WESTMARK
MACH'S EINFACH!

FITNESS+ FUN

Cuisine Westmark Outils de préparation :

Econome
»Pomfix Gallant«
Art.-No. 2945 2270

Cuillière à pomme
parisienne»Gallant«
Art.-No. 2922 2270

Ciseaux à herbes
»Kräuter-Fee«
Art.-No. 1175 2280

Couverts à salade, 2 pcs.
»Bubbles«
Art.-No. 2092 2270

Mandoline
»Hobelix«
Art.-No. 1170 2270

Essoreuse à salade, 4,4 l
»Spinderella«
Art.-No. 2430 226A

Ingrédients (4 port.) :

- 6 grosses carottes
- 20 ml d'huile d'olive
- 400 g de yaourt grec
- une pincée de sel et de poivre
- 2 gousses d'ail
- un peu de menthe fraîche

Salade de carottes

1. Épluchez les carottes, coupez-les en gros morceaux et râpez-les finement à l'aide d'une râpe. Faire revenir le tout dans une poêle à feu moyen avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce que les bâtonnets de carottes soient tendres.
2. Mettre le yaourt dans un bol et l'assaisonner avec du sel et de l'ail fraîchement pressé. Ajoutez ensuite les carottes encore chaudes et mélangez bien le tout.
3. Décorez avec un peu de menthe hachée et dégustez chaud ou froid !

ASTUCE : Tu peux bien sûr aussi râper les carottes en tranches très fines et servir la salade chaude !

Ingrédients (10 pièces) :

- env. 10 feuilles de salade
- 1/2 concombre
- 1 grosse carotte
- 1 oignon rouge
- 250 g de feuilles de riz
- si nécessaire : 125 g de blanc de poulet
- si nécessaire un peu de bouillon, sel et poivre

Rouleaux de salade

Préparation :

1. Laver les blancs de poulet et les faire cuire dans une casserole avec de l'eau et du bouillon de légumes pendant environ 12 minutes. Découper ensuite en fines lamelles.
2. Laver la salade et la couper en fines lamelles avec l'oignon. Laver la carotte et le concombre et prélever de fines lamelles de légumes à l'aide d'un coupe-julienne.
3. Faire tremper le papier de riz dans un grand bol d'eau tiède, puis le poser sur un plan de travail propre.
4. Recouvrir le tiers inférieur du papier de riz avec les bâtonnets de légumes et, le cas échéant, avec le blanc de poulet. Assaisonner le tout avec un peu de sel et de poivre.
5. Replier les bords latéraux et les enrouler en exerçant une légère pression.

ASTUCE : Sers les rouleaux avec ta dip préférée et déguste-les frais !

Salade grillée

Préparation :

1. Laver la salade, la sécher et la mettre dans un saladier.
2. Laver les légumes et la poire, les éplucher et les couper si nécessaire. Laver également les baies et les haricots et bien les égoutter. Ajouter le tout à la salade.
3. Écalez les œufs et coupez-les en tranches.
4. Mettre 2 cuillères à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe de pesto, l'eau et le vinaigre de vin dans un shaker à vinaigrette et secouer le tout jusqu'à obtenir une masse crémeuse.
5. Mélanger soigneusement les ingrédients dans le saladier et les disposer sur des assiettes. Décorez avec les tranches d'œufs et le pesto et servez - Miam !

Ingrédients (3-4 personnes) :

- 1 laitue romaine
- 100g de salade verte mélangée
- 1 poire - ½ concombre
- 1 poignée de myrtilles
- 1 poignée de tomates cerises
- 3 œufs à la coque
- ½ boîte de haricots aux yeux noirs (égouttés)
- ½ oignon rouge

Vinaigrette :

- 2 cuillères à soupe de pesto vert
- 2 cuillères à soupe de moutarde française
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

Ingrédients (4 portions) :

- 1 poire
- 2 échalotes
- 200 g de camembert
- 125 g de fromage frais, nature
- 60 g de beurre, mou
- 2 cuillers à soupe de lait
- paprika en poudre, piquant comme la rose
- sel, poivre
- cumin, entier
- 1 bouquet d'oignons de printemps

ASTUCE :
Si tu veux un peu plus de piquant, tu peux essayer de voir quelle quantité de piment tu supportes !

Dip au fromage et aux herbes

Préparation :

1. Lavez la poire, coupez-la en deux et retirez le cœur. Ensuite, coupez-la en petits cubes et mettez-les dans un saladier.
2. Peler les échalotes, les hacher très finement et les ajouter également dans le saladier.
3. Couper le camembert en petits cubes et les ajouter à la poire et aux échalotes.
4. Ajoutez le fromage frais, le lait, le beurre ramolli, le sel, le poivre, la poudre de paprika et le cumin et mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une masse onctueuse.
5. Ajoutez un peu de ciboulette et versez la trempette au fromage terminée dans un petit bol de service pour la servir comme snack avec des bretzels.

Happy Fruit-Bowl

Ingrédients (4 bowls) :

- 200 g de riz au lait
- 800 ml de lait
- 2-4 cuillères à café de miel
- 1/2 gousse de vanille
- 2 bananes
- 1 pomme
- 2 kiwis
- 4 raisins noirs
- 1 mandarine, fraîche
- quelques amandes

1. Verser le lait, le miel et la pulpe de vanille dans une casserole et porter à ébullition. Incorporer le riz au lait et laisser mijoter 30 minutes à feu doux, en remuant régulièrement. Laisser refroidir le riz au lait.
2. Maintenant pour la décoration : éplucher les bananes et les couper en tranches régulières. Evider la pomme avec le diviseur de pommes et de poires “Divisorex-Spezial” et la couper en morceaux.
3. Éplucher les kiwis avec l’éplucheur de tomates et de kiwis “Tomfix” et les couper en tranches. Peler la mandarine. Décorer tous les ingrédients riches en vitamines pour former un motif amusant.

Ingrédients (2 portions) :

- 1 melon (p. ex. melon d'eau, melon miel, cantaloup, melon galia)
- 1 poire
- 1 pomme
- 1 banane
- 1 mangue
- menthe fraîche
- jus d'un citron

Boulettes de fruits colorées

Préparation :

1. A l'aide d'un emporte-pièce à boule Westmark, formez des boules attrayantes avec tous les fruits.
2. Versez-les dans un grand bol, arrosez-les de jus de citron et mélangez-les délicatement.
3. Servir avec des feuilles de menthe fraîches et savourer !

Conseil :
L'acide citrique permet aux boulettes de fruits de rester jolies et présentables plus longtemps.

Ingrédients :
- pommes (Elstar, Boskop etc.)
- cannelle
- sucre de canne brun

Chips de pomme

1. Préchauffe le four à 90°C à chaleur tournante et lave et épépine les pommes pendant le processus de préchauffage.
2. Râpe-les ensuite en tranches d'environ 3-4 mm d'épaisseur.
3. Déposer les tranches de pomme sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les faire sécher à mi-hauteur pendant environ 80 minutes (selon l'appareil). Insérer une cuillère en bois dans la porte du four pour que le liquide s'échappe.
4. Saupoudrez ensuite légèrement les tranches de pomme encore chaudes de cannelle et d'un peu de sucre de canne brun.

Vous voulez une variante salée ?
Un doux mélange de paprika et de piment fait une concurrence aromatique au classique des chips de pommes de terre, tandis qu'une fine touche de romarin ou de thym se prête à une expérimentation prudente avec les chips de pommes.

CONSEIL : Les chips de pomme peuvent être conservées longtemps au sec dans un récipient qui se ferme bien. Les boîtes de conservation en verre ou en acier inoxydable sont les plus appropriées.

Chips de légumes avec dip

Ingrédients :

- pommes de terre violettes
- pommes de terre jaunes
- carottes
- sel
- Paprika en poudre (doux)

Pour la trempette :

- 4 tiges de persil
- 2 tiges de basilic
- 5 brins de ciboulette
- 1 citron
- 150 g de yaourt au lait entier
- 100 g d'amande
- sel, poivre
- sucre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 90°C à chaleur tournante.
2. Laver les légumes, les sécher et les couper en fines tranches à l'aide d'une râpe à légumes.
3. Déposer les tranches une à une sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les assaisonner à votre goût.
4. Laisser sécher à mi-hauteur pendant environ 90 minutes (selon le four). La cuillère en bois placée dans la porte du four permet d'obtenir une cuisson croustillante.

Pour la trempette :

5. Laver les herbes, les secouer pour les sécher et les hacher finement. Couper le citron en deux et presser une moitié.
6. Mélangez le yaourt et la crème, assaisonnez avec du sel, du poivre, un peu de sucre et du jus de citron. Incorporer les herbes à la fin.

Crackers à la betterave rouge

Ingrédients :

- 2 betteraves rouges fraîches
- sel de mer
- gants jetables
- cuillère en bois

1. Préchauffer le four à 90°C à chaleur tournante.
2. Mettre les gants jetables et positionner la planche, le couteau à éplucher et le rabot sur le plan de travail.
3. Épluchez la betterave rouge, coupez-la en petits morceaux si nécessaire et raclez-la en fines tranches.
4. Recouvrir la plaque de cuisson de papier sulfurisé et répartir les tranches une à une en veillant à ce qu'elles ne se chevauchent pas.
5. Saupoudrer les tranches de betterave rouge de sel marin et les laisser sécher à mi-hauteur pendant environ 100 minutes (selon le four).
6. Introduire la cuillère en bois dans la porte du four de manière à ce que l'eau des légumes puisse s'échapper par une fente.

CONSEIL :
Les déshydrateurs/déshydrateurs automatiques sont une solution moins gourmande en énergie pour fabriquer des variantes de chips saines !

WESTMARK
MACH'S EINFACH!

Champ d'adresse du commerçant

scan me

Toute responsabilité pour les erreurs d'impression et les fautes est exclue.

Westmark GmbH
Bielefelder Straße 125
57368 Lennestadt-Elspe | Germany
Telefon +49 2721 92 58 0 | Fax +49 2721 92 58 49
info@westmark.de | www.westmark.de

kata0445