



Cuisinart®

& Paul Bocuse

La cuisine express



Dans ce livre de recettes Cuisinart, je vous donne toutes les astuces pour réaliser des recettes simples et rapides avec votre mini-préparateur. Grâce à ses fonctions hacher et mouliner et son micro-doseur, vous pourrez réaliser une multitude de préparations. La mayonnaise n'aura plus de secret pour vous et la crème chantilly se réalisera en un clin d'œil. Pour vos soirées entre amis, quelques recettes express afin de réaliser des amuses bouches ou improviser un apéritif dînatoire. Grâce à sa fonction mouliner, vous pourrez créer vos propres mélanges d'épices pour réaliser des recettes exotiques et obtenir des saveurs incomparables en quelques minutes. Le mini-préparateur de la gamme élite Cuisinart sera un outil indispensable dans votre cuisine.

Philippe Lusseau, conseiller culinaire Cuisinart

Sommaire



- p. 4 Mélange d'épices « court bouillon »
- p. 4 Mélange d'épices pour pommes de terre
- p. 4 Mélange d'épices pour cuisson vapeur
- p. 5 Mélange d'épices pour viandes en sauce
- p. 6 La vinaigrette classique
- p. 6 La vinaigrette méditerranéenne
- p. 6 La vinaigrette japonaise
- p. 8 La vinaigrette de printemps
- p. 8 La vinaigrette d'épices
- p. 9 La sauce vierge
- p. 10 La sauce mayonnaise
- p. 11 La sauce aioli
- p. 11 La sauce béarnaise
- p. 11 La sauce de fromage blanc
- p. 12 Le beurre d'herbes
- p. 12 Le beurre d'escargots
- p. 12 Le Pesto à la Génoise
- p. 13 Pâte de crevettes pour riz Thai
- p. 15 La tapenade de la Barthelasse
- p. 15 La crème de foies de volaille de Pierrette
- p. 15 Le caviar d'aubergines
- p. 16 La crème de gruyère
- p. 16 La crème de pois chiche
- p. 16 La crème de thon aux olives
- p. 17 Le guacamole
- p. 19 La crème de chou fleur au chèvre frais
- p. 19 La brandade de cabillaud
- p. 19 Tartare de saumon aux zestes d'agrumes
- p. 20 Purée maison pour bébé
- p. 20 Parmentier pour bébé
- p. 20 Purée de carottes pour bébé
- p. 21 Compote de fruits express
- p. 21 Clafoutis minute aux cerises
- p. 22 Milk-shake aux fruits rouges
- p. 22 Chantilly express
- p. 22 Sorbet express

Mélange d'épices « court bouillon »

Préparation : 10 minutes

Sur la table

- 1 c. à soupe de coriandre hachée
- 6 feuilles de laurier
- 1 c. à soupe de fleur de thym
- 1 c. à soupe de graines de céleri
- 2 c. à café de sarriette
- 2 c. à soupe de baies roses
- 1 c. à soupe de persil séché
- 2 c. à soupe d'oignons séchés
- 2 c. à soupe d'échalotes séchées
- 3 c. à soupe de gros sel

Comment faire ?

Moudre grossièrement tous les ingrédients de la recette en utilisant la touche . Se conserve dans une boîte hermétique.

Idée : Faire bouillir 3 litres d'eau avec 3 cuillères à soupe du mélange pour la cuisson des poissons pochés. Assaisonne et parfume également une omelette ou des œufs durs en salade.

Mélange d'épices pour pommes de terre

Préparation : 10 minutes

Sur la table

- 4 c. à soupe d'ail séché
- 2 c. à soupe de gingembre en poudre
- 1/2 c. à café de noix de muscade
- 4 c. à soupe de fleur de sel
- 1 c. à soupe de mélange 5 poivres
- 3 c. à soupe d'échalote séchée
- 2 c. à soupe de fleur de thym
- 1 c. à soupe de graines de fenouil
- 1 c. à soupe de romarin séché
- 1 c. à café de curcuma

Comment faire ?

Moudre le poivre, les graines de fenouil, le thym et le romarin en utilisant la touche . Ajouter le reste des ingrédients et mixer à nouveau en utilisant la touche . Se conserve dans une boîte hermétique.

Idée : Ce mélange permet d'assaisonner et de parfumer les pommes de terre en salade, sautées, en purée ou en papillote.

Mélange d'épices pour cuisson vapeur

Préparation : 10 minutes

Sur la table

- 2 c. à soupe de graines de fenouil
- 1 c. à soupe de poivre de Sichuan
- 2 c. à soupe de graines de coriandre
- 1 c. à soupe de fleur de thym
- 4 c. à soupe de baies roses
- 2 c. à soupe de basilic séché
- 4 c. à soupe d'échalote séchée
- 4 c. à soupe de sel de céleri

Comment faire ?

Moudre longuement le poivre, les graines de fenouil et de coriandre, les baies roses et le thym en utilisant la touche . Ajouter le reste des ingrédients et mixer à nouveau rapidement en utilisant la touche . Se conserve dans une boîte hermétique.

Idée : Saupoudrer le poisson ou la viande blanche avant la cuisson. Idéal pour une cuisson à la vapeur ou bien en papillote.

Mélange d'épices pour viandes en sauce

Préparation : 10 minutes

Sur la table

- 1 c. à soupe de graines de cumin
- 1 c. à café de clous de girofle
- 8 feuilles de laurier
- 3 c. à soupe d'ail séché
- 2 c. à soupe du mélange 5 poivres
- 1 c. à soupe de baies de genièvre
- 3 c. à soupe de fleur de thym
- 4 c. à soupe d'oignon séché
- 8 feuilles de sauge
- 2 étoiles de badiane
- 2 c. à soupe d'échalote séchée
- 1 c. à café de cinq épices

Comment faire ?

Moudre longuement le poivre, les graines de cumin, les clous de girofle, les baies de genièvre, la sauge, la badiane et le laurier en utilisant la touche . Ajouter le reste des ingrédients et mixer à nouveau rapidement en utilisant la touche . Se conserve dans une boîte hermétique.

Idée : Ce mélange permet d'assaisonner et de parfumer les gibiers et viandes rouges en sauce comme les daubes, les ragoûts ou les civets.



La vinaigrette classique

Préparation : 10 minutes
Pour 6 personnes

Sur la table

- 1/2 poivron rouge
- 1/2 concombre
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 15 cl d'huile d'olive
- 2 jaunes d'œufs
- 5 tomates mûres
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 3 gouttes de Tabasco
- Sel et poivre
- 6 branches de céleri
- 6 verres originaux

Comment faire ?

Déposer dans le bol du mini-préparateur, la moutarde, le vinaigre et un peu de sel et de poivre. Verser peu à peu l'huile par le couvercle du micro-doseur en appuyant sur la touche . Ajouter le persil en fin de préparation et appuyer sur la touche  quelques secondes.

Astuce : si la vinaigrette est trop compacte, ajouter 1 à 2 cuillères à soupe d'eau froide par le micro-doseur du couvercle.

La vinaigrette méditerranéenne

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes
Pour 6 personnes

Sur la table

- 2 citrons jaunes
- 1/4 litre d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de pistou
- 1 c. à soupe de tapenade
- 1/2 c. à café de fleur de sel
- 3 pincées de poivre moulu
- Sel et poivre

Comment faire ?

Presser les citrons. Déposer dans la cuve du mini-préparateur le pistou et la tapenade, ajouter le jus de citron. Assaisonner. Mixer en utilisant la touche . Verser l'huile d'olive par le micro-doseur du couvercle en alternant les fonctions  et . Débarrasser dans un récipient hermétique. Garder au frais.

Astuce : utiliser cette vinaigrette pour assaisonner les salades de poisson froid, les salades de fruits de mer, les œufs durs et les tomates en salade.

La vinaigrette japonaise

Préparation : 10 minutes
Pour 6 personnes

Sur la table

- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 jaune d'œuf
- 12 cl d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de mélasse de soja
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de kikoman
- 4 c. à soupe de mitsukan (vinaigre de riz)
- 12 cl d'huile de pépins de raisin
- Sel et poivre

Comment faire ?

Déposer dans le bol du mini-préparateur le jaune d'œuf, la moutarde, la mélasse, le miel et le kikoman. Mixer en utilisant la touche . Incorporer l'huile de sésame, l'huile de pépins de raisin puis le mitsukan par le micro-doseur du couvercle. Réserver au frais. La consistance de la vinaigrette doit être onctueuse et épaisse.

Astuce : à mélanger avec du chou chinois cru, des blancs de volaille cuits, des pâtes ou du riz et une viande blanche.



La vinaigrette de printemps

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 6 personnes

Sur la table

- 3 œufs durs
- 1 échalote
- ½ botte de persil plat
- ½ botte de cerfeuil
- ½ botte de ciboulette
- 4 cl de vinaigre balsamique
- 12 cl d'huile d'olive
- 12 cl d'huile de tournesol
- Sel et poivre

Comment faire ?

Ecailler les œufs et séparer les blancs des jaunes. Déposer dans le bol du mini-préparateur les jaunes d'œufs et le vinaigre. Assaisonner. Verser l'huile de tournesol et d'olive par le micro-doseur du couvercle tout en utilisant la fonction . En fin de préparation, ajouter l'échalote coupée en morceaux, les feuilles des différentes herbes, la ciboulette hachée et les blancs d'œuf légèrement coupés. Concasser en utilisant la touche .

Astuce : à utiliser en assaisonnement sur des asperges une salade de haricots verts, de mange-tout et également sur des tomates ou des viandes blanches froides.

La vinaigrette d'épices

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 3 minutes

Pour 6 personnes

Sur la table

- 1 c. à soupe de moutarde
- 5 cl de vinaigre balsamique
- 2 cl de kikoman
- 15 cl d'huile d'olive
- 15 cl d'huile de tournesol
- 2 c. à soupe de graines de coriandre
- 2 c. à soupe de graines d'anis vert
- Sel et poivre

Comment faire ?

Faire dorer à la poêle et à sec, les graines de coriandre et d'anis vert. Refroidir. Moudre ce mélange au mini-préparateur puis ajouter la moutarde, le vinaigre et le kikoman. Mixer en utilisant la touche . Ajouter les huiles par le micro-doseur du couvercle.

Astuce : à utiliser pour assaisonner une salade ou un plat à base de poisson, de crustacés ou un tartare de poisson.

La sauce vierge

Préparation : 10 minutes

Pour 6 personnes

Sur la table

- 6 tomates
- 1/2 botte de basilic
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de fleur de sel
- 2 pincées de poivre
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 jus de citron

Comment faire ?

Couper les tomates en 4, prélever la chair en enlevant les pépins et la pulpe.

Déposer dans le bol du mini-préparateur, la chair des tomates, le basilic, l'ail, la fleur de sel, le poivre et le jus de citron.

Mixer par pulsion en appuyant sur la touche  pour obtenir un mélange concassé.

Verser l'huile d'olive par le micro-doseur du couvercle puis donner 2 ou 3 pulsions sur la touche  pour mélanger.

Cette sauce se marie très bien avec un poisson grillé ou des légumes.

Astuce : faire chauffer légèrement la sauce pour accompagner une salade de pommes de terre ou un poisson froid.



La sauce mayonnaise

Préparation : 5 minutes
Pour 6 personnes

Sur la table

- 2 jaunes d'œufs
- 1 c. à soupe de moutarde
- 2 pincées de sel
- 1 pincée de poivre
- 1/4 litre d'huile de tournesol
- 1 c. à café de vinaigre

Comment faire ?

Déposer dans le bol du mini-préparateur, les jaunes d'œufs, la moutarde, le sel et le poivre. Mélanger légèrement à l'aide de la touche . Incorporer l'huile par le micro-doseur du couvercle tout en donnant des impulsions sur la touche . Si la mayonnaise est très compacte, ajouter en fin de préparation un peu de vinaigre pour la détendre légèrement.

Astuce : pour une sauce rémoulade, ajouter 2 cuillères à soupe de moutarde en fin de préparation.



La sauce aioli

Préparation : 10 minutes
Pour 6 personnes

Sur la table

- 2 jaunes d'œufs
- 80 g de pomme de terre
- 1 pincée de piment en poudre
- 2 petites gousses d'ail
- 2 pincées de sel
- ¼ litre d'huile d'olive

Comment faire ?

Cuire la pomme de terre à l'eau salé et la refroidir. Déposer dans le bol du mini-préparateur la pomme de terre cuite coupée en morceaux, le piment, l'ail et le sel.

Réduire le tout en purée en appuyant sur la touche  puis incorporer l'huile d'olive par le micro-doseur du couvercle en utilisant la touche .

Astuce: Ajouter un peu de safran au mélange pour les soupes de poisson.

La sauce Béarnaise

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes
Pour 6 personnes

Sur la table

- 250 g de beurre fondu
- 4 jaunes d'œufs
- 10 cl de vinaigre blanc
- 1 c. à soupe d'estragon haché
- 1 c. à café de fleur de sel
- 5 g de poivre mignonnette
- 1 échalote
- 5 cl d'eau

Comment faire ?

Déposer dans le bol du mini-préparateur, l'échalote coupée en 4 et le poivre. Mixer en appuyant sur la touche  pour concasser le mélange. Dans une casserole, déposer ce mélange, le vinaigre, l'estragon et la fleur de sel. Réduire à sec. Ajouter l'eau et porter à ébullition. Dans le bol du mini-préparateur, verser les jaunes d'œuf puis la réduction encore chaude et mélanger légèrement à l'aide de la touche . Verser doucement le beurre fondu par le micro-doseur du couvercle en utilisant le mode  par pulsion. Cette sauce accompagnera à merveille toutes les viandes grillées.

Astuce : si ce mélange devient trop compact, ajouter une cuillère à café d'eau chaude pour détendre la sauce.

La sauce de fromage blanc

Préparation : 10 minutes
Pour 6 personnes

Sur la table

- 250 g de fromage blanc
- 1 citron
- 2 c. à soupe de raifort
- 1 c. à café de fleur de sel
- 3 pincées de piments d'Espelette
- ½ botte de ciboulette hachée
- 2 pincées de paprika

Comment faire ?

Déposer dans le bol du mini-préparateur le jus des deux citrons et tous les ingrédients de la recette. Mélanger quelques secondes en appuyant sur la touche .

Utiliser ce mélange pour des « trempettes » à l'apéritif, en préparant des bâtons de légumes crus ou des œufs de caille durs.

Astuce : pour un apéritif light, utiliser du fromage blanc à 0%. Vous pouvez aussi ajouter une cuillère à café de tapenade à la recette. Ce mélange est agréable avec une salade de pâtes froides.

Le beurre d'herbes

Préparation : 10 minutes
Pour 6 personnes

Sur la table

- 250 g de beurre doux
- 1 c. à café de fleur de sel
- 1/2 c. à café de poivre en grains
- 1 botte de cerfeuil
- 1 botte de persil plat
- 1 botte d'estragon

Comment faire ?

Ramollir le beurre pour qu'il soit de consistance pommade. Moudre les grains de poivre à l'aide de la touche . Ajouter les herbes effeuillées. Mixer le tout environ 30 secondes par pulsion en alternant les touches  et . Ensuite ajouter le beurre en morceau et recommencer l'opération. Débarrasser dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

Astuce : rouler le beurre d'herbes dans une feuille de papier film de façon à former des mini-boudins. les conserver au congélateur et découper des rouelles à disposer sur une viande grillée ou un poisson au moment de servir.

Le beurre d'escargots

Préparation : 5 minutes
Pour 6 personnes

Sur la table

- 250 g de beurre pommade
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote
- 1/2 botte de persil
- 1 c. à soupe de fleur de sel
- 1/2 c. à café de poivre concassé
- 1 pincée de noix de muscade

Comment faire ?

Déposer dans le bol du mini-préparateur, l'ail, l'échalote, le persil, la fleur de sel, le poivre et la pincée de noix de muscade.

Mixer à l'aide de la touche  jusqu'à consistance voulue. Ajouter le beurre pommade et mélanger à nouveau en alternant les 2 touches  et . Débarrasser dans une boîte hermétique au réfrigérateur. Incorporer pendant la cuisson des escargots ou des cuisses de grenouille.

Astuce : rouler le beurre d'escargots dans une feuille de papier film de façon à former des mini-boudins. Les conserver au congélateur et les utiliser au moment de la cuisson.

Le Pesto à la Génoise

Préparation : 10 minutes
Pour 6 personnes

Sur la table

- 50 g de pignons de pins
- 30 g de cerneaux de noix
- 2 gousses d'ail
- 5 cl d'huile de noix
- 2 bottes de basilic
- 200 g de parmesan
- 50 g de pecorino (fromage de chèvre)
- 15 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

Comment faire ?

Déposer dans le bol du mini-préparateur, l'ail, les noix, les pignons, le basilic effeuillé.

Mixer à l'aide de la touche . Ajouter le pecorino et le parmesan coupé en petits morceaux. Hacher de nouveau puis verser l'huile de noix et l'huile d'olive. Mixer pour obtenir une pâte. Assaisonner et débarrasser dans une boîte hermétique au réfrigérateur. Le pesto est utilisé pour lier des pâtes chaudes nature, des légumes cuits ou une sauce.

Astuce : en mixant l'ail, le basilic et l'huile d'olive, vous obtenez le pistou (version française). Il permet de lier vos plats de la même façon.

Pâte de crevette pour riz Thai

Préparation : 5 minutes

Pour 6 personnes

Sur la table

- 2 gousses d'ail
- 1 piment doux
- 1 bulbe de gingembre
- 250 g de crevettes décortiquées
- 1 botte de coriandre fraîche
- 1 c. à café de zeste râpé de citron vert
- 5 cl de kikoman
- 2 cl de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de coriandre en poudre
- 1 c. à soupe de cumin en poudre
- 10 cl d'huile de sésame
- 100 g d'amandes effilées

Comment faire ?

Hacher dans le mini-préparateur, l'ail, le piment, le gingembre épluché, la coriandre effeuillée, les zestes râpés, la poudre de coriandre et de cumin. Ajouter par le micro-doseur du couvercle, le kikoman, le vinaigre et l'huile de sésame. Ajouter les amandes effilées et les crevettes en fin de préparation pour les concasser légèrement. Garder quelques jours au frais dans une boîte hermétique.

Idée : mélanger avec un plat de riz nature, accompagné de poisson ou de légumes légèrement poêlés.





La tapenade de la Barthelasse

Préparation : 10 minutes
Pour 6 personnes

Sur la table

- 250 g d'olives noires dénoyautées
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 50 g de thon cuit en conserve
- 2 c. à soupe de câpres
- 2 filets d'anchois

Comment faire ?

Déposer dans le bol du mini-préparateur, les olives, le thon, les câpres et les filets d'anchois. mixer le tout en alternant les pulsions sur les touches  et . Ajouter l'huile d'olive par le micro-doseur du couvercle pour rendre le mélange homogène. Servir sur des croûtons de pain grillés frottés à l'ail.

Astuce : délayer un peu de tapenade dans une sauce vinaigrette pour accompagner un poisson grillé ou des légumes.

La crème de foies de volaille de Pierrette

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes
Pour 6 personnes

Sur la table

- 250 g de foies de volaille
- 100 g de beurre pommade
- 2 gousses d'ail
- 1/2 botte de persil frisé
- Sel et poivre
- 1/2 l d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille

Comment faire ?

Faire un bouillon avec 1/2 litre d'eau et le cube de volaille. Cuire les foies de volaille dans ce bouillon pendant 5 minutes. Egoutter et refroidir. Dans le bol du mini-préparateur, déposer les foies de volaille, l'ail et le persil.

Réduire en purée en utilisant la touche  et . Assaisonner à votre goût, puis incorporer le beurre. Mélanger à nouveau en alternant les touches  et . Rectifier l'assaisonnement. Débarrasser et Garder au frais..

Idée : servir à l'apéritif sur des croûtons de pain de campagne légèrement grillés.

Le caviar d'aubergines

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes
Pour 6 personnes

Sur la table

- 3 aubergines
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin en poudre
- Sel, poivre
- 1/2 botte de coriandre fraîche
- 3 cl de vinaigre balsamique

Comment faire ?

Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Les poser dans un plat. Arroser d'un peu d'huile d'olive et saupoudrer de cumin. Assaisonner. Cuire dans un four à une température de 190° pendant environ 30 minutes.

A la fin de la cuisson, retirer la chair sur la peau de l'aubergine à l'aide d'une cuillère à soupe. Verser la chair et les feuilles de coriandre dans le bol du mini-préparateur puis mixer en alternant les touches  et . Ajouter l'huile d'olive restante puis le vinaigre par le micro-doseur du couvercle. Rectifier l'assaisonnement.

Idée : servir à l'apéritif sur des mini blinis et recouvert de morceaux de poisson fumé.

La crème de gruyère

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

Pour 6 personnes

Sur la table

- 125 g de gruyère râpé
- 2 jaunes d'œufs
- 60 g de crème fraîche épaisse
- 1 pincée de noix de muscade
- 50 g de dés de poitrine fumée

Comment faire ?

Mixer les dés de poitrine fumée et les faire dorer à la poêle. Réserver. Verser le gruyère dans le bol du mini-préparateur, ajouter les jaunes d'œufs, la crème fraîche et la pincée de noix de muscade. Mixer grossièrement le mélange avec la touche . Ajouter les dés de poitrine fumée. Mixer à nouveau quelques secondes touche . Etaler le mélange sur des tranches de baguette grillée et passer au four position grill jusqu'à coloration.

Astuce : cuire des pommes de terre à l'eau, les ouvrir en deux et les garnir de crème. Les passer sous le grill et déguster avec une salade de mâche.

La crème de pois chiche

Préparation : 10 minutes

Pour 6 personnes

Sur la table

- 300 g de pois chiches cuits et égouttés
- 1/2 botte de persil plat
- 1 c. à café de zeste de citron râpé
- 1 gousse d'ail
- 2 jus de citron
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 10 cl d'huile d'olive

Comment faire ?

Déposer dans le bol du mini-préparateur les pois chiches, le persil plat effeuillé, les zestes de citron râpé, l'ail, le jus de citron et le cumin en poudre. Mixer le tout en alternant les pulsions sur les touches  et . Ajouter ensuite l'huile d'olive par le micro-doseur du couvercle.

Ce condiment libanais populaire peut être servi avec des pitas traditionnels ou utilisé comme « trempette » pour des légumes frais.

Astuce : pour l'apéritif, ouvrir en deux et creuser des tomates cerises grappe. les garnir de crème et poser dessus une crevette décortiquée.

La crème de thon aux olives

Préparation : 10 minutes

Pour 6 personnes

Sur la table

- 300 g de thon au naturel en conserve
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- 4 fromages frais type « petit suisse »
- 1/2 botte d'aneth
- Sel et poivre
- 1 jus de citron

Comment faire ?

Déposer dans le bol du mini-préparateur le thon égoutté et émietté, le fromage frais, les olives, l'aneth effeuillée et le jus d'un citron. Utiliser la touche  pour mélanger puis la touche  pour rendre le mélange homogène. Assaisonner et réserver au frais. Débarrasser au frais. A déguster sur du pain grillé.

Idée : couper 4 citrons en deux, enlever la pulpe puis couper légèrement la base afin de les stabiliser sur un plat. Remplir chaque 1/2 citron avec le mélange. Ajouter sur la crème une olive noire et une feuille de persil. Déguster.

Le guacamole

Préparation : 10 minutes
Pour 6 personnes

Sur la table

- 3 avocats bien mûrs
- 2 citrons verts
- 1/2 c. à café de fleur de sel
- 1/2 botte de coriandre fraîche
- 1/4 c. à café d'oignon en poudre
- 3 pincées de piments d'Espelette
- 1/4 c. à café de cumin en poudre
- 1/4 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à café de poivron haché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de crème fraîche

Comment faire ?

Eplucher les avocats et enlever les noyaux. Déposer la chair dans le bol du mini-préparateur. Ajouter les autres ingrédients et le jus des citrons. Mixer en alternant les fonctions  et . Conserver au frais avant de déguster. A servir avec des tacos ou des légumes crus.

Astuce : la crème fraîche évite au guacamole de noircir. Pour une recette sans crème fraîche, poser le noyau de l'avocat dans le guacamole.





La crème de chou fleur au chèvre frais

Préparation : 10 minutes
Pour 6 personnes

Sur la table

- 300 g de chou fleur cuit
- 1 fromage frais type « petit Billy »
- ½ botte de persil plat
- Sel et poivre
- 8 cl d'huile d'olive
- 40 g de graines de sésame noire

Comment faire ?

Déposer dans le bol du mini-préparateur le chou fleur, le fromage frais et le persil effeuillé. Utiliser la touche  pour mélanger. Assaisonner et incorporer l'huile d'olive par le micro doseur du couvercle. Débarrasser au frais.

Idée : décortiquer des queues de langoustines ou de crevettes à cru. Les enrouler dans une ½ tranche de poitrine fumée. Cuire sous le grill au four. Poser une quenelle de crème de chou fleur sur une assiette, deux ou trois crustacés rôtis et arroser d'une sauce vierge. Déguster.

La brandade de cabillaud

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes
Pour 6 personnes

Sur la table

- 100 g de pommes de terre cuites
- 500 g de chair de cabillaud
- 4 gousses d'ail
- 30 cl de lait
- 10 cl d'huile d'olive
- ½ botte de persil plat
- Sel et poivre

Comment faire ?

Éplucher les pommes de terre et réserver. Mixer les gousses d'ail dans le mini préparateur. Cuire la chair de cabillaud dans le lait et l'ail haché. assaisonner le mélange à votre goût. Ajouter en fin de cuisson les pommes de terre coupées en tranche pour les réchauffer. Verser dans le bol du mini-préparateur le cabillaud et les pommes de terre égouttées. Mixer délicatement par pulsion en ajoutant l'huile d'olive par le micro-doseur du couvercle jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Rectifier l'assaisonnement. Garder au frais

Astuce : vous pouvez aussi utiliser de la morue, dessaler avant préparation. Attention à l'assaisonnement finale.

Tartare de saumon aux zestes d'agrumes

Préparation : 15 minutes
Penser : sécher les zestes 3 jours
Pour 6 personnes

Sur la table

- 500 g de chair de saumon
- 1 citron vert
- 1 orange
- 5 cl de kikoman
- 30 g de gingembre frais
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- ½ botte de coriandre fraîche
- 1 c. à soupe de graines de coriandre

Comment faire ?

Prélever les zestes du citron et de l'orange. Les faire sécher 3 jours à l'air libre. Déposer dans le bol du mini-préparateur les graines de coriandre et les zestes d'agrumes. Utiliser la touche  pour réduire ce mélange en poudre. Passer le mélange au tamis. ajouter la coriandre fraîche, le kikoman, l'ail, le gingembre épluché, le jus des agrumes. Mixer ce mélange en utilisant la touche . Réserver. Hacher le saumon en 2 fois pour obtenir un beau tartare. Mélanger le saumon avec la marinade puis ajouter doucement l'huile d'olive.

Astuce : préparer la marinade en plus grande quantité en ajoutant l'huile et la garder dans une boîte hermétique au réfrigérateur. Utiliser avec le poisson de votre choix.

Purée maison pour bébé

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 4 parts

Sur la table

- 4 fonds d'artichaut surgelés
- 250 g de chair de saumon
- 50 g de fromage blanc
- 1 litre d'eau
- ½ jus de citron
- Sel

Comment faire ?

Cuire les fonds d'artichaut puis pocher le saumon dans un bouillon préparé avec l'eau et le citron. Mixer les fonds d'artichaut avec le fromage blanc en utilisant la touche . Saler selon votre convenance. Débarrasser. Mixer légèrement le saumon en utilisant la touche .

Dans 4 pots de yaourt en verre, disposer en couches successives la purée d'artichaut et le saumon. Passer 30 secondes au micro-ondes au moment de servir.

Astuce : pour les plus petits, mixer le saumon et l'artichaut en même temps en ajoutant un peu de lait, puis passer le mélange dans un tamis pour une purée sans impuretés.

Parmentier pour bébé

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 4 parts

Sur la table

- 1 aubergine
- 1 pomme de terre purée
- 1 escalope de veau
- 20 g de beurre
- 60 g de crème fraîche
- 8 cl d'huile d'olive
- Sel

Comment faire ?

Cuire les pommes de terre à l'eau, les éplucher et réserver. Couper l'aubergine en deux dans le sens de la longueur. La badigeonner avec un peu d'huile d'olive et la poser dans un plat de cuisson. Cuire au four pendant 30 minutes à 180°C. Une fois cuite, enlever la peau et réserver la chair.

Poêler l'escalope avec un peu de matière grasse, saler à votre convenance et couper en dés.

Mixer séparément l'escalope en utilisant la touche , l'aubergine en incorporant l'huile d'olive par le micro doseur et la crème fraîche avec la pomme de terre. Dans un plat faire des couches de purée d'aubergines, de viande hachée et de purée de pommes de terre.

Astuce : utiliser plusieurs petits moules individuels et réchauffer chaque portion au micro-ondes.

Purée de carottes pour bébé

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 4 parts

Sur la table

- 5 carottes
- 1 orange
- 2 blancs de volaille
- 20 g de beurre
- Sel

Comment faire ?

Eplucher et cuire les carottes à la vapeur. Presser l'orange. Saler légèrement les blancs de volaille et les cuire en papillote avec un peu de beurre ou d'huile d'olive. Cuire environ 15 minutes au four à une température de 180°. Déposer dans le bol du mini-préparateur les carottes cuites, le jus d'orange et la noix de beurre. Mixer en utilisant les touches  et . Réserver. Couper les blancs de volaille en morceaux puis les verser dans le bol du mini-préparateur et mixer en utilisant seulement la touche . Mélanger les deux préparations ou bien servir dans des petits pots remplis en alternant les couches.

Astuce : incorporer à la purée la moitié d'un petit suisse pour lui donner une texture plus moelleuse.

Compote de fruits express

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes
Pour 4 personnes

Sur la table

- 2 poires
- 1 pomme
- 1 pêche
- 2 abricots
- 1 bâton de cannelle
- 100 g de sucre roux
- 50 g de beurre

Comment faire ?

Eplucher, épépiner ou dénoyer les fruits. Les couper en quartiers et réserver. Faire fondre le beurre, ajouter le sucre et le bâton de cannelle. Cuire en remuant le mélange pour obtenir un caramel blond. Ajouter les fruits et cuire le tout 10 minutes. Enlever la cannelle et mixer  pour obtenir une purée.

Astuce : ajouter 80 g de poudre d'amandes à la compote et verser un peu du mélange sur un fond de tarte avant de poser par dessus des quartiers de pommes ou de poires. La tarte sera plus moelleuse.

Clafoutis minute aux cerises

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes
Pour 6 personnes

Sur la table

- 2 œufs
- 2 jaunes d'œufs
- 120 g de sucre
- 50 g de farine
- 350 g de crème fraîche
- 200 g de cerise

Comment faire ?

Dénoyer les cerises et les mixer grossièrement dans le mini-préparateur touche . Poser sur une feuille de papier absorbant pour égoutter le jus. Déposer dans le bol du mini-préparateur, le jaune, l'œuf entier, le sucre, la farine et la crème fraîche. Mixer  le tout puis ajouter les cerises délicatement. Verser le mélange dans des moules individuels en silicone et cuire 10 minutes dans un four à une température de 180°. A déguster tiède.

Astuce : fonder des petits moules à tartelette. Les cuire à blanc dans un four et garnir de la préparation en remplaçant les cerises par des myrtilles fraîches.



Milk-shake aux fruits rouges

Préparation : 10 minutes
Pour 4 personnes

Sur la table

- 100 g de framboises
- 100 g de fraises
- 100 g de myrtilles
- 2 boules de glace vanille
- 15 cl de lait

Comment faire ?

Déposer dans le bol du mini-préparateur les framboises, les fraises et les myrtilles. Mixer en utilisant la touche . Ajouter les boules de glace vanille et mixer de nouveau. Ajouter le lait par le micro-doseur du couvercle.

Astuce : vous pouvez remplacer la glace par 125 g de lait concentré sucré.

Chantilly express

Préparation : 10 minutes
Pour 6 personnes

Sur la table

- 40 cl de crème fleurette entière
- 1 sachet de sucre vanillé

Comment faire ?

Verser dans le bol du mini-préparateur la crème fleurette bien froide. Mixer en utilisant la touche  par pulsion environ 40 secondes. Une fois la crème épaissie, ajouter le sucre vanillé et mixer de nouveau pour obtenir une chantilly ferme. La préparation est extrêmement rapide.

Astuce : vous pouvez parfumer la chantilly avec du cacao en poudre ou bien un mélange d'épices. Remplacer le sucre et l'extrait de vanille par un peu de muscade râpée, de sel et poivre pour un plat salé (pommes de terre).

Sorbet express

Préparation : 10 minutes
Pour 6 personnes

Sur la table

- 500 g de fruits surgelés
- 2 sachets de sucre vanillé
- 80 g de crème fraîche

Comment faire ?

Verser dans le bol du mini-préparateur la crème fraîche et les fruits concassés. Mixer en utilisant la touche  et  par pulsion. Une fois que le sorbet se forme ajouter le sucre vanillé et mixer de nouveau.

Astuce : vous pouvez aussi préparer le sorbet en utilisant des glaçons, des fruits frais et du sucre. Utiliser la touche  par pulsion.