

Continue









Ajoutez de l'eau ou du bouillon à mi-hauteur et faites cuire 8 à 10 heures. 6. En fin de cuisson, effilochez la viande à l'aide de 2 fourchettes, ajoutez le jus de cuisson et le restant d'épices sans mélange. Présentation réalisez un hamburger. Pour cela, coupez un pain brioche en 2, mettez-y de la mayonnaise, la viande, du piment, des cornichons, des pousses d'épinard et de la sauce barbecue. Astuce si vous n'avez pas de mijotée, faites cuire la viande pendant 45 minutes dans une cocotte-minute. 60 61. Préparation 10 minutes Marinade 4heures + Pour 4personnes Cuisson 25minutes • 1 poulet (1,5 kg) coupé en 8 morceaux Pour la sauce Piri Piri : • 4 piments rouges grossièrement hachés • 4 piments oiseau grossièrement hachés • 3 gousses d'ail • 2 c. à café de paprika doux • 2 c. à café de paprika fumé • 1 c. à café d'origan séché • 1 c. à café de sel • 60 ml de jus de citron • 180 ml d'huile d'olive • 60 ml de Whisky INGRÉDIENTS poulet au piri piri PRÉPARATION 1. Réalisez la sauce : mettez les piments, l'ail, les paprikas, l'origan, le sel et le jus de citron dans le bol et verrouillez le couvercle. 2. Sélectionnez la vitesse "Réduire" pendant 1 minute en utilisant si nécessaire la spatule pour diriger les ingrédients vers le couteau. 3. Tout en utilisant la vitesse "Battre" intégrez petit à petit l'huile par l'ouverture du couvercle jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. 4. Mettez la moitié de la sauce dans sachet plastique, ajoutez le Whisky. Réservez l'autre moitié au réfrigérateur. 5. Incisez les morceaux de poulet puis ajoutez-les dans le sac plastique. Secouez-le pour bien napper le poulet, fermez-le et réservez 4 heures au réfrigérateur. 6. Faites cuire les morceaux de poulet au barbecue ou sur un gril pendant 20 à 25 minutes en les retournant de temps à autre. Présentation servez accompagné d'épis de maïs et de quartiers de citron. Astuce pour une sauce moins forte, enlevez les pépins des piments. L'abusd'alcoolestangereuxpourlasanté,àconsommeravecmodération. 61 62. pâte rouge de curry INGRÉDIENTS • 20 piments rouges séchés et épépinés • 4 cm de galanga pelé et finement émincé • 2 bâtons de citronnelle coupés en morceaux • 12-14 racines de coriandre grattées et nettoyées • 10 feuilles de kafir fraîches (sans les tiges) finement hachées • 4 échalotes rouges pelées et hachées • 12 gousses d'ail • 2 c. à café de sel • 1 c. à café de pâte de crevettes • 4 c. à soupe d'huile de riz ou d'huile végétale PRÉPARATION 1. Mettez les piments à tremper dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes environ puis égouttez-les. 2. Placez l'ensemble des ingrédients dans le bol et verrouillez le couvercle. 3. Mixez pendant 1 minute sur vitesse "Mixer". Utilisez la spatule racleoir puis réitérez l'opération autant de fois que nécessaire jusqu'à obtention d'une pâte homogène. 4. La pâte se conserve 1 semaine dans un récipient hermétique au réfrigérateur ou 1 mois au congélateur. Conservation 1 semaine au réfrigérateur dans un récipient en verre et recouvert d'une fine couche d'huile ou 1 mois au freezer. Préparation 25minutes Pour 4personnes Cuisson 5minutes brochettes de crevettes au curry rouge INGRÉDIENTS • 125 ml de lait de coco • 80 g de pâte rouge de curry (recette page 62) • 4 feuilles de kafir • 600 g (20 pièces environ) de grandes gambas, décoriquées mais avec leurs queues PRÉPARATION 1. Mettez le lait de coco, la pâte rouge de curry et les feuilles de kafir dans le bol et verrouillez le couvercle. 2. Sélectionnez la vitesse "Réduire" pendant 10 secondes. 3. Nappez les gambas avec cette préparation et faites mariner 1 heure au réfrigérateur. 4. A l'aide de pics en bois ou en métal, réalisez des brochettes et faites-les cuire au gril ou barbecue pendant 1 à 2 minutes de chaque côté. Présentation Agrémentez de jus de citron et de coriandre fraîche. Préparation 10minutes Marinade 1heure + Pour 4personnes Cuisson 5minutes 62 63. steak d'aloyau sauce chimichurri INGRÉDIENTS Pour 4personnes Préparation 10minutes • 4 steaks d'aloyau de 200 g Pour la sauce Chimichurri : • 5 gousses d'ail • 3 oignons blancs grossièrement hachés • 1 tasse de feuilles de persil plat • ½ tasse de feuilles de coriandre • ¼ de tasse de feuilles d'origan • 1 c. à soupe de thym frais • 1 piment Jalapeno épépiné et grossièrement haché • 2 c. à café de flocons de piment • 250 ml d'huile d'olive • 2,5 c. à soupe de jus de citron • 1,5 c. à soupe de zestes de citron PRÉPARATION 1. Réalisez la sauce : mettez l'ensemble des ingrédients dans le bol et verrouillez le couvercle. 2. Sélectionnez la vitesse "Mixer" pendant 15 à 20 secondes en utilisant, si nécessaire, la spatule pour diriger les ingrédients vers le couteau. 3. Débarrassez dans un saladier, filmez-le et réservez au réfrigérateur. 4. Huilez et assaisonnez légèrement les steaks. Faites les cuire à température élevée sur un gril ou au barbecue. En fin de cuisson, laissez reposer hors du feu et couvrez d'un papier aluminium pendant 5 minutes environ. Cuisson 15minutes 63 64. Double dose de sauce 64 65. Les sauces froides représentent bien plus qu'un simple mélange d'ingrédients. La texture d'une sauce froide a un effet étonnamment puissant sur la saveur obtenue. Les sauces froides sont généralement constituées d'ingrédients au goût marqué (ail, herbes, olives, parmesan, fromage bleu, etc.). Plus les particules sont petites, plus les différents arômes s'harmonisent. En effet, le transfert d'arômes se produit entre les surfaces exposées. De fait, une texture plus fine qui s'étend sur une plus grande surface développe un arôme particulier. La taille des particules d'acipe souvent à l'intensité et à la complexité de cet arôme, souvent perçu par la langue comme plus doux et plus crémeux. À l'inverse, une texture plus grossière créera une symphonie ponctuée d'explosions de différents arômes qui se distinguent sur la langue. C'est pourquoi les préparations telles que l'houmous se présentent sous forme de purée, car nous cherchons à obtenir un goût puissant et caractéristique. À l'inverse, les préparations telles que le pesto sont sublimées par leur texture croustillante qui doit permettre de distinguer la saveur de chaque ingrédient à la dégustation. Le Blender Pro Le Boss™ vous permet de créer les deux types de texture. Des textures variées sont à votre portée, depuis les textures crémeuses obtenues via la fonction de préparation de purées, aux textures plus grossières préparées par l'option de mélange à basse vitesse désintégrant lentement les ingrédients. Particules de grande taille Une symphonie d'explosions de saveurs Particules de petite taille Des notes harmonieuses uniques d'arômes intenses Mélanger ou ne pas mélanger ? 65 66. dukkah pistache-noisette INGRÉDIENTS Pour 150grammes Préparation 15minutes Cuisson 15minutes • 75 g de pistaches • 75 g de noixettes • 40 g de graines de sésame • 2 c. à soupe de graines de coriandre • 2 c. à soupe de grains de cumin • ¼ c. à café de poivre noir en grains • 1 c. à café de sel PRÉPARATION 1. Préchauffez le four sur thermostat 180°C (160°C chaleur tournante). 2. Déposez les pistaches et les noixettes sur une plaque de cuisson et faites-les griller 5 minutes. Laissez refroidir. 3. Placez-les dans le bol et verrouillez le couvercle. 4. Sélectionnez le programme "Pulse" jusqu'à obtention d'une poudre. Débarrassez et réservez. 5. Dans une sauteuse, faites dorer les graines de sésame puis ajoutez-les au mélange pistaches/noisettes. 6. Dans la même casserole, mettez la coriandre, le cumin et le poivre et faites cuire 4 minutes. Laissez refroidir puis placez-les dans le bol et verrouillez le couvercle. Sélectionnez la vitesse "Moudre" pendant 1 minute puis ajoutez ce mélange à l'autre mélange de sésame/pistaches/noisettes. Conservation 2 mois au réfrigérateur dans un récipient hermétique. Présentation mettez le dukkah dans un ramequin et de l'huile d'olive dans un autre. Dégustez avec du pain frais. 66 67. pico de gallo (salsa de tomates) INGRÉDIENTS Pour 200grammes Préparation 10minutes pesto roquette-amandes INGRÉDIENTS Pour 150grammes Préparation 10minutes • 45 g d'amandes blanchies • 35 g de parmesan râpé • 75 g de roquette • 2 gousses d'ail • 100 ml d'huile d'olive • 2 c. à café de jus de citron • Sel et poivre PRÉPARATION 1. Placez l'ensemble des ingrédients dans le bol puis verrouillez le couvercle. 2. Sélectionnez la vitesse "Mixer" pendant 25 secondes. Si nécessaire, utilisez la spatule pour raclez les bords et dirigez les ingrédients vers le couteau. Conservation recouvrez d'une fiche couche d'huile puis conservez 3 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique. Présentation en accompagnement de légumes ou de pâtes. Astuce pour un pesto au basilic, remplacez la roquette par des feuilles de basilic et les amandes par des pignons de pin. • 2 gousses d'ail • 3 tomates Roma coupées en 2 et épépinées • ½ oignon rouge pelé et haché • 1 piment Jalapeno épépiné • 2 c. à soupe de coriandre hachée • 1,5 c. à soupe de jus de citron • Sel et poivre PRÉPARATION 1. Placez l'ail dans le bol, verrouillez le couvercle et sélectionnez la vitesse "Battre" pendant 5 secondes. 2. Ajoutez le reste des ingrédients dans le bol et sélectionnez la vitesse "Pulse" 5 à 10 reprises. Présentation excellent avec de la pita. 67 68. houmous au poivron grillé INGRÉDIENTS Pour 300grammes Préparation 15minutes Cuisson 20minutes • 1 grand poivron rouge • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 x 425 g de pois chiches en conserve rincés et égouttés • 3 gousses d'ail • Le jus d'1 citron • 60 ml d'eau • 2 c. à soupe de tahini (crème de sésame) • 1 c. à café de cumin moulu • Sel et poivre PRÉPARATION 1. Frottez le poivron avec ½ cuillère à soupe d'huile. Faites-le griller sur tous les côtés pendant 20 minutes environ. 2. Placez-le dans un sachet plastique pendant 10 minutes puis pelez et épépinez-le. 3. Placez tous ingrédients dans le bol, verrouillez le couvercle et sélectionnez la vitesse "Réduire" pendant 20 à 30 secondes. Présentation excellent avec du cumin et de la pita. dips à la noix de cajou INGRÉDIENTS • 300 g de noix de cajou grillées natures (non salées) • 2 gousses d'ail • 40 g de graines de sésame • 125 ml de lait de coco • 80 ml de jus de citron frais • 1 c. à soupe d'huile d'olive • ½ c. à café de poivre de Cayenne • Sel et poivre du moulin PRÉPARATION 1. Mettez les noix de cajou dans un saladier, couvrez d'eau et filmez avec un film alimentaire. Laissez tremper 4 heures minimum. Plus vous laissez tremper plus la préparation sera onctueuse. 2. Égouttez les noix de cajou, placez-les dans le bol puis ajoutez le reste des ingrédients. 3. Verrouillez le couvercle. 4. Sélectionnez la vitesse "Réduire" et mixez jusqu'à obtention d'une préparation homogène (25 secondes environ). Si nécessaire, utilisez la spatule pour diriger les ingrédients vers le couteau. 5. Servez avec des bâtonnets de légumes ou chips. Présentation en accompagnement de dips de légumes. Préparation 10minutes trempage 4heures + Pour 300grammes 68 69. dips carottes et coriandre dips à la feta-piment-avocat INGRÉDIENTS INGRÉDIENTS • 3 carottes pelées et grossièrement hachées • 125 ml d'eau • 75 g de tahini (crème de sésame) • 2 c. à soupe de jus de citron • 1 échalote pelée et coupée en 4 • 2 dattes dénoyautées • 1,5 cm de gingembre pelée et râpé • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1,5 c. à café de cumin moulu • 1 c. à café de garam masala • 1 c. à café de sel • Coriandre fraîche hachée PRÉPARATION 1. Placez les carottes et l'eau dans le bol, verrouillez le couvercle et sélectionnez la vitesse "Réduire" pendant 20 à 30 secondes. Si nécessaire, utilisez la spatule pour diriger les ingrédients vers le couteau. 2. Ajoutez le tahini, le jus de citron, l'échalote, les dattes, le gingembre, l'huile, le cumin, le garam masala et le sel dans le bol et sélectionnez la vitesse "Mixer" pendant 20 secondes. 3. Complétez avec la coriandre en utilisant la vitesse "Hacher" pendant 5 secondes. 4. Débarrassez dans un récipient, couvrez d'un film alimentaire et placez 1 heure au frais avant de servir. • 1 oignon rouge coupé en 4 • 4 piments jalapeno épépinés et grossièrement hachés • 1 avocat pelé, dénoyauté et haché • 340 g de feta coupée en dés • 1 gousse d'ail • Sel et poivre PRÉPARATION 1. Placez l'oignon et les piments dans le bol, verrouillez le couvercle et sélectionnez le programme "Pulse" 3 à 4 reprises. 2. Ajoutez le reste des ingrédients dans le bol et sélectionnez la vitesse "Mixer" pendant 20 à 30 secondes. Si nécessaire, utilisez la spatule pour diriger les ingrédients vers le couteau. 3. Complétez avec la coriandre en utilisant la vitesse "Hacher" pendant 5 secondes. Présentation garnissez de coriandre fraîche et servez avec des tortillas. Préparation 15minutes Préparation 10minutes réfrigération 1heure + Pour 500grammes Pour 400grammes 69 70. Cocktails dangereusement sains 70 71. A secouer et mélanger. Un cocktail à base de jus d'ananas frais n'a rien à voir avec un cocktail à base de jus acheté en magasin en termes de goût et de valeur nutritionnelle. Certes, le rhum, la vodka et la tequila ne font sans doute pas partie des aliments les plus sains, mais vous pouvez décuplabiliser un peu en sachant qu'ils sont mélangés à des ingrédients frais, non concentrés ou pasteurisés, et présentant des valeurs nutritionnelles compensatoires. Shaker ou cuillère ? Blender ou glaçons ? Chaque technique permet d'obtenir une texture distincte et un goût caractéristique. Sélectionnez l'option de broyage pour obtenir une texture uniforme et glacée (une Margarita glacée, par exemple). Si vous préférez secouer vos cocktails avec de la glace à la manière d'un shaker, versez vos ingrédients ainsi que des glaçons entiers dans le bol et choisissez l'option de mélange à basse vitesse. Les glaçons sont ainsi conservés intacts tandis que le liquide est lentement mélangé, vous permettant ensuite de déguster votre cocktail frappé comme s'il sortait d'un shaker standard, les efforts en moins. Le Blender Pro Le Boss™ permet de concocter facilement divers cocktails (tels que des Margarita ou des daiquiris) à base de fruits frais, et de simplifier les recettes classiques généralement secouées dans un shaker avec de la glace. Cocktails mélangés BROYAGE à plus de 15.000 tours/minute Cocktails secoués MÉLANGE à 1.000 tours/minute L'abusd'alcoolestangereuxpourlasanté,àconsommeravecmodération. 71 72. orange sanguine et whisky sour INGRÉDIENTS Pour 400ml Préparation 10minutes • 4 oranges sanguines pelées et coupées en 2 • ¼ de citron pelé • 90 ml de whisky bourbon • 5 c. à soupe de sirop d'agave • 6 à 8 gouttes d'Angostura • 10 glaçons PRÉPARATION 1. Placez l'ensemble des ingrédients, hormis les glaçons, dans le bol et verrouillez le couvercle. 2. Sélectionnez la vitesse "Hacher" pendant 30 secondes puis filtrez la préparation. 3. Ajoutez les glaçons dans le bol et verrouillez le couvercle. 4. Sélectionnez la vitesse "Remuer" pendant 15 secondes puis filtrez le cocktail. 5. Servez dans des verres à Martini réfrigérés. L'abusd'alcoolestangereuxpourlasanté,àconsommeravecmodération. 72 73. cocktail capriotka mai tai à la pastèque INGRÉDIENTS • 8 fraises • Feuilles de menthe • 55 g de sucre en poudre • 240 ml de Vodka • 450 ml de jus de grenade réfrigéré PRÉPARATION 1. Placez les fraises, la menthe et le sucre dans le bol et verrouillez le couvercle. 2. Sélectionnez le programme "Pulse" 2 à 3 reprises. 3. Ajoutez la vodka et le jus de grenade. 4. Sélectionnez le programme "Pulse" à 2 reprises. 5. Servez dans des verres remplis de glaçons. Pour 800ml Préparation 10minutes INGRÉDIENTS • 500 g de pastèque épépinée et coupée en morceaux • 1 orange pelée • 125 ml de jus d'ananas bien frais • 45 ml de Rhum blanc • 45 ml de Triple sec liqueur • 1/2 cuillère à café de grenadine PRÉPARATION 1. Placez l'ensemble des ingrédients dans le bol en respectant l'ordre ci-dessus et verrouillez le couvercle. 2. Sélectionnez la vitesse "Réduire" pendant 15 secondes. 3. Versez dans des verres remplis de glaçons, décorez avec un morceau de pastèque et dégustez de suite. Pour 600ml Préparation 10minutes L'abusd'alcoolestangereuxpourlasanté,àconsommeravecmodération. 73 74. punch Isles du pacifique margarita piment-concombre INGRÉDIENTS • 1 mangue pelée, dénoyautée et coupée en morceaux • 1 citron pelé • Feuilles de menthe • 500 g de litchis au sirop • 3 cm de gingembre • 500 ml de jus d'ananas bien frais • 180 ml de Rhum • Pulpe de 8 fruits de la passion • 500 ml d'eau minéral réfrigérée PRÉPARATION 1. Placez la mangue, le citron, la menthe, les litchis avec leur jus, le gingembre, le jus d'ananas et le Rhum dans le bol et verrouillez le couvercle. 2. Sélectionnez la vitesse "Hacher" pendant 20 secondes. 3. Versez dans un grand saladier. Ajoutez les fruits de la passion ainsi que l'eau minérale et mélangez. 4. Servez bien frais avec des glaçons. Pour 1,6litre Préparation 10minutes INGREDIENTS • 545 g de concombres Noa émincés • 1 piment Jalapeno épépiné • 10 feuilles de menthe • 250 ml d'eau minérale • 250 ml jus de citron bien frais • 250 ml de sirop d'ageve • 240 ml de Tequila PRÉPARATION 1. Placez les concombres, le piment, la menthe et l'eau dans le bol et verrouillez le couvercle. 2. Sélectionnez la vitesse "Réduire" pendant 15 secondes puis filtrez la préparation. 3. Versez le jus filtré, le jus de citron, le sirop d'agave et la Tequila dans le bol et verrouillez le couvercle. 4. Sélectionnez le programme "Pulse" à 5 reprises. 5. Servez dans des verres remplis de glace pilée. Décorez avec des morceaux de citron ou de concombre. Pour 1litre Préparation 10minutes L'abusd'alcoolestangereuxpourlasanté,àconsommeravecmodération. 74 75. citron-cranberry vodka spritzer INGRÉDIENTS • 1 pamplemousse rouge (400 g) pelé et coupé en 4 • 2 oranges (400 g) pelées et coupées en 2 • 250 ml de jus de Cranberry bien frais • 90 ml de vodka • 35 g de sucre semoule • 6 glaçons PRÉPARATION 1. Placez l'ensemble des ingrédients dans le bol en respectant l'ordre ci-dessus et verrouillez le couvercle. 2. Sélectionnez la vitesse "Hacher" pendant 20 à 30 secondes. 3. Versez dans des verres et dégustez de suite. Pour 800ml Préparation 10minutes granité pêche-citron INGRÉDIENTS • 4 pêches jaunes (900 g) dénoyautées et coupées en 4 • 10 glaçons • 2 citrons (170 g) pelés et coupés en 4 • 180 ml de Rhum blanc • 55 g de sucre semoule • Rondelles de citron (pour garnir) PRÉPARATION 1. Mettez les pêches, les glaçons et le citron dans le bol et verrouillez le couvercle. Sélectionnez le programme "Smoothie vert". Après 10 secondes, appuyez sur "Pause", ajoutez le rhum et le sucre et redémarrez le programme. 2. Versez dans des verres réfrigérés et garnissez de rondelles de citron. Pour 1,4litre Préparation 10minutes L'abusd'alcoolestangereuxpourlasanté,àconsommeravecmodération. 75 76. Société ARB - Parc d'Activités "Les Découvertes" 8 rue Thomas Edison • CS 51079 - 67452 Mundolsheim Cedex - Tél. : 03 88 18 66 18 - Fax : 03 88 33 08 51 www.riviera-et-bar.fr • info@arb-sas.fr RCStrasbourg401837554- Documentetvisuelsnoncontractuels.Droitsphotos:RivieraBar.Caractéristiquessusceptiblesd'êtremodifiéesanspréavis.Novembre2015-V1