter 250 g de shimeji et d'enoki, programmer 5 secondes, vitesse 6 et fermer.
3. À l'aide de la spatule, verser les champignons dans un bol et réserver. Sans le nettoyer, ajouter dans le récipient du robot l'oignon épluché et coupé en 4 morceaux et éventuellement la gousse d'ail épluchée. Programmer 10 secondes à vitesse 6 puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter les 60 ml d'huile d'olive, programmer 4 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
5. Ouvrir, ajouter les champignons hachés, programmer 10 minutes à 120 °C, vitesse 2 et fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et patienter jusqu'à ce que le mélange refroidisse un peu. Retirer l'accessoire mélangeur et placer la lame. Ajouter 15 g de pâte de miso, une épice, les amandes et 30 ml d'eau ou de boisson végétale. Programmer 30 secondes à vitesse 8 puis fermer.
7. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Goûter et ajouter du miso ou une épice si nécessaire. Programmer 45 secondes à vitesse 10 puis fermer.
8. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Si nécessaire, ajouter un peu de liquide. Programmer 45 secondes à vitesse 10 puis fermer.
9. Ouvrir le Chefbot et vérifier que la sauce a la texture souhaitée. Si ce n'est pas le cas, programmer des cycles de 30 secondes, vitesse 10. Lorsque la sauce est prête, la verser dans un bol à l'aide de la spatule et la servir ou la conserver au réfrigérateur dans un bocal bien fermé.



15 min 

## SAUCE TOFFEE

Préparer une sauce toffee à la texture agréable et à la saveur intense sans la brûler, c'est possible. Avec cette recette, vous n'aurez aucun souci et tout en la préparant, vous pourrez profiter du merveilleux arôme qu'elle dégage. Il est important de choisir un bon sucre, tel que le sucre brun, la panela ou le sucre muscovado. Ils donneront à votre sauce une saveur légèrement grillée. Il se conserve environ deux semaines au réfrigérateur et vous pourrez l'utiliser dans des recettes de pâtisserie ou tout simplement dans un yaourt aux fruits ou dans un porridge d'avoine.

### INGRÉDIENTS

200 ml de crème fraîche  
(Environ 34 % de matière grasse)  
175 g de sucre brun, muscovado ou de panela  
80 g de beurre



### PRÉPARATION



1. Placer le fouet dans le récipient.
2. Ajouter 200 ml de crème fraîche, 175 g de sucre et 80 g de beurre.
3. Programmer 14 minutes à 90°C, vitesse 1, puis fermer.
4. Patienter jusqu'à ce qu'elle refroidisse un peu et verser dans un tupperware ou un bocal bien fermé. Conserver au réfrigérateur (elle s'épaissira avec le froid).



 40 min



## SAUCE TOMATE

Une bonne sauce tomate est l'ingrédient incontournable d'un grand nombre de plats. C'est la garantie de pouvoir préparer un bon repas en peu de temps. La recette que nous vous proposons peut être élaborée avec des tomates fraîches – que vous ébouillanterez pour les éplucher avant de les couper –, bien qu'elle soit plus rapide à réaliser avec une conserve de bonne qualité. Le sucre ou le bicarbonate serviront à corriger l'acidité mais seulement si la sauce est trop acide. Par conséquent, vous l'ajouterez si cela s'avère nécessaire, après avoir goûté la sauce en fin de cuisson .

### INGRÉDIENTS

1 kg de tomates en morceaux, triturées ou entières et épluchées (vous pouvez utiliser une conserve)

1 oignon de taille moyenne (150 g)

2 gousses d'ail (facultatif)

4 cuillerées d'huile d'olive (60 ml)

Sel, à votre goût

Une petite cuillère de sucre ou une pincée de bicarbonate (si nécessaire)

Herbes aromatiques fraîches ou séchées (origan, sauge, basilic, thym)



### PRÉPARATION

1. Si les tomates sont entières, retirer le pédoncule. Placer la lame dans le récipient, ajouter les tomates, programmer 10 secondes, vitesse 4 et fermer. Ouvrir le Chefbot, retirer les tomates avec la spatule et nettoyer le récipient.
2. Laisser la lame, ajouter l'oignon épluché et coupé en quarts, ainsi que les deux gousses d'ail. Programmer 10 secondes à vitesse 4 puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Retirer la lame et placer l'accessoire mélangeur. Ajouter 60 ml d'huile d'olive, programmer 7 minutes à 120 °C, vitesse 1 et fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et ajouter les tomates (1 kg), du sel et des herbes aromatiques (facultatif). Programmer 20 minutes à 100 °C, vitesse 1 et fermer en laissant ouvert le bouchon de remplissage pour favoriser l'évaporation.
5. Ouvrir le Chefbot et goûter la sauce en prenant soin de ne pas se brûler. Si nécessaire, ajouter du sel ou corriger l'acidité avec une petite cuillère de sucre ou une pincée de bicarbonate. Programmer 10 minutes à 100 °C, vitesse 1 et fermer en laissant ouvert le bouchon de remplissage pour favoriser l'évaporation.
6. Ouvrir le Chefbot et goûter la sauce. Si elle est encore trop liquide, programmer des cycles de 5 minutes à 100 °C, vitesse 1. Lorsqu'elle est prête, la verser dans un tupperware ou un bocal hermétique à l'aide de la spatule. Conserver au réfrigérateur. Congeler ou stériliser pour faire une conserve.



11 min



## SAUCE PIQUANTE

Élaborer cette sauce fermentée à la maison exige simplement de trouver du chili frais. Si vous n'en trouvez pas, utilisez 100 g de chili séché que vous hydrateriez préalablement pendant 24 heures. Vous obtiendrez une sauce plus ou moins piquante en fonction de la variété de chili que vous utilisez. Dans tous les cas, il s'agit d'un assaisonnement puissant à utiliser avec modération. Manipulez toujours le chili avec des gants. La capsaïcine, composé chimique à l'origine du piquant du chili, est une oléorésine qui peut rester collée à la peau pendant très longtemps. Dans ce cas, le simple geste de se frotter l'œil peut devenir une véritable torture !

### INGRÉDIENTS

200 g de piment frais (jalapeño, serrano, habanero, Fresno, etc.)

4 gousses d'ail

1 cuillère à soupe de sucre brun (15 g)

1 cuillère à café de sel (5 g)

Environ 6 cuillères à soupe d'eau (90 ml)

5 cuillères à soupe de vinaigre de vin ou de pomme (75 ml)



### PRÉPARATION

1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Avec des gants en latex, retirer les pédoncules des piments et les couper dans le sens de la longueur sans les épépiner. Les mettre dans le récipient du robot avec la cuillère à soupe de sucre brun (15 g), la petite cuillère de sel (5 g) et 45 ml d'eau. Programmer 15 secondes à vitesse 8 puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le fond les ingrédients ayant adhéré à la paroi. Programmer 30 secondes à vitesse 8 puis fermer.
3. À l'aide de la spatule, verser la pâte de piments dans un bocal – hermétique mais laissant passer l'air – ou dans un bol recouvert d'un film plastique. Laisser reposer dans un endroit sombre pendant 3 ou 4 jours. En fonction de la température ambiante, ils commenceront à fermenter (vous observerez la formation de petites bulles).
4. Placer l'accessoire mélangeur dans le récipient et avec des gants et en prenant bien soin de ne pas vous éclabousser, verser la pâte de piment fermentée. Ajouter 75 ml de vinaigre et 45 ml d'eau, programmer 7 minutes à 80 °C, vitesse 1 et fermer.
5. Ouvrir le Chefbot avec précaution – la vapeur peut piquer les yeux – et patienter jusqu'à ce que le mélange soit à température ambiante. Avec des gants et avec beaucoup de précaution, retirer l'accessoire mélangeur et placer la lame. Programmer 1 minute, vitesse 10 et fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et sans retirer les gants, verser la sauce dans un chinois en faisant pression à l'aide d'une cuillère. Retirer la peau et les graines et conserver la sauce au réfrigérateur dans une bouteille ou un bocal bien fermé.



 03 min



## MAYONNAISE AU TOFU

Vegan et beaucoup plus légère, sa texture n'a rien à envier à la mayonnaise conventionnelle. Elle se prépare en deux minutes et se conserve plusieurs jours au réfrigérateur dans un bocal bien fermé. Vous la servirez avec des légumes à la braise, grillés ou au barbecue. Vous pourrez la personnaliser avec de la moutarde ou du piment, ou l'alléger avec plus de jus de citron vert, de citron ou d'eau – si vous souhaitez une texture plus liquide ou si le tofu est très sec.



### INGRÉDIENTS



250 g de tofu ferme

60 ml d'huile d'olive

45 ml d'eau froide

45 ml de jus de citron ou de vinaigre doux

Sel, à votre goût



### PRÉPARATION

1. Placer l'accessoire lame dans le récipient.
2. Ajouter 250 g de tofu ferme, 160 ml d'huile d'olive, 45 ml d'eau froide, 45 ml de jus de citron ou de vinaigre doux et du sel.
3. Programmer 20 secondes, vitesse 9 et fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le fond les ingrédients ayant adhéré à la paroi. Goûter et ajouter du sel si nécessaire.
5. Fermer et triturer 40 secondes, vitesse 10.
6. Ouvrir le Chefbot et vérifier que la mayonnaise au tofu a la texture désirée. Si elle est trop épaisse, l'alléger avec 30 ml d'eau froide ou de jus de citron. À l'aide de la spatule, pousser vers le fond les ingrédients ayant adhéré à la paroi.
7. Fermer et triturer 40 secondes, vitesse 10.
8. Conserver au réfrigérateur dans un tupperware ou dans un bocal bien fermé.



05 min

## PÂTE À TARTINER CHOCOLAT NOISETTES

La pâte à tartiner au chocolat évoque toujours l'enfance. Cependant, à l'ère des produits industriels débordants de sucre, d'huile de palme et autres ingrédients, elle n'a plus aucune valeur nutritive. Si vous ne la préparez pas à la maison, avec peu d'ingrédients -du chocolat à forte teneur de cacao et des fruits secs grillés- et en ajoutant la quantité indispensable de sucre (ou aucun sucre si cela n'est pas nécessaire. Cela dépendra de la teneur en cacao du chocolat et du goût de chacun).

### INGRÉDIENTS

- 200 g de noisettes grillées sans leur peau
  - 200 g de chocolat noir (à partir de 50 % de cacao)
  - Une pincée de sel
  - 1 cuillère à soupe d'huile végétale douce (tournesol, cacahouète, avocat ou noisette) (15 g)
- Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter une pincée de cannelle, quelques gouttes d'essence de vanille ou de graines de vanille.

### PRÉPARATION



1. Placer l'accessoire mélangeur dans le récipient. Ajouter 200 g de chocolat et une cuillère à soupe d'huile (15 g), programmer 3 minutes à 60 °C, vitesse 1 et fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et vérifier que le chocolat a complètement fondu. S'il manque un peu, programmer 1 minute supplémentaire à 60 °C, vitesse 1 et fermer.
3. Ouvrir le Chefbot, retirer l'accessoire mélangeur, le chocolat ayant adhéré à la paroi avec la spatule et placer la lame. Ajouter 200 g de noisettes grillées sans leur peau et si vous le souhaitez, de la cannelle, de la vanille ou de l'essence de vanille. Programmer 1 minute vitesse 10 et fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le fond les ingrédients ayant adhéré à la paroi. Programmer 45 secondes à vitesse 10 puis fermer.

Répéter l'opération jusqu'à obtenir la texture désirée (elle sera toujours un peu plus terreuse qu'une crème à tartiner industrielle).



# AMUSE- BOUCHES ET APÉRI- TIFS



PROTÉINES



HYDRATES DE  
CARBONE



LÉGUMES



PRODUITS  
LAI TIERS



20 min 

## CHAMPIGNONS À L'AIL

Les champignons cultivés, tels que le champignon de Paris, le pleurote en huître ou le shiitake peuvent être mangés toute l'année à un prix très économique. Outre ses qualités nutritives intéressantes, il s'agit d'un aliment très polyvalent et facile à préparer. Parmi les très nombreuses recettes à base de champignons, l'une de celles qui exigent peu de temps est la poêlée de champignons à l'ail. Si vous les coupez en quarts, ils constitueront une garniture idéale. Si vous les hachez, vous pourrez les faire en omelette, dans des tacos ou avec un riz.

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes (comme garniture)

300 g de champignons de Paris, de pleurotes en huître

et de shiitake

3 gousses d'ail

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Persil



### PRÉPARATION

1. Placer la lame dans le récipient. Si vous souhaitez les hacher, ajouter 300 g de champignons, programmer 5 secondes, vitesse 6 et fermer. Ouvrir le Chefbot, retirer les champignons à l'aide de la spatule et réserver. Si vous ne voulez pas les hacher, les couper en quarts à la main.
2. Placer la lame dans le récipient et ajouter les 3 gousses d'ail épluchées. Programmer 10 secondes, vitesse 6 et fermer.
3. Ouvrir le Chefbot, retirer la lame et placer l'accessoire mélangeur. Ajouter 45 ml d'huile, programmer 4 minutes à 120 °C, vitesse 1 et fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et ajouter les champignons et un peu de sel. Programmer 15 minutes à 120 °C, vitesse 1 et fermer en laissant le bouchon de remplissage ouvert pour favoriser l'évaporation.
5. Ouvrir le Chefbot et vérifier que les champignons sont cuits (le temps de cuisson peut varier en fonction de leur taille et de leur fraîcheur). S'il leur manque un peu, programmer 3 minutes supplémentaires à 120 °C, vitesse 1 et fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et retirer les champignons à l'aide de la spatule. Saler si nécessaire, poivrer, décorer avec un peu de persil et servir.



 25 min



## CURRY DE CREVETTES

Grâce à un mariage d'épices et d'herbes aromatiques, le curry thaïlandais est un véritable bouquet de saveurs. Il se prépare rapidement et s'adapte à de nombreuses variations. Vous pouvez trouver tous les ingrédients nécessaires dans une épicerie asiatique. Sinon, vous pouvez également procéder à quelques modifications. Si vous ne trouvez pas de citronnelle, vous pouvez la remplacer par une petite cuillère de zeste de citron ou de citron vert. Les feuilles de combawa peuvent être remplacées par une feuille de laurier et un peu de basilic et le galanga par du gingembre. Trois filets d'anchois au sel triturés dans un peu d'eau remplaceront facilement la sauce de poisson.

### INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile végétale légère (30 ml)  
Ciboule de Chine (ou ciboulette)  
1 cuillère à soupe de pâte de curry thaïlandais (ou plus)  
1 cuillère à soupe de sucre brun (15 g)  
Coriandre  
375 g de grosses crevettes crues (pelées et déveinées)  
75 ml de bouillon de poulet ou de légume

3 cuillères à soupe de sauce de poisson (45 ml)  
35 g de cacahouètes grillées (facultatif)  
Riz long (recette page XX)  
1 gros oignon (200 g)  
3 gousses d'ail  
1 branche de citronnelle  
1 morceau de galanga de 1 cm  
250 ml de lait de coco  
3 feuilles de combawa



### PRÉPARATION

1. Placer la lame dans le récipient. Ajouter l'oignon épluché et coupé en 6 morceaux et les 3 gousses d'ail. Programmer 6 secondes, vitesse 5 et fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le fond les aliments ayant adhéré à la paroi. Retirer la lame et placer l'accessoire mélangeur. Ajouter 30 ml d'huile végétale et une pincée de sel, programmer 6 minutes à 120 °C, vitesse 2 et fermer.
3. Ouvrir le récipient et ajouter le galanga coupé en 4 morceaux, la branche de citronnelle coupée dans le sens de la longueur et ensuite en deux, 3 feuilles de combawa et la cuillère à soupe de pâte de curry (ou plus). Programmer 01:30 minute à 120 °C, vitesse 2 et fermer.
4. Ouvrir le récipient et ajouter 250 ml de lait de coco, 75 ml de bouillon, 45 ml de sauce de poisson et une cuillère à soupe de sucre brun (15 g). Programmer 6 minutes à 100 °C, vitesse 2 et fermer.
5. Ouvrir le Chefbot et ajouter les crevettes. Programmer 5 minutes à 100 °C, vitesse 1 et fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et en prenant soin de ne pas se brûler, vérifier la cuisson des crevettes. Si vous souhaitez plus de cuisson, programmer 5 minutes à 100 °C, vitesse 1 et fermer.
7. Ouvrir le Chefbot et servir les crevettes avec du riz long vapeur, de la coriandre, de la ciboulette et éventuellement, des cacahouètes grillées (légèrement) hachées.



02 min 

## DIP DE MOULES À L'ESCABÈCHE

L'apéritif est un rituel particulièrement répandu. À cette occasion, on apprécie même le contenu d'une boîte de conserve. On peut accompagner le contenu de ces boîtes de conserve de recettes originales, un peu plus élaborées, mais n'exigeant pas beaucoup de travail, comme ce pâté. En outre, ce dip peut également servir à faire des canapés, à farcir des œufs durs en leur ajoutant ensuite le jaune (ou en le râpant au-dessus).

### INGRÉDIENTS

Une boîte de conserve de moules à l'escabèche (environ 120 g)  
200 g de fromage à tartiner (comme la marque Philadelphia)  
8 olives aux anchois (environ 35 g)  
Paprika pour décorer (facultatif)  
Chips, crudités ou gressins



### PRÉPARATION

1. Placer la lame dans le récipient. Ajouter 120 g de moules à l'escabèche avec leur sauce, 200 g de fromage à tartiner et les olives aux anchois (environ 35 g). Programmer 1 minute, vitesse 10 et fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le fond les aliments ayant adhéré à la paroi. Programmer 1 minute, vitesse 10 et fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, verser le dip dans un bol et servir accompagné de chips, de crudités ou de gressins.



 22 min



## ŒUFS FARCIS AU PÂTÉ DE CAMPAGNE

Le pâté de campagne est une terrine élaborée à base de foie de porc. Il contient également différents autres morceaux de viande de porc, ce qui lui donne une saveur et une texture unique. On le sert habituellement en apéritif sur du pain grillé, avec des légumes au vinaigre. Il peut également servir de farce, comme dans cette recette. Si vous utilisez un pâté plus léger, comme une mousse, vous pouvez élaborer cette recette sans la mayonnaise pour éviter que la farce ne soit trop liquide (et augmenter la quantité de pâté jusqu'à 30 g).



### INGRÉDIENTS

Pour 4-6 personnes (en apéritif)

6 œufs

150 g de pâté de campagne

Une cuillère à soupe de mayonnaise (30 g)

Poivre

Sel (si nécessaire)

Cornichons, petits oignons au vinaigre ou câpres pour décorer

Un peu de persil haché (facultatif)

### PRÉPARATION



1. Placer l'axe et le panier vapeur dans le récipient. Ajouter 1,5 l d'eau et mettre les 6 œufs dans le panier. Programmer 16 minutes fonction vapeur (120 °C), vitesse 0 et fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et en prenant soin de ne pas se brûler, retirer le panier vapeur. Le mettre sous l'eau froide jusqu'à ce que les œufs refroidissent. Les écaler et séparer le blanc du jaune.
3. Lorsque le Chefbot est froid, retirer l'axe du récipient et placer la lame. Ajouter les jaunes d'œufs, 120 g de pâté de campagne, une cuillère à soupe de mayonnaise (30 g) et du poivre. Programmer 30 secondes, vitesse 8 et fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le fond les aliments ayant adhéré à la paroi. Goûter la farce et éventuellement, saler et poivrer. Programmer 20 secondes, vitesse 8 et fermer.
5. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, verser la farce dans un bol. Farcir les œufs avec une cuillère ou une douille pâtisserie, décorer avec des légumes au vinaigre, un peu de persil haché et de poivre.



04 min 

## HOUMOUS DE BETTERAVE

Bien qu'en principe, seule la recette précédente puisse porter le nom d'houmous, actuellement on trouve de nombreuses variantes de cet apéritif crémeux. Certaines recettes remplacent les pois chiches par des haricots ou des lentilles. D'autres, comme celle que nous vous proposons, se composent de légumes frais, cuits ou grillés, outre des épices et des plantes aromatiques. S'agit-il de la recette originale de l'houmous ? Non, mais c'est une excellente manière de manger des légumes secs (et de changer des plats traditionnels à base de légumes secs).

### INGRÉDIENTS

- 500 g de pois chiches cuits
- 100 g de tahini
- 2 gousses d'ail (ou plus)
- Une betterave cuite (environ 200 g)
- Le jus d'un citron vert et demi (environ 45 ml)
- Une petite poignée de feuilles de menthe
- 75 ml d'eau glacée
- Deux cuillères à soupe d'huile d'olive (30 ml)
- Sel
- Crudités, pain pita ou gressins pour accompagner



### PRÉPARATION

1. Placer la lame dans le récipient. Mettre 500 g de pois chiches cuits -en réserver quelques-uns pour décorer- et la betterave égouttée (200 g). Programmer 1 minute, vitesse 10 et fermer le récipient.
2. Ouvrir le Chefbot et avec la spatule, pousser vers le fond les ingrédients ayant adhéré à la paroi. Ajouter 100 g de tahini, 2 gousses d'ail (ou plus), 45 ml de jus de citron vert, 50 ml d'eau glacée, quelques feuilles de menthe -commencer par en ajouter 8 et réserver les plus tendres pour décorer- et du sel. Programmer 30 secondes, vitesse 8 et fermer le récipient.
3. Ouvrir le Chefbot et avec la spatule, pousser vers le fond les ingrédients ayant adhéré à la paroi. Goûter et ajouter du sel et des feuilles de menthe -l'intensité du parfum de la menthe augmentera lorsque vous laisserez reposer le houmous- si nécessaire. Vérifier si la texture est suffisamment fine. Si elle ne l'est pas, ajouter 25 ml d'eau glacée. Programmer 1 minute, vitesse 10 et fermer le récipient.
4. Ouvrir le Chefbot et vérifier que le houmous a la consistance d'une crème épaisse et soyeuse. Si ce n'est pas le cas, programmer 30 secondes supplémentaires, vitesse 10 et fermer le récipient.
5. Mettre le houmous dans un bol, le couvrir avec un film plastique et laisser reposer au moins 30 minutes au réfrigérateur pour que les saveurs se mélangent bien. Décorer avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive et des feuilles de menthe hachées. Servir à température ambiante.



 04 min



## HOUMOUS

L'un des amuse-bouches les plus populaires du moment, en provenance directe du Proche-Orient. De nombreux pays se disputent la paternité du houmous, parmi eux le Liban et Israël. Il se compose de peu d'ingrédients et exige une technique très simple : triturer. Bien qu'il soit parfois élaboré avec de l'huile d'olive, la recette originale préconise le tahini -une pâte à base de graines de sésame broyées. Cette matière grasse lui apporte une saveur très intense. La quantité d'ail dépendra des goûts de chacun. N'oubliez pas que son intensité augmente lorsque vous laisserez reposer votre houmous.



### INGRÉDIENTS

- 600 g de pois chiches cuits
- 150 g de tahini
- 2 gousses d'ail (ou plus)
- Le jus d'un citron (environ 45 ml)
- 100 ml d'eau glacée
- Deux cuillères à soupe d'huile d'olive (30 ml)
- Sel
- Paprika pour décorer (facultatif)
- Crudités, pain pita ou gressins pour accompagner

### PRÉPARATION



1. Placer la lame dans le récipient. Mettre 600 g de pois chiches cuits -en réserver quelques-uns pour décorer-, programmer 1 minute, vitesse 10 et fermer le récipient.
2. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le fond les aliments ayant adhéré à la paroi. Ajouter 150 g de tahini, 2 gousses d'ail, 45 ml de jus de citron, 50 ml d'eau glacée et du sel. Programmer 30 secondes, vitesse 8 et fermer le récipient.
3. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le fond les aliments ayant adhéré à la paroi. Goûter et saler si nécessaire. Ajouter 50 ml d'eau glacée, programmer 1 minute, vitesse 8 et fermer le récipient.
4. Ouvrir le Chefbot et vérifier que le houmous a la consistance d'une crème épaisse et soyeuse. Si ce n'est pas le cas, programmer 30 secondes supplémentaires, vitesse 10 et fermer le récipient.
5. Mettre le houmous dans un bol, le couvrir d'un film plastique et laisser reposer au moins 30 minutes au réfrigérateur pour que les saveurs se mélangent bien. Décorer avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive et, si vous le souhaitez, du paprika et les pois chiches restants. Servir à température ambiante.



10 min 

## BEURRE DE CHAMPIGNONS PORTOBELLO À L'AIL

Ce beurre de champignons vous dépannera en de nombreuses occasions. Vous pourrez l'utiliser aussi bien pour préparer de délicieux œufs brouillés, ajouter une touche finale à un plat de riz ou à une viande grillée, que pour servir des canapés. Cette recette à base de portobello s'adapte également à d'autres variétés de champignons, tels que les cèpes. Il faudra juste modifier le temps de cuisson en fonction du champignon choisi. Le beurre brûlant facilement à haute température, vous utiliserez un peu d'huile végétale pour les dorer avec l'ail. Si vous souhaitez utiliser du beurre, vous devrez le clarifier auparavant en le faisant fondre à feu doux et en retirant l'écume se formant à la surface.

### INGRÉDIENTS

- 120 g de portobello
- 2 gousses d'ail (ou plus)
- 80 g de beurre pommade
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile végétale légère (15 ml)
- Persil
- Sel
- Poivre

### PRÉPARATION



1. Placer la lame dans le récipient. Ajouter 120 g de champignons lavés et coupés en quarts. Programmer 10 secondes, vitesse 6 et fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, retirer les champignons et les réserver dans un tupperware fermé ou couvert d'un film plastique.
3. Sans laver le récipient, ajouter 2 gousses d'ail. Programmer 5 secondes, vitesse 6 et fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le fond les aliments ayant adhéré à la paroi. Retirer la lame et placer l'accessoire mélangeur. Ajouter 15 g d'huile et une pincée de sel. Programmer 2 minutes à 120 °C, vitesse 1 et fermer.
5. Ouvrir le Chefbot et ajouter les champignons hachés. Programmer 5 minutes à 120 °C, vitesse 1 et fermer en laissant le bouchon de remplissage ouvert pour favoriser l'évaporation.
6. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, retirer les champignons et patienter 5 minutes pour qu'ils refroidissent un peu. Les mélanger avec le beurre pommade et verser dans un bocal ou un récipient bien fermé, ou l'envelopper dans un film plastique de manière à former un rouleau.



 40 min



## MOULES À L'ESCABÈCHE ET AU VIN BLANC

Utilisée à l'origine pour conserver les aliments périssables grâce à l'huile et au vinaigre, l'escabèche est devenue aujourd'hui un petit luxe. Cette recette vous permettra de gagner du temps et de transformer un plat simple en un véritable délice. Elle admet de nombreuses variantes, qu'il s'agisse de la matière première ou de l'assaisonnement. Si vous souhaitez la conserver plus longtemps, vous pourrez la mettre dans des bocaux très propres et bien fermés que vous stériliserez 40 minutes dans de l'eau bouillante.



### INGRÉDIENTS

- 1 kg de moules fraîches
- 125 ml d'huile d'olive vierge extra
- 75 ml de vinaigre de pomme
- 50 ml de vin blanc
- 2 carottes (environ 140 g)
- 4 gousses d'ail
- ¼ de bulbe de fenouil (environ 50 g)
- 1 petit oignon
- 60 ml du bouillon des moules
- Environ 20 grains de poivre
- 1 feuille de laurier
- Sel
- 800 ml d'eau





40 min 



## PRÉPARATION

1. Nettoyez soigneusement les moules sous le robinet. Ensuite, à l'aide d'un couteau, arrachez les barbes en les tirant vers la partie ronde de la coquille et retirez toutes les impuretés.
2. Ne mettre aucun accessoire dans le Chefbot et verser 800 ml d'eau.  
Programmer 8 minutes à 120 °C, vitesse 0 et fermer avec le panier vapeur creux.
3. Mettre la moitié des moules dans le panier et programmer 4 minutes à 120 °C, vitesse 0.  
En prenant soin de ne pas se brûler, retirer les moules ouvertes et les mettre dans un bol ou un plat. Laisser celles qui ne sont pas encore ouvertes et programmer 2 minutes à 120 °C, vitesse 1 et fermer le panier vapeur.
4. Jeter les moules qui sont restées fermées et faire cuire de la même façon l'autre moitié des moules. Retirer les moules de leur coquille. Mettre les moules dans leur jus passé préalablement dans un chinois pour retirer toutes les impuretés. Couvrir avec un film plastique et réserver au réfrigérateur.
5. Placer l'accessoire mélangeur dans le récipient. Ajouter 75 ml d'huile d'olive, programmer 4 minutes à 120 °C, vitesse 1 et fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et ajouter l'oignon épluché et le fenouil coupé en julienne, les carottes épluchées ou nettoyées préalablement avec une brosse et coupées en rondelles, les gousses d'ail coupées en deux, les grains de poivre et une pincée de sel.  
Programmer 12 minutes à 120 °C, vitesse 1 et fermer.
7. Ouvrir le Chefbot et ajouter 60 ml de bouillon de moules, 50 ml d'huile, 75 ml de vinaigre, 50 ml de vin blanc sec et une feuille de laurier.  
Programmer 8 minutes à 120 °C, vitesse 1 et fermer en laissant le bouchon de remplissage ouvert pour favoriser l'évaporation et faire en sorte que le vinaigre perde un peu de sa force et que l'escabèche gagne en texture.
8. Ouvrir le Chefbot et en prenant soin de ne pas se brûler, verser l'escabèche sur les moules. Les conserver au réfrigérateur au moins un jour avant de les consommer dans un récipient bien fermé.



 03 min



## TAPENADE D'OLIVES NOIRES AUX ANCHOIS

La tapenade d'olives noires, appelée en Espagne olivada, peut se déguster seule -sur du pain ou en apéritif avec des crudités-, servir de base dans une vinaigrette ou accompagner un plat de pâtes chaud ou froid. Vous pourrez lui ajouter un peu de zeste de citron et quelques gouttes de jus de citron, de la moutarde ancienne ou des herbes aromatiques, comme de l'origan ou du basilic.

### INGRÉDIENTS

200 g d'olives noires charnues, comme les olives de Kalamata  
(égouttées et pesées sans leur noyau)

Piment (facultatif)

4 filets d'anchois ou 4 moitiés de tomates séchées  
(conservées dans de l'huile ou hydratées à l'eau tiède)

60 ml d'huile d'olive (+ 15 ml pour couvrir)

½ gousse d'ail (facultatif)

1 cuillère à café de miel (5 g)

### PRÉPARATION



1. Placer la lame dans le récipient.
2. Ajouter 200 g d'olives, 60 ml d'huile d'olive, 5 g de miel, l'ail, les filets d'anchois ou les moitiés de tomates séchées et, éventuellement, le piment frais ou séché. Programmer 45 secondes, vitesse 8 et fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et avec la spatule, pousser vers le fond les ingrédients ayant adhéré à la paroi. Programmer 45 secondes, vitesse 10 et fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et vérifier que la tapenade a la consistance désirée. Elle doit être fine et tous les ingrédients doivent être bien mélangés. Si vous avez utilisé des tomates séchées et qu'il y en a encore des bouts, programmer 45 secondes, vitesse 10 et fermer.
5. Mettre dans un tupperware ou dans un bocal bien fermé. Conserver au réfrigérateur en ayant préalablement couvert la tapenade d'une cuillère d'huile. Vous la conserverez ainsi plus longtemps.



22 min 

## PÂTÉ D'ARTICHAUT

Il existe deux manières d'élaborer cette recette. La plus simple, avec des cœurs d'artichaut à l'huile d'olive, une conserve très polyvalente et vendue dans tous les supermarchés. Il vous suffira de mélanger tous les ingrédients et de les triturer. La deuxième, plus élaborée, n'est pas non plus très compliquée. Vous cuirez à la vapeur quelques cœurs d'artichaut frais ou surgelés (étant donné que vous les triturerez ensuite, c'est une excellente possibilité). Ensuite, vous leur ajouterez du fromage à tartiner ou un beurre de fruits secs, une touche de saveur avec des anchois, du miso, des tomates séchées, du fromage affiné ou des dattes - cela semble étrange, et pourtant c'est délicieux- et finalement, quelques herbes aromatiques et des épices.

### INGRÉDIENTS

- 200 g de cœurs d'artichaut frais, surgelés (préalablement décongelés) ou en conserve
- 60 g de fromage à tartiner (tel que celui de la marque Philadelphia)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (celle de la conserve) (30 ml)
- 40 g de fromage affiné (manchego, parmesan, pecorino ou un fromage à pâte persillée)
- Poivre
- Sel (si nécessaire)
- Basilic frais ou sec



### PRÉPARATION

1. Avec des cœurs d'artichaut frais ou surgelés, verser dans le Chefbot 800 ml d'eau sans aucun accessoire. Appuyer sur la touche vapeur (120 °C, 20 minutes, vitesse 0) et fermer avec le panier vapeur creux contenant les cœurs d'artichaut.
2. À la fin de la cuisson, faire refroidir les artichauts sous l'eau froide, égoutter et laisser sécher.
3. Avec des artichauts en conserve, élaborer la recette à partir de l'étape suivante. Placer la lame dans le récipient, ajouter 40 g de fromage affiné coupé en 4 morceaux, programmer 10 secondes, vitesse 8 et fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et ajouter 200 g d'artichaut, 60 g de fromage à tartiner, (éventuellement, le fromage à pâte persillée), le basilic et le poivre. Programmer 15 secondes, vitesse 6 et fermer.
5. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le fond les aliments ayant adhéré à la paroi. Goûter et ajouter sel et poivre si nécessaire. Programmer 10 secondes, vitesse 8 et fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, verser le pâté dans un bol, un tupperware ou un bocal hermétique. Couvrir avec une cuillère à soupe d'huile avant de servir ou de conserver.

 05 min



## PÂTÉ AUX NOIX DE CAJOU

Les pâtés et les pâtes à tartiner onctueuses sont toujours agréables au palais mais pas si simples à obtenir avec des ingrédients 100 % végétaux. Vous pourrez personnaliser ce pâté élaboré à base de noix de cajou crues (que vous aurez préalablement fait tremper) avec du miso et du sésame pour lui donner une touche japonaise -éventuellement un peu de wasabi-, avec des tomates séchées, du basilic et du zeste de citron pour une touche italienne, ou avec de la sauce soja, du vinaigre, du piment et de la coriandre pour une touche chinoise.



### INGRÉDIENTS

- 200 g de noix de cajou crues
- 1 cuillère à café de pâte de curry (5 g)
- 1/2 gousse d'ail (ou plus)
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert (30 ml)
- 1 cuillère à café de Marmite ou de levure alimentaire (facultatif) (5 ou 3 g)
- Sel
- 150 ml d'eau ou d'une boisson végétale sans sucre
- Crudités, gressins ou pain pita pour accompagner

### PRÉPARATION



1. Faire tremper les noix de cajou dans l'eau entre 3 et 8 heures au réfrigérateur, en changeant l'eau une fois.
2. Placer la lame dans le récipient. Ajouter les noix de cajou hydratées et bien égouttées -200 g avec l'eau qu'elles auront absorbée-, une cuillère à café de pâte de curry (5 g), 30 ml de jus de citron vert, 1/2 gousse d'ail, 1 cuillère à café de Marmite ou de levure alimentaire (5 ou 3 g), 100 ml d'eau ou de lait végétal sans sucre et une pincée de sel. Programmer 01:30 minute, vitesse 10 et fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le fond les ingrédients ayant adhéré à la paroi. Goûter et rectifier l'assaisonnement -sel, curry, citron, etc- si nécessaire et éventuellement les 50 ml de liquide restant. Programmer 01:30 minute, vitesse 10 et fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, verser le pâté dans un bol, un tupperware ou un bocal pour le conserver au réfrigérateur (dans ce dernier cas, il est recommandé de couvrir le pâté de deux cuillères à soupe d'une huile légère).



03 min 

## GARNITURE AU THON POUR SANDWICH

Cette garniture au thon ou à la bonite est un tout-terrain culinaire. Entre deux tranches de pain complet, avec des feuilles de laitue et des rondelles de concombre, c'est une idée de dîner simple et rapide. Avec un peu de riz complet, quelques tranches de tomates et des olives, vous obtiendrez une délicieuse salade estivale. Vous pourrez également l'utiliser pour farcir des œufs durs ou garnir des petits sandwichs d'anniversaire. Vous pouvez remplacer le thon par des sardines ou du maquereau et lui ajouter quelques tomates séchées hachées, des herbes aromatiques, du poivre grillé ou du zeste de citron.

### INGRÉDIENTS

160 d de thon ou de bonite en conserve  
(poids une fois égoutté)

50 g de légumes au vinaigre  
(cornichons, petits oignons, câpres ou un  
mélange de plusieurs)

Un petit morceau d'oignon doux (environ 250 g)

3 cuillères à soupe de mayonnaise (90 g)  
Poivre



### PRÉPARATION



1. Placer la lame dans le récipient. Ajouter 160 g de thon ou de bonite, 50 g de légumes au vinaigre bien égouttés, un petit morceau d'oignon doux (environ 25 g) et 3 cuillères à soupe de mayonnaise (90 g). Programmer 15 secondes, vitesse 5 et fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le fond les aliments ayant adhéré à la paroi. Programmer 5 secondes, vitesse 5 et fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, verser le mélange dans un bol ou un tupperware. Consommer immédiatement ou conserver au réfrigérateur.



 03 min



## TZATZIKI

Les mezzés sont un ensemble de plats typiques de la Méditerranée et du Proche-Orient. Ce sont de savoureux hors-d'œuvre généralement accompagnés d'une boisson alcoolisée (ils sont donc destinés à amoindrir les effets de l'alcool dans un estomac vide). En Grèce, on boit en général de l'ouzo, une liqueur anisée évoquant la réglisse en l'accompagnant d'un tzatziki, élaboré à base de concombre, de yaourt grec et d'herbes aromatiques. Si vous ne trouvez pas de véritable yaourt grec, vous pourrez l'épaissir avec un yaourt nature que vous aurez préalablement égoutté dans un chinois et laissé au réfrigérateur pendant trois ou quatre heures.



### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes (en apéritif)

3 concombres moyens (environ 500 g)

250 g de yaourt grec

2 gousses d'ail (ou plus)

Gros sel

Menthe ou aneth (ou les deux)

2 cuillères à soupe d'huile (45 ml)

3 cuillères à soupe de jus de citron (45 ml)

Crudités, pain pita ou gressins pour accompagner



### PRÉPARATION

1. Couper les extrémités des concombres et les éplucher à moitié. Les couper dans le sens de la longueur et retirer les pépins à l'aide d'une cuillère.
2. Placer l'axe et le disque en position râper dans le récipient. Fermer le robot avec son couvercle et mettre en marche sur la vitesse 5. Râper les concombres à l'aide du poussoir et éteindre le robot lorsqu'ils sont prêts.
3. Mettre les concombres râpés dans le panier vapeur plat et ajouter un peu de gros sel. Laisser reposer une demi-heure et bien les presser entre les mains pour extraire tout le liquide possible.
4. Placer la lame dans le récipient. Ajouter les gousses d'ail et les herbes aromatiques de votre choix. Programmer 5 secondes, vitesse 6 et fermer.
5. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le fond les aliments ayant adhéré à la paroi. Programmer 5 secondes, vitesse 6 et fermer.
6. Verser les concombres dans un bol et à l'aide de la spatule, les mélanger avec les herbes et l'ail hachés, les trois cuillères à soupe (45 ml) de jus de citron et le yaourt. Goûter et rajouter du sel si nécessaire. Ajouter l'huile et servir accompagné de pain pita, de gressins ou de crudités.



12 min



## PÂTE À TARTINER PETITS POIS, YAOURT ET CITRON

Légère, savoureuse et facile à préparer. Cette pâte à tartiner n'a que des avantages. Idéale à déguster avec des gressins ou des crudités ou sur une tranche de pain grillée frottée d'ail et assaisonnée d'huile d'olive, accompagnée d'un fromage onctueux comme la mozzarella ou la burrata. Vous pourrez aussi la servir dans une salade de pâtes froide, seule ou légèrement allégée avec un jus de citron, un filet d'huile et un peu plus de yaourt.

### INGRÉDIENTS

- 400 g de petits pois
- 125 g de yaourt grec
- 1/2 gousse d'ail (ou une gousse entière)
- Une poignée de feuilles de menthe (10 g)
- 30 ml de jus de citron (et un peu de zeste avec seulement la partie jaune)
- 60 ml d'huile d'olive vierge extra
- Sel
- Poivre
- Gressins, crudités ou pain pita grillé pour accompagner



### PRÉPARATION



1. Placer l'accessoire mélangeur dans le récipient. Ajouter un litre d'eau salée et mettre 400 g de petits pois dans le panier vapeur.
2. Programmer 9 minutes en mode vapeur, vitesse 1 et fermer.
3. Ouvrir et retirer le panier en prenant soin de ne pas se brûler. Laisser refroidir les petits pois dans le panier sous l'eau froide ou dans un bol contenant des glaçons.
4. Réserver deux cuillères à soupe de petits pois pour décorer.
5. Passer le récipient sous l'eau froide et patienter jusqu'à ce qu'il soit à température ambiante. Retirer l'accessoire mélangeur et placer la lame.
6. Remettre les petits pois dans le récipient, et ajouter 125 g de yaourt grec, 60 ml d'huile d'olive et 30 ml de jus de citron.
7. Réserver quelques-unes des feuilles de menthe les plus tendres pour décorer et ajouter le reste. Saler et poivrer.
7. Programmer 30 secondes, vitesse 9 et fermer.
8. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le fond les aliments ayant adhéré à la paroi. Goûter et saler et poivrer si nécessaire.
8. Programmer 45 secondes, vitesse 10 et fermer.
9. Ouvrir et servir après avoir décoré avec des feuilles de menthe hachées et quelques-unes entières, le zeste de citron et un peu de poivre fraîchement moulu. Accompagner avec des gressins, des crudités ou du pain pita grillé.



## PÂTE À TARTINER FROMAGE CRÉMEUX, SAUMON ET CORIANDRE

Pour cette pâte à tartiner, idéale sur des canapés ou pour garnir un sandwich, vous utiliserez la lame du robot pour hacher le saumon mais tout en conservant sa texture. Vous mélangerez ensuite ce dernier avec le reste des ingrédients avec le fouet de manière à bien les marier. Si vous souhaitez une consistance plus fine dans laquelle vous ne sentirez pas les petits morceaux du saumon, triturez-le avec la lame, vitesse 9 ou 10 et ouvrez de temps en temps le récipient pour pousser vers le fond les ingrédients ayant adhéré à la paroi avec la spatule.



### INGRÉDIENTS

- 50 g de fromage à tartiner, comme celui de la marque Philadelphia
- 100 g de saumon fumé
- ¼ d'oignon doux (environ 50 g)
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert (30 ml)
- 1 cuillère à café de sauce Lea & Perrins (5 ml)
- Sel et poivre
- Coriandre
- Pain frais ou pain grillé pour accompagner



### PRÉPARATION

1. Placer la lame dans le Chefbot. Ajouter l'oignon épluché, programmer 10 secondes, vitesse 6 et fermer.
2. À l'aide de la spatule, verser l'oignon dans un bol. Arroser ce dernier avec 30 ml de jus de citron, ajouter une pincée de sel et remuer. Laisser reposer 15 minutes.
3. Dans le récipient toujours muni de la lame, ajouter 100 g de saumon fumé coupé en morceaux et des feuilles de coriandre. Programmer 8 secondes, vitesse 5 et fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le fond les aliments ayant adhéré à la paroi. Programmer 5 secondes, vitesse 5 et fermer.
5. Ouvrir le Chefbot, retirer la lame et placer le fouet. Ajouter l'oignon mariné avec la moitié de la marinade (15 ml), une petite cuillère de sauce Lea & Perrins (5 ml), le fromage à tartiner et du poivre. Programmer 20 secondes, vitesse 4 et fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le fond les aliments ayant adhéré à la paroi. Programmer 15 secondes, vitesse 4 et fermer.
7. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, verser le pâté dans un bol. Décorer avec quelques feuilles de coriandre hachées et éventuellement, un peu de poivre. Servir avec du pain frais ou grillé.



15 min 

## CAROTTES VAPEUR SAUCE CHAMOY

La sauce Chamoy est un classique des botanas mexicaines, un condiment généralement élaboré avec des fruits déshydratés comme la mangue, le tamarin ou l'abricot, appelé là-bas chabacano. Si c'est la saison des abricots, vous pouvez également préparer cette recette avec des abricots frais ; vous obtiendrez une texture plus homogène et plus crémeuse. Le chamoy est toujours légèrement acide et piquant. Il se marie très bien avec des carottes à la vapeur, pas trop cuites et passées sous l'eau glacée en fin de cuisson pour les servir en salade.

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes (accompagnement ou apéritif)

Pour la vinaigrette (pour 2 services)

2 abricots frais et bien mûrs ou 4 moitiés d'abricots secs  
(environ 100 et 80 g respectivement)

8 cuillères à soupe d'huile d'olive (120 ml)

4 cuillères à soupe de jus de citron vert (60 ml)

Sel

Piment (ou poivre)

En plus : 10 carottes fraîches (environ 700 g)



### PRÉPARATION

1. Placer la lame dans le récipient. Verser 120 ml d'huile d'olive, ajouter 60 ml de jus de citron vert, les abricots frais sans noyau et coupés en 4 morceaux ou les abricots séchés également coupés, le sel et le chili. Programmer 15 secondes, vitesse 8 et fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le fond les aliments ayant adhéré à la paroi. Programmer 20 secondes, vitesse 10 et fermer (si les abricots déshydratés sont très secs, programmer le double).
3. À l'aide de la spatule, verser la vinaigrette dans un bol ou dans un bocal et réserver. Éplucher les carottes ou les frotter soigneusement avec une brosse pour retirer la terre. Les couper en 4 morceaux dans le sens de la longueur, puis en deux dans le sens de la largeur.
4. Laver le récipient, ajouter 1 l d'eau et le placer sur la base du Chefbot sans accessoire. Fermer avec le panier vapeur creux et son couvercle. Programmer 5 minutes à 120 °C (activer la fonction vapeur et régler le minuteur), vitesse 0.
5. En prenant soin de ne pas se brûler, ouvrir le couvercle du panier et mettre les carottes. Programmer 5 minutes à 120 °C (activer la fonction vapeur et régler le minuteur), vitesse 0.
6. En prenant soin de ne pas se brûler, ouvrir le couvercle du panier et mettre les carottes dans un récipient contenant de l'eau glacée pour stopper la cuisson. Les sécher soigneusement, les assaisonner, mélanger et servir.

# SALA- DES



PROTÉINES



HYDRATES DE  
CARBONE



LÉGUMES



PRODUITS  
LAITIERS



05 min



## SALADE AMÉRICAINNE AU CHOU ET AUX CAROTTES

La salade de chou à l'américaine est une salade croquante et savoureuse. Elle a un seul inconvénient : elle contient trop de mayonnaise. Contournez ce problème en l'assaisonnant avec une sauce au yaourt crémeuse, rehaussée d'une pointe de moutarde piquante. Des fruits secs ou un fruit déshydraté lui donnera encore plus de saveur et si vous utilisez du chou rouge, seul ou mélangé à du chou vert, votre salade aura une jolie couleur.

### INGRÉDIENTS

1 yaourt nature crémeux (125 g)  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive (45 ml)  
3 cuillères à soupe de vinaigre de pomme, ou de jus de citron vert ou de citron (45 ml)  
1 petite cuillère de moutarde de Dijon (10 g)  
¼ d'oignon doux  
50 g de noix  
Sel

Poivre  
Un chou pommé ou un chou rouge, ou une moitié de chaque sans leur tronc (environ 350 g)  
2 carottes tendres (140 g)  
30 g de myrtilles déshydratées ou de raisins secs  
Persil (facultatif)



### PRÉPARATION

1. Éplucher les carottes ou les laver soigneusement avec une brosse pour retirer la terre.
2. Mettre l'axe et le disque en position découper en tranches dans le récipient. Fermer avec le couvercle du robot et sélectionner la vitesse 5. Couper le chou à l'aide du poussoir et éteindre lorsqu'il est prêt.
3. Ouvrir le Chefbot et mettre le disque sur la position râper. Fermer avec le couvercle du robot et sélectionner la vitesse 5. Râper les carottes à l'aide du poussoir et éteindre lorsqu'elles sont prêtes.
4. Ouvrir le Chefbot et verser le chou et les carottes dans un bol ou un plat à l'aide de la spatule.
5. Sans le laver, mettre la lame dans le récipient et ajouter l'oignon et les noisettes (conserver 4 noisettes pour décorer). Programmer 5 secondes à la vitesse 6 et fermer.
6. Ouvrir le Chefbot, retirer la lame et placer le fouet. Ajouter 125 g de yaourt nature, 45 ml d'huile d'olive, 45 ml de vinaigre ou de jus de citron vert ou de citron et 10 g de moutarde. Saler et poivrer. Programmer 15 secondes à la vitesse 4 et fermer.
7. Verser la sauce au yaourt sur le chou et les carottes râpées en vous aidant de la spatule, ajouter les myrtilles et bien mélanger. Décorer avec les noisettes coupées en morceaux, ajouter un peu de poivre fraîchement moulu et éventuellement un peu de persil.





## TABOULÉ

Le taboulé est un plat d'origine syrienne et libanaise, très populaire dans la cuisine orientale. Il en existe plusieurs versions. Simple mais très savoureux, ce plat qui signifie « salade assaisonnée » porte bien son nom. En effet, il contient de nombreuses herbes aromatiques et une quantité généreuse de jus de citron. Bien que la version de base soit délicieuse, si vous lui ajoutez un peu de fromage type feta, quelques raisins secs et quelques pignons légèrement grillés à la poêle, le taboulé peut se déguster comme plat unique.



### INGRÉDIENTS

Pour 5-6 personnes

250 g de boulghour (semoule de blé)

3 oignons tendres (uniquement le bulbe)

1 tasse de feuilles de menthe

2 tasses de persil

6 tomates mûres et charnues, par exemple des tomates poires  
(environ 650 g)

150 ml de jus de citron

8 cuillères à soupe d'huile d'olive (120 ml)

Sel et poivre (facultatif)



### PRÉPARATION

1. Dans un plat, mettre le boulghour, de l'eau et un peu de sel. Laisser reposer environ 15 minutes.
2. Placer la lame dans le récipient du robot. Mélanger la menthe et le persil et mettre la moitié dans le récipient. Programmer 4 secondes à la vitesse 7 et fermer.
3. Verser le persil et la menthe hachés dans un saladier en vous aidant de la spatule. Mettre l'autre moitié de persil et de menthe dans le récipient, programmer 4 secondes à la vitesse 7 et fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et verser le persil et la menthe dans le saladier à l'aide de la spatule. Retirer la couche extérieure des oignons et les couper en quarts.
5. Mettre la moitié des oignons dans le récipient, programmer 5 secondes à la vitesse 5 et fermer.
6. Ouvrir le Chefbot, retirer les oignons et les mettre dans le saladier. Mettre le reste des oignons dans le récipient, programmer 5 secondes à la vitesse 5 et fermer.
7. Ouvrir le Chefbot et mettre les oignons dans le saladier.
8. Bien égoutter le boulghour dans un chinois et le mettre dans le saladier.
9. Retirer les pédoncules des tomates, les couper en dés et les mettre dans le saladier avec tout leur jus. Assaisonner avec 150 ml de jus de citron, 120 ml d'huile, du sel et du poivre. Bien mélanger. Laisser reposer quelques minutes avant de servir.



20 min 

## SALADE AVEC VINAIGRETTE CRÉMEUSE À LA MOUTARDE, AUX NOISETTES ET À L'ŒUF DUR

Une salade sans vinaigrette n'est pas une vraie salade. Une bonne vinaigrette vous encouragera à préparer plus souvent des légumes frais. La texture crémeuse de celle que nous vous proposons ici - grâce au jaune de l'œuf dur et aux noisettes triturées - permet de recouvrir les légumes d'une fine couche savoureuse. Vous pourrez la servir avec une simple salade de cœurs de laitue, accompagnée du blanc de l'œuf, d'olives et de croûtons - cela peut suffire amplement -, ou alors de légumes secs, de pâtes, de riz ou de pommes de terre. Avec deux ou trois sardines en conserve, cette salade fera office d'un dîner léger, idéal à la fin d'une journée bien remplie.

### INGRÉDIENTS

Pour la vinaigrette  
3 œufs  
50 g de noisettes grillées sans peau  
8 cuillères à soupe d'huile d'olive (120 ml)  
4 cuillères à soupe de vinaigre  
de pomme  
ou un jus de citron (60 ml)  
Une cuillère à soupe de moutarde à  
l'ancienne (20 g) ou plus  
Sel et poivre

Et pour chaque salade  
4 cœurs de laitue (environ 250 g)  
40 g d'olives  
40 g de croûtons  
La moitié des blancs  
d'œufs durs hachés



### PRÉPARATION

1. Placer l'axe et le panier vapeur dans le récipient. Verser 1,5 l d'eau et mettre les œufs dans le panier. Programmer 12 minutes fonction vapeur (120 °C), vitesse 0 et fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et retirer le panier vapeur avec précaution pour éviter les brûlures. Le mettre sous le robinet d'eau froide jusqu'à ce que les œufs refroidissent. Retirer la coquille et séparer le jaune du blanc.
3. Lorsque le Chefbot est froid, retirer l'axe du récipient et placer la lame. Ajouter les jaunes d'œufs, 120 ml d'huile d'olive, 60 ml de vinaigre de pomme ou le jus de citron, la cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne (20 g),
4. Ouvrir et à l'aide de la spatule, verser 50 g de noisettes, saler et poivrer. Programmer 01:30 minute à la vitesse 10 et fermer. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le bas les ingrédients qui ont adhéré à la paroi du récipient. Goûter la vinaigrette et si nécessaire, ajouter du sel, du vinaigre, du citron ou du poivre. Programmer 01:30 minute à la vitesse 10 et fermer.
4. Ouvrir et à l'aide de la spatule, verser la vinaigrette dans un tupperware ou dans un bol. Servir avec les cœurs de laitue bien lavés et secs, ajouter 40 g d'olives, 40 g de croûtons et la moitié des blancs d'œufs hachés.



# ACCOM- PAGNE- MENTS



PROTÉINES



HYDRATES DE  
CARBONE



LÉGUMES



PRODUITS  
LAITIERS



20 min 

## RIZ LONG

Le riz long est un accompagnement très pratique et facile à préparer. En outre, tout le monde l'apprécie. Les variétés les plus aromatiques, comme le riz au jasmin ou le riz Basmati - avec son parfum caractéristique de fruit sec -, sont parfaites pour des plats relevés comme les plats au curry typiques de l'Inde. Le riz long vaporisé exigera plus de patience et s'accommodera très bien en salade avec des légumes frais comme les tomates, les oignons, le concombre ou le poivron.

### INGRÉDIENTS

Pour 5-6 personnes  
(en accompagnement)

240 g de riz long

1 l d'eau



### PRÉPARATION



1. Peser les 240 g de riz. Le laver quelques minutes sous l'eau courante dans un chinois.
2. Placer l'axe dans le Chefbot. Verser 1 l d'eau et placer le panier vapeur avec le riz. Appuyer sur la touche vapeur, régler le temps sur 17 minutes (120 °C, 17 minutes, vitesse 0) et fermer le Chefbot avec le panier vapeur creux et son couvercle.
3. Ouvrir le Chefbot et retirer le riz avec précaution pour éviter les brûlures. Séparer les grains de riz à l'aide d'une fourchette. S'il s'agit de riz vaporisé, le laisser reposer 5 minutes avant d'ouvrir le Chefbot. Servir pour accompagner un ragoût ou un plat au curry.



 75 min



## ŒUF À BASSE TEMPÉRATURE

Vous pourrez désormais préparer à la maison l'un des accompagnements les plus servis au cours de ces dernières années dans les restaurants de haute cuisine. Ces œufs au jaune particulièrement crémeux et au blanc à moitié coagulé sont idéals pour accompagner une crème de légumes, un plat de riz, une purée de pommes de terre ou de patates douces, ou un simple sauté de petits pois. En les goûtant, si vous les comparez, l'œuf à la coque et l'œuf mollet vous paraîtront un art mineur. Avec cette recette sans égale, vous constaterez en outre que retirer la coquille de ces œufs est beaucoup plus facile qu'écaler un œuf dur. Cassez les œufs et ouvrez-les délicatement, comme pour faire une omelette. Ils sortiront tout seuls.

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 œufs frais à température ambiante

(Si possible, des œufs de poules élevées en liberté)



### PRÉPARATION



1. Placer l'axe dans le récipient et verser 1,5 l d'eau chaude du robinet (pour atteindre plus rapidement la température finale). Programmer 15 minutes à 65°C, vitesse 1, puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et placer le panier avec les 4 œufs. Programmer 60 minutes à 60°C, vitesse 1, puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et retirer les œufs avec précaution pour éviter les brûlures. S'ils ne vont pas être consommés sur le champ, les passer sous l'eau froide.





20 min 

## ÉPIS DE MAÏS AU BEURRE D'AIL

Préparer la coriandre dans du beurre chaud pendant quelques minutes permet de réduire la puissance de sa saveur et de la servir plus facilement, y compris aux plus réticents. L'ail et le beurre se mariant très bien, le résultat de ce mélange est excellent. Si vous avez la possibilité de préparer les épis de maïs à la braise ou au barbecue, n'hésitez pas. Vous pourrez également utiliser ce beurre aromatisé pour accompagner un filet de poulet ou un poisson blanc à la vapeur.

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes (comme garniture)

4 épis de maïs frais

80 g de beurre

2 gousses d'ail

Coriandre hachée

Sel

Poivre



### PRÉPARATION

1. Placer la lame dans le récipient. Mettre les gousses d'ail, programmer 10 secondes à vitesse 6 et fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Retirer la lame et placer l'accessoire de mélange. Ajouter le beurre et programmer 3 minutes à 90 °C.
3. Ouvrir le Chefbot, ajouter la coriandre hachée et programmer 1 minute à 90 °C.
4. Ouvrir le Chefbot et en vous aidant de la spatule, verser le contenu dans un pot ou un bol (couvrir avec un film plastique).
5. Nettoyer le récipient, verser 1 l d'eau et placer le récipient sur la base du Chefbot sans aucun accessoire. Fermer à l'aide du panier vapeur creux contenant les épis de maïs et de son couvercle. Programmer 15 minutes à 120 °C (activer la fonction vapeur et régler la température), vitesse 0.
6. Retirer le couvercle du panier avec précaution pour éviter les brûlures. Retirer les épis de maïs avec des pinces de cuisine, les disposer sur une assiette ou un plat et patienter quelques instants avant de les manger. Peu avant de les déguster, les recouvrir généreusement avec le beurre aromatisé - à l'aide d'un pinceau -, saler et poivrer.



 03 min



## CHOU CHINOIS AU VINAIGRE

Bien que les légumes au vinaigre exigent quelques jours avant d'être dégustés, vous pouvez réduire ce temps d'attente en chauffant le liquide et en coupant plus petit ou plus fin les légumes. Si vous achetez habituellement du chou chinois pour confectionner des salades, cette recette est idéale. Vous pourrez utiliser les pointes pour les salades et préparer au vinaigre la partie inférieure, plus dure et moins savoureuse. Vous pouvez l'assaisonner avec de l'huile et du paprika. Mais dans les magasins d'alimentation asiatiques, vous trouverez des pots de pousses de bambou ou de racines de moutarde de Chine en lamelles conservées dans de l'huile – appelées Pao Cai – qui donneront à votre chou une saveur unique.

### INGRÉDIENTS

- ½ chou chinois (environ 600 g)
- 150 ml de vinaigre de riz et 50 ml d'eau (ou 125 ml de vinaigre de pomme ou de vin blanc et 75 ml d'eau)
- 2 cuillères à café de sel (10 g)
- 2 cuillères à soupe de sucre (30 g)
- 1 gousse d'ail
- Trois cuillères à soupe d'huile d'olive douce ou de tournesol ou de cacahouète (45 ml)
- Paprika doux ou piquant (ou Pao cai)



### PRÉPARATION

1. Couper la base du chou pour retirer le tronc. Découper le chou dans le sens de la largeur en morceaux plus ou moins gros (si vous souhaitez le manger sur le champ, le découper en morceaux plus fins -environ 1 cm- et si vous allez le conserver au réfrigérateur, en morceaux d'environ 5 cm). Laver et bien sécher les morceaux, les placer dans un tupperware ou un bol et réserver.
2. Placer la lame dans le récipient. Verser 150 ml de vinaigre de riz et 50 ml d'eau (ou 125 ml de vinaigre de pomme ou de vin blanc et 75 ml d'eau), 2 cuillères à café de sel (10 g), 2 cuillères à soupe de sucre (30 g), 45 ml d'huile végétale et du paprika doux ou piquant (ou de la moutarde de Chine). Programmer 10 secondes à vitesse 8 et fermer.
3. Ouvrir le Chefbot, retirer la lame et placer l'accessoire mélangeur. Programmer 4 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et verser le liquide chaud sur le chou. Remuer pendant une minute afin de bien imprégner le chou. Patienter jusqu'à ce qu'il refroidisse avant de manger ou de conserver au réfrigérateur dans un récipient fermé.



25 min 

## POMMES DE TERRE BABY AU BEURRE D'AIL ET AU PERSIL

Elles peuvent se servir en accompagnement mais elles sont également délicieuses en plat unique. Bien que cette recette semble comporter beaucoup de beurre, en réalité il n'y en a que 16 g par portion. De plus, le beurre donne à ce plat toute sa saveur et sa texture. Si vous souhaitez un résultat plus croustillant, vous pouvez terminer la cuisson des pommes de terre au four. Un temps court à la puissance maximum les recouvrira d'une légère couche dorée et savoureuse. La peau des pommes de terre à peau fine est agréable au goût, à condition qu'elles soient très propres. Si vous utilisez une autre variété, nous vous recommandons de les éplucher.

### INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes (comme garniture)

600 g de pommes de terre baby (ou de pommes de terre nouvelles à la peau fine)

100 g de beurre pommade

4 gousses d'ail

Une poignée de branches de persil

Sel

Poivre



### PRÉPARATION

1. Séparer les feuilles de persil et jeter les tiges. Placer la lame dans le récipient, mettre les feuilles de persil, programmer 10 secondes, vitesse 4 et fermer.
2. En vous aidant de la spatule, retirer le persil haché et le mélanger avec 50 g de beurre pommade. Sans le laver, mettre dans le récipient 4 gousses d'ail épluchées, programmer 8 secondes, vitesse 5 et fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le bas l'ail ayant adhéré à la paroi, retirer la lame et placer l'accessoire mélangeur. Ajouter 50 g de beurre pommade, programmer 3 minutes à 100°C, vitesse 1 et fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, retirer le beurre et le mélanger avec l'autre moitié de beurre au persil. Réserver en couvrant avec un film plastique.
5. Nettoyer le récipient et le placer sur la base du Chefbot sans aucun accessoire. Laver soigneusement les pommes de terre et s'il s'agit de baby, les couper en deux. S'il s'agit de pommes de terre nouvelles, les couper en trois. Verser 1,5 l d'eau et programmer 20 minutes à 120°C (activer la fonction vapeur), vitesse 0, placer le panier vapeur contenant les pommes de terre et fermer ce dernier.
6. Piquer les pommes de terre avec une fourchette pour vérifier qu'elles sont bien cuites, en prenant garde de ne pas se brûler. Si elles ne sont pas prêtes, programmer 3 minutes à 120°C (activer la fonction vapeur et régler le temps), vitesse 0. Lorsqu'elles sont prêtes, les disposer dans un plat, les saler, les poivrer, les recouvrir de beurre, mélanger et les écraser légèrement afin de bien les imprégner de beurre. Ajouter un peu de poivre au-dessus avant de servir.



## PURÉE DE POMMES DE TERRE

La purée de pommes de terre est l'une des garnitures les plus appréciées. Elle se sert avec pratiquement tout type de plat cuisiné et il est facile de la personnaliser. Pour une purée parfaite, il est important de savoir choisir les pommes de terre : les pommes de terre farineuses, riches en féculé, sont les plus appropriées pour cette recette. Ne pas trop les triturer et le faire par cycles courts successifs à une vitesse peu élevée évitera que les pommes de terre libèrent l'amidon qui leur donne une texture élastique peu agréable. La quantité de liquide nécessaire varie entre 300 ml pour une purée dense et 400 ml pour une purée plus légère. Le temps de trituration dépend également du résultat recherché : une texture plus rustique ou plus fine.



### INGRÉDIENTS

- 900 g de pommes de terre farineuses  
(comme les variétés Baraka, Kennebec ou Monalisa)
- Environ 350 ml d'eau ou de lait (ou 175 ml d'eau  
et 175 ml de lait)
- Noix de muscade
- Sel
- 80 g de beurre ou de l'huile d'olive  
ou un mélange des deux



### PRÉPARATION

1. Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux de taille moyenne. Placer l'accessoire mélangeur dans le récipient.
2. Si la purée est élaborée avec du lait, mettre les pommes de terre, la quantité de lait souhaitée – entre 300 et 400 ml - et un peu de sel. Programmer 30 minutes à 9°C, vitesse 1, puis fermer.
3. Avec de l'eau ou un mélange de lait et d'eau, mettre les pommes de terre, la quantité d'eau ou d'eau et de lait souhaitée et un peu de sel. Programmer 23 minutes à 110°C, vitesse 1, puis fermer.
4. Dans les deux cas, ouvrir et vérifier que les pommes de terre sont bien cuites en prenant garde de ne pas se brûler. Si elles ne sont pas tout à fait prêtes, programmer 3 minutes à 90 °C ou 110 °C, respectivement.
5. Lorsqu'elles sont prêtes, patienter jusqu'à ce qu'elles tiédissent pour ne pas se brûler et retirer l'accessoire mélangeur du récipient. Placer la lame, ajouter 80 g de beurre ou d'huile d'olive (ou la quantité désirée), saler, poivrer et assaisonner avec de la noix de muscade. Programmer 10 secondes, vitesse 4 et fermer.
6. Ouvrir le Chefbot, goûter en prenant garde de ne pas se brûler pour vérifier s'il est nécessaire de rajouter du sel ou de la noix de muscade. Programmer 5 secondes, vitesse 4 et fermer.
7. Ouvrir le Chefbot et vérifier la texture de la purée. Si nécessaire, programmer des cycles de 8 secondes, vitesse 4 jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Retirer la purée du récipient à l'aide de la spatule et servir immédiatement.



15 min



## CAROTTES AUX ÉPICES

La sauce Chamoy est un grand classique des botanas mexicaines (amuse-bouches). Elle se prépare avec des fruits déshydratés comme la mangue, le tamarin ou l'abricot, appelé chabanaco. Si c'est la saison, vous pouvez aussi utiliser l'abricot frais ; vous obtiendrez ainsi une texture plus homogène et plus crémeuse. La sauce Chamoy est toujours légèrement acide et piquante et accompagne très bien de simples carottes à la vapeur, très peu cuites et ensuite refroidies pour être servies en salade.

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes (en accompagnement ou en apéritif)

Pour la vinaigrette (que vous pourrez servir 2 fois)

2 abricots frais et mûrs ou 4 moitiés d'abricot séché  
(environ 100 et 80 g respectivement)

8 cuillères à soupe d'huile d'olive (120 ml)

4 cuillères à soupe de jus de citron vert (60 ml)

Sel

Chili (ou poivre)

Et en accompagnement : 10 carottes fraîches  
(environ 700 g)



### PRÉPARATION

1. Placer la lame dans le récipient. Verser 120 ml d'huile d'olive, ajouter 60 ml de jus de citron vert, les abricots frais sans noyau et coupés en 4 morceaux ou les abricots séchés également coupés, le sel et le chili. Programmer 15 secondes, vitesse 8 et fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Programmer 20 secondes, vitesse 10 et fermer (pour des abricots très secs, programmer 40 secondes).
3. À l'aide de la spatule verser la vinaigrette dans un bol ou un pot et réserver. Éplucher les carottes ou les nettoyer avec une brosse pour enlever la terre.
4. Les couper en 4 morceaux dans le sens de la longueur et ensuite, à la moitié.
5. Nettoyer le récipient, verser 1 l d'eau et placer le récipient sur la base du Chefbot sans aucun accessoire. Fermer avec le panier vapeur creux et son couvercle. Programmer 5 minutes à 120 °C (activer la fonction vapeur et régler la température), vitesse 0.
6. Ouvrir le couvercle et placer les carottes avec précaution pour éviter les brûlures. Programmer 5 minutes à 120 °C (activer la fonction vapeur et régler le minuteur), vitesse 0.
7. Ouvrir le couvercle du panier avec précaution pour éviter les brûlures et mettre les carottes dans un récipient contenant de l'eau glacée pour stopper la cuisson. Sécher soigneusement les carottes, mélanger et servir.

# EN- TRÉE- SS



PROTÉINES



HYDRATES DE  
CARBONE



LÉGUMES



PRODUITS  
LAI TIERS



15 min 

## CHOUX DE BRUXELLES SAUTÉS AUX LARDONS

Si les choux de Bruxelles n'ont pas toujours bonne réputation, c'est en général parce qu'ils n'ont pas été cuisinés dans les règles de l'art. S'ils sont trop cuits, ils acquièrent une texture blanche très peu appétissante et une forte odeur caractéristique très désagréable. Cuits à point à la vapeur, légèrement croustillants puis dorés avec quelques lardons et un trait de vinaigre, l'expérience change assez pour leur donner une deuxième chance.

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

700 g de choux de Bruxelles frais

80 g de lardons ou lard coupé en morceaux

2 cuillerées de vinaigre de pomme ou de vin blanc (30 ml), ou à votre goût

Sel

Poivre

Ail ou échalote à votre goût



### PRÉPARATION



1. Enlever la base de la tige des choux, ainsi que les feuilles extérieures plus dures, cassées ou abîmées. Si les choux sont très grands, les couper en deux dans le sens de la longueur puis les disposer sur le panier vapeur plat.
2. Verser 800 ml d'eau dans le récipient et placer celui-ci sur la base du Chefbot sans aucun accessoire. Fermer avec le panier vapeur creux et son couvercle. Programmer 4 minutes à 120°C (programmer la fonction vapeur et régler le timer), vitesse 0.
3. Lorsqu'on entend le sifflement, en faisant attention de ne pas se brûler, enlever le couvercle et ajouter le panier vapeur plat avec les choux (ceux-ci risqueraient d'être trop cuits s'ils sont incorporés au début). Couvrir à nouveau.
4. Pendant que les choux cuisent, éplucher et couper l'ail et l'échalote. Faire revenir le lard ou les lardons dans une grande poêle à petit feu pour faire suinter le gras.
5. Au bout de deux minutes, incorporer l'ail et mijoter à feu moyen. Lorsque les choux sont prêts, les ajouter à la poêle, augmenter l'intensité du feu et les faire revenir pendant 2 ou 3 minutes, en ajoutant les 30 ml de vinaigre à mi-cuisson. Servir immédiatement avec du poivre fraîchement moulu et, si besoin, selon la teneur en sel des lardons, une pincée de sel.

 20 min



## CRÈME DE VOLAILLE ET LÉGUMES

Voici une recette astucieuse pour accommoder des restes de légumes et de poulet ou de dinde utilisés pour faire un bouillon. Bien qu'ils auront perdu presque toute leur saveur, nous pourrions réutiliser les restes de carotte, pomme de terre, poireau, céleri, potiron ou panais pour préparer cette crème qui tient au corps. En dorant pendant quelques minutes les légumes dans un trait d'huile, nous rehausserons leur goût ; il suffira ensuite d'ajouter un peu du bouillon et de porter à ébullition tous les ingrédients puis de les mixer pour obtenir une crème délicate : cette entrée sera prête en un tour de main.



### INGRÉDIENTS

Pour 6-8 personnes

1 oignon de bonne taille (200 g)

400 g de restes de légumes du bouillon

200 g de restes de poulet ou de dinde du bouillon

4 cuillerées d'huile d'olive (60 ml)

1,2 l de bouillon de poulet

200 ml de lait évaporé

Sel et poivre

### PRÉPARATION



1. Placer l'accessoire lame dans le récipient et ajouter l'oignon épluché et coupé en 8 morceaux. Programmer 10 secondes à vitesse 6 puis fermer le récipient.
2. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame du récipient et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter les 60 ml d'huile d'olive et une pincée de sel, programmer 7 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et ajouter les 400 g de légumes coupés en morceaux. Programmer 6 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et ajouter les 200 g de viande de volaille cuite, 1,2 l de bouillon de poulet et du poivre, à votre goût. Programmer 5 minutes à 110°C, vitesse 1, puis fermer.
5. Ouvrir le Chefbot et, en faisant attention de ne pas se brûler, enlever l'accessoire mélangeur et insérer l'accessoire lame. Ajouter les 200 ml de lait évaporé, programmer 1:30 minute à vitesse 10, puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et, en faisant attention de ne pas se brûler, goûter la crème. Au besoin, ajouter du sel et du poivre, puis programmer 10 secondes à vitesse 10 et fermer. Servir la crème avec des croûtons et une pincée de poivre fraîchement moulu.



30 min 

## CRÈME DE COURGE, CAROTTES ET LAIT DE COCO

Potiron, lait de coco et curry, difficile de trouver trois ingrédients mieux assortis. Cette crème est l'exemple parfait d'une association réussie. Pour intensifier le goût des légumes, il faut les dorer pendant quelques minutes jusqu'à les caraméliser. Si vous n'avez pas de patate douce sous la main, vous pouvez aussi utiliser deux petites pommes de terre ou une pomme de terre de taille moyenne. Les meilleures variétés de potiron pour préparer cette recette sont la courge violon, le potimarron ou la courge musquée de Provence.

### INGRÉDIENTS

Pour 6-8 personnes

400 g de potiron sans peau  
1 patate douce de taille moyenne (environ 250 g)  
1 oignon de bonne taille (environ 200 g)  
4 carottes de taille moyenne (environ 280 g)  
4 cuillerées d'huile d'olive vierge extra (60 ml)

Pâte de curry, à votre goût  
Sel et poivre  
750 ml de bouillon de légumes, de poulet ou d'eau  
200 ml de lait de coco  
Écailles de noix de coco torréfiées pour décorer (optionnel)



### PRÉPARATION

1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Incorporer l'oignon épluché et coupé en 8 morceaux et les carottes épluchées ou nettoyées avec une brosse pour enlever les restes de terre, sans la base de la tige et coupées en morceaux. Programmer 5 secondes à vitesse 5 puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame du récipient et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter les 60 ml d'huile d'olive, la pâte de curry, à votre goût, et une pincée de sel et poivre. Programmer 6 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et ajouter les 400 g de potiron et la patate douce épluchée, coupés en dés pas trop grands. Programmer 8 minutes à 110°C, vitesse 2, puis fermer.
4. Lorsque le programme sera terminé, ajouter les 750 ml de bouillon en ouvrant le Chefbot ou par le bouchon de remplissage. Programmer 15 minutes à 110°C, vitesse 1, puis fermer.
5. Ouvrir et, en faisant attention de ne pas se brûler, enlever l'accessoire mélangeur du récipient et insérer l'accessoire lame. Ajouter les 100 ml de lait de coco (réserver le reste pour décorer) et programmer 30 secondes à vitesse 7, puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et, en faisant attention de ne pas se brûler, goûter la crème. Ajouter si besoin du sel et du poivre, programmer 1 minute à vitesse 10, puis fermer.
7. Ouvrir le Chefbot et servir la crème décorée d'un trait de lait de coco, d'une pincée de poivre et, si souhaité, de quelques écailles de noix de coco torréfiées.

 27 min



## CRÈME DE CHAMPIGNONS ET DE SHIITAKÉS

Cette crème classique est ici revisitée en accompagnant les champignons d'un autre ingrédient plus exotique : le shiitake. Ce champignon originaire de Chine a un goût plus prononcé, qu'un bouillon de poulet avec un trait généreux de lait évaporé viendra équilibrer délicatement. Cette crème peut être servie de deux façons : selon le style traditionnel, avec des croûtons de pain grillé, ou encore avec du sésame, du piment et de la coriandre pour apporter une touche encore plus exotique.



### INGRÉDIENTS

Pour 6-8 personnes

1 oignon de petite taille (150 g)  
150 g de la partie blanche du poireau  
1 pomme de terre de taille moyenne  
(150 g)  
300 g de champignons  
200 g de shiitake  
1,2 l de bouillon de légumes  
(ou de poulet ou viande)

250 ml de lait évaporé  
(ou de crème fraîche)  
Sel, à votre goût  
Poivre noir fraîchement moulu,  
à votre goût  
4 cuillerées d'huile d'olive (60 ml)  
Croûtons ou piment,  
sésame et coriandre pour servir



### PRÉPARATION

1. Nettoyer les champignons pour enlever les restes de terre avec un torchon sec. Placer l'accessoire lame dans le récipient et ajouter les 300 g de champignons et les 200 g de shiitake. Programmer 10 secondes à vitesse 5 puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et, à l'aide de la spatule, verser les champignons dans un bol. Réserver en couvrant avec du film transparent.
3. Sans enlever l'accessoire lame du récipient, ajouter l'oignon épluché et coupé en 8 morceaux et le poireau découpé, auquel nous aurons retiré les deux peaux extérieures. Programmer 10 secondes à vitesse 6 puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter les 60 ml d'huile d'olive et une pincée de sel, programmer 7 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
5. Ouvrir le Chefbot, ajouter les champignons et la pomme de terre épluchée et coupée en petits morceaux, puis poivrer, au goût. Programmer 7 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
6. Ajouter le bouillon en ouvrant le Chefbot ou par le bouchon de remplissage. Programmer 10 minutes à 110°C, vitesse 1, puis fermer.
7. Ouvrir le Chefbot et attendre que les ingrédients refroidissent un peu. En faisant attention de ne pas se brûler, enlever l'accessoire mélangeur et insérer l'accessoire lame. Ajouter les 250 ml de lait évaporé, programmer 1:30 minute à vitesse 10, puis fermer. En faisant attention de ne pas se brûler, goûter la crème ; au besoin, ajouter du sel et du poivre, puis programmer 10 secondes à vitesse 10 et fermer.
8. Ouvrir le Chefbot et servir la crème accompagnée de croûtons ou de piment, sésame et coriandre.



42 min 

## CRÈME DE PETIT POIS ET D'AVOCAT

La texture de l'avocat en fait un excellent ingrédient pour apporter de l'onctuosité à des crèmes et d'autres plats sans besoin d'ajouter de la crème fraîche ou du lait de coco. C'est aussi un excellent moyen d'utiliser ce fruit dans une préparation lorsqu'il acquiert une couleur moins appétissante mais reste tout à fait comestible. Pour que cette crème soit un dîner léger et complet, nous pouvons augmenter de 200 g la quantité de petits pois et l'accompagner d'un œuf cuit à basse température. La menthe fraîche se marie parfaitement bien aux petits pois et à l'avocat ; ajouter quelques feuilles tendres juste avant de mixer la crème peut apporter un goût vraiment intéressant.

### INGRÉDIENTS

Pour 4-6 personnes

- 100 g de la partie blanche d'un poireau (de taille moyenne)
- 1 oignon de taille moyenne (150 g)
- 1 pomme de terre de petite taille (150 g)
- 2 avocats de taille moyenne (environ 250-300 g sans peau ni noyau)
- 500 g de petits pois décongelés
- 4 cuillères d'huile d'olive douce (60 g)
- 1 l de bouillon de légumes ou de poulet
- Quelques feuilles de menthe (optionnel)
- Sel et poivre
- Croûtons pour accompagner (optionnel)



### PRÉPARATION

1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter l'oignon épluché et coupé en 4 morceaux et le poireau (sans une ou deux peaux extérieures, les plus dures et sèches), coupé en 4 morceaux. Programmer 10 secondes à vitesse 6 puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter les 60 ml d'huile, programmer 7 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot, ajouter la pomme de terre épluchée et découpée en morceaux, programmer 3 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot, ajouter les 500 g de petits pois décongelés et 1 l de bouillon de légumes ou de poulet. Programmer 15 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
5. Ouvrir le Chefbot, en faisant attention de ne pas se brûler, et attendre que le contenu refroidisse un peu. Ensuite, enlever l'accessoire mélangeur, insérer l'accessoire lame et ajouter la chair de l'avocat, du poivre, au goût, et, si souhaité, quelques feuilles de menthe. Programmer 1 minute à vitesse 10 puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et, en faisant attention de ne pas se brûler, goûter la crème. Ajouter du sel et du poivre si besoin, programmer 30 secondes à vitesse 10 puis fermer.
7. Ouvrir le Chefbot et, si souhaité, servir la crème accompagnée de croûtons ou de menthe hachée dessus et d'un peu plus de poivre.

 42 min



## CRÈME DE CHOU-FLEUR MADAME DU BARRY

Madame du Barry, née Jeanne Bécu, était connue pour trois choses : pour avoir été la dernière maîtresse du roi Louis XV, pour son animosité envers Marie-Antoinette et pour avoir transformé le palais de Versailles en un lieu de culte du chou-fleur (c'est pourquoi cette crème porte son nom, puisqu'elle participa à sa création). Totalement dévouée à cette cause, elle racontait à qui voulait l'entendre les bontés de ces crucifères, qui devinrent des incontournables des fourneaux du palais mais aussi de la décoration, puisqu'elles étaient également cultivées dans les jardins à des fins ornementales.



### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 chou-fleur de taille moyenne, sans la tige (600 g, poids net)
- 1 oignon de petite taille (150 g)
- 100 g de la partie blanche d'un poireau (de taille moyenne)
- 1 pomme de terre de taille moyenne (150 g)
- 3 cuillerées de beurre (45 g)
- 3 cuillerées d'huile d'olive (45 ml)
- 600 ml de bouillon de volaille ou de légumes
- 2 cuillerées de vinaigre de pomme ou de vin blanc (30 ml)
- 1 jaune d'œuf
- 100 ml de crème fraîche liquide (environ 18 % de matière grasse)
- Sel
- Poivre



42 min 



## PRÉPARATION

1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter l'oignon épluché et coupé en 4 morceaux et le poireau (sans une ou deux peaux extérieures, les plus dures et sèches), coupé en 4 morceaux. Programmer 10 secondes à vitesse 6 puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et, à l'aide de la spatule, verser l'oignon et le poireau hachés dans un bol puis réserver en couvrant avec du film transparent.
3. Couper le chou-fleur en 12 morceaux environ. Verser 800 ml d'eau dans le récipient et placer celui-ci sur la base du Chefbot sans aucun accessoire. Disposer les morceaux de chou-fleur dans le panier vapeur creux puis couvrir. Programmer 9 minutes à 120°C (programmer la fonction vapeur et régler le timer), vitesse 0.
4. En faisant attention de ne pas se brûler, enlever le chou-fleur, rincer le récipient à l'eau puis placer l'accessoire mélangeur. Ajouter l'oignon et le poireau hachés, les 45 g de beurre et les 45 ml d'huile d'olive, programmer 5 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
5. Ouvrir le Chefbot et ajouter la pomme de terre épluchée et coupée en dés et une pincée de sel. Programmer 5 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
6. Ajouter les 600 ml de bouillon et les 30 ml de vinaigre en ouvrant le Chefbot ou par le bouchon de remplissage. Programmer 15 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
7. Ouvrir le Chefbot et attendre que les ingrédients refroidissent un peu. En faisant attention de ne pas se brûler, enlever l'accessoire mélangeur et insérer l'accessoire lame. Incorporer le chou-fleur, programmer 1 minute à vitesse 8, puis fermer.
8. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Goûter la crème, ajouter du sel au besoin et le poivre fraîchement moulu. Fouetter le jaune d'œuf et les 100 ml de crème fraîche avec une fourchette puis verser dans le récipient. Programmer 1 minute à vitesse 10 puis fermer.
9. Ouvrir le Chefbot et servir la crème avec plus de poivre fraîchement moulu.

 30 min



## CRÈME D'ASPERGES

Le yaourt est un excellent ingrédient pour obtenir une crème à la texture très agréable sans ajouter de la crème fraîche, mais si l'on ne souhaite pas ajouter de produits laitiers, il existe aussi des options végétales très intéressantes. La première option consiste à ajouter 400 ml de boisson végétale non sucrée dans le bouillon, puis de faire bouillir les légumes avec le bouchon de remplissage ouvert pour qu'il s'évapore un peu et lui donner plus de corps. La deuxième option serait de remplacer les yaourts par un avocat de bonne taille ou deux petits avocats, pour avoir l'onctuosité sans le lactose.

### INGRÉDIENTS

- 2 pommes de terre de taille moyenne (300 g)
- 1 oignon de bonne taille (200 g)
- La partie blanche d'un poireau (150 g)
- Une poignée d'asperges vertes (200 g)
- 1 l de bouillon de légumes ou de poulet à température ambiante
- 4 cuillerées d'huile d'olive (60 ml)
- 2 yaourts nature (250 g)
- Sel et poivre
- Croûtons ou ciboulette pour décorer



### PRÉPARATION

1. Enlever la partie la plus fibreuse des asperges en forçant pour les casser avec les mains par la base : ce qui casse doit être jeté. Les couper en 6-8 morceaux environ.
2. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter les asperges, programmer 10 secondes à vitesse 6 puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et, à l'aide de la spatule, verser les asperges hachées dans un bol puis réserver en couvrant avec du film transparent.
4. Éplucher l'oignon et le couper en 8 morceaux. Enlever une ou deux peaux extérieures du poireau puis le couper en 8 morceaux environ. Programmer 10 secondes à vitesse 6 puis fermer.
5. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur.
6. Ajouter les 60 ml d'huile d'olive, programmer 5 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
7. Ouvrir le Chefbot et ajouter 1 l de bouillon choisi et les pommes de terre épluchées et coupées en 8 morceaux. Saler et poivrer, programmer 18 minutes à 120°C, vitesse 1, et fermer.
8. Ouvrir le Chefbot et, en faisant attention de ne pas se brûler, piquer une pomme de terre pour savoir si elle est bien cuite. Si ce n'est pas le cas, programmer 3 minutes à 120°C, vitesse 1, et fermer. Ouvrir le Chefbot et procéder comme au point 9.
9. Attendre que la crème refroidisse, enlever l'accessoire mélangeur et placer l'accessoire lame. Ajouter les 250 g de yaourt et programmer 1:30 minute à vitesse 10. Ouvrir le Chefbot et servir avec des croûtons ou de la ciboulette hachée dessus (optionnel).



33 min



## CRÈME AUX CHAMPIGNONS PORTOBELLO ET AU PARMESAN

Les crèmes de champignons sont délicieuses et très faciles à préparer. Pour rehausser tous leurs saveurs, un seul et unique conseil : faites revenir les oignons, la pomme de terre et les champignons avant de les faire bouillir. Pour que le parmesan, comme tous les fromages à pâte dure, s'incorpore correctement à la crème, nous vous recommandons de le couper en lamelles ou en bâtonnets ; ceci aidera les lames de votre robot à mieux travailler la texture.

### INGRÉDIENTS

Pour 5-6 personnes

2 oignons de petite taille (300 g)

2 pommes de terre de taille moyenne (300 g)

400 g de champignons

1,2 l de bouillon de légumes (ou de poulet ou viande)

200 ml de lait évaporé (ou de lait ou de crème fraîche liquide)

Sel et poivre noir fraîchement moulu, à votre goût

4 cuillerées d'huile d'olive (60 ml)

150 g de parmesan



### PRÉPARATION

1. Nettoyer les champignons pour enlever les restes de terre avec un torchon sec. Placer l'accessoire lame dans le récipient et ajouter les 400 g de champignons Portobello. Programmer 10 secondes à vitesse 5 puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et, à l'aide de la spatule, verser les champignons dans un bol. Réserver en couvrant avec du film transparent.
3. Sans enlever l'accessoire lame du récipient, ajouter les oignons épluchés et coupés en 8 morceaux. Programmer 10 secondes à vitesse 6 puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter les 60 ml d'huile d'olive et une pincée de sel, programmer 7 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
5. Ouvrir le Chefbot, ajouter les champignons et les pommes de terre épluchées et coupées en petits morceaux, puis poivrer, au goût. Programmer 7 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
6. Ajouter le bouillon en ouvrant le Chefbot ou par le bouchon de remplissage. Programmer 16 minutes à 110°C, vitesse 1, puis fermer.
7. Ouvrir le Chefbot et attendre que les ingrédients refroidissent un peu. En faisant attention de ne pas se brûler, enlever l'accessoire mélangeur et insérer l'accessoire lame. Ajouter les 200 ml de lait évaporé, de lait ou de crème fraîche et les 100 g de parmesan coupé en lamelles, programmer 1:30 minute à vitesse 10, puis fermer. En faisant attention de ne pas se brûler, goûter la crème ; au besoin, ajouter du sel et du poivre, puis programmer 10 secondes à vitesse 10 et fermer.
8. Ouvrir le Chefbot et servir la crème avec les 50 g de parmesan réservés, râpé ou coupé en dés par dessus.

 15 min



## SPIRALES DE COURGETTE

Les spaghettis de légumes ou zoodles sont apparus pour manger plus de légumes de manière amusante et depuis ils ont fait leurs preuves. Pour les préparer, il suffit de disposer d'un ustensile de cuisine très pratique, compact et économique, appelé spiraliseur. On peut aussi préparer ces spaghettis avec un peu de patience, en coupant les courgettes dans le sens de la longueur, puis en fines lamelles. En plus de les cuisiner à la vapeur, on peut aussi faire revenir ces spaghettis dans une poêle à feu vif avec un trait d'huile, ou encore les marier avec des pâtes pour obtenir un plat plus consistant.



### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

1 oignon de taille moyenne (150 g)

80 g de rouleau de chèvre

6-8 cuillerées de lait évaporé,

de lait ou de boisson végétale (de 90 à 120 ml)

12 tomates séchées (ou à l'huile)

3 cuillerées d'huile d'olive (45 ml)

Sel (si besoin)

Poivre

Basilic ou herbes aromatiques, à votre goût

3 petites courgettes (environ 500 g)

Préparation



15 min 



## PRÉPARATION

1. Si l'on utilise des tomates séchées, les hydrater dans de l'eau tiède pendant au moins 30 minutes.
2. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter l'oignon épluché et coupé en quartiers. Programmer 8 secondes à vitesse 6 puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter les 45 ml d'huile d'olive, programmer 5 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot, ajouter les 80 g de rouleau de chèvre émiétté, 8 tomates séchées grossièrement coupées et 90 ml de lait évaporé, de lait ou de boisson végétale. Programmer 3 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
5. Ouvrir et, en faisant attention de ne pas se brûler, enlever l'accessoire mélangeur et insérer l'accessoire lame. Ajouter du poivre et quelques feuilles de basilic (ou d'herbes aromatiques, au goût). Programmer 45 secondes à vitesse 10 puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Programmer 45 secondes à vitesse 10 puis fermer. Goûter et saler et poivrer, si besoin. Pour obtenir une texture plus légère, ajouter les 30 ml de liquide réservés (ou plus, si souhaité), programmer 45 secondes de plus à vitesse 10, puis fermer.
7. Ouvrir le Chefbot et, à l'aide de la spatule, verser la sauce dans un bol puis réserver en couvrant avec du film transparent.
8. Nettoyer le récipient, ajouter 1 l d'eau puis le placer sur la base du Chefbot sans aucun accessoire. Fermer avec le panier vapeur creux et son couvercle, avec les spirales de courgettes (enlever les pointes) à l'intérieur. Programmer 3 minutes à 120°C (programmer la fonction vapeur et régler le timer), vitesse 0.
9. En faisant attention de ne pas se brûler, sortir les spaghettis de légumes du récipient et les mélanger à la sauce pendant qu'ils sont encore chauds. Décorer avec plus de poivre et les 4 tomates séchées réservées hachées à la main puis servir.



 30 min



## RAVIOLIS CHINOIS À LA VAPEUR (GUO TIE)

Les chaussons chinois surgelés peuvent vous sauver la mise lorsque vous manquez de temps, cependant cette entrée faite maison est bien plus délicieuse et son élaboration ne vous prendra pas beaucoup de temps. Pour préparer ce type de plats, il est préférable d'acheter la viande hachée chez le boucher ; toutefois, si vous avez un morceau de viande entier, vous pourrez aussi le hacher dans le Chefbot en utilisant l'accessoire lame et en hachant les ingrédients séparément. La viande doit être dépourvue de nerfs, coupée en morceaux et légèrement congelée (il suffit de la laisser une demi-heure au congélateur avant de s'en servir). Pour bien lier le goût de la sauce et de la farce des chaussons, l'idéal est de les laisser reposer une journée entière au réfrigérateur, bien que dans le cas de la farce deux heures suffisent. Si vous n'avez pas de vin chinois pour cuisiner, vous pourrez le remplacer par 30 ml de cognac avec une demi-cuillerée à café de cannelle en poudre. Il se peut que les 3, 5 ou 10 premiers chaussons ne soient pas parfaits, mais pas de panique ! Vous trouverez sur YouTube de nombreux tutoriels qui vous aideront à améliorer votre technique.

### INGRÉDIENTS

Pour la sauce

50 ml de vinaigre noir chinois

(ou de vin blanc)

Un morceau de racine de gingembre  
de 2 cm

100 ml de sauce soja

1 gousse d'ail

Pour les chaussons

250 g de viande de bœuf hachée

250 g de viande de porc hachée

5 cuillères à soupe de ciboulette hachée

250 g de chou chinois (sans la partie la plus  
épaisse de la base)

4 gousses d'ail

Un morceau de racine de gingembre de 3 cm

2 cuillères à soupe de sauce soja (30 ml)

2 cuillerées de vin chinois pour cuisiner Mijiu  
ou Shaojing (30 ml)

3 cuillerées d'huile de tournesol (45 ml)

3 cuillerées rases de Maïzena (30 g)

Sel, à votre goût

Poivre noir, à votre goût

50 disques de pâte à chaussons décongelés  
(en vente dans les épiceries asiatiques)



30 min 



## PRÉPARATION

1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter les 100 ml de sauce soja et les 50 ml de vinaigre noir ou de vin blanc, le gingembre épluché et découpé et la gousse d'ail pelée. Programmer 15 secondes à vitesse 8 puis fermer. Verser la sauce dans un bocal, le fermer puis laisser mariner au réfrigérateur au moins jusqu'au lendemain.
2. Pour les chaussons, nettoyer le récipient, placer l'accessoire lame et ajouter 125 g de chou chinois coupé. Programmer 8 secondes à vitesse 6 puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et vérifier que le chou est bien haché. Si ce n'est pas le cas, programmer 5 secondes à vitesse 6 puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot, verser le chou dans un bol en s'aidant de la spatule puis ajouter les 125 g de chou chinois coupé restants. Programmer 8 secondes à vitesse 6 puis fermer.
5. Sans laver le récipient, ajouter les 4 gousses d'ail pelées, les 3 cm de racine de gingembre épluchée et coupée en 6 morceaux, les 30 ml de sauce soja, les 30 ml de vin chinois pour cuisiner et les 45 ml d'huile de tournesol. Programmer 15 secondes à vitesse 10 puis fermer le récipient.
6. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Programmer 15 secondes à vitesse 10 puis fermer le récipient.
7. En s'aidant de la spatule, verser l'assaisonnement dans le bol où se trouve le chou haché. Ajouter 5 cuillerées de ciboulette finement hachée à la main, les 250 g de viande de bœuf hachée, les 250 g de viande de porc hachée, le sel et le poivre, à votre goût, et les 3 cuillerées rases de Maïzena (30 g). Bien mélanger tous les ingrédients, couvrir et laisser reposer au réfrigérateur au moins pendant 2 heures.
8. Pour farcir les chaussons, poser une cuillère de farce au centre du disque de pâte. Avec un doigt et un peu d'eau, humidifier le bord intérieur de la pâte. Fermer le disque en réalisant de petits plis, en commençant par une pointe (environ 5-6 plis par chausson sont suffisants). Réserver.
9. Verser 1 l d'eau dans le récipient sans accessoire et le placer dans la base du Chefbot avec le panier vapeur creux couvert. Programmer 12 minutes à 120°C (programmer la fonction vapeur et régler le timer), vitesse 0. Disposer la moitié des chaussons (ou le plus grand nombre possible) sur le panier vapeur plat. Lorsque le Chefbot fera entendre un sifflement qui indique que la vapeur est en train de sortir, le placer en faisant attention de ne pas se brûler dans le panier creux.
10. Pendant ce temps, passer la sauce au tamis à maille fine, jeter les parties solides et la verser dans des bols.
11. Lorsque les 12 minutes se seront écoulées, servir les chaussons et recommencer l'opération avec les chaussons restants. Pour leur donner une texture croustillante, une fois cuits, les chaussons peuvent aussi être légèrement dorés à la poêle dans un trait d'huile de tournesol.

 05 min



## GASPACHO

La soupe froide espagnole par excellence est devenue si populaire qu'elle pourrait presque s'inscrire au patrimoine de l'humanité. Les jours de forte chaleur, rien n'est plus appétissant qu'une salade fraîche délicieusement assaisonnée préparée sous forme de boisson (pour une meilleure texture en bouche, si les tomates ont la peau épaisse, nous conseillons de les peler). Vous pourrez déguster votre gaspacho dans un verre ou à la cuillère servi dans un bol avec des morceaux de poivron et des croûtons de pain grillé. Pour obtenir une texture émulsionnée, il est important de verser l'huile lentement pendant que vous préparerez la soupe. Les quantités données ici sont à titre indicatif et peuvent être modifiées à volonté. Chaque maison a sa propre recette du gaspacho, toutes différentes ; trouver votre juste mesure d'ail, de concombre et de vinaigre vous aidera à trouver la vôtre.

### INGRÉDIENTS

Pour 8 portions environ



1,2 kg de tomates mûres et charnues  
1 poivron vert allongé (environ 100 g)  
1 poivron rouge de taille moyenne  
(environ 200 g)  
1 concombre très frais de taille moyenne  
(environ 175 g)  
1/2 cœur d'oignon (environ 60 g)

1 gousse d'ail (selon les goûts)  
çSel  
6 cuillerées d'huile d'olive  
vierge extra (90 ml)  
4 cuillerées de vinaigre de vin  
(60 ml), ou à votre goût  
De 200 à 500 ml d'eau



### PRÉPARATION

1. Placer l'accessoire lame dans le récipient.
2. Enlever les pédoncules des tomates puis les couper en morceaux et les incorporer. Enlever le pédoncule et les graines des poivrons, les couper en morceaux et les incorporer. Éplucher la moitié de la peau du concombre longitudinalement, le couper dans le sens de la longueur et retirer les graines à l'aide d'une cuillère. Le couper en morceaux et l'incorporer.
3. Ajouter dans le récipient les 60 ml de vinaigre, le cœur d'oignon, la gousse d'ail, du sel, au goût, et les 200 ml d'eau. Programmer 1:30 minute à vitesse 10 puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et goûter le gaspacho. Si besoin, ajouter du sel, du vinaigre ou de l'ail (sachez que son goût s'intensifiera une fois reposé). S'il est très épais, ajouter plus d'eau. Programmer sur vitesse 10 puis fermer.
5. Mixer pendant 1:30 minute de plus, ensuite, ouvrir le bouchon de remplissage et verser lentement les 90 ml d'huile d'olive, en un filet. Lorsque l'huile a été versée, ouvrir le Chefbot et verser le gaspacho dans un bocal ou une casserole (dans ce cas, couvrir avec du film transparent). Laisser au réfrigérateur au moins pendant deux heures avant de consommer.



11 min



## OIGNONS GRELOTS CARAMÉLISÉS AIGRES-DOUX

La partie la moins agréable de cette recette est en général de devoir éplucher les oignons. Toutefois, si nous l'élaborons avec des oignons au vinaigre, ce problème ne se pose pas. Il en résulte une garniture qui rehaussera les rôtis au goût intense et légèrement gras, par exemple à base d'agneau, de canard (ces oignons accompagnent à merveille le magret à la plancha) ou d'oie. Si nous ajoutons des petits pois à la menthe et des pommes de terre au beurre d'ail, nous obtiendrons un mets parfait pour toute occasion. La partie la plus délicate de cette recette est l'étape finale, qui consiste à contrôler le caramel : on sait qu'il est prêt lorsqu'il devient brun et qu'il sent merveilleusement bon.

### INGRÉDIENTS

180 g d'oignons grelots au vinaigre

50 g de sucre

2 cuillérées du vinaigre des oignons (30 ml)



### PRÉPARATION



1. Placer l'accessoire mélangeur dans le récipient et ajouter les 50 g de sucre et les 30 ml du vinaigre des oignons. Programmer 4 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et incorporer les oignons bien égouttés (dans du papier absorbant). Programmer 3 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer, en laissant le bouchon de remplissage ouvert pour permettre l'évaporation.
3. Ouvrir le Chefbot et placer uniquement les oignons dans un bol ou bocal ; laisser le liquide à l'intérieur. Programmer 1:30 minute à 100°C, vitesse 1, puis fermer. Si le liquide a atteint la texture et la couleur du caramel clair, il est prêt pour être versé sur les oignons.
4. S'il est encore très liquide, recommencer des cycles de 1 minute à 100°C, vitesse 1 (le temps total peut varier légèrement en fonction du liquide produit par les oignons). Lorsqu'il est prêt, procéder comme au point 3.



 08 min



## NOUILLES SAUCE CACAHOUËTE

L'association des saveurs salées, acides et légèrement grillées de la sauce qui accompagne ce plat, ainsi que la texture de la crème de cacahuète, qui l'intensifie, font de cette recette traditionnelle de Sichuan ce que les Anglo-saxons appellent de la « comfort food ». Elle est préparée avec des vermicelles de blé à l'extrait de mangue, typiques des petits-déjeuners du nord de la Chine, appelés Santon. Cependant, d'autres vermicelles assez épais feront parfaitement l'affaire ; des soba à la farine de sarrasin ou des udon seront de dignes remplaçants. Comme tout le monde sait, le secret réside dans la sauce (c'est pourquoi elle doit reposer deux jours au réfrigérateur).

### INGRÉDIENTS

Pour la sauce

Pour 6 portions environ

2 gousses d'ail

Un morceau de racine de gingembre de 2 cm

8 cuillerées de vinaigre Chinkiang ou de vinaigre de vin blanc (120 ml)

8 cuillerées de sauce soja (120 ml)

2 cuillerées rases de sucre (30 g)

6 cuillerées généreuses de beurre de cacahuète (120 g)

2 cuillerées de tahini (30 g)

4 cuillerées d'huile de tournesol (60 ml)

4 cuillerées d'eau (60 ml)

---

Pour les vermicelles

Pour 6 portions

50 g de cacahuètes frites pelées

250 g de vermicelles soba, Santon ou udon

Ciboule de Chine ou ciboulette, à votre goût

Sésame, à votre goût

Coriandre, à votre goût (optionnel)





08 min 



## PRÉPARATION

1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter les 120 ml de sauce soja, les 120 ml de vinaigre, les deux gousses d'ail et le gingembre. Programmer 30 secondes à vitesse 7 puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot, verser le mélange dans un bocal bien fermé et laisser reposer au réfrigérateur pendant deux ou trois jours.
3. Filtrer le mélange macéré dans un chinois et jeter les ingrédients solides.
4. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter les 50 g de cacahuètes frites pelées, programmer 10 secondes à vitesse 6 puis fermer.
5. Ouvrir le Chefbot, enlever les cacahuètes hachées et réserver. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur dans le récipient. Ajouter les 60 g de sucre et les 60 ml d'eau, programmer 4 minutes à 70°C, vitesse 2, puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et laisser refroidir. Enlever l'accessoire mélangeur, placer l'accessoire lame et ajouter le liquide des ingrédients macérés, les 120 g de beurre de cacahuète, les 30 g de tahini et les 60 g d'huile de tournesol. Programmer 20 secondes à vitesse 5 puis fermer.
7. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Programmer 20 secondes à vitesse 5 puis fermer. Ouvrir le Chefbot et, à l'aide de la spatule, verser la sauce dans un bocal bien fermé (équivalent à 8 plats).
8. Pour cuisiner les vermicelles, verser 1,5 l d'eau salée dans le Chefbot sans aucun accessoire, programmer la fonction vapeur et fermer. Lorsque l'eau commence à bouillir, ouvrir le Chefbot, ajouter les pâtes, programmer le temps recommandé par le fabricant et fermer.
9. Ouvrir le Chefbot, égoutter les vermicelles et, tandis qu'ils sont encore très chauds, les incorporer rapidement à la sauce ( $\frac{1}{8}$  de la sauce par portion). Servir avec les cacahuètes hachées, la ciboule ou la ciboulette en rondelles et la coriandre (si souhaité).



 05 min



## SALMOREJO

Voici une autre soupe d'été typiquement espagnole et parfaite pour accommoder des restes de pain de la veille et fêter l'arrivée de l'été et des belles tomates sur nos marchés. Cette recette est plus simple que le gaspacho ; il suffit d'avoir le coup de main pour l'assaisonnement, d'être généreux quant à l'huile et au vinaigre et d'utiliser l'ail et le sel avec modération (sachant que son goût s'intensifiera au repos). On peut l'accompagner de jambon coupé en dés et de petits morceaux d'œuf dur (ou encore mieux, d'un verre de vin de Xérès froid).



### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 250 g de pain de la veille (uniquement la mie)
- 5 cuillerées d'huile d'olive vierge (105 ml)
- 800 g de tomates mûres
- 2 gousses d'ail (selon les goûts)
- 200 ml d'eau glacée (plus l'eau nécessaire pour tremper le pain)
- Sel, à votre goût
- 4 cuillerées de vinaigre (60 ml, selon les goûts)

### PRÉPARATION



1. Enlever la croûte du pain, le découper en 3 ou 4 morceaux et l'imbiber d'eau. Ensuite, bien l'égoutter pour éliminer l'excès d'eau.
2. Enlever les pédoncules des tomates puis les couper en 8 morceaux. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter les tomates, le pain trempé, l'ail, une pincée de sel et le vinaigre. Programmer 1:30 minute à vitesse 10 puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot, ajouter l'eau, programmer 20 secondes à vitesse 10 puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot, goûter le salmorejo et ajouter du sel ou du vinaigre si besoin. Programmer 1 minute à vitesse 10 puis fermer.
5. Pendant cette minute, ouvrir le bouchon de remplissage et verser un filet d'huile pour émulsionner la soupe.
6. Ouvrir le Chefbot et, en s'aidant de la spatule, verser le salmorejo dans un bocal ou une casserole (dans ce cas, couvrir avec du film transparent). Laisser au réfrigérateur au moins pendant deux heures avant de consommer.



40 min 

## LENTILLES AUX LÉGUMES

Il n'est pas nécessaire de faire tremper les lentilles Pardina, pas plus que d'autres variétés comme Verdina ou Lanzarote, surtout si elles sont de l'année. Cela nous permet d'improviser et de préparer en 40 minutes environ de délicieuses lentilles aux légumes. Cependant, en cas de doute quant à la fraîcheur des lentilles, nous conseillons de les laisser tremper pendant deux heures environ avant de les cuire, sans quoi nous devrions prolonger le temps de cuisson et ajouter un peu plus d'eau. Ce plat préparé sans viande ni charcuterie a un goût profond grâce aux épices et aux légumes préalablement dorés. Toutefois, vous pouvez aussi ajouter un peu de jambon ou de chorizo si vous le préférez. On peut aussi intensifier leur saveur en utilisant une part de bouillon au lieu de l'eau.

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

350 g de lentilles Pardina, Verdina ou

Lanzarote de l'année

¼ de poivron rouge (environ 75 g)

1 oignon de taille moyenne (environ 150 g)

1 tomate ronde ou poire (environ 110 g)

2 gousses d'ail (selon les goûts)

2 carottes (environ 140 g)

Paprika doux ou piquant, à votre goût

Une pincée de cumin en poudre

4 cuillerées d'huile d'olive (60 ml)

Des piments rouges au vinaigre pour  
accompagner (optionnel)

1 feuille de laurier

800 ml d'eau

Sel



### PRÉPARATION

1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter le quart de poivron rouge (environ 75 g) coupé en morceaux, l'oignon épluché et coupé en quartiers, les gousses d'ail pelées et les carottes épluchées ou bien nettoyées (les frotter avec une brosse pour enlever les restes de terre) et coupées en morceaux. Programmer 8 secondes à vitesse 5 puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter les 60 ml d'huile, programmer 6 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et ajouter la tomate
4. Ouvrir le Chefbot et ajouter les 800 ml de bouillon, la feuille de laurier, le paprika, au goût, une pincée de cumin en poudre, une pincée de sel et les lentilles. Programmer 30 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
5. Ouvrir le Chefbot et, en faisant attention de ne pas se brûler, goûter les lentilles. Elles doivent être tendres mais pas défaites, et le bouillon doit être épais. Ajouter du sel et de l'assaisonnement si besoin, et si elles ne sont pas encore prêtes, les cuire dans des cycles de 5 minutes à 100°C, vitesse 1, jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Servir accompagnées si souhaité de piments rouges au vinaigre.



 20 min



## MOULES AU VIN BLANC

Bien que ces mollusques soient savoureux et économiques, on hésite souvent à les acheter du fait d'avoir à les nettoyer (dans la préparation nous donnons une astuce qui nous facilitera cette tâche). Nous conseillons de préparer les moules en deux étapes, sans quoi celles qui sont plus près de la source de chaleur risquent de s'ouvrir plus vite et d'être trop sèches. L'association du jus des moules et du vin est très savoureuse ; ce jus peut aussi être ajouté à un riz, à des pâtes ou à un ragoût de poisson.



### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes (comme entrée)

1 kg de moules fraîches

200 ml de vin blanc sec

6 échalotes (environ 75 g)

1 feuille de laurier

Persil, au goût

Un citron ou citron vert (optionnel)

3 cuillères d'huile d'olive (45 ml)

Poivre en grain, à votre goût

Piment frais, piment de Cayenne ou piment rouge,  
à votre goût (optionnel)





20 min 



## PRÉPARATION

1. Nettoyer les moules sous l'eau du robinet. Les ébarber en tirant sur les impuretés vers la partie courbe de la coquille à l'aide d'un couteau avec prudence et gratter les restes de saleté.
2. Placer dans le récipient l'accessoire lame. Éplucher les échalotes et les incorporer. Programmer 10 secondes à vitesse 5 puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter les 45 ml d'huile d'olive et une pincée de sel. Programmer 6 minutes à 120°C, vitesse 2, puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et ajouter les 200 ml de vin blanc sec, la feuille de laurier, quelques grains de poivre et, si souhaité, le piment frais ou le piment de Cayenne, au goût. Programmer 8 minutes à 120°C, vitesse 2, puis fermer avec le panier vapeur creux.
5. Disposer la moitié des moules dans le panier et programmer 4 minutes à 120°C, vitesse 1. Ensuite, en faisant attention de ne pas se brûler, sortir les moules ouvertes et les placer dans un bol ou une assiette. Laisser les moules qui sont fermées, couvrir à nouveau puis programmer 2 minutes à 120°C, vitesse 1.
6. Jeter les moules qui sont restées fermées et recommencer l'opération avec l'autre moitié de moules.
7. En faisant attention de ne pas se brûler, ouvrir le Chefbot et verser le jus du récipient sur les moules. Remuer pour bien les imprégner, ajouter le persil haché et servir en pressant un citron ou un citron vert juste avant de les consommer (si souhaité).



 20 min



## PÂTES AU BEURRE DE SARDINE ET À L'AIL

Le beurre est en soi un ingrédient fantastique, mais on peut néanmoins le sublimer en l'associant à d'autres ingrédients. Avec un poisson bleu au goût intense, comme des sardines ou du maquereau, un brin de persil et un zeste de citron pour apporter une touche de fraîcheur et de l'ail légèrement doré, nous obtiendrons un beurre revisité qui tiendra longtemps au réfrigérateur et accompagnera à merveille des pâtes ou une bruschetta servie avec une poignée de roquette.



### INGRÉDIENTS



Pour 4 personnes

Deux boîtes de conserve de sardines à l'huile

(poids égoutté, 160 g)

3 gousses d'ail

Environ 5 brins de persil

Le zeste d'un citron

30 ml de jus de citron

80 g de beurre pommade

Une cuillerée d'huile d'olive (15 ml)

Sel (si besoin)

Poivre

360 g de pâtes courtes (Penne Rigate,

Rigatoni, Fusilli, Radiatore, etc.)



20 min 



## PRÉPARATION

1. Séparer les feuilles de persil et jeter les tiges. Placer la lame dans le récipient, mettre les feuilles de persil, programmer 10 secondes, vitesse 4 et fermer.
2. Ouvrir le Chefbot, retirer le persil haché à l'aide de la spatule et le réserver en le couvrant de film transparent. Incorporer les 3 gousses d'ail, programmer 10 secondes à vitesse 6 et fermer.
3. Ouvrir le Chefbot, enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter une cuillère à soupe d'huile (15 ml), 20 g de beurre, programmer 03:30 à 120°C, vitesse 1 et fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et laisser refroidir le récipient et son contenu. Lorsqu'ils seront à température ambiante, enlever l'accessoire mélangeur et insérer l'accessoire lame.
5. Incorporer dans le récipient les 60 g restants de beurre pommade, les 160 g de sardines sans écailles ni arêtes, la moitié du persil réservé, le poivre fraîchement moulu, au goût, les 30 ml de jus de citron et son zeste. Programmer 10 secondes à vitesse 2 puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Goûter le beurre et ajouter du sel, si besoin. Programmer 10 secondes à vitesse 2 puis fermer. (Recommencer cette opération si nécessaire jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés).
7. Ouvrir le Chefbot et, à l'aide de la spatule, verser le beurre de sardines dans un bol ou bocal, puis attendre qu'il se solidifie s'il est encore chaud et liquide.
8. Pour cuisiner les pâtes, verser 1,5 l d'eau salée dans le Chefbot sans aucun accessoire, programmer la fonction vapeur et fermer. Lorsque l'eau commence à bouillir, ouvrir le Chefbot, ajouter les pâtes, programmer le temps recommandé par le fabricant et fermer.
9. Ouvrir le Chefbot, égoutter les pâtes et, tandis qu'elles sont encore chaudes, ajouter le beurre et les mélanger dans un bol avec soin pour ne pas les casser. Décorer avec le persil réservé et servir immédiatement.



## SOUPE FROIDE DE CONCOMBRE, YAOURT ET MENTHE

En été, les plats chauds sont moins appétissants mais souvent les idées manquent et nous avons généralement recours à deux ou trois recettes qui marchent toujours mais qui peuvent finir par nous lasser. La soupe froide de concombre, yaourt et menthe que nous proposons ici est parfaite pour sortir de cette routine ; elle est facile à préparer avec très peu d'ingrédients en plus d'être rafraîchissante et savoureuse. Pour ceux qui n'aiment pas beaucoup le concombre, nous avons une astuce : les choisir de petite taille, à la peau ferme et fine, et leur enlever la moitié de la peau et toutes les graines à l'aide d'une cuillère pour favoriser la digestion.

### INGRÉDIENTS

Pour 6-8 portions environ

1 kg de concombres jeunes (lourds, avec la peau ferme et fine et sans parties jaunes)

3 yaourts nature (375 g)

1 l d'eau très froide

2 gousses d'ail (selon les goûts)

5 cuillerées d'huile d'olive (75 ml)

2 ou 3 brins de menthe fraîche (environ 20 feuilles)

4 cuillerées de vinaigre de pomme ou de vin blanc (60 ml), ou à votre goût

Sel et poivre, à votre goût



### PRÉPARATION

1. Enlever les extrémités des concombres et la moitié de leur peau dans le sens de la longueur puis les couper en 12 morceaux environ. Effeuilier les brins de menthe et réserver les feuilles les plus tendres pour décorer.
2. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter les concombres coupés en morceaux, les 375 g de yaourt nature, 1 l d'eau très froide, 75 ml d'huile d'olive, 60 ml de vinaigre de pomme (ou au goût), 2 gousses d'ail (au goût) et du sel et poivre. Programmer 2 minutes à vitesse 10 puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et goûter la soupe. Ajouter du sel, du poivre ou du vinaigre si besoin (dans ce cas, programmer 10 secondes à vitesse 10 puis fermer).
4. Ouvrir le Chefbot et verser la soupe dans un bocal ou une casserole (dans ce cas, couvrir avec du film transparent). Laisser au réfrigérateur au moins pendant deux heures avant de consommer. Servir décorée avec les feuilles de menthe réservées.



37 min

## VICHYSOISE DE POIRE AU GORGONZOLA

Ce classique franco-américain peut être consommé froid ou chaud ; dans cette recette nous allons le rafraîchir avec un fruit très peu utilisé dans les recettes salées : la poire. Pour le consommer froid, nous conseillons d'utiliser une plus grande quantité de bouillon pour obtenir une texture plus légère et appétissante.

### INGRÉDIENTS

Pour 4-6 personnes

200 g de la partie blanche d'un poireau de bonne taille (un grand poireau ou deux petits poireaux)  
2 poires conférence (400 g)  
2 pommes de terre de taille moyenne (400 g)  
1 oignon de taille moyenne (150 g)  
De 800 ml à 1,2 l de bouillon de poulet ou de légumes

100 ml de crème fraîche liquide  
100 ml de lait  
50 g de gorgonzola  
2 cuillerées d'huile d'olive (30 ml)  
3 cuillerée de beurre (45 g)  
Sel et poivre noir  
Une poignée d'amandes pour décorer



### PRÉPARATION

1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter l'oignon épluché et coupé en 4 morceaux et le poireau (sans une ou deux peaux extérieures, les plus dures et sèches), coupé en 4 morceaux. Programmer 10 secondes à vitesse 6 puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter les 30 ml d'huile, les 45 g de beurre et une pincée de sel, programmer 7 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en dés et les poires épluchées, dénoyautées et coupées en dés. Programmer 4 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
4. Ajouter le bouillon de poulet ou de légumes (de 800 ml à 1,2 l) en ouvrant le Chefbot ou en se servant du bouchon de remplissage. Programmer 22 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
5. Ouvrir le Chefbot, en faisant attention de ne pas se brûler, et attendre que le contenu refroidisse un peu. Ensuite, retirer l'accessoire mélangeur, insérer l'accessoire lame et ajouter les 100 ml de lait, les 100 ml de crème fraîche, les 50 g de gorgonzola et le poivre, au goût. Programmer 1:30 minute à vitesse 10 puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et, en faisant attention de ne pas se brûler, goûter la crème. Au besoin, ajouter du sel et du poivre. Programmer 30 secondes à vitesse 10 puis fermer.
7. Ouvrir le Chefbot et servir avec les amandes grillées hachées, ou laisser tiédir et refroidir au réfrigérateur, dans une casserole avec couvercle ou dans un bol couvert avec du film transparent. Son goût est meilleur si on la laisse reposer au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

# PLATS PRIN- CIPAUX



PROTÉINE



HYDRATES



LÉGUMES



PRODUITS  
LAI TIERS



27 min 

## SAUCISSES AUX OIGNONS ET À LA BIÈRE

Voici une recette très rapide à préparer qui fera parfaitement l'affaire servie dans une assiette, accompagnée de couscous, de riz ou de pommes de terre frites ou en purée, ou en sandwich (avec du pain grillé et, mieux encore, un peu de fromage fondu). On peut aussi y ajouter un trait de vin blanc ou de cidre au lieu de la bière, ou encore épicer les saucisses avec des herbes et des épices selon les goûts ; par exemple, le curry en poudre ou l'origan conviennent très bien.

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

3 cuillères d'huile d'olive (45 ml)

Un oignon de bonne taille (200 g)

100 ml de bière

2 gousses d'ail

16 saucisses fraîches

Sel, à votre goût

Poivre

### PRÉPARATION



1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter l'oignon épluché et coupé en 6 morceaux et les gousses d'ail épluchées. Programmer 6 secondes à vitesse 5 puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter les 45 ml d'huile d'olive et une pincée de sel, programmer 8 minutes à 120°C, vitesse 2, puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et placer les saucisses coupées en deux. Programmer 3 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer. Ajouter les 100 ml de bière en ouvrant le Chefbot ou en se servant du bouchon de remplissage. Saler et poivrer. Programmer 15 minutes à 100°C, vitesse 1.
4. Ouvrir le Chefbot et, en s'aidant de la spatule, sortir les saucisses et la sauce et les servir avec l'accompagnement de votre choix.



 35 min



## RIZ À LA CRÈME D'ÉPINARDS

Ce riz à la crème d'épinards est une sorte de risotto dans une sauce onctueuse préparée séparément et ajoutée juste au moment de servir. Ce plat est très intéressant pour accommoder des restes de riz blanc cuit, mais aussi en guise d'accompagnement de pâtes ou de pommes de terre grillées ou cuites. N'oubliez pas de couvrir le riz cuit dans le panier vapeur creux avec son couvercle pour éviter que l'eau ne sorte par le bouchon de remplissage pendant la cuisson ; cela évitera d'avoir à surveiller la cuisson.



### INGRÉDIENTS



200 g d'épinards frais  
1 oignon de taille moyenne (150 g)  
200 ml de crème fraîche ou de fromage frais  
3 cuillerées d'huile d'olive (45 ml)  
Sel  
Poivre

#### Ainsi que

240 g de riz rond  
1 l d'eau ou de bouillon végétal  
30 g de raisins secs  
20 g de pignons  
Sel



35 min 



## PRÉPARATION

1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter l'oignon épluché et coupé en 4 morceaux, programmer 6 secondes à vitesse 5 puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter les 45 ml d'huile d'olive et une pincée de sel, programmer 4 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
3. Ajouter les 200 ml d'épinards et une pincée de sel, programmer 4 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et égoutter les épinards dans le panier vapeur, en appuyant légèrement pour éliminer tout le liquide possible. Les remettre dans le récipient et ajouter les 200 ml de crème fraîche, saler et poivrer. Programmer 4 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
5. Ouvrir le Chefbot, et, en faisant attention de ne pas se brûler, goûter les épinards et rajouter au besoin du sel et du poivre. Enlever l'accessoire mélangeur et insérer l'accessoire lame. Programmer 1 minute, vitesse 1 et fermer. Verser la crème d'épinards dans un bol, ajouter 10 g de pignons et 15 g de raisins secs (et réserver le reste pour décorer) puis couvrir la préparation avec du film transparent.
6. Placer l'axe d'actionnement dans le Chefbot. Ajouter 1 l d'eau salée ou de bouillon de légumes et placer le panier vapeur avec le riz. Appuyer sur le bouton tactile de vapeur, abaisser la durée à 19 minutes (120°C, 19 minutes, vitesse 0), puis fermer le Chefbot avec le panier vapeur creux et son couvercle.
7. Ouvrir le Chefbot, et, en faisant attention de ne pas se brûler, vérifier que le riz est bien cuit selon votre goût. Si ce n'est pas le cas, appuyer sur le bouton tactile de vapeur, abaisser la durée à 2 minutes (120°C, 2 minutes, vitesse 0), puis refermer le Chefbot avec le panier vapeur creux et son couvercle.
8. Lorsque le riz est prêt, en faisant attention de ne pas se brûler, le verser dans un bol à l'aide de la spatule et bien mélanger le riz et la crème d'épinards. Décorer en ajoutant les pignons et les raisins secs que nous avons réservés et servir immédiatement en saupoudrant d'un peu de poivre.



 35 min



## RIZ MOELLEUX AUX FRUITS DE MER

Ce délicieux riz aux fruits de mer fera parfaitement l'affaire lors d'une occasion spéciale sans perdre trop de temps en préparation : il suffit d'avoir au congélateur un bon fumet. Pour préparer le fumet dans le Chefbot, placez-y les têtes et les carapaces de gambas ou de grosses crevettes, quelques poissons de roche, les arêtes et les têtes de poissons tels que la lotte ou des crabes et des squilles. Avec l'accessoire mélangeur dans le récipient, programmer 30 minutes à 100°C, vitesse 1. Pour plus de goût, on peut aussi mixer le tout pendant quelques secondes puis filtrer le mélange dans un filtre en tissu ou une étamine.



### INGRÉDIENTS



#### Pour 4 personnes

- 1 tomate de taille moyenne (environ 100 g)
- 1 oignon de taille moyenne (150 g)
- 2 gousses d'ail
- 320 g de riz variété Calasparra, Bomba, Albufera ou Senia
- 250 g de calamars de taille moyenne
- 12 grosses gambas ou crevettes décortiquées
- 20 moules
- 5 cuillerées d'huile d'olive (75 ml)
- 1,5 l de fumet de poisson ou fruits de mer
- Sel
- Persil



35 min 



## PRÉPARATION

1. Nettoyer les moules sous l'eau du robinet. Les ébarber en tirant sur les impuretés vers la partie courbe de la coquille à l'aide d'un couteau avec prudence et en grattant les restes de saleté.
2. Placer le récipient sur la base du Chefbot sans aucun accessoire. Ajouter 1,5 l de fumet et programmer 4 minutes à 120°C (régler la fonction vapeur), vitesse 0, avec le panier vapeur creux contenant les moules fermés avec son couvercle.
3. Sortir les moules bien ouvertes et laisser celles qui sont encore fermées, puis programmer 2 minutes à 120°C, vitesse 1, et fermer le panier.
4. Sortir les moules ouvertes, leur enlever une coquille puis réserver en les couvrant d'un film transparent. Jeter les moules restées fermées.
5. Réserver le fumet chaud et rincer le récipient à l'eau. Placer l'accessoire lame, ajouter l'oignon épluché et coupé en 4 morceaux, la gousse d'ail et la tomate sans le pédoncule, coupée en 4 morceaux. Programmer 6 secondes à vitesse 5 puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter 45 ml d'huile d'olive et une pincée de sel, programmer 7 minutes à 120°C, vitesse 2, puis fermer.
7. Ouvrir le Chefbot, ajouter les calamars coupés en morceaux, programmer 3 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
8. Ouvrir le Chefbot, ajouter les 320 g de riz et les 30 ml d'huile restante, programmer 3 minutes à 120°C, vitesse 2, puis fermer.
9. Goûter le fumet et, au besoin, ajouter du sel. Ouvrir le Chefbot et ajouter le fumet chaud. Programmer 12 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
10. Ouvrir le Chefbot et ajouter les 12 grosses gambas ou crevettes décortiquées. Programmer 3 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
11. Ouvrir le Chefbot et placer le riz dans un plat, ajouter les moules pour qu'elles soient chaudes sans cuire à nouveau. Laisser reposer 5 minutes puis servir en saupoudrant de persil haché.



 25 min



## BOULETTES DE CABILLAUD À LA SAUCE VERTE

Il est plus sain et facile de préparer les boulettes de poisson à la vapeur plutôt que de les frire ; elles seront aussi plus moelleuses et légères. Pour connaître la teneur en sel de votre poisson et éviter de trop saler ou pas assez vos boulettes, il vous suffit de goûter le cabillaud. En général, l'œuf et la mie de pain trempée et bien égouttée sont un excellent liant pour travailler les boulettes sans problème avec les mains humides. Pour obtenir une consistance plus compacte, on peut aussi ajouter de la chapelure ; toutefois, tout l'attrait de ces boulettes réside dans leur consistance délicate, c'est pourquoi nous conseillons de finir la cuisson dans une casserole à feu très doux.



### INGRÉDIENTS

#### Pour 4 personnes

#### Pour les boulettes

800 g de cabillaud décongelé ou dessalé

40 g de pain de mie

5 cuillerées de bouillon de poisson ou de lait (90 ml)

2 gousses d'ail

Persil, à votre goût (pas trop)

1 œuf

Sel

Poivre

50 g de chapelure (optionnel)

---

#### Pour la sauce verte

3 gousses d'ail

Une belle botte de persil

250 ml de bouillon de poisson

75 ml de vin blanc

6 cuillerées d'huile d'olive (90 ml)

Sel, au goût

Une cuillerée de Maïzena (20 g), optionnel

3 cuillerées d'eau (60 ml)

---

#### Ainsi que

Du riz cuit, des pommes de terre ou des légumes cuits



25 min



## PRÉPARATION

1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter 2 gousses d'ail et une pincée de persil, programmer 10 secondes à vitesse 6, puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois.
3. Ajouter la moitié du cabillaud émietté et séché avec du papier absorbant, programmer 8 secondes à vitesse 4, puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et, à l'aide d'une spatule, verser le cabillaud dans un bol. Ajouter le reste du poisson dans le récipient, programmer 8 secondes à vitesse 4 puis fermer. Ouvrir le Chefbot et verser le reste du cabillaud dans le bol. Nettoyer le récipient et l'essuyer.
5. Enlever la croûte du pain de mie, le tremper dans le lait ou le bouillon de poisson et, lorsqu'il sera bien imbibé, égoutter l'excès de liquide puis émietter le pain avec les doigts. Le verser dans le bol avec le poisson haché. Ajouter un œuf, saler et poivrer au besoin puis bien mélanger.
6. Laisser reposer cette pâte quelques minutes au réfrigérateur.
7. Pendant ce temps, placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter les feuilles de persil de la sauce verte puis programmer 5 secondes à vitesse 7.
8. Ouvrir le Chefbot et, à l'aide d'une spatule, extraire la préparation puis réserver. Ajouter les 3 gousses d'ail et programmer 8 secondes à vitesse 6.
9. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter les 90 ml d'huile d'olive, programmer 5 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
10. Ensuite, ouvrir le bouchon de remplissage et verser les 75 ml de vin, puis laisser le bouchon ouvert pour faciliter son évaporation. Programmer 3 minutes à 100°C, vitesse 1, puis lancer le cycle.
11. Pendant ce temps, façonner environ 20 boulettes puis les disposer sur le panier vapeur plat (on peut aussi mettre entre le panier et les boulettes du papier de cuisson troué pour laisser passer la vapeur).
12. Ouvrir le Chefbot et ajouter les 250 ml de bouillon de poisson. Programmer 12 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer le panier vapeur creux, avec le panier vapeur plat contenant les boulettes à l'intérieur et couvert.
13. En faisant attention de ne pas se brûler, ouvrir le couvercle du panier vapeur et transférer les boulettes dans une poêle ou une casserole de bonne dimension.
14. Ouvrir le Chefbot et verser dans la sauce les 15 g de Maïzena dissous dans 60 ml d'eau froide ; bien remuer pour mélanger le tout. Verser la sauce sur les boulettes dans la casserole et cuire à l'étouffée, avec le couvercle, pendant environ cinq minutes, à feu doux et en secouant la casserole par de légers mouvements circulaires de temps à autre. Servir sur un lit de pommes de terre cuites ou frites, de riz ou de légumes.

 50 min



## BOULETTES DE POULET

Généralement préparées avec de la viande de bœuf ou de porc, on peut aussi élaborer les boulettes avec de la volaille, du poisson ou des fruits de mer (ou encore avec des légumes, des céréales et des légumineuses pour les végétariens). Cette recette propose de les préparer avec des hauts de cuisses de poulet (ou de dinde si vous en avez sous la main) et de les cuire à la vapeur au lieu de les frire pour plus de légèreté avant d'incorporer la sauce. Pour hacher la viande dans le Chefbot, nous conseillons d'utiliser des cycles courts à une puissance contrôlée pour obtenir la bonne consistance. Peut-on préparer la sauce tomate pendant la cuisson des boulettes dans le panier vapeur ? La réponse est oui, mais cette sauce sera beaucoup plus liquide dû à l'absence d'évaporation. Le temps de cuisson final de la sauce dépendra de la variété des tomates utilisées et de leur teneur en eau.



### INGRÉDIENTS

#### Pour 4 personnes

##### Pour la sauce tomate

800 g de coulis de tomates,  
de tomates nature ou coupées en morceaux  
1 oignon de taille moyenne (150 g)  
2 gousses d'ail (selon les goûts)

Sel, à votre goût

Basilic, origan ou herbes aromatiques fraîches ou séchées selon  
les goûts

4 cuillerées d'huile d'olive (60 g)

Une cuillerée de sucre si besoin

---

##### Pour les boulettes

700 g de hauts de cuisses de poulet

Environ 50 g de pain de la veille

100 ml de lait

1 œuf

Persil frais haché

1 gousse d'ail

(ou 2, selon les goûts)

Sel, à votre goût

Poivre, à votre goût



50 min 



## PRÉPARATION

1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter l'oignon épluché (150 g) et coupé en morceaux et les gousses d'ail épluchées. Programmer 10 secondes à vitesse 6 puis fermer le récipient.
2. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter les 60 g d'huile d'olive et une pincée de sel, programmer 6 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer le couvercle.
3. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Ajouter les 800 g de coulis de tomates, de tomates nature ou coupées en morceaux, une pincée de sel et les herbes aromatiques selon les goûts. Programmer 20 minutes à 110°C, vitesse 1, puis fermer le couvercle, en laissant le bouchon de remplissage ouvert pour que l'eau des tomates s'évapore.
4. Ouvrir le Chefbot et goûter la sauce, en faisant attention de ne pas se brûler. Ajouter du sel, si besoin ; si la sauce est trop acide, ajouter une cuillerée de sucre (5 g). Programmer 5 minutes à 110°C et fermer, en laissant le bouchon de remplissage ouvert ou fermé selon que l'on veuille que l'eau des tomates s'évapore ou pas.
5. Ouvrir le Chefbot et vérifier si les tomates sont prêtes. Si ce n'est pas le cas, programmer 5 minutes à 110°C et fermer, en laissant le bouchon de remplissage ouvert ou fermé selon que l'on veuille que l'eau des tomates s'évapore ou pas.
6. Ouvrir le Chefbot et vérifier si les tomates sont prêtes. Si ce n'est pas le cas, relancer des cycles de 3 minutes à 110°C jusqu'à obtenir le point de cuisson voulu.
7. Transférer la sauce tomate dans un autre récipient et laisser refroidir le Chefbot. Pendant ce temps, faire tremper les 50 g de mie de pain de la veille dans les 100 ml de lait.
8. Lorsque le Chefbot est froid, nettoyer le récipient et placer l'accessoire lame. Ajouter l'ail dans le récipient, programmer 10 secondes à vitesse 6 puis fermer.
9. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Incorporer la moitié du poulet coupé en morceaux (350 g), programmer 20 secondes à vitesse 8 puis fermer.
10. Ouvrir le Chefbot et, en s'aidant de la spatule, transférer le poulet haché avec l'ail dans un bol.
11. Incorporer l'autre moitié du poulet découpé (350 g), reprogrammer 20 secondes à vitesse 8 puis fermer. À l'aide de la spatule, incorporer le poulet haché dans le bol avec le reste. Ajouter un œuf, la mie de pain imbibée de lait puis égouttée (la mie doit être bien égouttée sans quoi le mélange sera trop liquide), le sel, le poivre et le persil, à votre goût (on peut aussi réserver quelques brins pour décorer).
12. Nettoyer le récipient et le placer sur la base du Chefbot sans aucun accessoire. Ajouter 1 l d'eau et programmer 5 minutes à 120°C (régler la fonction vapeur et le timer), vitesse 0, avec le panier vapeur creux fermé avec son couvercle.
13. Pendant ce temps, façonner environ 20 boulettes puis les disposer sur le panier vapeur plat (on peut aussi mettre entre le panier et les boulettes du papier de cuisson troué pour laisser passer la vapeur).
14. Au bout de 5 minutes, ouvrir le couvercle du panier vapeur et, en faisant attention de ne pas se brûler, placer le panier plat contenant les boulettes dans le panier creux. Couvrir à nouveau le panier et programmer 15 minutes à 120°C (programmer la fonction vapeur et régler le timer), vitesse 0.
15. Une fois le programme terminé, ouvrir le Chefbot et enlever le panier vapeur en faisant attention de ne pas se brûler, et, lorsqu'il aura refroidi, vider l'eau du récipient. Placer l'accessoire mélangeur puis ajouter la sauce tomate et les boulettes de poulet. Programmer 5 minutes à 100°, vitesse 1. Ouvrir le Chefbot et servir les boulettes dans leur sauce, en parsemant d'une pincée de persil haché si souhaité.

 40 min



## CURRY DE POULET INDIEN

En Inde, le curry accompagne pratiquement tous les plats en sauce élaborés avec de nombreuses épices et aromates, tels que le gingembre, l'ail et l'oignon. Les plats à base de poulet - et d'agneau- sont les plus populaires. Ils doivent leur texture soyeuse au yaourt que vous pouvez remplacer par du lait de coco en cas d'intolérance aux produits laitiers. Ce plat cuit longuement est accompagné d'une délicieuse sauce et d'un riz aromatique. Il invite à tremper de succulents morceaux de naan chaud. L'accompagner d'une sauce raita, élaborée à base de concombre, de yaourt et de menthe, n'est pas obligatoire mais nous vous le recommandons vivement. Nous avons remplacé le traditionnel filet de poulet par un haut de cuisse, moins maigre mais beaucoup plus tendre.



### INGRÉDIENTS

#### Pour 4-5 personnes

- 3 cuillerées d'huile végétale douce ou de beurre clarifié (45 ml)
- 1 oignon de bonne taille (environ 200 g)
- 3 ou 4 tomates de taille moyenne (environ 400 g)
- Un morceau de racine de gingembre d'environ 3 cm (environ 20 g)
- 4 ou 5 gousses d'ail (environ 20 g)
- Une bonne poignée de feuilles de coriandre (environ 10 g)
- 2 cuillères à café de cumin en poudre (environ 8 g)
- 2 cuillères à café de graines de coriandre en poudre (environ 8 g)
- 2 cuillères à café de paprika piquant (environ 8 g)
- 2 cuillères à café de curcuma (environ 8 g)
- 150 ml de bouillon de poulet
- 300 g de yaourt nature
- 800 g de hauts de cuisses de poulet
- Sel
- Riz basmati cuit ou pain naan pour l'accompagnement



40 min 



## PRÉPARATION

1. Placer la lame dans le récipient et ajouter les 400 g de tomates sans leur pédoncule et coupées en quarts. Programmer 8 secondes à vitesse 7 puis fermer.
2. À l'aide de la spatule, mettre les tomates dans un bol ou dans un tupperware et réserver.
3. Rincer le récipient à l'eau et le sécher.
4. Ajouter 200 g d'oignons -épluchés et coupés en quarts-, 20 g de racine de gingembre épluché, 4 ou 5 gousses d'ail épluchées (environ 20 g), une poignée de feuilles de coriandre (environ 10 g) et un peu de sel. Programmer 10 secondes, vitesse 6 et fermer le récipient.
5. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le fond les aliments ayant adhéré à la paroi. Retirer la lame et placer l'accessoire mélangeur. Ajouter 45 ml d'huile végétale légère ou de beurre clarifié, programmer 7 minutes à 120 °C, vitesse 2, puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et ajouter les tomates et une pincée de sel. Programmer 5 minutes à 120 °C, vitesse 1, puis fermer, en laissant le bouchon de remplissage ouvert pour favoriser l'évaporation.
7. Ouvrir le Chefbot et ajouter 2 petites cuillères de cumin en poudre (environ 8 g), 2 petites cuillères de graines de coriandre (environ 8 g), 2 petites cuillères de paprika piquant (environ 8 g) et 2 petites cuillères de curcuma (environ 8 g). Programmer 3 minutes à 120 °C, vitesse 2 et fermer.
8. Ajouter le bouillon de poulet par le bouchon de remplissage. Programmer 5 minutes à 120 °C, vitesse 1, puis lancer le cycle.
9. Ouvrir le Chefbot et en prenant soin de ne pas se brûler, retirer l'accessoire mélangeur et placer la lame. Programmer 10 secondes à vitesse 8 puis fermer.
10. Ouvrir le Chefbot et en prenant soin de ne pas se brûler, retirer la lame et placer l'accessoire mélangeur. Ajouter 300 g de yaourt nature et 800 g de hauts de cuisse de poulet (couper chaque haut de cuisse en 6 morceaux). Programmer 15 minutes à 120 °C, vitesse 1.
11. Ouvrir et en prenant soin de ne pas se brûler, goûter et saler si nécessaire. Servir avec un riz basmati ou du naan



 25 min



## POISSON BLANC À LA VAPEUR

« Pico de gallo » est une sauce originaire du Mexique à base de tomates, d'oignons, de citron vert et de coriandre qui apporte une touche de fraîcheur à tous les plats qu'elle accompagne. Les salades de légumineuses ou de pommes de terre et les plats froids de fruits de mer seront rehaussés grâce à la saveur acide et à la texture croustillante de cette sauce, qui accompagnera cette recette du poisson blanc. Le temps de cuisson du poisson dépendra de son épaisseur et de sa consistance : un suprême de morue ou de colin sera prêt en 10 minutes (ou moins s'il s'agit d'un médaillon), tandis que la lotte, le loup de mer ou la sole seront prêts en 7 minutes maximum. Pour cette recette, nous utiliserons les deux niveaux du panier vapeur à la fois pour préparer en bas les légumes et en haut le poisson, une astuce qui nous fera gagner du temps et de l'énergie et qui peut être adaptée selon nos ingrédients préférés.



### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Pour le pico de gallo

- 1 piment jalapeño frais ou en bocal (optionnel)
- 3 cuillerées de jus de citron vert (45 ml) ou à votre goût
- 2 tomates variété poire rouge
- 1/2 oignon rouge
- Sel, à votre goût
- Coriandre, à votre goût

Ainsi que

- 4 suprêmes de poisson blanc (colin, morue, daurade, mérrou, lotte, sole, etc.)
- 4 pommes de terre nouvelles de taille moyenne (environ 500 g)
- Huile d'olive, à votre goût
- Poivre
- Sel



### PRÉPARATION

1. Préparer le pico de gallo en découpant en dés les tomates sans le pédoncule et l'oignon rouge. Ajouter les 45 ml de jus de citron vert, une pincée de sel, la coriandre hachée et, si souhaité, le piment jalapeño. Réserver en couvrant avec du film transparent.
2. Placer le récipient sur la base du Chefbot sans aucun accessoire. Nettoyer soigneusement les pommes de terre puis les découper en morceaux d'environ 3 cm si elles sont nouvelles (s'il s'agit d'une autre variété à la peau épaisse, les éplucher). Ajouter 1,5 l d'eau et programmer 20 minutes à 120°C (régler la fonction vapeur), vitesse 0, avec le panier vapeur creux contenant les pommes de terre fermé avec son couvercle.
3. Pendant ce temps, saler et poivrer le poisson et le placer sur le panier vapeur plat. De 7 à 10 minutes avant la fin du programme (en fonction du poisson, ouvrir le couvercle, en faisant attention
4. Lorsque le cycle sera terminé, en faisant attention de ne pas se brûler, piquer une pomme de terre avec une fourchette pour vérifier si elles sont bien cuites. Observer aussi le poisson pour savoir s'il est prêt. Si les pommes de terre ne sont pas assez cuites, sortir le poisson et programmer des cycles de 3 minutes à 120°C (programmer la fonction vapeur et régler le temps), vitesse 0. Si le poisson n'est pas assez cuit, sortir les pommes de terre et programmer des cycles de 1:30 minute à 120°C (programmer la fonction vapeur et régler le temps), vitesse 0.
5. Lorsque les deux seront prêts, servir le poisson sur les pommes de terre, saler, poivrer et arroser d'un trait d'olive d'olive. Servir avec le pico de gallo dans un autre récipient, puis verser la sauce juste avant de manger.



40 min 

## ESTOUFFADE DU SUD

Un plat bien chaud et très complet, idéal les jours de froid ! Les lentilles corail ne possédant pas de peau, c'est un légume sec qui exige peu de temps d'élaboration. Elles seront prêtes en à peu près 20 minutes. Vous pouvez remplacer le paprika par du curry en poudre, du ras-el-hanout, du za'atar ou par tout autre mélange d'épices. Et si vous préférez les fruits de mer au poulet, choisissez des crevettes pelées que vous ajouterez quatre minutes avant la fin de la cuisson. Dans tous les cas, nous vous recommandons d'ouvrir le robot quelques minutes avant la fin de la cuisson pour vérifier la consistance. Si elle est trop liquide, laissez ouvert le bouchon de remplissage pour favoriser l'évaporation.

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

2 épis de maïs (environ 375 g)  
4 hauts de cuisses de poulet sans os ni peau (environ 450 g)  
1 oignon de bonne taille (environ 200 g)  
2 carottes (environ 150 g)  
2 gousses d'ail  
1 tomate mûre (environ 150 g)  
Paprika, à votre goût

750 ml de bouillon de poulet, de viande ou de légumes à température ambiante  
3 cuillerées d'huile d'olive  
Du persil pour décorer (optionnel)  
100 g de lentilles rouges  
100 g de riz rond  
Sel, à votre goût



### PRÉPARATION



1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter l'oignon épluché et coupé en 4 morceaux, les gousses d'ail, la tomate et une pincée de sel. Programmer 10 secondes à vitesse 6 puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot, enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter les 45 ml d'huile d'olive, programmer 6 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et ajouter les 450 g de poulet découpé (chaque haut de cuisse coupé en 6 ou 8 morceaux). Programmer 4 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer. Ouvrir le Chefbot et ajouter les 100 g de
4. lentilles, les 750 ml de bouillon et les carottes épluchées et coupées en rondelles. Programmer 10 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
5. Ouvrir le Chefbot, et, en faisant attention de ne pas se brûler, goûter et rajouter du sel si besoin. Ajouter les 100 g de riz et les épis coupés en 4 morceaux, programmer 18 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et servir, si souhaité, en décorant avec du persil haché.

 25 min



## SLOOPY JOES À LA DINDE

Un autre grand classique de la cuisine américaine, à déguster dans un sandwich. Dans cette recette, nous remplaçons le veau par des hauts de cuisse de poulet (mais vous pouvez suivre la même recette avec du veau). Vous pourrez également le servir entre deux couches de différents légumes que vous passerez au four et utiliser la sauce avec des pâtes ou des légumes sautés. Si votre boucher ne hache pas la viande comme vous pouvez le faire avec le Chefbot, hachez la viande avec la lame de 300 g en 300 g, vitesse 8, en programmant des cycles de 15 secondes (préalablement, nous vous recommandons de retirer les nerfs, de la couper en morceaux et de mettre ces derniers une demi-heure au congélateur).



### INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes



- ½ oignon de taille moyenne (75 g)
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillerées d'huile d'olive (30 ml)
- 250 g de sauce tomate
- Une cuillère à soupe de sauce
- Lea & Perrins (15 ml)
- Une cuillère à soupe de moutarde (20 g)
- 800 g de hauts de cuisse de poulet ou de dinde hâchés
- Sel
- Poivre



25 min 



## PRÉPARATION

1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter la gousse d'ail épluchée, la moitié d'oignon épluché et coupé en 2 morceaux, programmer 8 secondes, vitesse 6 et fermer.
2. Ouvrir le Chefbot, enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter 30 ml d'huile d'olive, programmer 3 minutes à 120 °C, vitesse 1 et fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et ajouter 250 g de sauce tomate, 15 ml de sauce Lea & Perrins et une cuillère à soupe de moutarde (20 g). Programmer 7 minutes à 90 °C, vitesse 2 et fermer en laissant ouvert le bouchon de remplissage pour favoriser la réduction.
4. Ouvrir le Chefbot et vérifier que la sauce réduit environ d'un quart. Si ce n'est pas le cas, programmer 3 minutes à 90 °C, vitesse 2, et fermer (répéter le cycle si nécessaire).
5. Lorsque la sauce tomate a bien réduit, ajouter la viande hachée, un peu de sel et de poivre et bien remuer avec la spatule pour mélanger tous les ingrédients. Programmer 15 minutes à 120 °C, vitesse 1 et fermer en laissant ouvert le bouchon de remplissage pour favoriser l'évaporation.
6. Ouvrir le Chefbot, et, en prenant garde de ne pas se brûler, goûter et rajouter du sel et du poivre si nécessaire. Retirer le sloppy joe du Chefbot à l'aide de la spatule et servir en sandwich ou de toute autre manière.



 110 min



## PULLED PORK

Le porc effiloché, l'incontournable des sandwichs américains, le plat à la mode des camions ambulants de restauration rapide, est un délice culinaire que l'on peut élaborer avec une partie économique et facile à préparer du porc : l'échine. Pour élaborer ce plat, il faut avant tout être patient et bien contrôler la cuisson de la viande, qui sera ensuite émiettée avec une fourchette pour obtenir cette texture de viande effilochée dans sa sauce dont les gens raffolent. On peut consommer le pulled pork dans un plat, accompagné de riz ou de pommes de terre, mais l'idéal est de le préparer dans un sandwich avec des cornichons et du coleslaw (salade de chou).



### INGRÉDIENTS

Pour 8 portions environ

1,5 kg d'échine de porc coupée  
en dés de 3 cm environ  
1 cuillerée de paprika piquant (5 g)  
1 cuillerée de paprika doux (5 g)  
100 ml de sauce barbecue  
1 cuillerée de sucre,  
de préférence roux (15 g)

1 cuillerée d'huile d'olive (15 ml)  
2 cuillerées d'eau (30 ml)  
1 cuillerée d'origan (5 g)  
1 cuillère à café de cumin (3 g)  
1 cuillère à café de sel (5 g)  
1 cuillère à café de poivre  
noir moulu (3 g)

### PRÉPARATION



1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter les 100 ml de sauce barbecue, les 5 g de paprika doux, les 5 g de paprika piquant, les 15 g de sucre, les 5 g d'origan, les 3 g de cumin, les 5 g de sel, les 3 g de poivre noir, les 15 ml d'huile d'olive et les 30 ml d'eau. Programmer 20 secondes à vitesse 5 puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et, à l'aide de la spatule, verser la sauce sur la viande dans un bol ou un plat. Mélanger pour que la viande s'imprègne bien de la sauce, couvrir avec du film transparent puis réserver au réfrigérateur au moins deux heures (de manière idéale, jusqu'au lendemain). On peut aussi utiliser un sachet avec fermeture zippée.
3. Sortir la viande du réfrigérateur suffisamment à l'avance pour qu'elle tiédisse.
4. Placer l'accessoire mélangeur dans le récipient. Programmer 100 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer. À mi-cuisson, ouvrir le bouchon de remplissage pour faciliter l'évaporation.
5. Ouvrir le Chefbot et vérifier que la viande est bien moelleuse et qu'elle s'émiette facilement. Si ce n'est pas le cas, programmer 10 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer. Lorsque la viande est prête, la laisser refroidir un peu puis l'émietter à l'aide de deux fourchettes. Servir chaude, dans un sandwich ou sur un plat.



35 min 

## RISOTTO DE POTIRON ET GORGONZOLA

Cette version délicieuse du risotto ravira les amateurs de fromage, en particulier des fromages bleus. L'onctuosité du gorgonzola, et sa saveur, permettent de réduire la quantité de beurre par rapport à d'autres recettes de risotto sans faire l'impasse sur sa consistance si particulière. Une poignée d'épinards frais se marieront très bien avec ce plat, ainsi que quelques noix ou noisettes concassées ajoutées juste avant de dresser l'assiette. Pour bien rehausser le goût du potiron, nous conseillons de le dorer quelques minutes dans une poêle anti-adhésive.

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

250 g de potiron coupé en dés  
80 g de gorgonzola doux ou piquant  
950 ml de bouillon chaud de  
poulet ou  
de légumes  
1 oignon de taille moyenne (150 g)

4 cuillerées d'huile d'olive (75 ml)  
350 g de riz Arborio ou Carnaroli  
2 gousses d'ail  
Sel  
Poivre  
25 g de beurre



### PRÉPARATION

1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter l'oignon épluché et coupé en 4 morceaux et les 2 gousses d'ail épluchées, programmer 6 secondes à vitesse 5 puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter 30 ml d'huile d'olive et une pincée de sel, programmer 7 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et ajouter les 350 g de riz Arborio ou Carnaroli et les 30 ml d'huile restante. Programmer 4 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
4. Lorsque le cycle sera terminé, ajouter les 950 ml de bouillon de poulet, programmer 8 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
5. Ouvrir le Chefbot, ajouter les 200 g de potiron coupé en dés de 1 cm environ et l'incorporer au riz à l'aide de la spatule. Programmer 10 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et vérifier que le riz est cuit à point. Si ce n'est pas le cas, programmer 2 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer. Lorsque le riz est prêt, ouvrir le Chefbot et ajouter les 50 g de beurre coupé en dés et les 80 g de petits morceaux de gorgonzola. Bien mélanger tous les ingrédients à l'aide de la spatule et servir en saupoudrant de poivre fraîchement moulu.

 20 min



## SAUMON AUX LÉGUMES À LA VAPEUR

Plus qu'une recette à suivre à la lettre, nous proposons une technique pour préparer un dîner sain et savoureux en un rien de temps, en accommodant des légumes que nous avons sous la main et en tirant profit des deux niveaux du panier vapeur. Pour un résultat exceptionnel, il suffit de connaître et de respecter les temps de cuisson de chaque légume (et du poisson). Il faut toujours mettre en premier les pommes de terre, qui ont un temps de cuisson plus long. Environ 8 minutes après, nous ajouterons les carottes et l'oignon, puis, au bout de 10 minutes, le chou-fleur et le brocoli. Le temps de cuisson des haricots verts est de 6-14 minutes environ à compter du lancement du programme, tout comme le saumon pour que sa chair soit rose au centre. Avec un assaisonnement à base d'huile, de citron, de sel et de poivre, il est absolument délicieux, bien qu'on puisse également le déguster avec un peu de mayonnaise ou de sauce tartare.

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

4 suprêmes de saumon à température ambiante (environ 150 g chacun)  
2 pommes de terre nouvelles de taille moyenne (environ 300 g)  
2 carottes tendres (environ 140 g)  
200 g de haricot vert de type Bobby  
Huile d'olive

Poivre  
1 oignon de taille moyenne (environ 150 g)  
Herbes aromatiques, à votre goût  
Jus de citron (optionnel)  
¼ de chou-fleur (environ 300 g)  
1/2 brocoli (environ 250 g)  
Sel

### PRÉPARATION



1. Placer le récipient sur la base du Chefbot sans aucun accessoire. Nettoyer soigneusement les pommes de terre puis les découper en morceaux d'environ 2,5 cm si elles sont nouvelles (s'il s'agit d'une autre variété à la peau épaisse, les éplucher). Ajouter 1,5 l d'eau et programmer 20 minutes à 120°C (régler la fonction vapeur), vitesse 0, avec le panier vapeur creux contenant les pommes de terre fermé avec son couvercle.
2. Pendant ce temps, saler et poivrer les filets de saumon, assaisonner avec des herbes aromatiques, à votre goût, puis les disposer dans le panier vapeur plat.
3. Au bout de 8 minutes, en faisant attention de ne pas se brûler, ajouter l'oignon épluché et coupé en 8 morceaux et la carotte épluchée ou nettoyée avec une brosse pour enlever les restes de terre et découpée. Fermer aussitôt pour ne pas laisser la vapeur s'échapper.
4. Quatre minutes plus tard, en faisant attention de ne pas se brûler, incorporer le brocoli et le chou-fleur coupés en fleurons de taille moyenne. Fermer aussitôt pour ne pas laisser la vapeur s'échapper.
5. 4 minutes plus tard, en faisant attention de ne pas se brûler, ajouter les haricots verts équeutés et disposer dessus le panier vapeur plat contenant les filets de saumon. Fermer aussitôt pour ne pas laisser la vapeur s'échapper.
6. Une fois le cycle terminé, dresser l'assiette avec les légumes et le poisson, puis assaisonner avec du jus de citron, de l'huile d'olive, du sel et du poivre (ou selon les goûts).



95 min 

## BŒUF JARDINIÈRE

Les recettes de bœuf mijoté à petit feu embaument toute la maison de leur odeur si particulière. Pour bien faire, il faut savoir choisir la viande et s'armer d'un peu de patience aux fourneaux. Le temps de cuisson final peut varier en fonction du morceau de viande choisi. Le jarret demande un temps de cuisson plus long que la basse côte ou la côte couverte, mais en retour il offre un goût plus intense et une texture plus moelleuse : dans le premier cas, il est possible de prolonger le temps de cuisson de l'étape 4 de 10 minutes environ pour obtenir une viande plus tendre sans risquer de trop cuire les pommes de terre et les carottes.

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

120 ml d'eau, de bouillon ou de vin  
blanc ou rouge  
150 g de petits pois (ils peuvent être surgelés)  
500 g de viande de bœuf  
(côte couverte, basse côte ou jarret)  
1 tomate de taille moyenne (environ 100 g)  
1 carotte (environ 65 g)

3 pommes de terre de taille moyenne (environ 450 g)  
3 cuillerées d'huile d'olive (45 ml)  
1 oignon de taille moyenne (150 g)  
1 gousse d'ail  
Sel, à votre goût  
Persil  
Poivre, à votre goût



### PRÉPARATION

1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter l'oignon épluché et coupé en 4 morceaux, la gousse d'ail et la tomate sans le pédoncule, coupée en 4 morceaux. Programmer 6 secondes à vitesse 5 puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter les 45 ml d'huile d'olive et une pincée de sel, programmer 6 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot, incorporer la viande coupée en morceaux de 3 cm environ, programmer 3 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer. Ajouter les 120 ml d'eau, de bouillon ou de vin blanc ou rouge, saler et poivrer. Programmer 40 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot, ajouter la carotte épluchée ou bien nettoyée (bien frotter avec une brosse pour enlever les restes de terre), puis découpée, ainsi que les pommes de terre épluchées et grossièrement coupées. Programmer 15 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
5. Ouvrir le Chefbot, et, en faisant attention de ne pas se brûler, goûter la sauce et ajouter du sel et du poivre si besoin. Incorporer les petits pois, programmer 10 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et vérifier que tous les ingrédients sont cuits à point. Si ce n'est pas le cas, programmer 5 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer. Lorsque le plat est prêt, le servir bien chaud en saupoudrant d'une pincée de persil frais haché.



 38 min



## RIZ À LA MILANAISE

Le riz ou risotto à la milanaise est un plat très apprécié pour son onctuosité, grâce à l'ajout du bouillon du riz en plusieurs fois, sans cesser de remuer (en ce sens le Chefbot nous facilitera grandement la tâche), puis du saindoux avec du parmesan ou du Pecorino râpés et une noisette de beurre. Nous présentons ici une recette de base qui peut être adaptée en fonction des goûts, en remplaçant les champignons par des bolets, des asperges vertes ou des épinards, ou encore en ajoutant des morceaux de lard (ou de guanciale, l'ingrédient incontournable de la vraie sauce carbonara). La recette classique associe du bouillon de poulet et du vin blanc, mais vous pouvez aussi n'utiliser que du bouillon si vous n'appréciez pas le goût du vin, ou encore remplacer le bouillon de viande par du bouillon végétal dans le cas des végans.



### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes



- 800 ml de bouillon de poulet (950 ml si nous n'utilisons pas de vin)
- 150 ml de vin blanc sec
- 1 oignon de taille moyenne (150 g)
- 2 gousses d'ail
- 250 g de champignons
- 80 g de parmesan râpé ou entier
- 5 cuillerées d'huile d'olive (75 ml)
- 350 g de riz Arborio ou Carnaroli
- 50 g de beurre
- Sel
- Poivre



38 min 



## PRÉPARATION

1. Si le parmesan est en entier, le découper en bâtonnets puis les placer dans le récipient bien sec avec l'accessoire lame. Programmer 20 secondes à vitesse 8 puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et vérifier que le fromage est bien râpé. Si ce n'est pas le cas, programmer 20 secondes à vitesse 8 puis fermer.
3. À l'aide d'une spatule, extraire le fromage râpé puis réserver. Ajouter l'oignon épluché et coupé en 4 morceaux et les 2 gousses d'ail. Programmer 6 secondes à vitesse 5 puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter 45 ml d'huile d'olive et une pincée de sel, programmer 7 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer.
5. Nettoyer les champignons pour enlever les restes de terre avec un torchon sec, les découper et les incorporer. Programmer 5 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et ajouter les 350 g de riz Arborio ou Carnaroli et les 30 ml d'huile restante. Programmer 4 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
7. Une fois le cycle terminé, programmer 18 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer. Si l'on souhaite utiliser les 150 ml de vin, les incorporer au début par le bouchon de remplissage et, au bout de 3 minutes, verser par le bouchon les 800 ml de bouillon de poulet. Dans le cas contraire, incorporer directement les 950 ml de bouillon de poulet (goûter le bouillon et, si besoin, ajouter du sel).
8. Ouvrir le Chefbot et vérifier que le riz est cuit à point. Si ce n'est pas le cas, programmer 2 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer. Lorsque le riz est prêt, ouvrir le Chefbot et ajouter les 50 g de beurre coupé en dés et les 80 g de parmesan râpé. Bien mélanger tous les ingrédients à l'aide de la spatule et servir en saupoudrant de poivre fraîchement moulu.



# DESSERTS ET PETITS- DÉJEU- NERS



PRODUITS LAI-  
TIERS



CHOCOLAT



FRUIT



CÉRÉALES



80 min

## RIZ GLUANT AU LAIT DE COCO ET MANGUE

Cette préparation sucrée d'inspiration thaïlandaise crémeuse et végétarienne, à base de riz gluant, est couramment utilisée dans la cuisine asiatique pour préparer des desserts servis dans un plat ou sous forme de boulettes ou de petits gâteaux sucrés et aromatisés avec des fruits comme la mangue, la banane ou la noix de coco. Elle peut être dégustée seule, bien que nous conseillions de l'accompagner de fruits tropicaux (ananas, mangue, papaye ou encore banane), de fruits secs concassés, de sésame torréfié ou caramélisé ou d'un zeste de citron vert râpé ajouté au moment de servir à table.

### INGRÉDIENTS

- 150 g de riz gluant
- 200 ml de lait de coco pour desserts
- 75 g de sucre roux ou panela (ou de sucre blanc ou miel)
- Une pincée de sel
- 200 g de mangue épluchée
- 600 ml d'eau
- Sésame ou des fruits secs concassés pour décorer

### PRÉPARATION



1. Laisser tremper le riz dans une grande quantité d'eau au réfrigérateur pendant 12 heures pour enlever l'excès d'amidon. Ensuite, égoutter le riz dans le panier vapeur.
2. Placer l'axe d'actionnement dans le récipient puis ajouter 600 ml d'eau. Emboîter le panier contenant le riz, programmer 45 minutes sur la fonction vapeur (120°C), vitesse 0, puis fermer. Une fois l'opération terminée, laisser reposer couvert pendant 15 minutes de plus.
3. Ouvrir le Chefbot puis mettre le riz dans un bol avec soin afin de ne pas se brûler et couvrir pour éviter qu'il ne refroidisse. Lorsque l'appareil est froid, enlever l'axe d'actionnement et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter les 200 ml de lait de coco pour desserts, les 75 g de sucre et une pincée de sel. Programmer 4 minutes à 100°C, vitesse 2, puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et, à l'aide d'une spatule, mélanger la crème encore chaude et le riz. Bien mélanger, laisser refroidir et servir avec la mangue coupée en lamelles et le sésame ou des fruits secs concassés.



## MILK-SHAKE CHOCOLAT ET CRÈME FRAÎCHE

Donnez un air de fête à cette recette classique des petits-déjeuners et des goûters en y ajoutant un trait de crème fraîche. Plutôt que d'acheter des préparations au cacao excessivement sucrées (elles contiennent environ 70 % de sucre), préparez vous-même cette boisson avec du cacao pur et ajoutez-y la juste mesure de sucre : vous sentirez la différence entre cette saine boisson et les préparations industrielles bien trop sucrées. Pour la déguster chaude, réchauffez-la à la température souhaitée à l'aide de l'accessoire mélangeur à vitesse 1 puis avec la lame à vitesse 10 pendant 30 secondes de plus avant de servir pour lui redonner toute sa consistance mousseuse.



### INGRÉDIENTS

200 g de crème fraîche très froide

(environ 34 % de matière grasse)

800 ml de lait entier froid ou de boisson végétale selon le goût

6 cuillères de poudre de cacao (90 g) ou selon le goût

Édulcorant, selon votre goût



### PRÉPARATION

1. Laisser la crème fraîche au congélateur pendant 30 minutes avant de la monter. S'il fait très chaud, mettre aussi le récipient du Chefbot au réfrigérateur. Placer l'accessoire batteur dans le Chefbot, ajouter la crème fraîche puis allumer l'appareil sur vitesse 3 sans programmer la durée.
2. Surveiller en permanence la crème fraîche et éteindre le Chefbot lorsqu'elle sera entièrement montée, c'est-à-dire lorsqu'elle aura acquis une consistance mousseuse et qu'elle ne se renversera pas lorsqu'on incline le récipient. Mettre la crème fouettée dans un bol à l'aide de la spatule, la couvrir avec du film transparent puis réserver au réfrigérateur.
3. Sans nettoyer le récipient, enlever l'accessoire batteur et insérer l'accessoire lame. Ajouter les 800 ml de lait ou de boisson végétale, les 90 g de poudre de cacao et l'édulcorant de votre choix (il vaut mieux ne pas trop sucrer et en rajouter au besoin par la suite). Programmer 1 minute à vitesse 9.
4. Ouvrir le Chefbot, goûter la boisson et, au besoin, rajouter du sucre, puis programmer 15 secondes à vitesse 10. Servir accompagnée de la crème fouettée (ou avec la crème fraîche dessus).



30 min

## COMPOTE DE POMMES

S'il y a bien une recette incontournable, c'est la compote de pommes. En plus de rehausser un yaourt, une glace ou un quelconque dessert, elle peut aussi servir de garniture parfaite pour les rôtis de porc, d'agneau ou de volailles grasses comme le canard. Si les pommes sont assez sucrées, pas besoin d'ajouter du sucre ; il suffit de goûter la compote nature puis d'en rajouter s'il le faut. Elle peut être préparée en laissant des morceaux de pommes ou en les mixant finement pour obtenir une texture soyeuse, selon les goûts du consommateur.

### INGRÉDIENTS

- 1,2 kg de pommes sucrées de type Reinette, Golden, Starking, Red Delicious ou Royal Gala
- Un bâton de cannelle ou les graines d'une gousse de vanille
- 3 cuillères de jus de citron (45 g)
- Sucre, selon votre goût (optionnel)



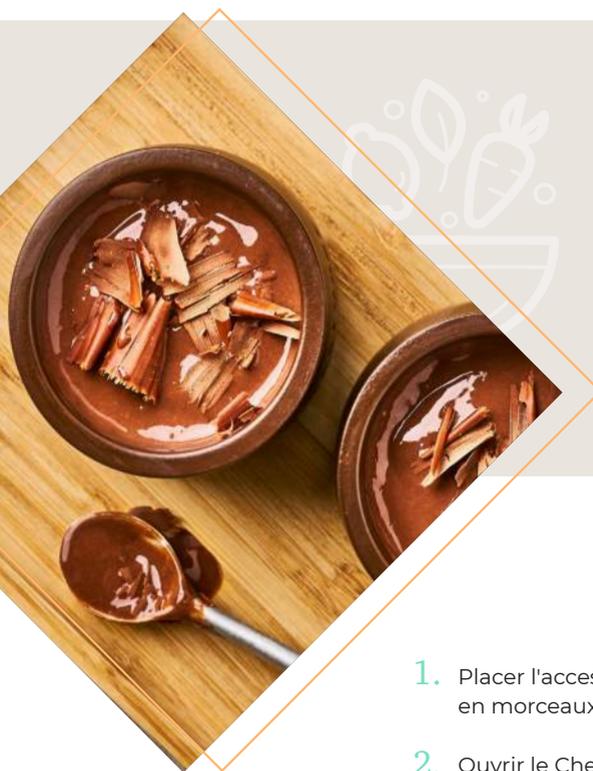
### PRÉPARATION

1. Éplucher les pommes, retirer le cœur puis les découper en morceaux de taille moyenne (environ 12 morceaux par pomme).
2. Placer l'accessoire mélangeur dans le récipient. Ajouter les pommes et, si l'on veut, le bâton de cannelle cassé en deux morceaux ou les graines de la gousse de vanille. Arroser du jus de citron, programmer 25 minutes à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot, et en faisant attention de ne pas se brûler, goûter la compote et rajouter éventuellement du sucre. Programmer 5 minutes à 120°C, vitesse 1, puis fermer, en laissant le bouchon de remplissage ouvert si l'on souhaite l'épaissir un peu.
4. Ouvrir le Chefbot et vérifier le point de cuisson (n'oubliez pas que la compote s'épaissit en refroidissant, elle doit être dorée et avoir une odeur sucrée). Si la compote est prête, la laisser refroidir, puis, éventuellement, remplacer l'accessoire mélangeur par l'accessoire lame et programmer 20 secondes à vitesse 8 et fermer.
5. Si elle n'est pas prête, programmer 5 minutes de plus à 100°C, vitesse 1, puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et vérifier le point de cuisson. Si elle est prête, procéder comme au point 4. Si ce n'est pas le cas, recommencer le point 5 jusqu'à obtenir la compote voulue (le temps final précis dépend de la fraîcheur des pommes, de leur saveur sucrée, de la taille des morceaux, etc.).



## CRÈME AU CHOCOLAT

La principale difficulté au moment de préparer des desserts à base d'œufs pour obtenir une consistance crémeuse en appliquant de la chaleur consiste à s'assurer que les œufs cuisent bien sans se solidifier ou former de grumeaux. Le contrôle de température de Chefbot, ainsi que le mouvement continu de l'accessoire mélangeur, garantissent un résultat parfait pour ce type de recettes : faites-en l'expérience en préparant cette crème au chocolat toute simple.



### INGRÉDIENTS

**Pour 8 portions environ**

500 ml de lait entier

100 g de chocolat de couverture

200 g de crème fraîche

6 œufs

80 g de sucre

Les graines d'une gousse de vanille

### PRÉPARATION



1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter les 100 g de chocolat découpé en morceaux, programmer 15 secondes à vitesse 9 puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et, à l'aide d'une spatule, verser le chocolat dans un bol puis réserver. Sans nettoyer le récipient, enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Ajouter les 500 ml de lait entier, les 6 œufs, les 200 g de crème fraîche, les 80 g de sucre et les graines d'une gousse de vanille. Programmer 12 minutes à 90°C, vitesse 3, puis fermer le Chefbot.
3. Ouvrir le Chefbot puis vérifier que la crème a une bonne consistance (elle s'épaissira en refroidissant). Si ce n'est pas le cas, peut-être parce que le lait utilisé était trop froid, programmer des cycles de 1 minute à 90°C.
4. Lorsqu'elle est prête, enlever l'accessoire mélangeur et insérer l'accessoire lame, ajouter le chocolat puis programmer 1:30 minutes à vitesse 7. Verser la préparation dans de petits verres ou dans un autre récipient ; lorsqu'elle sera froide, couvrir et laisser au réfrigérateur pendant au moins 4 heures avant de servir.



45 min 

## FLAN

Le flan est généralement préparé au bain marie, dans un four, dans un récipient avec deux doigts d'eau pour obtenir de la vapeur et assurer une cuisson douce et uniforme. Toutefois, si vous n'avez pas de four ou ne voulez pas vous en servir, vous pouvez aussi cuire votre flan dans le panier vapeur du Chefbot. Son aspect sera quelque peu différent étant donné que le four dore légèrement le dessus du flan, mais son goût sera à la hauteur. Le flan obtenu en suivant cette recette aura un aspect assez rustique : la cuisson à la vapeur formera de petites bulles semblables à de petits yeux ou orifices, ce qui est tout à fait normal dans la version maison de ce dessert. Le flan peut être aromatisé avec les graines d'une gousse de vanille ou quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger.

### INGRÉDIENTS

**Pour 8 personnes**

- 500 ml de lait
- De 4 à 8 cuillères de caramel liquide pour le moule (de 60 à 120 ml)
- 1 l d'eau pour la cuisson à la vapeur
- 4 œufs
- 110 g de sucre



### PRÉPARATION

1. Placer l'accessoire batteur dans le récipient. Ajouter les 500 ml de lait, les 4 œufs et les 110 g de sucre, programmer 3 minutes à vitesse 3 puis fermer.
2. Bien répartir le caramel liquide dans le fond d'un grand moule en métal ou silicone (d'une capacité d'un litre environ) ou dans 8 moules individuels ou petits pots comme sur la photo (il sera plus difficile d'optimiser l'espace et de les faire tous tenir).
3. Verser 1 l d'eau dans le récipient sans accessoire et le placer dans la base du Chefbot avec le panier vapeur creux couvert. Pour préparer un grand flan, programmer 40 minutes à 120°C (programmer la fonction vapeur et régler le timer), vitesse 0. Pour des flans individuels, régler la durée sur 30 minutes.
4. Bien couvrir les flans avec du film transparent ou du papier aluminium et les disposer dans le panier plat ou creux, en fonction des besoins d'espace des récipients utilisés. Placer dessus quelques morceaux de papier absorbant ou de serviettes en papier, pour absorber la condensation de la vapeur.
5. Lorsque le cycle sera terminé, ouvrir le couvercle et vérifier que les flans sont bien cuits en les piquant avec un cure-dent au centre : s'il ressort sec, les flans sont prêts. Si ce n'est pas le cas, programmer 5 minutes à 120°C (programmer la fonction vapeur et régler le timer), vitesse 0.
6. Laisser les flans tiédir et les mettre au réfrigérateur au moins une heure avant de les consommer.

 03 min



## GLACE AU CACAO ET À LA BANANE

La glace la plus simple au monde, et sans doute l'une des plus onctueuses, peut être préparée avec seulement trois ingrédients en quelques minutes à peine, à condition d'avoir sous la main des bananes mûres, épluchées et découpées en morceaux, au congélateur. À vrai dire, pour préparer cette glace, il suffit de quelques bananes, mais un trait de lait de coco ou de crème fraîche lui apportera plus d'onctuosité, tandis que la poudre de cacao lui donnera cette touche irrésistible de glace au chocolat. On peut l'accompagner de quelques morceaux de fruits frais ou de fruits secs concassés, parsemée d'un peu de chocolat râpé.



### INGRÉDIENTS

#### Pour 4 portions

4 bananes mûres (environ 500 g)

1 cuillère de poudre de cacao sans sucre (environ 25 g)

75 ml de lait de coco ou de crème fraîche (environ 34 % de matière grasse)



### PRÉPARATION



1. Éplucher les bananes puis les découper en morceaux et les mettre au congélateur dans un sachet de congélation avec fermeture zippée ou dans du film transparent. Laisser au congélateur pendant au moins 5 heures.
2. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter les bananes congelées, les 75 ml de lait de coco ou de crème fraîche et la cuillère (25 g) de poudre de cacao. Programmer 10 secondes à vitesse 5 puis fermer.
3. Une fois l'opération finie, programmer 5 secondes à vitesse 7.
4. Une fois l'opération finie, programmer 5 secondes à vitesse 9.
5. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Mélanger un peu la glace et programmer 10 secondes à vitesse 5.
6. Ouvrir le Chefbot et mélanger un peu la glace. Recommencer des cycles de 10 secondes à vitesse 5, en ouvrant et en mélangeant à chaque fois la préparation jusqu'à ce qu'elle atteigne la consistance onctueuse voulue.
7. Sortir la glace à l'aide de la spatule et servir immédiatement ou garder au congélateur dans un récipient hermétique bien fermé.



05 min 

## MOUSSE AU CHOCOLAT ULTRA RAPIDE

Une mousse sans crème ni blanc d'œuf ? C'est possible grâce à la texture naturelle de l'avocat. En sautant la dernière étape, celle où l'on ajoute de l'air en mixant énergiquement, elle ressemblera davantage à une ganache fondante au chocolat que nous pourrions également utiliser pour napper ou garnir des tartes et des gâteaux. La quantité d'édulcorant nécessaire dépendra du type de chocolat utilisé, de son pourcentage de cacao et du palais des consommateurs.

### INGRÉDIENTS

#### Pour 4 personnes

2 grands avocats mûrs sans la peau ni le noyau (environ 350 g)

150 g de lait de coco

Une cuillère bien pleine de poudre de cacao (15 g)

Édulcorant selon votre goût : sucre, miel, panela, etc.

80 g de chocolat (pourcentage de cacao au choix)

et un peu plus pour la décoration



### PRÉPARATION

1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter les 150 g de lait de coco et les 80 g de chocolat en morceaux. Programmer 4 minutes à 80°C, vitesse 1, puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et vérifier que le chocolat a bien fondu. Ajouter la chair des avocats (350 g) et la cuillère de poudre de cacao (15 g). Programmer 1 minute à vitesse 10 puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Goûter et sucrer selon votre goût. Programmer 1 minute à vitesse 10 puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et, en s'aidant de la spatule, mettre la mousse dans un récipient ou un bol, puis couvrir avec du film transparent. Laisser au réfrigérateur pendant une heure.
5. Placer l'accessoire batteur. Remettre la mousse froide dans le récipient, programmer 30 secondes à vitesse 4 puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Programmer 45 secondes à vitesse 4 puis fermer.
7. Ouvrir le Chefbot et, en s'aidant de la spatule, verser la mousse dans des petits pots ou verres. Décorer si on le souhaite avec quelques copeaux de chocolat et laisser au réfrigérateur au moins une demi-heure avant de servir.



 14 min



## PORRIDGE AUX FLOCONS D'AVOINE

Le porridge est un petit-déjeuner bon pour la santé, réconfortant, économique et facile à préparer en quelques minutes à peine. Bien qu'on le mange généralement sucré, en hydratant les flocons d'avoine dans du lait ou une boisson végétale, accompagné de fruits, de fruits secs ou de graines, on peut aussi manger le porridge salé, avec du bouillon de poulet ou de légumes et accompagné, par exemple, d'un œuf mollet. On peut aussi rehausser la saveur sucrée de cette recette en y ajoutant de la cannelle, du cacao en poudre et des fruits rouges, qui contrasteront agréablement avec le produit laitier et apporteront de la saveur. Le porridge s'épaissit en refroidissant.

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

150 g de flocons d'avoine

600 ml de lait ou de boisson végétale selon le goût

200 ml d'eau

Édulcorant, selon votre goût

Fruits, graines et/ou fruits secs pour l'accompagnement

### PRÉPARATION



1. Placer l'accessoire mélangeur. Ajouter les 600 ml de lait ou de boisson végétale, les 200 ml d'eau et les 150 g de flocons d'avoine, en plus de l'édulcorant choisi (s'il est utilisé). Programmer 13 minutes à 90°C, vitesse 2, puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et servir chaud avec les fruits, les graines et/ou les fruits secs (ou laisser refroidir pour le déguster à température ambiante).





02 min

## COUPE TROPICALE DE GLACE AUX AGRUMES

Voici une autre glace à base de banane très facile à préparer à la maison, cette fois-ci avec la touche tropicale savoureuse de la mangue et une petite touche acidulée. On peut la déguster telle quelle ou la servir avec une cuillère de confiture, des petits morceaux de mangue et de la menthe fraîche. Nous conseillons d'en préparer deux fois plus et de conserver la glace restante dans un récipient bien fermé au réfrigérateur, recouverte de papier sulfurisé directement en contact avec la glace pour éviter qu'elle ne givre. On peut aussi y ajouter une sauce à base de chocolat et de crème fouettée à parts égales, un peu de toffee ou de la confiture de lait.

### INGRÉDIENTS

Pour 5-6 personnes

3 bananes (environ 375 g)

125 ml de lait de coco

1 mangue de taille moyenne bien mûre  
(environ 300 g sans peau ni noyau)

1 citron vert



### PRÉPARATION

1. Éplucher les bananes puis les découper en morceaux et les mettre au congélateur dans un sachet de congélation avec fermeture zippée ou dans du film transparent, avec les 300 g de chair de mangue mûre de taille moyenne découpée en morceaux. Laisser au congélateur pendant au moins 5 heures.
2. Râper l'écorce du citron vert puis la mélanger dans 30 ml de son jus (ou plus, selon votre goût).
3. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter les bananes et la mangue congelées, les 125 ml de lait de coco ou de crème fraîche et le jus et le zeste du citron vert. Programmer 10 secondes à vitesse 5 puis fermer.
4. Une fois l'opération finie, programmer 5 secondes à vitesse 7.
5. Ensuite, programmer 5 secondes à vitesse 9.
6. Ouvrir le Chefbot et pousser vers le bas à l'aide de la spatule les éventuels morceaux collés aux parois. Mélanger un peu la glace et programmer 10 secondes à vitesse 5.
7. Ouvrir le Chefbot et mélanger un peu la glace. Recommencer des cycles de 10 secondes à vitesse 5, en ouvrant et en mélangeant à chaque fois la préparation jusqu'à ce qu'elle atteigne la consistance onctueuse voulue.
8. Sortir la glace à l'aide de la spatule et servir immédiatement ou garder au congélateur dans un récipient hermétique bien fermé.



# BOIS- SONS



SMOOTHIE



MILK-SHAKE



RAFRAÎCHIS-  
SEMENT



COCKTAIL



03 min 

## « AGUA FRESCA » (BOISSON MEXICAINE) À LA MANGUE, AU MELON ET AU CITRON VERT

Les aguas frescas mexicaines sont une boisson rafraîchissante à mi-chemin entre le jus de fruits et le milkshake, mais plus légères (puisqu'elles contiennent de l'eau). Cette boisson peut avoir une texture plus ou moins légère en fonction du fruit choisi pour la préparer, mais elle doit toujours être consommée très froide. Une touche d'agrumes est optionnelle mais vivement recommandée.

### INGRÉDIENTS

Une mangue de taille moyenne mûre et sans fibres  
(Environ 200 g, sans peau ni noyau)

La moitié d'un melon Piel de sapo ou Cantaloup  
(environ 350 g)

125 ml de jus de citron vert et quatre rondelles pour décorer

Miel, sucre roux ou sirop d'agave, à votre goût (si besoin)

1 l d'eau très froide

12 glaçons

### PRÉPARATION



1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Éplucher et couper en dés la mangue (environ 200 g). Enlever la peau et les graines du melon (environ 350 g) et incorporer dans le récipient batteur avec la mangue, l'eau (1 l) et le jus de citron vert (125 ml).
2. Couvrir et mixer à vitesse 10 pendant 1 minute.
3. Ouvrir et vérifier la quantité de sucre. En rajouter si besoin.
4. Couvrir et mixer à vitesse 10 pendant 30 secondes. Filtrer en utilisant le panier vapeur et verser le contenu dans une carafe. Ajouter la glace, remuer légèrement et servir avec une rondelle de citron vert.



 15 min



## MARGARITA FROZEN AU CONCOMBRE

La base d'un margarita est le téquila avec une touche de liqueur d'orange et du jus d'agrumes, que l'on peut rafraîchir en ajoutant de la glace pilée dans sa version « frozen ». Bien que la version plus populaire soit à base de jus de citron, d'autres fruits voire des légumes comme le concombre seront les bienvenus dans ce cocktail. Pour les esprits aventuriers et les amateurs de piquant, on peut aussi ajouter une touche de piment jalapeño : un pur régal !



### INGRÉDIENTS

120 ml de téquila blanc

80 ml de Cointreau ou Triple Sec

50 g de sucre

50 ml d'eau

80 ml de jus de citron vert

Un concombre (environ 300 g)

8 glaçons (environ 320 g)

Sel ou Tajin en poudre pour décorer le bord du verre

### PRÉPARATION



1. Placer l'accessoire batteur dans le récipient. Incorporer les 50 ml d'eau avec les 50 g de sucre.
2. Fermer et programmer 3 minutes à 90°C pour obtenir un sirop. Laisser refroidir.
3. Enlever l'accessoire batteur et insérer l'accessoire lame. Enlever les extrémités et la moitié de la peau du concombre, et réserver quatre rondelles pour décorer.
4. Verser dans le récipient les 120 ml de téquila blanc, les 80 ml de Cointreau ou Triple Sec, le sirop, les 80 ml de jus de citron vert, le concombre restant et les 8 glaçons (environ 320 g). Couvrir et mixer à vitesse 10 pendant 90 secondes.
5. Mouiller le bord des verres avec un peu de jus de citron vert et le givrer avec le sel ou le Tajin (un mélange de sel, de piment et d'acide citrique originaire du Mexique). Verser le contenu du récipient dans les verres et servir immédiatement.



03 min 

## MILK-SHAKE DE BANANE, CANNELLE, DATTES ET CHIA

Cette boisson est sans doute l'une des plus délicieuses et nourrissantes à consommer avant ou après le sport. La consistance de la banane se marie à merveille avec l'arôme de la cannelle et la délicieuse touche sucrée des dattes ; la chia se joint à cette explosion de saveurs en apportant sa texture particulière pour une expérience totale. Ce milk-shake ne laissera personne indifférent.

### INGRÉDIENTS

- 2 bananes (si souhaité, glacées)
- 350 ml de lait ou de boisson végétale
- 1 cuillère à café rase de cannelle en poudre (et un peu plus pour décorer)
- 2 à 4 dattes (dénoyautées)
- 4-6 glaçons (optionnel)
- 2 cuillères à café de chia (20 g)

### PRÉPARATION



1. Hydrater la chia dans 100 ml de lait ou de boisson végétale pendant environ 15 minutes avant de consommer le milk-shake.
2. Insérer l'accessoire lame. Incorporer dans le récipient les bananes pelées et coupées (si souhaité, glacées), la cannelle en poudre, le lait ou la boisson végétale et les dattes dénoyautées. Mixer le tout pendant 1 minute et demie à vitesse 10 jusqu'à obtenir une boisson à la texture douce.
3. Si souhaité, ajouter la glace et mixer à nouveau pour obtenir une texture soyeuse.
4. Verser dans un verre, ajouter la chia préalablement déshydratée dans du lait ou une boisson végétale, remuer pour bien mélanger tous les ingrédients, décorer avec la cannelle et servir.



 03 min



## COCKTAIL CAFÉ FRAPPÉ BAILEY'S

Le café et la crème de whisky sont faits pour s'entendre : l'acidité de l'un s'accorde à merveille avec la douceur de l'autre ; les cocktails préparés avec ces ingrédients sont à mi-chemin entre la boisson et le dessert. Cette préparation est encore plus rafraîchissante et onctueuse grâce à l'ajout de la glace à la vanille, la touche sucrée qui évitera d'avoir à rajouter du sucre. Pour obtenir une boisson plus généreuse, nous pouvons également ajouter 300 ml de lait ou de boisson végétale, et la servir avec quelques glaçons.

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

150 ml de café peu corsé froid

150 ml de Baileys (ou une autre crème de whisky)

150 g de glace à la vanille

8 glaçons (environ 280 g)

Un peu de cacao pour décorer (optionnel)

### PRÉPARATION



1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter les 150 ml de café, les 150 ml de Baileys, les 150 g de glace à la vanille et les 8 glaçons. Programmer 1 minute et 30 secondes à vitesse 10 puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et servir le cocktail glacé dans des verres à pied ou des verres, décorés si souhaité avec un peu de cacao en poudre.





03 min 

## LASSI À LA MANGUE

Le lassi à la mangue est une boisson typique du nord de l'Inde, plus précisément de la région de Punjab. Bien qu'il s'agisse d'une boisson, sa consistance épaisse en raison du yaourt, du fruit et du glaçon en fait un dessert, un goûter ou un petit-déjeuner idéal. Si vous souhaitez une texture plus légère, vous ne mettez que la moitié du yaourt et ajouterez 100 ml d'eau ou de lait. Avec de l'eau, le lassi fera office d'une boisson rafraîchissante. Avec du lait, il deviendra un milkshake particulièrement crémeux. Le lassi doit être préparé avec beaucoup de glaçons et être bu avant qu'ils ne fondent pour apprécier pleinement son effet rafraîchissant.

### INGRÉDIENTS

Pour 3 personnes

Une mangue de bonne taille mûre et sans fibres ou deux mangues de taille moyenne (environ 400 g, sans peau ni noyau).

250 g de yaourt nature froid, du réfrigérateur

10 glaçons (400 g)

150 ml de lait ou d'eau

Une cuillère à café rase de cardamome en poudre (2 g)

Sucre, à votre goût (optionnel)

### PRÉPARATION



1. Insérer l'accessoire lame. Ajouter dans le récipient les 400 g de pulpe de mangue, les 250 g de yaourt nature, les 10 glaçons, les 150 ml de lait ou d'eau et les 2 g de cardamome en poudre.
2. Fermer le récipient et mixer pendant 90 secondes à vitesse 10.
3. Ouvrir le Chefbot et à l'aide de la spatule, pousser vers le fond les aliments ayant adhéré à la paroi. Goûter et si nécessaire, ajouter un peu de sucre.
4. Fermer à nouveau et mixer pendant 30 secondes à vitesse 10, ou jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés et jusqu'à obtenir une texture entre le milk-shake et la purée (la durée exacte dépendra de la maturité de la mangue). Servir et consommer immédiatement.





## BOISSON FRAÎCHE À LA PASTÈQUE ET AU CITRON

Les rafraîchissements industriels que l'on trouve sur le marché sont une option peu saine à laquelle nous avons parfois recours pour nous désaltérer lorsqu'il fait chaud et que nous avons envie d'autre chose que d'eau. Pourtant, deux minutes de batteur suffisent pour siroter un rafraîchissement fait maison, sain et regorgeant de saveurs.



### INGRÉDIENTS

- 2 citrons (si possible non cirés, environ 400 g)
- 500 g de pastèque (sans la peau)
- Miel, sucre roux ou sirop d'agave (si besoin)
- 200 ml d'eau
- 600 ml d'eau gazeuse
- 8 glaçons
- Une poignée de feuilles de menthe pour décorer

### PRÉPARATION



1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter la pastèque (500 g) et l'eau (200 ml). Fermer et mixer à vitesse 10 pendant 45 secondes.
2. Ouvrir et ajouter les citrons coupés en 8 morceaux, sans les graines. Fermer et mixer pendant environ 20 secondes à vitesse 10 (le citron ne doit pas être totalement mixé car il risquerait de donner un goût amer). Si les morceaux de citron sont encore trop gros, mixer 10 secondes de plus.
3. Filtrer en utilisant le panier vapeur et verser le contenu dans une carafe. Goûter et, si besoin, ajouter un peu d'édulcorant, à votre goût, puis mixer à nouveau pendant environ 15 secondes dans le récipient à vitesse 10 pour bien mélanger le tout.
4. Verser dans une carafe et ajouter l'eau gazeuse puis remuer délicatement pour ne pas casser les bulles. Servir avec la glace et décorer avec la menthe.



03 min 

## CAFÉ FRAPPÉ AU MIEL ET À LA CANNELLE

Vous pouvez préparer cette boisson chaude ou froide ; si elle est chaude, elle n'aura pas de couche de mousse. Vous pouvez utiliser de la glace pour préparer facilement une boisson froide et un mélange de lait et de crème fraîche liquide pour la boisson chaude (les quantités dépendront de l'onctuosité que l'on souhaite obtenir). Cette boisson est idéale pour le goûter, seule ou accompagnée d'une viennoiserie. On peut préparer une version végane en utilisant de la glace vegan et du lait de coco au lieu de la crème fraîche, et une boisson végétale au lieu du lait.

### INGREDIENTES

#### Pour 4 personnes

- 200 ml de café peu corsé, froid pour préparer une boisson froide
- 150 g de glace à la crème chantilly (ou 150 ml de crème fraîche liquide)
- 300 ml de lait ou de boisson végétale
- 1 cuillère à café de cannelle (3 g)
- Édulcorant, à votre goût (si besoin)
- Cacao en poudre ou plus de cannelle pour décorer
- 8 glaçons, en cas de boisson froide (environ 280 g)

### PREPARACIÓN



1. Placer l'accessoire lame dans le récipient.
2. Pour obtenir une boisson froide, verser les 200 ml de café, les 150 g de glace à la crème chantilly, les 300 ml de lait, la cuillère à café de cannelle (3 g) et les 8 glaçons (280 g). Programmer 1:30 minute à vitesse 10 puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot, goûter la boisson et, si besoin, ajouter l'édulcorant de son choix, programmer 15 secondes à vitesse 10 et fermer. Ouvrir le Chefbot et servir, saupoudrer de cacao ou cannelle et consommer immédiatement
4. Pour obtenir une boisson chaude, verser les 200 ml de café, les 150 ml de crème fraîche liquide, les 300 ml de lait, la cuillère à café de cannelle et l'édulcorant de son choix. Programmer 20 secondes à vitesse 10 puis fermer.
5. Ouvrir le Chefbot, vérifier que la boisson est sucrée à souhait, et au besoin rajouter du sucre, programmer 15 secondes à vitesse 10 puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot, enlever l'accessoire lame et insérer l'accessoire mélangeur. Programmer 4 minutes à 100°C, vitesse 2, puis fermer.
7. Ouvrir le Chefbot et servir, saupoudrer de cacao ou cannelle et consommer immédiatement (ou patienter si la boisson est très chaude).



 03 min



## LIMONADE À LA MENTHE

Quoi de plus appétissant qu'une citronnade faite maison, fraîche et très glacée, lorsqu'il fait très chaud ? Cette boisson est plus saine que les rafraîchissements industriels ; elle permet aussi d'y ajouter la quantité voulue de sucre, de l'eau gazeuse pour plus de pétillant ou encore des herbes comme la menthe ou le basilic pour apporter une touche différente. Toutefois, l'ajout du zeste d'un agrume, en plus de son jus, est ce qui donne à cette citronnade son goût vraiment particulier, beaucoup plus savoureux et aromatisé.



### INGRÉDIENTS

Pour 1,5 l (environ)  
1,5 l d'eau froide  
75 g de sucre (ou au goût)  
3 brins de menthe  
3 citrons de taille moyenne (environ 400 g) et,  
si souhaité, un autre citron pour décorer  
Glace, à votre goût

### PRÉPARATION



1. À l'aide d'un couteau ou d'un économe, enlever la partie jaune de la peau des citrons en lamelles. Les réserver.
2. Enlever la partie blanche des citrons et la jeter. Couper les citrons en quartiers, en retirant les graines visibles.
3. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter les 75 g de sucre, programmer 10 secondes à vitesse 10 puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot, ajouter les citrons épluchés et coupés en quartiers, leur peau (la partie jaune), les feuilles de menthe (réserver les tiges pour décorer) et 500 ml d'eau. Programmer 15 secondes à vitesse 10 puis fermer.
5. Ouvrir le Chefbot et filtrer la citronnade dans une carafe à l'aide du panier vapeur. Remettre la pulpe dans le récipient, ajouter 500 ml d'eau. Programmer 15 secondes à vitesse 10 puis fermer.
6. Ouvrir le Chefbot, ajouter les 500 ml d'eau restants, remuer et filtrer la citronnade dans une carafe à l'aide du panier vapeur. Servir avec de la glace, à votre goût, et si souhaité, décorer avec les tiges de la menthe et des rondelles de citron.



03 min 

## PIÑA COLADA AVEC OU SANS ALCOOL

Ce cocktail très simple et rafraîchissant peut être préparé sans alcool, pour tous les publics, ou avec un trait de rhum blanc. L'astuce pour bien réussir cette boisson est d'utiliser du jus d'ananas nature et d'avoir un peu de patience pour laisser au batteur le temps de bien faire son travail et de bien mixer tous les ingrédients avec la glace. Pour obtenir une consistance plus épaisse, on peut remplacer la moitié du jus d'ananas par des morceaux d'ananas épluchés et évidés de leur partie fibreuse ; dans ce cas le temps de mixage sera d'une minute et demie.

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

200 ml de rhum blanc (pour la version avec alcool)

200 ml de lait de coco

600 ml de jus d'ananas nature  
(750 ml si préparé sans alcool)

10 glaçons (environ 350 g)

Des morceaux d'ananas pour décorer

### PRÉPARATION



1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Incorporer dans le récipient les 200 ml de lait de coco, les 200 ml de rhum (si préparé avec alcool) et les 600 ml de jus d'ananas nature (750 ml si préparé sans alcool). Programmer 1 minute à vitesse 10 puis fermer.
2. Ouvrir le Chefbot et vérifier que la glace est bien pilée et que le cocktail a la texture d'un granité. Ouvrir le Chefbot et servir immédiatement dans des verres à pied ou des verres, décorés avec un morceau d'ananas (si la glace n'est pas totalement pilée, programmer 30 secondes à vitesse 10 puis fermer).



 03 min



## PISCO SOUR

Le pisco sour est le cocktail chilien par excellence, une boisson avec une mousse onctueuse grâce au blanc d'œuf et une touche acidulée qui fait toute la différence. Généralement préparé avec du citron, on peut aussi y ajouter 200 grammes de pulpe d'ananas épluché et évidé de sa partie fibreuse.



### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

200 ml de pisco

80 ml de jus de citron

60 g de sucre

1 blanc d'œuf (30 g)

10 glaçons (environ 400 g)

Quelques gouttes d'Angostura (facultatif)

### PRÉPARATION



1. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter les 200 ml d'eau, les 80 ml de jus de citron et les 60 g de sucre.
2. Programmer sur vitesse 10 pendant 1 minute ou jusqu'à faire fondre le sucre. Fermer le récipient.
3. Ouvrir et ajouter le blanc d'œuf (30 g) et reprogrammer sur vitesse 10 pendant 1 minute (fermer le récipient) ou jusqu'à obtenir de la mousse.
4. Ouvrir et ajouter la glace. Programmer sur vitesse 10 pendant une minute (fermer le récipient) ou jusqu'à obtenir une texture douce similaire à celle d'une boisson frappée. Servir immédiatement, si souhaité avec une goutte d'angostura.



03 min 

## SMOOTHIE AUX PRUNES ET AU THÉ MATCHA

Le thé matcha du Japon possède un goût herbacé très particulier, une couleur verte puissante et une caractéristique qui le rend unique : il n'a pas besoin d'être infusé, il peut être mixé ou utilisé comme ingrédient dans des gâteaux, des boissons froides et des crèmes sucrées. Mélangé à des prunes, un autre ingrédient basique de la cuisine japonaise, on obtient une boisson très rafraîchissante, nourrissante et riche en fibres. Si la variété de prunes utilisée présente une peau très épaisse, nous conseillons de les peler ; pour faciliter cette tâche, les prunes peuvent être blanchies pendant cinq secondes dans de l'eau chaude, puis trempées dans de l'eau glacée.

### INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

8 prunes jaunes sucrées (environ 400 g)

Une cuillerée rase de thé matcha en poudre (pour boissons et pâtisserie) (environ 8 g)

600 ml de boisson végétale (soja, avoine, riz, etc.) bien froide

150 ml d'eau glacée

16 glaçons

Miel, sucre roux ou sirop d'agave (si besoin)

Une pointe de racine de gingembre (environ 8 g, optionnel)

### PRÉPARATION



1. Dénoyer les prunes et les couper en huit morceaux chacune.
2. Placer l'accessoire lame dans le récipient. Ajouter la boisson végétale choisie, les prunes, le thé matcha, huit glaçons et, si souhaité, une pointe de gingembre épluché. Programmer 1 minute à vitesse 10 puis fermer.
3. Ouvrir le Chefbot, goûter et, si besoin, sucrer avec l'édulcorant choisi. Programmer 1 minute à vitesse 10 puis fermer.
4. Ouvrir le Chefbot et servir le smoothie immédiatement avec deux glaçons dans chaque verre, ou garder au réfrigérateur pour qu'il soit bien froid au moment de servir.





**IKOHS**

IKOHS

*Chef* BOT