

COUPE-LÉGUMES EN SPIRALE

Idées de recettes
créatives



SILVERCREST®

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	02
Salades.	06
Plats principaux	11
En-cas	29
Desserts	31
Index	33
Crédits photos	34

INTRODUCTION

Le coupe-légumes en spirale **SILVERCREST** vous permet de créer en un tour de main de délicieux spaghettis de carottes, nouilles de pommes, spirales de betteraves rouges et bien plus encore, pour préparer des plats, en-cas et salades sains et présentés de manière attrayante.

Dans ce livret de recettes, nous vous donnons des indications, conseils et exemples de recettes pour vous permettre d'utiliser idéalement le coupe-légumes en spirale !

Abréviations

cm = centimètre

c. à s. = cuillère à soupe

g = gramme

Pincée = pincée

l = litre

ml = millilitre

Pq = paquet

c. à c. = cuillère à café



Icônes

Les icônes suivantes qui signalent les recettes vous permettent de voir rapidement si les recettes sont végétariennes ou végétaliennes, si elles contiennent du poisson ou de la viande :



végétarien



végétalien



contient du poisson



contient de la viande

Quelles sont les sortes de fruits et légumes adaptés au coupe-légumes en spirale ?

Les fruits et légumes de forme longitudinale d'un diamètre de 3 à 6 cm, par exemple des grosses carottes ou radis, sont idéaux.

Les fruits et légumes d'un diamètre plus gros ou de forme ronde, par exemple un potiron, doivent être coupés, si nécessaire, avant de les transformer.

La structure doit être la plus ferme possible, les fruits et légumes sont alors plus faciles à couper avec le coupe-légumes en spirale.

Pour les sortes de fruits ou légumes à la chair moyennement molle et plus juteuse, comme les courgettes ou les concombres, il est recommandé dès l'achat de veiller à choisir des exemplaires les plus fermes possible. Les sortes de fruits et légumes molles comme les bananes ou les aubergines ne sont pas adaptées au coupe-légumes en spirale. Il n'est pas possible ici de former de spirales, les fruits ou légumes seraient seulement écrasés.

Les sortes de légumes à feuilles, comme le chou rouge ou les oignons ne peuvent pas être coupés en longues nouilles, mais ils peuvent être coupés en julienne avec le coupe-légumes en spirale.

Les sortes de fruits et légumes qui présentent des cavités, comme les poivrons, ou des graines dans la chair, comme les melons ne conviennent pas au coupe-légumes en spirale. À l'exception des poires et pommes, puisqu'il en reste le trognon lors de la coupe et que les graines éventuellement transformées peuvent être facilement éliminées des spirales. La courge butternut, malgré ses graines, peut également être coupée en spirales, les graines se trouvant au cœur du légume. Il suffit de l'éliminer.

Quelle lame est adaptée ?

Le tableau suivant vous indique quelles sortes de fruits et légumes doivent être coupées avec quelle lame. Comme chaque fruit ou légume est différent de par sa structure, son degré de maturité, etc., il est possible que les indications du tableau diffèrent. Veuillez compléter les valeurs indiquées ici de vos expériences.

Aliments	Lame		
	env. 3 mm (Spaghettis)	env. 9 mm (Tagliatelles)	env. 50 mm (Nouilles larges, chips, etc.)
Carotte	•	•	•
Courgette	•	•	•
Céleri rave	•	•	•
Pomme de terre	•	•	•
Patate douce	•	•	•
Chou-rave	•	•	•
Betterave rouge	•	•	•
Concombre		•	•
Brocoli (tiges)	•	•	
Chou blanc/ rouge			•
Courge	•	•	•
Navet	•	•	•
Radis		•	•
Pomme		•	•
Poire		•	•

Préparer les fruits et légumes

Lavez et séchez les fruits ou les légumes. Retirez ensuite les feuilles, fleurs ou tiges. Plus la surface de l'aliment est lisse, plus le résultat sera régulier.

Les aliments à peau épaisse, par ex. le chou rave ou la courge, doivent d'abord être épluchés.

Avant de les transformer, coupez les aliments de manière à pouvoir les introduire dans la goulotte. Le diamètre optimal est de 3–6 cm. Les aliments sont alors suffisamment petits pour la goulotte et suffisamment gros pour être correctement fixés sur le poussoir.

Coupez droit les extrémités supérieure et inférieure de l'aliment, de manière à ce qu'il puisse être bien fixé sur le poussoir.

Conseils et astuces

Pour obtenir des nouilles longues et régulières, veillez à ce que le légume ou le fruit soit toujours bien fixé sur le poussoir et placez-le le plus verticalement possible dans la goulotte.

Pour obtenir de longues spirales, appuyez sur le fruit ou le légume en exerçant dans la mesure du possible une pression légère et régulière dans la goulotte.

Si vous voulez obtenir seulement des nouilles plus courtes, arrêtez d'appuyer de temps en temps.

La pression que vous devez exercer pour obtenir des spirales parfaites diffère en fonction des aliments. Commencez par une légère pression et augmentez-la progressivement jusqu'à ce que le résultat soit satisfaisant.

💡 Les illustrations de ce livret de recettes sont des exemples et peuvent différer de votre résultat en fonction du type d'ingrédients ou de la préparation.





Ingrédients pour 4 personnes

- 3 c. à s. de vinaigre balsamique blanc
- 3 c. à s. de jus de citron
- Sel
- Poivre du moulin
- 1 c. à c. de moutarde moyennement forte
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 8 tomates cerises
- 50 g d'olives noires
- 500 g de courgettes
- 1 c. à s. d'huile d'olive à l'ail
- 1 c. à s. de beurre
- 150 g de fromage de brebis, feta



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 concombre
- 2 pommes vertes
- 1 avocat
- 200 g de quinoa
- 80 g de roquette
- 2 poignées de noix de cajou
- 8 c. à s. d'huile d'olive
- 6 c. à s. de lait d'amande non sucré
- 1 citron
- 2 c. à s. de sirop d'agave
- 2 c. à c. de pavot
- Sel, poivre

SPAGHETTIS DE COURGETTES

en bocal

Préparez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique, le jus de citron, le sel, le poivre, la moutarde et l'huile d'olive.

Lavez les tomates cerises et coupez-les en quartiers.

Dénoyautez les olives et coupez-les également en quartiers.

Lavez et nettoyez les courgettes et coupez-les en nouilles fines de légumes avec la lame de 3 mm.

Faites chauffer l'huile d'olive à l'ail avec le beurre dans une poêle et faites-y cuire les courgettes en les tournant pendant 4 minutes environ pour qu'elles restent fermes.

Retirez les nouilles de légumes du feu et mettez-les dans des bocaux avec les tomates et les olives. Répartissez la vinaigrette, émiettez dessus la feta.

 **Conseil :** Vous pouvez servir les spaghettis de courgettes tièdes ou froids.

SALADE DE NOUILLES DE POMMES-CONCOMBRE

Pour la vinaigrette, zestez et pressez les citrons.

Mélangez 4 c. à c. de jus de citron et 2 c. à c. de zeste de citron avec l'huile d'olive, le lait d'amande et le sirop d'agave avec un mixeur plongeant pendant 1 minute environ.

Incorporez le pavot, salez et poivrez.

Faites cuire le quinoa en suivant les instructions données sur l'emballage.

Retirez le noyau de l'avocat, épilchez-le et coupez-le en dés.

Faites griller les noix de cajou dans une poêle.

Lavez la roquette.

Coupez le concombre et la pomme en longues nouilles avec la lame de 9 mm.

Placez les nouilles de concombre sur une assiette et versez la vinaigrette dessus. Répartissez dessus le quinoa, les dés d'avocat et les noix de cajou. Terminez par quelques nouilles de pommes et garnissez la salade avec la roquette.





Ingrédients pour 4 personnes

100 g de pousses d'épinards
fraîches
1 gousse d'ail
150 g de pois chiches, en boîte
2 c. à s. d'huile de cacahuètes,
claire
80 g de cacahuètes,
salées
env. 125 ml de crème,
Sel
Poivre du moulin
1 filet de jus de citron vert
2 gros concombres

SPIRALES DE CONCOMBRE dans une sauce épinards-cacahuètes

Lavez les épinards, essorez-les bien et hachez-les finement.

Épluchez l'ail.

Égouttez les pois chiches, rincez-les bien et mettez-les dans le mixeur.

Ajoutez l'huile de cacahuètes, 1-2 c. à s. de cacahuètes, les épinards et l'ail.

Mixez le tout et ajoutez la crème pour obtenir une sauce crémeuse.

Assaisonnez-la avec le sel, le poivre et le jus de citron vert.

Lavez les concombres et coupez-les en spirales avec la lame de 9 mm. Placez les spirales de concombre sur une assiette et nappez de sauce.

Avant de servir, garnissez les spirales de concombre avec des cacahuètes.



SALADE ASIATIQUE DE NOUILLES DE CONCOMBRE

avec une vinaigrette au sésame

Coupez le concombre et les carottes en spirales avec la lame de 9 mm.

Épluchez l'ail et hachez-le finement.

Pour la vinaigrette, mélangez l'ail, le vin de riz, la sauce soja, l'huile de sésame et le miel. Relevez la vinaigrette en ajoutant un peu de piment.

Versez la vinaigrette sur les spaghetti de légumes et laissez macérer la salade pendant env. 15 minutes.

Avant de servir, garnissez la salade avec un peu de coriandre fraîche.



Ingrédients pour 4 personnes

2 concombres
4 carottes
1 gousse d'ail
1 c. à c. de vin de riz
150 ml de sauce soja
2 c. à c. d'huile de sésame
2 c. à c. de miel
Coriandre
Piment

SALADE D'ÉPINARDS

aux spirales de betterave rouge et au bleu

Préparez les betteraves rouges et coupez-les en spirales avec la lame de 3 mm.

Lavez les épinards et faites-les bien égoutter.

Pour la vinaigrette, mélangez le jus d'orange, l'huile d'olive, le miel et la moutarde douce, salez et poivrez.

Disposez les épinards et les spirales de betteraves rouges sur une assiette.

Émiettez dessus un peu de bleu et versez la vinaigrette.



Conseil : Nous recommandons de servir de la baguette avec la salade !



Ingrédients pour 4 personnes

200 g de pousses d'épinards
4 betteraves rouges de taille moyenne
Jus de 2 oranges
2 c. à s. de miel
12 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à c. de moutarde douce
Sel
Poivre
Bleu
Baguette



Ingrédients pour
4 personnes

2 c. à c. de graines de
cumin
Sel

Poivre

4-5 c. à s. de vinaigre de
vin blanc

6 c. à s. de jus de
cornichons

6 c. à s. d'huile de colza
350 g de saucisse

2-3 gros cornichons

100 g de céleri en branches
avec les feuilles

2 oignons rouges (80 g)

1 radis (env. 500 g)

5 brins de persil

100 g de fromage d'alpage
(en tranches)

1 petit pain bretzel

20 g de beurre

SALADE DE RADIS BAVAROISE avec des croûtons de bretzel

Faites revenir le cumin à feu moyen et laissez-le refroidir sur une assiette.

Mettez le cumin dans un mortier et pilez-le avec le sel et le poivre.

Mélangez le tout dans un grand bol avec le vinaigre, le jus des cornichons et 5 c. à s. d'huile.

Coupez les cornichons dans le sens de la longueur et coupez-les en tranches obliques.

Coupez la saucisse dans le sens de la longueur puis en fines tranches.

Lavez le céleri et mettez le vert de côté. Si nécessaire, séparez les tiges et coupez-les ensuite en fines tranches.

Épluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles. Mettez ensuite les rondelles d'oignon dans une passoire, recouvrez-les d'eau bouillante, passez-les sous l'eau froide et laissez-les ensuite égoutter.

Mélangez les oignons, la saucisse, les cornichons et les rondelles de céleri avec la sauce.

Préparez le radis et coupez-le en larges spirales avec la lame de 50 mm.

Incorporez les spirales de radis au mélange de saucisse.

Essuyez les feuilles de céleri en les tamponnant et équeutez le persil.

Hachez les deux finement et mélangez-les à la salade.

Coupez le fromage en fines lanières et mélangez-les à la salade.

Coupez le pain bretzel en morceaux de 1 centimètre environ.

Faites chauffer le beurre et 1 c. à s. d'huile dans une poêle antiadhésive et faites-y revenir les dés de pain bretzel jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Avant de servir, garnissez la salade avec les croûtons de pain bretzel.

NOUILLES DE COURGE

aux blettes

Épluchez les oignons et l'ail et hachez-les finement.

Coupez les blettes lavées en lamelles. Équeutez les feuilles.

Coupez la courge en nouilles de légumes courtes avec la lame de 9 mm.

Faites suer les oignons et l'ail avec l'huile dans une poêle suffisamment grande.

Mettez les tiges des blettes dans la poêle et faites-les revenir env. 3 minutes. Mélangez de temps en temps.

Ajoutez ensuite les feuilles de blette, salez, poivrez, ajoutez le jus de citron, le sucre et la noix de muscade.

Retournez de temps en temps les blettes et faites-les cuire pendant env. 3 minutes.

Versez le bouillon dessus et faites mijoter le tout à couvert pendant env. 4 minutes.

Assaisonnez si nécessaire avec les épices.

Mettez les nouilles de courge dans de l'eau salée bouillante et faites-les cuire env. 2 minutes.

Après la cuisson, videz l'eau et laissez égoutter les nouilles de courge.

Répartissez les nouilles de courge sur l'assiette. Ajoutez les blettes dessus et saupoudrer le plat de persil.



Ingrédients pour
4 personnes

1 oignon
1 gousse d'ail
500 g de blettes
750 g de courge
3 - 4 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre
Jus de citron
1 pincée de sucre
Muscade
100 ml de bouillon de légumes
Persil, pour saupoudrer





Ingrédients pour
4 personnes

1 oignon

4 c. à s. d'huile de colza

1 c. à c. d'huile d'olive à l'ail

120 g de jambon cru, en
tranches, ou de jambon blanc

1 c. à s. de beurre

700 g de courgettes

Sel

Poivre du moulin

Muscade

Jus de citron

100 ml de crème

1 jaune d'œuf

Paprika en poudre, fort

Persil, pour la garniture

COURGETTES À LA CARBONARA avec des petits rouleaux de jambon

Épluchez les oignons et coupez-les en fines rondelles.

Faites chauffer 2 c. à s. d'huile de colza avec l'huile à l'ail et faites revenir les rondelles d'oignon à feu doux jusqu'à ce qu'elles ramollissent et soient dorées.

Superposez les tranches de jambon cru et enroulez-les. Coupez-les en fines rondelles au couteau pour obtenir des escargots.

Faites revenir les escargots de jambon dans une poêle antiadhésive et saisissez-les légèrement.

Coupez les courgettes en spirales fines avec la lame de 9 mm.

Faites chauffer le reste d'huile avec le beurre dans une grande poêle et faites-y revenir les courgettes.

Salez et poivrez, assaisonnez avec la noix de muscade et le jus de citron.

Mélangez la crème avec le jaune d'œuf et incorporez le mélange crème-œufs aux courgettes.

Disposez les courgettes sur l'assiette, garnissez avec les oignons poêlés et les rondelles de jambon. Saupoudrez avec un peu de paprika en poudre et de poivre et garnissez d'un peu de persil.



SOUPE DE POULET

aux spirales de carottes

Hachez le thym.

Épluchez les oignons et l'ail et hachez-les.

Lavez le céleri et coupez-le en petits morceaux.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et ajoutez les oignons, l'ail et le céleri en branches.

Faites revenir le tout env. 5 minutes jusqu'à ce que le céleri commence à ramollir et que les oignons blondissent.

Déglacez le tout avec le bouillon de poulet et ajoutez le thym, le basilic et l'origan.

Faites cuire environ 5 minutes à feu doux.

Épluchez les carottes et coupez-les en spirales avec la lame de 9 mm. Coupez le blanc de poulet en petits cubes.

Mettez le tout dans une casserole et faites cuire env. 5-7 minutes jusqu'à ce que les spirales de carottes commencent à ramollir.



Ingrédients pour
4 personnes

3 c. à s. d'huile d'olive
1½ gousse d'ail
1 oignon rouge
3 branches de céleri
5 branches de thym frais
1 cuillère à café de basilic déshydraté
1 cuillère à café d'origan déshydraté
1 ½ l de bouillon de poulet
1 - 2 carottes
550 g de blanc de poulet
Sel, poivre



Ingrédients pour
4 personnes

12 carottes
4 blancs de poulet
6 oignons nouveaux
200 g de pousses
d'épinards
8 c. à s. de sauce soja
2 c. à s. de miel
2 c. à c. de paprika en
poudre
2 c. à c. de curcuma
Sel, poivre
2 c. à s. d'huile de
sésame
4 c. à s. d'huile de
tournesol
2 c. à s. de sésame

POÊLÉE DE SPAGHETTIS DE CAROTTES

au poulet et aux épinards

Coupez les blancs de poulet en cubes et mélangez-les avec 4 c. à s. de sauce soja, l'huile de sésame, le miel, le paprika en poudre et le curcuma. Ajoutez le sel et le poivre.

Épluchez les carottes et coupez-les en spaghetti avec la lame de 3 mm.

Coupez les oignons nouveaux en rondelles.

Faites revenir les cubes de poulet dans 2 c. à s. d'huile de tournesol et incorporez le sésame.

Versez le mélange poulet-sésame dans un bol et réservez.

Mettez 2 autres c. à s. d'huile de tournesol dans la même poêle et faites-y revenir les nouilles de carottes.

Ajoutez les oignons nouveaux dans la poêle et faites revenir le tout 3-4 minutes.

Ajoutez le reste de la sauce soja et les épinards lavés, salez et poivrez.

Pour terminer, incorporez les cubes de poulet avec le jus de cuisson.



Ingrédients pour
env. 6 ballotins

200 g de feta
3 grosses pommes de terre
un peu de sel
un peu d'huile d'olive

BALLOTINS POMME DE TERRE-FETA

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en spirales les plus longues possible avec la lame de 3 mm.

Coupez la feta en petits cubes et enroulez-les dans les spirales de pomme de terre pour former des ballotins. Le fromage ne doit pas entrer en contact avec la poêle lors de la cuisson.

Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites revenir les ballotins de tous les côtés jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Si nécessaire, vous pouvez encore saler un peu les ballotins, cependant n'oubliez pas que la feta est déjà très salée de nature.



Conseil : Vous pouvez servir les ballotins pomme de terre-feta chauds ou les déguster froids comme en-cas.

NOUILLES DE LÉGUMES

avec une brochette d'halloumi

Préchauffez le four à 60 °C, chaleur tournante.

Coupez le fromage halloumi en carrés de 4 cm environ et de 1 cm d'épaisseur.

Lavez le poivron et coupez-le en deux, retirez le cœur et découpez le poivron en petits morceaux de taille identique.

Épluchez et coupez les oignons en quatre.

Embrochez 2 couches d'oignons, un morceau d'halloumi et une rondelle de poivron sur une brochette en bois.

Salez et poivrez les brochettes et badigeonnez-les avec env. 2 c. à s. d'huile d'olive.

Faites revenir les brochettes à la poêle de tous les côtés pendant env. 6-8 minutes et maintenez-les ensuite au chaud dans le four.

Lavez les courgettes et coupez-les en tagliatelles avec la lame de 9 mm.

Faites cuire les tagliatelles d'edamame dans de l'eau bouillante salée comme indiqué sur l'emballage jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle et faites suer les nouilles de courgettes pendant 2-3 minutes environ.

Lavez le brin de romarin et mettez-la avec un peu de sel et de poivre avec les nouilles de courgettes dans la poêle.

Égouttez les tagliatelles d'edamame et ajoutez-les avec un peu d'eau de cuisson aux nouilles de courgettes et mélangez bien le tout.

Ajoutez les tomates, la gousse d'ail, le sucre et le basilic préalablement lavé dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une sauce. Salez et poivrez la sauce et versez-la dans un petit bol.

Retirez le brin de romarin et disposez les nouilles dans un bol.

Retirez les brochettes du four et placez-les sur le bol et avant de servir, garnissez avec le shiso.



Pour 4 personnes

400 g d'halloumi
1 poivron rouge
2 oignons rouges
Sel
Poivre du moulin
2 - 3 courgettes
350 g de tagliatelles d'edamame
(ou autres tagliatelles)
8 c. à s. d'huile d'olive
1 brin de romarin

En plus :
300 g de tomates
en morceaux
1 gousse d'ail,
conservée dans l'huile
1 c. à c. de sucre
1 brin de basilic
Shiso, pour la garniture





Ingrédients pour 4 personnes

Pour la sauce :

400 ml de mayonnaise
200 ml de yaourt nature
3,5 % de matières grasses
4 cornichons
2 c. à c. de câpres
3 sardines
2 c. à s. de vinaigre
Sel
Poivre du moulin

Pour les nouilles :

2 kg de courgettes (env. 7
pièces)
8 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre du moulin
6 tomates
thym frais, pour la garniture

NOUILLES DE COURGETTES

aux tomates, sauce rémoulade et thym

Versez tous les ingrédients pour la sauce rémoulade dans le mixeur et mixez bien le tout.

Salez et poivrez la sauce.

Lavez les courgettes et coupez-les en lanières avec la lame de 3 mm.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y suer les nouilles de courgettes pendant 3-4 minutes environ.

Salez et poivrez les nouilles de courgettes.

Lavez les tomates et retirez-en le trognon. Coupez la chair en dés.

Disposez les nouilles de courgettes sur une assiette, répartissez dessus les tomates et nappez de sauce.

Avant de servir, garnissez les nouilles de courgettes avec un peu de thym.



SPAGHETTIS

aux spirales de légumes à la sauce tomate

Coupez les carottes et les courgettes en spirales avec la lame de 9 mm.

Faites cuire les spaghettis en respectant les indications données sur l'emballage et ajoutez les spirales de carottes et de courgettes environ 5 minutes avant la fin du temps de cuisson.

Ne mélangez PAS les spirales de carottes et de courgettes aux spaghettis.

Hachez les oignons et l'ail. Faites-les revenir dans une poêle avec env. 3 c. à s. d'huile d'olive.

Retirez les spirales de carottes et de courgettes de la casserole, égouttez-les et mettez-les dans la poêle avec l'ail et les oignons.

Mettez également les tomates en morceaux dans la poêle. Faites mijoter le tout brièvement.

Disposez les spaghettis sur une assiette et ajoutez dessus les spirales de carottes et de courgettes avec la sauce tomate.

Assaisonnez avec le piment, le sel et le poivre à votre convenance.



Pour 4 personnes

350 g de spaghettis
750 g de courgettes
200 g de carottes
3 gousses d'ail
2 oignons
3 boîtes de tomates en morceaux
Piment
Sel et poivre
3 c. à s. d'huile d'olive



Ingrédients pour 4 personnes

550 g de chou-rave

1 kg de grosses pommes de terre

3 œufs

2 oignons

2 pincées de noix de muscade

fraîchement râpée

1 botte de persil frisé

200 ml d'huile de tournesol

Sel et poivre

2 c. à c. de sel de table

20 g de beurre salé

100 g de chapelure

SPAGHETTIS DE CHOU-RAVE au wok

Épluchez et lavez les pommes de terre et coupez-les en spirales avec la lame de 3 mm.

 **Conseil :** Si vous mettez les spirales de pommes de terre dans de l'eau froide salée, elles ne se coloreront pas !

Épluchez et hachez les oignons. Hachez le persil.

Épluchez et lavez le chou-rave et coupez-le en spaghetti avec la lame de 3 mm.

Réservez le tout.

Faites cuire les spirales de pommes de terre dans un grand faitout rempli d'eau salée bouillante pendant 5 minutes environ.

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok.

 **Conseil :** Si vous utilisez une casserole, vous devez utiliser un peu plus d'huile de tournesol.

Battez les œufs pour les faire mousser, ajoutez les oignons, le persil, le sel et poivre, la noix de muscade, mélangez et badigeonnez-en les pommes de terre.

Saisissez quelques extrémités de spirales de pomme de terre avec une grande fourchette et enroulez-les.

Placez les nids de pomme de terre enroulés verticalement dans le wok et retirez-les de la fourchette.

Retournez les nids de pomme de terre au bout de 1-2 minutes ou une fois le degré de dorage souhaité atteint.

Faites fondre le beurre dans une petite casserole, ajoutez la chapelure et faites dorer à feu doux.

Faites blanchir les spaghetti de chou-rave dans de l'eau salée pendant 3 minutes environ. Égouttez-les dans une passoire, mais ne les rincez pas à l'eau !

Placez les nids de pomme de terre et les spaghetti de chou-rave sur une assiette. Parsemez le persil sur les nids de pomme de terre et la chapelure sur les spaghetti de chou-rave.

FILET DE SAUMON

sur nouilles de courgettes

Lavez et nettoyez les courgettes et coupez-les en nouilles fines de légumes avec la lame de 9 mm.

Lavez le saumon et séchez-le bien en le tamponnant.

Mettez l'huile de colza dans une poêle chaude et faites-y revenir le saumon d'abord côté peau, puis de l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Salez et poivrez le saumon et laissez-le finir de cuire à couvert sur la plaque éteinte.

Entretemps, faites chauffer le beurre et l'huile à l'ail dans une poêle chaude.

Faites revenir les nouilles de courgettes pendant env. 4 minutes en les retournant de temps en temps.

Ajoutez la crème, salez et poivrez, assaisonnez avec le curry, le jus de citron et le sucre.

Disposez les nouilles de courgettes dans des assiettes creuses et garnissez-les de saumon.

Répartissez dessus les baies de poivre rose et garnissez selon vos goûts avec des herbes aromatiques.



Pour 4 personnes

500 g de courgettes
4 tranches de filet de saumon, env. 150 g chacune
4 c. à s. d'huile de colza
Sel de mer
Poivre du moulin
1 c. à s. de beurre
1 c. à c. d'huile d'olive à l'ail
1 - 2 pincées de curry en poudre
4 c. à s. de jus de citron
1 pincée de sucre
100 ml de crème
quelques baies de poivre rose
Herbes aromatiques selon les goûts, pour la garniture





Ingrédients pour
4 personnes

4 steaks de cerfs de 220 g
chacun, par ex. échine ou
rumsteck
3 baies de genévrier
gros sel de mer
Poivre du moulin
5 c. à s. d'huile végétale
400 g de radis
400 g de concombre
1 pincée de sucre
2 c. à s. de vinaigre de riz
200 g de cacahuètes, nature
4 c. à s. d'huile de cacahuètes
1 citron vert, zeste et jus
2 piments
1 c. à s. de sésame, grillé
1 c. à c. de sel

STEAK DE GIBIER

avec une sauce à la cacahuète sur des nouilles de légumes

Préchauffez le four à 100 °C.

Lavez la viande à l'eau froide et tamponnez-la pour la sécher.

Pilez les baies de genévrier avec un peu de gros sel de mer dans un mortier.

Assaisonnez les steaks de cerf avec le mélange de baies de genévrier-sel de mer et un peu de poivre.

Faites chauffer 3 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et saisissez les steaks pendant 2 minutes.

Retirez les steaks et laissez-les finir de cuire au four préchauffé pendant 15-20 minutes environ.

Épluchez le concombre et le radis et coupez-les en longues lamelles avec la lame de 9 mm.

Placez les nouilles de légumes dans un saladier et faites-les mariner avec le sel, sucre, vinaigre de riz et le reste d'huile végétale.

Faites revenir les cacahuètes dans une poêle sans graisse.

Mettez les cacahuètes grillées avec l'huile de cacahuètes, 100 ml d'eau et le zeste et le jus d'un citron vert dans un mixeur.

Mixez le tout jusqu'à obtenir une sauce et salez et poivrez à votre convenance.

Lavez les piments et coupez-les en fines rondelles.

Sortez la viande du four, laissez-la reposer brièvement et découpez-la en tranches.

Disposez les nouilles de légumes au centre de l'assiette, posez dessus la viande de cerf en éventail et nappez de sauce.

Avant de servir, garnissez le plat avec les rondelles de piment et les graines de sésame.



SPAGHETTIS DE PATATES DOUCES

au jambon cru, sauce feta et fromage de chèvre

Lavez les oignons nouveaux et coupez-les en fines rondelles.

Épluchez l'ail et hachez-le finement avec le piment.

Faites revenir les oignons nouveaux, l'ail et le piment avec un peu d'huile dans une poêle.

Ajoutez les dés de jambon cru et faites revenir env. 5 minutes.

Retirez le tout de la poêle, mais laissez-y le jus.

Épluchez les patates douces et coupez-les en spaghettis avec la lame de 3 mm.

Faites à nouveau chauffer la poêle et faites-y revenir les spaghettis de patates douces jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.

Incorporez le mélange oignons-jambon cru aux patates douces, salez et poivrez.

Émiettez dessus la feta.

Lavez le basilic, secouez-le pour le sécher, équeutez-le et hachez finement les feuilles.

Faites chauffer le fromage de chèvre et un peu de lait dans une casserole. Ajoutez-y la feta émiettée, le miel et le basilic. Salez et poivrez.

Servez les spaghettis de patates douces avec la sauce.



Ingrédients pour
4 personnes

1 botte d'oignons nouveaux
1 gousse d'ail
1 piment séché
150 g de jambon cru en dés
4 patates douces
les plus longues et fines possible
100 g de feta
150 g de fromage
de chèvre frais
un peu de lait
1 c. à s. de miel
un peu de sel
un peu de poivre
1 bouquet de basilic



SPIRALES DE LÉGUMES

au tofu avec une sauce épicée aux cacahuètes

Lavez tous les légumes.

Lavez et épluchez les betteraves rouges et coupez-les en lanières avec la lame de 3 mm.

Faites blanchir les lanières de légumes dans de l'eau salée bouillante pendant 3 minutes environ. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et laissez-les ensuite égoutter.

Lavez les courgettes et coupez-les également en lanières avec la lame de 3 mm. Mettez-les dans un saladier et salez-les.

Lavez le concombre et coupez-le en larges nouilles avec la lame de 50 mm. Mettez-les dans un autre saladier et salez-les.

Coupez le tofu en fines lamelles. Panez les lamelles de tofu avec le sésame et faites-les revenir à la poêle avec 2 c. à s. d'huile de cacahuètes pendant 2 minutes environ. Ajoutez un peu de sel.

Ajoutez le reste d'huile de cacahuètes, le zeste et le jus des citrons verts, 120 g de cacahuètes, l'huile d'olive et la pincée de coriandre dans un mixeur.

Mixez le tout jusqu'à obtenir une sauce. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Versez la sauce dans un petit verre.

Disposez tous les légumes dans une assiette creuse et ajoutez dessus le tofu en éventail.

Placez un petit verre de sauce sur l'assiette.

Lavez la coriandre et répartissez-la dessus. Avant de servir, saupoudrez de cacahuètes et de sésame noir.



Pour 4 personnes

350 g de betterave rouge, crue

Sel

350 g de courgettes

350 g de concombre

400 g de tofu fumé

2 c. à s. de sésame clair

5 c. à s. d'huile de cacahuètes

2 citrons verts bio, zeste et jus

200 g de cacahuètes nature

grillées

3 c. à s. d'huile d'olive

1 pincée de coriandre

1 poignée de coriandre fraîche

Sésame noir, pour saupoudrer



Pour 4 personnes

200 ml de bouillon de légumes

200 g de gruyère

1 c. à s. de beurre froid

Poivre du moulin

4 tomates séchées en bocal

800 g de navets avec les feuilles

Sel

8 tranches de jambon cru

Huile d'olive, pour arroser

SPIRALES DE NAVETS

au bacon et à la sauce au fromage

Faites chauffer le bouillon de légumes, incorporez le gruyère et le beurre et poivrez.

Coupez les tomates séchées en petits dés et ajoutez-les à la sauce.

Épluchez les navets et réservez le vert.

Coupez les navets en spirales avec la lame de 9 mm.

Faites blanchir les spirales de légumes dans de l'eau salée bouillante pendant 3 minutes environ. Égouttez-les ensuite et laissez-les égoutter.

Faites revenir le jambon cru dans une poêle jusqu'à ce qu'il croustille et placez-le ensuite sur de l'essuie-tout.

Mettez un peu de sauce sur une assiette, placez dessus les spirales de légumes au centre et posez le jambon cru croustillant.

Hachez les feuilles du navet et répartissez-les dessus.

Avant de servir, arrosez le plat d'un peu d'huile d'olive.



NOUILLES DE COURGE

au pesto de graines de courge

Retirez les graines de la courge.

Coupez la chair de la courge en fines lanières avec la lame de 3 mm et faites-les cuire al dente dans de l'eau salée bouillante pendant 6 minutes environ. Égouttez-les ensuite et laissez-les égoutter.

Épluchez l'ail et mettez-le dans un mixeur.

Faites griller les graines de courge des deux côtés pendant 3 minutes environ dans une poêle et ajoutez-les à l'ail dans le mixeur.

Ajoutez l'huile de graines de courges et l'huile d'olive ainsi que le zeste et le jus des citrons et de l'orange et mixez finement le tout. Salez et poivrez le mélange.

Lavez le basilic, séchez-le en le tamponnant et coupez les feuilles en fines lamelles.

Disposez les lanières de courge dans des bols. Nappez de sauce et garnissez le plat de graines de courge et de lamelles de basilic avant de servir.



Pour 4 personnes

1 200 g de butternut

Sel

1 gousse d'ail

50 g de graines de courge

2 c. à soupe d'huile de graines de courge

6 c. à s. d'huile d'olive

1 citron vert bio, zeste et jus

1 orange bio, zeste et jus

Poivre du moulin

Pour la garniture :

1 brin de basilic

2 c. à s. de graines de courge





Pour 4 personnes

4-5 brins de basilic

100 g de tomates,
séchées

50 g de graines de courge

1 gousse d'ail

1 c. à s. d'huile d'olive au
piment

env. 80 ml d'huile d'olive

Sel

Poivre du moulin

1 pincée de cannelle

Jus de citron

700 g de carottes

SPAGHETTIS DE CAROTTES au pesto à la tomate

Épluchez l'ail.

Lavez le basilic, secouez-le pour
le sécher et équeutez-le.

Mettez deux tiers avec les to-
mates séchées, les graines de
courge, l'ail épluché, l'huile
d'olive au piment et un peu
d'huile d'olive dans un mixeur et
mixez le tout.

Ajoutez de l'huile d'olive jusqu'à
obtenir un pesto crémeux.

Salez et poivrez le pesto, ajoutez
cannelle et jus de citron.

Épluchez les carottes et cou-
pez-les en fins spaghetti avec la
lame de 3 mm.

Blanchissez-les 3-4 minutes à
l'eau salée bouillante pour qu'ils
soient al dente.

Égouttez-les dans une passoire,
et répartissez-les dans des bols.

Versez le pesto dessus et gar-
nissez le plat avec le reste de
basilic.



TAGLIATELLES DE CHOU-RAVE

au pesto

Lavez le persil et effeuillez-le.

Mettez les feuilles de persil, les cerneaux de noix, les amandes, l'ail épluché, l'huile de pépins de raisin et un peu d'huile d'olive dans un mixeur et mixez le tout.

Ajoutez de l'huile d'olive jusqu'à obtenir un pesto crémeux. Assaisonnez avec le sel, le poivre et le jus de citron.

Préparez le chou-rave et coupez-le en nouilles de légumes avec la lame de 50 mm.

Blanchissez-les 3-4 minutes à l'eau salée bouillante de sorte que les nouilles soient al dente.

Égouttez les nouilles de légumes dans une passoire, et répartissez-les dans des bols.

Nappez de pesto et garnissez le plat avec un peu de persil.

 **Conseil :** Vous pouvez également servir les nouilles de légumes crues !



Pour 4 personnes

20 g de persil
80 g de cerneaux de noix
40 g d'amandes
2 gousses d'ail
2 c. à s. d'huile de pépins de raisin
env. 100 ml d'huile d'olive
Sel
Poivre du moulin
Jus de citron
750 g de chou-rave





Pour 4 personnes

1 poignée de feuilles de
salade, par ex. de la frisée

1/2 concombre

3-4 oignons nouveaux

3 c. à s. de vinaigre balsa-
mique

3 c. à s. de jus de citron

Sel

Poivre

1 c. à c. de moutarde

4 c. à s. d'huile d'olive

2 c. à s. d'huile de colza

4 petits fromages de brebis

4 c. à s. de pignons de pin,
légèrement grillés

selon les goûts

4 c. à s. de graines de

grenade

Herbes aromatiques, pour la
garniture

FROMAGE DE BREBIS POÊLÉ sur une salade de nouilles de concombre

Lavez la salade et essorez-la
bien.

Lavez le concombre et cou-
pez-le en nouilles avec la lame
de 50 mm.

Lavez les oignons nouveaux et
coupez-les en biais en fines ron-
delles.

Préparez une vinaigrette avec le
vinaigre balsamique, le jus de
citron, le sel, le poivre, la mou-
tarde et l'huile d'olive.

Coupez la salade et dispo-
sez-la avec les concombres et
les oignons nouveaux sur une
assiette en les mélangeant.

Faites chauffer l'huile de colza
dans une poêle et faites-y re-
venir le fromage de brebis des
deux côtés pour le dorer légè-
rement.

Placez le fromage de brebis
poêlé sur la salade, versez la
vinaigrette dessus et parsemez
de pignons de pin et de graines
de grenade.

Avant de servir, garnissez avec
les herbes aromatiques.



GALETTES DE POMMES DE TERRE EN SPIRALES

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en spirales avec la lame de 9 mm. Placez les spirales dans l'eau froide pour qu'elles ne se colorent pas.

Épluchez les oignons, coupez-les en petits dés et mélangez les dés d'oignons dans les spirales de pommes de terre.

Placez le mélange de pommes de terre dans un torchon humide et extirpez un peu de jus du mélange avec les mains.

 **Conseil :** Vous pouvez diviser le mélange de pommes de terre en plusieurs portions et les presser les unes après les autres. Il est ainsi plus facile d'extirper le jus.

Mettez le mélange de pommes de terre pressé dans un saladier et aérez-les à nouveau un peu.

Mélangez les œufs et ajoutez-les au mélange de pommes de terre. Incorporez la farine de pomme de terre et assaisonnez

avec le sel et la noix de muscade.

Foncez une plaque de four avec une double couche de papier de cuisson et gardez-la prête au four à 100 °C.

Faites chauffer suffisamment d'huile dans une poêle antiadhésive pour que le fond de la poêle soit juste recouvert.

Mettez 3 portions d'appareil aux pommes de terre (env. 2 c. à s.) à la fois dans la poêle et faites revenir à feu moyen à vif de chaque côté pendant 3 minutes environ, jusqu'à ce que les galettes de spirales de pommes de terre soient dorées et croustillantes.

 **Conseil :** Vous pouvez conserver les galettes de spirales de pommes de terre au chaud au four à env. 100 °C.



Pour 4 personnes

1,5 kg de pommes de terre
2 oignons
4 œufs
40 g de farine de pommes de terre
Sel
Noix de muscade (fraîchement râpée)
Huile de friture

SPIRALES DE PATATES DOUCES frites

Coupez les patates douces en spirales fines avec la lame de 3 mm.

Saupoudrez les spirales de fécule de tous les côtés dans un saladier.

Mettez les spirales par portions dans la friteuse chaude et faites-les frire env. 6 - 8 minutes

jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Retirez les spirales de l'huile avec précaution, faites-les égoutter et salez-les légèrement.

Avant de servir, laissez les spirales de patate douce légèrement refroidir et servez de la crème aigre en accompagnement.



Pour 4 personnes

2 grosses patates douces
Sel
2 c. à s. de fécule
100 g de crème aigre
1 l d'huile de friture

SPAGHETTIS DE BETTERAVE ROUGE

avec une sauce yaourt-piment



Pour 4 personnes

1 poivron rouge

2 piments rouges

1 échalote

2 gousses d'ail

4 tomates séchées

50 ml d'huile d'olive

1 pincée de sucre roux

Sel

Poivre

Jus de citron

600 g de betteraves rouges

200 g de yaourt

2 c. à s. de crème fraîche

Crackers au riz, pour la garniture

Lavez le poivron et les piments et hachez-les finement.

Épluchez l'échalote et l'ail et hachez-les également finement.

Coupez les tomates séchées en petits dés.

Faites revenir le tout dans l'huile d'olive jusqu'à ce que les échalotes et les poivrons deviennent mous.

Saupoudrez de sucre brun et faites légèrement caraméliser.

Rectifiez la sauce au piment avec du sel, poivre et du jus de citron et mixez selon les goûts.

Épluchez les betteraves rouges et coupez-les en fines lanières avec la lame de 3 mm.

Conseil : Portez des gants à usage unique lorsque vous préparez les betteraves rouges pour éviter une coloration de la peau.

Faites blanchir les spaghettis de betterave rouge dans de l'eau salée bouillante pendant 2-3 minutes environ. Égouttez-les ensuite et laissez-les égoutter.

Mélangez le yaourt et la crème fraîche.

Disposez les nouilles de betteraves rouges sur une assiette, versez un peu de crème au yaourt et de sauce au piment et garnissez de crackers de riz.

Servez le reste de la crème au yaourt et de la sauce au piment séparément.



SPIRALES AUX POMMES

avec coulis de fraise

Lavez les fraises et équeutez-les.

Réduisez les fraises en purée avec le sirop d'agave et la vanille.

Coupez les pommes en spirales avec la lame de 9 mm et mélangez-les avec précaution avec le sirop de riz, l'huile de noix et la cannelle.

Disposez les spirales de pommes sur une assiette, nappez d'un peu de coulis de fraises et parsemez de poudre d'amandes.

CROUSTILLANTS POMME-FROMAGE BLANC

Sortez la pâte feuilletée de l'emballage et déroulez-la.

Découpez des cercles d'un diamètre d'env. 7 cm. Pour la découpe, utilisez un anneau décoratif ou un verre. Découpez les cercles le plus près possible les uns des autres pour qu'il ne reste pas beaucoup de pâte feuilletée. Retirez le reste de pâte et réservez.

Placez les cercles sur une plaque de four foncée de papier sulfurisé.

Coupez la pomme préparée en lanières avec la lame de 9 mm.

Mettez-les dans un saladier et ajoutez le fromage blanc, le sucre, la cannelle, les amandes effilées, les 2 filets de citron et un peu de lait.

Mélangez bien le tout. L'appareil ne doit pas être trop liquide.

Placez une c. à c. de mélange pomme-fromage blanc au centre de chaque cercle de pâte feuilletée.

Veillez à laisser le bord libre pour que la pâte feuilletée puisse encore gonfler.

Faites cuire les croustillants à 200 °C en chaleur de voûte et de sole pendant env. 20-25 minutes. La pâte gonfle légèrement sur les côtés et entoure l'appareil pomme-fromage blanc. Saupoudrez les croustillants de sucre glace une fois cuits.



Pour 4 personnes

6 pommes
300 g de fraises
4 c. à c. d'huile de noix
4 c. à c. de sirop de riz
1 pincée de cannelle
60 g de sirop d'agave
60 g d'amandes émondées et en poudre
1 pincée de vanille en poudre



Pour 4 personnes

1 paquet de pâte feuilletée
250 g de fromage blanc
Un peu de lait
1 pomme
2-3 c. à s. de sucre
1 c. à c. de cannelle
2 c. à s. d'amandes effilées
2 filets de citron
Sucre glace



Pour 12 pièces

Beurre pour les moules
1 rouleau de pâte feuilletée,
rayon frais
2-3 c. à s. d'amandes
en poudre, émondées
3 c. à s. de compote de
pommes
150 g de sucre
1 citron, jus
3-4 pommes
100 g de crème fraîche
30 g de sucre glace
1 œuf
1 jaune d'œuf
Sucre glace,
pour saupoudrer

ROSETTES AUX POMMES

Beurrez finement 8 moules d'une plaque à muffins.

Déroulez la pâte feuilletée et découpez 8 cercles (d'env. 12 cm).

Foncez-en les moules et formez un bord.

Piquez le fond plusieurs fois avec une fourchette.

Saupoudrez le fond respectivement de 1 c. à s. d'amandes en poudre et badigeonnez-le d'un peu de compote de pomme.

Faites bouillir le sucre dans 100 ml d'eau avec le jus de citron et laissez-le mijoter jusqu'à obtenir un sirop.

Lavez les pommes et coupez-les en très fines lanières avec la lame de 50 mm.

Placez les lanières de pommes immédiatement dans le sirop et laissez-les macérer pendant env. 5 minutes.

Entretiens, montez la crème fraîche en chantilly et mélangez le reste des amandes, le sucre en poudre, l'œuf et le jaune.

Versez le mélange dans les moules et lissez-le.

Sortez les lanières de pommes du sirop et laissez-les égoutter.

Roulez-les en rosettes et placez-les dans les moules.

Saupoudrez les petits gâteaux de sucre glace et mettez-les au four à 200 °C, chaleur de voûte et de sole, pendant 15-20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Sortez les petits gâteaux cuits, laissez-les refroidir un peu et démoulez-les.

Laissez-les refroidir sur une grille avant de servir.



INDEX

B

Ballotins pomme de terre-feta 14

C

Courgettes à la carbonara ... 12

Croustillants
pomme-fromage blanc 31

F

Filet de saumon 19

Fromage de brebis poêlé 28

G

Galettes de pommes
de terre en spirales 29

N

Nouilles de courge 11, 25

Nouilles de courgettes 16

Nouilles de légumes 15

P

Poêlée de spaghetti
de carottes 14

R

Rosettes aux pommes 32

S

Salade asiatique de
nouilles de concombre 09

Salade de nouilles de
pommes-concombre 06

Salade d'épinards 09

Salade de radis bavaroise 10

Soupe de poulet 13

Spaghettis 17

Spaghettis de
betterave rouge 30

Spaghettis de carottes 26

Spaghettis de chou-rave 18

Spaghettis de courgettes 06

Spaghettis de patates
douces 21

Spirales aux pommes 31

Spirales de concombre 08

Spirales de légumes 23

Spirales de navets 24

Spirales de patates douces 29

Steak de gibier 20

T

Tagliatelles de chou-rave 27

CRÉDITS PHOTOS

Couverture :

StockFood / The Picture Pantry / Parissi, Lucy / Twellmann, Birgit

P.02 : StockFood / Streim, Mariola

P.07 : StockFood / Veronesi, Larissa

P.08 : StockFood / Twellmann, Birgit

P. 11 : StockFood / Timmann, Claudia

P. 12 : StockFood / Major, Tanja

P. 15 : StockFood / Wischnewski, Jan

P. 16 : StockFood / Riou, Jean-Christophe

P. 19 : StockFood / Lutterbeck, Barbara

P. 20 : StockFood / Hill, Tim

P. 22 : StockFood / Parissi, Lucy

P. 24 : StockFood / Twellmann, Birgit

P. 25 : StockFood / Wischnewski, Jan

P. 26 : StockFood / Streim, Mariola

P. 27 : StockFood / Streim, Mariola

P. 28 : StockFood / Weymann, Frank

P. 30 : StockFood / Twellmann, Birgit

P. 32 : StockFood / The Picture Pantry



KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
DE-44867 BOCHUM
ALLEMAGNE
www.kompernass.com