

VORWERK

*Le meilleur pour votre famille*

Génération Thermomix  
50 recettes  
de famille



Thermomix



*Le meilleur pour votre famille*

Génération Thermomix  
**50 recettes  
de famille**



Thermomix

## Editorial

Tout le monde est là, Michelle, Laurence et Jessie, Camille, Antoine et le mignon petit Arthur, Marianne et sa maman, Edith et son accent chantant... des familles des 4 coins de France, des gens qui, comme vous et moi, aiment à se retrouver dans la cuisine.

Car depuis 50 ans que Vorwerk France accompagne gourmets et gourmands, apprentis cuisiniers et amateurs éclairés avec Thermomix, l'art de la cuisine en famille prend une toute nouvelle saveur dont on ne peut plus se passer.

Poussez un peu la porte... Vous entendez ? Ce sont des rires et des mots doux murmurés par Laure à l'oreille de sa grand-mère Catherine, Pierrette donne quelques conseils à sa fille tandis que plus loin, Pauline est surprise en train de lécher la cuillère ! Franck, tablier ajusté, prépare le dîner et cela sent bon la viande mitonnée, le pain maison et la crème anglaise.

Et oui ! C'est ça cuisiner avec Thermomix ! C'est retrouver une vie de famille autour de la table, c'est la simplicité des plats pour la richesse des liens, On se parle, on rit et les bonnes recettes passent d'une génération à l'autre, tout simplement.

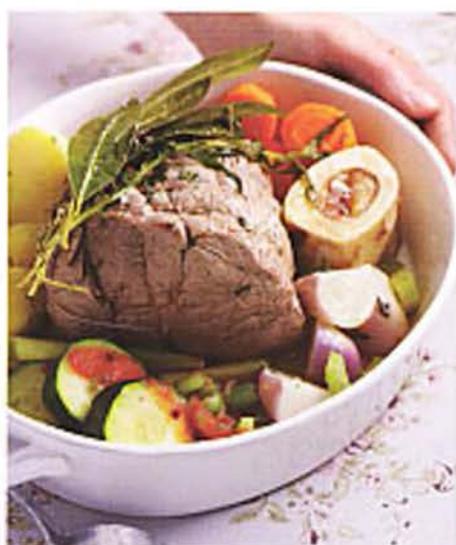
Et cette histoire-là, celle de Michelle, de Pauline et de Franck, c'est aussi la Vôtre, celle où tout le monde se retrouve, ensemble, dans la simplicité et la chaleur des meilleurs moments de votre vie.

Alors à tous les grands-parents, parents et petits-enfants... à table !

Bertrand Lengaigne  
Directeur Thermomix France

Frédérique Jader  
Responsable Marketing  
et Support des Ventes

# Sommaire thématique



## entrées & soupes ..... 7

Macédoine du jardin.....	8
Velouté de langoustines à la coriandre.....	10
Asperges vapeur sauce aux câpres.....	12
Mousselines de saumon et Saint-Jacques.....	14
Pâté en croûte.....	16
Jambon persillé.....	20
Soupe poireaux-pommes de terre au fenouil.....	22
Velouté de châtaignes.....	24
Terrine de lapin aux noisettes.....	26

## plats principaux Viandes ..... 28

Lapin à la moutarde.....	30
Rognons de veau au Xérès.....	32
Filet de porc vapeur, pommes de terre fondantes au lait.....	34
Bœuf à la ficelle.....	38
Tête de veau sauce ravigote.....	40
Bœuf miroton sur petits légumes du sud.....	42
Navarin d'agneau printanier.....	46
Cassoulet au confit de canard.....	48
Veau printanier et petits pois au jus.....	50
Pintade au chou.....	52

## plats principaux produits de la mer ..... 54

Saint-Jacques à la compotée de fenouil et coriandre.....	56
Daurade Bercy.....	58
Morue à la Bretonne.....	60
Maquereau sur lit d'oignons rouges.....	64
Papillotes de lieu et sa purée de céleri.....	66
Saumon et son cocktail de fruits de mer.....	68
Ous de cabillaud sur lit de chou.....	70
Églefin sauce au cidre.....	72
Gigot de lotte et sa ratatouille restructurée.....	76

## saucés & accompagnements 78

Sauce pour volailles et gibiers.....	80
Sauce Poulette.....	82
Pâté du Berry aux pommes de terre.....	84
Pommes de terre croquettes.....	86
Mijoté d'aubergines.....	88
Quenelles.....	90
Sauce diable.....	92
Croustade aux champignons.....	94
Potée de haricots blancs aux poivrons.....	98



<b>desserts &amp; boissons</b> .....	<b>100</b>
Moelleux aux pommes.....	102
Sirup de framboises.....	104
Liqueur de cassis.....	106
Les gaufres de la foire.....	110
Œufs au lait.....	112
Moelleux au chocolat et caramel au beurre salé.....	114
Crème corsée au chocolat pour dessert envoûtant.....	116
Millefeuilles.....	118
Sirup d'orgeat.....	122
Pruneaux à l'Armagnac.....	124
Crêpes Suzette.....	126
Tarte à la rhubarbe.....	128
Choux vanille framboises.....	130
Gâteau Basque.....	132
Gâteau de famille.....	134
<b>Index alphabétique</b> .....	<b>138</b>



économiques

légères

créatives

"un temps d'avance"

végétariennes

sans gluten

Et de gougères en potages,  
d'une grand-mère à sa petite-fille,  
le Thermomix est devenu l'incontournable  
qui a scellé une spécificité familiale  
et rendu heureux bien des hommes...

# entrées & soupes



## Macédoine du jardin

1. Faire une mayonnaise (voir recette p. 46 du livre À TABLE AVEC THERMOMIX). Réserver.
2. Mettre l'eau et le sel dans le bol, programmer 8 mn/varoma/vitesse 1.
3. À la sonnerie, insérer le panier de cuisson dans lequel vous avez mis les petits pois, les haricots, les carottes, les pommes de terre et l'œuf. Programmer 17 mn/varoma/vitesse 1.
4. Pendant ce temps, émietter le thon.
5. À la sonnerie, retirer le panier de cuisson et le passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Égoutter les légumes et écaler l'œuf. Le couper en dés.
6. Ajouter le thon, l'œuf et les légumes refroidis à la mayonnaise et mélanger. Servir agrémenté d'olives noires et parsemé de coriandre ou de ciboulette ciselée.



1 000 g d'eau  
1 c. à café de sel  
100 g de petits pois frais, écosés  
100 g de haricots verts frais, équeutés et coupés en dés  
120 g de carottes épluchées et coupées en dés  
100 g de pommes de terre à chair ferme, épluchées et coupées en dés  
1 œuf  
50 g de thon en boîte, au naturel  
4 c. à soupe de sauce mayonnaise (voir recette p. 46 du livre de base)  
olives noires (facultatif)  
brins de coriandre fraîche ou de ciboulette pour la décoration



### Variante Thermomix

Pour une version allégée, ajouter à votre mayonnaise un jus de citron ou un yaourt nature.

### Conseils Thermomix

- On peut présenter cette macédoine dans des paniers de tomate (dans ce cas prévoir éventuellement moins de macédoine), ou confectionner des cannellonis jambon blanc/macédoine.
- Veiller à toujours choisir des légumes de première qualité dont vous pouvez varier les combinaisons en fonction de vos goûts et de la saison.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 1 760 kJ  
et 420 kcal - Protéines 6 g  
Glucides 7 g - Lipides 42 g

# Velouté de langoustines à la coriandre

1. Retirer les têtes, découper les carcasses aux ciseaux côté ventre, retirer la carcasse et le boyau noir. Réserver les têtes et les carcasses, placer les queues décortiquées au réfrigérateur.
2. Placer les gousses d'ail, l'échalote et l'huile dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois à l'aide de la spatule.
3. Ajouter les têtes, pinces et carcasses de langoustines dans le bol, verser l'eau et mixer **1 mn 30/vitesse 8 à 10**.
4. Verser le whisky et le cube de bouillon, saler et poivrer et faire cuire **15 mn/100°C/vitesse 3**. Passer la préparation au chinois au-dessus d'un grand récipient pour récupérer le bouillon. Bien presser avec la spatule pour en récupérer un maximum.
5. Éplucher tous les légumes, les couper en gros morceaux. Les placer avec la coriandre dans le bol (sauf quelques feuilles pour la décoration) et hacher **5 sec/vitesse 5**.
6. Ajouter le bouillon de langoustines, programmer **15 mn/100°C/vitesse 2**. Pendant ce temps, placer les queues de langoustines dans le panier de cuisson.
7. À la sonnerie, placer le panier dans le bol et programmer **4 mn/100°C/vitesse 2**. Retirer le panier de cuisson, réserver.
8. Ajouter le reste des ingrédients dans le bol et mixer **1 mn/vitesse 10**.
9. Disposer les langoustines dans les assiettes à soupe, verser le velouté dessus, décorer de quelques feuilles de coriandre et servir aussitôt.



16 langoustines, crues, entières (env. 600 g)  
2 gousses d'ail  
1 échalote  
10 g d'huile  
500 g d'eau  
100 g de whisky, ou vin blanc sec  
1 cube de bouillon de volaille  
1 c. à café de gros sel  
poivre blanc moulu  
½ poireau, le blanc  
50 g de carottes  
50 g de céleri-rave  
1 bouquet de coriandre fraîche  
2 jaunes d'œufs  
100 g de crème liquide  
2 pincées de piment d'Espelette

#### ACCESSOIRES UTILES

1 grand saladier, 1 chinois

#### Variante Thermomix

Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec des gambas.

#### Conseils Thermomix

- Pour un velouté moins épais, on peut utiliser seulement les têtes et garder carcasses et queues pour confectionner une sauce par exemple.
- Sinon, rajouter un peu d'eau avant le dernier mixage pour liquéfier le velouté. Veiller à utiliser des langoustines de qualité. Les langoustines congelées rendront davantage d'eau que les fraîches.



VALEURS NUTRITIONNELLES  
Par portion (300 g de chair de langoustines) :  
Valeur énergétique 695 kJ  
et 167 kcal - Protides 11 g  
Glucides 4 g - Lipides 10 g

## Asperges Vapeur sauce aux câpres

1. Verser l'eau dans le bol, poser les asperges et les œufs dans le varoma, mettre en place et programmer **30 mn/varoma/vitesse 1**.
2. À la sonnerie, passer les asperges et les œufs sous un filet d'eau froide pour en stopper la cuisson. Réserver les asperges, retirer le film alimentaire des œufs et les écaler.
3. Mettre les câpres et les œufs coupés en deux dans le bol et régler **2 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter le beurre et le sel et programmer **3 mn/70°C/vitesse 2**.
5. Rectifier l'assaisonnement, verser la sauce obtenue sur les asperges et servir aussitôt.



6  
portions



4 portions si servies  
en plat principal

700 g d'eau  
2 bottes d'asperges vertes,  
nettoyées  
2 œufs, enveloppés  
dans du film alimentaire  
100 g de câpres (poids  
net égoutté env. 65 g)  
100 g de beurre  
1 pincée de sel



### Variante Thermomix

Le beurre peut ici être remplacé par de l'huile d'olive.

### Conseils Thermomix

Si vous aimez les asperges plutôt croquantes, vous pouvez réduire la cuisson à 15/20 mn. Il faudra alors mettre les œufs à cuire 5 à 10 mn avant les asperges.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 735 kJ  
et 178 kcal - Protides 5 g  
Glucides 4 g - Lipides 15 g

# Mousselines de saumon et Saint-Jacques



## LA MOUSSE

1. Beurrer les ramequins et réserver.
2. Placer les échalotes, le zeste de citron et les grains de coriandre dans le bol, mixer **5 sec/vitesse 5**.
3. Ajouter le saumon, la crème, les œufs et le poivre et mixer **20 sec/vitesse 8 en augmentant progressivement la vitesse**. Répartir la moitié de la mousse entre les 4 ramequins, poser une noix de Saint-Jacques sur chacun, puis recouvrir avec le reste de la mousse. Couvrir chaque ramequin de film alimentaire résistant à la chaleur et les placer dans le varoma.
4. Verser l'eau et le fumet de poisson dans le bol, mettre le varoma en place et cuire **25 mn/varoma/vitesse 2**. En fin de cuisson, laisser reposer environ 15 mn avant de déguster.

## LA SAUCE

5. Vider le bol en prenant soin de conserver 100 g de bouillon de cuisson. Mettre le reste des ingrédients de la sauce dans le bol et programmer **7 mn/90°C/vitesse 3**.
6. À la sonnerie, mixer **20 sec/vitesse 10** pour obtenir une sauce bien lisse.



## Variante Thermomix

Vous pouvez faire cuire les mousses au four à 210°C pendant 25 mn.

## Conseils Thermomix

Vous pouvez facilement doubler les quantités de préparations, cependant il vous faudra alors cuire les mousses au four.

4 gros ramequins,  
sinon 6 petits

## LES MOUSSELINES

20 g de beurre, pour les ramequins  
2 échalotes épluchées  
½ zeste de citron  
1 c. à café de grains de coriandre  
300 g de saumon frais, sans peau,  
coupé en gros morceaux  
120 g de crème fraîche liquide  
2 œufs entiers  
4 tours de moulin à poivre  
4 noix de Saint-Jacques, sans corail  
600 g d'eau  
1 c. à café bombée de fumet  
de poisson

## LA SAUCE

1 c. à café bombée de farine de blé  
20 g de basilic frais  
½ jus de citron  
100 g de crème épaisse,  
35% mg ou allégée  
sel  
poivre de moulin

## ACCESSOIRES UTILES

4 à 6 ramequins résistants  
à la chaleur

## VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 1 633 kJ  
et 393 kcal - Protides 26 g  
Glucides 6 g - Lipides 30 g

## Pâté en croûte



1. Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol et pétrir **3 mn/vitesse 4**. Réserver au frais.
2. Mettre le persil dans le bol et mixer **3 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter la viande en dés en plusieurs fois et mixer **10 sec/vitesse 7** à chaque fois en raclant les parois avec la spatule si nécessaire.
4. Ajouter le sel, le poivre, le Cognac, les champignons et mélanger **50 sec/vitesse 3**.
5. Abaisser les  $\frac{3}{4}$  de la pâte et tapisser un moule à cake garni d'une feuille de papier cuisson en laissant dépasser la pâte d'au moins 1 cm et en marquant bien les angles du moule. Veiller à ne pas percer la pâte.
6. Étaler la tranche de barde dans le fond du moule, ajouter le pâté, tasser et rabattre les bords de la pâte sur le pâté puis recouvrir avec le  $\frac{1}{4}$  de pâte restante.
7. Badigeonner la pâte au pinceau avec l'œuf battu en omelette. Faire deux cheminées avec du papier sulfurisé et enfourner 1 h 15 mn à 180°C.
8. Laisser refroidir complètement le pâté avant de verser, par le trou des cheminées, la gelée reconstituée en suivant les indications mentionnées sur le paquet.
9. Placer au frais pour plusieurs heures avant de démouler délicatement.

### LA PÂTE

380 g de farine  
170 g de beurre  
1 c. à café de sel  
90 g d'eau

### LE PÂTÉ

2 c. à soupe de persil frais  
900 g de viande de porc  
(rouelle dégraissée et coupée en dés de 2 cm)  
2 c. à café rase de sel  
poivre noir, moulu  
15 g de Cognac (ou autre alcool)  
100 g de champignons de Paris, broyés et émincés  
1 tranche de barde de lard  
1 œuf battu en omelette pour la dorure  
1 sachet de gelée en poudre au Madère



### Variante Thermomix

- Vous pouvez varier la farce en remplaçant par exemple la viande de porc par un mélange de farce, de jambon et de veau.
- Bien sûr vous pouvez aussi agrémenter celle-ci de noisettes... et modifier l'assaisonnement en fonction de vos goûts et de votre inspiration.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Per portion:  
Valeur énergétique 2 323 kJ  
et 555 kcal - Protéides 42 g  
Glucides 35 g - Lipides 25 g

## Jambon persillé



1. Mettre le persil dans le bol et hacher grossièrement **3 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et réserver.
2. Mettre tous les ingrédients dans le bol dans l'ordre, SAUF la gelée et les feuilles de persil, puis régler **12 mn/varoma/☞/♻**.
3. À la sonnerie, programmer **60 mn/100°C/☞/♻**, avec le gobelet.
4. À la sonnerie, filtrer le contenu du bol à l'aide du panier pour récupérer le bouillon. Réserver la viande dans un saladier et retirer les morceaux de pied de cochon.
5. Remettre 500 g de bouillon dans le bol et programmer **3 mn/90°C/vitesse 2½**.
6. Diluer le sachet de gelée dans 100 g d'eau froide et incorporer ce mélange par l'orifice du couvercle.
7. À la sonnerie, verser le bouillon sur la viande et laisser reposer 5 mn avant de placer dans un moule en alternant couches de viande et couches de feuilles de persil, le tout sans la tasser.
8. Finir le montage en recouvrant le tout de bouillon.
9. Attendre le refroidissement complet avant de placer au réfrigérateur pour un minimum de 12 heures. Servir en tranches éventuellement accompagnées d'une salade verte.

1 bouquet de persil frisé  
850 g de viande de porc  
(rouelle ou pointe, coupée en  
bouchées)  
2 carottes épluchées et coupées  
en rondelles  
1 oignon jaune épluché  
et piqué d'un clou de girofle  
1 gousse d'ail dégermée  
1 pied de cochon coupé en  
morceaux (par votre boucher)  
1 feuille de laurier fraîche  
1 branche de thym  
2 c. à café rases de sel  
600 g de vin blanc sec  
1 sachet de gelée au Madère  
+ 100 g d'eau froide



### Conseils Thermomix

Pour servir, tremper le fond de la terrine dans l'eau bouillante pendant 1 à 2 mn pour pouvoir démouler sans peine, sur un plat.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 874 kJ  
et 209 kcal - Protéides 30 g  
Glucides 3 g - Lipides 6 g

## Soupe poireaux-pommes de terre au fenouil



1. Mettre les graines de fenouil dans le bol avec le beurre et programmer **5 mn/100°C/d**.
2. À la sonnerie, réserver quelques graines pour le décor. Ajouter les pommes de terre, les poireaux et le céleri, puis faire revenir **5 mn/100°C/d** en ôtant le gobelet doseur, et en remuant à l'aide de la spatule.
3. À la sonnerie, racler les parois puis ajouter l'eau, le gros sel, le poivre et le cube de bouillon émietté. Mettre le gobelet doseur et cuire **20 mn/100°C/☞/vitesse 1**.
4. À la sonnerie, racler les parois à l'aide de la spatule, ajouter la crème fraîche puis mixer **1 mn/vitesse 6 en augmentant doucement la vitesse**.
5. Servir très chaud parsemé des graines de fenouil dorées que vous avez réservées.

2 c. à café rases de fenouil en grains  
30 g de beurre  
3 pommes de terre pelées, lavées et coupées en morceaux  
2 poireaux (le blanc et 1/3 du vert) lavés et émincés  
1 branche de céleri lavée, effilée et coupée en tronçons  
800 g d'eau  
gros sel  
poivre de moulin  
1 cube de bouillon de légumes  
2 c. à soupe bombée de crème fraîche épaisse 15% mg



### Conseils Thermomix

De faible apport calorique, le poireau est très riche en fibres et bien connu pour ses vertus diurétiques.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 665 kJ  
et 158 kcal - Protéines 4 g  
Glucides 21 g - Lipides 6 g

## Velouté de châtaignes

1. Mettre les châtaignes et le céleri dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 7**.
2. Racler les parois à l'aide de la spatule, saler, poivrer et ajouter l'eau et le cube émietté. Cuire **25 mn/100°C/vitesse 1**.
3. À la sonnerie, ajouter la crème (éventuellement la muscade) et mixer **1 mn/vitesse 8**. Vérifier l'assaisonnement. Rajouter un peu d'eau si le velouté est trop épais à votre goût.
4. Servir chaud.



Rallongez ce velouté avec un peu d'eau pour obtenir 8 portions

720 g de châtaignes cuites et pelées  
160 g de céleri-rave  
1 000 g d'eau  
1 cube de bouillon de volaille  
sel  
poivre  
20 g de crème liquide  
4 pincées de noix de muscade (facultatif)



### Variantes Thermomix

- Pour une touche plus personnelle, vous pouvez servir ce velouté agrémenté d'une quenelle de chantilly salée, parsemé de quelques lardons grillés et d'une pincée de ciboulette.
- Pour la chantilly : 200 g de crème liquide très froide et 1 pincée de sel. Insérer le fouet et programmer **3 mn/vitesse 3**.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 963 kJ  
et 228 kcal - Protides 4 g  
Glucides 44 g - Lipides 5 g

# Terrine de lapin aux noisettes

1. Désosser, puis dénervé au maximum la viande de lapin. La couper en cubes puis la placer pendant 20 mn au froid.
2. Couper les foies de volailles en bouchées, les mettre dans un saladier, saler, poivrer et les arroser de la moitié du Porto. Les laisser macérer 20 mn environ.
3. Mettre dans le bol les oignons, les noisettes, le cerfeuil, le thym. Mixer **5 sec/vitesse 5**. Réserver.
4. Mettre la viande de lapin bien froide dans le bol et mixer **10 à 20 sec/vitesse 8**. Réserver.
5. Mettre 350 à 400 g de foies de volailles dans le bol et mixer **20 sec/vitesse 6**.
6. À la sonnerie, ajouter la viande de lapin réservée, la chair à saucisse, l'œuf, le mélange oignons, noisettes et herbes aromatiques et le reste de Porto. Assaisonner à votre convenance et régler **1 mn/2/4**.
7. Tapisser une terrine avec les  $\frac{3}{4}$  de la barde de lard. Verser la moitié de la farce. Ajouter les foies de volailles égouttés que vous avez réservés et terminer par le reste de la farce. Bien tasser et disposer sur le dessus les feuilles de laurier et la barde restante coupée en lanières. Couvrir votre terrine et cuire environ 2 h à 150°C (th. 5).



Quantité adaptée  
pour grandes tablées  
(10 à 15 personnes).

500 g de lapin désossé  
500 g de foies de volailles  
sel  
du poivre noir, moulu  
100 g de Porto  
2 oignons blancs  
20 noisettes émondées  
1 bouquet de cerfeuil  
1 pincée de thym  
500 g de chair à saucisse  
1 œuf  
2 feuilles de laurier fraîches  
1 barde de lard

## Variante Thermomix

- Si vous n'avez pas de Porto, vous pouvez utiliser un autre alcool (Cognac ou Armagnac par exemple).
- Les noisettes peuvent être remplacées par des pruneaux que vous prendrez soin de faire macérer dans l'alcool choisi.

## Conseils Thermomix

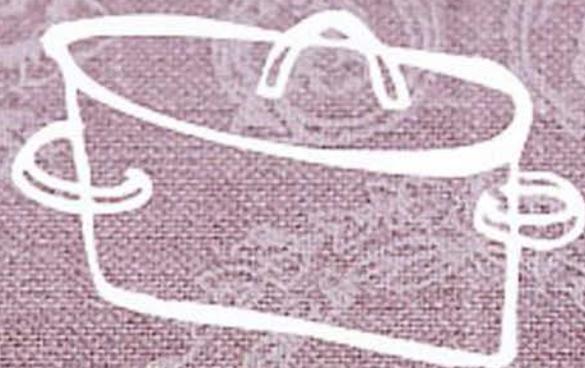
- Attendre 2 à 3 jours avant de consommer votre terrine qui n'en sera que meilleure.
- Elle sera délicieuse servie avec une confiture d'oignons.



VALEURS NUTRITIONNELLES  
Par tranche :  
Valeur énergétique 935 kJ  
et 225 kcal - Protéines 19 g  
Glucides 2 g - Lipides 16 g

Et les hommes alors ? Devant tant de prouesses, Joël et Damien se sont eux aussi laissé tenter et cuisinent avec un Thermomix. Et tout ce joli petit monde ne manque pas d'échanger sur les recettes en léchant le bout de la cuillère...

## plats principaux Viandes



## plats principaux Viandes I

Temps total : 1 h 05 mn, préparation : 10 mn, Thermomix : 55 mn

# Lapin à la moutarde



1. Saler, poivrer et badigeonner les morceaux de lapin avec une partie de la moutarde. Faire chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une cocotte et faites-y dorer les morceaux de lapin sur chaque face.
2. Pendant ce temps, mettre le reste de l'huile et les échalotes dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois à l'aide de la spatule.
3. Faire suer 4 mn/100°C/vitesse 1.
4. À la sonnerie, ajouter l'eau, le vin, le reste de moutarde et le thym. Positionner le varoma dans lequel vous avez disposé vos morceaux de lapin et régler 30 mn/varoma/vitesse 1.
5. Au bout de ce temps, insérer le panier de cuisson dans lequel vous avez mis le riz préalablement rincé à l'eau froide. Tourner les morceaux de lapin pour une cuisson homogène et programmer 15 mn/varoma/vitesse 1.
6. À la sonnerie, mettre la crème dans le bol et mixer 1 mn 30 sec/100°C/vitesse 2.
7. Goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement de la sauce. Servir aussitôt.

1 000 g de lapin (râbles, cuisses, gigolettes)  
sel  
poivre noir, moulu  
5 c. à soupe de moutarde de Dijon  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
3 échalotes  
300 g de vin blanc  
450 g d'eau  
1 pincée de thym (frais ou déshydraté)  
200 g de riz long  
100 g de crème fraîche épaisse  
15% mg



### Variante Thermomix

- Vous pouvez ajouter à la sauce quelques champignons de Paris brossés et émincés. Les mettre alors dans le bol à l'étape 4.
- Vous pouvez varier la garniture en remplaçant le riz par des pâtes ou des haricots verts.

### Conseils Thermomix

Pour une sauce plus compacte, ajouter éventuellement 1 à 2 cuillères à soupe de fécule de maïs à l'étape 6. Prolonger alors la cuisson d'1 ou 2 minutes.

VALEURS NUTRITIONNELLES  
Par portion :  
Valeur énergétique 1 931 kJ  
et 461 kcal - Protéines 31 g  
Glucides 29 g - Lipides 23 g

## plats principaux Viandes 1

Temps total : 20 mn, préparation : 5 mn, Thermomix : 15 mn

# Rognons de Veau au Xérès



1. Mettre l'ail dans le bol et mixer **3 sec/vitesse 8**.
2. Ajouter le beurre et les rognons coupés en tranches et faire cuire **3 à 4 mn/100°C/☞/vitesse 1**. Réserver et maintenir au chaud.
3. Mettre l'oignon dans le bol et mixer **4 sec/vitesse 8**.
4. Ajouter la farine, l'eau (ou le bouillon), les champignons, la feuille de laurier coupée en 2, et assaisonner. Programmer **10 mn/100°C/☞/vitesse 2**, en ôtant le gobelet.
5. Retirer la feuille de laurier, ajouter le Xérès et la crème fraîche. Mélanger **3 mn/70°C/vitesse 2**.
6. Remettre les rognons dans le bol et laisser chauffer doucement **1 mn/50°C/☞/↓**.
7. Servir aussitôt, parsemés de persil ciselé, et éventuellement accompagnés de riz ou de pâtes.

1 gousse d'ail épluchée et dégermée  
60 g de beurre  
600 g de rognons de veau épluchés, dénervés et coupés en tranches  
1 oignon blanc (50 g environ)  
1 c. à soupe de farine de blé  
20 g d'eau (ou de bouillon)  
250 g de champignons de Paris brassés et émincés  
1 feuille de laurier fraîche  
sel  
poivre blanc moulu  
10 g de Xérès sec (ou de Madère)  
2 c. à soupe de crème fraîche, 20% de mg  
3 brins de persil plat, ciselé



### Conseils Thermomix

- Demander à votre boucher de préparer les rognons.
- Attention, les rognons de veau demandent une cuisson rapide sans quoi ils deviennent caoutchouteux. Cuits, les morceaux de rognons doivent être blands et non marron.

VALEURS NUTRITIONNELLES  
Par portion :  
Valeur énergétique 1 384 kJ  
et 333 kcal - Protéines 28 g  
Glucides 6 g - Lipides 22 g

# Filet de porc Vapeur, pommes de terre fondantes au lait



1. Verser le lait dans le bol et programmer **10 mn/100°C/vitesse 1**.
2. Pendant ce temps, poser le filet piqué à l'ail dans le varoma. Couper les pommes de terre en 4 (ou en 8 si elles sont très grosses) et les disposer autour du rôti. Parsemer le tout de gros sel, de sauge, d'herbes de Provence et de la moitié du poivre et des grains de coriandre.
3. À la sonnerie, mettre dans le bol le reste de poivre et de coriandre. Mettre le varoma en place et programmer **60 mn/varoma/vitesse 2**.
4. En fin de cuisson, retirer le varoma et vérifier la consistance du lait : il doit être sirupeux et couleur caramel. Sinon prolonger la cuisson de **5 à 10 mn/100°C/vitesse 2, sans le gobelet**.
5. Servir aussitôt, avec la sauce au lait à part.

500 g de lait 1/2 écrémé  
800 g de rôti de porc dans le filet  
3 gousses d'ail épluchées et dégermées  
800 g de pommes de terre à chair ferme, épluchées  
2 c. à café bombées de gros sel  
4 feuilles de sauge  
1 c. à café d'herbes de Provence, ou 2 branches de romarin, 2 brins de thym  
10 grains de poivre noir  
10 grains de coriandre



## Conseils Thermomix

En cours de cuisson, vérifier éventuellement la quantité de lait, et en rajouter un peu si besoin.

VALEURS NUTRITIONNELLES  
Par portion :  
Valeur énergétique 1 993 kJ  
et 472 kcal - Protéines 53 g  
Glucides 41 g - Lipides 10 g

## Boeuf à la ficelle



1. Verser l'eau dans le bol et programmer **10 mn/100°C/vitesse 2**. Pendant ce temps, éplucher tous les légumes : couper les courgettes en tranches épaisses et les poireaux en 4. Placer 1/3 des légumes dans le panier de cuisson et le reste des navets, carottes, pommes de terre et céleri dans le varoma. Disposer le reste des poireaux et des courgettes sur le plateau vapeur. Réserver.

2. À la sonnerie, insérer le panier cuisson et programmer **15 mn/100°C/vitesse 2**.

3. Transférer les légumes du panier dans le varoma. Mettre le filet de bœuf dans le panier cuisson, insérer ce dernier, saupoudrer les légumes et la viande de gros sel, poivrer et ajouter le bouquet garni. Mettre le varoma en place et programmer **30 mn/varoma/vitesse 2**.

4. Servir le bouillon à part. Accompagner la viande et les légumes de coulis de tomates aux herbes.

1 200 g d'eau  
3 carottes (environ 400 g)  
400 g de petites pommes de terre  
4-6 jeunes navets  
3 blancs de poireaux  
200 g de céleri boule, coupé en morceaux  
1 courgette  
1 bouquet garni (thym, persil, laurier)  
1 pincée de gros sel  
poivre blanc, moulu  
800 g de filet de bœuf

**ACCOMPAGNEMENT**  
150 g de coulis de tomates aux herbes



### Variante Thermomix

Vous pouvez selon votre envie, et au fil des saisons, varier la combinaison des légumes : carotte blanche, navet boule d'or, ...

### Conseils Thermomix

- Pour plus de saveurs, vous pouvez ajouter un os à moelle dans le varoma.
- Avant de servir, ajouter des vermicelles au bouillon et programmer **4 mn/100°C/vitesse 1**. Servir en soupe.

**VALEURS NUTRITIONNELLES**  
Par portion (coulis lme) :  
Valeur énergétique 1 568 kJ  
et 373 kcal - Protéides 30 g  
Glucides 21 g - Lipides 19 g

## plats principaux Viandes I

Temps total : 2 h 30 mn, préparation : 5 mn, Thermomix : 2 h 25 mn

# Tête de Veau sauce Ravigote



### LA TÊTE DE VEAU

1. Éplucher l'oignon et la carotte, couper l'oignon en 2 et en placer 1 moitié dans le bol avec ½ carotte coupée en gros morceaux, hacher **3 sec/vitesse 8**.
2. Verser l'eau et le vinaigre dans le bol. Émincer finement le reste de carotte et d'oignon, les mettre au fond du panier de cuisson avec le bouquet garni. Placer la tête de veau dessus, tasser pour qu'elle prenne la forme du panier, saler et poivrer. Insérer le panier de cuisson et programmer **60 mn/90°C/vitesse 2**, sans le gobelet.
3. Pendant ce temps, éplucher et couper les légumes en 2, les placer dans le varoma. À la sonnerie, mettre le varoma en place et programmer **60 mn/varoma/vitesse 2**. Retirer le panier de cuisson et bien égoutter la tête de veau. Conserver 200 g de bouillon de cuisson. Maintenir le tout au chaud avec les légumes vapeur.

### LA SAUCE RAVIGOTE

4. Placer toutes les herbes dans le bol et les hacher **3 sec/vitesse 5**. Réserver.
5. Éplucher l'échalote et la placer dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5**.
6. Verser le vin et le vinaigre dans le bol et faire chauffer **15 mn/100°C/vitesse 2**, sans gobelet.
7. Puis ajouter le beurre, la fécule, et le bouillon de cuisson, programmer **5 mn/90°C/vitesse 3**.
8. Ajouter les herbes hachées et programmer **3 mn/80°C/vitesse 3**. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir bien chaud avec la tête de veau et ses petits légumes.

### LA TÊTE DE VEAU ET LES LÉGUMES

1 oignon blanc, ou 1 grosse échalote  
1 carotte  
10 g de vinaigre de vin blanc  
1 200 g d'eau  
1 bouquet garni (thym, persil, laurier-sauce)  
600-700 g de tête de veau, roulée et blanchie, préparée par le boucher  
sel  
poivre  
6 blancs de poireaux  
6 pommes de terre  
6 carottes

### LA SAUCE RAVIGOTE

5 g d'estragon frais  
5 g de persil  
7 g de ciboulette fraîche  
1 échalote  
10 g de vinaigre de vin blanc  
30 g de vin blanc  
30 g de beurre  
1 c. à soupe rase de fécule de maïs (ou de farine)  
200 g de bouillon de cuisson

### ACCESSOIRE UTILE

écumoire



### Conseils Thermomix

La tête de veau peut se servir au naturel, accompagnée de vinaigrette aromatisée. En France, elle est le plus souvent servie avec une sauce gribiche ou une sauce ravigote.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion (avec sauce) :  
Valeur énergétique 2 541 kJ  
et 604 kcal - Protéines 37 g  
Glucides 48 g - Lipides 29 g

## Boeuf miroton sur petits légumes du sud

1. Mettre les biscottes (ou le pain en morceaux) dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 8**. Réserver.
2. Mettre deux oignons dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 5**. Les placer dans le fond du panier de cuisson. Réserver.
3. Mettre le dernier oignon et l'ail dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois à l'aide de la spatule.
4. Ajouter l'huile d'olive et faire régler **4 mn/varoma/vitesse 1**.
5. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur puis en demi-lune d'environ 1 cm et les placer sur les oignons dans le panier.
6. À la sonnerie, ajouter dans le bol le vinaigre, le vin, le cube de bouillon, la tomate, les herbes de Provence, le sel, le poivre, l'eau et le sucre. Insérer le panier et programmer **10 mn/varoma/d**.
7. Pendant ce temps, couper les courgettes en tranches d'environ 1 cm et les mettre sur le plateau du varoma.
8. Trancher la viande en lamelles d'un centimètre et placer dans le varoma.
9. À la sonnerie, mettre en place le varoma et le plateau puis programmer **15 mn/varoma/d**.
10. 5 mn avant la sonnerie, préchauffer le four à 240°C.
11. À la sonnerie, retirer le varoma et le panier. Dans un plat à four, mettre une petite couche de sauce puis, dans l'ordre, les aubergines, l'oignon, les courgettes, la viande et couvrir du reste de sauce tomate. Parsemer de thym (ou d'estragon) et de chapelure avant de servir.
12. Enfourner 15 mn à 240°C.



4 biscottes (ou pain dur)  
3 oignons jaunes, moyens,  
épluchés  
2 gousses d'ail épluchées  
et dégermées  
20 g d'huile d'olive  
300 g d'aubergines  
2 c. à soupe de vinaigre de vin  
rouge (facultatif)  
250 g de vin blanc sec  
1 cube de bouillon de bœuf  
400 g de tomates concassées  
2 pincées de mélange d'herbes  
déshydratées (Herbes de Provence)  
sel  
poivre  
150 g d'eau  
2 sucres  
300 g de courgettes  
400 g de viande de bœuf  
(vos restes de pot-au-feu  
par exemple)  
feuilles de thym ou d'estragon  
pour servir



### Conseils Thermomix

Cette recette est idéale pour utiliser des restes de pot-au-feu,  
ou un reste de rôti.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 1 736 kJ  
et 415 kcal - Protéines 36 g  
Glucides 29 g - Lipides 15 g

## plats principaux Viandes I

Temps total : 1 h 20 mn, préparation : 10 mn, Thermomix : 1 h 10 mn

# Navarin d'agneau printanier



1. Mettre dans le bol, l'ail, l'oignon coupé en deux et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile et faire revenir **4 mn/varoma/vitesse 2**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter la viande, le vin blanc, le cube de volaille, la tomate, le bouquet garni, le sel, le poivre et programmer **20 mn/☞/100°C/♫**.
4. Pendant ce temps, tailler les carottes en bâtonnets d'environ 3 cm de long, éplucher les navets, et couper les haricots en trois.
5. À la sonnerie, ajouter l'eau et l'ensemble des légumes, insérer le gobelet et programmer **45 mn/☞/100°C/♫**.

2 gousses d'ail épluchées et dégermées  
1 oignon jaune épluché  
20 g d'huile d'olive  
600 g de collier d'agneau, coupé en dés  
250 g de vin blanc sec  
1 cube de bouillon de volaille  
70 g de concentré de tomates  
1 bouquet garni (thym, persil, laurier-sauce)  
sel  
poivre blanc moulu  
300 g de carottes nouvelles  
200 g de navets nouveaux de printemps  
200 g de haricots verts frais lavés et équeutés  
200 g de petits pois frais (environ 400 g avec la cosse)  
8 oignons grelots  
200 g d'eau



### Variantes Thermomix

Le navarin d'agneau peut aussi être réalisé avec des pommes de terre ou une jardinière de légumes.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :

Valeur énergétique 1 802 kJ

et 430 kcal - Protéides 30 g

Glucides 22 g - Lipides 23 g

## Cassoulet au confit de canard

4 à 6 portions



1. Mettre 1 oignon dans le bol et mixer 5 sec/vitesse 5. Racler les parois à l'aide de la spatule.
2. Ajouter la graisse de canard, puis programmer 2 mn/varoma/vitesse 2.
3. Ajouter l'oignon restant piqué du clou de girofle, la carotte coupée en morceaux, les tomates, le lard coupé en quatre morceaux, le bouquet garni, l'ail, le sel et le poivre.
4. Mettre les saucisses piquées au centre du varoma, mettre en place et programmer 30 mn/100°C/🌀/📏.
5. À la sonnerie, tourner les saucisses, mettre les haricots puis les manchons de canard dessus, et programmer 20 mn/100°C/🌀/📏.
6. Mélanger délicatement les haricots dans le varoma puis programmer à nouveau 8 mn/varoma/🌀/📏.
7. Mettre les haricots et les manchons dans un grand plat, ajouter les saucisses coupées en tranches. Verser dessus le contenu du bol dégraissé puis laisser reposer 10 mn avant de servir.

2 oignons jaunes épluchés  
50 g de graisse de canard  
1 clou de girofle  
1 carotte lavée et épluchée  
200 g de tomates concassées  
300 g de lard fumé  
1 bouquet garni (thym, persil et laurier sauce)  
2 gousses d'ail  
1 pincée de sel  
poivre noir, moulu  
4 saucisses de Toulouse (environ 400 g)  
300 g de haricots secs (type Tarbais), préalablement cuits  
8 manchons de canard, confits et dégraissés



### Conseils Thermomix

Le cassoulet se sert traditionnellement avec un vin rouge de la région, par exemple un Cahors, un Gaillac ou un Madiran.

VALEURS NUTRITIONNELLES  
Par portion :  
Valeur énergétique 3 794 kJ  
et 908 kcal - Protéines 10 g  
Glucides 26 g - Lipides 58 g

## plats principaux Viandes I

Temps total : 1 h 05 mn, préparation : 10 mn, Thermomix : 55 mn

# Veau printanier et petits pois au jus



1. Mettre dans le bol les oignons épluchés et coupés en deux, et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile et faire revenir **4 mn/varoma/vitesse 2**.
3. Pendant ce temps, éplucher les carottes et les couper en quatre dans le sens de la longueur puis en bâtonnets d'environ 3 cm de long.
4. À la sonnerie ajouter, dans l'ordre, le concentré de tomates, le cube de bouillon, la viande, les carottes, les petits pois, le sel, le thym, le poivre et l'eau. Mettre le gobelet et programmer **25 mn/100°C/σ/d**.
5. Racler les parois, ajouter les oignons de garniture épluchés puis programmer **25 mn/100°C/σ/d**.

50 g d'oignon jaune  
20 g d'huile de tournesol  
3 petites carottes  
30 g de concentré de tomates  
1 cube de bouillon de volaille  
800 g de sauté de veau, en dés de 1,5 cm env. (collier, épaule...)  
500 g de petits pois frais, écosés  
1 c. à café rase de sel  
2 pincées de thym (ou de sarriette)  
poivre  
400 g d'eau  
4 oignons blancs pour la garniture



### Conseils Thermomix

Si vous utilisez des petits pois surgelés, prévoir 10 mn de cuisson supplémentaires à la première étape. Dans les 10 à 15 premières minutes ils s'agglutineront à la surface puis se mélangeront progressivement à la préparation.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 1 030 kJ  
et 247 kcal - Protéides 27 g  
Glucides 7 g - Lipides 12 g

## plats principaux Viandes I

Temps total : 1 h 10 mn, préparation : 20 mn (préparation de la viande), Thermomix : 50 mn

# Pintade au chou



1. Faites bouillir un gros faitout d'eau salée. Pendant ce temps, couper le chou en quatre, ôter la partie centrale dure et découper les feuilles en lamelles. À ébullition, mettre à blanchir 3 à 5 mn. Réserver dans le varoma.
2. Pendant ce temps, éplucher les carottes et les pommes de terre, les couper en deux dans le sens de la longueur. Mettre une carotte et les 2 oignons dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 5**.
3. Ajouter les lardons et faire revenir **3 mn/varoma/☞/vitesse 2**.
4. Ajouter le cube de bouillon de volaille, le vin blanc et l'eau. Mettre les morceaux de pintade dans le panier de cuisson et l'insérer dans le bol. Mettre le varoma en place. Disposer les pommes de terre et le reste des carottes sur le plateau vapeur. Mettre en place et programmer **45 mn/varoma/☞**.
5. Servir aussitôt.

1 petit chou frisé + eau pour le blanchir  
6 petites carottes  
5 petites pommes de terre  
2 oignons jaunes  
200 g de lardons  
1 cube de bouillon de volaille  
180 g de vin blanc  
300 g d'eau  
1 petite pintade dépecée et découpée en 6 morceaux

### ACCESSOIRE UTILE

1 casserole



### Conseils Thermomix

Si votre chou est primeur, il n'est pas nécessaire de le blanchir.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :

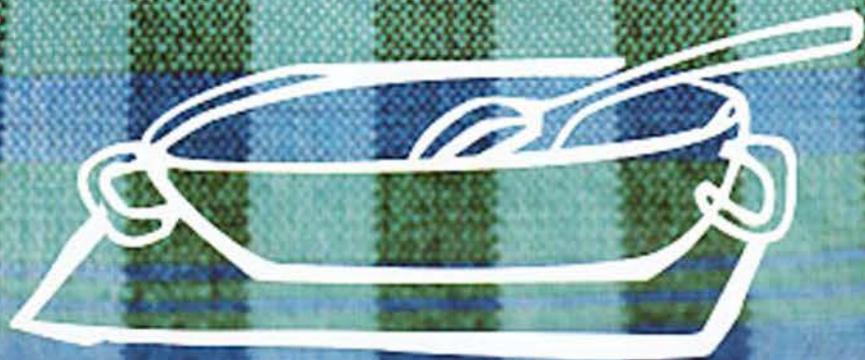
Valeur énergétique 2 052 kJ

et 488 kcal - Protéides 45 g

Glucides 30 g - Lipides 20 g

“J’ai des amis qui en veulent à mon appareil  
sous prétexte que je ne suis pas cuisinière dans l’âme.  
Mais lorsqu’ils dégustent un repas cuisiné  
de A à Z grâce à mon Thermomix,  
ils changent d’avis !”...

## plats principaux produits de la mer



# Saint-Jacques à la compotée de fenouil et coriandre

1. Placer les noix de Saint-Jacques salées et poivrées dans le varoma, arroser d'1 jus de citron, et parsemer de quelques feuilles de coriandre.
2. Couper les bulbes de fenouil en 4, les placer dans le bol, ajouter le reste de la coriandre et l'huile puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois avec la spatule.
3. Faire rissoler **10 mn/100°C/☞/♫**.
4. Puis verser l'eau et programmer **20 mn/100°C/☞/♫**.
5. À la sonnerie, saler, poivrer, mettre le varoma en place et programmer **6 mn/varoma/vitesse 2**.
6. À la sonnerie, retirer le varoma et mixer le fenouil **10 sec/☞/vitesse 6**.
7. Servir les noix de Saint-Jacques sur un lit de compotée de fenouil.



24 noix de Saint-Jacques  
sel  
poivre noir, moulu  
1 jus de citron  
½ bouquet de coriandre fraîche  
ou de persil plat  
2 bulbes de fenouil  
20 g d'huile d'olive  
200 g d'eau



## Variante Thermomix

- Vous pouvez également utiliser des noix de pétoncles pour un plat plus économique.
- Pour un goût citronné plus prononcé, vous pouvez ajouter un 2<sup>e</sup> citron. Ajouter alors le 2<sup>e</sup> jus à l'étape 5.

## Conseils Thermomix

S'il reste beaucoup de liquide dans la compotée de fenouil, égouttez bien soigneusement avant de servir.

## VALEURS NUTRITIONNELLES

Per portion :  
Valeur énergétique 478 kJ  
et 112 kcal - Protéines 20 g  
Glucides 6 g - Lipides 1 g

## plats principaux produits de la mer 1

Temps total : 1 h 10 mn, préparation : 10 mn, Thermomix : 1 h

# Daurade Bercy



1. Mettre les échalotes et le persil dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5. Réserver.
2. Remettre 1 c. à soupe du mélange échalotes/persil dans le bol, ajouter le vin, le bouillon et le jus de citron et porter à ébullition 10 mn/varoma/vitesse 2.
3. Pendant ce temps, préparer la daurade : faire des incisions en diagonales sur chaque face, frotter la peau avec du sel et poivrer. Répartir la moitié du mélange échalotes-persil sur le fond du varoma, poser la daurade dessus et la parsemer du reste de ce même mélange.
4. À la sonnerie, mettre le varoma en place et programmer 30 mn/varoma/vitesse 2.
5. En fin de cuisson, maintenir la daurade au chaud et récupérer un maximum du mélange échalotes/persil, le mettre dans le bol, ajouter le beurre, la farine, sel et poivre puis programmer 10 mn/100°C/vitesse 3, ôter le gobelet et poser à la place le panier cuisson pour éviter les projections.
6. Servir la daurade bien chaude nappée de cette sauce.

3 échalotes épluchées (environ 60 g)  
20 g de persil frais, frais, équeuté  
300 g de vin blanc  
200 g de bouillon de poisson Thermomix, ou de fumet de poisson déshydraté et additionné de 200 g d'eau  
1 jus de citron vert  
1 200 g de daurades grises, vidées, nettoyées et écaillées  
gros sel  
poivre noir, moulu  
125 g de beurre  
10 g de farine



### Variante Thermomix

Passer la daurade nappée de sauce sous le grill d'un four bien chaud jusqu'à ce que la surface soit dorée.

### Conseils Thermomix

- Si vous utilisez plusieurs petites daurades au lieu d'une grosse, adapter le temps de cuisson (20 à 25 mn au lieu de 30).
- La daurade grise peut bien sûr être remplacée par une daurade royale. Cette dernière est cependant plus difficile à trouver, et plus onéreuse.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 1 254 kJ  
et 301 kcal - Protides 29 g  
Glucides 3 g - Lipides 18 g

# Morue à la Brestoïse

## LA VEILLE

1. Placer les filets de morue dans un grand volume d'eau froide. Changer l'eau au moins 2 fois.

## LE JOUR

2. Détailler les pommes de terre en tranches fines et placer dans le panier de cuisson. Couper les oignons en 2 et les placer dans le bol, les hacher **5 sec/vitesse 5**. Les placer sur le plateau vapeur du varoma.

3. Mettre le cerfeuil dans le bol et hacher grossièrement **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol et réserver.

4. Détailler les poireaux en gros morceaux, en placer la moitié dans le bol et les hacher **3 sec/vitesse 5**. Les ajouter aux oignons réservés sur le plateau vapeur. Renouveler l'opération avec le reste des poireaux et mélanger le tout à l'aide de la spatule.

5. Verser l'eau dans le bol, ajouter le fumet de poisson, insérer le panier de cuisson et faire cuire les pommes de terre **20 mn/100°C/vitesse 1**.

6. Mettre la morue dans le varoma, insérer le plateau vapeur du varoma. Mettre le varoma en place et programmer **15 mn/varoma/vitesse 1**.

7. Retirer le varoma et le panier de cuisson. Vider le bol en prenant soin de conserver 200 g de jus de cuisson. Dans le bol, placer le mélange oignons/poireaux, le cerfeuil, ajouter le beurre, la farine et le bouillon, saler, poivrer et faire cuire **15 mn/100°C/vitesse 2**.

8. Préchauffer le four à 210°C. Pendant ce temps, disposer dans un plat à gratin une couche de pommes de terre, puis une couche de morue émiettée grossièrement, et recouvrir de sauce aux poireaux. Enfourner 15 mn à 210°C.



8  
portions



Pour 6 à 8 personnes

1 000 g de morue dessalée  
en filets  
eau pour le dessalage de la morue  
1 000 g de pommes de terre,  
épluchées  
3 oignons  
1 000 g de poireaux  
850 g d'eau  
1 c. à soupe de fumet de poisson  
20 g de cerfeuil frais  
50 g de beurre  
15 g de farine  
poivre de moulin  
sel

## ACCESSOIRE UTILE

1 grand saladier



## Variante Thermomix

Vous pouvez tout à fait remplacer la morue par un autre poisson ou un mélange de poissons. Le dessalage est alors inutile.

VALEURS NUTRITIONNELLES  
Par portion (morue trempée dessalée) :  
Valeur énergétique 1 753 kJ  
et 414 kcal - Protéines 53 g  
Glucides 32 g - Lipides 8 g

## plats principaux produits de la mer I

Temps total : 30 mn, préparation : 5 mn, Thermomix : 24 mn

# Maquereau sur lit d'oignons rouges



1. Badigeonner le plateau du varoma avec un peu d'huile d'olive.
2. Garnir chaque maquereau d'une dizaine de graines de fenouil. Réserver sur le plateau du varoma.
3. Mettre les oignons épluchés, coupés en 2 puis en lanières dans le bol.
4. Ajouter l'huile d'olive et programmer 4 mn/varoma/🌀/vitesse 1.
5. Durant ce temps, éplucher les pommes de terre et réserver dans le varoma.
6. À la sonnerie, ajouter le vin blanc, les baies roses et une belle pincée de sel. Mettre le varoma en place et programmer 20 mn/varoma/🌀/3.

30 g d'huile d'olive  
4 maquereaux lavés et vidés  
1 pincée de fenouil en grains, déshydraté  
500 g d'oignons rouges  
500 g de pommes de terre grenaille  
250 g de vin blanc  
baies roses (une quinzaine)  
sel



### Conseils Thermomix

Le maquereau est un poisson riche en oméga 3.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :

Valeur Énergétique 2 302 kJ  
et 549 kcal - Protides 40 g  
Glucides 29 g - Lipides 29 g

## plats principaux produits de la mer 1

Temps total : 45 mn, préparation : 10 mn, Thermomix : 35 mn

# Papillotes de lieu et sa purée de céleri

### LES PAPILOTES

1. Rincer et éponger le poisson, assaisonner à votre convenance et déposer chaque tranche sur une feuille de papier sulfurisé.
2. Couper 4 tranches de citron et presser le reste. Réserver.
3. Mettre le persil dans le bol (sauf 2 ou 3 brins pour la déco) et hacher **5 sec/vitesse 5**.
4. Ajouter le jus de citron, le beurre en morceaux, le raifort et la moutarde. Mélanger **30 sec/vitesse 6**.
5. Napper les darnes de ce mélange, poser sur chaque tranche ainsi tartinée une rondelle de citron, fermer hermétiquement les papillotes puis les déposer dans le varoma. Réserver.

### L'ACCOMPAGNEMENT

6. Mettre l'eau dans le bol, insérer le panier cuisson dans lequel vous avez mis le céleri. Couper les carottes en rondelles et les placer dans le varoma. Assaisonner et programmer **20 mn/varoma/vitesse 2**.
7. À la sonnerie, transvaser les carottes sur le plateau vapeur. Disposer les papillotes dans le varoma, mettre en place le tout et régler **12 mn/varoma/vitesse 2**.
8. En fin de cuisson, retirer le varoma et maintenir au chaud. Vider l'eau du bol. Y verser le céleri, ajouter la crème et le beurre. Assaisonner à votre convenance et programmer **2 mn/100°C/vitesse 2**, puis mixer **30 sec/vitesse 10**.
9. Servir les papillotes entrouvertes, parsemées du reste de persil et accompagnées de la purée et des carottes.



### Variante Thermomix

Vous pouvez également accompagner ces papillotes de purée de navets au cerfeuil, ou d'une salade de fenouil à l'huile d'olive et au citron.

### Conseils Thermomix

Le céleri a tendance à s'oxyder, c'est-à-dire à brunir au contact de l'air. Une fois coupé, il est donc préférable de le faire cuire rapidement.



### LES PAPILOTES

4 darnes de lieu (environ 150 g chacune)  
1 citron  
1 bouquet de persil plat, frais  
20 g de beurre salé, mou  
1 c. à café de raifort  
2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne  
sel  
poivre

### L'ACCOMPAGNEMENT

4 carottes épluchées et lavées  
1 céleri-rave, épluché et coupé en morceaux  
600 g d'eau  
1 c. à soupe bombée de crème fraîche épaisse  
25 g de beurre  
sel  
poivre blanc moulu

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 1 431 kJ  
et 336 kcal - Protides 30 g  
Glucides 17 g - Lipides 15 g

## Saumon et son cocktail de fruits de mer



1. Mettre l'échalote dans le bol et mixer 5 sec/vitesse 5.
2. Ajouter le vin, le fumet de poissons et le sel. Mettre les morceaux de saumon dans le panier et insérer. Mettre le mélange de fruits de mer dans le varoma et mettre en place puis programmer 15 mn/varoma/vitesse 1.
3. À la sonnerie, retirer le varoma puis ôter le panier de cuisson à l'aide de la spatule.
4. Ajouter au bol la fécule préalablement diluée dans un peu d'eau froide, la crème et les champignons. Replacer le panier de cuisson en ajoutant les fruits de mer à son contenu et programmer 10 mn/90°C/5/vitesse 1. En fin de cuisson, sortir délicatement le poisson du panier, ôter la peau et disposer dans un plat de service, verser le cocktail de fruits de mer dessus, rectifier l'assaisonnement si besoin, et napper le tout.

4 échalotes épluchées et coupées en deux  
80 g de vin blanc sec  
250 g de fumet de poisson reconstitué  
1 c. à café rase de sel  
4 darnes de saumon frais, coupées en 4 morceaux d'environ 4 cm  
400 g de cocktail de fruits de mer (pétoncles, crevettes, calmars, moules)  
35 g de fécule + un peu d'eau froide  
50 g de crème fraîche épaisse  
100 g de champignons de Paris, brossés et coupés en lamelles



### Conseils Thermomix

Pour le cocktail de fruits de mer, vous pouvez aussi utiliser un mélange tout fait surgelé.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 1 967 kJ  
et 471 kcal - Protéines 54 g  
Glucides 9 g - Lipides 24 g

## plats principaux produits de la mer 1

Temps total : 40 mn, préparation : 5 mn, Thermomix : 35 mn

# Dos de cabillaud sur lit de chou



1. Mettre le persil dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les bords à l'aide de la spatule et réserver.
2. Mettre l'eau, le vin et le fumet de poissons dans le bol et programmer **5 mn/100°C/vitesse 1**.
3. Mettre une partie du chou coupé en fines lanières dans le panier de cuisson et insérer ce dernier dans le bol, mettre le reste du chou dans le varoma, mettre en place et programmer **15 mn/varoma/vitesse 1**.
4. Disposer les dos de cabillaud, assaisonnés des deux côtés, sur le plateau vapeur. À la sonnerie, mettre en place et régler **8 mn/varoma/vitesse 2**.
5. En fin de cuisson, retirer le panier et le varoma et maintenir au chaud. Retirer éventuellement une partie du bouillon de cuisson, mettre dans le bol la fécule, le persil, la crème fraîche et le jus de citron et cuire **5 mn/100°C/vitesse 2**, en ôtant le gobelet.
6. Servir le poisson sur un lit de choux, nappé de sauce et parsemé de persil.

1 bouquet de persil  
150 g d'eau  
150 g de vin blanc  
2 c. à café bombées de fumet de poisson  
1 chou blanc, lavé et coupé en lanières fines  
1 000 g de dos de cabillaud (2 beaux dos)  
sel  
poivre  
1 c. à soupe rase de fécule  
1 c. à soupe de crème fraîche épaisse  
1 jus de citron



### Variante Thermomix

- Vous pouvez ajouter à votre bouillon de cuisson une carotte préalablement mixée qui apportera à votre plat une touche de couleur.
- Vous pouvez remplacer le chou blanc par un chou chinois.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 895 kJ  
et 212 kcal - Protides 34 g  
Glucides 10 g - Lipides 4 g

## Eglefin sauce au cidre

1. Mettre l'eau dans le bol, le riz préalablement rincé dans le panier de cuisson et les carottes coupées en rondelles dans le varoma. Mettre en place et cuire **15 mn/varoma/vitesse 2**. Réserver au chaud.
2. Mettre les échalotes dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**.
3. Ajouter l'huile et faire suer **3 mn/100°C/vitesse 1**.
4. Ajouter le cidre. Mettre le poisson dans le varoma, mettre en place et programmer **10 à 12 mn/varoma/vitesse 1**.
5. En fin de cuisson, retirer le varoma et maintenir le poisson au chaud.
6. Réserver une partie du bouillon de cuisson, ajouter au reste la crème et cuire **5 mn/50°C/vitesse 2**.
7. Servir immédiatement.



500 g d'eau  
200 g de riz  
400 de carottes épluchées  
et lavées  
3 échalotes  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
200 g de cidre brut  
700 g d'églefin, en filets  
100 g de crème fraîche épaisse



### Variante Thermomix

- Vous pouvez réaliser cette recette avec du cabillaud, ce dernier étant similaire à l'églefin (ou aiglefin).
- Le haddock est la version fumée de l'églefin.

VALEURS NUTRITIONNELLES  
Par portion (avec riz) :  
Valeur énergétique 2 522 kJ  
et 523 kcal - Protides 42 g  
Glucides 55 g - Lipides 25 g

## Gigot de lotte et sa ratatouille restructurée

1. Ficeler la lotte et la piquer d'une gousse d'ail effilée. La badigeonner d'huile d'olive, la saler et la poivrer.
2. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le varoma d'huile d'olive et poser le gigot de lotte dessus en prenant soin de mettre la partie la plus épaisse du poisson sur les trous du varoma.
3. Couper le poivron, la courgette et l'aubergine en dés, les mettre dans un saladier avec 40 g d'huile d'olive, deux belles pincées d'herbe de Provence, du sel et du poivre. Bien mélanger le tout et réserver sur le plateau du varoma.
4. Mettre dans le bol les oignons coupés en deux et les deux gousses d'ail restantes. Mixer **4 sec/vitesse 5**.
5. Ajouter 30 g d'huile et faire suer **4 mn/varoma/vitesse 1**.
6. Ajouter les tomates, le basilic, une pincée d'herbe de Provence, le sucre, sel et poivre. Mettre en place le varoma et cuire **25 mn/varoma/d**.
7. À la sonnerie, tourner le gigot en prenant soin de mettre la partie la plus charnue sur les orifices du varoma puis programmer **15 mn/varoma/vitesse 1**.
8. À la sonnerie, retourner une dernière fois le gigot en plaçant toujours la partie la plus charnue sur les orifices, positionner le plateau du varoma avec les légumes et programmer **10 mn/varoma/d**.
9. Servir aussitôt dans un plat allant au four : mettre une couche de sauce tomate, poser le gigot dessus, et les légumes autour, recouverts du reste de sauce tomate.



1 000 g de lotte, sans peau  
3 gousses d'ail, épluchées et dégermées  
70 g d'huile d'olive  
sel  
poivre  
1 poivron rouge (150 g env.)  
1 courgette (300 g env.)  
1 aubergine (300 g env.)  
3 pincées de mélange d'herbes déshydratées (herbes de Provence)  
2 oignons blancs (200 g env.)  
1 000 g de tomates concassées  
2 c. à soupe de basilic (frais ou surgelé)  
2 sucres (facultatif)



### Variante Thermomix

- Vous pouvez aussi servir ce plat gratiné. Le placer alors sous le grill quelques minutes. Dans ce cas, penser à préchauffer votre four 5 mn avant la fin de la cuisson.
- Le sucre, utilisé pour l'acidité des tomates, peut-être remplacé par du bicarbonate.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 1 859 kJ  
et 444 kcal - Protéines 44 g  
Glucides 21 g - Lipides 21 g

C'est vite fait bien fait !  
Et Monique du haut de ses 74 printemps,  
entre tradition et modernité, cuisine les fruits  
et légumes du jardin, et promet  
de belles histoires à raconter à Zoé, 11 mois...

# Sauces & accompagnements



## Sauce pour Volailles et gibiers



1. Éplucher les échalotes. Éplucher et nettoyer les poireaux, les couper en tronçons de 8 cm environ puis à nouveau dans le sens de la longueur pour réaliser des lanières de 1 cm environ.
2. Placer les échalotes dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Verser l'huile et faire rissoler 10 mn/100°C/4.
4. Ajouter les poireaux et la farine, puis chauffer 5 mn/100°C/5/vitesse 2.
5. Ajouter le reste des ingrédients sauf le chocolat et programmer 30 mn/100°C/5/vitesse 2, ôter le gobelet et le remplacer par le panier de cuisson pour éviter les projections bouillantes.
6. À la sonnerie, retirer la feuille de laurier, ajouter le chocolat et mélanger 1mn/5/vitesse 3. Servir bien chaud.

3 échalotes (env. 60 g)  
4 blancs de poireaux (env. 200 g)  
20 g d'huile  
2 c. à soupe de farine  
400 g de vin rouge  
400 g de bouillon (poisson, volaille ou veau suivant le plat servi)  
1 feuille de laurier fraîche  
1 c. à café de thym déshydraté  
2 clous de girofle  
du sel  
du poivre  
20 g de chocolat noir (environ 2 gros carrés)



### Conseils Thermomix

Cette sauce accompagne aussi bien le gibier que le poisson ou les petits oiseaux (cailles, pigeons...)

- Pour accompagner les volailles : utilisez du bouillon de volaille.
- Pour accompagner les gibiers : préférez le bouillon de veau.
- Pour accompagner les poissons : basez la préparation sur du fumet de poisson.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 409 kJ  
et 98 kcal - Protéines 2 g  
Glucides 10 g - Lipides 5 g

## Sauce Poulette

1. Mettre le persil dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Réserver.
2. Mettre dans le bol le bouillon, la farine et le beurre et régler **7 mn/90°C/vitesse 4**.
3. À la sonnerie, ajouter les œufs et le jus de citron. Saler et poivrer et cuire à nouveau **4 mn/50°C/vitesse 2**.
4. Ajouter le persil et mélanger **20 sec/vitesse 4**.



4 à 6 personnes

5 brins de persil frais  
500 g de bouillon (ou fumet)  
50 g de farine  
50 g de beurre  
2 jaunes d'œufs  
1 jus de citron  
sel  
poivre de moulin



### Conseils Thermomix

Cette sauce accompagne les abats blancs, les champignons, le poisson blanc ou le veau.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 560 kJ  
et 142 kcal - Protéides 3 g  
Glucides 8 g - Lipides 11 g

# Pâté du Berry aux pommes de terre

1. Préparer la pâte feuilletée. La séparer en 2 pâtons et réserver au frais.
2. Éplucher les pommes de terre et les oignons. Placer les oignons coupés en 2 dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Réserver dans le varoma.
3. Verser l'eau dans le bol et amener l'eau à ébullition pendant **10 mn/100°C/vitesse 1**. Pendant ce temps, émincer les pommes de terre assez finement et les placer dans le panier de cuisson.
4. À la sonnerie, insérer le panier de cuisson, programmer **25 mn/100°C/vitesse 2**.
5. Pendant ce temps, étaler les 2 pâtons en 2 grands disques (environ 26 cm). Foncer une tourtière avec le premier disque, piquer le fond.
6. À la sonnerie, mettre le varoma en place, programmer **10 mn/varoma/vitesse 2**. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
7. Ajouter les pommes de terre aux oignons dans le varoma et mélanger avec la spatule. Étaler ce mélange dans la tourtière.
8. Vider le bol, y mettre le reste des ingrédients, sauf le lait, et mélanger **10 sec/vitesse 5**.
9. Verser ce mélange sur les pommes de terre aux oignons. Refermer la tourte avec le deuxième disque, en pinçant les bords. Réaliser une cheminée au milieu de la tourte (faire une croix, rabattre les bords vers l'extérieur.) Badigeonner la surface de lait. Enfourner 25 mn à 180°C (th. 6).



400 g de pâte feuilletée  
(A table avec Thermomix, p.108)  
1 000 g de pommes de terre  
2 oignons blancs ou rouges,  
plus doux (environ 200 g)  
1 500 g d'eau  
150 g de crème, 35% mg  
1 œuf  
5 g de ciboulette fraîche, hachée  
sel  
poivre de moulin  
du lait, pour dorer la surface

**ACCESSOIRE UTILE**  
1 tourtière (Ø 26 cm)



## Conseils Thermomix

- Pour un résultat original et savoureux, mélangez les tubercules en fonction des arrivages du marché : céleri, topinambours, panais...
- Pour garnir un buffet, ou emporter plus facilement au bureau ou en pique-nique : réalisez de petites tourtes individuelles !

**VALEURS NUTRITIONNELLES**  
Par portion :  
Valeur énergétique 2 114 kJ  
et 505 kcal - Protéines 8 g  
Glucides 45 g - Lipides 32 g

# Pommes de terre croquettes



## LA CHAPELURE

1. Insérer le pain (ou les biscottes) en gros morceaux dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 8**. Réserver. Essuyer le bol.

## LA PURÉE

2. Insérer le fouet et mettre dans le bol les pommes de terre coupées en morceaux. Ajouter le lait et le sel et régler **24 mn/100°C/☞/vitesse 1** en ôtant le gobelet doseur.
3. À la sonnerie, appuyer sur  pour ôter la fonction sens inverse, ajouter le beurre et mixer **40 sec/vitesse 3**. Laisser refroidir.
4. Former des croquettes avec la purée refroidie. Les rouler d'abord dans la farine, puis dans l'œuf battu, et enfin dans la chapelure. Les faire frire dans de l'huile bien chaude en faisant attention aux projections.
5. Servir aussitôt.

## LA CHAPELURE

50 - 100 g de pain dur  
(ou de biscottes)

## LA PURÉE

1 000 g de pommes de terre,  
spéciales purée, épluchées  
et lavées  
400 g de lait 1/2 écrémé  
50 g de beurre  
1 de sel  
50 g de farine  
1 œuf entier, battu en omelette  
500 g d'huile de friture



## Variante Thermomix

Vous pouvez apporter une touche personnelle à vos croquettes en préparant un peu de chapelure nature et un peu de chapelure au fromage ou aux herbes.

## Conseils Thermomix

- La chapelure se conserve très bien dans une boîte hermétique.
- Cet accompagnement est idéal pour utiliser un reste de purée.

## VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 1 984 kJ  
et 474 kcal - Protéides 8 g  
Glucides 41 g - Lipides 31 g

## Mijoté d'aubergines



1. Mettre l'échalote, l'ail et le gingembre le bol dans puis mixer 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile et programmer 4 mn/varoma/vitesse 2.
3. Pendant ce temps, déposer les aubergines dans le varoma.
4. À la sonnerie, ajouter dans le bol, la tomate, le curcuma, le thym, le laurier, le sel, le poivre et l'eau. Mettre en place le varoma et programmer 25 mn/varoma/vitesse 1.

3 échalotes épluchées  
3 gousses d'ail, épluchées et dégermées  
15 g de gingembre frais, pelé  
20 g d'huile d'olive  
700 g d'aubergines, lavées et coupées en dés  
600 g de tomates concassées  
2 c. à café rases de curcuma  
1 pincée de feuilles de thym frais (ou déshydraté)  
1 feuille de laurier fraîche (ou déshydraté)  
sel  
poivre noir, moulu  
200 g d'eau



### Conseils Thermomix

- L'aubergine se situe parmi les légumes frais les moins caloriques : elle apporte environ 18 kcal/100 g, ce qui la place au niveau de la tomate, de l'endive ou de la laitue. Attention de ne pas la noyer dans la friture...
- Choisissez-la bien ferme, avec une peau lisse et brillante. Ainsi, elle ne contiendra pas trop de graines, amères. Elle doit avoir une jolie couleur violette, pas trop claire mais pas trop foncée pour autant.
- Conservez-la jusqu'à une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 543 kJ  
et 130 kcal - Protéides 4 g  
Glucides 15 g - Lipides 6 g

## Sauces & accompagnements I

Temps total : 55 mn, préparation : 10 mn, cuisson au four : 25 mn à 150°C, attente : 10 mn (refroidissement de la pâte).

Thermomix : 10 mn

# Quenelles

1. Verser l'eau et le lait dans le bol, ajouter le sel, le poivre et le beurre et faire chauffer **6 mn/100°C/vitesse 1**.
2. À la sonnerie, verser la farine et mélanger **2 mn/vitesse 3**. La pâte est sablée. Retirer le couvercle et laisser refroidir pendant 10 mn.
3. Au bout de ce laps de temps, remettre le couvercle, programmer **2 mn/vitesse 5** et ajouter les œufs un à un **toutes les 15 secondes** sur les couteaux en marche par l'orifice du couvercle.
4. Préchauffer le four à 150°C (th. 5). Former de grosses quenelles à l'aide de 2 cuillères à soupe. Porter une grande quantité d'eau à ébullition dans un faitout, y plonger les quenelles. Elles sont cuites quand elles remontent à la surface.
5. Les disposer dans un plat à gratin, les napper de sauce et enfourner pendant 25 mn à 150°C (th. 5).



150 g d'eau  
150 g de lait  
½ c. à café de sel  
du poivre de moulin  
70 g de beurre  
200 g de farine  
4 œufs

ACCESSOIRES UTILES  
2 cuillères à soupe



### Variantes Thermomix

Quenelles au brochet : ajoutez 100 g de chair de poisson préalablement hachée (5 sec/vitesse 5) à la pâte à quenelles, mélangez 30 sec/vitesse 5. Servez avec une sauce homardine ou crustacées.

VALEURS NUTRITIONNELLES  
Par morceau :  
Valeur énergétique 833 kJ  
et 200 kcal - Protides 6 g  
Glucides 19 g - Lipides 11 g

## Sauce diable

1. Mettre l'échalote dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre et faire suer **3 mn/varoma/vitesse 2**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le vinaigre, le vin, l'eau, le fond de veau, le sel et le poivre puis programmer **10 mn/100°C/vitesse 2**.
4. Ajouter la fécule délayée à un peu d'eau froide et programmer **3 mn/90°C/vitesse 2**.
5. Verser dans une saucière et parsemer de baies roses légèrement écrasées entre les doigts avant de servir.



- 1 échalote épluchée
- 20 g de beurre
- 10 g de vinaigre d'alcool
- 30 g de vin blanc
- 250 g d'eau
- 3 c. à café de fond de veau déshydraté
- sel
- poivre blanc moulu
- 5 g de fécule de maïs + un peu d'eau
- baies roses, pour la décoration



### Conseils Thermomix

Idéale pour accompagner un rôti de bœuf.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 233 kJ  
et 56 kcal - Protides 2 g  
Glucides 3 g - Lipides 4 g

# Croustade aux champignons



1. Préparer la pâte feuilletée, la séparer en 2 pâtons égaux et placer au frais.
2. Éplucher les gousses d'ail, les mettre dans le bol avec l'huile et programmer **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Faire rissoler **7 mn/100°C/4**.
4. En fin de la cuisson, ajouter l'eau et porter à ébullition **10 mn/100°C/vitesse 2**.
5. Pendant ce temps éplucher les champignons, les couper en gros morceaux et les placer dans le varoma, saupoudrer d'herbes, saler et poivrer. À la sonnerie, insérer le varoma et programmer **20 mn/varoma/vitesse 2**. Mélanger à mi-cuisson à l'aide de la spatule.
6. Pendant ce temps, étaler la pâte. Foncer le moule avec le premier pâton en laissant déborder largement. Hachurer la surface du 2<sup>e</sup> pâton à l'aide de la pointe d'un couteau pointu. Ouvrir la pâte en son milieu en pratiquant une croix et en rabattre les coins. Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
7. À la sonnerie, verser les champignons dans le moule (sur le 1<sup>er</sup> pâton).
8. Mettre le reste des ingrédients, sauf le lait, dans le bol et programmer **5 mn/100°C/vitesse 2**, sans le gobelet.
9. À la sonnerie, verser la crème obtenue sur les champignons, puis recouvrir du 2<sup>e</sup> disque de pâte. Badigeonner de lait avant d'enfourner 20 mn à 180°C (th. 6).

400 g de pâte feuilletée  
(À Table avec Thermomix, p.108)  
4 gousses d'ail  
10 g d'huile  
300 g d'eau  
750 g de champignons frais  
de saison  
2 c. à café d'herbes de Provence  
sel  
poivre blanc moulu  
2 œufs  
20 g de farine (ou de fécule de  
mais)  
50 g de crème, 35% mg (ou de  
mascarpone)  
10 g de lait, pour la finition

**ACCESSOIRE UTILE**  
moule à quiche (Ø 26 cm)



## Variante Thermomix

Les champignons seuls, accompagnés de leur crème, seront un excellent accompagnement pour viandes ou poissons.

**VALEURS NUTRITIONNELLES**  
Par portion :  
Valeur énergétique 1 954 kJ  
et 470 kcal - Protides 9 g  
Glucides 28 g - Lipides 35 g

# Potée de haricots blancs aux poivrons



## LA VEILLE

1. Faire tremper les haricots une nuit dans un saladier d'eau froide.

## LE LENDEMAIN

2. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, ajouter l'huile et mixer 5 sec/vitesse 5.

3. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule, puis programmer 8 mn/☞/varoma/vitesse 5.

4. Ajouter les poivrons et poursuivre la cuisson 5 mn/☞/varoma/♫.

5. À la sonnerie, ajouter les haricots égouttés, les tomates concassées, le concentré de tomates et le bouillon de légumes, puis programmer 40 mn/varoma/☞/♫.

6. Ajouter le basilic ciselé, le sucre et éventuellement les olives. Assaisonner et cuire à nouveau 5 mn/varoma/☞/♫. Servir chaud après avoir éventuellement rectifié l'assaisonnement.

200 g de haricots blancs secs  
+ eau pour trempage  
1 oignon rouge, épluché et coupé en 2  
4 gousses d'ail, épluchées et dégermées  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 poivron rouge, coupé en cubes de 1,5 cm  
1 poivron vert, coupé en cubes de 1,5 cm  
800 g de tomates concassées  
2 c. à soupe de concentré de tomates  
500 g de bouillon de légumes (ou cube avec 500 g d'eau)  
2 c. à soupe de basilic frais  
1 - 2 c. à café de sucre roux  
125 g d'olives noires dénoyautées (facultatif)



## Conseils Thermomix

Les haricots blancs sont très nourrissants (135 calories pour 100 g). Ils restent cependant assez diététiques si on les cuit sans graisse. Ils sont particulièrement riches en protéines ; ils en apportent 9 g pour 100 g. Les haricots blancs sont également riches en glucides, en sels minéraux et en fer.

VALEURS NUTRITIONNELLES  
Par portion (avec olives) :  
Valeur énergétique 1 124 kJ  
et 269 kcal - Protéides 10 g  
Glucides 25 g - Lipides 14 g

Marianne et sa fille Marie, âgée de 7 ans,  
sont donc devenues les reines de la pâtisserie.  
Quant au tour de taille de la jeune maman,  
il reste juvénile peut-être grâce aussi  
à la fonction vapeur du Thermomix...

# desserts & boissons



# Moelleux aux pommes



1. Préchauffer votre four à 200°C et beurrer votre moule.
2. Mettre tous les ingrédients nécessaires à la pâte dans le bol SAUF les pommes et mixer 10 sec/vitesse 4.
3. Peler vos pommes, les couper en morceaux, et les ajouter au mélange. Régler 1 mn/☞/vitesse 2. Verser dans un moule à manqué ou de petits moules individuels, et enfourner 20 mn (15 mn seulement si vous avez choisi des moules individuels).
4. Pendant la cuisson, rincer votre bol. Y mettre le beurre et le sucre destinés à la crème. Chauffer 5 mn/70°C/vitesse 2. À la sonnerie, laisser tiédir pendant 10 mn.
5. Ajouter ensuite l'œuf et mixer 30 sec/vitesse 4. Verser cette crème sur le gâteau à la fin des 20 premières minutes de cuisson puis renfourner 20 mn à la même température. Servir tiède ou froid.

## LA PÂTE

100 g de farine  
1 sachet de levure chimique  
70 g de sucre en poudre  
45 g de lait  
40 g de beurre  
1 œuf  
1 pincée de sel  
4 pommes acidulées

## LA CRÈME

70 g de beurre  
100 g de sucre en poudre  
1 œuf

## ACCESSOIRES UTILES

moule à gâteau (Ø 24 cm)  
ou petits moules individuels



### Variante Thermomix

Ce moelleux peut également être réalisé avec des poires.

## VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 1 340 kJ  
et 315 kcal - Protides 4 g  
Glucides 45 g - Lipides 13 g

## Sirop de framboises

1. Mettre les framboises dans le bol et mixer 5 sec/vitesse 5.
2. Ajouter le sucre et l'eau et cuire 15 mn/100°C/vitesse 2.
3. Ôter l'écume formée en surface à l'aide d'une écumoire et filtrer au chinois avec un torchon propre et fin.
4. Réserver jusqu'à complet refroidissement puis mettre en bouteilles soigneusement nettoyées et essuyées ou stérilisées.



2 bouteilles de sirop  
(0,75 cl)

1 000 g de framboises  
600 g de sucre en poudre  
195 g d'eau

ACCESSOIRES UTILES  
2 bouteilles (0,75 cl chacune)



### Variante Thermomix

Vous pouvez remplacer les framboises par un mélange de fruits rouges par exemple.

### Conseils Thermomix

- À boire dilué dans 3 à 6 volumes d'eau fraîche. Pour un sirop plus sucré, augmenter la quantité de sucre.
- Conservation : 1 mois dans un local sec, aéré et sombre avant ouverture. 24 h dans le frigo après ouverture. Mis en bouteille stérilisée, ce sirop peut se conserver plusieurs mois avant ouverture.

VALEURS NUTRITIONNELLES  
Par portion (20 g) :  
Valeur énergétique 129 kJ  
et 30 kcal - Protéines 0 g  
Glucides 7,4 g - Lipides 0 g

## Liqueur de cassis

1. Nettoyer soigneusement les grains de cassis, les placer dans le bol et les faire chauffer 15 mn/90°C/vitesse 1.
2. Ajouter le sucre et mixer 2 mn/vitesse 5.
3. Ajouter l'eau-de-vie et mélanger 1 mn/vitesse 3. Verser le tout dans des bouteilles bien propres à l'aide d'un entonnoir. Reboucher et laisser macérer pendant 1 mois dans un endroit chaud ou au soleil (devant une fenêtre).
4. Au bout de ce temps, filtrer la préparation au travers d'un linge très fin ou d'un chinois à maille fine. Remettre en bouteille, reboucher et laisser reposer 1 mois avant de consommer.



500 g de cassis  
200 g de sucre  
450 g d'eau-de-vie, à 35°

ACCESSOIRES UTILES  
1 torchon fin  
1 bouteille (0,75 cl)



### Conseils Thermomix

Idéal pour la réalisation du kir (avec du vin blanc), du kir royal (avec du champagne) ou du Cardinal (avec du vin rouge corsé) : 1 c. à soupe de liqueur pour 10 cl de vin.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 88 kJ  
et 21 kcal - Protéides 0,1 g  
Glucides 2,5 g - Lipides 0 g

## Les gaufres de la foire

1. Émietter la levure dans le bol, verser l'eau et chauffer 2 mn/37°C/vitesse 3.
2. Ajouter tous les ingrédients sauf le sucre à chouquettes, et pétrir 3 mn/コ/3.
3. Laisser lever 2 h dans le bol. À la fin de ce temps, incorporer délicatement le sucre à chouquettes à l'aide de la spatule. Laisser reposer à nouveau 30 mn.
4. Faire chauffer le gaufrier, huiler légèrement et verser la valeur de 2 c. à soupe de pâte pour chaque gaufre. Faire cuire 3 mn. Saupoudrer de sucre glace Thermomix.



20 g de levure boulangère fraîche  
200 g d'eau tiède  
400 g de farine  
125 g de beurre fondu  
25 g de sucre glace Thermomix  
2 œufs entiers  
1 c. à café rase de sel  
1 c. à soupe d'extrait de vanille  
120 g de sucre à chouquettes

### LA FINITION

de l'huile  
sucre glace pour servir

### ACCESSOIRE UTILE

gaufrier



### Variante Thermomix

- Vous pouvez, au gré des envies et de l'inspiration, personnaliser vos gaufres : parfumez-les au Cognac, à la fleur d'oranger, aux épices (cannelle, girofle et muscade), au citron.
- Elles peuvent être servies garnies de chantilly et de fruits en morceaux, mais aussi de chocolat ou de confiture...

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 1 368 kJ  
et 325 kcal - Protéides 6 g  
Glucides 44 g - Lipides 14 g

## Oeufs au lait

1. Préchauffer votre four à 150°C (th. 5).
2. Couper la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur puis en 2 dans le sens de la largeur et mettre le tout dans le bol avec le lait et chauffer 10 mn/90°C/vitesse 2. Réserver et laisser tiédir un peu.
3. Mettre dans le bol les œufs et le sucre et mixer 20 sec/vitesse 4.
4. Ajouter le lait et mixer à nouveau 15 sec/vitesse 4.
5. Verser dans un plat à four et enfourner 45 à 50 mn à 150°C (th. 5). Placer au frais pendant 3 ou 4 heures avant de consommer.



1 000 g de lait 1/2 écrémé  
1 gousse de vanille  
6 œufs entiers  
120 g de sucre en poudre



### Variante Thermomix

Vous pouvez utiliser du lait entier pour réaliser cette recette qui peut aussi être cuite au bain-marie.

### Conseils Thermomix

- Ce dessert est délicieux accompagné d'une soupe de fraises.
- Ne pas faire cuire à plus de 150°C permet d'éviter que les œufs ne rendent de l'eau.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 1 340 kJ  
et 315 kcal - Protides 4 g  
Glucides 45 g - Lipides 13 g

# Moelleux au chocolat et caramel au beurre salé

## LE CARAMEL AU BEURRE SALÉ

1. Mettre l'eau et le sucre à chauffer dans une casserole à fond épais et cuire à feu moyen jusqu'à l'obtention d'un caramel. Ne pas dépasser la couleur brune.
2. Hors du feu, ajouter la crème en remuant énergiquement à l'aide d'une cuillère en bois.
3. Ajouter ensuite le beurre et remettre à cuire 2 à 3 mn sur feu doux jusqu'à la disparition complète des cristaux de sel.
4. Ce caramel va se solidifier. Il se conserve au moins 15 jours au réfrigérateur dans un pot hermétique.

## LE MOELLEUX

5. Préchauffer le four à 250°C (th. 8)
6. Mettre le chocolat dans le bol et mixer 10 sec/vitesse 9. Racler les parois du bol avec la spatule.
7. Ajouter le beurre en morceaux et régler 3 mn/50°C/vitesse 2.
8. Insérer le fouet et régler 30 sec/vitesse 2 puis ajouter les œufs un à un par l'orifice du couvercle.
9. Ajouter la farine et le sucre et mélanger à nouveau 2 mn/vitesse 2.
10. Verser ce mélange dans de petits moules individuels beurrés et farinés, et enfourner pendant 15 à 20 mn.

### Variantes Thermomix

Cette sauce caramel peut être utilisée en nappage de profiteroles, de glace ou de crêpes.

### Conseils Thermomix

- Si vous servez ce gâteau sans accompagnement, vous pouvez ajouter à la pâte un peu de fleur de sel qui corse le goût du chocolat, et craque agréablement sous la dent, en opposition avec la texture très moelleuse de ce gâteau.
- Comme tous les gâteaux au chocolat, il n'aura que plus de saveur s'il est réalisé la veille.



## LE CARAMEL AU BEURRE SALÉ

40 g d'eau  
150 g de sucre en poudre  
150 g de crème fraîche épaisse (très épaisse - 35% mg)  
125 g de beurre au sel de Guérande (ou de Noirmoutier)

## LE MOELLEUX TOUT CHOCOLAT

200 g de chocolat noir (52% de cacao minimum)  
200 g de beurre + 1 noix pour le moule  
20 g de farine + 1 peu pour le moule  
5 œufs entiers  
150 g de sucre glace Thermomix (10 sec/vit 9 au TM)

## ACCESSOIRES UTILES

moules individuels  
1 casserole à fond épais

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 2 904 kJ  
et 697 kcal - Protides 6 g  
Glucides 55 g - Lipides 51 g

# Crème corsée au chocolat pour dessert envoûtant



1. Mettre le chocolat en morceaux dans le bol et mixer 6 sec/vitesse 8. Racler les parois avec la spatule.
2. Ajouter le cacao, le sucre et mélanger 5 sec/vitesse 3.
3. Ajouter la crème fraîche et le lait et programmer 10 mn/90°C/vitesse 3.
4. À la sonnerie, la crème est très liquide et peut donc s'utiliser rapidement comme nappage. Pour la déguster seule, la placer au réfrigérateur. Elle prendra alors une consistance crémeuse à souhait après 3 ou 4 heures au frais.

100 g de chocolat noir à 52%  
10 g de cacao en poudre, amer  
non sucré  
40 g de sucre en poudre  
70 g de crème fraîche liquide  
130 g de lait



## Conseils Thermomix

Cette crème est idéale pour le nappage des fruits au sirop... Elle se marie aussi très bien avec des éclats de fruits secs (cacahuètes, noisettes, amandes, ...) ou se déguste telle quelle.

## VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 1 045 kJ  
et 250 kcal - Protides 3 g  
Glucides 27 g - Lipides 15 g

# Millefeuilles

1. Préchauffer votre four à 180°C.
2. Préparer les **pâtes feuilletées** (À table avec Thermomix p.108), puis les faire cuire, préalablement piquées à la fourchette, 7 à 8 mn au four à 210°C (th. 7).
3. Mettre tous les ingrédients de la **crème pâtissière** dans le bol et programmer **9 mn/90°C/vitesse 4**.
4. Étaler ce mélange sur une plaque pour qu'elle refroidisse plus rapidement et poser dessus du film alimentaire pour éviter que ne se forme une peau.
5. **Pour le glaçage** : Rincer et essuyer le bol. Y mettre le sucre et mixer **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
6. Ajouter le blanc d'œuf et le jus de citron, puis mélanger **1 mn/vitesse 4½**. Réserver.
7. **Pour le décor** : Faire fondre le chocolat en morceaux avec le beurre au micro-ondes au bain-marie. Réserver.

## MONTAGE

8. Placer la première pâte feuilletée sur l'envers et la recouvrir de la moitié de la crème pâtissière.
9. Poser l'autre pâte à l'envers par-dessus et faire de même avec le reste de crème pâtissière.
10. Poser le dernier disque de pâte (toujours à l'envers). Y étaler le glaçage.
11. **Le décor** : verser un filet fin de chocolat fondu en cercles concentriques sur le glaçage. Puis à l'aide de la pointe d'un couteau, dessiner les motifs de votre choix.
12. Placer le gâteau au frais quelques heures pendant 4 à 5 heures minimum avant de servir.



## Conseils Thermomix

Il est important de bien piquer les pâtes au moment de la cuisson sans quoi elles sortiront du four difformes.



3 pâtes feuilletées (À Table avec Thermomix p.108)

## LA CRÈME PÂTISSÈRE

750 g de lait 1/2 écrémé  
70 g de farine  
5 œufs (3 entiers + 2 jaunes)  
2 sachets de sucre vanillé  
100 g de sucre en poudre

## GLAÇAGE ET DÉCOR

200 g de sucre en poudre  
40 g de blanc d'œuf, soit le blanc d'un gros œuf  
½ jus de citron  
10 g de chocolat noir (1 barre de chocolat noir à croquer ordinaire)  
30 g de beurre

## ACCESSOIRES UTILES

film alimentaire  
rouleau à pâtisserie

## VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 3 113 kJ  
et 744 kcal - Protéides 11 g  
Glucides 74 g - Lipides 45 g

## Sirop d'orgeat

1. Mettre les amandes dans le bol et les concasser **5 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter 500 g de sucre et l'eau puis programmer **10 mn/100°C/vitesse 2**. Réserver jusqu'au lendemain.
3. Remettre la préparation dans le bol et mixer **1 mn/vitesse 10**.
4. Ajouter les 700 g de sucre restant, l'eau de fleur d'oranger, l'amande amère puis programmer **15 mn/100°C/vitesse 2**.
5. Passer la préparation au chinois puis la filtrer dans un linge propre en la pressant pour en sortir un maximum de sirop.



250 g d'amandes décortiquées  
1 200 g de sucre en poudre  
850 g d'eau  
70 g d'eau de fleur d'oranger  
2 c. à café d'extrait d'amandes amères



### Variante Thermomix

L'orgeat est un des ingrédients de base du Mauresque, un cocktail à base d'eau, de sirop d'orgeat et de Pastis. Pour 1 personne : 30 g de Pastis, 10 g d'orgeat et 150 g d'eau.

### Conseils Thermomix

Le véritable orgeat est une très ancienne boisson à base d'orge que l'on boit souvent en été parce que rafraîchissante. Il y a plusieurs manières de le préparer. Parfois, on ajoutait à l'orge des graines de melon et de concombre ainsi que des amandes douces pilées. C'est sans doute l'usage de ces dernières qui donna naissance à l'actuel orgeat.

VALEURS NUTRITIONNELLES  
Par portion (20 g) :  
Valeur énergétique 218 kJ  
et 51 kcal - Protéides 0,4 g  
Glucides 10 g - Lipides 1 g

# Pruneaux à l'Armagnac



1. Verser l'Armagnac et 50 g de sucre dans le bol. Enlever le gobelet doseur. Porter à ébullition en réglant **10 mn/100°C/vitesse 2**.
2. Mettre les pruneaux dans le bol et régler **10 mn/1/2**. À la sonnerie, transvaser le tout dans un saladier. Laisser refroidir, couvrir et mettre au réfrigérateur. Laisser macérer pendant 48 heures.
3. Préparer une crème anglaise (voir recette livre de base p. 116).
4. Quand la crème est faite, la parfumer avec les 4 c. à soupe d'Armagnac. Mélanger **3 sec/vitesse 3**. Puis laisser refroidir en mélangeant régulièrement et mettre au réfrigérateur 2 heures au minimum.
5. Égoutter les pruneaux et les répartir dans des coupelles. Verser la crème anglaise dessus et remettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

200 g d'Armagnac  
120 g de sucre en poudre  
25 pruneaux dénoyautés  
6 jaunes d'œufs  
500 g de lait  
4 c. à soupe d'Armagnac



## Conseils Thermomix

- Si il vous reste du sirop de maturation des pruneaux, conservez-le pour en faire un fond de sauce, y faire macérer des fruits confits pour la confection d'un cake ou d'une glace pruneaux Armagnac.
- La crème anglaise se conserve très bien quelques jours au frigo. Si il vous en reste, vous pouvez l'utiliser pour accompagner des meringues ou des îles flottantes confectionnées avec les 6 blancs d'œufs.

VALEURS NUTRITIONNELLES  
Par portion (avec alcool) :  
Valeur énergétique 1 299 kJ  
et 308 kcal - Protides 7 g  
Glucides 45 g - Lipides 7 g

# Crêpes Suzette



## LA PÂTE À CRÊPES

1. Prélever le zeste des agrumes, presser le jus des fruits et réserver.
2. Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol, ajouter la moitié du jus de fruits et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Laisser ensuite reposer 1 h environ à température ambiante.

## LE BEURRE SUZETTE

3. Mettre un peu de zeste dans le bol avec 25 g de sucre et mélanger **20 sec/vitesse 3**. Réserver.
4. Mettre dans le bol le reste de jus d'orange, ajouter le beurre, le reste des zestes et du sucre et programmer **10 sec/vitesse 5**.
5. Ajouter le Cointreau et mélanger **10 sec/vitesse 3**.
6. Confectionner 24 crêpes assez fines. Les tartiner avec un peu de beurre à l'orange et les plier en 4.
7. Repasser à la poêle pour les servir chaudes, parsemer des zestes sucrés que vous aviez réservés.

## LES CRÊPES

- 3 oranges non traitées
- 250 g de farine
- 1 c. à soupe de Curaçao
- 4 œufs entiers
- 600 g de lait 1/2 écrémé
- 20 g de beurre fondu

## LE BEURRE SUZETTE

- 3 c. à café bombées de sucre glace, réalisé au Thermomix
- 150 g de beurre
- 3 - 4 c. à soupe de Cointreau (ou Grand Marnier) - Facultatif

## ACCESSOIRES UTILES

- 1 poêle, 2 saladiers



## Variante Thermomix

- Les vraies crêpes Suzette sont parfumées et fourrées à la mandarine. Elles peuvent néanmoins être réalisées avec des oranges et parfumées avec du Cointreau ou du Grand Marnier. Vous pouvez aussi rajouter 1 citron aux oranges, et les servir flambées au Cointreau ou au Grand Marnier.
- Pour réaliser des crêpes plus légères : Séparer les blancs des jaunes. Monter les blancs en neige (**5 mn/vitesse 3%**). Puis les incorporer à la fin de la préparation **10 sec/vitesse 3%**. Laisser reposer.

## VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion (sans Cointreau final) :  
Valeur énergétique 1 058 kJ  
et 255 kcal - Protéides 6 g  
Glucides 24 g - Lipides 15 g

# Tarte à la rhubarbe



1. Préchauffez votre four à 180°C (th. 6). Pendant ce temps, faire votre pâte sablée, l'étaler, la placer dans votre moule beurré (ou sur du papier cuisson) et la faire cuire 10 mn dans un four à 180°C (th. 6).
2. Mettre tous les ingrédients de la crème SAUF la rhubarbe dans le bol et mélanger 30 sec/vitesse 4.
3. Placer les morceaux de rhubarbe sur la pâte pré-cuite et arroser uniformément avec le mélange crémeux.
4. Poursuivre la cuisson au four à 150°C (th. 5) pendant 30 à 40 mn en fonction de votre four (jusqu'à ce que la crème soit prise et la rhubarbe fondue).
5. Servir froid.

## LA PÂTE SABLÉE (A TABLE AVEC THERMOMIX p. 108)

250 g de farine  
125 g de beurre mou,  
en morceaux  
50 g de sucre en poudre  
75 g de lait 1/2 écrémé  
2 jaunes d'œufs  
1 sachet de sucre vanillé,  
(ENVIE DE DESSERT p. 8)  
1 pincée de sel

## LA GARNITURE

1 c. à café de farine  
100 g de sucre en poudre  
200 g de crème fraîche épaisse  
1 c. à soupe de vanille liquide  
2 jaunes d'œufs  
500 g de rhubarbe, épluchée et  
coupée en tronçons de 2 à 3 cm



## Variante Thermomix

Une variante plus simple et moins riche : répartissez la rhubarbe en bâtonnets directement sur la pâte non cuite et saupoudrez de 100 g de sucre. La cuisson reste la même. Servez alors une jatte de crème à côté pour les amateurs.

## Conseils Thermomix

Lors de la pré-cuisson de votre pâte, pour éviter que les bords ne s'affaissent, prenez soin de les tapisser de papier sulfurisé maintenu par des noyaux d'abricots ou de petits cailloux.

## VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 1 823 kJ  
et 435 kcal - Protéides 6 g  
Glucides 46 g - Lipides 25 g

# Choux Vanille framboises

1. Préchauffer le four à 210°C (th. 7). Beurrer et fariner une plaque à pâtisserie.
2. Fermer le bol, poser 1 récipient sur le couvercle et peser la farine. Réserver.
3. Puis verser l'eau, le beurre, le sel, le sucre et la vanille dans le bol et programmer 5 mn/100°C/vitesse 3.
4. Ajouter toute la farine et mélanger 1 mn/vitesse 3 sans le gobelet. Puis retirer le couvercle et laisser refroidir 10 mn.
5. Au bout de ce temps, programmer 2 mn/vitesse 3 et introduire 1 œuf toutes les 30 secondes à travers l'orifice du couvercle.
6. Déposer sur la plaque de petits tas très espacés de pâte de la valeur d'une cuillère à soupe. Enfourner 25 mn à 160°C (th. 7). En fin de cuisson, entrouvrir la porte du four et laisser les choux tiédir avant de les sortir.

## LE FONDANT FRAMBOISES

7. Pendant la cuisson des choux, mettre dans le bol le sucre et les framboises et faire cuire pendant 15 mn/100°C/vitesse 2.
8. Pendant ce temps, mettre la gélatine à ramollir une dizaine de minutes dans l'eau froide.
9. À la sonnerie, mixer 1 mn/vitesse 10 puis ajouter la gélatine bien essorée et mélanger 30 sec/vitesse 5. Réserver.

## LA PÂTISSÈRE AUX FRAMBOISES

10. Mettre tous les ingrédients de la crème (sauf les framboises) dans le bol et programmer 7 mn/90°C/vitesse 3.
11. Verser la crème pâtissière dans un grand bol. Laisser refroidir complètement avant d'incorporer 150 g de framboises à l'aide de la spatule.

## LE MONTAGE

12. Ouvrir les choux en 2. Garnir une moitié avec la crème aux framboises, tremper l'autre moitié dans le fondant aux framboises. Décorer avec les framboises restantes et des copeaux de chocolat blanc.



### Variante Thermomix

- Ces choux sont également réalisables avec d'autres variétés de fruits rouges.
- Vous pouvez aussi aromatiser la crème pâtissière avec de la liqueur de framboises.

### Conseils Thermomix

Si vous n'appréciez pas les pépins des framboises, passez le fondant au chinois avant d'introduire la gélatine.



## LA PÂTE À CHOUX À LA VANILLE

120 g de farine  
150 g d'eau  
80 g de beurre, mou  
½ c. à café de sel  
20 g de sucre en poudre  
1 c. à café d'extrait de vanille  
3 œufs entiers

## LE FONDANT FRAMBOISES

100 g de sucre en poudre  
250 g de framboises  
2 feuilles de gélatine et 1 bol d'eau froide

## LA CRÈME PÂTISSÈRE AUX FRAMBOISES

250 g de lait 1/2 écrémé  
20 g de farine  
1 œuf entier  
1 jaune d'œuf  
40 g de sucre en poudre  
1 c. à café d'extrait de vanille  
200 g de framboises

## ACCESSOIRES UTILES

2 saladiers

## VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 1 250 kJ  
et 297 kcal - Protéines 8 g  
Glucides 30 g - Lipides 13 g

# Gâteau Basque



## LA PÂTE

1. Mettre le beurre et le sucre dans le bol et mélanger 25 sec/vitesse 3.
2. Ajouter l'œuf entier et le jaune puis mélanger 20 sec/vitesse 3.
3. Ajouter la farine, le sel, la poudre d'amandes et la levure et mélanger 20 sec/vitesse 3.
4. Sortir la pâte du bol, en faire une boule et la laisser reposer au frais pendant 1 heure.

## LA CRÈME PÂTISSIÈRE

5. À la fin du temps de repos de la pâte, mettre tous les ingrédients de la crème dans le bol et programmer 7 mn/90°C/vitesse 3½.
6. Préchauffer le four à 160°C. Étaler 2/3 de la pâte et foncer un moule à manqué.
7. Verser la crème dessus et recouvrir avec le reste de pâte.
8. Découper le tour du moule à la hauteur de la crème pour enlever l'excédent de pâte et souder votre pâte.
9. Battre le dernier œuf en omelette et en badigeonner la pâte à l'aide d'un pinceau pâtissier. Faire des striures avec une fourchette et enfourner 40 mn à 160°C.

## LA PÂTE

- 150 g de beurre mou en morceaux
- 200 g de sucre en poudre
- 1 œuf entier
- 1 jaune d'œuf
- 300 g de farine
- 1 pincée de sel
- 50 g d'amandes en poudre
- 1 sachet de levure chimique

## LA CRÈME PÂTISSIÈRE

- 250 g de lait 1/2 écrémé
- 20 g de farine
- 2 œufs entiers (dont 1 pour la dorure)
- 1 de sucre vanillé
- 30 g de sucre en poudre
- 1 c. à soupe de rhum (facultatif)

## ACCESSOIRE UTILE

- pinceau de cuisine



## Variante Thermomix

Vous pouvez remplacer la crème pâtissière par un pot de 370 g de confiture de cerises noires.

## VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 2 061 kJ  
et 488 kcal - Protides 9 g  
Glucides 61 g - Lipides 23 g

## Gâteau de famille



### À FAIRE LA VEILLE

1. Insérer le fouet. Mettre les blancs d'œufs et le sel dans le bol et programmer **4 mn/50°C/vitesse 3½**. Réserver et retirer le fouet.
2. Mettre dans le bol le beurre fondu, le sucre, les jaunes et le mascarpone, puis programmer **1 mn/vitesse 3**.
3. Incorporer délicatement cette préparation aux blancs en neige.
4. Tremper 6 biscuits dans le café fort et tapisser le fond du moule (ou plus de biscuits selon la taille de votre plat). Recouvrir d'une couche de crème puis continuer ainsi jusqu'à épuisement des biscuits en terminant par une couche de crème.
5. Placer au réfrigérateur 24 heures. Saupoudrer de cacao au moment du service...

5 œufs entiers  
1 pincée de sel  
150 g de beurre fondu  
140 g de sucre en poudre  
1 c. à soupe de mascarpone  
36 biscuits Petits Beurre  
café fort (1 bol)  
2 c. à soupe cacao en poudre  
non sucré, pour le décor



### Conseils Thermomix

Vous pouvez aussi présenter ce gâteau dans des moules individuels.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion :  
Valeur énergétique 1 901 kJ  
et 454 kcal - Protéines 8 g  
Glucides 47 g - Lipides 26 g

# Index alphabétique

## A

Asperges vapeur sauce aux câpres..... 12

## B

Bœuf à la ficelle..... 38

Bœuf miroton sur petits légumes du sud..... 42

## C

Cassoulet au confit de canard..... 48

Choux vanille framboises..... 130

Crêpes Suzette..... 126

Crème corsée au chocolat..... 116

Croustade aux champignons..... 94

## D

Daurade Bercy..... 58

Dos de cabillaud sur lit de chou..... 70

## E

Eglefin sauce au cidre..... 72

## F

Filet de porc vapeur,  
pommes de terre fondantes au lait..... 34

## G

Gâteau Basque..... 132

Gâteau de famille..... 134

Gaufres de la foire..... 110

Gigot de lotte et sa ratatouille restructurée..... 76

## J

Jambon persillé..... 20

## L

Lapin à la moutarde..... 30

Liqueur de cassis..... 106

## M

Macédoine du jardin..... 8

Maquereau sur lit d'oignons rouges..... 64

Mijoté d'aubergines..... 88

Millefeuilles..... 118

Moelleux au chocolat et caramel au beurre salé..... 114

Moelleux aux pommes..... 102

Morue à la Bretoise..... 60

Mousselines de saumon et Saint-Jacques..... 14

## N

Navarin d'agneau printanier..... 46

## O

Oufs au lait..... 112

## P

Papillotes de lieu et sa purée de céleri..... 66

Pâté en croûte..... 16

Pâté du Berry aux pommes de terre..... 84

Pintade au chou..... 52

Pommes de terre croquettes..... 86

Potée de haricots blancs aux poivrons..... 98

Pruneaux à l'Armagnac..... 124

**Q**

Quenelles ..... 90

**R**

Rognons de veau au Xérès..... 32

**S**

Saint-Jacques à la compotée de fenouil  
et coriandre..... 56  
Sauce diable..... 92  
Sauce Poulette..... 82  
Sauce pour volailles et gibiers..... 80  
Saumon et son cocktail de fruits de mer..... 68  
Sirop de framboises..... 104  
Sirop d'orgeat..... 122  
Soupe poireaux-pommes de terre au fenouil..... 22

**T**

Tarte à la rhubarbe..... 128  
Terrine de lapin aux noisettes..... 26  
Tête de veau sauce ravigote..... 40

**V**

Veau printanier et petits pois au jus..... 50  
Velouté de châtaignes..... 24  
Velouté de langoustines à la coriandre..... 10



économiques

créatives

végétariennes

rapides

légères

"un temps d'avance"

sans gluten

## Merci à...

Tous les testeurs gourmands pour leur curiosité et leur enthousiasme.

Nathalie ALDIR, Stéphane BACONNAIS, Carole BEOUCHE-BERTHAUD, Françoise BONI, Emmanuelle BORE, Christine BIGEARD, Stéphanie CARTRON, Karine DANIGO, Carole FRAPREAU, Isabelle HERVUET, Caroline JOSSE, Audrey LEBREDONCHEL, Sébastien MAGNIETTE, Laëticia MARCHAND, Tiphaine MATHOREL, Mylène MELINAND, Angélique POHAROY.

Nous remercions les boutiques qui ont permis aux stylistes des photographies de recettes de déployer toute leur créativité : Delacroix Frères & Sœurs à Nantes, Habitat à Nantes, Sabre à Paris, Sentou Galerie à Paris, Mamie Gâteaux à Paris, Merci à Paris, Petit Pan à Paris.

Direction générale France : Bertrand LENGAINNE

Direction éditoriale : Frédérique JADER

Développement des recettes : Edith POUCHARD, Anne-Laure ALLIEN et Nelly RUBIO

Nutritionniste et naturopathe, pour le calcul des valeurs nutritionnelles : Anne BERNABEU

Création graphique et réalisation : PONCTUATION, Nantes, [www.ponctuation.fr](http://www.ponctuation.fr)

Crédit photos culinaires et couverture : D3 STUDIO, Nantes

Crédit photos reportages familles : Stéphanie FUENTES

Rédaction reportages familles : Pascale BROSSEAU

Stylisme des photos culinaires : Gaëlle GOUMAND assistée d'Alexandra PASTI

Achévé d'imprimer en juillet 2011 sur les presses de l'imprimerie Wauquier, Bonnières/Seine, tél. 01 30 93 13 13

VORWERK

*Le meilleur pour votre famille*



Thermomix