



RECETTES INSPIRANTES

Avec **ZWILLING**
FRESH & SAVE



ZWILLING



APP, MANUELS ET PLUS D'INFORMATIONS
www.zwilling.com/fresh-and-save



ZWILLING J.A. Henckels AG
Gruenewalder Strasse 14-22 · 42657 Solingen
Germany · www.zwilling.com

CONTENU

Tout frais par simple pression d'un bouton :
La gamme de conservation sous vide ZWILLING FRESH & SAVE
révolutionne la façon dont vous conservez vos provisions et vos repas !
Conservez la fraîcheur de vos ingrédients et de vos plats favoris jusqu'à cinq fois plus longtemps !

Une seule pression sur un bouton suffit et la pompe à vide intelligente emprisonne
les arômes et les vitamines en quelques secondes. Un QR code situé sur chaque récipient
et sac hermétique de la gamme relie vos aliments à l'appli ZWILLING Culinary World pour vous
aider à organiser votre réfrigérateur. Simple. Intelligent. Frais.

PETIT ET SAVOUREUX	Dip à la moutarde et aux figues	06
	Obatzter (fromage à tartiner)	08
	Mini-pains	10
SALADES SAVORY	Salade de brocoli et de mangue	12
	Salade de bœuf à la thaïlandaise	14
	Salade de chou rouge et de canneberges	16
PLAT PRINCIPAL ET ACCOMPAGNEMENT	Gratin de pommes de terre Hasselback	18
	Cannelloni aux épinards et à la ricotta	20
MARINADE	Bœuf effiloché sous-vide	22
	Gravlax	24
DESSERT	Pudding au riz à la noix de coco et aux poires	26
	Crumble aux prunes	28
SMOOTHIES SANTÉ	Smoothie aux baies, à l'avoine et à la banane	30
	Smoothie au yaourt et au pamplemousse	32
	Smoothie aux raisins et à l'avocat	34



DIP À LA MOUTARDE ET AUX FIGUES

Un régal à base de figues fraîches. Cette sauce fruitée et épicée se marie parfaitement avec tous les types de fromages, qu'ils soient doux ou piquants, jeunes ou affinés.



6 À 8 PARTS



TEMPS DE PRÉPARATION :
25 MINUTES

PRÉPARATION

Lavez les figues, retirez les pédoncules et coupez-les en gros dés. Portez à ébullition avec les autres ingrédients dans une petite casserole et laissez mijoter pendant environ 5 minutes. Placez-les ensuite dans le Personal Blender ZWILLING ou réduisez-les en purée avec un mixeur plongeant jusqu'à la consistance désirée.

Si ce dip à la moutarde et aux figues est encore trop liquide, remettez-la dans la casserole et faites-la réduire à feu moyen pendant environ 5 à 10 minutes, en remuant constamment, jusqu'à la consistance désirée.

Versez la sauce à la moutarde dans une boîte en verre S de ZWILLING FRESH & SAVE et laissez refroidir complètement. Procédez ensuite à la mise sous vide et conservez dans un endroit frais.

Le dip à la moutarde et aux figues se marie très bien avec le fromage.

INGRÉDIENTS

- 300 g de figues (7 à 8 fruits)
- 50 ml de vin rouge ou de porto
- 50 ml de vinaigre balsamique foncé
- 3 cuillères à soupe de sucre brun
- 2 cuillères à soupe de graines de moutarde
- 1 cuillère à café de moutarde en poudre
- Sel, poivre

ASTUCE

Si vous ne voulez pas utiliser d'alcool, vous pouvez utiliser du jus de raisin rouge à la place du vin rouge ou du porto.



OBATZTER (FROMAGE FRAIS À TARTINER)

Cette tartine typiquement bavaroise est simple et rapide à préparer.
Parfait pour la conservation dans la boîte FRESH & Save.



4 PARTS



TEMPS DE PRÉPARATION :
15 MINUTES



TEMPS DE REPOS :
ENVIRON 1 HEURE

PRÉPARATION

Sortez les ingrédients du réfrigérateur et mettez-les à température ambiante.

Pelez l'oignon et émincez-le finement. Coupez le camembert en gros dés et écrasez-le avec une fourchette. Mélangez bien avec les autres ingrédients et incorporez la bière jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Assaisonnez de sel et de poivre.

Placez l'Obatzter dans une boîte en verre FRESH & SAVE taille M, faites le vide d'air et laissez-le reposer 1 heure au réfrigérateur.

Parsemez l'Obatzter de ciboulette et servez avec des bretzels.

INGRÉDIENTS

- 250 g de camembert
- 50 g de beurre
- 100 g de fromage frais naturel
- 1 oignon rouge
- 4 cuillères à soupe de bière blonde ou de froment
- 1 cuillère à café de poudre de paprika doux
- ½ cuillère à café de cumin moulu (facultatif)
- Sel, poivre

DÉCORATION

- 1 cuillère à soupe de ciboulette

ASTUCE

On peut utiliser de l'eau minérale ou du lait à la place de la bière pour l'adoucir.



PETITS PAINS

Cuisiner avec la boîte FRESH & SAVE ?

Rien de plus facile ! Préparez la pâte, laissez-la lever un court moment, formez des miches, faites-les cuire et savourez un pain frais comme celui du boulanger.



2 PAINS



TEMPS DE PRÉPARATION :
20 MINUTES



TEMPS DE REPOS :
ENV. 2,5 HEURES

PRÉPARATION

Pétrissez les ingrédients pour obtenir une pâte lisse, en délayant la levure fraîche dans l'eau chaude ou en mélangeant la levure sèche avec la farine. Formez une boule avec la pâte, badigeonnez-la d'huile et couvrez-la d'un linge. Laissez lever dans un endroit chaud pendant environ 2 heures jusqu'à ce que le volume augmente de manière significative.

Beurrez deux boîtes ZWILLING FRESH & SAVE M et tapissez-les de papier sulfurisé.

Pétrissez à nouveau brièvement la pâte sur un plan de travail légèrement fariné, divisez-la en deux portions égales et façonnez de petits pains de forme ovale. Placez les petits pains dans les boîtes et laissez les reposer environ 30 minutes à température ambiante.

Un peu avant la fin de la pousse, préchauffez votre four à 200 °C (180 °C chaleur tournante). Placez un plat allant au four avec de l'eau dans la partie inférieure du four.

Incisez légèrement les pains dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau pointu et saupoudrez-les d'un peu de farine. Faites cuire dans le four préchauffé sur la grille du milieu durant environ 50 à 60 minutes. Retirez-les de la boîte et laissez-les refroidir complètement.

INGRÉDIENTS

- 650 g de farine de seigle
- 50 g de farine de blé (farine à pain)
- ½ cube de levure fraîche (21 g) ou 1 paquet de levure sèche (7 g)
- 2 cuillères à café de sel
- 1 cuillère à café de sucre
- 450 ml d'eau tiède
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café de cumin, facultatif

Ainsi que

- Huile végétale pour le brossage
- Du beurre pour graisser
- Papier sulfurisé pour le garnissage du plat
- Farine de blé pour travailler et saupoudrage

ASTUCE

Pour ajouter du croquant, saupoudrez les pains de graines de tournesol avant de les faire cuire.



SALADE DE BROCOLIS ET DE MANGUE

Préparation de repas ou salade à emporter - la salade de brocolis et de mangue est rapide à préparer et les saveurs se mélangent merveilleusement lorsqu'elle est mise sous vide dans la boîte FRESH & SAVE.



4 PARTS



TEMPS DE PRÉPARATION :
ENVIRON 30 MINUTES



TEMPS DE REPOS :
ENVIRON 1 HEURE

PRÉPARATION

Nettoyez le brocoli et coupez-le en petits bouquets. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole et ajoutez du sel. Cuisez les bouquets de brocolis al dente et passez-les à l'eau froide.

Lavez les poivrons, retirez les graines et la partie intérieure blanche et coupez-les en petits cubes. Pelez la mangue, retirez la chair autour du noyau et coupez la en petits cubes.

Mettez une partie des noix de cajou de côté pour la décoration et mettez le reste dans le bol d'un mixeur, comme le ZWILLING Personal Blender. Hachez sommairement les noix de cajou, puis ajoutez le yaourt, le sel et le poivre de Cayenne. Mélangez la vinaigrette jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Mélangez tous les ingrédients préparés avec la vinaigrette et assaisonnez la salade selon votre goût. Versez la salade dans une boîte L ZWILLING FRESH & SAVE, procédez à la mise sous vide et laissez reposer au réfrigérateur pendant environ 1 heure.

Servez en parsemant le reste des noix de cajou. La salade se marie bien avec de la volaille cuite à la poêle.

INGRÉDIENTS

- 1 brocoli (environ 400-500 g)
- 1 poivron rouge
- ½ mangue mûre
- 100 g de noix de cajou (grillées et salées)
- 200 g de yaourt nature
- 1 cuillère à café de miel liquide
- Sel, poivre de Cayenne

ASTUCE

Les noix de cajou grillées et salées relèvent le goût de la vinaigrette. Il est également possible d'utiliser des noix de cajou non assaisonnées, auquel cas il suffit de les assaisonner un peu plus soi-même.

SALADE DE BŒUF À LA THAÏLANDAISE

Avec les sacs FRESH & SAVE, le bœuf peut être mariné en un rien de temps.
Vous économisez de la marinade et du temps.



4 PARTS



TEMPS DE PRÉPARATION :
45 MINUTES



TEMPS DE REPOS :
ENVIRON 30 MINUTES

PRÉPARATION

Pour la vinaigrette, pelez et hachez l'ail. Mélangez les liquides avec l'ail et le sucre. Il est préférable de mixer avec un blender, par exemple le Personal Blender de ZWILLING, ou un mixeur plongeant.

Badigeonnez les deux faces des steaks avec la marinade. Repliez les bords d'un sac M ZWILLING FRESH & SAVE afin que la bande de fermeture ne soit pas salie lors du remplissage. Mettez les steaks dans le sac avec leur marinade, fermez, mettez sous vide et laissez mariner au réfrigérateur pendant environ 30 minutes. Mettez le reste de la marinade de côté et utilisez-la comme sauce à salade.

Pendant ce temps, lavez les ingrédients de la salade et séchez-les. Coupez les concombres en quatre dans le sens de la longueur, retirez le centre et coupez la chair en diagonale en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Coupez en deux les tomates cerises. Coupez le piment en deux dans le sens de la longueur, retirez les graines et le cœur et hachez-le finement. Nettoyez les oignons nouveaux et coupez-les en fines rondelles. Détachez les feuilles des tiges des herbes. Coupez les feuilles de menthe en fines lanières et hachez la coriandre. Mélangez les ingrédients préparés de la salade, à l'exception des herbes, avec le reste de la marinade et réservez.

Retirez les steaks marinés du sac et faites-les revenir dans une poêle chaude avec un peu d'huile, à feu vif, des deux côtés, pendant environ 1 à 2 minutes, jusqu'au degré de cuisson souhaité. Retirez les steaks de la poêle et laissez-les reposer, à couvert, pendant environ 5 minutes.

Coupez les steaks en fines lamelles à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Pour un service rapide, disposez-les sur la salade et parsemez-les d'herbes fraîches et de noix de cajou. Ou encore, placez-les dans une boîte L ZWILLING FRESH & SAVE, mettez-les sous vide et dégustez-les plus tard.

INGRÉDIENTS

Marinade

- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza
- 3 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 2 cuillères à café de sauce de poisson
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à café de sucre brun
- 2 steaks de rumsteck (environ 250 g chacun)

Salade

- 2 concombres
- 200 g de tomates cerises
- 1 piment rouge
- 2 oignons nouveaux
- 2 feuilles de menthe
- 1/2 bouquet de coriandre
- 2 cuillères à soupe de noix de cajou grillées (facultatif)

Et aussi

- Huile végétale pour la friture

ASTUCE

Si vous n'aimez pas la coriandre, vous pouvez la remplacer par du persil plat.

SALADE DE CHOU ROUGE ET DE CANNEBERGES

Idéal à préparer ! Grâce au système de mise sous vide des sacs FRESH & SAVE : Mélangez les ingrédients de la salade avec la vinaigrette, placez-les dans le sac et laissez-les mariner sous vide au réfrigérateur.



4 À 6 PARTS



TEMPS DE PRÉPARATION :
20 MINUTES



TEMPS DE REPOS :
ENV. 2 HEURES

PRÉPARATION

Pour la vinaigrette, mélangez au fouet tous les ingrédients et assaisonnez bien avec le piment de la Jamaïque, le sel et le poivre.

Retirez les premières feuilles du chou rouge et coupez le trognon. Coupez ou émincez le chou en fines lamelles. Epluchez l'oignon, coupez-le en deux et coupez-le ou émincez-le en fines lamelles. Epluchez la poire et la betterave. Coupez la poire en quatre, retirez le cœur et coupez-la en fines tranches. Coupez la betterave en tranches, puis en fins bâtonnets.

Mélangez tous les ingrédients préparés et les canneberges avec la vinaigrette. Repliez les bords d'un sac M ZWILLING FRESH & SAVE afin que la bande de fermeture ne soit pas salie lors du remplissage. Placez la salade dans le sac, répartissez uniformément avec la marinade. Procédez à la mise sous vide du sac et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. Pendant ce temps, lavez et hachez finement le persil.

Lorsque la durée de marinade est écoulée, retirez la salade du sac, incorporez le persil et les graines de tournesol si vous le souhaitez. Assaisonnez avec du sel et du poivre et servez.

Servez la salade de chou rouge et de canneberges avec de la viande poêlée ou du bœuf effiloché.

INGRÉDIENTS

Vinaigrette

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à café rase de moutarde de Dijon
- 1 pincée de piment de la Jamaïque
- Sel, poivre

Salade

- 1/4 tête de chou rouge
- 1 oignon rouge
- 1 poire
- 1 betterave crue
- 3 cuillères à soupe de canneberges séchées
- 1 bouquet de persil plat
- 3 cuillères à soupe de graines de tournesol, selon les goûts

ASTUCE

Portez des gants pour travailler les betteraves. Les ustensiles décolorés, par exemple la planche à découper, peuvent être nettoyés avec du jus de citron.





GRATIN DE POMMES DE TERRE HASSELBACK

Les pommes de terre Hasselback ou qui s'ouvrent en forme d'éventail à la cuisson sont faciles à préparer dans le plat à gratin FRESH & SAVE. S'il y a des restes, ils peuvent être mis sous vide et conservés directement dans le plat.



4 PARTS



TEMPS DE PRÉPARATION :
ENVIRON 90 MINUTES

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 °C en haut et en bas (180 °C pour les fours ventilés). Beurrez le plat à gratin FRESH & SAVE.

Lavez soigneusement les pommes de terre et coupez-les en tranches fines et régulières en largeur à l'aide d'un couteau bien aiguisé, en veillant à ne pas aller jusqu'au bout pour qu'elles restent unies à la base (voir astuce). Placez les pommes de terre dans le plat de cuisson, le côté coupé vers le haut. Lavez le romarin, secouez-le pour le sécher, coupez-le en petites brindilles et disposez-le autour des pommes de terre.

Lavez la ciboulette, secouez-la et coupez-la en petits morceaux. Pelez et hachez finement l'ail. Mélangez la crème avec le lait, incorporez la ciboulette et l'ail. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade fraîchement râpée. Versez le mélange de crème sur les pommes de terre.

Placez le plat à gratin au milieu du four préchauffé et faites cuire le gratin de pommes de terre Hasselback pendant environ 50-60 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées. Environ 15 minutes avant la fin de la cuisson, parsemez les pommes de terre de cheddar et faites-les gratiner.

INFO

Le gratin de pommes de terre Hasselback est facile à préparer à l'avance. Préparez ce plat complet dans le plat à gratin FRESH & SAVE, procédez à la mise sous vide et conservez au réfrigérateur, jusqu'au lendemain par exemple. Pour finir, retirez le couvercle sous vide et mettez au four comme indiqué dans la recette.

INGRÉDIENTS

- 10 pommes de terre à chair ferme de taille moyenne (environ 750 g)
- 2 brins de romarin
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 gousse d'ail
- 250 ml de crème
- 200 ml de lait
- Sel, poivre
- Noix de muscade
- 100 g de fromage cheddar râpé

Et aussi

- Beurre pour graisser

ASTUCE

Si vous percez les pommes de terre horizontalement avec une brochette en bois, par exemple, vous évitez de les couper jusqu'à leur base.



CANNELLONIS AUX ÉPINARDS ET À LA RICOTTA

Ce plat est idéal à être préparé à l'avance. Cuisinez-le directement dans le plat à gratin FRESH & SAVE, procédez à la mise sous vide et conservez au réfrigérateur jusqu'à sa cuisson au four.



4 PARTS



TEMPS DE PRÉPARATION :
50 MINUTES

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 °C en haut et en bas (180 °C pour les fours ventilés). Pelez et coupez l'oignon et l'ail en petits morceaux. Lavez les épinards, bien les égoutter et les hacher.

Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les épinards et faites revenir jusqu'à ce que l'eau s'évapore. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade fraîchement râpée. Retirez-les de la poêle et laissez refroidir.

Pour la sauce béchamel, faites fondre le beurre dans une casserole. Incorporez la farine en fouettant, puis versez le lait en remuant constamment. Portez à ébullition et faites cuire à feu moyen jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade fraîchement râpée, maintenez au chaud sur feu doux.

Mélangez les épinards avec la ricotta. Assaisonnez encore si besoin avec du sel, du poivre et de la noix de muscade fraîchement râpée. Remplissez les cannellonis à l'aide d'une poche à douille.

Graissez le fond d'un plat à gratin ZWILLING FRESH & SAVE avec de l'huile d'olive et recouvrez-le d'un peu de passata. Assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes italiennes. Placez 10 cannellonis dans le fond du plat. Recouvrez avec la sauce béchamel. Répartissez un peu de passata avec l'assaisonnement sur le dessus, puis ajoutez le reste des cannellonis, le reste de la passata et le reste de la sauce béchamel.

Parsemez de fromage râpé. Faites cuire dans le four préchauffé pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que les cannellonis soient tendres. Sortez le plat du four et servez.

Servez avec une salade de tomates.

INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 500 g de feuilles d'épinards frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 500 g de ricotta
- Sel, poivre
- Noix de muscade
- 800 ml de coulis de tomates (passata)
- Mélange d'herbes italiennes
- 3 cuillères à soupe de beurre
- 3 cuillères à soupe de farine de blé
- 600 ml de lait
- 20 cannellonis
- 100 g de fromage râpé

Et aussi

- Huile d'olive pour graisser

ASTUCE

Au lieu d'épinards frais, vous pouvez aussi utiliser des épinards surgelés. Vous aurez besoin d'une quantité d'environ 300 g. Décongelez-les d'abord et pressez-les bien. Les cannellonis sont faciles à préparer et peuvent être conservés sous vide jusqu'à ce qu'ils soient prêts à être cuits au four. Si vous avez des restes de cannellonis, laissez le plat refroidir complètement, mettez-le sous vide et conservez-le au réfrigérateur.

BOEUF ÉMINCÉ SOUS-VIDE

Essayez la spécialité de barbecue par excellence en version sous-vide, cuite dans le sac de conservation sous vide FRESH & SAVE. D'une tendresse incomparable !



8 À 10 PARTS



TEMPS DE PRÉPARATION :
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON :
24 HEURES

PRÉPARATION

Lavez la viande et séchez-la en la tapotant. Mélangez la moutarde avec la sauce barbecue et badigeonnez-la sur la viande.

Placez la viande dans un sac sous vide approprié, par exemple le sac M FRESH & SAVE de ZWILLING, en repliant l'ouverture du sac de manière à ce que la bande de fermeture ne se salisse pas lors du remplissage. Insérez la marinade, refermez le sac et mettez-le sous vide.

Faites cuire la viande sous-vide dans un bain-marie préalablement préchauffé à 70 °C pendant 24 heures.

Retirez la viande et versez les jus de viande dans un faitout. Ajoutez le ketchup ou la sauce barbecue et le vinaigre de cidre et portez à ébullition. Faites réduire à feu moyen pour que la sauce épaississe légèrement.

Effilochez la viande avec deux fourchettes et réchauffez-la dans la sauce. Assaisonnez de sel et de poivre.

Servez le bœuf effiloché seul avec de la salade de chou ou comme garniture de hamburger.

INGRÉDIENTS

- 1,5 kg de côte de bœuf
- 2 cuillères à soupe de moutarde moyennement forte
- 2-3 cuillères à soupe de mélange d'épices pour barbecue
- 3-4 c. à soupe de ketchup ou de sauce barbecue, selon le goût
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- Sel, poivre

ASTUCE

Le bœuf ne doit pas être trop maigre, mais légèrement persillé. On peut aussi faire cuire la viande dans un fumoir ou dans un sac à rôtir au four à 80 °C en haut et en bas pendant environ 24 heures.



GRAVLAX

Les sacs du système de mise sous vide FRESH & SAVE peuvent être utilisés non seulement pour la marinade mais aussi pour préparer le Gravlax. Le Gravlax fait maison devient tendre et fond dans la bouche.



10 PARTS



TEMPS DE PRÉPARATION :
10 MINUTES



TEMPS DE REPOS :
ENVIRON 24 HEURES

PRÉPARATION

Lavez le filet de saumon et séchez-le bien. Lavez l'aneth, essorez-la et retirez les extrémités. Placez-les dans le bol du mixeur, par exemple celui du Personal Blender ZWILLING, avec les grains de poivre, le sel, le sucre, le genièvre, la coriandre et le zeste de citron, et faites tourner brièvement.

Enduisez généreusement d'épices le côté chair du saumon. Repliez les bords d'un sac L ZWILLING FRESH & SAVE afin que la bande de fermeture ne soit pas salie lors du remplissage. Insérez le filet de saumon, la marinade et refermez le sac. Mettez le saumon sous vide et laissez le mariner environ 24 heures au réfrigérateur.

Une fois le temps écoulé, retirez le saumon du sac, raclez la marinade à l'aide d'une spatule et rincez bien le saumon sous l'eau froide du robinet. Pour servir, coupez le saumon en fines tranches à l'aide d'un couteau très aiguë.

Servez avec des röstis (beignets de pommes de terre) et du fromage blanc aux herbes ou une salade d'herbes sauvages avec une baguette.

INGRÉDIENTS

- 1 filet de saumon avec peau (environ 1 kg), prêt à cuire, sans arêtes
- 11 bouquet d'aneth
- 20 grains de poivre blanc
- 125 g de gros sel marin
- 125 g de sucre
- 6 baies de genièvre
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- Le zeste d'un citron non traité

ASTUCE

Emballer sous vide le reste du saumon entier dans le sac ou coupez-le en tranches et conservez-le dans une boîte sous vide ZWILLING FRESH & SAVE appropriée.

RIZ AU LAIT DE COCO CUIT AU FOUR ACCOMPAGNÉ DE POIRES

En préparant le riz au lait dans le plat à gratin FRESH & SAVE, vous évitez les opérations fastidieuses de mélange. Des poires au goût fruité et sucré avec des noisettes complètent le dessert.



6 À 8 PARTS



TEMPS DE PRÉPARATION :
2 H (Y COMPRIS TEMPS DE CUISSON)

PRÉPARATION

Préchauffez le four à chaleur tournante à 160 °C (le fonctionnement classique du four n'est pas recommandé). Beurrez le plat à gratin FRESH & SAVE.

Coupez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et raclez les graines. Mélangez les graines de vanille avec le lait de coco, le sucre et le sel. Répartissez uniformément le riz au lait dans le plat de cuisson et versez le lait de coco par-dessus. Recouvrez le plat de papier sulfurisé et faites-le cuire au four pendant environ 1 heure.

Entre-temps, épluchez les poires, coupez-les en quatre et retirez le trognon. Mélangez les poires avec le sirop d'érable, la vanille, la cannelle et les noisettes hachées. Lorsque le temps est écoulé, mélangez le riz au lait et placez les poires sur le dessus. Continuez la cuisson sans feuille d'aluminium pendant environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les poires soient tendres.

INGRÉDIENTS

Riz au lait à la noix de coco

- 1 gousse de vanille
- 800 ml de lait de coco
- 30 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 200 g de riz au lait

Poires au four

- 2 poires
- 20 g de noisettes hachées
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable

Et aussi

- Beurre pour graisser

ASTUCE

Vous pouvez utiliser des pommes à la place des poires.



GÂTEAU CRUMBLE AUX PRUNES

Vous n'avez pas de plat de cuisson approprié sous la main ?
Le plat à gratin FRESH & SAVE est parfait pour la cuisson.
Laissez-vous convaincre par ce délicieux crumble aux prunes !



POUR ENV.
8 PARTS



TEMPS DE PRÉPARATION :
ENVIRON 90 MINUTES

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 °C en haut et en bas (160 °C fours à chaleur tournante). Beurrez et saupoudrez de farine le plat à gratin FRESH & SAVE.

Formez une pâte avec les ingrédients indiqués ci-dessus. Répartissez uniformément la pâte dans le plat.

Pétrissez la farine de blé, le sucre, le beurre et la cannelle pour obtenir un crumble et mettez-le au frais. Lavez les prunes, coupez-les en deux, retirez les noyaux et disposez-les côte à côte sur la pâte. Saupoudrez avec le crumble.

Faites cuire au four sur la grille du milieu pendant environ 50 à 55 minutes jusqu'à ce que le crumble soit bien doré. Sortez-le du four et laissez refroidir complètement sur une grille.

Servez avec de la crème chantilly.

ASTUCE

Le plat à gratin FRESH & SAVE de ZWILLING peut être utilisé pour préparer le gâteau à l'avance, mettez-le sous vide et gardez-le au frais jusqu'au moment de le cuire. Ou s'il reste des parts, elles peuvent être mises sous vide dans le plat et conservées au frais dans le réfrigérateur.

INGRÉDIENTS

Pâte

- 125 g de farine de blé
- 1 cuillère à café rase de levure chimique
- 125 g de sucre
- 1 sac de sucre vanillé bourbon (8 g)
- Zeste de 1/2 citron non traité
- 125 g de beurre mou
- 2 œufs

Crumble

- 120 g de farine de blé
- 80 g de sucre
- 80 g de beurre
- 1 pincée de cannelle

Garniture

- 600 g de prunes (ou pruneaux)

Et aussi

- du beurre pour graisser
- de la farine de blé pour le saupoudrage



SMOOTHIE AUX BAIES, À L'AVOINE ET À LA BANANE

Si vous êtes obligé de faire vite le matin, ce smoothie peut être préparé en quelques minutes. Avec son couvercle adapté, il peut être mis sous vide en un rien de temps grâce à la pompe à vide FRESH & SAVE et conservé en toute sécurité jusqu'à ce que vous soyez prêt à le déguster.



2 PORTIONS



TEMPS DE PRÉPARATION :
ENVIRON 10 MINUTES

PRÉPARATION

Laissez les baies décongeler un court moment. Épluchez la banane.

Placez les ingrédients dans le mixeur, tel que le ZWILLING Personal Blender dans l'ordre suivant : Baies, flocons d'avoine, banane, boisson à l'avoine et sirop d'agave. Refermez le mixeur et branchez-le. Mixez le smoothie jusqu'à la consistance désirée.

Dégustez votre smoothie immédiatement. Ou, pour un plaisir retardé, utilisez le couvercle To Go. Pour la conservation, placez le couvercle sous vide et mettez sous vide à l'aide de la pompe à vide ZWILLING FRESH & SAVE.

INGRÉDIENTS

- 150 g de mélange de baies congelées
- 1 petite banane
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine, fins
- 250 ml de boisson à l'avoine
- Sirop d'agave, en fonction du goût

ASTUCE

Le smoothie peut également être préparé avec un mixeur plongeant.



SMOOTHIE AU YAOURT ET AU PAMPLEMOUSSE

Ce smoothie apporte un concentré de protéines et de vitamines à emporter. Le pamplemousse peut être remplacé par l'orange pour une saveur plus douce.



2 PORTIONS



TEMPS DE PRÉPARATION :
ENVIRON 10 MINUTES

PRÉPARATION

Épluchez le pamplemousse à vif et coupez-le en gros dés avec l'ananas. Lavez et nettoyez les fraises, coupez les plus grosses en deux. Laissez décongeler brièvement les fraises congelées.

Placez les ingrédients dans le mixeur, tel que le ZWILLING Personal Blender dans l'ordre suivant : Pamplemousse, fraises, ananas, yaourt et sirop d'agave.

Refermez le mixeur et branchez-le. Mixez le smoothie jusqu'à la consistance désirée.

Dégustez votre smoothie immédiatement. Ou, pour un plaisir retardé, utilisez le couvercle To Go.

Pour la conservation, placez le couvercle sous vide et mettez sous vide à l'aide de la pompe à vide ZWILLING FRESH & SAVE.

INGRÉDIENTS

- 1 pamplemousse rose
- 100 g de pulpe d'ananas
- 100 g de fraises fraîches ou congelées
- 200 g de yaourt à la grecque (10 % de matières grasses)
- Sirop d'agave, en fonction du goût

ASTUCE

Le smoothie peut également être préparé avec un mixeur plongeant.



SMOOTHIE AUX RAISINS ET À L'AVOCAT

Ce smoothie vert donne un coup de fouet fruité et frais.
simple et rapide à mixer dans le Personal Blender ZWILLING.



2 PORTIONS



TEMPS DE PRÉPARATION :
10 MINUTES

PRÉPARATION

Lavez et égouttez la mâche et les raisins. Égrainez la grappe de raisin. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau, prélevez la chair à l'aide d'une cuillère et placez-la directement dans le bol du mixeur, comme celui du Personal Blender de ZWILLING.

Placez les ingrédients dans le bol du mixeur dans l'ordre suivant : avocat, raisin, mâche, jus de pomme et de citron vert, huile de noix. Refermez le bol du mixeur et placez-le sur son socle. Mixez le smoothie jusqu'à la consistance désirée.

Dégustez votre smoothie immédiatement. Ou, pour un plaisir retardé, utilisez le couvercle To Go. Pour la conservation, placez le couvercle sous vide et mettez sous vide à l'aide de la pompe à vide ZWILLING FRESH & SAVE.

INGRÉDIENTS

- 100 g de mâche
- 200 g de raisins verts sans pépins
- 1 petit avocat mûr
- 200 ml de jus de pomme
- 1 cuillère à café d'huile de noix ou de noix de coco
- Le jus de ½ citron vert

ASTUCE

Le smoothie peut également être préparé avec un mixeur plongeant.