



Manger mieux.  
Vivre mieux.

Le Système de  
Cuisson Premium

[www.amc.info](http://www.amc.info)



Les recettes préférées  
de vos enfants

Cuisiner avec AMC pour et avec les enfants



A young child with short brown hair and blue eyes is smiling broadly, showing their teeth. They are wearing a polo shirt with horizontal stripes in shades of green, blue, and grey. The child is holding a cupcake with white frosting and colorful sprinkles. The background is a bright, indoor setting with a window and a sofa.

# LES RECETTES PRÉFÉRÉES DE VOS ENFANTS

CUISINER AVEC AMC POUR  
ET AVEC LES ENFANTS

# CHÈRE MAMAN, CHER PAPA ET TOUS CEUX QUI SONT CONCERNÉS,



le premier sourire, les premiers pas, les premiers mots – voir grandir son enfant est un grand bonheur. Tout doit être parfait, même son alimentation ! Une alimentation équilibrée joue un rôle primordial car l'organisme d'un enfant exige de nombreux nutriments et vitamines indispensables à sa croissance. On sait aujourd'hui que l'alimentation de la petite enfance est déterminante pour la santé à l'âge adulte. On lit attentivement des brochures-conseil, on consulte des livres de cuisine. Et les repas, que l'on choisit pourtant avec le plus grand soin, sont finalement boudés par notre descendance ! Nos petits farfouillent dans leurs assiettes sans envie, insatisfaits. Dans bon nombre de familles, les repas relèvent du défi. C'est regrettable, car faire la cuisine et manger en famille sont des instants tellement précieux : ils renforcent la cohésion familiale, produisent de jolis souvenirs, sont source de plaisirs et structurent le quotidien. Faire la cuisine et manger en famille rapproche.

Ce livre est pour vous, maman, papa, grand-mère, grand-père, tante ou tout simplement amis de la famille, pour que vous fassiez **la cuisine pour et avec votre enfant.**

„Les recettes préférées de vos enfants“ a été conçu pour vous accompagner et vous donner des idées pour accomplir cette merveilleuse tâche : transmettre à votre enfant l'idée que manger, c'est formidable. Laissez-vous surprendre au cours des pages qui suivent par nos „conseils-saveur“ et testez-les sans attendre grâce à nos nouvelles idées de délicieuses recettes. Les lire donne tout de suite envie de les réaliser : les plats préférés, les classiques, les tartines pour les récréations, sans oublier nos suggestions pour les fêtes d'anniversaire... rien ne manque.

votre  
AMC International



**Pour les enfants, manger ne consiste pas seulement à absorber de la nourriture, ils en attendent surtout du plaisir, de la joie et du vivre-ensemble ! Les petits se moquent de savoir si ce qu'ils mangent est bon pour leur santé. L'important, c'est que ça ait bon goût et pourvu qu'on s'amuse. Exactement le sujet de notre livre !**

# SOMMAIRE

## TRÈS IMPORTANT !

Ce livre est né de la collaboration avec Thomas Ellrott, psychologue nutritionniste qui dirige l'Institut de psychologie nutritionniste de l'Université de Göttingen. Certaines avancées scientifiques actuelles ont ainsi pu prendre place dans ce livre afin de vous accompagner le plus efficacement possible, vous et vos enfants, dans l'art de faire la cuisine et de manger en famille.

Un foyer et de la tendresse pour chaque enfant ....	6
Savourer avec une bonne alimentation.....	8
Nutrition – tout ce qu'il faut savoir .....	10
La pyramide alimentaire AMC .....	11
Soit c'est bon, soit c'est pas bon ! .....	14
Et maintenant, en cuisine ! .....	24
Faire la cuisine avec ses amis AMC .....	26
Au fait, on cuisine quoi ?.....	27
■ Les recettes préférées de Carottine.....	30
■ Les recettes préférées de Super Pomme .....	44
■ Les recettes préférées de Brocolin.....	62
■ Les recettes préférées de Minoix.....	76
■ Les recettes préférées de Banana.....	92
■ Les recettes préférées de Joker .....	104
Sommaire des recettes.....	110
Impressum .....	111

# Un foyer et de la tendresse pour chaque enfant



Chaque enfant doit pouvoir grandir au sein d'une famille et s'y sentir aimé, considéré et protégé. AMC et SOS Villages d'Enfants s'engagent à préserver les liens familiaux et à offrir à toujours plus d'enfants un foyer et de la tendresse.

Depuis maintenant plus de 50 ans, **AMC** contribue à améliorer la vie de nombreuses familles à travers le monde et encourage un mode de vie basé sur le principe du „Manger mieux – Vivre mieux“.

Organisme privé d'aide à l'enfance, indépendant sur le plan idéologique, politique et religieux, **SOS Villages d'Enfants** offre à des enfants en détresse dans le monde entier un foyer et de la tendresse avec un soutien et un suivi qui s'inscrivent dans la durée.

SOS Villages d'Enfants s'engage depuis plus de 60 ans dans l'aide à l'enfance et apporte son soutien aux familles dans la prise en charge de leurs enfants ou offre un encadrement alternatif au sein d'une famille SOS dans un village d'enfants.



Un sourire  
comme cadeau !



**SOS Villages d'Enfants,  
AMC et votre générosité !**

Vous venez d'acheter un assortiment AMC et nous vous en remercions vivement. La confiance que vous nous accordez contribue non seulement à la qualité de vie de votre famille mais elle permet également de soutenir le SOS Villages d'Enfants à Dosso, au Niger.

Par votre achat, vous offrez quatre repas sains et équilibrés à une famille et AMC double même votre don. Ensemble, nous soutenons et consolidons les conditions requises en faveur d'une alimentation saine et savoureuse pour une famille entière.



Merci mille fois pour  
votre générosité !



# Savourer avec une bonne alimentation

## Le goût – mais d'où vient-il ?

Les préférences en matière de goût s'élaborent très tôt, dans le ventre maternel. Ce qu'une mère mange, son nourrisson y goûte lui aussi via le sang du cordon ombilical et le liquide amniotique. Des expériences démontrent que les nouveau-nés manifestent des préférences qui résultent de leur exposition aux aliments absorbés par la mère soit lorsqu'ils se trouvaient encore dans le ventre maternel, soit via le lait maternel.

Au cours des années qui suivent, ce sont toujours et encore les parents qui déterminent l'alimentation de leurs enfants. C'est ainsi que se forment le goût ainsi que les préférences alimentaires.

Les parents et les proches sont des modèles de référence importants au travers de ce qu'ils aiment ou n'aiment pas. Le „où“ et le „comment“ l'on mange jouent un rôle essentiel. Lors des premières années de vie, le jeune enfant apprend au travers de ces modèles qu'il considère comme positifs, un apprentissage qui a souvent un impact pour la vie entière.

Les préférences de l'enfance ne disparaissent que rarement. De même, les enfants s'approprient presque intégralement le rapport aux aliments et à la santé présent dans leur environnement, un rapport qui influe sur leur comportement et leur style de vie jusqu'à l'âge adulte.



## **NOURRITURE DE MAMAN = NOURRITURE DE BÉBÉ**

Plus l'alimentation de la future maman est équilibrée et diversifiée, plus les nouveau-nés sont réceptifs aux aliments les plus variés !

# NI INTERDICTION, NI RÈGLE !



S'amuser et prendre du plaisir lorsqu'on fait les courses, qu'on cuisine et qu'on mange en famille, c'est faire la démonstration de ce qu'est une alimentation attentive et bonne pour la santé !

Les souvenirs positifs de l'enfance concernant la nourriture ont un impact sur les préférences et les habitudes alimentaires futures. C'est ainsi que se constituent dès le plus jeune âge les bases d'un mode de vie attentif qui permettront à vos enfants de se construire à l'âge adulte.

Les bases de  
l'alimentation se  
constituent  
dès l'enfance



# Nutrition – tout ce qu'il faut savoir

Les enfants ont besoin d'énergie pour pouvoir bouger et grandir. Leur métabolisme tourne donc à plein régime. C'est pourquoi ils ont besoin, comparativement à leur poids, d'un apport énergétique plus important (= plus de calories) que les adultes, d'autant plus important qu'ils sont très actifs.

**CHOISIR AVEC  
INTELLIGENCE,  
TESTER AVEC  
CURIOSITÉ &  
COMBINER DANS  
LA DIVERSITÉ !**

## La pyramide alimentaire AMC

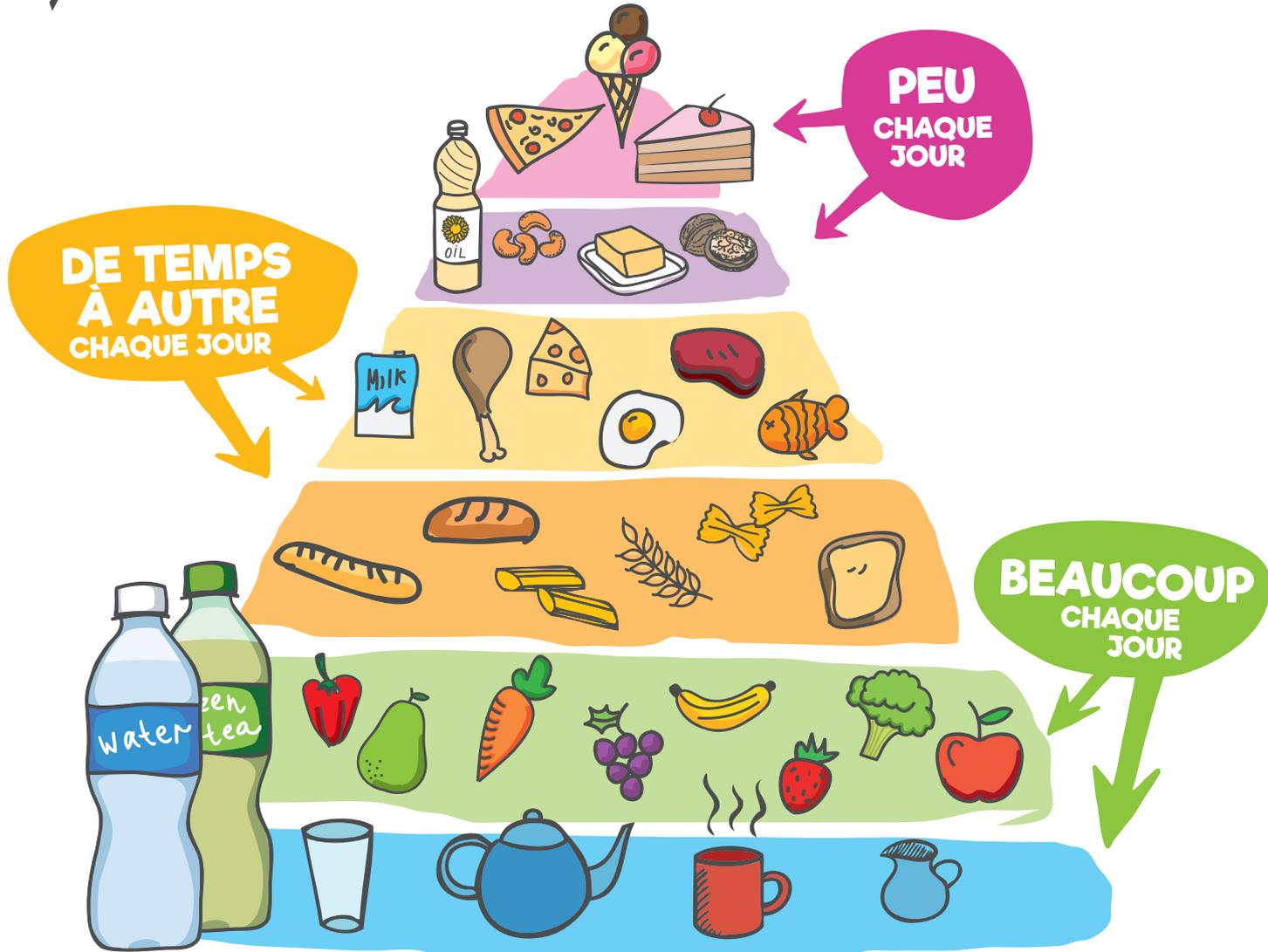
L'alimentation ne se limite pas à nous fournir de l'énergie, elle apporte également des éléments nutritifs vitaux incluant protéines, vitamines, sels minéraux et antioxydants. Pour que notre organisme soit suffisamment approvisionné en éléments nutritifs de base, nous devons miser sur la diversité. En effet, aucun aliment ne renferme la totalité de ces éléments nutritifs dans les proportions requises.

Les fruits, légumes et produits complets combinés à des aliments d'origine animale tels que produits laitiers, poisson, œufs et viande constituent une base idéale. À chacun de ces aliments correspond un apport spécifique en éléments nutritifs vitaux.

## LA DIVERSITÉ : ÇA MARCHE !

Faites découvrir à votre enfant toute la diversité des aliments – en préférant toutefois les produits d'origine végétale. Les aliments d'origine animale peuvent venir en complément, avec modération.

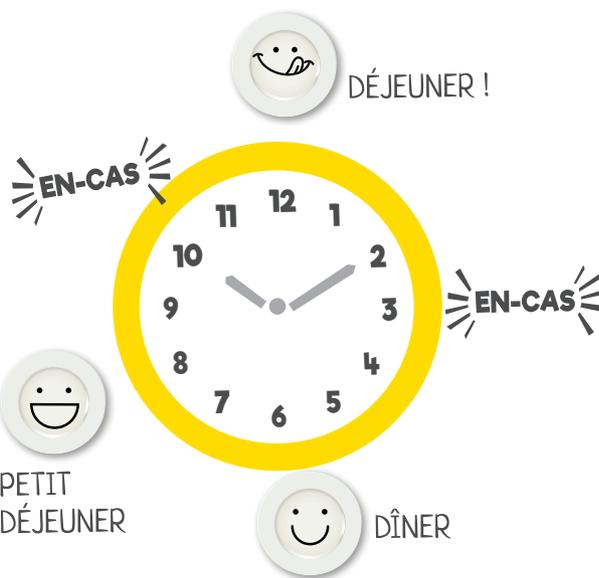
# CHOISIR AVEC INTELLIGENCE GRÂCE À LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE AMC



## 3 REPAS PRINCIPAUX + 2 REPAS INTERMÉDIAIRES

Instaurez des habitudes alimentaires et des rituels. Idéalement il faut chaque jour 3 repas principaux et deux repas intermédiaires, l'un pris le matin, le second l'après-midi, toujours à peu près à la même heure. Et rien entre ces repas, sauf exception occasionnelle.

**Conclusion :** votre enfant mange – o.k. Et s'il ne mange pas – o.k. aussi. Dans ce cas, il ne pourra manger qu'au prochain repas. Et évitez de récompenser vos enfants de ne pas avoir mangé à table en leur donnant des friandises en dehors des repas !



## MANGER EN FAMILLE, PAS DEVANT LA TÉLÉ

Manger seul est ennuyeux et ce qu'on mange n'a pas vraiment de goût. Alors on allume la télé pour combattre l'ennui. Or : devant la télé, les enfants – et les adultes également – ne se rendent pas compte lorsqu'ils sont rassasiés. Conséquence : on mange beaucoup trop !

**Conclusion :** mettez-vous à table avec votre enfant. Profitez des repas pris en famille pour échanger avec les vôtres, chaque jour. La télé, les portables et les tablettes restent éteints !



## ETRE ACTIF

Alimentation et exercice physique vont de pair et participent ensemble à l'équilibre pondéral et à la perception positive du corps. Cela inclut des activités physiques quotidiennes et d'autres, plus sportives, pendant les loisirs.

**Conclusion :** les enfants doivent être aussi actifs que possible : lorsqu'ils jouent dehors, sur les aires de jeux, à la piscine ou au club de sport. Ce qu'il faut, c'est que le corps soit en mouvement. C'est bon pour les muscles tout en participant également au développement physique et mental de votre enfant.

**Vous savez maintenant ce que boire et manger signifient. Pour vous c'est important, certes, mais votre enfant lui n'en a rien à faire. Disposer de connaissances sur le sujet a son importance, mais pas pour les enfants, seulement pour les parents. Chez votre enfant, d'autres critères entrent en ligne de compte, par exemple l'aspect, la couleur et le goût mais avant tout le comportement de ceux qui sont ses modèles de référence et une atmosphère positive quand on est à table. C'est pourquoi nous vous proposons dans les pages qui suivent de nombreuses suggestions pour créer des situations positives autour de la nourriture !**

# BOIRE, BOIRE, BOIRE!

Le corps humain est majoritairement composé d'eau et cette eau, il faut bien la lui fournir. De préférence 1 boisson à chaque repas sous forme d'eau minérale, de thé glacé (non sucré) fait maison ou de jus coupés d'eau minérale à raison de 5:1, soit 5 volumes d'eau pour 1 volume de jus. Les sodas, nectars et jus de fruits sont riches en calories et ne doivent être proposés qu'occasionnellement ou associés à une activité physique intense.

**Conclusion :** toujours proposer au moins un verre d'eau à chaque repas et prendre une bouteille avec soi lorsqu'on sort.



Le goût, c'est  
ce qui compte !



# Soit c'est bon, soit c'est pas bon !

Pour un enfant, peu importe qu'un aliment soit bon pour la santé ou qu'il soit ou non de saison. Il préfère d'ailleurs souvent un aliment dit „mauvais“ pour la santé à un „bon“ qu'il refuse de manger.

Les enfants ont besoin d'expériences positives ! Le goût et les saveurs sont au premier plan. Mais les enfants ont souvent tendance à refuser les nouvelles expériences gustatives préférant s'en tenir aux saveurs qui leur sont familières. La diversité alimentaire et l'envie de découverte en font les frais. Au grand désespoir des parents. Il faut donc agir avec doigté ! Avec une dose de zénitude et en suivant les conseils qui suivent, vous parviendrez à rouler votre bambin dans la farine.

# Soyez un exemple

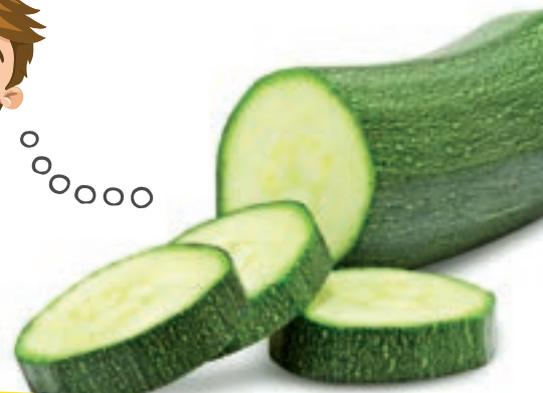
Pour un enfant, rien de plus convaincant et de plus motivant que l'exemple positif que donnent les parents. Plus les enfants mangent et sentent d'aliments inconnus tout en observant leurs modèles de référence en train de les déguster, plus ils auront envie d'y goûter eux aussi – en toute liberté.

En tant que modèle de référence, vous avez la possibilité d'influencer fortement (et positivement) le comportement alimentaire de votre enfant. Eveillez son intérêt pour ce qui est nouveau. Communiquez-lui votre propre curiosité, celle qui vous amène à goûter des aliments inconnus. C'est amusant, et efficace !

Vous pouvez influencer fortement (et positivement) le comportement alimentaire de votre enfant



**SI PAPA  
N'AIME PAS  
LES COURGETTES  
POURQUOI  
L'ENFANT  
DEVRAIT-IL  
Y GOÛTER ?**



## ASTUCE

Mordre dans une pomme avec gourmandise, se réjouir de la poêlée de légumes du dîner – communiquez à votre enfant vos propres sensations positives vis-à-vis des aliments qu'il refusait jusqu'à présent. Ce que vous aimez, votre enfant ne tardera pas à l'aimer lui aussi ! Promis !

# PAS D'INTERDITS DÉFINITIFS

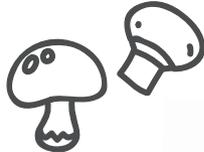
Interdire un aliment, c'est le rendre encore plus attrayant. Au lieu de supprimer les frites et les pizzas, préparez-les avec peu de matières grasses ou bien proposez un accompagnement de qualité, une salade par exemple.

## DE LA PIZZA?!

**BIEN SÛR!**

À la place du salami et du jambon, garnissez

la pizza avec des légumes de toutes les couleurs.



## LES FRITES ...

un repas plus équilibré lorsqu'elles sont accompagnées de crudités.



## LE CHOCOLAT

On peut de temps à autre sucer un morceau de chocolat ou un bonbon, mais n'en donnez jamais comme récompense.



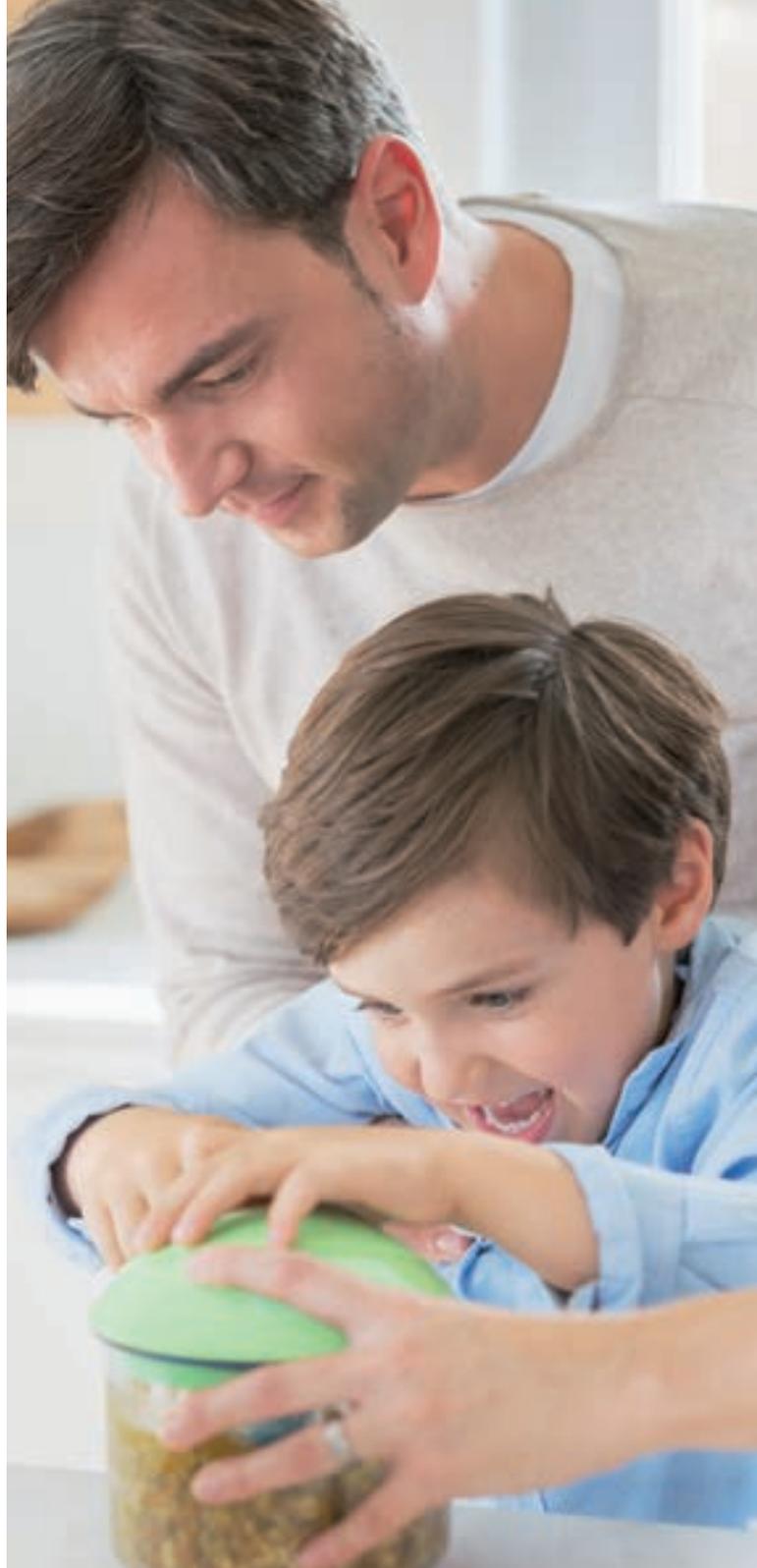
## IMPLIQUEZ VOS ENFANTS

Les enfants aiment aider, aider suscite chez eux de l'intérêt. Réfléchissez ensemble à ce que vous allez manger. Faites les courses ensemble. Montrez à vos enfants comment vous choisissez vos pommes et à quoi on reconnaît du brocoli frais.

C'est ainsi que votre enfant apprend ce qu'est la qualité et ce qui caractérise les différentes composantes d'un repas : l'aspect, l'odeur, le goût et la sensation au toucher. Un enfant qui a le droit de couper les tomates, de laver la salade ou encore de mélanger la sauce aura ensuite envie de manger ces aliments.

## ASTUCE

Qu'il s'agisse de faire les courses, de cuisiner ou de tartiner – le fait de participer régulièrement et de mettre la main à la pâte façonne le rapport à la nourriture. Dans un même temps, les enfants nouent un lien particulier avec les aliments qu'ils ont eux-mêmes préparés, apprenant ainsi à les apprécier particulièrement.



# HAPPY-FRAISE



## CONÇU POUR LES ENFANTS !

### UN PETIT NOM SYMPA ? POURQUOI PAS ?!

Laissez votre enfant choisir un petit nom pour le plat qui est dans son assiette – c'est amusant et cela ouvre l'appétit. Vous serez surpris de voir tout ce que votre enfant est capable de découvrir dans son assiette. Car chez les petits, les yeux participent aussi aux repas !

# FRED'ŒUF



## ASTUCE!

Exploiter la diversité des couleurs des aliments. Les petits pois ne sont-ils pas mignons quand ils roulent dans l'assiette, comme les poivrons farcis en train de rôtir au four ? Les légumes ne se contentent pas d'être plein de couleurs, ils peuvent être ronds ou ovales, petits ou grands, on peut les disposer sur l'assiette spécialement pour les yeux des tout-petits. Les fruits et légumes en bâtonnets ou en étoiles sont plus faciles à manger et tellement plus excitants. Pour les enfants, tout ce qu'on a le droit de manger avec ses mains est tout de suite plus intéressant.



TARTINES-  
COPINES



Rayon de Soleil



NOUNOURS-  
MIEL



## Le camou- flage : tout un art !

Pour camoufler les fruits et les légumes en morceaux ou en purée, il n'y a pas que les sauces et les soupes – il y a aussi les boissons, les muffins sucrés et les desserts multicolores qui s'enrichissent ainsi en vitamines et autres nutriments sans qu'on puisse a priori les suspecter d'être bons pour la santé.

Faites d'un aliment mal aimé un aliment séduisant !

Par exemple en combinant grains de raisin et salade de mâche, carottes crues, pommes et raisins secs ou bien en proposant du poisson en hamburger.

# APPRIVOISER

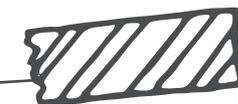
Ne désespérez pas si votre enfant refuse de manger et qu'il vous oppose un „Bah-pas-bon-manger“ en s'enfuyant à toutes jambes. Cuisiner pour des enfants, c'est avant tout de la :

**PATIENCE,  
PATIENCE,  
PATIENCE !**

Tous les enfants sont atteints de néophobie instinctive, terme scientifique pour désigner la „peur de la nouveauté“.

## ASTUCE

Essayer à l'occasion d'habituer votre enfant à deux ou trois aliments nouveaux. En douceur et l'air de rien.



N'obligez jamais votre enfant à finir son repas.

Des études comportementales montrent qu'un enfant doit goûter jusqu'à 35 fois un aliment avant de s'habituer à de nouvelles saveurs.

La bonne nouvelle : l'affirmation selon laquelle „Tout est une question d'habitude“ se révèle exacte.

De fait, le goût est aussi affaire d'habitude.



# DONNEZ VIE À VOS LÉGUMES !

Il existe une foule d'anecdotes concernant les multiples variétés de fruits et de légumes existantes. La fraîcheur, le croquant et les saveurs de certains légumes dépendent des saisons. Les légumes ont chacun leur manière de pousser, ils proviennent de régions et de pays très divers. Connaître l'origine, le mode culture et la diversité des variétés permet à votre enfant de construire un lien avec les fruits et légumes et de ne pas les rejeter d'emblée.



Comment les petits pois arrivent-ils dans notre assiette ?  
Où poussent les pommes de terre et pourquoi les carottes sont-elles pleines de cheveux verts ?

## Des questions aux questions!

Consulter un livre ou lancer une recherche Internet permet de trouver rapidement une foule de choses. Et vous voilà en train de faire avaler à votre légumophobe un délicieux déjeuner et l'anecdote qui va avec. Mais vous pouvez vous aussi poser des questions à votre enfant. Et ça, ça a le goût de quoi ? Plutôt sucré, acide ou salé ? Et ce légume, il sent quoi ? – Tiens, sens un peu. Tu entends quelque chose quand tu croques dedans ?



# LA CUISINE FAIT LA FÊTE



C'est vrai, organiser une fête culinaire pour vos enfants et leurs amis représente un certain travail. Mais l'expérience est follement amusante et, au final, pas si terrible que cela.

## ÊTRE ENSEMBLE, C'EST SYMPA

Cuisiner pour des enfants signifie cuisiner ensemble et partager un repas. Cela renforce les liens et le vivre-ensemble et procure du plaisir, et le repas que l'on prend ensemble a bien meilleur goût.

Faites-vous violence, confiez donc les clefs de votre cuisine à vos petits Top-Chefs. Quelques règles gentiment expliquées à vos gourmets en herbe suffiront à éviter les problèmes et la fête gastronomique peut commencer.

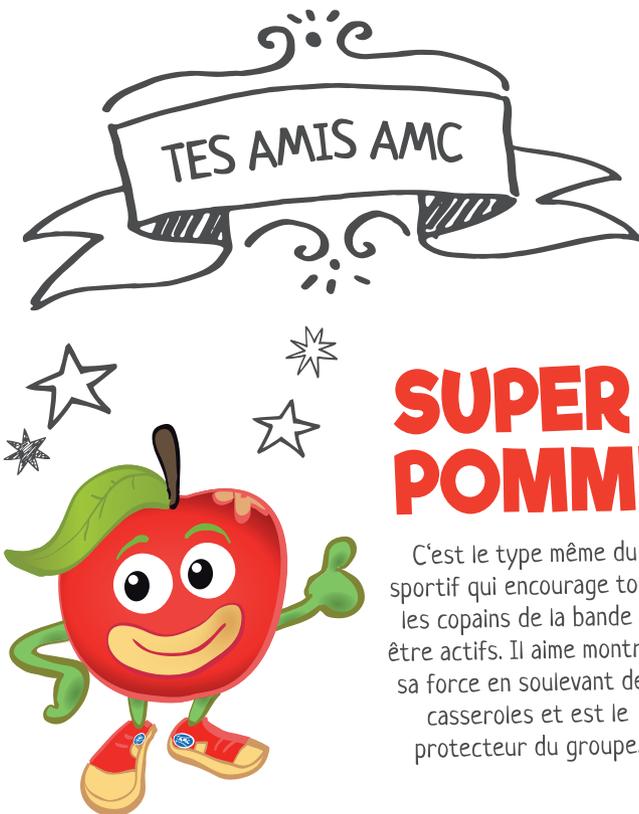
Vous trouverez dans ce livre non seulement de nombreuses idées de recettes délicieuses destinées à toute la famille mais également des recettes spécial-fun avec des conseils pour les „cuisiniers en herbe“.



Cuisiner  
et faire des  
gâteaux,  
les enfants  
adorent ça !

# Et maintenant, en cuisine !

Faites la cuisine ! Pour et avec votre enfant. Quand on cuisine soi-même, on sait exactement ce qu'on a dans son assiette. Ce livre avec ses recettes vous accompagnent, vous et toute votre famille, sur le chemin de la souveraineté culinaire. Éveillez chez votre enfant l'envie de découvrir les plaisirs de manger et les joies de cuisiner. Se nourrir au quotidien est une aventure que l'on partage tous ensemble. Mettez, vous et votre enfant, le cap sur les délices.



C'est le type même du sportif qui encourage tous les copains de la bande à être actifs. Il aime montrer sa force en soulevant des casseroles et est le protecteur du groupe.



## CAROTTINE

C'est la jolie de la bande, toujours super stylée. Elle soigne son apparence et aime le montrer dans les soirées. Super Pomme est fou amoureux d'elle et toujours à ses côtés lorsqu'elle a besoin d'aide.

## Brocolin

C'est le bon copain, toujours de bonne humeur. Toujours prêt à dégainer une bonne blague, il joue également le rôle de médiateur en cas de disputes. Sa popularité, il la doit aussi à ses talents de cuisinier.



## Minoix

Vive et intelligente, elle a toujours une solution pour tout. Ce qui ne l'empêche pas d'avoir aussi la pêche, physiquement parlant. D'un naturel plutôt fébrile, elle est toujours en mouvement.



## BANANA

Banana c'est le tendre, l'affectueux du groupe. Et toujours à ses côtés son doudou Jimbo, le petit singe. Meilleur ami de Super Pomme, il ne parvient pas toujours à se dérober à telle ou telle activité sportive.

# Faire la cuisine avec ses amis AMC

- Avec le dé AMC, votre enfant a la possibilité de jouer et de choisir la recette qui sera préparée. Les cinq côtés du dé correspondent chacun à un ami AMC. Celui qui sort sur la face du dessus a gagné. À chaque ami AMC correspond un chapitre de ce livre avec ses recettes préférées. Votre enfant peut alors choisir la recette qui lui plaît. Découvrez ensemble ce que Super Pomme et ses amis aiment manger.
- Chaque chapitre démarre avec des idées pour le petit déjeuner et les en-cas. Viennent ensuite les soupes et les potées, les plats à base de viande ou de poisson, les légumes, les pommes de terre, le riz et les pâtes. Les douceurs et les gâteaux clôturent l'ensemble.
- Vous trouverez au total 40 recettes pour toute la famille, pour et avec des enfants âgés de 3 à 9 ans. Toutes ont été testées plusieurs fois par l'Institut AMC et nos petits Gourmets les ont trouvées „super bonnes“.
- Pour chaque recette vous trouverez, en plus des temps de cuisson et des propriétés spécifiques, de précieux conseils et astuces en matière de nutrition et de cuisine ainsi que des suggestions pratiques pour que votre enfant participe à la préparation.
- Les Amis AMC viennent en renfort, ce sont des modèles de référence supplémentaires ainsi que des partenaires pour vos enfants, leur rôle étant de susciter leurs envies, de leur faire aimer les aliments frais, savoureux et variés et d'encourager ainsi des habitudes alimentaires bonnes pour la santé.



Riche en  
vitamines



Pauvre en  
matières grasses



Pauvre en  
calories



Riche en fibres



Pauvre en  
cholestérol

# AU FAIT, ON CUISINE QUOI ?

**1** Jette le dé !



**2**

Celui qui est au-dessus gagne !

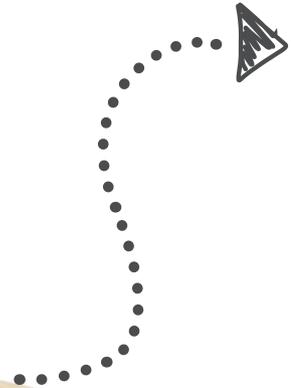
**3**



Choisis une recette de Super Pomme que tu aimerais cuisiner.

# JOKER

**LORSQUE JOKER GAGNE, TU PEUX CHOISIR TA  
RECETTE PRÉFÉRÉE ... OU TA PROPRE RECETTE !**





Page  
**30-**  
**43**



Page  
**44-**  
**61**



Page  
**62-**  
**75**



Page  
**76-**  
**91**



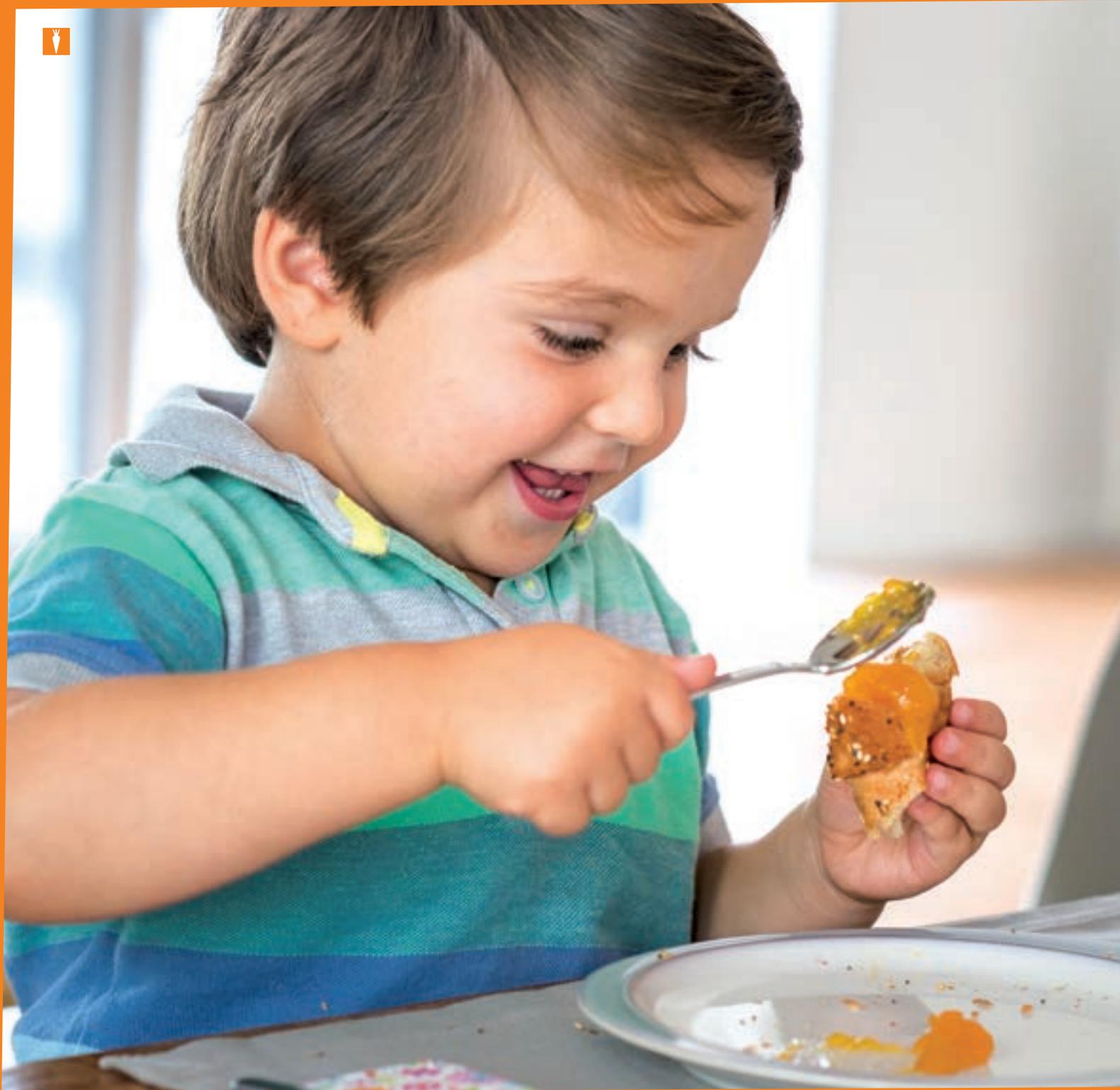
Page  
**92-**  
**103**



Page  
**104-**  
**109**

Sur l'un des côtés du dé, on trouve Joker. Votre enfant a alors le droit de choisir n'importe quelle recette dans le livre, ou bien une recette dans le chapitre „Joker“. Particularité du chapitre „Joker“ : votre enfant peut y inscrire ses propres recettes ou y noter ses ingrédients préférés.

**Conseil pour les parents :** après le repas, demandez à votre enfant s'il s'est bien amusé en faisant la cuisine et s'il a aimé ce qu'il a mangé. Évaluez ensemble le repas puis laissez-lui le soin de juger si cette recette sera désormais sa recette préférée.





# Confiture pêche-kiwi

 env. 45 minutes

## Pour 6 pots de 200 ml

1 kg de pêches mûres  
3 kiwis  
2 limettes  
500 g de sucre gélifiant (2:1)

## Produit AMC

Casserole 20 cm  
4,0 l

1. Nettoyer soigneusement les pots à confiture et les couvercles et les rincer à l'eau très chaude.
2. Dénoyer les pêches, les peler et les couper en morceaux. Éplucher les kiwis et les couper en petits cubes. Presser le jus des limettes.
3. Mélanger ensemble dans une casserole les pêches, les kiwis, le jus de limette et le sucre gélifiant et porter à ébullition tout en remuant.
4. Laisser cuire à petits bouillons env. 5 minutes sans cesser de remuer (tenir compte des instructions figurant sur l'emballage).
5. Mixer finement la confiture puis la verser proprement dans les pots préparés. Fermer les pots avec les couvercles, les retourner et les laisser reposer ainsi 10 minutes.
6. Retourner les pots et les laisser refroidir complètement.

**Temps de cuisson :** env. 5 minutes  
env. 440 kcal par pot

## CONSEIL

Les confitures maison peuvent être conservées environ un an. Stockez-les dans un endroit frais et à l'abri de la lumière et contrôlez de temps à autre que les pots restent hermétiquement fermés.





**LES INGRÉDIENTS SONT  
DONNÉS POUR UNE  
TOURTE D'UN DIAMÈTRE  
D'ENV. 16 À 18 CM.**

# Tourte au pesto sur fond croustillant

 env. 60 minutes (hors temps de refroidissement)



## Ingrédients pour 12 pièces

100 g de biscuits à  
apéritif salés  
60 g de beurre liquide  
12 feuilles de gélatine  
700 g de fromage blanc  
maigre ou ricotta  
200 g de petits pois  
surgelés  
100 ml de bouillon de  
légumes  
50 g de parmesan râpé  
50 g de pesto rouge  
(prêt à l'emploi)  
1 pincée de sucre  
sel, poivre

Garniture :  
150 g de fromage frais  
50 g de pois mange-tout  
Tomates-cerise, poivron  
jaune, persil

**Produit AMC**  
Quick Cut

1. Placer un anneau de moule à tarte ou à gâteau (env. 16 cm Ø) sur une assiette. Pour la confection du fond de tourte, émietter tout d'abord la moitié des gâteaux à apéritif à l'aide du Quick Cut puis ajouter le reste des gâteaux et les émietter également. Ajouter le beurre liquide et verser le tout à l'intérieur de l'anneau. Bien répartir le mélange, appuyer à l'aide d'une cuiller à soupe et laisser reposer au frais.
2. Mettre à tremper 6 feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Rincer les petits pois à l'eau très chaude et en mixer finement les 2/3 avec le bouillon de légumes. Incorporer 300 g de fromage blanc ainsi que le parmesan, saler et poivrer généreusement. Écraser la gélatine et la faire chauffer légèrement dans une casserole pour la dissoudre. L'incorporer soigneusement à la masse de petits pois à l'aide d'un mixeur puis répartir le mélange sur le fond de gâteaux à apéritif. Laisser reposer env. 30 minutes au freezer.
3. Mettre le reste de la gélatine à tremper. Accommoder le fromage blanc restant avec le pesto, le sucre, le sel et le poivre. Écraser la gélatine, la dissoudre tel que décrit précédemment et l'ajouter au mélange de fromage blanc.
4. Répartir les petits pois restants sur la première couche de fromage blanc puis, par-dessus, le pesto. Laisser refroidir env. 30 minutes au freezer.
5. Retirer la tourte du freezer et enlever l'anneau. Enduire les pois mange-tout de fromage blanc et les disposer dans le sens de la hauteur tout autour de la tourte.
6. Mettre le fromage blanc restant dans une douille et décorer la tourte. Garnir de tomates-cerise coupées en quatre, de lamelles de poivron jaune et de persil. Servir froid, éventuellement accompagné de pain toasté.

env. 190 kcal par pièce



### CONSEIL

Mais qu'est-ce qui peut bien se cacher dans cette tourte ? Les petits pois peuvent bien sûr être remplacés par d'autres variétés de légumes finement émincés. Une bonne occasion de proposer un quiz à vos enfants : demandez-leur de deviner les noms des légumes qui se cachent dans leur part de tourte.



# Brochettes et galettes de maïs

 env. 60 minutes



## Pour 4 personnes

Galettes de maïs :

1 boîte (env. 350 g) de maïs en grains

2 œufs

50 g de corn flakes

50 g de fromage râpé

sel, poivre

1 pincée de noix de muscade

Brochettes :

300 g de viande hachée de bœuf

1 c. à soupe de sauce barbecue

150 g de petites saucisses

1 petite courgette

100 g de fromage à la texture ferme (halloumi)

1 petit poivron rouge  
sel

## Produits AMC

Griddle Arondo 32 cm

Casserole 24 cm 3,5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Pour la confection des galettes : égoutter le maïs et le mélanger soigneusement avec les autres ingrédients.
2. Travailler la viande hachée avec la sauce barbecue, le sel et le poivre. Former de petites boulettes (env. 2-3 cm).
3. Entailler les saucisses quatre fois à chacune de leurs extrémités. Nettoyer la courgette et en prélever de fines lamelles à l'aide d'un économe.
4. Couper l'halloumi en petits dés puis envelopper chacun d'eux dans une lamelle de courgette. Nettoyer le poivron et le tailler en losanges. Piquer tour à tour les différents ingrédients sur des brochettes à chachlik.
5. Faire chauffer le Griddle Arondo à feu maximum à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes. Y mettre les brochettes et les faire griller à feu doux jusqu'au point de retournement à 90°C. Les retourner et les faire cuire encore env. 5 minutes.
6. Pour la confection des galettes de maïs, faire chauffer une casserole sur le Navigenio réglé au degré 6 jusqu'à la fenêtre Viandes. À l'aide d'une cuiller à soupe, disposer 4 galettes dans la casserole, couvrir avec le Navigenio en position retournée et réglé au grand degré et faire cuire env. 1 minute.
7. Mettre les autres galettes dans la casserole et les faire cuire tel que décrit précédemment. Si nécessaire, augmenter le temps de cuisson.

**Temps de cuisson :** env. 5 minutes + env. 1 minute chaque galette  
env. 600 kcal par personne



# Fricassée de volaille bariolée

 env. 60 minutes



## Pour 6 personnes

1 kg de poulet  
750 ml de bouillon de volaille  
200 g de carottes  
1 poivron rouge  
200 g de champignons de Paris  
200 g de petits pois surgelés  
60 g de beurre  
60 g de farine  
3 branches de persil  
50 ml de crème fraîche  
1 c. à soupe de jus de citron  
sel, poivre

## Produits AMC

Casserole 24 cm 5,0 l  
Secuquick softline  
24 cm  
Audiotherm

1. Mettre le poulet ainsi que le bouillon dans une casserole, couvrir avec le Secuquick softline et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la première fenêtre Turbo et laisser cuire sous pression et à feu doux env. 30 minutes.
2. Pendant ce temps, nettoyer les légumes et les tailler en petits morceaux. Les placer encore mouillés ainsi que les petits pois surgelés dans une casserole de taille appropriée. Nettoyer les champignons de Paris à l'aide d'un pinceau ou d'un linge, les couper en quatre et les disposer sur les légumes. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la fenêtre Légumes puis laisser cuire env. 6 minutes à feu doux.
3. Dépressuriser le Secuquick et l'enlever. Retirer le poulet, enlever la peau et détacher la viande des os.
4. Laisser refroidir, couper le tout en petits morceaux et passer le bouillon au chinois.
5. Faire fondre le beurre dans la casserole. Dès que des bulles commencent à se former, ajouter la farine et faire suer. Incorporer progressivement 750 ml de bouillon. Laisser cuire la sauce à petits bouillons env. 3 minutes.
6. Effeuille le persil et le hacher finement. L'incorporer à la sauce ainsi que la crème fraîche. Ajouter la viande et les légumes et faire chauffer le tout. Accommoder de jus de citron, sel et poivre.

**Temps de cuisson :** 30 minutes Secuquick + 6 minutes  
env. 560 kcal par personne

## CONSEIL

Choisissez vos légumes en présence de vos enfants. Tenez compte de vos envies du moment et des saisons en sachant que votre fricassée sera tout aussi délicieuse avec du chou-rave ou bien encore des asperges.





# Filet de poisson haut en couleurs

 env. 20 minutes



600 g de filet de poisson, par ex. cabillaud ou colin  
1 poivron orange  
10 olives vertes  
2 tomates séchées (à l'huile)  
1 c. à soupe de chapelure  
50 g de fromage frais  
sel et poivre

1. Couper le filet de poisson en 4 portions puis les placer dans le panier Softiera. Nettoyer le poivron et le mixer ainsi que les autres ingrédients à l'aide du Quick Cut jusqu'à obtention d'un mélange crémeux.
2. Verser de l'eau (env. 100 ml) dans une casserole et placer le panier Softiera dans la casserole. Répartir le mélange sur le poisson et couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm. Régler le Navigenio sur Automatique „A“, paramétrer un temps de cuisson de 5 minutes sur l'Audiotherm, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
3. Le temps de cuisson une fois écoulé, placer la casserole dans le couvercle retourné, couvrir avec le Navigenio en position retournée et faire gratiner le poisson 4 minutes au grand degré.

## Produits AMC

Casserole 24 cm  
3,5 l  
EasyQuick avec joint d'étanchéité 24 cm  
Panier Softiera 24 cm  
Audiotherm  
Navigenio  
Quick Cut

**Temps de cuisson :** env. 5 minutes + 4 minutes de gratinage  
env. 260 kcal par personne

## CONSEIL

Servir accompagné de riz ou de pain. Le mélange de fromage frais est délicieux non seulement gratiné sur du poisson, mais également froid sur une tartine.



# La purée préférée de Carottine

 env. 30 minutes



## Pour 4 personnes

500 g de carottes  
400 g de pommes de terre à chair farineuse  
20 g de beurre  
150 ml de lait chaud  
sel  
noix de muscade  
4 branches de persil  
plat

## Produits AMC

Casserole 16 cm 2,0 l  
Élément passoire 16 cm  
Audiotherm

1. Éplucher les carottes et les pommes de terre et les tailler en petits morceaux.
2. Mettre les morceaux de pommes de terre encore mouillés dans une casserole puis, par-dessus, les dés de carotte placés dans l'élément passoire. Faire chauffer à feu maximum à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Légumes puis laisser cuire env. 20 minutes à feu doux.
3. Ajouter le beurre aux pommes de terre et écraser le tout finement. Mixer les carottes avec le lait chaud dans un récipient de taille appropriée puis mélanger avec l'écrasé de pommes de terre.
4. Accommoder la purée de légumes de sel et de noix de muscade. Effeuilier le persil, le hacher grossièrement et en garnir la purée avant de servir.

**Temps de cuisson :** env. 20 minutes  
env. 170 kcal par personne

**LE CAROTÈNE PROTÈGE  
LA PEAU ET EST  
BÉNÉFIQUE POUR LES YEUX**

Les carottes sont très riches en carotène. Cette vitamine contribue à la protection naturelle de la peau contre le soleil et elle a en outre un effet bénéfique sur la vue et les défenses immunitaires.





### **CONSEIL**

Pour obtenir une purée légère, écraser les pommes de terre à l'aide d'un presse-purée uniquement. Le mixeur convient mieux pour une purée fine et crémeuse avec les autres légumes. Les éléments passoire AMC sont parfaits pour cuire simplement légumes et pommes de terre de manière séparée en n'utilisant qu'une seule plaque de cuisson.



# Muffins des tropiques

env. 30 minutes

## Pour 6 pièces

50 g de beurre ramolli  
 50 g de sucre roux  
 1 c. à café de sucre vanillé  
 1 c. à café de zeste de citron bio  
 1 œuf  
 125 g de farine  
 1 c. à café de levure en poudre  
 75 ml de petit-lait ou lait  
 2 rondelles d'ananas  
 20 g de chocolat blanc  
 2 c. à soupe de sucre en poudre

## Produits AMC

Casserole 24 cm 5,0 l  
 Panier Softiera 24 cm  
 Navigenio  
 Audiotherm



1. Battre le beurre et le sucre en un mélange mousseux, ajouter le sucre vanillé, le zeste de citron et l'œuf. Mélanger ensemble la farine et la levure et incorporer ainsi que le petit-lait ou le lait.
2. Essuyer l'ananas avec du papier de cuisine et le tailler en petits morceaux, couper le chocolat également en petits morceaux et ajouter le tout à la pâte. Verser la pâte dans des moules à muffins (env. 50 ml chaque). Disposer les moules dans un panier Softiera.
3. Faire chauffer la casserole à l'aide de l'Audiotherm sur le Navigenio réglé au degré 6 jusqu'à la fenêtre Viandes.
4. Placer le panier Softiera dans la casserole, couvrir et faire cuire tout d'abord au degré 2 env. 15 minutes. Mettre ensuite la casserole dans le couvercle retourné et couvrir avec le Navigenio en position retournée. Faire dorer au petit degré env. 7 minutes.
5. Laisser refroidir les muffins, les saupoudrer de sucre en poudre et servir.

**Temps de cuisson :** env. 22 minutes  
 env. 220 kcal par personne

## CONSEIL

Pour confectionner de délicieux „muffins marbrés“ : remplacer l'ananas et le chocolat blanc par 2 c. à soupe de cacao et 2 c. à soupe de copeaux de chocolat.





# Risotto façon Carottine

 env. 20 minutes



## Pour 4 personnes

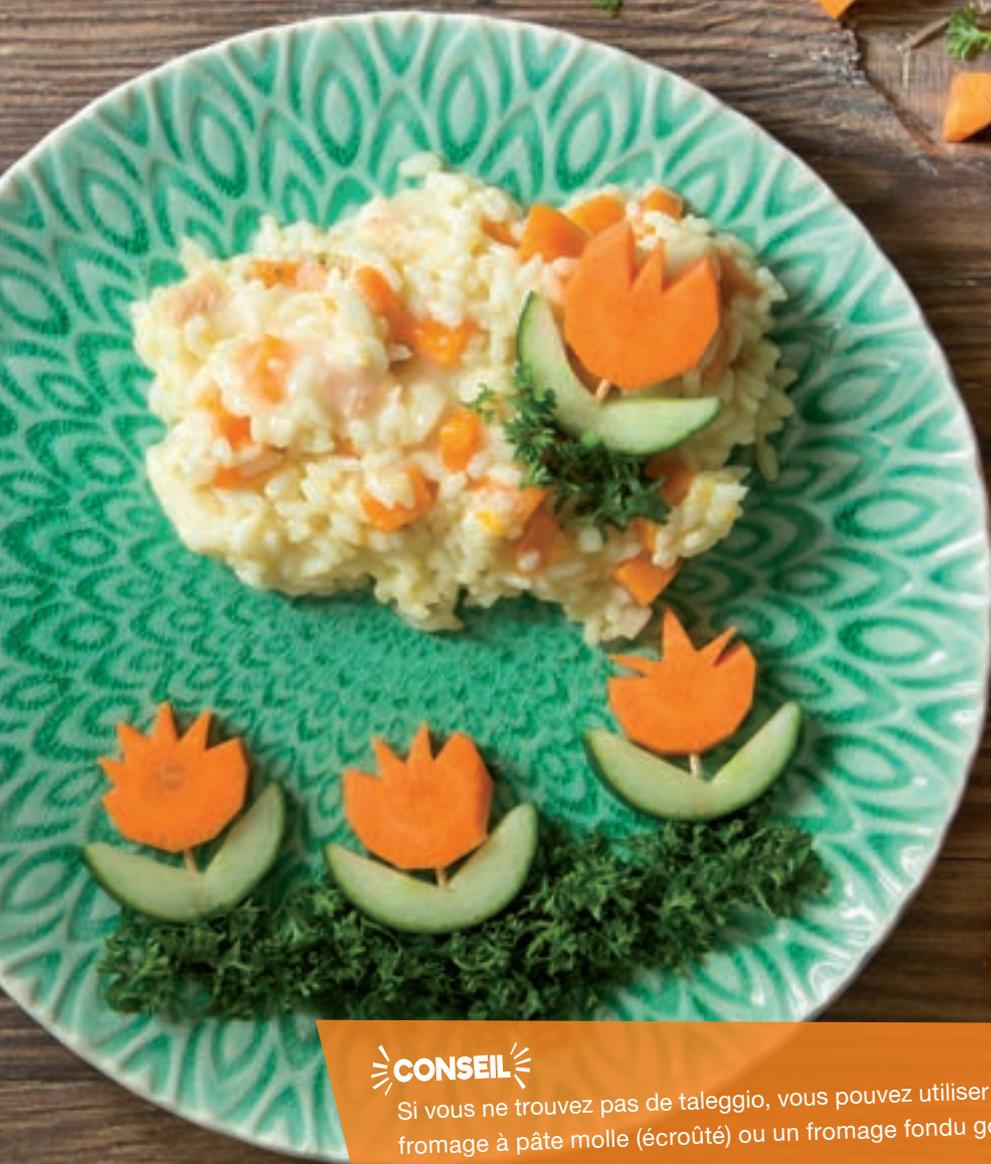
4 échalotes  
300 g de carottes  
250 g de riz pour risotto  
500 ml de bouillon de légumes  
4 branches de persil plat  
100 g de taleggio (fromage à pâte molle italien)  
20 g de beurre  
1 c. à café de jus de citron  
sel, poivre

## Produits AMC

Casserole 20 cm 3,0 l  
Secuquick softline 20 cm  
Navigenio  
Audiotherm

1. Éplucher les échalotes et les carottes, émincer le tout en petits morceaux. Mettre l'échalote émincée dans une casserole, couvrir et faire chauffer à l'aide de l'Audiotherm sur le Navigenio réglé au degré 6 jusqu'à la fenêtre Viandes.
2. Ajouter le riz et faire suer à feu doux.
3. Ajouter les carottes, verser le bouillon de légumes et bien mélanger le tout. Couvrir avec le Secuquick softline et verrouiller. Régler le Navigenio sur Automatique „A“, paramétrer l'Audiotherm sur „P“, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Soft apparaisse.
4. Effeuille le persil et le hacher finement. Couper le taleggio en cubes.
5. Le temps de cuisson une fois écoulé, placer le Secuquick dans le couvercle retourné et le laisser se dépressuriser de lui-même. Retirer le Secuquick, ajouter le taleggio et le beurre et faire fondre.
6. Ajouter le persil et accommoder de jus de citron, de sel et de poivre.

**Temps de cuisson :** „P“ (20 secondes)  
env. 355 kcal par personne



**CONSEIL**

Si vous ne trouvez pas de taleggio, vous pouvez utiliser un autre fromage à pâte molle (écrouté) ou un fromage fondu goûteux.



# Crème de fromage carmin

## Pour 4 personnes

1 poivron rouge  
150 g de ricotta

50 g de parmesan râpé  
sel, poivre

## Produit AMC

Quick Cut

 env. 15 minutes



1. Nettoyer le poivron, le couper grossièrement en morceaux puis les hacher finement à l'aide du Quick Cut.
2. Retirer le couteau du Quick Cut, ajouter la ricotta et le parmesan et bien mélanger le tout.
3. Saler et poivrer la crème de fromage et servir immédiatement de préférence.





### CONSEIL

Servir cette crème de fromage accompagnée de pain complet, de pain blanc ou encore de biscuits salés.







# Riz au lait pommés-amandes

## Pour 4 personnes

700 ml de lait

200 g de riz à grains ronds

2 c. à soupe de sucre

2 pommes rouges

30 g d'amandes émondées et moulues

Cannelle et sucre

## Produit AMC

Pot à lait 16 cm

 env. 40 minutes



1. Mélanger ensemble le lait et le riz dans un pot à lait et porter à ébullition tout en remuant.
2. Éteindre le feu et continuer à remuer jusqu'à ce que le riz au lait ne bouille plus que légèrement. Couvrir et laisser gonfler le riz env. 25 minutes selon la variété utilisée.
3. Laver les pommes, les couper en quatre, les évider et les râper. Les incorporer au riz au lait ainsi que les amandes.
4. Saupoudrer le riz au lait aux pommes et aux amandes de cannelle et de sucre et servir de préférence tiède.

**Temps de cuisson :** env. 25 minutes

env. 400 kcal par personne

## **CONSEIL**

Selon les goûts et les saisons, vous pouvez remplacer les pommes par des poires râpées, des lamelles de quetsches ou d'abricots ou encore par des fraises coupées en petits dés.



# Carrousel de pizzas

 env. 60 minutes (hors temps d'attente)

## Pour env.

### 16 mini-pizzas

400 g de pâte à pizza  
(prête à l'emploi ou faite  
maison)

200 g de sauce tomate  
épicée

150 g de fromage râpé  
différents ingrédients  
pour la garniture selon  
les goûts (voir conseil)

### Produits AMC

Casserole 24 cm 3,5  
ou 2,5 l

Navigenio  
Audiotherm

1. Partager la pâte à pizza en 16 parts environ et abaisser chacune d'elles en un cercle d'env. 8 cm de diamètre.
2. Préparer les ingrédients pour la garniture, les nettoyer et les couper finement.
3. Faire chauffer la casserole sur le Navigenio réglé au degré 6 et à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes. Étaler sur chaque fond de pizza l'équivalent d'une cuiller à soupe de sauce tomate. Dès que l'Audiotherm émet un bip, placer les quatre premières mini-pizzas dans la casserole. Garnir avec les ingrédients préparés, selon les goûts de chacun, saupoudrer pour finir avec un peu de fromage.
4. Mettre la casserole dans le couvercle retourné et couvrir avec le Navigenio en position retournée. Faire cuire env. 1 minute au grand degré. Remettre la casserole sur le Navigenio réglé au degré 6, retirer les premières pizzas.
5. Poursuivre la cuisson de la même manière en disposant toujours quatre fonds de pizza dans la casserole, en les garnissant puis en les cuisant tel que décrit précédemment. Au moment de garnir les pizzas, la casserole doit toujours se trouver sur le Navigenio réglé au degré 6 et la cuisson de 1 à 2 minutes s'effectue avec le Navigenio en position retournée et réglé au petit degré.

**Temps de cuisson :** 1 à 2 minutes par fournée

## CONSEIL

À vous de transformer cette recette de base en un feu d'artifice de couleurs pour vos enfants en leur proposant leurs ingrédients préférés. Nettoyés et finement émincés, champignons de Paris, tomates fraîches, poivrons, jambon, salami et thon (en conserve) sont particulièrement délicieux. D'autres variétés de fromage peuvent également être utilisées.



**CONSEIL**

La pâte une fois étendue, découper tout simplement les fonds de pâte à l'aide d'un bol.





### Pour 4 personnes

Raviolis :  
2 branches de basilic  
150 g de ricotta ou autre  
fromage frais  
50 g de parmesan râpé  
1 jaune d'œuf  
sel, poivre  
250 g de pâte à nouilles  
(faite maison ou au rayon  
frais)  
huile d'olive

Sauce tomate :  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
2 carottes  
400 g de tomates  
concassées (en  
consève)  
100 ml de bouillon de  
légumes  
2 c. à soupe d'huile  
d'olive  
sel, poivre  
sucre  
basilic pour la  
décoration

### Produits AMC

Quick Cut  
Casserole 20 cm 3,0 l  
EasyQuick avec  
joint d'étanchéité 20 et 24 cm  
Navigenio  
Passoire-combi  
Audiotherm





# Ravioli alla Mamma

 env. 45 minutes



1. Effeuiller le basilic, le hacher finement et le mélanger avec la ricotta ou le fromage frais, le parmesan et le jaune d'œuf. Saler et poivrer.
2. Si nécessaire (pâte maison), abaisser finement la pâte à nouilles puis dessiner sur une moitié de la pâte des raviolis d'env. 5 cm Ø. Déposer un peu de farce sur chacun d'eux puis badigeonner le pourtour de la pâte avec un peu d'eau.
3. Recouvrir précautionneusement avec l'autre moitié de la pâte, appuyer sur le pourtour et découper les raviolis à l'aide d'un emporte-pièce.
4. Découper un cercle de papier sulfurisé à l'aide du couvercle 24 cm et graisser la passoire-combi. Y placer les raviolis, disposer une nouvelle feuille de papier sulfurisé par-dessus puis une nouvelle couche de raviolis.
5. Pour la confection de la sauce, éplucher l'oignon, l'ail et les carottes. Hacher finement le tout à l'aide du Quick Cut et verser dans une casserole. Couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 20 cm. Faire chauffer sur le Navigenio réglé au degré 6 et à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes.
6. Retirer l'EasyQuick et faire suer le mélange d'oignons au degré 2, ajouter les tomates et le bouillon de légumes. Placer la passoire-combi et couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm puis régler le Navigenio sur Automatique „A“.
7. Paramétrer l'Audiotherm pour un temps de cuisson de 10 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
8. Le temps de cuisson une fois écoulé, retirer la passoire-combi et mixer finement la sauce. Ajouter l'huile d'olive et accommoder de sel, poivre et sucre. Servir les raviolis accompagnés de la sauce et garnis de basilic.

**Temps de cuisson :** env. 10 minutes  
env. 395 kcal par personne



**VEGGIE**

# Tranches de tomates panées

 env. 20 minutes



## Pour 4 personnes

2 grosses tomates charnues (par ex. tomates cœur de bœuf)

2 œufs

75 g de chapelure

30 g de corn flakes

20 g de beurre

sel, poivre

parmesan râpé

## Produits AMC

Arondo 32 cm

Audiotherm

1. Couper les tomates de biais en tranches.
2. Battre les œufs dans une assiette creuse, verser la chapelure dans une assiette et y ajouter des corn flakes émiettés. Verser la farine également dans une assiette.
3. Passer les tranches de tomates tout d'abord dans la farine, puis dans l'œuf et, pour finir, dans le mélange de chapelure. Faire fondre le beurre à feu maximum dans un Arondo 32 cm.
4. Dès que le beurre commence à fondre, incliner l'Arondo pour bien répartir le beurre. Y mettre les tranches de tomates panées et couvrir.
5. Poursuivre la cuisson à feu maximum jusqu'à ce que la fenêtre Viandes soit atteinte.
6. Retourner les tranches de tomate, éteindre la plaque de cuisson et couvrir à nouveau.
7. Laisser cuire les tomates encore env. 3 minutes. Saler et poivrer, saupoudrer de parmesan et servir aussitôt.

**Temps de cuisson :** env. 3 minutes

env. 250 kcal par personne

## **CONSEIL**

Pour varier les plaisirs, utilisez des courgettes ou des aubergines en tranches. Accompagné de la purée préférée de Brocolin (page 68) ou d'un morceau d'halloumi grillé (fromage à la texture ferme pour grillades), votre en-cas se transforme alors en véritable plat principal à la fois végétarien et nutritif.



**CONSEIL**

La chair des tomates cœur de bœuf renferme très peu de pépins, c'est pourquoi elles conviennent tout particulièrement pour les grillades.





# Médailles-gourmet

## Pour 4 personnes

8 médaillons de veau  
épais (env. 50 g pièce)  
1 pomme acide  
80 g de fromage  
goûteux en un seul  
morceau, par ex.  
Emmental

8 feuilles de  
sauge  
8 tranches de  
jambon cru  
1 oignon  
200 ml de bouillon  
de volaille  
50 ml de crème  
fraîche  
sel, poivre

## Produits AMC

HotPan 24 cm  
Audiotherm  
Quick Cut

 env. 30 minutes



1. Entailler chaque médaillon pour former une poche.
2. Éplucher la pomme, la couper en quatre, l'évider puis la couper en petits morceaux. Couper le fromage en 8 petits morceaux.
3. Garnir chaque médaillon avec respectivement un morceau de fromage et de pomme et une feuille de sauge puis rouler chacun d'eux dans une tranche de jambon. Éplucher l'oignon et le hacher finement ainsi que le reste de pomme à l'aide du Quick Cut.
4. Faire chauffer à feu maximum une HotPan à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes. Y placer les médaillons et couvrir.
5. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que le point de retournement à 90°C soit atteint. Retourner la viande, couvrir à nouveau et faire cuire l'autre face également jusqu'à ce que le point de retournement soit atteint.
6. Retirer les médaillons de la HotPan et tenir au chaud. Faire suer le mélange pomme-oignon et déglacer avec le bouillon. Laisser cuire quelques minutes à petits bouillons à feu doux.
7. Incorporer la crème fraîche à la sauce, la mixer finement, saler et poivrer.
8. Mettre les médaillons dans la sauce, couvrir et laisser cuire env. 8 minutes à feu doux.

**Temps de cuisson :** env. 8 minutes + 4 minutes de rôtissage

### **CONSEIL**

Ces délicieux médaillons de veau farcis sont tout aussi savoureux avec de la viande de porc.





# Farfalle à la sauce tomate multicolore

## Pour 4 personnes

500 g de légumes divers  
(par ex. carottes, céleri branche,  
courgettes et poivrons)  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 boîte (400 g) de tomates  
concassées

400 ml de bouillon de légumes  
250 g de farfalle  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de vinaigre  
balsamique  
sel, poivre  
100 g de parmesan râpé

## Produits AMC

Quick Cut  
Casserole 20 cm 4,0 l  
Secuquick softline 20 cm  
Navigenio  
Audiotherm

 env. 30 minutes



1. Nettoyer les légumes et les hacher finement à l'aide du Quick Cut. Éplucher l'oignon et l'ail et les hacher finement.
2. Mettre l'oignon et l'ail émincés dans une casserole, couvrir et faire chauffer à l'aide de l'Audiotherm sur le Navigenio réglé au degré 6 jusqu'à la fenêtre Viandes. Retirer le couvercle et faire revenir au degré 2, ajouter progressivement les légumes hachés et les faire revenir à leur tour. Ajouter les tomates, le bouillon et les pâtes et bien mélanger le tout.
3. Couvrir avec le Secuquick softline et verrouiller. Régler le Navigenio sur Automatique „A“, paramétrer un temps de cuisson de 1 minute sur l'Audiotherm, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Soft apparaisse.
4. Le temps de cuisson une fois écoulé, laisser le Secuquick se dépressuriser de lui-même dans le couvercle retourné.
5. Retirer le Secuquick, ajouter l'huile d'olive et le vinaigre balsamique, saler et poivrer généreusement et servir accompagné de parmesan.

**Temps de cuisson :** env. 1 minute  
env. 415 kcal par personne



### **CONSEIL**

Grâce à la cuisson entièrement automatique avec le Navigenio et le Secuquick softline, vos délicieuses farfalle se retrouveront en un clin d'œil sur votre table. Il s'agit d'une recette très simple, vos enfants peuvent donc participer activement à sa réalisation.





# Trifle aux pommes

(dessert à la pomme avec  
couches superposées)

## **Pour 6 personnes**

3 pommes acidulées  
50 g de canneberges  
déshydratées  
1 paquet de sauce à la  
vanille (sans cuisson,  
pour env. 500 ml de lait)  
250 ml de lait  
250 g de fromage blanc  
(20%) ou de ricotta  
120 g de cantucchini  
ou autres biscuits aux  
amandes

## **Produits AMC**

Casserole 20 cm 2,3 l  
Audiotherm



env. 20 minutes (hors temps de refroidissement)



1. Éplucher les pommes, les couper en quatre, les évider puis les tailler en petits morceaux. Les mettre encore mouillés dans une casserole puis, par-dessus, les canneberges.
2. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la fenêtre Légumes et laisser cuire à feu doux env. 5 minutes selon la variété de pomme utilisée. Laisser refroidir la compote.
3. Préparer la sauce à la vanille en suivant les instructions figurant sur l'emballage en veillant toutefois à n'utiliser que la quantité de lait indiquée ici.
4. Mélanger la sauce vanille avec le fromage blanc et laisser reposer au frais env. 30 minutes.
5. Mettre les cantucchini dans un sac plastique et les émietter grossièrement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
6. Disposer dans des coupes ou des verres la compote de pomme, les cantucchini et la crème à la vanille en couches successives.
7. Laisser reposer le trifle env. 30 minutes et servir.

**Temps de cuisson :** env. 5 minutes  
env. 255 kcal par personne

Les pommes sont riches en diverses vitamines, sels minéraux, oligoéléments, fibres et substances végétales secondaires. Dans la top-liste des aliments à forte valeur diététique, les pommes sont quasiment imbattables.



**LES POMMES,  
ÇA DONNE  
LA PÊCHE !**



### CONSEIL

Avec très peu d'énergie, vous mitonnez en à peine 8 minutes un délicieux gâteau. Grâce au Quick Cut, vous préparez les deux mélanges très simplement et sans difficulté – un gâteau simple et rapide à confectionner en cas de visite surprise.





# Cheesecake

 20 minutes



## Pour 8 pièces

Pâte :

180 g de farine  
3 c. à soupe de sucre  
150 g de beurre

Garniture :

400 g de fromage blanc  
maigre ou ricotta  
1 paquet de sucre  
vanillé  
2 c. à soupe de farine  
3 œufs  
1 paquet de zeste de  
citron

Nappage fruits rouges :  
env. 300 g de mélange  
de fruits rouges  
3 c. à soupe de sirop de  
cassis ou de framboise

1. Mettre tous les ingrédients pour la pâte dans un Quick Cut et donner quelques tours pour bien mélanger. Verser dans une cloche-combi.
2. Mettre tous les ingrédients pour la garniture dans le Quick Cut et bien les mélanger à leur tour.
3. À l'aide d'un couvercle 24 cm, découper un cercle de papier sulfurisé d'un diamètre de 2 cm plus grand (env. 28 cm).
4. Faire chauffer la casserole jusqu'à la fenêtre Viandes sur le Navigenio réglé au degré 6 et à l'aide de l'Audiotherm.
5. Tapisser la casserole avec le papier sulfurisé. Y verser les 3/4 de la pâte et bien la répartir à l'aide d'une cuiller à soupe, ajouter ensuite la garniture. Travailler le reste de la pâte en gros grumeaux et les disposer sur la garniture.
6. Placer la casserole dans le couvercle retourné, couvrir avec le Navigenio en position retournée et laisser dorer 8 minutes au petit degré.
7. Laisser refroidir quelques instants avant de retirer le tout de la casserole. Mélanger les baies avec le sirop et servir avec le cheesecake chaud ou froid.

**Temps de cuisson :** 8 minutes  
env. 330 kcal par pièce

## Produits AMC

Quick Cut  
Casserole 24 cm 3,5 l  
Navigenio  
Audiotherm



# Petits pains des nains

 env. 45 minutes (hors temps d'attente)



## Pour 6 pièces

150 g de farine  
1 pincée de sel  
2 c. à café de levure sèche  
20 g de sucre en poudre  
120 ml de lait  
20 g de beurre liquide

## Produits AMC

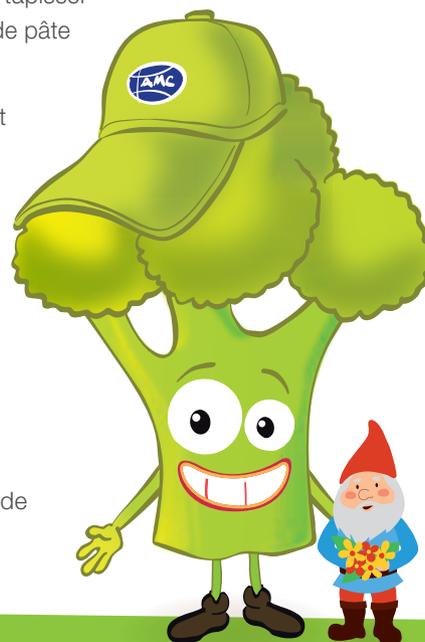
Casserole 24 cm  
3,5 l  
Navigenio  
Audiotherm

1. Mélanger ensemble dans un saladier la farine, le sel, la levure sèche et le sucre en poudre et creuser un puits.
2. Ajouter le beurre et le lait tout en remuant. Travailler le tout en une pâte homogène. Laisser la pâte lever dans un endroit chaud env. 30 minutes.
3. Abaisser la pâte sur une épaisseur d'env. 1,5 cm sur une surface farinée puis découper des cercles d'env. 5 cm à l'aide d'une tasse ou d'un verre.
4. À l'aide d'un couvercle 24 cm, découper un cercle de papier sulfurisé. Faire chauffer la casserole sur le Navigenio réglé au degré 6 et à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes.
5. Placer la casserole dans le couvercle retourné, la tapisser avec le papier sulfurisé et y disposer les cercles de pâte en veillant à laisser un espace entre eux.
6. Couvrir avec le Navigenio en position retournée et éteint dans un premier temps et faire cuire env. 5 minutes. Régler ensuite le Navigenio au petit degré et laisser cuire encore env. 3 minutes.
7. Servir les petits pains de préférence tièdes.

**Temps de cuisson :** env. 8 minutes  
env. 170 kcal par pièce

## CONSEIL

Servir les petits pains accompagnés de la confiture de pêche de la page 31.







Vous pouvez bien sûr confectionner les nuggets avec des légumes, avec des courgettes par exemple !

#### Nuggets :

2 blancs de poulet  
400 g de filet de poisson  
(par ex. perche ou cabillaud)  
sel, poivre  
3 œufs  
4 c. à soupe de farine  
100 g de chapelure  
800 ml d'huile pour friture

#### Sauce rouge :

1 gousse d'ail  
1 échalote  
150 g de confiture d'abricot  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
poivre de Cayenne  
1 c. à soupe de sauce de soja  
sel

#### Sauce blanche :

1 petit oignon  
1 œuf dur  
2 cornichons  
1/2 botte de ciboulette  
100 g de mayonnaise  
150 g de yaourt  
1 c. à soupe de moutarde  
sel, poivre

#### Produits AMC

Quick Cut  
HotPan 28 cm  
Navigenio  
Audiotherm



# Nuggets de poulet et de poisson blanc-rouge

 env. 45 minutes



1. Pour la sauce rouge, éplucher l'ail et l'échalote et hacher le tout finement dans le Quick Cut. Ajouter la confiture d'abricot et le concentré de tomate, mélanger et accommoder de poivre de Cayenne, de sauce de soja et de sel.
2. Pour la sauce blanche, éplucher l'oignon et l'œuf dur et les émincer ainsi que les cornichons. Ciseler la ciboulette finement. Mélanger le tout avec la mayonnaise, le yaourt et la moutarde. Saler et poivrer.
3. Couper le blanc de poulet et le filet de poisson en morceaux de la taille d'une bouchée, saler et poivrer.
4. Battre les œufs dans une assiette creuse, verser la chapelure et la farine respectivement dans une assiette creuse.
5. Passer les morceaux de poulet tout d'abord dans la farine, puis dans l'œuf battu et, pour finir, dans la chapelure.
6. Verser l'huile dans une HotPan, couvrir et faire chauffer sur le Navigenio réglé au degré 6 et à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes.
7. Mettre les morceaux de viande panés dans la HotPan, réduire au degré 2 et couvrir. Faire frire jusqu'à ce que le point de retournement à 90°C soit atteint. Retourner les Nuggets, les retirer dès qu'ils sont bien dorés et les mettre à égoutter sur du papier absorbant.
8. Paner les morceaux de poisson et les frire tel que décrit précédemment. Servir les nuggets très chauds et accompagnés des sauces.

**Temps de cuisson :** env. 2 minutes par tournée

## **CONSEIL**

Grâce au Visiotherm AMC, vous contrôlez parfaitement la température de friture et pouvez faire frire les différents ingrédients les uns après les autres dans la même huile.



#### Brochettes :

500 g de blanc de poulet  
2 c. à soupe d'huile  
d'arachide  
mélange d'épices  
pour poulet rôti

#### Poivronade :

2 petits poivrons multicolores  
1 petite courgette  
1 petit oignon  
sel, poivre  
zeste de citron bio

#### Sauce cacahuète :

50 g de beurre de cacahuète  
50 ml de bouillon de volaille  
chaud  
sauce de soja  
miel  
poivre de Cayenne

#### **Produits AMC**

Quick Cut  
Casserole 26 cm 1,3 l  
Griddle Arondo 32 cm



# Brochettes du magicien sauce cacahuète bariolée

 env. 30 minutes (hors temps de marinade)



1. Couper le blanc de poulet dans le sens de la longueur en fines lamelles, mélanger avec l'huile d'olive et les épices et laisser mariner env. 30 minutes à couvert.
2. Pour la poivronade, nettoyer les poivrons et les courgettes, les hacher finement à l'aide du Quick Cut et verser le tout dans une casserole. Éplucher l'oignon, le hacher finement et le répartir sur les légumes.
3. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la fenêtre Légumes puis laisser cuire env. 1 minute à feu doux. Accommoder les légumes de sel, poivre et d'un peu de zeste de citron.
4. Pour la sauce cacahuète, battre en un mélange homogène le bouillon chaud et le beurre de cacahuète, accommoder de sauce de soja, d'un peu de miel et d'une pincée de poivre de Cayenne.
5. Piquer les morceaux de viandes avec un effet de vague ou ondulation sur quatre piques à brochettes. Faire chauffer à feu maximum le Griddle Arondo à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes.
6. Mettre les brochettes dans le Griddle Arondo et couvrir. Les faire griller à feu doux jusqu'à ce que le point de retournement à 90°C soit atteint.
7. Retourner les brochettes et faire griller la seconde face jusqu'à ce que le point de retournement à 90°C soit à nouveau atteint.
8. Retirer le Griddle Arondo du feu et laisser reposer les brochettes env. 5 minutes selon l'épaisseur.
9. Servir les brochettes accompagnées de la poivronade et de la sauce cacahuète.

**Temps de cuisson :** env. 1 minute + 5 minutes de rôtiage  
env. 375 kcal par personne





# La purée préférée de Brocolin

 30 minutes



## Pour 4 personnes

500 g de brocoli  
400 g de pommes de terre à chair farineuse  
20 g de beurre  
200 ml de lait chaud  
sel, poivre  
noix de muscade  
2 c. à soupe de pignons grillés

## Produits AMC

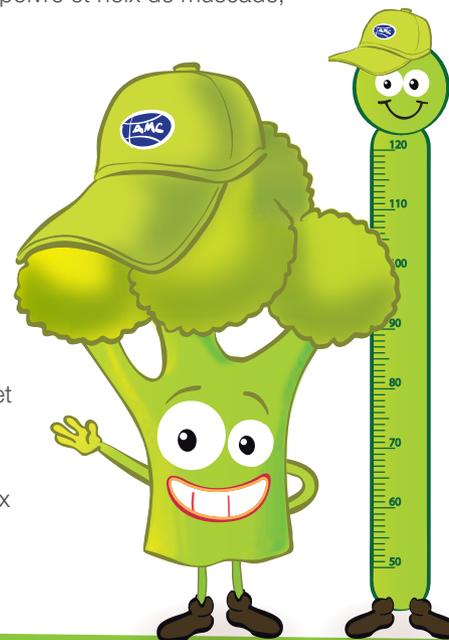
Casserole 20 cm 2,3 l  
Passoire-combi  
Couvercle 24 cm  
Audiotherm

1. Nettoyer les brocolis et les tailler en petits bouquets, éplucher les pommes de terre et les couper en petits morceaux.
2. Mettre les morceaux de pommes de terre encore mouillés dans une casserole puis, par-dessus, la passoire-combi avec les bouquets de brocoli. Faire chauffer à feu maximum à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Légumes puis laisser cuire env. 20 minutes à feu doux.
3. Ajouter le beurre aux pommes de terre et les écraser finement. Dans un récipient approprié, mixer les brocolis avec le lait chaud en fine purée et l'incorporer à l'écrasé de pommes de terre.
4. Accommoder la purée de légumes de sel, poivre et noix de muscade, garnir de pignons et servir.

**Temps de cuisson :** env. 20 minutes  
env. 185 kcal

**MANGE DES BROCOLIS ...  
ET TU SERAS  
GRAND & FORT !**

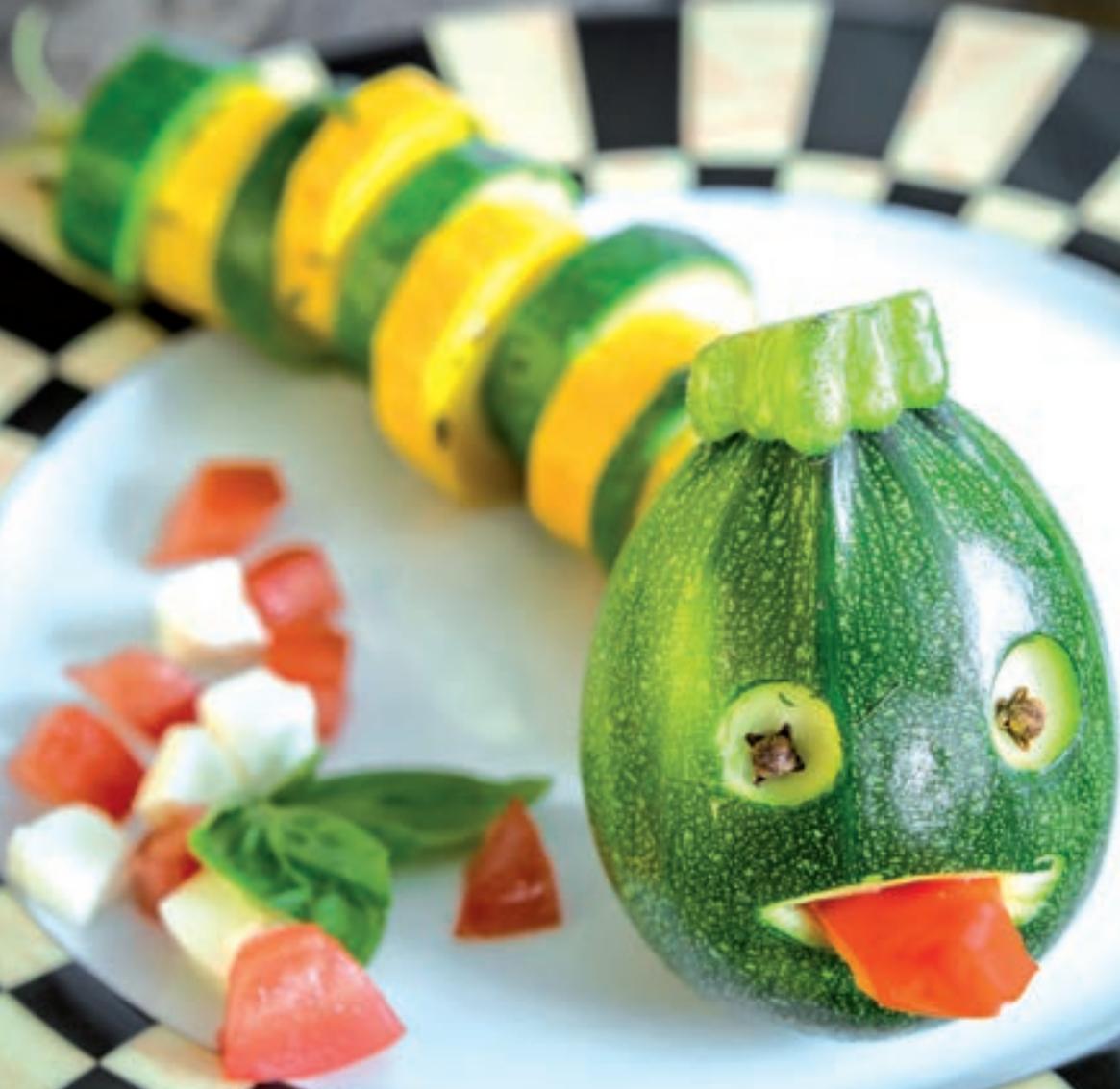
Pauvre en calories, le brocoli est un vrai paquet d'énergie du point de vue des substances nutritives essentielles - il contient par exemple beaucoup de calcium et est donc très précieux pour la croissance des enfants.





### CONSEIL

Pour obtenir une purée légère, écraser les pommes de terre à l'aide d'un presse-purée uniquement. Pour les autres légumes, le mixeur permet d'obtenir une purée fine et onctueuse. La passoire-combi AMC est parfaite pour cuire simplement légumes et pommes de terre de manière séparée en n'utilisant qu'une seule plaque de cuisson.





# Brochettes de courgettes multicolores

 env. 30 minutes



## Pour 4 personnes

2 petites courgettes jaunes  
2 petites courgettes vertes  
2 branches de thym  
2 branches de romarin  
2 c. à soupe de jus de citron  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
Poivre  
2 tomates  
1 boule (125 g) de mozzarella  
3 branches de basilic  
sel de mer

1. Nettoyer les courgettes et les couper en tranches. Effeuer le thym et le romarin et hacher finement. Mélanger ensemble les tranches de courgettes, les herbes aromatiques, le jus de citron, l'huile d'olive et le poivre et laisser mariner env. 30 minutes.
2. Piquer les tranches de courgettes sur quatre piques à brochettes en bois et les mettre dans le panier Softiera.
3. Verser de l'eau (env. 150 ml) dans une casserole et couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm. Régler le Navigenio sur Automatique „A“, paramétrer un temps de cuisson de 3 minutes sur l'Audiotherm, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
4. Pendant ce temps, nettoyer les tomates et les couper en petits dés, égoutter la mozzarella et la couper également en petits cubes, effeuiller le basilic.
5. Mettre les brochettes dans un plat, les garnir avec les morceaux de tomates et les dés de mozzarella et saler avec le sel de mer. Décorer avec le basilic et servir aussitôt.

## Produits AMC

Casserole 24 cm 3,5 l  
EasyQuick avec joint d'étanchéité 24 cm  
Panier Softiera 24 cm  
Audiotherm  
Navigenio

**Temps de cuisson :** env. 3 minutes



Si vous avez une grosse botte de romarin à la maison, ce sera joli d'insérer de longues branches de romarin dans les brochettes – avec une petite courgette ronde cela fera une drôle de chenille.



# Crêpes fourrées

## **AU JAMBON ET À LA CRÈME DE FROMAGE**

### **Pour 6 personnes**

Crêpes :

4 œufs

150 ml de lait

150 ml de crème fraîche

1/2 c. à café de sel

6 c. à soupe de farine

Farce et sauce :

50 g de noix

3 carottes

1/2 bouquet de persil plat

20 g de beurre

2 c. à soupe de farine

250 ml de bouillon de légumes

250 ml de lait

150 g de fromage goûteux râpé

6 tranches de jambon cuit

### **Produits AMC**

Navigenio

HotPan 28 cm

Pot à lait

Casserole 24 cm 3,5 l



env. 60 minutes



1. Mélanger ensemble tous les ingrédients pour la pâte à crêpes.
2. Faire chauffer une HotPan sur le Navigenio réglé au degré 6 et à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes. Éteindre le Navigenio, verser env. 1/6 de la pâte dans la HotPan et bien la répartir.
3. Régler le Navigenio au degré 2 et couvrir. Dès que le point de retournement à 90°C est atteint, retourner la crêpe.
4. Couvrir, dès que le point de retournement à 90°C est à nouveau atteint, la crêpe est cuite.
5. Faire cuire les autres crêpes tel que décrit précédemment et toujours à feu doux (si nécessaire, augmenter légèrement le feu pour la cuisson des dernières crêpes). Toujours retourner les crêpes à 90°C et leur cuisson est terminée lorsque les 90°C sont à nouveau atteints.
6. Pour la farce, hacher les noix dans le Quick Cut et les réserver. Éplucher les carottes, les tailler grossièrement en morceaux, effeuiller le persil et le hacher ainsi que les carottes très finement à l'aide du Quick Cut.
7. Faire chauffer à feu maximum le beurre dans un pot à lait. Dès la formation de bulles, incorporer la farine et faire suer tout en remuant. Ajouter progressivement le bouillon et le lait. Laisser cuire la sauce à petits bouillons env. 5 minutes en remuant de temps à autre.
8. Faire fondre 100 g de fromage dans la sauce, saler et poivrer.
9. Garnir chaque crêpe avec une tranche de jambon, ajouter 1 c. à soupe du mélange de carotte et bien le répartir puis les rouler serré.
10. Poser une casserole sur le Navigenio chaud. Y verser la moitié de la sauce fromage et y disposer les crêpes farcies. Mélanger ensemble le reste du mélange de carottes avec le surplus de sauce et répartir ce mélange sur les crêpes.
11. Ajouter les noix hachées et le reste du fromage. Placer la casserole dans le couvercle retourné, couvrir avec le Navigenio en position retournée et laisser cuire env. 20 minutes au petit degré.

**Temps de cuisson :** env. 15 minutes + env. 20 minutes de gratinage  
env. 450 kcal par personne



# Croustillants aux fruits sauce straciatella

 env. 60 minutes



## Pour 6 personnes

Sauce straciatella :  
300 g de yaourt grec  
30 g de copeaux de  
chocolat  
1 paquet de sucre  
vanillé

## Croustillants aux fruits :

1 banane (pas trop  
mûre)  
1 mangue ferme  
200 g d'ananas frais  
1 pomme acidulée  
3 c. à soupe de jus de  
citron  
2 œufs  
5 c. à soupe de farine  
100 g de chapelure  
50 g de noix de coco en  
flocons  
800 ml d'huile pour  
friture

## Produits AMC

HotPan 28 cm  
Navigenio  
Audiotherm

## Sauce straciatella :

1. Mélanger ensemble le yaourt, les copeaux de chocolat et le sucre vanillé et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

## Croustillants aux fruits :

2. Éplucher tous les fruits, les dénoyer et/ou les évider puis les couper en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Mélanger les morceaux de banane et de pomme avec le jus de citron.
4. Battre les œufs dans une assiette creuse, verser la farine également dans une assiette creuse puis, dans une autre assiette creuse, la chapelure avec les flocons de noix de coco.
5. Verser l'huile pour friture dans une HotPan, couvrir et faire chauffer jusqu'à la fenêtre Viandes sur le Navigenio réglé au degré 6 et à l'aide de l'Audiotherm.
6. Essuyer les morceaux de pommes et de banane avec du papier de cuisine. Passer tous les morceaux de fruits tout d'abord dans la farine, puis dans l'œuf et, pour finir, dans le mélange de chapelure.
7. Mettre la première fournée de fruits panés dans la HotPan, réduire au degré 2 et couvrir. Faire frire jusqu'à ce que le point de retournement à 90°C soit atteint.
8. Retirer le couvercle et essuyer avec du papier absorbant la condensation qui pourrait s'être formée à l'intérieur du couvercle. Remuer et retourner les fruits deci-delà et les retirer dès qu'ils sont bien dorés.
9. Bien égoutter les fruits sur du papier absorbant et faire frire les fruits restants de la même manière. Laisser refroidir les croustillants aux fruits quelques instants et servir chaud accompagnés de la sauce straciatella.

**Temps de friture :** env. 2 minutes par portion  
env. 315 kcal par personne





# Petit déjeuner de Minois énergétique et croquant

## Pour 6 personnes

Müesli croquant :  
70 g de noix  
2 c. à soupe de flocons de noix de coco  
3 c. à soupe de graines de lin  
2 c. à soupe de graines de courge  
20 g d'amarante soufflée

20 g d'épeautre soufflé  
30 g de flocons d'avoine  
20 g de flocons d'épeautre  
1 c. à soupe d'huile de noix de coco  
1 c. à soupe de miel  
1 c. à café de cannelle

Mix yaourt-fruits :  
500 g d'un mélange de baies fraîches  
500 g de yaourt maigre  
100 ml de lait  
3 c. à soupe de miel liquide ou de sirop d'érable

## Produits AMC

Quick Cut  
Casserole 24 cm 3,5 l  
Navigenio

## CONSEIL

Le choix des fruits peut s'effectuer en fonction des saisons et des goûts de chacun – les baies peuvent être remplacées par des morceaux de pêches, d'abricots ou de quetsches, tout aussi délicieux. La banane (en rondelles) et les pommes et les poires (en quartiers) sont une formidable alternative car on les trouve toute l'année.

 env. 25 minutes



1. Mettre les noix dans le Quick Cut, les hacher grossièrement puis les mettre dans un saladier ainsi que tous les autres ingrédients, y compris les flocons d'épeautre.
2. Faire chauffer l'huile de noix de coco, la mélanger avec le miel et la cannelle, incorporer au granola et bien mélanger. Découper un cercle de papier sulfurisé à l'aide d'un couvercle 24 cm.
3. Faire chauffer la casserole sur le Navigenio réglé au degré 6 et à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes. Tapisser le fond avec le papier sulfurisé, y verser le granola et bien le répartir puis placer la casserole dans le couvercle retourné.
4. Couvrir avec le Navigenio en position retournée et le régler au petit degré. Après env. 30 secondes, remuer et répéter l'opération jusqu'à ce qu'un beau brunissement homogène se forme.
5. Retirer de la casserole et laisser refroidir.
6. Nettoyer les baies et les répartir dans des coupes. Mélanger le yaourt avec le lait, le miel ou le sirop d'érable.
7. Recouvrir les baies avec le yaourt battu et le granola.

**Temps de cuisson :** env. 3 minutes  
env. 325 kcal par personne

Avec leur forte teneur en acides gras de type Omega-3, les noix occupent une place de choix dans la composition de ce petit déjeuner croustillant car elles sont très importantes pour l'intelligence de nos petits génies !





# Sandwich à l'avocat

 env. 10 minutes



## Pour 4 sandwiches

8 tranches de pain de mie  
4 c. à café de fromage frais ou 4 tranches de fromage  
cresson, graines germées ou feuilles de salade (par ex. romanesco)  
1 tomate  
1 avocat

## Produits AMC

Griddle Arondo 28 cm  
Navigenio  
Audiotherm

1. Tartiner 4 tranches de pain de mie avec du fromage frais ou garnir chacune d'une tranche de fromage. Ajouter le cresson, les graines germées ou la salade. Couper la tomate en fines rondelles et mettre une rondelle sur chaque sandwich.
2. Dénoyer l'avocat, en prélever la chair à l'aide d'une cuiller et la répartir sur les sandwiches.
3. Couvrir avec les tranches de pain de mie restantes et presser légèrement.
4. Faire chauffer le Griddle Arondo sur le Navigenio réglé au degré 6 et à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes. Mettre les sandwiches dans l'Arondo, éteindre le Navigenio et couvrir. Retourner les sandwiches après env. 1 minute puis couvrir à nouveau.
5. Après env. 5 minutes, l'aiguille rouge du Visiotherm a maintenant atteint la fenêtre Légumes, les sandwiches sont chauds et bien dorés.

**Temps de cuisson :** 7 minutes  
env. 205 kcal par Sandwich

## CONSEIL

Son sandwich, Minoix le préfère avec du fromage frais, un peu de cresson, de la tomate et de l'avocat.



**CONSEIL**

Préférez un pain de mie contenant du blé complet avec, à la clef, un bon goût de noix et un apport en précieuses fibres alimentaires.



**HALLOWEEN**



# Gnocchis à la bolognaise

## Pour 4 personnes

Gnocchis-potiron :  
500 g de potiron  
sel  
175 g de farine et  
farine pour enduire

Bolognaise :  
2 oignons  
1 gousse d'ail  
3 branches de céleri  
branche  
2 carottes  
400 g de viande de  
bœuf hachée

2 c. à soupe de  
concentré de tomate  
400 g de tomates  
concassées (en  
consève)  
250 ml de bouillon de  
viande corsé  
1 c. à café d'herbes  
aromatiques italiennes  
déshydratées  
sel, poivre  
poivre de Cayenne  
huile d'olive  
parmesan en copeaux

## Produits AMC

Casserole 24 cm 3,5 l  
Navigenio  
Audiotherm  
Quick Cut  
Eurasia 24 cm



 env. 90 minutes



1. Éplucher le potiron, l'évider et le couper en morceaux.
2. Découper un cercle de papier sulfurisé à l'aide du couvercle 24 cm. Faire chauffer une casserole sur le Navigenio réglé au degré 6 et à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes.
3. Tapisser le fond de la casserole avec le papier sulfurisé, y mettre les morceaux de potiron puis placer la casserole dans le couvercle retourné.
4. Couvrir avec le Navigenio en position retournée et faire cuire le potiron au petit degré env. 25 minutes selon la variété et l'épaisseur des morceaux.
5. Éplucher les oignons, l'ail et les carottes, nettoyer le céleri et hacher le tout finement dans le Quick Cut par portions successives.
6. Faire chauffer l'Eurasia à feu maximum jusqu'à la fenêtre Viandes et y faire revenir la viande hachée en grumeaux.
7. Ajouter le mélange de légumes et d'oignon et faire revenir. Incorporer le concentré de tomate et faire suer quelques instants. Ajouter les tomates concassées et le bouillon et bien mélanger le tout.
8. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la fenêtre Légumes et laisser cuire à feu doux env. 20 minutes.
9. Retirer le potiron de la casserole, bien l'égoutter, le mixer finement puis le laisser refroidir.
10. Ajouter env. 1,5 c. à café de sel à la purée de potiron, incorporer la farine et travailler jusqu'à obtention d'une pâte lisse et malléable.
11. Sur un plan de travail fariné, confectionner des rouleaux de pâte, les découper en petits morceaux et leur donner la forme typique du gnocchi à l'aide d'une fourchette.
12. Dans une casserole de taille appropriée, porter à ébullition une quantité d'eau suffisante, la saler et faire cuire les gnocchis par portions successives à feu doux et sans couvercle jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface.
13. Retirer les gnocchis à l'aide d'une écumoire, les tenir au chaud et faire cuire le reste des gnocchis comme décrit précédemment.
14. Ajouter les herbes aromatiques à la sauce bolognaise, accommoder généreusement d'épices et d'huile d'olive et servir les gnocchis accompagnés de la sauce et du parmesan.

**Temps de cuisson :** env. 25 minutes + env. 20 minutes  
env. 440 kcal par personne



# Potager magique en croûte de fromage

 env. 30 minutes



## Pour 4 personnes

Légumes :

- 4 carottes
- 1 courgette
- 1 poivron jaune
- 1 petit chou-fleur

Croûte de fromage :

- 50 g de pain croustillant (ou biscuits apéritif salés)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 50 g de parmesan
- 50 g d'amandes effilées

## Produits AMC

- Casserole 20 cm 2,3 l
- Navigenio
- Audiotherm
- Quick Cut

1. Éplucher les carottes, nettoyer la courgette et le poivron et couper le tout en lanières. Nettoyer le chou-fleur et le tailler en petits bouquets.
2. Mélanger les légumes et les mettre encore mouillés dans une casserole. Régler le Navigenio sur Automatique „A“, paramétrer un temps de cuisson de 15 minutes sur l'Audiotherm, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Légumes apparaisse.
3. Casser le pain croustillant ou les biscuits à apéritif en morceaux et les émietter grossièrement dans le Quick Cut. Ajouter l'huile d'olive, le parmesan et les amandes et bien mélanger.
4. Répartir le mélange sur les légumes et placer la casserole dans le couvercle retourné. Couvrir avec le Navigenio en position retournée et faire gratiner à feu fort env. 5 minutes.

**Temps de cuisson :** env. 15 minutes + env. 5 minutes de gratinage  
env. 265 kcal par personne







#### **Pour 4 personnes**

100 g de granulé de soja pour hachis (ou env. 400 g de hachis de soja précuit au rayon frais).  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
2 carottes  
400 g de haricots kidney (en conserve)  
80 g de maïs en grains (en conserve)  
2 c. à soupe de concentré de tomate  
400 g de tomates concassées (en conserve)  
250 ml de bouillon de légumes corsé  
sel, poivre  
poivre de Cayenne  
coriandre en poudre  
8 tortillas (farine de blé ou de maïs)

#### **Produits AMC**

Quick Cut  
GourmetLine 24 cm  
EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm  
Passoire-combi

#### **CONSEIL**

Un conseil pour tous ceux qui ne se sont pas encore familiarisés avec la variante sans viande : testez-la, tout simplement – correctement épicée, la version „sin carne“ est au moins aussi savoureuse que celle avec viande. Quant à ceux qui n'apprécient toujours pas, il leur suffit de faire revenir env. 400 g de viande hachée.



# Fajitas sin carne

 env. 45 minutes



1. Porter env. 1,5 l d'eau à ébullition, en recouvrir le granulé de soja et laisser tremper env. 10 minutes (voir instructions sur l'emballage). Verser ensuite le soja dans une passoire et appuyer pour bien l'égoutter. Dans le cas d'un produit précuit, passer directement à la préparation à partir du point 4 de la recette.
2. Éplucher les oignons, l'ail et les carottes, tailler le tout grossièrement en morceaux puis hacher finement dans le Quick Cut. Égoutter les haricots kidney dans une passoire et les rincer, égoutter le maïs.
3. Verser le mélange d'oignon dans une GourmetLine, couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm et faire chauffer sur le Navigenio réglé au degré 6 et à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes.
4. Retirer l'EasyQuick et faire revenir le mélange au degré 2. Ajouter le soja et le faire revenir quelques instants. Ajouter les haricots et le maïs et incorporer le concentré de tomate.
5. Ajouter également les tomates concassées et le bouillon et bien mélanger le tout. Accommoder de sel, poivre, poivre de Cayenne et coriandre.
6. Couvrir avec l'EasyQuick, régler le Navigenio sur Automatique „A“, paramétrer un temps de cuisson de 10 minutes sur l'Audiotherm, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
7. Découper un cercle de papier sulfurisé et en garnir la passoire-combi. Sortir les tortillas une à une de leur emballage et les empiler dans la passoire. Retirer l'EasyQuick, placer la passoire sur la casserole. Remettre l'EasyQuick, paramétrer un temps de cuisson d'1 minute sur l'Audiotherm, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
8. Rectifier l'assaisonnement du chili et servir avec les tortillas et les autres garnitures (voir conseil).

**Temps de cuisson :** env. 11 minutes  
env. 480 kcal par personne

## **CONSEIL**

Servir les fajitas accompagnées selon les goûts de différentes garnitures colorées : par ex. fromage râpé, salade iceberg coupée en morceaux, dés d'avocats, crème fraîche et lanières de poivron rouge.



### Pour 4 pièces

Pâte levée :

250 g de farine

2 c. à café de

levure sèche

125 ml de lait

tiède

20 g de sucre

1 c. à café de sel

25 g de beurre

ramolli

1 œuf

1 jaune d'œuf

beurre pour

graisser

Farce :

1 petite boîte de

thon (au naturel)

1 tomate

1 branche de

persil

Sauce pour

tremper :

100 g de

concombre

200 g de yaourt

grec

fines herbes

(par ex. persil ou

aneth)

sel, poivre

### Produits AMC

Casserole 24 cm 5,0 l

Panier Softiera 24 cm

EasyQuick muni du joint

d'étanchéité 24 cm

Audiotherm

Navigenio

Quick Cut



# Quenelles de thon sauce yaourt

 env. 60 minutes



1. Pour la pâte levée, travailler la farine avec la levure, le lait, le sucre, le sel, le beurre et l'œuf ainsi que le jaune d'œuf en une pâte lisse. Laisser reposer la pâte env. 30 minutes à couvert dans un endroit chaud.
2. Pour la farce, égoutter le thon et l'émietter à l'aide d'une fourchette, couper la tomate en petits cubes, effeuiller le persil et le hacher. Bien mélanger le tout, saler et poivrer.
3. Couper la pâte en quatre morceaux, les aplatir avec la main et garnir chacun d'eux d'env. deux cuillers à soupe du mélange de thon. Recouvrir soigneusement avec la pâte en leur donnant la forme d'une quenelle.
4. Graisser le panier Softiera 24 cm avec le beurre et y disposer les quenelles farcies.
5. Verser de l'eau (env. 150 ml) dans la casserole et y placer le panier Softiera. Couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm et placer la casserole sur le Navigenio. Régler le Navigenio sur Automatique „A“, paramétrer un temps de cuisson de 15 minutes sur l'Audiotherm, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
6. Pour la sauce, laver le concombre, le couper en tronçons d'env. 4 cm et les hacher dans le Quick Cut. Effeuiller les fines herbes, les ajouter dans le Quick Cut et donner quelques tours. Incorporer le yaourt, saler et poivrer.
7. Le temps de cuisson une fois écoulé, retirer le panier Softiera. Couper les quenelles en deux et servir avec le yaourt.

**Temps de cuisson :** 15 minutes

env. 460 kcal par pièce



# Gratin de pâtes aux épinards

 env. 25 minutes



## Pour 4 personnes

250 g de pâtes  
(par ex. macaronis)  
450 ml de bouillon  
de légumes  
200 g d'épinards  
surgelés  
150 ml de ricotta  
1 œuf  
sel, poivre  
noix de muscade  
100 g de fromage  
râpé

## Produits AMC

Casserole 20 cm  
3,0 l  
Secuquick softline  
20 cm  
Navigenio  
Audiotherm

1. Mettre les pâtes et le bouillon dans une casserole puis, par-dessus, les épinards congelés.
2. Couvrir avec le Secuquick softline et verrouiller. Régler le Navigenio sur Automatique „A“, paramétrer un temps de cuisson de 5 minutes sur l'Audiotherm, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Soft apparaisse.
3. Le temps de cuisson une fois écoulé, dépressuriser le Secuquick et le retirer.
4. Battre ensemble l'œuf et la ricotta et incorporer le mélange. Accommoder de sel, poivre et noix de muscade. Saupoudrer avec le fromage.
5. Couvrir avec le Navigenio en position retournée et faire gratiner à feu maximum env. 6 minutes.

**Temps de cuisson :** env. 5 minutes + env. 6 minutes de gratinage  
env. 450 kcal par personne

## CONSEIL

Ajoutez quelques noix hachées au fromage pour un gratin de pâtes encore plus croustillant tout en profitant de leurs précieux nutriments tels qu'acides gras, vitamine E et magnésium.



# Tresse aux noix

 env. 60 minutes (hors temps d'attente)

## Pâte :

125 ml de lait  
50 g de beurre  
250 g de farine  
1/2 paquet de levure sèche  
60 g de sucre  
1 pincée de sel

## Garniture :

100 g de noix  
1 œuf  
1 paquet de sucre vanillé  
2 c. à soupe de sucre  
2 c. à soupe de crème fraîche

## Produits AMC

Pot à lait 16 cm  
Quick Cut  
GourmetLine 20 cm  
2,6 l  
Navigenio

1. Faire tiédir le lait et le beurre dans un pot à lait, mélanger ensemble dans un saladier la farine et la levure sèche et creuser un puits.
2. Y mettre le sucre et le sel, ajouter le lait tiède et travailler le tout en une pâte lisse. Faire lever à couvert dans un endroit chaud jusqu'à ce que le volume de la pâte ait sensiblement augmenté.
3. Pour la garniture, hacher les noix finement dans le Quick Cut et les mélanger aux autres ingrédients. Abaisser la pâte pour former un rectangle, étaler la garniture puis rouler la pâte en rouleau.
4. Découper un cercle de papier sulfurisé (Ø 20 cm) et en garnir le fond d'une GourmetLine. Couper le rouleau de pâte en deux parts égales dans le sens de la longueur, tresser les deux bandes de pâte, faces de coupe vers le haut, et bien appuyer aux extrémités.
5. Placer la tresse dans la GourmetLine. Régler la plaque de cuisson à feu doux et couvrir avec le Navigenio en position retournée et réglé au petit degré. Faire dorer la tresse aux noix env. 25 minutes.
6. Sortir la tresse et laisser refroidir. Servir tiède de préférence.

**Temps de cuisson :** env. 25 minutes  
env. 325 kcal par personne



Les noix et leurs précieux nutriments peuvent être remplacés par des noisettes ou des amandes pour une tresse tout aussi savoureuse – riches en vitamine E et en protéines, elles jouent un rôle essentiel, notamment pour les facultés de concentration et la croissance musculaire.





# Crêpes en tourelles

**L** env. 30 minutes (hors temps d'attente)

## Pour 12 tourelles

Pâte à crêpes :

200 g de farine  
2 c. à café de levure  
en poudre  
1 pincée de sel  
2 œufs  
150 ml de crème  
fraîche  
150 ml de lait

Garniture :

50 g de confiture ou  
compote de pomme  
100 g de fruits  
rouges frais (par ex.  
framboises, fraises  
ou myrtilles)  
100 g de fromage  
blanc ou ricotta

## Produits AMC

HotPan 28 cm  
Navigenio  
Audiotherm

1. Tamiser la farine et la levure dans un saladier, ajouter le sel et les œufs. Travailler avec la crème fraîche et le lait en une pâte homogène. Laisser reposer env. 30 minutes à couvert.
2. Faire chauffer la HotPan 28 cm sur le Navigenio réglé au degré 6 et à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes. Éteindre le Navigenio.
3. À l'aide d'une cuiller à soupe, verser dans la Hot-Pan l'équivalent en pâte de 6 petites crêpes. Régler le Navigenio au degré 2, couvrir et faire cuire la première face jusqu'à ce que le point de retournement à 90°C soit atteint. Retourner les mini-crêpes. Couvrir à nouveau et terminer la cuisson jusqu'à ce que le point de retournement à 90°C soit à nouveau atteint.
4. Procéder de la même manière avec la pâte restante, le point de retournement optimal restant à 90°C, les crêpes sont cuites chaque fois que le point de retournement à 90°C est atteint.
5. Si nécessaire, augmenter légèrement la puissance du Navigenio. Tenir les mini-crêpes au chaud, les dresser éventuellement en tourelles et servir avec les garnitures.

**Temps de cuisson :** env. 2 minutes

## CONSEIL

Laissez vos enfants choisir leurs garnitures préférées ! Confitures, compote de pomme, fruits frais ou fromage blanc – ne posez aucune limite à leur créativité. Et pour varier toujours plus les joies de la garniture : copeaux de chocolat, sucre à la cannelle, fruits secs hachés ou grillés, beurre de cacahuète ou pâte nougat aux noix. Les enfants vous en seront reconnaissants !





# Omelettes des lève-tard

## Pour 4 personnes

120 g de jambon cuit

2 tomates

100 g de champignons  
de Paris

1/2 botte de ciboulette

6 œufs

6 c. à soupe de lait

sel, poivre

noix de muscade

2 c. à soupe de  
beurre liquide ou

d'huile

2 c. à soupe de

fromage râpé

## Produits AMC

HotPan 24 cm

Navigenio

Audiotherm





 env. 20 minutes



1. Couper le jambon en petits dés, laver les tomates et les couper en petits cubes, nettoyer les champignons de Paris à l'aide d'un pinceau ou d'un linge et les couper également en petits morceaux. Ciseler finement la ciboulette. Mélanger ensemble tous les ingrédients.
2. Battre le lait et les œufs en un mélange mousseux, accommoder de sel, poivre et noix de muscade, ajouter le beurre ou l'huile.
3. Faire chauffer la HotPan sur le Navigenio réglé au degré 6 et à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes.
4. Verser la moitié du mélange dans la HotPan, répartir par-dessus la moitié des autres ingrédients ainsi qu'une cuiller à soupe de fromage.
5. Mettre la HotPan sur un plan de travail résistant à la chaleur et couvrir avec le Navigenio en position retournée. Faire dorer au petit degré env. 5 minutes.
6. Remettre la HotPan sur le Navigenio réglé au degré 6, sortir la première omelette et la réserver au chaud.
7. Verser le reste du mélange et ajouter les ingrédients comme décrit précédemment et saupoudrer avec le fromage restant.
8. Mettre à nouveau la HotPan sur un plan de travail résistant à la chaleur, couvrir avec le Navigenio en position retournée et faire dorer la seconde omelette env. 5 minutes.
9. Diviser les omelettes en deux ou quatre parts et servir aussitôt.

**Temps de cuisson :** env. 5 minutes chacune  
env. 254 kcal par personne



# POUR LES PETITS FANTÔMES

## CONSEIL

Le potiron permet non seulement de confectionner de délicieuses soupes, il renferme en outre de précieux nutriments, par exemple le bêta-carotène (provitamine A), des sels minéraux comme le potassium et le fer et une quantité importante de fibres alimentaires rassasiantes.



# Soupe de fête

 env. 45 minutes



## Pour 8 personnes

Soupe :

1,2 kg de potiron (ou potimarron)

1 oignon

800 ml de bouillon de volaille

100 ml de crème fraîche

sel, poivre

noix de muscade

5 branches de persil plat

Boulettes de viande hachée :

1 petit oignon

1 banane

300 g de viande hachée mixte

sel, poivre

curry en poudre

## Produits AMC

Casserole 24 cm 5,0 l

HotPan 28 cm

1. Éplucher le potiron et le couper en petits morceaux. Mettre les morceaux encore mouillés dans une casserole puis, par-dessus, les oignons et faire chauffer à feu maximum et à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Légumes. Faire cuire à feu doux env. 15 minutes.
2. Le temps de cuisson une fois écoulé, ajouter le bouillon et la crème fraîche et mixer le tout finement. Accommoder de sel, poivre et noix de muscade.
3. Pour les boulettes de viande hachée, éplucher l'oignon et l'émincer finement. Éplucher la banane et l'écraser finement à l'aide d'une fourchette. Les travailler tous deux avec la viande hachée, rectifier généreusement l'assaisonnement.
4. À partir du mélange de viande hachée, former des boulettes de petite taille. Faire chauffer une HotPan à feu maximum jusqu'à la fenêtre Viandes, y placer les boulettes, couvrir et faire cuire à feu doux jusqu'au point de retournement à 90°C.
5. Retourner les boulettes de viande hachée, couvrir à nouveau et laisser reposer tout feu éteint encore env. 6 minutes selon grosseur.
6. Effeuille le persil et le hacher finement. Verser la soupe dans des récipients individuels, compléter avec 2-3 boulettes de viande hachée, un soupçon de crème fraîche et un peu de curry en poudre. Agrémenter de persil haché et servir.

**Temps de cuisson :** env. 15 minutes + env. 8 minutes  
env. 165 kcal par personne





# Hamburgers-maison

 env. 40 minutes



## Pour 4 personnes

1 tomate  
2 cornichons  
1 petit oignon  
1 gousse d'ail  
300 g de viande hachée  
1 c. à café de moutarde  
sel, poivre  
4 pains pour hamburger  
4 c. à café de mayonnaise  
4 feuilles de salade  
4 c. à café de ketchup à la tomate  
4 petites tranches de fromage

## Produits AMC

HotPan 28 cm  
Audiotherm

1. Nettoyer la tomate et la couper en très fines tranches, couper les cornichons en lamelles dans le sens de la longueur.
2. Éplucher l'oignon et l'ail, les hacher très finement à l'aide du Quick Cut. Mélanger la viande hachée avec l'ail et l'oignon hachés, accommoder de moutarde, de sel et de poivre. Former à partir du mélange ainsi obtenu quatre steaks hachés.
3. Faire chauffer à feu maximum la HotPan 28 cm à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes, réduire à feu doux, y disposer les steaks hachés, couvrir et faire griller jusqu'à ce que le point de retournement à 90°C soit atteint. Retourner, couvrir à nouveau, éteindre le feu et faire griller jusqu'à ce que le point de retournement à 90°C soit à nouveau atteint. Retirer la HotPan du feu et laisser reposer les steaks env. 5 minutes.
4. Couper les petits pains en deux, éventuellement les toaster légèrement, enduire la partie inférieure d'une cuiller à café de mayonnaise et garnir avec une feuille de salade nettoyée, quelques lamelles de cornichon et tranches de tomates.
5. Ajouter les steaks hachés chauds recouverts d'une tranche de fromage, tartiner de ketchup, couvrir avec les moitiés de petits pains restantes et servir aussitôt.

**Temps de cuisson :** env. 8 minutes

env. 475 kcal par personne



Pour des hamburgers plus „light“ et plus sains, optez pour une viande hachée maigre. La HotPan AMC permet également de confectionner à la perfection des steaks hachés de volaille sans ajouter de matières grasses.







# Filets pirate aux écailles croustillantes

 env. 30 minutes



## Pour 4 personnes

1 petite courgette fine  
3 pommes de terre à chair farineuse  
4 filets de poisson à chair blanche (par ex. cabillaud, env. 120 g pièce)  
2 c. à soupe de beurre liquide  
sel, poivre  
100 g de fromage frais aux fines herbes  
3 c. à soupe de parmesan râpé  
1 jaune d'œuf  
1 branche de romarin

## Produits AMC

Casserole 24 cm 3,5 l  
Navigenio  
Audiotherm

1. Laver la courgette, éplucher les pommes de terre et râper le tout en fines tranches.
2. Bien essuyer les filets de poisson et les poser sur une bande de papier sulfurisé. Badigeonner une face avec un peu de beurre, retourner les filets et saler et poivrer l'autre face.
3. Mélanger ensemble le fromage frais, le parmesan et le jaune d'œuf et en enduire les filets de poisson. Les couvrir avec les tranches de courgette et de pommes de terre disposées en écailles. Badigeonner avec le beurre restant.
4. Faire chauffer la casserole sur le Navigenio réglé au degré 6 et à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes.
5. Mettre la casserole dans le couvercle retourné, y disposer les filets de poisson et couvrir avec le Navigenio en position retournée.
6. Faire dorer le poisson 5 minutes au grand degré.
7. Effeuille le romarin, en accommoder le poisson et servir.

**Temps de cuisson :** env. 5 minutes  
env. 280 kcal par personne





# Burgers de pommes de terre

## ET MINI-SALADE DE TOMATES



env. 60 minutes (hors temps d'attente)



### Pour 4 personnes

Burgers de pommes  
de terre :

500 g de pommes  
de terre à chair farineuse

1 oignon

100 g d'épinards frais

1 œuf

30 g de parmesan râpé

60 g de chapelure

sel

1 pincée de noix de  
muscade

3 c. à café de beurre

Mini-salade de tomates :

500 g de tomates-cerise

1 oignon de mai

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de vinaigre

balsamique

sel, poivre

### Produits AMC

Quick Cut

HotPan 28 cm

1. Laver soigneusement les pommes de terre et les faire cuire sous pression dans le panier Softiera et avec le Secuquick softline env. 15 minutes selon grosseur, les peler, les laisser refroidir puis les écraser au presse-purée ou les râper grossièrement.
2. Éplucher l'oignon, nettoyer les épinards et hacher le tout finement dans le Quick Cut.
3. Travailler ensemble les pommes de terre, le mélange d'épinards, l'œuf, le parmesan et la chapelure et accommoder généreusement de sel et de noix de muscade.
4. À partir de cette masse, former huit burgers épais et les laisser refroidir. Laver les tomates-cerise et les couper en deux ou en quatre, laver l'oignon de mai et le couper en fines rouelles.
5. Mélanger les tomates et l'oignon avec l'huile et le vinaigre balsamique. Saler et poivrer.
6. Mettre le beurre dans une HotPan et faire chauffer à feu maximum. Dès que le beurre commence à mousser, incliner la HotPan pour bien répartir le beurre puis y disposer les burgers.
7. Couvrir et faire chauffer à feu maximum jusqu'à ce que la fenêtre Viandes soit atteinte, réduire à feu doux et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le point de retournement à 90°C soit atteint. Retourner les burgers et poursuivre leur cuisson jusqu'à ce que le point de retournement à 90°C soit à nouveau atteint.
8. Vérifier que les burgers soient bien dorés. Si nécessaire, les faire cuire quelques minutes supplémentaires sans couvercle. Servir les burgers accompagnés de la mini-salade de tomates.

**Temps de cuisson :** env. 10 minutes  
env. 300 kcal par personne





# Glace banane et glace cerise-coco

 15 minutes chacune (hors temps d'attente)



## Pour 6 pièces

Glace banane :

1 petite banane  
250 g de fromage  
blanc (20%) ou de  
ricotta  
50 g de crème fraîche  
40 g de copeaux de  
chocolat

Glace cerise-coco :

30 g de sauce à  
dessert au chocolat  
100 g de griottes  
égouttées (en bocal)  
250 ml de lait de coco  
100 g de mascarpone  
50 g de confiture de  
cerise

## Produit AMC

Quick Cut

Glace banane :

1. Éplucher la banane, la tailler grossièrement en morceaux puis les hacher dans le Quick Cut.
2. Ajouter le fromage blanc ou la ricotta ainsi que la crème fraîche. Retirer le couteau du Quick Cut et ajouter les copeaux de chocolat.
3. Verser le mélange de banane dans des moules pour glace à bâtonnets et les fermer.
4. Placer les moules au congélateur pour au minimum 6 heures, de nuit par exemple.

Glace cerise-coco :

5. Faire fondre la sauce pour dessert au chocolat selon les instructions figurant sur l'emballage et la verser dans les moules à glace. Bouger les moules de temps à autre avant congélation complète de manière à ce qu'une pointe de chocolat se forme.
6. Hacher les griottes finement dans le Quick Cut.
7. Ajouter le mascarpone, le lait de coco et la confiture aux cerises hachées.
8. Répartir le mélange dans les moules à glace et les fermer.
9. Placer les moules au congélateur pour au minimum 6 heures, de nuit par exemple.

env. 120 kcal par pièce



# Galettes

## Pour 6 personnes

4 œufs	60 g de sucre	250 g de farine
1 pincée de sel	1 paquet de zeste de citron	1 pincée de levure
125 g de beurre ramolli		150 ml de lait

## Produits AMC

Griddle Arondo 28 cm  
Navigenio  
Audiotherm



env. 40 minutes

1. Séparer les blancs des jaunes et battre les blancs en neige avec une pincée de sel.
2. Battre ensemble le beurre, le sucre et le zeste de citron en un mélange mousseux et y ajouter les jaunes d'œuf. Mélanger ensemble la farine et la levure, incorporer ce mélange ainsi que le lait, progressivement et en alternant.
3. Pour finir, incorporer les blancs d'œufs avec précaution.
4. Faire chauffer le Griddle Arondo sur le Navigenio réglé au degré 6 et à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes.
5. Réduire au degré 2, déposer 6 petits paquets de pâte dans l'Arondo et couvrir.
6. Faire cuire les premières galettes jusqu'à ce que la fenêtre Viandes soit à nouveau atteinte. Retourner les galettes et couvrir à nouveau. Les galettes sont cuites dès que le point de retournement à 90°C est atteint.
7. Retirer les premières galettes, déposer à nouveau 6 petits paquets de pâte dans l'Arondo, couvrir et faire cuire comme décrit précédemment. Toujours retourner les galettes à 90°C, elles sont cuites lorsque l'aiguille rouge atteint à nouveau le point de retournement à 90°C.

**Temps de cuisson :** env. 2 minutes

env. 415 kcal par personne



Déguster ces galettes de préférence chaudes. On peut tout simplement les sucrer ou les servir accompagnées de confiture, de crème au nougat et aux noix ou de glace à la vanille. Pour un effet plus croustillant, réduire le sucre classique utilisé pour la pâte à 50 g et compléter avec 1 à 2 cuillères de sucre perlé.



# AMC SUPER KID



C'EST  
MOI





**PRÉNOM :**

**NOM :**

**SURNOM :**

**ANNIVERSAIRE :**

**HOBBYS :**

**PLUS TARD, J'AIMERAIS BIEN ÊTRE :**

**MON PLAT PRÉFÉRÉ :**

**MON ÉPICE PRÉFÉRÉE :**

**J'AIME FAIRE LA CUISINE AVEC :**

**SI J'ÉTAIS UN LÉGUME, J'AIMERAIS ÊTRE :**





**PHOTO OU DESSIN  
DE TON PLAT**



# MA RECETTE PRÉFÉRÉE

---

## INGRÉDIENTS

---

---

---

---

## COMMENT ÇA FONCTIONNE



**PHOTO OU DESSIN  
DE TON PLAT**

# SOMMAIRE DES PLATS

<b>B</b> rochettes de courgettes multicolores ....	71
Brochettes du magicien sauce cacahuète bariolée .....	67
Brochettes et galettes de maïs .....	34
Burgers de pommes de terre et mini-salade de tomates .....	100
<b>C</b> arrousel de pizzas .....	48
Cheesecake .....	61
Confiture pêche-kiwi.....	31
Crème de fromage carmin.....	44
Crêpes en tourelles.....	91
Crêpes fourrées.....	73
Croustillants aux fruits sauce stracciatella ...	74
<b>F</b> ajitas sin carne.....	85
Farfalle à la sauce tomate multicolore .....	56
Filet de poisson haut en couleurs .....	37
Filets pirate aux écailles croustillantes.....	99
Fricassée de volaille bariolée .....	35
<b>G</b> alettes .....	103
Glace banane et glace cerise-coco .....	102
Gnocchis à la bolognaise.....	81
Gratin de pâtes aux épinards.....	89
<b>H</b> amburgers-maison .....	96
<b>L</b> a purée préférée de Brocolin .....	68
La purée préférée de Carottine .....	38
<b>M</b> édallions-gourmet.....	55
Muffins des tropiques .....	41
<b>N</b> uggets de poulet et de poisson blanc-rouge.....	65
<b>O</b> melettes des lève-tard.....	92
<b>P</b> etit déjeuner de Minoix énergétique et croquant.....	76
Petits pains des nains.....	62
Potager magique en croûte de fromage....	82
<b>Q</b> uenelles de thon sauce yaourt .....	87
<b>R</b> avioli alla Mamma .....	51
Risotto façon Carottine.....	42
Riz au lait pommes-amandes .....	47
<b>S</b> andwich à l'avocat .....	78
Soupe de fête.....	95
<b>T</b> ourte au pesto sur fond croustillant .....	32
Tranches de tomates panées.....	52
Tresse au noix .....	89
Trifle aux pommes .....	59

## **Impressum**

Editeur :  
AMC International Alfa Metalcraft Corporation AG,  
Rotkreuz (Suisse)

Textes et recettes :  
AMC International, Rotkreuz (Suisse)

Photographies :  
AMC International, Rotkreuz (Suisse),  
Origine des photographies : archives AMC et banques  
d'images

Foodstyling :  
AMC International, Rotkreuz (Suisse)

Concept et Design :  
online design Werbung und Medien GmbH, Bad Kreuznach  
(Allemagne)

Impression :  
Imprimerie Uhl GmbH & Co. KG, Radolfzell (Allemagne)

Exclusion de responsabilité :  
Les contenus de ce livre ont été soigneusement contrôlés  
par l'éditeur dont la responsabilité est exclue pour tout  
préjudice d'ordre corporel, matériel ou pécuniaire.

1. Edition © 2016 AMC International  
Alfa Metalcraft Corporation AG, Rotkreuz (Suisse)





Manger mieux.  
Vivre mieux.

Le Système de  
Cuisson Premium

[www.amc.info](http://www.amc.info)



**AMC Suisse**  
Alfa Metalcraft AG  
Buonaserstrasse 30  
6343 Rotkreuz  
Suisse  
T: +41 41 - 799 51 11

[ch@amc.info](mailto:ch@amc.info)  
[www.amc.info](http://www.amc.info)



AMC Schweiz

**AMC Belgium**  
Alfa Metalcraft Corporation S.A.  
Kortrijksesteenweg 205 - B. 1  
9830 Sint-Martens-Latem  
Belgium  
T: +32 9 250 93 60

[be@amc.info](mailto:be@amc.info)  
[www.amc.info](http://www.amc.info)



AMC Belgium

**AMC International**  
Alfa Metalcraft Corporation AG  
Buonaserstrasse 30  
6343 Rotkreuz  
Switzerland  
T: +41 41 - 799 52 22

[info@amc.info](mailto:info@amc.info)  
[www.amc.info](http://www.amc.info)



AMC International



[amc\\_international](https://www.instagram.com/amc_international)



[www.sosvillagesdenfants.ch](http://www.sosvillagesdenfants.ch)