

NUTRITION GOURMANDE
GEZOND & LEKKER

SEB[®]
ActiFry[®]



RECIPE BOOK *RECEPTENBOEK*

Express XL



Ce livre est prévu pour le modèle **Actifry® Express XL**

IMPORTANT :
Pour ne pas endommager votre appareil, veillez à respecter les quantités d'ingrédients et de liquides indiqués dans le livre de recettes.

*Dit boekje is bestemd voor het model **Actifry® Express XL***

BELANGRIJK :
Om uw apparaat niet te beschadigen, dient u zich te houden aan de hoeveelheden ingrediënten en vloeistoffen zoals beschreven in het receptenboekje.



Actifry® express XL



INTRODUCTION 02 / 03

INLEIDING 04 / 05

LÉGUMES GROENTES



Vraies frites - Echte frietjes 06 / 07

Courgettes façon gratin
Gegratineerde courgettes 08

Aubergines au fromage de brebis
Aubergines met schapenkaas 09

VIANDES VLEES



Ballottine de veau au foie gras
Kalfsrolletjes met ganzenlever 10 / 11

Pilons de volaille épicés
Kruidige kippenboutjes 12

Filet de dinde aux trois poivrons
Kalkoenfilet met drie paprika's 13

POISSONS VIS



Médailles de lotte & crevettes
Zeeuivelmedaillons met garnalen 14 / 15

Poisson à l'étuvée
Stoofpotje van vis 16

Gambas à la Provençale
Gamba's op Provençaalse wijze 17

DESSERTS DESSERTS



Ananas & mangue caramélisés, sorbet coco
Gekaramelliseerde ananas en mango met kokosnootsorbet 18 / 19

Samossas banane/choco
Banaansamosa's met chocoladesaus 20

Pommes à la cannelle
Kaneelappeltjes 21

Temps de cuisson Bereidingstijd 22 / 23

SEB® s'engage pour une cuisine saine et savoureuse. Choisir les bons ingrédients, de saison, en privilégiant la saveur et la diversité, c'est le **B-A-BA**.

Avec **Nutrition Gourmande®**, SEB® va plus loin et prend en compte le mode de cuisson en proposant des solutions innovantes qui respectent à la fois les qualités nutritionnelles des aliments pour la santé, et leurs saveurs pour le plaisir.



ET S'IL SUFFISAIT DE CHANGER D'APPAREILS POUR **TOUT CHANGER**

Précurseur avec sa démarche **Nutrition Gourmande®**, SEB® s'est intéressé à l'impact d'un **service d'accompagnement culinaire associé** à des modes de cuisson sains. Une étude inédite, réalisée pour SEB® en mai-août 2013 par l'institut de sondages indépendant MediQual Research, affiche des **résultats extrêmement probants** :



IMPACT SUR L'ALIMENTATION

Sur 3 mois, **la consommation de légumes frais** (de 65 % à 81 %) **et de fruits frais** (de 67 % à 76 %) **a progressé**.



IMPACT SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

63 % des participants du groupe test se sont mis à pratiquer la marche tous les jours. Au bout des 3 mois, 55 % **se sentent en forme** (contre 17 % au début de l'étude).



IMPACT SUR LA SILHOUETTE

71 % des participants ont vu **leur tour de taille diminuer de 6,2 cm en moyenne** !

NOUVEAU SEB® INNOVE AVEC UN SERVICE **D'ACCOMPAGNEMENT CULINAIRE**



Disponible sur



Après le lancement de l'application **Mon ActiFry** en 2011 comptant plusieurs centaines de recettes, SEB® lance un nouveau service interactif qui **accompagnera les consommateurs dans leur quotidien alimentaire** via des coachings de 3 mois à moins de 2 € :

- Des **menus hebdomadaires équilibrés réalisés par des diététiciens nutritionnistes**
- Des recettes sélectionnées parmi les recettes **Nutrition Gourmande®**
- Des **conseils nutritionnels**
- De **l'information pédagogique sur le "bien manger"**

C'est la possibilité de **reprendre de bonnes habitudes alimentaires**.

SEB® streeft naar gezonde en lekkere maaltijden. **B-A-BA**, dat is werken met de juiste seizoensproducten en kiezen voor smaak en variatie.

Met **Gezond en Lekker®** gaat SEB® nog een stapje verder door de bereidingswijze centraal te stellen. SEB® biedt u vernieuwende oplossingen die zowel de voedingswaarde van onze voeding hoog houden - voor onze gezondheid - als de oorspronkelijke smaak behouden - zodat we kunnen genieten.



WAT ALS VAN APPARAAT VERANDEREN **ALLES ZOU VERANDEREN?**

SEB® legt zich met zijn baanbrekende **Gezond en Lekker®** toe op begeleidende maaltijdadviezen die mikken op een gezonde bereidingswijze. Een nooit eerder gevoerd onderzoek van het onafhankelijke onderzoeksinstituut MediQual Research publiceerde **alvast zeer overtuigende resultaten:**



IMPACT OP DE VOEDING

In 3 maanden steeg de **consumptie van verse groenten** (van 65% naar 81%) en **vers fruit** (van 67% naar 76%).



IMPACT OP DE BEWEGINGSACTIVITEIT

63% van de deelnemers uit de testgroep is elke dag gaan wandelen. Na 3 maanden **voelde** 55% zich **fit** (tegenover 17% aan het begin van het onderzoek).



IMPACT OP HET FIGUUR

71% van de deelnemers **zagen hun taille slinken met gemiddeld 6,2 cm!**

NIEUW SEB® VERNIEUWT MET **BEGELEIDENDE MAALTIJDADVIEZEN.**



Beschikbaar op



Na de lancering in 2011 van de app **Mon ActiFry** met honderden recepten, lanceert SEB® een nieuwe interactieve service die de consument **begeleidt** bij zijn **dagelijkse eetpatroon** via 3 maanden durende coachings, en dit voor minder dan 2 €:

- **Evenwichtige weekmenu's** samengesteld door **diëtisten en voedingsdeskundigen**
- Recepten uit de **Gezond en Lekker®**-recepten
- **Voedingsadvies**
- **Pedagogische informatie** over «goed eten»

Dé mogelijkheid om goede **voedingsgewoonten te hernemen.**



X6



15 min



36 - 38 min
selon votre goût
naar smaak

APPORTS NUTRITIONNELS / PORTION	
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE	
Protéines / Proteïnen	5,3 g
Lipides / Vetten	3,5 g
Glucides / Koolhydraten	41,5 g

207
kcal

FR Vraies Frites

1,5 kg de pommes de terre
épluchées et lavées
1 d'huile - Sel



ASTUCE Griffez les pommes de terre avec une fourchette avant de les couper rendra vos frites encore plus croustillantes.

Coupez les pommes de terre en bâtonnets de la taille souhaitée. Rincez abondamment les frites, égouttez-les et séchez-les soigneusement.

Placez-les dans la cuve. Versez l'huile uniformément sur les frites.

Laissez cuire 36-38 min selon l'épaisseur des frites.



NUTRITION

De délicieuses frites fraîches et croustillantes avec une seule cuillère d'huile. Plaisir garanti !

NL Echte frietjes

1,5 kg aardappelen
(geschild en gewassen)
1 olie - Zout



TIP Als u de aardappelen voor het snijden inkerft met een vork, zullen uw frietjes nog knapperiger zijn.

Snij de aardappelen in staafjes in de door u gewenste grootte. 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 36 tot 38 minuten bakken, naargelang de dikte van de frietjes.



VOEDING

Heerlijk verse en knapperige frietjes met slechts één lepeltje olie. Smulplezier verzekerd!



APPORTS NUTRITIONNELS / PORTION VOEDINGSWAARDE PER PORTIE	
Protéines / Proteïnen	8 g
Lipides / Vetten	9 g
Glucides / Koolhydraten	17,6 g

176 kcal

FR Courgettes façon gratin

1 ½ oignon épluché et émincé
4 courgettes lavées - 1 ½ d'huile d'olive - 1 gousse d'ail hachée - ¼ de basilic haché - ¾ litre de lait demi-écrémé - Sel, poivre, muscade - 1 ½ de maïzena ou de féculé de pomme de terre - 3 à 4 de fromage râpé (optionnel)

Coupez les courgettes en 3 dans le sens de la longueur. Émincez-les finement.
Mettez l'oignon, les courgettes, le sel, le poivre et la muscade dans la cuve. Ajoutez l'huile d'olive et faites cuire 12 min.
Délayez le lait et la féculé, ajoutez le mélange ainsi que l'ail haché et le basilic aux courgettes. Laissez cuire 4 min.
Vérifiez l'assaisonnement, saupoudrez de fromage râpé et servez.



NUTRITION De la vitamine B9 antioxydante et des fibres pour cet accompagnement sain et gourmand.



ASTUCE Vous pouvez rajouter une touche de crème allégée avec votre lait pour lui donner un peu plus d'onctuosité.

NL Gegratineerde courgettes

1 ½ gepelde en gesnipperde ui
4 gewassen courgettes - 1 ½ olijfolie - 1 fijngehakt teentje look
¾ fijngehakt basilicum
¾ liter halvolle melk - Zout, peper, nootmuskaat - 1 ½ maïzena of aardappelzetmeel - 3 tot 4 geraspte kaas (optioneel)

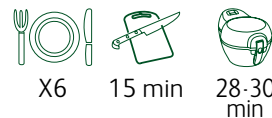
Snij de courgettes in de lengte in 3 stukken. Snij ze vervolgens in kleine blokjes.
Doe de ui, de courgettes, het zout, de peper en de nootmuskaat in de ActiFry. Voeg de olijfolie toe en laat het geheel 12 minuten bakken.
Meng de melk en het zetmeel en voeg dit mengsel samen met de fijngehakte look en het basilicum aan de courgettes toe. Laat dit nog 4 minuten bakken.
Kruid bij indien nodig, bestrooi met geraspte kaas en serveer.



VOEDING Dit gezonde en smakelijke bijgerecht is een bron van vezels en vitamine B9, met antioxidante eigenschappen.



TIP Voor een iets smeùiger resultaat kunt u een scheutje lightroom aan de melk toevoegen.



APPORTS NUTRITIONNELS / PORTION VOEDINGSWAARDE PER PORTIE	
Protéines / Proteïnen	6 g
Lipides / Vetten	10,6 g
Glucides / Koolhydraten	19 g

180 kcal

FR Aubergines au fromage de brebis

3 aubergines épluchées, dégorgées et coupées en cubes - 100 g de fromage de brebis type Féta - 3 gousses d'ail hachées
2 oignons finement émincés - 1 cuil. à café de cumin en poudre - Menthe fraîche hachée - Origan et laurier - 2 tomates pelées et concassées - 1 d'huile d'olive - 20 cl d'eau - 30 g de pignons de pin - Sel et poivre

Mettez les oignons et l'huile dans la cuve et faites cuire 5 à 6 min.
Ajoutez les aubergines, l'origan, la moitié de l'eau, le laurier, salez, poivrez et saupoudrez de cumin. Laissez cuire 10 min.
Ajoutez les tomates, le reste de l'eau, l'ail et faites cuire 10 min.
Ajoutez la menthe fraîche et le fromage de brebis. Faites cuire 3 à 4 min, rectifiez l'assaisonnement et servez en parsemant de pignons de pin.



NUTRITION Des légumes et du fromage pour un bon apport en vitamines, minéraux et fibres nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.



ASTUCE Ajoutez le jus d'un citron et du persil haché pour accentuer le goût des aubergines.

NL Aubergines met schapenkaas

3 aubergines, geschild, ontpit en in blokjes gesneden - 100 g schapenkaas van het type feta - 3 fijngehakte teentjes look
2 fijngesnipperde uien - 1 theelepel komijnpoeder Fijngehakte verse munt
Oregano en laurier - 2 tomaten, ontveld en in stukjes gesneden - 1 olijfolie
20 cl water - 30 g pijnboompitten - Peper en zout

Fruit de uien samen met de olie 5 tot 6 minuten in de ActiFry.
Voeg de aubergines, de oregano, de helft van het water en de laurier toe. Kruid met peper en zout en bestrooi met komijn. Laat 10 minuten bakken.
Voeg de tomaten, de rest van het water en de look toe en laat nog 10 minuten bakken.
Voeg de verse munt en de schapenkaas toe. Laat 3 tot 4 minuten bakken. Kruid bij naar smaak. Bestrooi met pijnboompitten en serveer.



VOEDING Groenten en kaas leveren veel vitamines, mineralen en vezels die nodig zijn om het menselijk lichaam goed te laten functioneren.



TIP Voeg het sap van een citroen en fijngehakte peterselie aan het gerecht toe om de smaak van de aubergines te accentueren.



APPORTS NUTRITIONNELS / PORTION	
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE	
Protéines / Proteïnen	25,2 g
Lipides / Vetten	16,7 g
Glucides / Koolhydraten	28,7 g

373
kcal

FR Ballottine de veau au foie gras

6 escalopes fines de veau de 100 g - **180 g** de riz aborio (risotto) cuit à l'eau salée
1 oignon ciselé - **1** d'huile végétale pour les oignons
 ¾ cuil. à soupe d'huile végétale pour les ballottines - **1 ½** cuil. à soupe de persil haché - **1** gousse d'ail hachée - **6** morceaux de foie gras crus de 25 g env. - **Sel** et poivre - **Jus** de veau parfumé aux quatre épices

Faites chauffer l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons sans coloration. Ajoutez l'ail et le persil et laissez fondre le tout. Ajoutez le riz cuit et vérifiez l'assaisonnement. Laissez refroidir.

Assaisonnez les escalopes de veau et placez au centre 1 à 2 cuillères de riz. Ajoutez le foie gras cru assaisonné dans le riz.

Roulez les escalopes comme des nems et ficelez-les. Faites cuire 9 min avec l'huile restante. Rajoutez un peu de bouillon avant la fin de la cuisson.

Pour servir, enlevez la ficelle, coupez les ballottines en deux et nappez de jus de veau.



NUTRITION L'association du veau, viande maigre et du foie gras rend ce plat gourmand sans faire exploser l'addition calorique.



ASTUCE Servez ce plat avec des courgettes ou du céleri rave cuit en croûte de sel. Remplacez les escalopes de veau par de la dinde.

NL Kalfsrolletjes met ganzenlever

6 dunne kalfslapjes van **100 g** per stuk - **180 g** aboriorijst (risotto), gekookt in gezouten water
1 fijngesnipperde ui - **1** plantaardige olie voor de ui
 ¾ eetlepel plantaardige olie voor de kalfsrolletjes - **1 ½** eetlepel fijngehakte peterselie - **1** fijngehakt teentje look - **6** plakjes ganzenlever van ongeveer 25 g per stuk
Peper en zout - **Kalfsjus** met vierkruidenpoeder

Verwarm de olie in de ActiFry en fruit de ui tot hij glazig wordt zonder te verkleuren. Voeg de look en de peterselie toe en laat alles smelten. Voeg de rijst toe en kruid bij indien nodig. Laat afkoelen.

Kruid de kalfslapjes en leg in het midden van elk lapje 1 of 2 lepels rijst. Kruid de rauwe ganzenlever en leg een plakje op elk hoopje rijst.

Rol de lapjes op en bind ze vast met een touwtje. Laat de lapjes 9 minuten bakken met de rest van de olie. Voeg voor het einde van de bereidingstijd een beetje bouillon toe.

Verwijder het touwtje, snij de rolletjes in twee stukken, overgiet met een beetje kalfsjus en serveer.



VOEDING Door kalfsvlees of ander mager vlees met ganzenlever te combineren, krijgt u een overheerlijk gerecht zonder een overvloed aan calorieën.



TIP Dit gerecht is overheerlijk met courgettes of met in zoutkorst bereide knolselder. U kunt de kalfslapjes ook door kalkoenlapjes vervangen.



X6 5 min 20 min

APPORTS NUTRITIONNELS / PORTION VOEDINGSWAARDE PER PORTIE	
Protéines / Proteïnen	32,1 g
Lipides / Vetten	7,6 g
Glucides / Koolhydraten	0 g

206 kcal

FR Pilons de volaille épicés

900 g de pilons de volaille sans la peau - 1 vinaigre de vin - 1/2 Tabasco® - 1 d'huile d'olive - Sel

Dans un saladier, assaisonnez les pilons de volaille avec le vinaigre, le sel et le Tabasco. Laissez mariner 15 min.

Mettez l'huile à chauffer dans la cuve et ajoutez les pilons avec la marinade.

Laissez cuire 20 min.

ASTUCE Pour varier, vous pouvez remplacer le vinaigre et le Tabasco par de la moutarde de Dijon ou du cumin et de l'huile de sésame. Ajoutez des graines de sésame 5 min avant la fin de la cuisson.

NUTRITION Les pilons des volaille consommés sans la peau apportent des protéines de bonne qualité et peu de matière grasse.

NL Kruidige kippenboutjes

900 g kippenboutjes (of ander gevogelte) zonder vel - 1 wijnazijn - 1/2 tabasco® - 1 olijfolie - Zout

Breng de kippenboutjes in een kom op smaak met de azijn, het zout en de tabasco. Laat ze 15 minuten marinieren.

Verwarm de olie in de ActiFry en voeg de kippenboutjes toe, samen met de marinade.

Laat 20 minuten bakken.

TIP Als u eens iets anders wilt, kunt u de azijn en de tabasco ook vervangen door Dijonmosterd of komijn en sesamolie. Voeg 5 minuten voor het einde van de bereidingstijd sesamzaadjes toe.

VOEDING Kippenboutjes zonder vel hebben een laag vetgehalte en zijn een bron van goede eiwitten.



X6 20 min 25 min

APPORTS NUTRITIONNELS / PORTION VOEDINGSWAARDE PER PORTIE	
Protéines / Proteïnen	35,7 g
Lipides / Vetten	11,3 g
Glucides / Koolhydraten	20,8 g

336 kcal

FR Filet de dinde aux trois poivrons

900 g de blancs de dinde en lanières (1 cm par 3 cm) - 6 poivrons épicés (2 de chaque couleur) - 1 oignon émincé - 3 gousses d'ail hachées - 2 d'huile d'olive - 1/2 verre de porto blanc - 1/2 de vinaigre de cidre - 15 cl d'eau - Sel et poivre

Faites cuire les poivrons coupés en losanges de 2 cm de côté, les oignons et l'huile pendant 10 min.

Ajoutez l'ail et faites cuire 5 min. Assaisonnez.

Ajoutez les lanières de dinde, le porto blanc, l'eau, le vinaigre de cidre et laissez cuire environ 10 min.

NUTRITION Des protéines de bonne qualité pour le bon fonctionnement musculaire et de la vitamine C, antioxydante et anti-infectieuse.

NL Kalkoenfilet met drie paprika's

900 g kalkoenfilet, in reepjes gesneden (1 cm op 3 cm) - 6 ontpitte paprika's (2 van elke kleur) - 1 gesnipperde ui - 3 fijngehakte teentjes look - 2 olijfolie - 1/2 glas witte port - 1/2 ciderazijn - 15 cl water - Peper en zout

Snij de paprika's in blokjes van 2 cm en laat ze met de ui en de olie gedurende 10 minuten bakken.

Voeg de look toe en laat nog 5 minuten bakken. Kruid bij naar smaak.

Voeg de kalkoenreepjes, de witte port, het water en de ciderazijn toe en laat ongeveer 10 minuten bakken.

VOEDING Dit gerecht bevat goede eiwitten voor een goede spierwerking. Het levert ook vitamine C, dat antioxydante eigenschappen heeft en een ontstekingsremmer is.



X6



10 min



8 min

APPORTS NUTRITIONNELS / PORTION	
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE	
Protéines / Proteïnen	30,7 g
Lipides / Vetten	6 g
Glucides / Koolhydraten	5,7 g

198
kcal



FR Médailles de lotte & crevettes

6 médaillons de lotte de 120 g - $\frac{3}{4}$ oignon coupé en quarts - $1\frac{1}{2}$ de cerfeuil haché - $\frac{3}{4}$ d'huile d'olive
18 à 24 crevettes - 3 de crème allégée - $\frac{1}{2}$ de paprika en poudre - $\frac{1}{2}$ de citron confit haché - **Sel**, poivre

Marinez 5 min les médaillons de lotte avec l'oignon, l'huile, le cerfeuil, le paprika, le poivre, le sel et le citron confit. Puis faites cuire 8 min.

2 à 3 min avant la fin de la cuisson, rajoutez les crevettes et la crème.

Servez avec le jus de cuisson.



NUTRITION Ce mélange poisson - fruits de mer garantit un excellent apport en protéines et peu de matières grasses. De l'iode et du sélénium antioxydants en prime !



ASTUCE Rajoutez quelques moules avec les crevettes et faites cuire jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Vous pouvez utiliser du persil, de la ciboulette, du curry...

NL Zeeduivelmedaillons met garnalen

6 zeeduivelmedaillons van 120 g per stuk - $\frac{3}{4}$ ui, in kwartjes gesneden - $1\frac{1}{2}$ fijngehakte kervel - $\frac{3}{4}$ olijfolie - **18 tot 24** garnalen - 3 lightroom - $\frac{1}{2}$ paprikapoeder - $\frac{1}{2}$ fijngehakte gekonfijte citroen - **Zout**, peper

Marineer de zeeduivelmedaillons gedurende 5 minuten met de ui, de olie, de kervel, de paprika, de peper, het zout en de gekonfijte citroen. Laat ze vervolgens 8 minuten bakken.

Voeg 2 tot 3 minuten voor het einde van de bereidingstijd de garnalen en de room toe.

Serveer met het kookvocht.



VOEDING Deze mix van vis en zeevruchten is een uitstekende bron van eiwitten en bevat weinig vetten. Jodium en selenium zijn uitstekende antioxidanten!



TIP Voeg samen met de garnalen ook enkele mosselen toe en laat ze meekoken tot ze opengaan. U kunt ook peterselie, bieslook, kerrie enz. gebruiken.



APPORTS NUTRITIONNELS / PORTION VOEDINGSWAARDE PER PORTIE	
Protéines / Proteïnen	25,4 g
Lipides / Vetten	9 g
Glucides / Koolhydraten	6,7 g

206 kcal

FR Poisson à l'étuvée

750 g de poisson (saumon et lotte)
 ½ concombre - **1** fenouil - **Ciboule**
 hachée - **3** tomates - **Jus** de 3 citrons
Persil frais haché - **7,5 cl** de fumet
 de poisson - **7,5 cl** de crème liquide
 allégée - **1** d'huile d'olive - **Sel**,
 poivre

Coupez le poisson en dés, ajoutez la moitié du jus de citron et laissez mariner. Coupez le fenouil et les tomates en dés, ainsi que le concombre en demi-rondelles.

Disposez le poisson dans la cuve, salez et poivrez. Ajoutez le concombre, la ciboule, le fenouil, les tomates et l'autre moitié du jus de citron. Versez l'huile d'olive et laissez cuire 10 min.

Mouillez avec le fumet de poisson et la crème. Faites cuire 5 min. Saupoudrez de persil.



NUTRITION Faites le plein d'acides gras oméga 3, protecteurs de notre cœur et nos artères.



ASTUCE Pour obtenir un saumon mi-cuit et des légumes croquants, réduisez le temps de cuisson

NL Stoofpotje van vis

750 g vis (zalm en zeeduivel)
 ½ komkommer - **1** venkel
Fijngehakte grove bieslook
3 tomates - **Sap** van 3 citroenen
Fijngehakte verse peterselie
7,5 cl visfumet - **7,5 cl** vloeibare
 lightroom - **1** olijfolie
Zout, peper

Snij de vis in blokjes, voeg de helft van het citroensap toe en laat marineren. Snij de venkel en de tomaten in blokjes en de komkommer in halve maantjes.

Leg de vis in de ActiFry, kruid met peper en zout. Voeg de komkommer, de grove bieslook, de venkel, de tomaten en de andere helft van het citroensap toe. Besprenkel met de olijfolie en laat 10 minuten bakken.

Bevochtig met de visfumet en de room. Laat nog 5 minuten bakken. Bestrooi met peterselie.



VOEDING Verwen uw lichaam met een flinke portie omega 3-vetzuren die uw cardiovasculaire systeem beschermen.



TIP Verminder de bereidingstijd als u halfgare zalm en knapperige groenten verkiest.



APPORTS NUTRITIONNELS / PORTION VOEDINGSWAARDE PER PORTIE	
Protéines / Proteïnen	28,7 g
Lipides / Vetten	11,2 g
Glucides / Koolhydraten	11,2 g

261 kcal

FR Gambas à la Provençale

1,2 kg de gambas crues décortiquées
2 oignons émincés - **6** gousses d'ail
 hachées - **1** bouquet de persil haché
3 d'huile d'olive - **2** citrons - **Sel**
 et poivre

Faites mariner 15 min les gambas avec l'ail, l'oignon, le persil et l'huile. Assaisonnez votre marinade.

Faites cuire les gambas avec la marinade pendant 15 min. Quand les gambas prennent une belle couleur orangée, vous pouvez les déguster.

Servez avec des quartiers de citron.



NUTRITION Peu de calories et des protéines de qualité pour ce plat aux saveurs du Sud.



ASTUCE Des rince-doigts peuvent être utiles : petit bol d'eau tiède avec du citron.

NL Gamba's op Provençalse wijze

1,2 kg rauwe gepelde gamba's
2 gesnipperde uien - **6** fijngehakte
 teentjes look - **1** bosje peterselie,
 fijngehakt - **3** olijfolie
2 citroenen - **Peper** en zout

Laat de gamba's 15 minuten marineren met de look, de ui, de peterselie en de olie. Kruid uw marinade.

Bak de gamba's gedurende 15 minuten samen met de marinade. Wanneer de gamba's mooi oranje kleuren, is het gerecht klaar.

Serveer met citroenkwartjes.



VOEDING Dit heerlijk zuiderse gerecht is rijk aan goede eiwitten en bevat weinig calorieën.



TIP Vingerkommetjes kunnen handig zijn: vul een kommetje met lauw water en een beetje citroensap.



X6



10 min



10-13 min

APPORTS NUTRITIONNELS / PORTION	
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE	
Protéines / Proteïnen	1,6 g
Lipides / Vetten	1,2 g
Glucides / Koolhydraten	34,5 g

143
kcal

FR Ananas & mangue caramélisés, sorbet coco

- 1 ½ ananas épluché et évidé
- 1 ½ mangue mûre épluchée,
- 1 ½ de menthe hachée,
- 1 ½ miel toutes fleurs
- Graines de sésame (optionnel)
- 6 boules de sorbet coco

Faites chauffer le miel dans l'Actify pendant 6 à 8 min. Le miel va se transformer en caramel.

Coupez l'ananas et la mangue en cubes et mettez-les dans le caramel. Ajoutez la menthe et faites cuire 4 à 5 min.

Parsemez de graines de sésame. Servez tiède avec le sorbet coco.



NUTRITION Rapide, gourmand, rafraîchissant et peu calorique. Aucune raison de se priver de ce dessert !



ASTUCE Remplacez le sorbet coco par un sorbet ananas. Ajoutez un peu de rhum brun à la fin de la cuisson des ananas caramélisés, et pourquoi pas des morceaux de meringue à la noix de coco.

NL Gekaramelliseerde ananas en mango met kokosnootsorbet

- 1 ½ ananas, geschild en met het hart verwijderd
- 1 ½ rijpe mango, geschild
- 1 ½ fijngehakte munt
- 1 ½ bloemenhoning
- Sesamzaadjes (optioneel)
- 6 bolletjes kokosnootsorbet

Verwarm de honing 6 tot 8 minuten in de ActiFry tot de honing karamelliseert.

Snij de ananas en de mango in blokjes en leg ze in de karamel. Voeg de munt toe en laat 4 tot 5 minuten bakken.

Bestrooi met sesamzaadjes. Serveer lauw met een bolletje kokosnootsorbet.



VOEDING Snel, overheerlijk, verfrissend en bovendien caloriearm. Waarom zou u zich dus dit dessert ontfagen.



TIP U kunt de kokosnootsorbet ook door ananassorbet vervangen. Voeg aan het einde van de bereidingstijd van de gekaramelliseerde ananas een scheutje bruine rum toe. En waarom geen stukjes meringue met kokosnoot



APPORTS NUTRITIONNELS / PORTION VOEDINGSWAARDE PER PORTIE	
Protéines / Proteïnen	7,5 g
Lipides / Vetten	9 g
Glucides / Koolhydraten	52,4 g

298 kcal

FR Samossas banane/choco

4 bananes pas trop mûres
30 g de gruë de cacao
 9 feuilles de brick
 2 œufs battus
Sauce : 10 cl de lait écrémé
 100 g de chocolat à 70 %

Taillez les bananes en tronçons de 1 cm d'épaisseur. Coupez les feuilles de brick en 4.
Disposez un peu de gruë de cacao au centre de la feuille, mettez un tronçon de banane. Refermez en pliant façon samossas et dorez avec l'œuf battu. Placez les pannequets dans la cuve côté soudure en bas et faites cuire 8 min.
Pendant ce temps, faites chauffer le lait et incorporez le chocolat. Mixez pour homogénéiser la sauce.



NUTRITION Le gruë de cacao aux propriétés antioxydantes associé aux feuilles de brick pauvres en matière grasse pour un dessert feuilleté léger.



ASTUCE Vous pouvez remplacer le gruë de cacao par de la poudre de cacao amer ou du Nutella®.

NL Banaansamosa's met chocoladesaus

4 niet al te rijpe bananen
30 g cacaoboonschilfers
 9 vellen brickdeeg
 2 losgeklopte eieren
Saus: 10 cl magere melk,
 100 g chocolade 70%.

Snij de bananen in schijfjes van 1 cm. Snij de vellen brickdeeg in 4 stukken.
Leg een beetje cacaoboonschilfers in het midden van elk vel en leg er een schijfje banaan bovenop. Vouw elk vel als een samosa dicht en bestrijk met losgeklopt ei. Leg de pakketjes in de ActiFry met de naadkant naar onder en laat 8 minuten bakken. **Verwarm** intussen de melk en voeg er de chocolade aan toe. Roer om een homogene saus te krijgen.



VOEDING De cacaoboonschilfers met hun antioxidant eigenschappen en het vetarme brickdeeg zorgen voor een krokant en heerlijk licht dessert.



TIP U kunt de cacaoboonschilfers ook door bittere cacao of door Nutella® vervangen.



APPORTS NUTRITIONNELS / PORTION VOEDINGSWAARDE PER PORTIE	
Protéines / Proteïnen	0,9g
Lipides / Vetten	3,4 g
Glucides / Koolhydraten	42,3 g

186 kcal

FR Pommes à la cannelle

6 pommes golden lavées et épluchées
120 g d'abricots secs en petits morceaux - 1 cuil. à café de cannelle moulue - 2 de sucre en poudre
 1 d'huile de tournesol

Coupez les pommes en quartiers, évidez-les et mettez-les dans la cuve avec l'huile. Faites cuire 13 à 15 min.
Ajoutez les abricots et laissez cuire 5 min, jusqu'à ce que les pommes soient tendres.
Mélangez le sucre et la cannelle et saupoudrez les pommes chaudes.



NUTRITION Deux portions de fruit dans ce dessert riche en pectine, fibre qui apporte une bonne satiété.



ASTUCE Vous pouvez remplacer les abricots par des raisins secs ou des figues et la cannelle par de la cardamome ou de la vanille en poudre.

NL Kaneelappeltjes

6 golden delicious-appels, gewassen en geschild - **120 g** gedroogde abrikozen in kleine stukjes gesneden
 1 theelepel gemalen kaneel - 2 bloedsuiker - 1 zonnebloemolie

Snij de appels in kwartjes, verwijder het klokhuis, leg ze in de ActiFry en voeg de olie toe. Laat 13 tot 15 minuten bakken.
Voeg de abrikozen toe en laat 5 minuten bakken tot de appels zacht zijn.
Meng de suiker en de kaneel en bestrooi de warme appels met dit mengsel.



VOEDING De twee porties fruit in dit dessert, dat rijk is aan pectine en vezels, zorgen voor een verzadigd gevoel.



TIP U kunt de abrikozen ook vervangen door rozijnen of vijgen en de kaneel door kardemom of vanillepoeder.



TEMPS DE CUISSON - BEREIDINGSTIJD

POMMES DE TERRE / AARDAPPELEN

	TYPE / SOORT	QUANTITÉ HOEVEELHEID	 HUILE OLIE	TEMPS DE CUISSON BEREIDINGSTIJD
FRITES / FRIET taille standard / grootte 10x10 mm	Fraîches / Vers	750 g	1/2	25-27 min.
	Fraîches / Vers	1000 g	3/4	28-30 min.
	Fraîches / Vers	1500 g	1	36-38 min.
FRITES TRADITION TRADITIONELE FRIET	Surgelées / Diepgevoren	750 g		23-25 min.
	Surgelées / Diepgevoren	1200 g		30-32 min.

VIANDES - VOLAILLES / VIANDES - VOLAILLES

	TYPE / SOORT	QUANTITÉ HOEVEELHEID	 HUILE OLIE	TEMPS DE CUISSON BEREIDINGSTIJD
NUGGETS DE POULET KIPNUGGETS	Frais / Vers	1200 g		13-15 min
	Surgelées / Diepgevoren	1200 g		15-17 min
PILONS DE POULET KIPPENBOUTJES	Frais / Vers	4 - 6		20-22 min
BLANC DE POULET KIPFILETS	Frais / Vers	9		22-24 min
BOULETTES DE VIANDE GEHAKTBALLETJES	Surgelées / Diepgevoren	1200 g	1	18-20 min

PRÉPARATIONS SURGELÉES / BEREIDING DIEPGEVROREN

	TYPE / SOORT	QUANTITÉ HOEVEELHEID	 HUILE OLIE	TEMPS DE CUISSON BEREIDINGSTIJD
RATATOUILLE RATATOUILLE	Surgelée / Diepgevoren	1000 g		23-25 min
POËLÉE PAYSANNE BOERENSCHOTEL	Surgelée / Diepgevoren	1000 g		22-24 min
PAËLLA - PAELLA	Surgelée / Diepgevoren	1000 g		15-17 min


POISSONS- CRUSTACÉS / VIS - SCHAALDIEREN

	TYPE / SOORT	QUANTITÉ HOEVEELHEID	 HUILE OLIE	TEMPS DE CUISSON BEREIDINGSTIJD
BEIGNETS DE CALAMARS CALAMARIS	Surgelés / Diepgevoren	500 g		11-13 min
GAMBAS - GAMBA'S	Fraîches / Vers	450 g		8-10 min

LÉGUMES / GROENTES

	TYPE / SOORT	QUANTITÉ HOEVEELHEID	 HUILE OLIE	TEMPS DE CUISSON BEREIDINGSTIJD
COURGETTES COURGETTES	Fraîches / Vers	1200 g	1 + 15 cl d'eau / water	25-30 min
POIVRONS PAPRIKAS	Frais / Vers	1000 g	1 + 15 cl d'eau / water	20-25 min
CHAMPIGNONS CHAMPIGNONS	Frais / Vers	1000 g	1	16-18 min
TOMATES - TOMATEN	Fraîches / Vers	1000 g	1 + 15 cl d'eau / water	15-17 min
OIGNONS - UIEN	Frais en rondelles / Vers in vieren	750 g	1	18-20 min

DESSERTS / DESSERTS

	TYPE / SOORT	QUANTITÉ HOEVEELHEID	 HUILE OLIE	TEMPS DE CUISSON BEREIDINGSTIJD
BANANES BANANEN	Rondelles / In schijfjes	7	1 + 1 sucre / suiker	5-6 min
FRAISES - AARDBEIEN	Fraîches coupées en 4 Vers - Gesneden (4)	1500 g	2 sucre /suiker	10-12 min
POMMES - APPELS	coupées en 2 Gesneden (2)	5	1+2 sucre / suiker	10-12 min
ANANAS - ANANAS	Frais coupés en morceaux - Plakjes	2	2 sucre /suiker	15-17 min

Les Éditions Culinaires

Téléchargez nos ebooks dans l'iBookstore
Download onze e-books in de iBookstore

Disponible dans
l'iBookstore
et en librairie
en in de boekhandel



SEB

Pour + de recettes et des vidéos,
téléchargez gratuitement :
Voor meer recepten en video's,
download gratis:

Mon ActiFry®



Disponible sur
Beschikbaar op



SEB

ActiFry® & Moi

**Réapprendre à bien manger,
c'est bon sur toute la ligne !**

Avec ActiFry® & Moi, découvrez comment mieux équilibrer votre assiette pour une alimentation plaisir qui reste saine et variée.

Retrouvez le plaisir des plats maison simples et délicieux, sans restriction, sans complication, sans complément alimentaire...

ActiFry® & Moi vous accompagne dans une nouvelle hygiène de vie, pour une silhouette affinée.

ActiFry® & Me

Opnieuw leren eten, da's positief over de hele lijn!

Met ActiFry® & Me, ontdekt u hoe een evenwichtigere maaltijd te bereiden - lekker, gezond en gevarieerd.

Herontdek het plezier van eenvoudige en overheerlijke huisbereide maaltijden, zonder strikte beperkingen, zonder omvikkelingen, zonder toevoegingen...

ActiFry® & Me begeleidt u in uw nieuwe levenshygiëne, voor een slanker figuur.



OFFRE D'ESSAI GRATUITE

Téléchargez l'application, créez votre compte et bénéficiez d'une offre de découverte des programmes ActiFry & Moi

GRATIS PROEFAANBOD

Download de applicatie, maak een account aan en profiteer van een ontdekkingsselectie uit de programma's ActiFry & Me



 **SEB**[®]

Crédits photos : **Groupe SEB** - Rédaction nutritionnelle : **Atlantic Santé**
Conception graphique : **Félix Création** - Tous droits réservés

1505088266