

# COURGETTI AU MAQUEREAU



Préparation  
15 mn

## Ingrédients pour 2 personnes

- 2 courgettes
- 1 citron
- huile d'olive
- Sel et poivre
- 15 tomates cerises
- 2 filets de maquereaux fumés ou cuits à la vapeur

## Préparation

1. Lavez les courgettes et coupez-les à l'aide du **Spiralizer AdaptaChef** muni du cône à spaghetti (vous pouvez utiliser le reste de la courgette pour faire une soupe aux légumes).
2. Lavez le citron et découpez de fines languettes de pelure à l'aide du côté étroit de l'évideur du **Set Accessoires Click Series**. Découpez uniquement la partie jaune de la pelure, si vous allez trop loin dans le blanc, vous obtiendrez un goût amer. Pressez le citron avec l'aide de l'**Aide-Gastronome** muni du presse-agrumes.
3. Versez un filet d'huile d'olive et le jus du citron dans les courgetti et assaisonnez avec un peu de sel et de poivre noir. Coupez les tomates cerises en deux et mélangez-les aux courgetti.
4. Coupez le maquereau en tranches et servez-les sur les légumes, décorez avec les zestes de citron.

## Astuce

Le maquereau est l'un des poissons comestible les plus sains. Il contient beaucoup d'oméga 3 et de vitamine D. De plus, ce n'est pas du poisson d'élevage. Profitez du goût authentique de la nature.

# SALADE GRECQUE AUX COURGETTES



Préparation  
15 min

## Ingrédients pour 2 personnes

- 250 g de courgettes
- 1/2 concombre
- 60 g feta
- olives
- tomates séchées
- sel et poivre
- huile d'olive

## Préparation

1. Lavez les courgettes et coupez-les à l'aide du **Spiralizer AdaptaChef** muni du cône à spaghetti (vous pouvez utiliser le reste de la courgette pour faire une soupe aux légumes).
2. Coupez le concombre en rondelles à l'aide du **Mando Junior**.
3. Déposez les tranches de concombre sur les courgetti et émiettez la feta par dessus. Donnez plus de goût à votre salade en ajoutant des olives et des tomates séchées.
4. Assaisonnez selon vos préférences avec du poivre, du sel et de l'huile d'olive.

**Astuce :** ajoutez également vos légumes favoris pour donner encore plus de goût à votre nouvelle salade préférée.

# COURGETTI

# BOLOGNAISE



Préparation  
10 mn



900 watt  
7 mn



Repos  
10 mn



200 °C  
20 mn

## Ingrédients pour 2 personnes

- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- huile d'olive
- 1 pot de purée de tomates au basilic
- basilic frais
- origan
- herbes italiennes
- poivre et sel
- 2 courgettes
- 1 boule de mozzarella
- 1 paquet de parmesan
- tomates cerises (une poignée)

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Hachez finement l'ail et l'oignon avec l'aide du **TurboChef**.
3. Placez-les dans le **Récipient UltraPro 3,5 L**, ajoutez un filet d'huile d'olive. Fermez avec le **Couvercle UltraPro 800 ml** et faites cuire pendant 2 mn à 900 watts..
4. Ajoutez la purée de tomates et assaisonnez avec le basilic, l'origan et les herbes italiennes fraîchement tranchés. Salez et poivrez.
5. Faites cuire encore 5 mn à 900 watts.
6. À l'aide du Spiralizer AdaptaChef muni du cône à spaghetti, découpez les courgettes en spaghettis et salez.
7. Laissez reposer pendant 10 mn afin d'assécher un peu les courgetti.
8. Placez-les ensuite dans le **Récipient UltraPro 3,5 L**, et mélangez-les à la sauce tomate et au parmesan.
9. Coupez les tomates cerises en 2 ou 4 et déposez-les sur les courgettes. Finissez la préparation avec des tranches de mozzarella.
10. Ajoutez si nécessaire encore des herbes italiennes et faites cuire au four à 200 ° C pendant 20 mn.

# AMUSE-BOUCHE

## COURGETTI ET

# SCAMPIS



Préparation  
15 mn



Marinade  
2 h



Congélation  
15 mn



8 mn  
180 °C

### Ingrédients

- scampis
- carottes
- courgettes

### Marinade

- sauce chili
- huile d'olive
- paprika
- ail
- sucre
- poivre et sel
- vinaigre
- saké

### Préparation

1. Décortiquez les scampis et retirez leurs intestins.
2. Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans le **Bol Mélangeur 3 L**, ajoutez les scampis, fermez avec le couvercle et laissez mariner pendant 2 h.
3. À l'aide du **Spiralizer AdaptaChef** muni du cône à spaghettis ou à tagliatelles (en fonction de l'épaisseur désirée), découpez les courgettes en courgetti.
4. Piquez le scampi sur un bâtonnet et enroulez les courgetti autour du scampi mariné. Placez-les dans la **Boite Igloo 2,25 L** et congelez-les pendant 2 h (jusqu'à ce que les courgettis deviennent compacts).
5. Faites frire 8 mn à 180 °C.

# FESTIN DE POMMES DE TERRE FRITES



Préparation  
10 mn



2 à 4 mn  
180 °C

## Ingrédients pour 3 à 4 personnes

### Spirale de pommes de terre

- 6 à 8 pommes de terre farineuses (Ø 4 x 5 à 8 cm)
- 6 à 8 piques en bois (± 20 cm de long)
- huile de friture

### Tagliatelles de chips de pommes de terre

- 800 g de pommes de terre farineuses (Ø 4 à 7 cm)
- huile de friture

### Spaghetti de chips de pommes de terre

- 800 g de pommes de terre farineuses (Ø 4 à 7 cm)
- huile de friture

## Préparation des spirales

1. Pelez les pommes de terre à l'aide de l'**Éplucheur Universel** et rincez-les.
2. Versez l'huile dans la friteuse et faites-la préchauffer à 180 °C.
3. Placez le Cône à spirale sur le **Spiralizer**. Placez une pomme de terre dans l'entonnoir et serrez l'écrou de sécurité. Placez la pique en bois dans le trou sur l'extérieur de Cône. Tournez la manivelle afin de commencer la spirale. La pomme de terre s'enroule directement sur la pique.
4. Répartissez la pomme de terre sur toute la longueur de la pique et laissez de l'espace entre chaque rondelle. Faites passer les deux bouts de la spirale à travers la pique afin d'éviter qu'elle ne glisse quand elle cuit.
5. Faites frire les spirales pendant 2 à 3 mn, maximum 4 spirales en même temps. Placez-les sur du papier absorbant, salez et poivrez-les directement quand elles sont encore chaudes.

## Préparation des tagliatelles et spaghetti de chips

1. Pelez les pommes de terre à l'aide de l'**Éplucheur Universel** et rincez-les.
2. Versez l'huile dans la friteuse et faites-la préchauffer à 180 °C.
3. Placez le Cône à tagliatelles ou à spaghetti sur le **Spiralizer**. Serrez l'écrou de sécurité et tournez la manivelle afin de créer des tagliatelles ou des spaghetti. Essorez-les dans l'**EssorChef** et épongez-les avec du papier absorbant.
4. Faites frire 300 g par fournée, 2 à 3 mn pour les spaghetti et 3 à 4 mn pour les tagliatelles. Placez-les sur du papier absorbant, salez et poivrez-les quand ils sont encore chauds.



# SALADE DE CONCOMBRE À LA FETA ET AUX OLIVES



Préparation  
15 mn

## Ingrédients pour 4 personnes

- 100 g d'olives noires sans pépins
- 200 g de feta
- 1 échalote (± 30 g)
- 4 à 5 brins de persil
- 30 ml (2 c. à s.) de vinaigre
- 75 ml (5 c. à s.) d'huile d'olive
- sel et poivre
- 2 gros concombres (± 400 g chacun)
- 100 g de tomates cerises (optionnel)

## Préparation

1. Coupez les olives en 4 et coupez la feta en dés.
2. Épluchez l'échalote et mixez-la avec le persil dans le **TurboChef**. Ajoutez le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mixez à nouveau.
3. Placez une moitié de concombre dans l'entonnoir du **Spiralizer** muni du Cône à spirale, serrez l'écrou de sécurité. Placez le **Bol Allegra Carré 2,5 l** en-dessous du Cône et tournez la manivelle afin de créer une spirale. Placez un peu d'olives, de feta et d'échalote par-dessus.
4. Répétez l'étape précédente jusqu'à ce que vous ayez épuisé les ingrédients et servez.