

ActiFry[®]

Carnet gourmand
Smulboekje



1505088020

 **SEB**[®]



ActiFry[®]

*Carnet gourmand
Smulboekje*

Création des recettes et photographies / Creatie recepten en foto's : Frédérique Chartrand
Dépôt légal / Wettelijk depot : 2^e trimestre 2013 / 2^e trimester 2013
ISBN : 978-2-84123-512-4

 **SEB[®]**



DÉGOUVREZ À DEUX TOUTES LES SAVEURS DU MONDE!

Évadez-vous grâce à 20 recettes plus gourmandes les unes que les autres, inspirées par la cuisine des grandes villes du monde entier. Savourez des goûts venus d'ailleurs en prenant soin de votre ligne, avec ActiFry mini, la nouvelle solution révolutionnaire qui cuit vos préparations avec 1 seule cuillère d'huile!

Des tacos au bœuf teriaky en passant par le poulet tikka masala, régaliez-vous sans culpabiliser et en toute simplicité!

GOÛTEZ AUX BIENFAITS DE LA GOURMANDISE

Parce que l'alimentation, la santé et le plaisir sont indissociables, SEB® a développé une gamme de produits novateurs au service du bien-être et de l'équilibre alimentaire. SEB® s'engage en faveur de la **Nutrition Gourmande!**

- **Des appareils de cuisson** spécialement conçus pour allier gourmandise et nutrition.
- **Des innovations techniques** permettant une meilleure préservation de la qualité nutritionnelle et gustative des aliments.
- **Des astuces pratiques** pour cuisiner au quotidien.

Retrouvez tout le savoir-faire de SEB® au service du plaisir et de la santé sur www.seb.fr

CHANGEZ D'HABITUDES POUR REVENIR À L'ÉQUILIBRE!

Avec **Nutrition Gourmande**, vous allez changer vos habitudes alimentaires sans même y penser :

- Plus de légumes
 - Plus de plaisir et de gourmandise
- Votre silhouette s'affine!

Selon une étude* réalisée en 2012, l'utilisation d'un des appareils suivant de la gamme **Nutrition Gourmande** (ActiFry, VitaCuisine ou NutriCook), associée à des conseils en hygiène alimentaire, a un impact positif sur votre façon de manger.

Avec **Nutrition Gourmande**, gagnez sur toute la ligne!

*étude de 3 mois, contrôlée, randomisée versus témoins, menée sur 127 personnes ayant eu des conseils en hygiène alimentaire et régulièrement suivies par un médecin généraliste.

ONTDEK ALLE SMAKEN VAN DE WERELD MET Z'N TWEETJES!

Droom weg met 20 overheerlijke recepten, geïnspireerd door gerechten uit de grootste wereldsteden. Geniet van exotische smaken terwijl u meteen ook op uw lijn let, en dat dankzij ActiFry mini, de nieuwe, revolutionaire oplossing die met slechts 1 lepel olie eten op tafel tovert!

Taco's met terriaki-rundvlees of kip tikka masala? Smul zonder schuldgevoel en in de grootste eenvoud!

GEZOND SMULLEN

Omdat voeding, gezondheid en plezier onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, ontwikkelde SEB® een lijn vernieuwende producten ter bevordering van het welzijn en het voedingsevenwicht. SEB® zet zich in voor **Gezond & Lekker!**

- Kooktoestellen die speciaal ontwikkeld werden om lekker en gezond te combineren.
- Technische vernieuwingen die de voedingswaarde en de smaak van de voedingsmiddelen beter beschermen.
- Praktische tips voor de dagelijkse maaltijd.

Ontdek alle vakkennis van SEB® ter bevordering van plezier en gezondheid op www.seb.be

VERANDER UW GEWOONTES EN KOM WEER IN EVENWICHT!

Met **Gezond & Lekker** verandert u uw eetgewoontes zonder het goed en wel te beseffen:

- Meer groenten
 - Meer smulplezier
- Een mooiere lijn!

Volgens een onderzoek dat in 2012 werd uitgevoerd, heeft het gebruik van één van de toestellen uit de lijn **Gezond & Lekker** (ActiFry, VitaCuisine of NutriCook), in combinatie met tips voor een optimale voedingshygiëne, een positieve impact op uw manier van eten.

Kortom, met **Gezond & Lekker** wint u over de hele lijn!

*studie van 3 maanden, gecontroleerd, gerandomiseerd versus getuigen, uitgevoerd bij 127 personen die tips voor een optimale voedselhygiëne hadden gekregen en regelmatig werden opgevolgd door een huisarts.



5 min 20-22 min x2

FRITES

Faites des vraies frites gourmandes à votre façon

600 g de pommes de terres épluchées • 1 d'huile
• Sel

Coupez les pommes de terre en bâtonnets selon votre goût : 8 x 8 mm, 10 x 10 mm ou 13 x 13 mm. Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement.

Placez les frites dans l'ActiFry. Versez l'huile uniformément sur les frites.

Laissez cuire 20 à 22 min selon l'épaisseur des frites.

Énergie / Energie (Kcal) 259
Protéines / Proteïnen (g) 6,0
Lipides / Vetten (g) 4,3
Glucides / Koolhydraten (g) 50,7
Fibres / Vezels (g) 7,5
Sodium / Natrium (g) 0,2

FRIETJES

Maak echte frietjes op uw eigen manier

600 g aardappels (geschild en gewassen) • 1
olijfolie • Zout

Snij de aardappels in staafjes in de door u gewenste grootte: 8 x 8 mm, 10 x 10 mm of 13 x 13 mm. Maak de gesneden frietjes goed schoon met water, giet ze af en droog ze zorgvuldig.

Doe de frietjes in de ActiFry. Giet de olie gelijkmatig over de frietjes.

Laat het geheel 20 tot 22 minuten bakken, naargelang de dikte van de frietjes.

Le + nutrition / + Voedingstroef

Les pommes de terre, riches en glucides complexes, permettent d'atteindre en un temps record la sensation de satiété.


Met aardappelen, rijk aan complexe koolhydraten, hebt u in een recordtempo een verzadigd gevoel.

04

MADRID/MADRID

 20 min
  20 min
  x2


PATATAS BRAVAS

400 g de pommes de terre rattes épluchées et coupées en 4 • 1  d'huile d'olive + 5 cl d'huile d'olive pour la mayonnaise • 2,5 gousses d'ail écrasées • 1 jaune d'œuf • 1 c. à c. de moutarde à l'ancienne • 1 c. à c. de concentré de tomate • 1/2 c. à c. de piment d'Espelette

Lavez et séchez les pommes de terre. Mettez-les dans l'ActiFry avec 2 gousses d'ail. Versez l'huile d'olive. Faites cuire 20 min. Pendant ce temps, préparez les mayonnaises. Fouettez le jaune avec la moutarde et les 5 cl d'huile d'olive. Divisez le mélange en deux. Ajoutez l'ail restant dans la moitié de la mayonnaise et fouettez. Dans l'autre moitié de la mayonnaise, ajoutez le concentré de tomate et le piment d'Espelette, puis fouettez. Servez les pommes de terre avec les 2 mayonnaises.



PATATAS BRAVAS

400 g Ratte-aardappelen, geschild en in 4 gesneden • 1  olijfolie + 5 cl olijfolie voor de mayonaise • 2,5 geplette teentjes knoflook • 1 eidooier • 1 tl traditionele mosterd • 1 tl tomatenpuree • 1/2 tl Espelette-peper

Was de aardappelen en droog ze af. Leg ze in de ActiFry met 2 teentjes knoflook. Voeg de olijfolie toe. Laat 20 min bakken. Bereid ondertussen de mayonnaises. Klop het eigeel onder de mosterd en de 5 cl olijfolie. Verdeel het mengsel in twee. Doe de resterende knoflook bij één helft van de mayonaise en klop. Doe bij de andere helft van de mayonaise de tomatenpuree en de Espelette-peper en klop. Dien de aardappelen op met de 2 mayonnaises.

Énergie/Energie (Kcal) 425
Protéines/Proteïnen (g) 6,4
Lipides/Vetten (g) 29,8
Glucides/Koolhydraten (g) 36,4
Fibres/Vezels (g) 4,0
Sodium/Natrium (g) 0,05

Le + nutrition / + Voedingstroef

L'ail regorge de multiples bienfaits : antioxydants, digestifs et diurétiques. Il permet également de sublimer le goût du plat.


Knoflook zit barstensvol goeds : het heeft een antioxidante werking en bevordert de spijsvertering. Het versterkt ook de smaak van het gerecht.

05

LONDRES/LONDEN

 15 min
  20 min
  x2


POTATOES AU FROMAGE

3 pommes de terre charlottes coupées en 4 • 1  d'huile d'olive • 1/2 oignon doux • 100 g de fromage cottage • 1 c. à s. de persil plat • 1 pincée de sel

Lavez et séchez les pommes de terre. Mettez-les dans l'ActiFry. Ajoutez l'huile d'olive et faites cuire 17 min. Mixez ensemble l'oignon, le fromage, le persil et le sel. Ajoutez la préparation dans l'ActiFry et laissez cuire 3 min.



POTATOES MET KAAS

3 Charlotte-aardappelen, in 4 gesneden • 1  olijfolie • 1/2 zoete ui • 100 g cottage cheese • 1 el bladpeterselie • 1 snufje zout

Was de aardappelen en droog ze af. Leg ze in de ActiFry. Giet er de olijfolie bij en bak 17 min. Mix de ui, de kaas, de peterselie en het zout. Doe de bereiding in de ActiFry en laat 3 min bakken.

Énergie/Energie (Kcal) 189
Protéines/Proteïnen (g) 8,6
Lipides/Vetten (g) 4,3
Glucides/Koolhydraten (g) 30,7
Fibres/Vezels (g) 3,7
Sodium/Natrium (g) 0,4

Le + nutrition / + Voedingstroef

Pommes de terre à la mode anglaise pour faire le plein de glucides complexes, fibres et de calcium.


Aardappelen op Engelse wijze, vol complexe koolhydraten, vezels en calcium.

06

BEYROUTH/BEIROET

 10 min
  20 min
  x2

AILES DE POULET À LA GRENADE


8 ailes de poulet • 1  d'huile d'olive • 1/2 gousse d'ail • 1 oignon doux haché finement • 6 c. à s. de vinaigre de vin • 3 c. à s. de sirop de sucre de canne • 1/2 grenade

Mettez les ailes de poulet dans l'ActiFry. Versez l'huile d'olive. Faites cuire 5 min.
Mélangez le vinaigre et le sirop de sucre. Versez dans l'ActiFry. Faites cuire encore 7 min, ajoutez l'ail et l'oignon, puis faites cuire 8 min de plus.
Égrainez la grenade, en enlevant la partie blanche. Parsemez les ailes de poulet de grains de grenade avant de servir.

VARIANTE : Remplacez le vinaigre et le sirop de sucre de canne par 5 c. à s. de mélasse de grenade. On trouve ce produit dans les épiceries orientales.



KIPPEN/LEUGELTJES MET GRANAATAPPEL

8 kippenvleugeltjes • 1  olijfolie • 1/2 teentje knoflook • 1 fijngehakte zoete ui • 6 el wijnazijn • 3 el rietsuikersiroop • 1/2 granaatappel

Leg de kippenvleugeltjes in de ActiFry. Voeg de olijfolie toe. Laat 5 min bakken.
Vermeng de azijn en de suikersiroop. Giet in de ActiFry. Laat 7 min bakken, voeg de knoflook en de ui toe, en laat nog 8 min bakken.
Lepel de pitjes uit de granaatappel en verwijder het witte deel. Bestrooi de kippenvleugeltjes met de pitjes en dien op.

VARIANT : vervang de azijn en de rietsuikersiroop door 5 el granaatappelmelasse. U vindt dit product in oosterse kruidenierszaken.

Énergie/Energie (Kcal) 310
Protéines/Proteïnen (g) 27,4
Lipides/Vetten (g) 8,6
Glucides/Koolhydraten (g) 29,4
Fibres/Vezels (g) 2,2
Sodium/Natrium (g) 0,1


Le + nutrition / + Voedingstroef

Les grains de la grenade sont généreux en vitamine C et antioxydant, idéal pour faire le plein de vitalité!

Granaatappelpitten zitten vol vitamine C en antioxidanten. Een ideale oppepper!



GOULASCH HONGROIS

300 g de bœuf pour ragoût coupé en morceaux de 2 cm de large • 1 pomme de terre épluchée et coupée en dés • 1 panais épluché et coupé en dés • 1 gousse d'ail hachée • 1/2 oignon émincé • 2 tomates coupées en dés • 1/2 poivron rouge épépiné et coupé en dés • 20 cl de bouillon de bœuf • 1/2 c. à c. de paprika moulu • 1/2 c. à c. de coriandre moulue • 1/2 c. à c. de graines de moutarde moulues • 1  d'huile d'olive • 1 c. à s. de crème fraîche • Sel et poivre au goût

Mettez les pommes de terre, le panais, l'ail et l'oignon dans l'ActiFry. Versez l'huile d'olive. Faites cuire pendant 11 min. Ajoutez le bœuf, les tomates et le poivron. Faites cuire pendant 7 min. Ajoutez le bouillon et les aromates. Laissez cuire pendant 2 min. Ajoutez la crème, mélangez et servez.

Énergie/Energie (Kcal) 601
Protéines/Proteïnen (g) 32,2
Lipides/Vetten (g) 34,1
Glucides/Koolhydraten (g) 44,6
Fibres/Vezels (g) 2,2
Sodium/Natrium (g) 1

Le + nutrition / + Voedingstroef

Quoi de mieux qu'un bon ragoût complet et équilibré : fer, vitamine B12, glucides et vitamines.


Er gaat niets boven een heerlijke, complete en evenwichtige ragout, vol ijzer, vitamine B12, koolhydraten en vitamines.

07

BUDAPEST/BOEDAPEST

 20 min
  20 min
  x2

HONGAARSE GOULASH

300 g rundvlees voor ragout, in stukken van 2 cm breed gesneden • 1 aardappel, geschild en in blokjes gesneden • 1 pastinaak, geschild en in blokjes gesneden • 1 fijngehakt teentje knoflook • 1/2 fijngehakte ui • 2 tomaten, in blokjes gesneden • 1/2 rode paprika, zonder zaadlijsten en in kleine blokjes • 20 cl runderbouillon • 1/2 tl paprikapoeder • 1/2 tl gemalen koriander • 1/2 tl gemalen mosterdzaad • 1  olijfolie • 1 el room • Zout en peper naar smaak

Leg de aardappelen, de pastinaak, de knoflook en de ui in de ActiFry. Voeg de olijfolie toe. Laat 11 min bakken. Voeg het rundvlees, de tomaten en de paprika toe. Laat 7 min bakken. Doe er de bouillon en de specerijen bij. Laat 2 min koken. Doe er de room bij, roer om en dien op.


08



PARIS/PARIS

 15 min
  18 min
  x2

FRICASSÉE DE VEAU À L'ESTRAGON

250 g de sauté de veau coupé en dés de 3 cm • 1  d'huile d'olive • 1 petit oignon doux émincé • 1/2 c. à c. de graines de moutarde moulues • 1/2 c. à c. de coriandre moulue • 1/2 c. à c. paprika moulu • 1/2 c. à c. de poivre vert • 1 pincée de sel • 20 cl de bouillon de poulet • 10 cl de vin blanc • 2 c. à s. d'estragon frais

Mettez les morceaux de veau dans l'ActiFry. Versez l'huile d'olive. Faites cuire 8 min.

Mélangez le bouillon de poulet et le vin blanc. Mettez l'oignon, les aromates et le bouillon dans l'ActiFry. Laissez cuire pendant 10 min.

Avant de servir, ciselez finement l'estragon et parsemez sur le sauté de veau.

CONSEIL : Le poivre vert se trouve en conserve dans les épiceries asiatiques.


Énergie/Energie (Kcal) 258
Protéines/Proteïnen (g) 25,8
Lipides/Vetten (g) 10,7
Glucides/Koolhydraten (g) 8,1
Fibres/Vezels (g) 0,7
Sodium/Natrium (g) 0,3

Le + nutrition / + Voedingstroef

L'estragon donne du goût à vos plats, tout en possédant des vertus anti oxydantes et diurétiques. Coup double!

Dragon geeft uw gerechten niet alleen smaak, maar het heeft ook een antioxidante werking. Mooi meegenomen, toch?

KALFSFRICASSEE MET DRAGON

250 g kalfsragout, in blokjes van 3 cm gesneden • 1  olijfolie • 1 kleine, zoete ui, fijngehakt • 1/2 tl gemalen mosterdzaad • 1/2 tl gemalen koriander • 1/2 tl paprikapoeder • 1/2 tl groene peper • 1 snuffe zout • 20 cl kippenbouillon • 10 cl witte wijn • 2 el verse dragon

Leg de stukken kalfsvlees in de ActiFry. Voeg de olijfolie toe. Laat 8 min bakken.

Vermeng de kippenbouillon met de witte wijn. Doe de ui, de specerijen en de bouillon in de ActiFry. Laat 10 min koken.

Hak de dragon vlak voor het serveren heel fijn en strooi over de kalfsragout.

TIP : groene peper vindt u in conserven in Aziatische kruidenierszaken.




09



TOKYO/TOKIO

 15 min
  15 min
  x2

BOEUF TERIYAKI

250 g de steak de bœuf coupé en lanières • 200 g de brocoli émincé • 1 poivron rouge épépiné et émincé • 1 oignon émincé • 1 gousse d'ail pressée • 1  d'huile de pépin de raisin • 1 cm de racine de gingembre fraîche pressée • 1 c. à s. de graines de sésame blondes • 3 c. à s. de sauce teriyaki • 20 cl de bouillon de bœuf

Mettez le brocoli, le poivron rouge, le bouillon et l'oignon dans l'ActiFry. Ajoutez l'huile de pépin de raisin. Faites cuire 8 min.

Mélangez la pulpe d'ail et de gingembre à la sauce teriyaki.

Placez les lanières de steak, la sauce et les graines de sésame dans l'ActiFry. Faites cuire 7 min supplémentaires.

CONSEIL : Juste avant de servir, parsemez ce plat de coriandre ou de basilic frais haché finement.

Énergie/Energie (Kcal) 150
Protéines/Proteïnen (g) 6,3
Lipides/Vetten (g) 7,1
Glucides/Koolhydraten (g) 17,5
Fibres/Vezels (g) 4,8
Sodium/Natrium (g) 1,3


Le + nutrition / + Voedingstroef

Le brocoli contient des fibres facilitant la digestion et de la vitamine B9, anti anémique.

Broccoli bevat vezels die de spijsvertering stimuleren, en vitamine B9, die bloedarmoede tegengaat.



RUNDVLEES TERIYAKI

250 g rundvlees, in reepjes gesneden • 200 g fijngesneden broccoli • 1 rode paprika, zonder zaadlijsten en fijngesneden • 1 fijngehakte ui • 1 geperst teentje knoflook • 1  druivenpitolie • 1 cm verse gemberwortel, geperst • 1 el blonde sesamzaadjes • 3 el teriyakisaus • 20 cl runderbouillon

Doe de broccoli, de rode paprika, de bouillon en de ui in de ActiFry. Doe er de druivenpitolie bij. Laat 8 min bakken.

Vermeng de geperste knoflook en de gember met de teriyakisaus.

Doe de reepjes vlees, de saus en de sesamzaadjes in de ActiFry. Laat nog eens 7 min bakken.

TIP : bestrooi dit gerecht vlak voor het opdienen met fijngehakte verse koriander of basilicum.




10



MOSCOU/MOSKOU


 15 min
  15 min
  x2

BŒUF STROGANOFF


250 g de bœuf tendre • 1  d'huile d'olive • 1 oignon doux émincé • 2 tomates émincées • 10 petits champignons de Paris émincés • 20 cl de bouillon de bœuf • 1 c. à c. de concentré de tomate • 1/2 c. à c. de paprika • 1 c. à c. de moutarde à l'ancienne • 1 pincée de sel • 1/2 c. à c. de poivre noir

Émincez la viande de bœuf et mettez-la dans l'ActiFry. Versez l'huile d'olive. Faites cuire pendant 3 min. Mettez tous les légumes dans l'ActiFry. Faites cuire 2 min supplémentaires.

Pendant ce temps, diluez le concentré de tomate et la moutarde dans le bouillon de bœuf. Ajoutez le paprika, le sel, le poivre et mélangez. Versez ce bouillon dans l'ActiFry et laissez cuire 10 min.

VARIANTE : Ajoutez 1 c. à s. de yaourt nature brassé une fois que votre plat est prêt.

RUNDVLEES STROGANOFF

250 g mals rundvlees • 1  olijfolie • 1 fijngesnipperde zoete ui • 2 fijngehakte tomaten • 10 kleine Parijse champignons, fijngehakt • 20 cl runderbouillon • 1 tl tomatenpuree • 1/2 tl paprikapoeder • 1 tl traditionele mosterd • 1 snufje zout • 1/2 tl zwarte peper

Hak het rundvlees fijn en doe het in de ActiFry. Voeg de olijfolie toe. Laat 3 min bakken. Doe alle groenten in de ActiFry. Laat nog eens 2 min bakken.

Roer de tomatenpuree en de mosterd ondertussen door de runderbouillon. Voeg het paprikapoeder, het zout en de peper toe, en vermeng. Giet deze bouillon in de ActiFry en laat 10 min koken.

VARIANT : doe er 1 el natuurlijke yoghurt bij zodra uw gerecht klaar is.

Énergie/Energie (Kcal) 168
Protéines/Proteïnen (g) 3,5
Lipides/Vetten (g) 4,6
Glucides/Koolhydraten (g) 15,3
Fibres/Vezels (g) 4,1
Sodium/Natrium (g) 0,2

Le + nutrition / + Voedingstroef

Vous pouvez appuyer sur les champignons les yeux fermés : faibles en calories, ils sont sources de vitamines B5 et B9, et de potassium.

U kunt blind op champignons vertrouwen : ze zijn caloriearm, bevatten vitamine B5 en B9, maar ook kalium.


11



new देही/नए देही


 10 min
  15 min
  x2

poulet tikka लाइहाला

2 blancs de poulet en cubes de 2 cm • 3 c. à s. de mélange tikka massala • 2 cm de racine de gingembre hachée • 1  d'huile d'olive • 1/2 oignon rouge haché • 1 gousse d'ail hachée • 1 tomate coupée en morceaux • 2 c. à s. de pistaches mondées non salées hachées • 1 yaourt nature • 2 c. à s. de crème liquide ou de crème de coco

Mélangez les épices et le gingembre et enduisez le poulet.

Mettez le poulet, l'oignon, l'ail et la tomate dans l'ActiFry. Versez l'huile d'olive. Faites cuire 10 min.

Mélangez le yaourt, la crème et les pistaches. Ajoutez le mélange dans l'ActiFry. Laissez cuire 5 min.

CONSEIL : Servez ce plat avec un riz basmati ou avec des lentilles corail.

ASTUCE : Laissez le poulet mariner avec les épices pour plus de goût.


Énergie/Energie (Kcal) 419
Protéines/Proteïnen (g) 44,2
Lipides/Vetten (g) 17,3
Glucides/Koolhydraten (g) 23,5
Fibres/Vezels (g) 3,3
Sodium/Natrium (g) 0,1

Le + nutrition / + Voedingstroef

La pistache recèle mille vertus : ses antioxydants diminuent l'effet du stress oxydatif et ses fibres activent le transit intestinal.

Pistachenotes zijn heuse wondertjes : hun antioxidanten verminderen oxidatieve stress en hun vezels activeren de darmtransit.

kip tikka लाइहाला

2 kipfilets, in blokjes van 2 cm gesneden • 3 el tikka massala mix • 2 cm fijngehakte gemberwortel • 1  olijfolie • 1/2 fijngehakte rode ui • 1 fijngehakt teentje knoflook • 1 tomaat, in stukken gesneden • 2 el ongezouten pistachenotes, fijngehakt • 1 potje natuur yoghurt • 2 el room of kokosroom

Vermeng de specerijen en de gember en strijk er de kip mee in.

Leg de kip, de ui, de knoflook en de tomaat in de ActiFry. Voeg de olijfolie toe. Laat 10 min sudderen.

Vermeng de yoghurt, de room en de pistachenotes. Doe dit mengsel bij de ActiFry. Laat 5 min bakken.

TIP : dien dit gerecht op met basmatirijst of koraallinzen.

TIP : laat de kip marinieren in de specerijen voor nog meer smaak.

🍲 10 min 🥄 10/15 min 🍳 35 min 🍴 x2



كعكته لسطنه ع المينته

100 g de veau haché • 100 g d'agneau haché • 3 c. à s. de chapelure • 1 oignon haché • 1 gousse d'ail hachée • 4 c. à s. de menthe hachée • 1/2 c. à c. de piment doux en poudre • 1 c. à c. de baies de coriandre pilées • 100 g de farine blanche • 1 🍴 d'huile de pépin de raisin • 100 g de yaourt brassé • 1 citron vert • 1 c. à s. d'huile d'olive • 3 pincées de sel • Poivre noir au goût

Dans un grand bol, mélangez l'oignon, l'ail, la menthe avec les deux viandes. Ajoutez les baies de coriandre, le piment, la chapelure, 2 pincées de sel et du poivre. Mélangez bien. Formez des boulettes avec vos mains de la taille d'une balle de ping-pong. Étalez la farine sur un plan de travail et roulez les boulettes dedans. Placez les boulettes au congélateur pendant 35 min. Mettez les boulettes dans l'ActiFry, versez l'huile de pépin de raisin. Faites cuire 10-15 min. Pressez 1/2 citron vert pour en récolter le jus. Coupez l'autre moitié en 2 quartiers. Fouettez brièvement le yaourt avec le jus de citron, l'huile d'olive et le sel. Servez les boulettes avec la sauce au yaourt et les quartiers de citron vert.

CONSEIL : Servez ce plat avec de la semoule de blé complet.

Énergie/Energie (Kcal) 609
Protéines/Proteïnen (g) 29,6
Lipides/Vetten (g) 29,3
Glucides/Koolhydraten (g) 59,2
Fibres/Vezels (g) 1,3
Sodium/Natrium (g) 0,9

Le + nutrition / + Voedingstroef

Le mariage des protéines animales et végétales garantit un bon équilibre nutritionnel de la recette.

De combinatie van dierlijke en plantaardige proteïnen geeft dit recept een goed voedingsevenwicht.

100 g kalfsgehakt • 100 g lamsgehakt • 3 el paneermeel • 1 fijngehakte ui • 1 fijngehakt teentje knoflook • 4 el fijngehakte munt • 1/2 tl paprikapoeder • 1 tl geplette korianderzaadjes • 100 g witte bloem • 1 🍴 druivenpitolie • 100 g roeryoghurt • 1 limoen • 1 el olijfolie • 3 snufjes zout • Zwarte peper naar smaak

Vermeng de ui, de knoflook en de munt in een grote kom met het gehakt. Doe er de gemalen korianderzaadjes, het paprikapoeder, het paneermeel, 2 snufjes zout en peper bij. Meng goed. Vorm met uw handen balletjes ter grootte van een pingpongballetje. Spreid de bloem uit over een aanrecht en rol er de balletjes in. Leg de balletjes 35 min in de diepvriezer. Doe de balletjes in de ActiFry en giet er de druivenpitolie bij. Laat 10-15 min bakken. Pers de helft van de limoen en vang het sap op. Snij de andere helft in 2 partjes. Klop de yoghurt kort onder het limoensap, de olijfolie en het zout. Dien de balletjes op met de yoghurtsaus en de limoenpartjes.

TIP : dien dit gerecht op met griesmeel van volkorenarwe.



🍲 10 min 🥄 10 min 🍴 x2

TACOS VÉGÉTARIEN

200 g de haricots rouges en conserve rincés et égoutés • 1 oignon émincé • 1 gousse d'ail émincée • 10 cl de pulpe de tomate • 1/2 c. à c. de cumin en poudre • 1/2 c. à c. de piment fort ou doux en poudre • 1/2 c. à c. de coriandre moulue • 1 🍴 d'huile d'olive • 50 g de fromage feta émietté • 1/2 oignon rouge émincé en rondelles • 2 c. à s. de coriandre fraîche ciselée • 1 citron vert coupé en quartiers • 2 tacos • Sel et poivre au goût

Mettez les haricots, l'oignon, l'ail, la pulpe de tomate, les épices, le sel et le poivre dans l'ActiFry. Versez l'huile d'olive. Faites cuire 10 min.

Garnissez les tacos avec la préparation à base de haricots, ajoutez sur le dessus quelques rondelles d'oignons rouges, des miettes de feta et de la coriandre ciselée.

ASTUCE : Pour gagner du temps, remplacez toutes les épices de ce plat par 1/2 c. à c. de mélange pour chili prêt à l'emploi.

Énergie/Energie (Kcal) 673
Protéines/Proteïnen (g) 33,6
Lipides/Vetten (g) 12,4
Glucides/Koolhydraten (g) 113
Fibres/Vezels (g) 11,7
Sodium/Natrium (g) 0,5

Le + nutrition / + Voedingstroef

Les haricots rouges sont riches en protéines végétales et en glucides complexes. Satiété garantie!

Kidneybonen zijn rijk aan plantaardige proteïnen en complexe koolhydraten. Een verzadigd gevoel gegarandeerd!

200 g kidneybonen uit blik, gespoeld en uitgelekt • 1 fijngehakte ui • 1 fijngehakt teentje knoflook • 10 cl tomatenvlees • 1/2 tl gemalen komijn • 1/2 tl paprikapoeder of cayennepeper • 1/2 tl gemalen koriander • 1 🍴 olijfolie • 50 g verkruidelde fetakaas • 1/2 rode ui, in ringen gesneden • 2 el verse koriander, fijngehakt • 1 limoen, in kwartjes gesneden • 2 taco's • Zout en peper naar smaak

Doe de bonen, de ui, de knoflook, het tomatenvlees, de specerijen, het zout en de peper in de ActiFry. Voeg de olijfolie toe. Laat 10 min bakken.

Vul de taco's met de bonenbereiding. Leg er een paar rode uiringen en verkruidelde feta op en bestrooi met fijngehakte koriander.


TIP : om tijd te besparen, kunt u alle specerijen in dit gerecht vervangen door 1/2 tl gebruiksklare chilimix.

14

jakarta / jakarta

 20 min
  15 min
  x2

poulet sauce satay

2 blancs de poulet coupés en lanières de 1,5 cm de large • 1  d'huile d'olive • 1 cm de racine de gingembre hachée • 1 gousse d'ail hachée • 2 c. à s. de cacahuètes non salées concassées • 15 cl de lait de coco • 1 c. à s. de sauce soja • 1/2 c. à c. de piment en poudre • 1 c. à s. de purée de cacahuètes nature, non sucrée • 2 c. à s. de coriandre ciselée • 1 citron vert coupé en quartiers

Mettez le poulet dans l'ActiFry. Versez l'huile d'olive. Faites cuire 10 min.

Ajoutez le lait de coco, la sauce soja, le piment, la purée de cacahuètes, l'ail, le gingembre et les cacahuètes dans l'ActiFry et laissez cuire 5 min.

Servez avec la coriandre et le citron vert.

ASTUCE : vous pouvez remplacer la purée de cacahuètes par du beurre de cacahuètes.

Énergie/Energie (Kcal) 528
Protéines/Proteïnen (g) 39,8
Lipides/Vetten (g) 32,7
Glucides/Koolhydraten (g) 15,1
Fibres/Vezels (g) 2,3
Sodium/Natrium (g) 0,1


Le + nutrition / + Voedingstroef

Ce plat venu d'Asie associe l'onctuosité du lait de coco, le croquant de la cacahuète et les vertus digestives du gingembre.

Dit Aziatische gerecht combineert smeuïge kokosmelk met krokante pindanoten en de verteringsbevorderende eigenschappen van gember.



kip met sataysaus

2 kipfilets, in reepjes van 1,5 cm gesneden • 1  olijfolie • 1 cm fijngehakte gemberwortel • 1 fijngehakt teentje knoflook • 2 el ongezoeten pindanoten, fijngehakt • 15 cl kokosmelk • 1 el sojasaus • 1/2 tl cayennepeper • 1 el natuurlijke en ongezoete pindapuree • 2 el koriander, fijngehakt • 1 limoen, in kwartjes gesneden

Leg de kip in de ActiFry. Voeg de olijfolie toe. Laat 10 min bakken.

Doe de kokosmelk, de sojasaus, de cayennepeper, de pindapuree, de knoflook, de gember en de pindanoten in de ActiFry en laat 5 min bakken.

Dien op met de koriander en de limoen.

TIP : U kunt de pindapuree ook vervangen door pindakaas.



MONTRÉAL/MONTREAL

 10 min
  15 min
  x2

HARICOTS BLANCS SUCRÉ-SALÉ

400 g de haricots blancs en conserves rincés et égouttés • 200 g de tomates entières en conserve coupées en gros morceaux • 100 g de lardons • 1 oignon doux émincé • 1/2 c. à c. de graines de moutarde pilées • 1 c. à s. de concentré de tomate • 2 pincées de sel • 1 pincée de poivre noir • 5 cl de sirop d'érable • 5 cl d'eau • Persil plat

Mettez tous les ingrédients dans l'ActiFry. Faites cuire 15 min. Servez dans un bol et parsemez de persil.

CONSEIL : Servez avec une salade verte.

Énergie/Energie (Kcal) 434
Protéines/Proteïnen (g) 24,7
Lipides/Vetten (g) 12,1
Glucides/Koolhydraten (g) 51,6
Fibres/Vezels (g) 16,0
Sodium/Natrium (g) 1,96

Le + nutrition / + Voedingstroef

Une recette sucrée-salée pour faire le plein de protéines et d'antioxydants. A rougir de plaisir!

Een zoetzuur gerecht en een bom van proteïnen en antioxidanten. Om duimen en vingers bij af te likken!

ZOETZURE WITTE BONEN

400 g witte bonen uit blik, gespoeld en uitgelekt • 200 g hele tomaten uit blik, in grote stukken gesneden • 100 g spekblokjes • 1 fijngehakte zoete ui • 1/2 tl gemalen mosterdzaad • 1 el tomatenpuree • 2 snufjes zout • 1 snufje zwarte peper • 5 cl ahornsiroop • 5 cl water • Bladpersielie


Doe alle ingrediënten in de ActiFry. Laat 15 min koken. Schep in een kom en bestrooi met persielie.

TIP : dien op met een groen slaatje.

15

 15 min
  15 min
  x2


SOUPE THAÏ

Pour la garniture : 1 oignon doux émincé • 1/2 carotte coupée en bâtonnets • 8 crevettes décortiquées • 1  d'huile d'olive • 1/2 cébette coupée en diagonale

Pour le bouillon : 2 cm de racine de gingembre pressée • 1 gousse d'ail pressée • 1/2 citron vert • 1 c. à c. de curry • 1 c. à s. de concentré de tomate • 2 c. à s. de sauce soja • 60 cl de bouillon de poulet • 20 cl de lait de coco

Mettez les légumes et les crevettes dans l'ActiFry. Versez l'huile d'olive. Faites cuire 5 min.

Récupérez le zeste du citron vert et pressez pour récupérer le jus. Mélangez tous les ingrédients du bouillon. Ajoutez ce bouillon dans l'ActiFry. Faites cuire 10 min. Servez dans des bols.

ASTUCE : Pour une soupe plus épicée, ajoutez 1/2 c. à c. de paprika, 1 pincée de cannelle, 1 c. à c. de purée de piment et 1 c. à c. de citronnelle émincée dans le bouillon. Parsemez de quelques feuilles de coriandre avant de servir.

Énergie/Energie (Kcal) 370

Protéines/Proteïnen (g) 14,2


Lipides/Vetten (g) 29,1

Glucides/Koolhydraten (g) 17,1

Fibres/Vezels (g) 1,0

Sodium/Natrium (g) 2,4

THAÏSE SOEP

Voor de garnituur : 1 fijngehakte zoete ui • 1/2 wortel, in staafjes gesneden • 8 gepelde garnalen • 1  olijfolie • 1/2 cébette-ui, diagonaal gesneden

Voor de bouillon : 2 cm geperste gemberwortel • 1 geperst teentje knoflook • 1/2 limoen • 1 tl kerriepoeder • 1 el tomatenpuree • 2 el sojasaus • 60 cl kippenbouillon • 20 cl kokosmelk

Doe de groenten en de garnalen in de ActiFry. Voeg de olijfolie toe. Laat 5 min bakken.

Rasp de schil van de limoen en pers de vrucht. Vermeng alle ingrediënten van de bouillon. Doe deze bouillon in de ActiFry. Laat 10 min koken. Dien op in kommetjes.

TIP : voor een pittige soep voegt u 1/2 tl paprikapoeder, 1 snufje kaneel, 1 tl puree van Spaanse peper en 1 tl fijngehakt citroengras toe aan de bouillon. Bestrooi met wat korianderblaadjes en dien op.


Le + nutrition / + Voedingstroef

Le lait de coco est excellent pour la beauté du corps et des cheveux. Mais gare à ses acides gras saturés. À consommer donc avec modération!

Kokosmelk is uitstekend om lichaam en haar mooi te houden. Let wel op voor haar verzadigde vetzuren. Om van te genieten met mate dus!

 15 min
  20 min
  x2


SOUPE AU CHOU REVISITÉE

200 g de chou rouge ou blanc en bocal • 1 oignon doux épluché et coupé en dés • 1/2 pomme granny-smith lavée et coupée en dés • 1 petite pomme de terre épluchée et coupée en dés • 2 c. à s. de lardons fumés • 1 saucisse fumée (type saucisse de Francfort) coupée en rondelle de 5 mm • 1  d'huile de pépin de raisin • 1 feuille de laurier • 1/2 c. à c. de thym séché • 1/2 c. à c. de poivre noir • 20 cl de bouillon de volaille

Mettez l'oignon, la pomme, la pomme de terre, les tronçons de saucisses et les lardons dans l'ActiFry avec l'huile. Faire cuire 5 min.

Ajoutez le bouillon de volaille, la feuille de laurier, le thym et le poivre dans l'ActiFry. Laissez cuire 5 min supplémentaires.

Mettez le chou dans l'ActiFry et laissez cuire encore 10 min. Enlevez la feuille de laurier avant de déguster.

CONSEIL : Pour une qualité optimale, il est préférable d'acheter des saucisses fumées certifiées biologiques. Elles sont vendues sous-vide au rayon frais des épicerie biologiques.

Énergie/Energie (Kcal) 262

Protéines/Proteïnen (g) 9,6

Lipides/Vetten (g) 16,2

Glucides/Koolhydraten (g) 22,4

Fibres/Vezels (g) 9,0


Sodium/Natrium (g) 1,2

Le + nutrition / + Voedingstroef

Les garçons ne naissent pas dans les choux, mais la vitamine C, si! Les bienfaits des légumes s'additionnent dans cette délicieuse soupe.

Baby's zult u in kolen niet vinden, maar vitamine C des te meer! Deze heerlijke soep onthult alle weldaden van haar groenten.

MODERNE KOOLSOEP

200 g rodekool of wittekool uit bokaal • 1 zoete ui, gepeld en in blokjes gesneden • 1/2 Granny Smith-appel, gewassen en in blokjes gesneden • 1 kleine aardappel, geschild en in blokjes gesneden • 2 el gerookte spekblokjes • 1 rookworst (type knakworst), in schijfjes van 5 mm gesneden • 1  druivenpitolie • 1 laurierblad • 1/2 tl gedroogde tijm • 1/2 tl zwarte peper • 20 cl kippenbouillon

Doe de ui, de appel, de aardappel, de stukken worst en de spekblokjes samen met de olie in de ActiFry. Laat 5 min koken.

Doe de kippenbouillon, het laurierblad, de tijm en de peper in de ActiFry. Laat nog 5 min koken.

Doe de kool in de ActiFry en laat nog 10 min koken. Verwijder het laurierblad en dien op.

TIP : voor de beste kwaliteit koopt u het best biologische rookworsten. U vindt ze vacuüm verpakt in de koelafdeling van biologische kruidenierszaken.

10 min 15 min x2



GNOCCHIS AUX CHAMPIGNONS ET PARMESAN

200g de gnocchis à poêler • 300g de mélange de champignons coupés en 2 • 1 échalote hachée • 1 d'huile d'olive • 3 c. à s. de persil ciselé • 3 c. à s. de crème fraîche • 30g de parmesan râpé • Poivre noir et sel au goût

Mettez l'échalote et les champignons dans l'ActiFry. Versez l'huile d'olive. Faites cuire 7 min. Ajoutez les gnocchis. Laissez cuire 8 min supplémentaires. Ajoutez la crème fraîche et remuez. Parsemez de persil et de parmesan, salez et poivrez au goût. Servez sans attendre.

VARIANTE : Vous pouvez utiliser des gnocchis traditionnels à condition de les faire cuire avant. Vous pouvez également utiliser des champignons surgelés.

Énergie/Energie (Kcal) 417
Protéines/Proteïnen (g) 12,1
Lipides/Vetten (g) 30,4
Glucides/Koolhydraten (g) 19,8
Fibres/Vezels (g) 4,1
Sodium/Natrium (g) 0,7

Le + nutrition / + Voedingstroef

Ce mélange de champignons apporte une note boisée, sublimée par le parmesan, riche en calcium pour la solidité de nos os.

Deze paddenstoelenmix zorgt voor een bostoets, verrijkt met de Parmezaanse kaas, rijk aan calcium om onze beenderen stevig te houden.

GNOCCHI MET PADDENSTOELEN EN PARMEZAANSE KAAS

200g gnocchi om te bakken • 300g gemengde paddenstoelen, in 2 gesneden • 1 fijngehakte sjalot • 1 olijfolie • 3 el fijngehakte peterselie • 3 el room • 30g geraspte Parmezaanse kaas • Zwarte peper en zout naar smaak

Doe de sjalot en de paddenstoelen in de ActiFry. Voeg de olijfolie toe. Laat 7 min bakken. Doe er de gnocchi bij. Laat nog 8 min bakken. Voeg de room toe en roer. Bestrooi met peterselie en Parmezaanse kaas, en breng op smaak. Dien meteen op.

VARIANT : u kunt ook traditionele gnocchi gebruiken, zolang u ze maar vooraf kookt. U kunt ook diepgevroren paddenstoelen gebruiken.



5 min 5 min 15 min x2

BANANES RHUM* CITRON VERT

2 bananes fermes coupées en rondelles d'1cm d'épaisseur • 1 citron vert • 1 c. à s. de rhum • 2 c. à s. de sucre • 1 pointe de couteau de piment doux en poudre • 2 c. à s. d'eau • 1 d'huile de pépin de raisin

Prélevez le zeste d'un quart de citron vert et pressez pour récupérer tout le jus. Mélangez les bananes avec le zeste et le jus de citron, le rhum, le sucre, le piment et l'eau. Laissez mariner 15 min. Mettez les bananes dans l'ActiFry. Versez l'huile de pépin de raisin. Faites cuire 5 min. Servez sans attendre dans des petits bols.

ASTUCE : Vous pouvez parsemer les bananes de zestes de citron vert.

Énergie/Energie (Kcal) 227
Protéines/Proteïnen (g) 1,5
Lipides/Vetten (g) 4,4
Glucides/Koolhydraten (g) 46,6
Fibres/Vezels (g) 3,9
Sodium/Natrium (g) 0,5

Le + nutrition / + Voedingstroef

L'huile de pépin de raisin est riche en acides gras polyinsaturés et en vitamine E pour lutter contre le vieillissement de la peau.

Druivenpitolie is rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren en aan vitamine E, om huidveroudering tegen te gaan.

BANANEN MET RUM & LIMOEN

2 stevige bananen, in schijfjes van 1cm dik gesneden • 1 limoen • 1 el rum • 2 el suiker • 1 mespuntje paprikapoeder • 2 el water • 1 druivenpitolie

Rasp de schil van een kwart limoen en pers de vrucht om al het sap op te vangen. Vermeng de bananen met de geraspte schil en het sap, de rum, de suiker, het paprikapoeder en water. Laat 15 min marineren. Leg de bananen in de ActiFry. Doe er de druivenpitolie bij. Laat 5 min bakken. Dien meteen op in kommetjes.


TIP : u kunt de bananen bestrooien met geraspte limoenschil.

20

LISBONNE / LISSABON


 10 min
  10 min
  x2


RABANADAS AUX FRAMBOISES

4 tranches de baguette blanche ou semi-complète • 1 œuf • 5 cl de lait entier • 2 c. à s. de sucre • 1 citron • 1/2 c. à c. de cannelle en poudre + un peu pour la finition • 1  d'huile de pépin de raisin • 2 c. à s. de sirop d'agave • Quelques fruits frais de saison (framboise, pomme, poire...)

Fouettez ensemble l'œuf, le lait et le sucre. Prélevez le zeste d'1/4 de citron.
Ajoutez le zeste et la cannelle moulue au mélange à base d'œuf. Fouettez de nouveau.
Trempez les deux côtés des tranches de baguette dans la préparation.
Mettez les tranches de baguette dans l'ActiFry. Versez l'huile de pépin de raisin. Faites cuire 10 min.
Déposez les tranches de pain dans les assiettes, arrosez de sirop d'agave, saupoudrez d'un peu de cannelle en poudre et décorez avec des fruits frais de saison.

RABANADAS MET FRAMBOZEN





4 sneetjes wit of bruin stokbrood • 1 ei • 5 cl volle melk • 2 el suiker • 1 citroen • 1/2 tl gemalen kaneel + een beetje voor de afwerking • 1  druivenpitolie • 2 el agavesiroop • Enkele verse seizoensvruchten (framboos, appel, peer, ...)

Klop het ei, de melk en de suiker samen. Rasp de schil van 1/4 citroen.
Voeg de geraspte schil en de kaneel bij het eiermengsel. Klop opnieuw.
Doop de twee zijden van de sneetjes stokbrood in de bereiding.
Leg de sneetjes in de ActiFry. Giet er de druivenpitolie bij. Laat 10 min bakken.
Leg de sneetjes brood op borden, besprenkel met agavesiroop, bestrooi met wat gemalen kaneel en versier met seizoensvruchten.

Énergie/Energie (Kcal) 313
Protéines/Proteïnen (g) 8,1
Lipides/Vetten (g) 9,3
Glucides/Koolhydraten (g) 49,7
Fibres/Vezels (g) 1,6
Sodium/Natrium (g) 0,2

Le + nutrition / + Voedingstroef

Ce pain perdu portugais constitue un dessert gourmand, source de vitamines, de calcium et de fer.
Dit Portugese verloren brood is een heerlijk nagerecht vol vitamines, calcium en ijzer.


 10 min
  15 min
  1h
  x2

MANGUE ÉPICÉE

200g de mangue fraîche coupée en tranches d'1cm d'épaisseur (ou surgelée) • 1 c. à c. de gingembre moulu • 1/4 c. à c. de girofle moulue • 1/4 c. à c. de cannelle en poudre • 2 c. à s. de sucre • 10 cl de vin blanc

Faites mariner les tranches de mangue 1h avec les épices.
Mettez la mangue marinée, le sucre et le vin blanc dans l'ActiFry. Faites cuire 15 min.
Faites refroidir complètement avant de déguster.

Énergie/Energie (Kcal) 164
Protéines/Proteïnen (g) 0,9
Lipides/Vetten (g) 0,5
Glucides/Koolhydraten (g) 32,3
Fibres/Vezels (g) 1,8
Sodium/Natrium (g) 0,2

Le + nutrition / + Voedingstroef

Un dessert tropical, source de vitamines anti oxydantes pour faire le plein de vitalité, tout en limitant l'apport en calories.

Een tropisch dessert vol antioxidante vitamines die u een boost geven, terwijl de calorieaanvoer binnen de perken blijft.

SAO PAULO/SÃO PAULO

21

PITTIGE MANGO

200g verse mango, in sneetjes van 1 cm dik gesneden (of diepgevroren) • 1 tl gemalen gember • 1/4 tl gemalen kruidnagel • 1/4 tl gemalen kaneel • 2 el suiker • 10 cl witte wijn

Laat de mangosneetjes 1 uur marineren in de specerijen.
Doe de gemarineerde mango, de suiker en de witte wijn in de ActiFry. Laat 15 min koken.
Laat volledig afkoelen en dien op.

5 min 11 min x2

CLEMENTINES AUX AMANDES

2 c. à s. d'amandes effilées • 1 d'huile de pépin de raisin • 4 clémentines séparées en quartiers • 1 c. à s. de sucre • 1 d'huile de noisette

Mettez les amandes effilées et 1/2 c. ActiFry d'huile de pépin de raisin dans l'ActiFry. Faites cuire 3 min. Mettez les quartiers de clémentines, le sucre et le restant de l'huile dans l'ActiFry. Laissez cuire 8 min. Avant de servir, arrosez d'huile de noisette.

VARIANTE : La recette traditionnelle se prépare avec de l'huile d'argan. Elle s'achète en épicerie spécialisée ou biologique.

CONSEIL : Ajoutez quelques feuilles de menthe fraîche finement ciselées.

Énergie/Energie (Kcal) 213
Protéines/Proteïnen (g) 3,0
Lipides/Vetten (g) 12,8
Glucides/Koolhydraten (g) 21,6
Fibres/Vezels (g) 3,1
Sodium/Natrium (g) 115

Le + nutrition / + Voedingstroef

Gorgée de vitamine C, de potassium et de fibres, la clémentine a de quoi vous aider à repousser les affres de l'hiver!

De clémentine bevat een schat aan vitamine C, kalium en vezels. Winterkwaaltjes verdwijnen als sneeuw voor de zon!

CLEMENTINES MET AMANDELEN

2 el amandelschilfers • 1 druivenpitolie • 4 clémentines, in partjes gescheiden • 1 el suiker • 1 hazelnootolie

Doe de amandelschilfers en 1/2 ActiFry-lepel druivenpitolie in de ActiFry. Laat 3 min bakken. Doe de clémentinepartjes, de suiker en de rest van de olie in de ActiFry. Laat 8 min bakken. Besprenkel met hazelnootolie en dien op.

VARIANT : het traditionele gerecht wordt met arganolie gemaakt. U vindt dit in de biowinkel of speciaalzaak.

TIP : voeg een paar fijngehakte, verse muntblaadjes toe.



10 min 15 min x2

CROUSTILLANT DE POMMES CARAMÉLISÉES

60g de biscuits spéculoos (ou de sablés) concassés • 40g de beurre doux fondu • 200g de pomme rouge épluchée et coupée en dés d'1cm • 5cl d'eau • 2 c. à s. de sucre de canne roux • 1/4 de c. à c. d'extrait de vanille • 2 c. à s. de cerneaux de noix de pécan concassés • 1/2 c. à c. de cannelle moulue

Mélangez 30g de beurre fondu, les miettes de spéculoos et noix de pécan. Déposez ce mélange dans 2 cercles de cuisine en inox. Mettez au frais.

Mettez le reste du beurre, les dés de pommes, l'eau, 1 c. à s. de sucre et l'extrait de vanille dans l'ActiFry. Faites cuire 15 min.

Enlevez la compote de la cuve ActiFry pour la mettre par dessus les spéculoos, dans les cercles en inox. Enlevez les cercles, saupoudrez de cannelle moulue et de noix de pécan, puis servez ou réservez au frais.

VARIANTE : Servez avec une boule de glace à la vanille.

Énergie/Energie (Kcal) 469
Protéines/Proteïnen (g) 1,3
Lipides/Vetten (g) 29,0
Glucides/Koolhydraten (g) 52,8
Fibres/Vezels (g) 2,1
Sodium/Natrium (g) 115

Le + nutrition / + Voedingstroef

Le beurre est riche en vitamine A, indispensable pour une bonne vision. À consommer avec modération (10 à 20g par jour)!

Boter is rijk aan vitamine A, wat onontbeerlijk is voor een goed gezichtsvermogen. Gebruik het echter wel met mate (10 tot 20g per dag)!



KNAPPERIGE KOEK MET GEKARAMELLI- SEERDE APPEL

60g verbrijzelde speculaaskoekjes (of zandkoekjes) • 40g gesmolten, ongezoeten boter • 200g rode appel, geschild en in blokjes van 1cm gesneden • 5cl water • 2 el basterdsuiker • 1/4 tl vanille-extract • 2 el gepelde en verbrijzelde pecannoten • 1/2 tl gemalen kaneel

Vermeng 30g gesmolten boter, de speculaaskruiden en de pecannoten. Schep dit mengsel in 2 roestvrijstalen bakringen. Zet in de koelkast.

Doe de rest van de boter, de appelblokjes, het water, 1 el suiker en het vanille-extract in de ActiFry. Laat 15 min koken.

Schep de compote uit de kuip van de ActiFry en op de speculaas, in de roestvrijstalen bakringen. Neem de ringen weg, bestrooi met gemalen kaneel en pecannoten, dien op of zet in de koelkast.

VARIANT : dien op met een bolletje vanille-ijs.



TÉLÉCHARGEZ NOS EBOOKS
DANS L'IBOOKSTORE

- Pour + de recettes et des vidéos, téléchargez gratuitement
- Voor meer recepten en filmpjes, download gratis



Disponible dans
l'iBookstore



Disponibles également en librairie

MonActiFry®
MyActiFry®



Disponible sur/Beschikbaar op



www.seb.fr

www.seb.be