



VORWERK

Le meilleur pour votre famille



RECETTES

50 RECETTES SAISONNIÈRES

DES 4

PARUES DANS LE MAGAZINE

SAISONS

THERMOMIX & VOUS



Thermomix



SOMMAIRE THÉMATIQUE

RECETTES DE PRINTEMPS

Palmiers saumon aneth	6
Fanes de radis en velouté et chorizo croustillant	8
Tartinades apéritives	10
Roulé d'épinards au chèvre frais	12
Paupiette de veau et ses petits légumes	14
Thon et sa crème vanille	16
Marmite aux palourdes	18
Raviolis asperge-roquette	20
Tartelettes au chocolat praliné	22
Soupe de fraises à la compotée de rhubarbe et chocolat blanc	24
Crème glacée sans gluten et coulis de cerise	26
Minestrone de fruits et crème au safran	28

RECETTES D'ÉTÉ

Aumônières aux fruits de mer	32
Sorbet de poivrons rouges	34
Crevettes exotiques coco gingembre	36
Fraîcheur de yaourt	38
Filet de bar sauce aux courgettes	40
Sucré salé de porc aux figues	42
Mini-tourtes agneau aubergine	44
Tarte au chou romanesco et roquefort	46
Soupe de quetsches et glace à la cannelle	48
Tiramisu aux framboises	50
Crumble aux fruits rouges	52
Pêches au basilic	54

RECETTES D'AUTOMNE

Velouté de céleri au roquefort	58
Terrine de pintade aux pistaches	60
Gratin de potiron au munster	62
Flan de brocoli	64
Surprises de loup aux poireaux	66
Poulet au poireau en croûte	68
Poulet en robe de chou et purée mousseline	70
Ossobucco	72
Cannelloni à la ricotta	74
Strudel d'automne	76
Petits pots de crème au chocolat	78
Mousse au caramel salé	80
Tarte au citron déstructurée	82

RECETTES D'HIVER

Foie gras en panacotta et compotée figue-pomme	86
Terrine de canard	88
Coquilles Saint-Jacques	90
Poireaux en tatin	92
Lapin marengo	94
Bœuf à l'orange	96
Lotte vapeur façon tagine	98
Macaroni aux 5 légumes colorés	100
Pommes de terre au curry	102
Panacotta café et sauce carambar®	104
Riz au lait à la cannelle et à la fleur d'oranger	106
Mousse de banane au chocolat	108
Bûche glacée exotique	110



créatives



rapides



économiques



légères



"un temps d'avance"



végétariennes



sans gluten

RECETTES DE
PRINTEMPS

THERMONIX & VOUS

Palmiers saumon aneth



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 24

Temps total : 40 min - Préparation : 20 min - Cuisson au four : 15 min à 180°C (Th. 6) - Thermomix : 2 min

Pour une vingtaine de palmiers > La pâte feuilletée : 150 g de beurre, préalablement congelé en morceaux • 150 g de farine • 1 pincée de sel • 75 g d'eau froide. **La garniture :** 150 g de saumon fumé (ou truite fumée) • 70 g de fromage frais (type Saint-Moret®) • 5 g d'aneth, fraîche ou surgelée • 4 pincées de curry en poudre (facultatif) • Poivre • le jus d'un 1/2 citron jaune. **Élément Thermomix :** Spatule. **Accessoires utiles :** rouleau à pâtisserie, film alimentaire, plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson, couteau aiguisé.

Valeurs nutritionnelles par palmier : Valeur énergétique 412 kJ et 99 kcal - Protides 3 g - Glucides 6 g - Lipides 7 g

La pâte feuilletée

1. Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol, mixer **15 sec/vitesse 6**, puis **10 sec/**  **/vitesse 2** afin de décoller la pâte du bol.

2. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte en un rectangle dont la longueur fait 3 fois la largeur. La plier en 3 puis la tourner d'un quart de tour. Répéter l'opération 3 fois ou plus, puis réserver au frais pendant la préparation de la garniture. Laver et essuyer le bol.

La garniture

3. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).

4. Mettre le saumon fumé, le fromage frais, l'aneth, le curry, le poivre et le jus de citron dans le bol, puis hacher **7 sec/vitesse 3**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5. Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail préalablement fariné, et étaler dessus à l'aide de la spatule la préparation obtenue.

6. Rouler la pâte ainsi tartinée sur la moitié de sa surface, puis la seconde moitié de la même manière. Envelopper de film alimentaire pour donner à la bûche une meilleure tenue. Remettre au frais 1/2 heure (ou 15 minutes au congélateur) pour durcir à nouveau la pâte et en faciliter la découpe.

7. Au bout de ce temps, couper les extrémités du rouleau pour qu'elles soient bien nettes, puis couper en tranches d'un 1/2 cm de largeur maximum. Les poser à plat sur la plaque de cuisson préalablement couverte de papier cuisson en veillant à les espacer suffisamment. Aplatir chaque tranche délicatement à l'aide du gobelet doseur.

8. Enfourner 20 à 25 minutes à 180°C (Th. 6), ou jusqu'à ce que les palmiers soient bien dorés.

VARIANTE

Vous pouvez remplacer le fromage frais par du fromage blanc.



Fanes de radis en velouté et chorizo croustillant

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 25



Temps total : 35 min - Préparation : 15 min - Thermomix : 20 min

Pour 4 portions • 30 g d'échalotes • 70 g d'oignons • 250 g de fanes de radis roses (environ 2 bottes) • 30 g de beurre • 500 g d'eau • 1 cube de bouillon de légumes • Sel • Poivre • 100 g de pommes de terre • 100 g de chorizo • 1 jaune d'œuf. **Élément Thermomix** : Spatule. **Accessoire utile** : poêle.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 999 kJ et 241 kcal - Protides 9 g - Glucides 8 g - Lipides 19 g

1. Mettre l'échalote, l'oignon coupé en deux et les fanes de radis, soigneusement nettoyées et coupées grossièrement, dans le bol, et hacher **10 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre et rissoler **5 min/100°C/vitesse 4**.
3. Ajouter l'eau, le cube de bouillon, le sel, le poivre et les pommes de terre coupées en cubes, et cuire **15 min/90°C/vitesse 1**.
4. Pendant ce temps, faire griller les tranches de chorizo à la poêle ou au four.
5. Ajouter le jaune d'œuf, et mixer **1 min/vitesse 10**. Servir aussitôt, parsemé de rondelles de chorizo grillé.

CONSEILS THERMOMIX

Les fanes de radis, soigneusement lavées, se congèlent très bien à plat.

Ces cousins du brocolis sont très riches en vitamine C et en oligo-éléments. Ils ne contiennent que très peu de calories (env. 10 kcal/12 radis).

Pour déguster des radis bien croquants, trempez-les 1 h dans de l'eau très froide.

VARIANTE

Vous pouvez remplacer le jaune d'œuf par une c. à soupe de crème fraîche.



Tartinades apéritives

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N°1 ET 8



Temps total : 10 min - Préparation : 5 min

Pour 8 portions > La mousse de salami : 300 g de salami • 10 brins de persil frais • 70 g d'oignons • 200 g de fromage frais (type Saint-Moret®) • 100 g de crème fraîche épaisse • 5 gouttes de sauce Worcestershire • 5 g de paprika doux en poudre. **La mousse de jambon :** Quelques brins de ciboulette fraîche • 200 g de jambon • 70 g de beurre mou • Sel • Poivre. **Élément Thermomix :** Spatule.

Valeurs nutritionnelles par portion (mousse de salami) :

Valeur énergétique 1119 kJ et 270 kcal - Protides 9 g - Glucides 2 g - Lipides 25 g

La mousse de salami

1. Mettre le persil, l'oignon coupé en deux et le salami, débarrassé de sa peau et en morceaux, dans le bol, et mixer **8 sec/vitesse 8**.
2. Ajouter le fromage frais, la crème fraîche, la sauce Worcestershire et le paprika, et mixer **10 sec/vitesse 4** en vous aidant de la spatule.
3. Réserver au frais et servir à l'apéritif accompagné de toasts.

La mousse de jambon

4. Mettre la ciboulette dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
5. Ajouter le jambon, le beurre en morceaux, le sel et le poivre, et mixer **10 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et mixer à nouveau **5 sec/vitesse 8**.
6. Réserver au frais et servir sur toast chaud pour l'apéritif.

CONSEILS THERMOMIX

Réalisez la mousse de jambon avec des talons de jambon, moins onéreux que les tranches.

Ne salez pas votre préparation au salami, ce dernier étant déjà très salé.

VARIANTE

Variez l'assaisonnement de la mousse de jambon en l'additionnant de curry en poudre ou de dés de tomate.



Roulé d'épinards au chèvre frais



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 4

Temps total : 1 h 30 min - Préparation : 15 min - Cuisson au four : 10 min 200°C (Th. 6-7) - Attente : 1 h - Thermomix : 3 min

Pour 8 portions > Le roulé d'épinards : 3 œufs • ½ c. à café de sel • 500 g d'épinards frais • 80 g de crème fraîche liquide • 80 g de farine • 1 c. à café de levure chimique • Poivre • 3 pincées de noix de muscade, fraîchement râpée. **La farce au fromage :** 70 g de crème fraîche liquide • 200 g de fromage de chèvre frais (type Petit Billy®) • ½ c. à café de sel • Poivre. **Éléments Thermomix :** Spatule, Fouet. **Accessoires utiles :** plaque de four, papier cuisson, torchon fin.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 787 kJ et 187 kcal - Protides 9 g - Glucides 9 g - Lipides 13 g

1. Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7).

Le roulé d'épinards

2. Mettre les blancs d'œufs et une pincée de sel dans le bol, insérer le fouet et fouetter 2 min 30 sec/37°C/vitesse 3,5. Oter le fouet, transvaser les blancs dans un récipient et réserver.
3. Mettre les épinards dans le bol et mixer 5 sec/vitesse 7 en vous aidant de la spatule. Recommencer l'opération jusqu'à l'obtention d'une purée.
4. Ajouter les jaunes d'œufs, la crème, la farine, la levure, le sel, le poivre et la noix de muscade, puis mixer 20 sec/vitesse 3. Transvaser dans un récipient et réserver.
5. Incorporer les blancs en neige à ce mélange à l'aide de la spatule, et verser sur une plaque à four préalablement recouverte de papier cuisson. Enfourner environ 10 minutes à 200°C (Th. 6-7). A la sortie du four, démouler sur un torchon propre et rouler le biscuit tout de suite dedans. Laisser refroidir 10 minutes.

La farce au fromage

6. Pendant ce temps, mettre les ingrédients de la farce dans le bol et mixer 10 sec/vitesse 3.
7. Dérouler le biscuit et le tartiner de farce à l'aide de la spatule. Le rouler à nouveau bien serré, l'envelopper avec le torchon et le placer au réfrigérateur 1 heure minimum. Servir froid, coupé en tranches.

VARIANTE

Variez la garniture en choisissant différents types de fromage frais, ou en assaisonnant ce dernier avec différents poivres et épices.



Paupiette de veau et ses petits légumes



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 7

Temps total : 1 h - Préparation : 25 min (compter 10 min de moins si vous utilisez des petits pois surgelés) - Thermomix : 36 min

Pour 4 portions > Les paupiettes : 2 échalotes • 60 g de céleri branche • 4 brins de persil • 180 g de chair à saucisse • 1 c. à soupe de Cognac • Sel • Poivre • 4 escalopes de veau, fines et larges (80 à 100 g chacune) • 4 tranches de poitrine fumée, très fines. **La garniture de légumes :** 2 oignons • 2 tomates • 20 g d'huile d'olive • 200 g d'eau • 100 g de vin blanc • 300 g de carottes • 200 g de petits pois écosés (500 g non écosés).

Éléments Thermomix : Panier de cuisson, Spatule, Varoma. **Accessoire utile :** ficelle de cuisine.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1843 kJ et 442 kcal - Protides 33 g - Glucides 19 g - Lipides 26 g

Les paupiettes

1. Mettre les échalotes, le céleri coupé en morceaux et le persil dans le bol, puis mixer 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter la chair à saucisse, le Cognac, du sel et du poivre et mixer 5 sec/vitesse 5.
3. Répartir cette farce au centre de chaque escalope préalablement posée à plat sur un plan de travail. Rouler chaque escalope ainsi garnie sur elle-même, en rabattant les côtés de manière à ce que la farce ne puisse pas s'échapper, puis enrouler chaque paupiette d'une tranche de poitrine fumée. Maintenir les paupiettes ainsi confectionnées à l'aide de ficelle de cuisine, les déposer dans le panier de cuisson et réserver.

La garniture de légumes

4. Mettre les oignons coupés en deux dans le bol et mixer 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
5. Ajouter l'huile et les tomates coupées en quatre, et rissoler 5 min/Varoma/vitesse 1.
6. Ajouter l'eau, le vin blanc, 1 c. à café de sel et un peu de poivre, mettre les carottes coupées en rondelles et les petits pois dans le Varoma, insérer le panier cuisson, mettre le Varoma en place et cuire à la vapeur 30 min/Varoma/vitesse 1.
7. A la sonnerie, retirer le Varoma et le panier, et mixer le contenu du bol 30 sec/vitesse 10. Vérifier et rectifier l'assaisonnement si nécessaire, avant de servir les paupiettes accompagnées des carottes, des petits pois et de la sauce.

CONSEILS THERMOMIX

Demandez bien à votre boucher de tailler des escalopes fines et larges. La bonne réussite des paupiettes en dépend.

Pour donner de la couleur à la viande, vous pouvez, avant de les mettre dans le panier cuisson, faire revenir les paupiettes quelques instants sur feu vif à la poêle dans un peu d'huile d'olive.



Thon et sa crème vanille



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 7

Temps total : 45 min - Préparation : 10 min - Thermomix : 35 min

Pour 4 portions > 1 gousse de vanille • 250 g de crème liquide • 400 g d'eau • 1-2 graines de cardamome • 250 g de riz basmati • 600 g de thon frais (pavé, darne...) • ½ c. à café de sel • Poivre • 1 c. à café de fécule de maïs • ½ c. à café de curry en poudre. **Éléments Thermomix** : Panier de cuisson, Varoma. **Accessoires utiles** : récipient, papier aluminium, papier cuisson.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 2483 kJ et 590 kcal - Protides 41 g - Glucides 53 g - Lipides 23 g

1. Verser la crème dans un récipient, fendre la gousse de vanille en deux dans la longueur, en gratter les graines à la pointe du couteau et mettre les graines et la gousse à infuser dans la crème. Réserver.
2. Mettre l'eau et les graines de cardamome dans le bol, peser le riz dans le panier cuisson, le rincer sous un filet d'eau froide et insérer le panier dans le bol. Cuire à la vapeur **10 min/Varoma/vitesse 2**.
3. Pendant ce temps, saler et poivrer les tranches de thon, déposer chacune sur une feuille de papier cuisson, fermer soigneusement les papillotes et les déposer dans le Varoma. A la sonnerie, mettre ce dernier en place et cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 2**.
4. A la sonnerie, retirer le Varoma et le panier cuisson, les maintenir au chaud pendant la préparation de la sauce. Vider le bol.
5. Mettre dans le bol la crème avec les graines et la gousse de vanille, la fécule et le curry, et chauffer **6 min/80°C/vitesse 2** en ôtant le gobelet doseur.
6. A la sonnerie, retirer la gousse de vanille et mixer **3 sec/vitesse 4**.
7. Servir le poisson nappé de sauce, et accompagné, par exemple, de riz ou de pommes de terre vapeur.



Marmite aux palourdes

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 23



Temps total : 2 h - Préparation : 40 min - Attente : 30 min - Thermomix : 40 min

Pour 6 portions > Les palourdes : 1000 g de palourdes • 1500 g d'eau froide • 1 poignée de gros sel.
La marmite : 450 g d'eau • 150 g d'oignons, coupés en 2 • 20 g de beurre • 120 g de poireau, émincé finement (2 mm) • 120 g de céleri branche, émincé finement (3 mm) • 150 g de lardons • 1 feuille de laurier • 2 c. à café de feuilles de thym • 400 g de pommes de terre, coupées en cubes d'1 cm • 200 g de lait • 1 c. à café de fécule de maïs • 150 g de crème liquide, 30% m.g. • 1 c. à café de sel • 2 pincées de poivre. **Éléments Thermomix :** Varoma, Spatule. **Accessoire utile :** récipient.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1180 kJ et 282 kcal - Protides 12 g - Glucides 18 g - Lipides 18 g

Les palourdes

1. Mettre les palourdes à dégorger 30 minutes minimum dans 1500 g d'eau froide salée. Au bout de ce temps, vider l'eau, rincer les palourdes et les mettre dans le Varoma.

La marmite

2. Verser 450 g d'eau dans le bol, mettre en place le Varoma et ouvrir les palourdes **10 à 12 min/Varoma/vitesse 1**. Mélanger le contenu du Varoma à mi-cuisson l'aide de la spatule. A la sonnerie, retirer les palourdes qui sont ouvertes et prolonger la cuisson des autres de 2 minutes ou plus, le temps de cuisson variant en fonction de la grosseur des palourdes.

3. En fin de cuisson, réserver 12 palourdes dans leur coquille pour la finition et décoquiller les autres. Les réserver dans un récipient couvert pour éviter qu'elles ne sèchent. Transvaser l'eau de cuisson dans un récipient et réserver.

4. Mettre les oignons coupés en deux dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois à l'aide de la spatule.

5. Ajouter le beurre, le poireau, le céleri et les lardons, et faire rissoler **6 min/Varoma/☞/vitesse 1**, sans le gobelet.

6. Ajouter le laurier, le thym, les dés de pommes de terre et 500 à 600 g d'eau de cuisson des palourdes, puis cuire **10 min/100°C/☞/vitesse 1**.

7. Dans un récipient, mélanger la fécule à 50 g de lait. Ajouter ce mélange au contenu du bol, avec le reste de lait et la crème, et poursuivre la cuisson **10 min/100°C/☞/vitesse 1**.

8. Saler, poivrer et ajouter les palourdes, mélanger à l'aide de la spatule et servir cette marmite bien chaude, agrémentée des palourdes réservées dans leur coquille.

CONSEIL THERMOMIX

Disponible toute l'année sur les étals de votre poissonnier, c'est néanmoins au printemps que la palourde atteint sa qualité optimale.



Raviolis asperge-roquette

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 20



Temps total : 1 h - Préparation : 35 min - Thermomix : 25 min

Pour 4 portions > La pâte à raviolis : 150 g de farine • 2 petits œufs • 1,5 c. à café de sel. **La garniture :** 30 g de parmesan • 400 g d'eau • 5 feuilles de sauge, pour le bouillon • 24 pointes d'asperges vertes (ou mini-asperges) • 1 tranche de pain de mie • 40 g de lait • 1 gousse d'ail • ½ citron vert (zeste et jus) • 50 g de roquette • 100 g de mozzarella • Sel • Poivre • Huile d'olive. **Éléments Thermomix :** Panier de cuisson, Spatule. **Accessoires utiles :** film alimentaire, récipient, casserole, roulette dentelée ou emporte-pièce.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1477 kJ et 351 kcal - Protides 18 g - Glucides 35 g - Lipides 15 g

La pâte à raviolis

1. Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol et pétrir 2 min//v. Sortir la pâte du bol, l'envelopper de film alimentaire et la laisser reposer au frais 1 heure minimum. Laver le bol.

La garniture

2. Mettre le parmesan dans le bol, et râper 10 sec/vitesse 10. Transvaser dans un récipient et réserver.

3. Mettre l'eau et la sauge dans le bol, et les pointes d'asperges dans le panier de cuisson (garder les tiges pour une autre utilisation), insérer le panier, et cuire à la vapeur 20 min/Varoma/vitesse 2.

4. Mettre le pain de mie à tremper dans le lait.

5. Pendant ce temps, séparer la pâte en deux pâtons, et abaisser chacun à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en 1 bande de 20 x 16 cm et de 2 à 3 mm d'épaisseur sur un plan de travail généreusement fariné pour éviter que les raviolis ne collent entre eux. L'une sera le dessous des ravioles et l'autre le dessus. Couvrir la pâte qui n'est pas immédiatement utilisée d'un linge propre et humide pour éviter qu'elle ne sèche.

6. A la sonnerie, refroidir les asperges sous l'eau froide et laisser égoutter. Vider et essuyer le bol. Y mettre l'ail et le zeste de citron, puis hacher 10 sec/vitesse 8. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

7. Ajouter la roquette, la mozzarella en morceaux, le pain de mie trempé, le jus du citron, le sel et le poivre, et mixer 10 sec/vitesse 7.

8. Déposer de petites boulettes de farce (1 c. à café env.) sur l'une des bandes, suffisamment espacées pour que les raviolis soient faciles à refermer. Déposer sur chaque 1 pointe d'asperge. Humecter les bords à l'aide d'un pinceau à pâtisserie. Déposer délicatement la seconde bande de pâte sur la première. Chasser un maximum d'air en pressant délicatement la pâte vers les bords et découper des carrés réguliers (4 x 4 cm env.) à l'aide d'une roulette dentelée.

9. Mettre une grande casserole d'eau salée à bouillir et y plonger sans tarder les raviolis pendant 5 minutes : ils doivent remonter à la surface. Servir immédiatement arrosés d'un filet d'huile d'olive, et saupoudrés de parmesan râpé.



Tartelettes au chocolat praliné

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 3



Temps total : 3 h 40 min - Préparation : 5 min - Cuisson au four : 30 min 180°C (Th. 6-7) - Attente : 3 h - Thermomix : 5 min

Pour 6 portions > La pâte sablée : 30 g de sucre en poudre • 125 g de farine • 60 g de beurre mou en morceaux • 35 g de lait • 1 jaune d'œuf • 1 pincée de sel. **La crème au chocolat praliné :** 50 g de chocolat noir • 250 g de chocolat praliné • 200 g de crème fraîche liquide. **Accessoires utiles :** moules à tartelettes, papier cuisson, rouleau à pâtisserie, haricots secs pour la précuisson.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 2392 kJ et 573 kcal - Protides 6 g - Glucides 40 g - Lipides 47 g

La pâte sablée

1. Mettre tous les ingrédients de la pâte sablée dans le bol, et mixer 20 sec/vitesse 4. Sortir la pâte du bol, former une boule et la laisser reposer 1 heure au frais.
2. Dix minutes environ avant la fin du temps de repos, préchauffer le four à 180°C (Th. 6-7). Beurrer les moules à tartelettes.
3. Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et en tapisser vos moules à tartelettes. Piquer les fonds à l'aide d'une fourchette, les lester de haricots secs posés sur un morceau de papier cuisson et cuire à blanc 20 minutes à 180°C (Th. 6-7). Laisser refroidir.

La crème au chocolat praliné

4. Quand les fonds de tarte sont refroidis, mettre le chocolat en morceaux et la crème dans le bol, puis chauffer 4 min/50°C/vitesse 2.
5. Verser la crème au chocolat sur les fonds de tarte et laisser refroidir 1 heure au frais environ avant de servir.

CONSEILS THERMOMIX

Servez accompagnées par exemple d'une crème anglaise.

Pour une grande tablée, préférez une grande tarte à des tartelettes individuelles.



Soupe de fraises à la compotée de rhubarbe et chocolat blanc



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 16

Temps total : 35 min - Préparation : 10 min - Thermomix : 23 min

Pour 6 portions > 400 g de rhubarbe • 80 g de sucre en poudre • 1 c. à café d'extrait naturel de vanille • 200 g de fraises • 2 c. à soupe de sirop de rose • 100 g de chocolat blanc • 50 g de crème légère (ou crème de soja) • 20 g de chocolat noir, pour le décor (facultatif). **Éléments Thermomix** : Panier de cuisson, Spatule.

Accessoire utile : saladier.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1001 kJ et 238 kcal - Protides 2 g - Glucides 35 g - Lipides 10 g

1. Mettre la rhubarbe, coupée en tronçons de 3 cm environ, le sucre et la vanille dans le bol, puis cuire 20 min/100°C/vitesse 2.
2. Pendant ce temps, laver et équeuter les fraises, les couper en quatre et les mettre dans un saladier.
3. A la sonnerie, égoutter la rhubarbe à l'aide du panier cuisson au-dessus du saladier contenant les fraises en pressant légèrement à l'aide de la spatule. Réserver la compotée de rhubarbe, ajouter le sirop de rose à la soupe de fraises, mélanger à l'aide de la spatule et laisser refroidir avant de réfrigérer. Rincer le bol.
4. Au moment de servir, casser le chocolat blanc dans le bol, ajouter la crème et faire fondre 3 min/70°C/vitesse 2.
5. Mettre la compotée de rhubarbe refroidie dans des verrines, ajouter la soupe de fraises et son jus, puis le chocolat blanc encore tiède. Décorer éventuellement de copeaux de chocolat noir, réalisés à l'aide d'un économètre.



Crème glacée sans gluten et coulis de cerise



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N°16

Temps total : 2 h 30 min - Préparation : 10 min - Attente : 2 h - Thermomix : 17 min

Pour 4 portions > La crème glacée : 2 jaunes d'œufs • 80 g de sucre • 400 g de crème de soja • 200 g de lait d'amande • 2 c. à café d'extrait d'amande amère. **Le coulis de cerises :** 300 g de cerises charnues et goûteuses • 50 g de sucre. **Élément Thermomix :** Fouet. **Accessoires utiles :** bac à glaçons, saucière, 2 cuillères à soupe.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1568 kJ et 374 kcal - Protides 6 g - Glucides 50 g - Lipides 16 g

La crème glacée

1. Mettre les jaunes d'œufs et 80 g de sucre dans le bol, insérer le fouet et fouetter 1 min/vitesse 4.
2. Ajouter la crème de soja, le lait d'amande et 1 c. à café d'extrait d'amande amère, et chauffer 5 min/60°C/vitesse 2.
3. A la sonnerie, verser dans un récipient type bac à glaçons, laisser refroidir et congeler 2 heures minimum. Nettoyer le bol.

Le coulis de cerises

4. Mettre les cerises, coupées en deux et dénoyautées, le sucre et 1 c. à café d'amande amère dans le bol propre, cuire 10 min/90°C/vitesse 1, puis mixer 10 sec/vitesse 10. Transvaser dans une saucière et laisser refroidir.
5. Faire des quenelles de crème glacée à l'aide de deux cuillères à soupe, et servir nappées de coulis de cerises.

CONSEIL THERMOMIX

Si vous devez acheter les cerises, privilégiez les variétés charnues : Burlat, bigarreaux, les guignes ou encore la bing.



Minestrone de fruits et crème au safran

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 20



Temps total : 1 h 45 - Préparation : 15 min - Cuisson au four : 15 min à 200°C (Th. 7) - Attente : 1 h - Thermomix : 12 min

Pour 6 portions > La crème au safran : 20 g de miel • 50 g de sucre • 2 doses de pistils de safran • 300 g de crème liquide, 30% m.g. min. • 200 g de lait entier • 5 jaunes d'œufs • 200 g de fraises fraîches • 100 g de framboises fraîches • 1 pêche • 2 c. à soupe de jus d'orange • 2 c. à soupe de liqueur de fraises (facultatif).
Le crumble : 50 g de cassonade • 30 g de poudre d'amande • 50 g de beurre mou • 50 g de farine. **Élément Thermomix :** Spatule. **Accessoires utiles :** saladier, plat à four, verrines.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1888 kJ et 453 kcal - Protides 7 g - Glucides 35 g - Lipides 32 g

La crème au safran

1. Mettre le miel, le sucre, le safran, la crème, le lait et les jaunes d'œufs dans le bol, et cuire 10 min/80°C/vitesse 4.
2. Pendant ce temps, éplucher et détailler les pêches et les fraises en morceaux, les mettre dans un saladier avec les framboises, le jus d'orange et la liqueur de fraises, mélanger à l'aide de la spatule et réserver au frais.
3. A la sonnerie, répartir la crème dans des coupes individuelles ou des verrines, laisser refroidir puis placer au réfrigérateur.

Le crumble

4. Préchauffer le four à 200°C (Th. 7)
5. Mettre la cassonade, la poudre d'amande, le beurre mou en morceaux et la farine dans le bol, et pétrir 1 min/□/v. La pâte doit être granuleuse. La répartir alors en une fine couche sur une plaque de four et enfourner 15 minutes, où jusqu'à coloration dorée. Laisser tiédir.
6. Au moment de servir, répartir le minestrone de fruits sur les crèmes et saupoudrer de crumble tiédi émietté.



RECETTES D'
ÉTÉ

THERMONIX & VOUS

Aumônières aux fruits de mer



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 16

Temps total : 1 h 25 min - Préparation : 25 min - Thermomix : 1 h

Pour 4 portions > 700 g d'eau • 4 grandes feuilles de chou • 400 g de moules fraîches non décoquillées • 2 c. à soupe de persil frais • 1 gousse d'ail • 1 échalote • 150 g de crème fraîche • 1 dose de safran (0,1 g) • 1 c. à soupe de féculé de maïs • 1 c. à soupe de jus de citron • 100 g de saumon frais • 100 g de merlu • 150 g de crevettes décortiquées • 1 c. à café de sel • Poivre • 400 g de pommes de terre Vitelotte. **Éléments Thermomix :** Varoma, Spatule.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1439 kJ et 343 kcal - Protides 24 g - Glucides 23 g - Lipides 17 g

1. Mettre 400 g d'eau dans le bol, les feuilles de chou et les moules lavées dans le Varoma, puis cuire à la vapeur 25 min/Varoma/vitesse 2.
2. A la sonnerie, retirer le Varoma et réserver au chaud. Transvaser le jus de cuisson des moules dans un récipient et réserver. Laver et essuyer le bol.
3. Mettre le persil, la gousse d'ail et l'échalote dans le bol, hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter la crème, le safran, la féculé, le jus de citron et 100 g de jus de cuisson des moules, et cuire 10 min/100°C/vitesse 2.
5. Pendant ce temps, couper les poissons en gros dés et décortiquer les moules. En garder quelques-unes pour la décoration.
6. A la sonnerie, assaisonner et mélanger 15 sec/🌀/vitesse 1.
7. Poser les feuilles de chou bien à plat sur un plan de travail, répartir les fruits de mer et les dés de poissons au centre de chacune des feuilles de chou, ajouter 2 c. à soupe de crème. Fermer chaque feuille en aumônière avec du raphia naturel (ou de la ficelle de cuisine) et les poser dans le Varoma. Mettre les pommes de terre en morceaux dans le panier cuisson. Verser le jus de cuisson restant et un peu d'eau de façon à obtenir 300 g de liquide dans le bol. Insérer le panier avec les pommes de terre, mettre le Varoma en place et cuire à nouveau 20 min/Varoma/vitesse 2.
8. Servir les aumônières à l'assiette, accompagnées des pommes de terre et décorées de quelques moules non décoquillées. Servir le reste de sauce en saucière.

CONSEIL THERMOMIX

Utilisez les feuilles de chou les plus grandes pour pouvoir y mettre suffisamment de préparation.

VARIANTE

Si vous ne trouvez pas de pommes de terre Vitelotte, les remplacer par exemple par des Roseval.



Sorbet de poivrons rouges



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N°1

Temps total : 5 min - Préparation : 5 min

Pour 8 portions > 1 citron • 200 g de poivrons rouges, épépinés • 150 g de sucre • 650 g de glaçons • Quelques feuilles de menthe fraîche. **Élément Thermomix :** Spatule.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 357 kJ et 85 kcal - Protides 0 g - Glucides 20 g - Lipides 0 g

1. Mettre le citron, pelé à vif et coupé en deux, le poivron, lavé, épépiné et coupé en morceaux, le sucre et les glaçons dans le bol, puis mixer **30 sec/vitesse 6** en vous aidant de la spatule, puis **30 sec/vitesse 10** toujours avec la spatule. Prolonger éventuellement s'il reste encore des glaçons. Transvaser dans un contenant assez grand et placer au congélateur pendant 2 à 3 heures.
2. Au moment de servir, former des boules de sorbet à l'aide d'une cuillère à glace, les déposer dans des coupes à dessert et décorer de feuilles de menthe.

CONSEIL THERMOMIX

Ce sorbet apporte une note de fraîcheur originale aux desserts estivaux et il est une véritable source de vitamine C.



Crevettes exotiques coco gingembre

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 2



Temps total : 20 min - Préparation : 5 min - Thermomix : 15 min

Pour 4 portions > 24 crevettes roses, cuites et décortiquées • 10 g d'huile d'olive • 200 g de lait de coco • 1 c. à café de curcuma • 1 c. à café de gingembre en poudre • Le jus d'un 1/2 citron vert • Sel • Poivre • 1 petit poivron rouge, épépiné et coupé en fines lanières • Quelques brins de coriandre fraîche. **Élément Thermomix** : Panier de cuisson.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1104 kJ et 265 kcal - Protides 25 g - Glucides 7 g - Lipides 15 g

1. Mettre les crevettes décortiquées et l'huile dans le bol, et faire rissoler 4 min/100°C//vitesse . Transvaser les crevettes dans le panier cuisson et réserver. Vider le bol.
2. Mettre dans le bol le lait de coco, le curcuma, le gingembre, le jus de citron vert, le sel et le poivre et mélanger 10 sec/vitesse 5.
3. Insérer le panier de cuisson contenant les crevettes et cuire 10 min/90°C/vitesse .
4. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire, répartir la sauce dans 4 assiettes, déposer 6 crevettes dans chaque, et parsemer de coriandre ciselée et de lanières de poivrons.

CONSEIL THERMOMIX

Vous pouvez également servir ces crevettes en verrines lors d'un apéritif dînatoire, ou en plat principal, accompagné de riz basmati.



Fraîcheur de yaourt

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 16



Temps total : 5 min - Thermomix : 5 min

Pour 6 portions > 4-5 branches de persil • 10-12 brins de ciboulette fraîche • 250 g de courgettes • 1 salade bien tendre, type sucrine (ou cœur de laitue) • 2 yaourts naturels, très froids (250 g) • 1 jus de citron vert • 2 c. à café de sel • ½ c. à café de poivre. **Élément Thermomix** : Spatule.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 140 kJ et 33 kcal - Protides 3 g - Glucides 3 g - Lipides 1 g

1. Mettre le persil et la ciboulette dans le bol, et hacher 5 sec/vitesse 8. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter la salade et la courgette, coupées en gros morceaux, et hacher 7 sec/vitesse 6.
3. Ajouter les yaourts et le jus de citron vert, assaisonner et mélanger 30 sec/vitesse 9. Servir très frais à l'apéritif ou en entrée, pour accompagner bâtonnets de légumes crus et salades, ou encore en accompagnement de boulettes de viandes épicées.

VARIANTE

Vous pouvez décliner cette crème avec ketchup, dés de tomates, curry ou cumin.



Filet de bar sauce aux courgettes

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 9



Temps total : 1 h - Préparation : 30 min - Thermomix : 30 min

Pour 4 portions > 1 échalote • 300 g de carottes • 50 g de pommes de terre • 250 g de courgettes • 30 g d'huile d'olive • Sel • Poivre • 3 poivrons (un jaune, un rouge et un vert) • 2 c. à café de curry en poudre • 4 filets de bar (480 g env.) • 3 feuilles de laitue • 200 g de riz basmati • 400 g d'eau • 100 g de crème liquide.

Éléments Thermomix : Spatule, Varoma, Panier de cuisson.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 2322 kJ et 553 kcal - Protides 31 g - Glucides 57 g - Lipides 22 g

1. Mettre l'échalote, 100 g de carottes, la pomme de terre et 125 g de courgettes coupées en morceaux dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre, et rissoler **5 min/100°C/vitesse 4**.
3. Pendant ce temps, mettre dans le Varoma les poivrons coupés en lanières, le reste de carotte, taillée en tagliatelles et le reste de courgette, coupée en dés. Saupoudrer d'une c. à café de curry et mélanger à l'aide de la spatule. Disposer sur le plateau vapeur les filets de bar salés, poivrés et saupoudrés d'une c. à café de curry. Les couvrir avec les feuilles de laitue.
4. A la sonnerie, ajouter l'eau, peser le riz dans le panier cuisson, le rincer et insérer le panier, mettre en place l'ensemble Varoma et cuire à la vapeur **25 min/Varoma/vitesse 2**.
5. A la sonnerie, retirer le Varoma et le panier cuisson et maintenir au chaud quelques instants. Ajouter la laitue cuite et la crème liquide au contenu du bol, et mixer **30 sec/vitesse 10**.
6. Rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt en accompagnement du poisson, du riz et de ses légumes.

CONSEIL THERMOMIX

Attention, le temps de cuisson du riz dépend du type de riz utilisé. Adaptez le temps de cuisson de l'étape 6 au type de riz choisi (voir indications sur le paquet).



Sucré salé de porc aux figues

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N°1



Temps total : 24 h - Préparation : 10 min - Attente : 24 h - Thermomix : 50 min

Pour 4 portions > La marinade : 650 g d'échine de porc (ou de filet mignon), coupée en cubes de 2 x 2 cm • 1 citron confit, coupé en tranches • 15 g de miel liquide • 300 g de vin rosé • 10 g de sauce de soja sucrée • 1 c. à café de gingembre en poudre • 1-2 branches de thym • 2 feuilles de laurier • Sel • Poivre. **Le porc aux figues :** 120 g d'oignons, coupés en 2 • 25 g d'huile d'olive • 50 g de raisins secs blonds • 8 figues fraîches et bien fermes, lavées et incisées en croix • 200-300 g d'eau (à ajuster en fonction de la quantité de marinade) • 600 g de pommes de terre à chair ferme, coupées en rondelles de 2 à 3 mm • 1 c. à soupe de fécule de maïs • Sel • Poivre. **Éléments Thermomix :** Varoma, Panier de cuisson, Spatule. **Accessoire utile :** récipient.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 2833 kJ et 675 kcal - Protides 35 g - Glucides 60 g - Lipides 32 g

La marinade (à préparer la veille)

1. Déposer les morceaux de viande dans un plat creux, ajouter les rondelles de citron confit et tous les autres ingrédients de la marinade. Mélanger à la spatule et réserver au frais pendant 24 heures.

Le porc aux figues (à faire le jour même)

2. Mettre les oignons coupés en deux dans le bol et mixer 4 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Ajouter l'huile d'olive et rissoler 5 min/100°C/vitesse 1.

4. Pendant ce temps, filtrer la marinade à l'aide d'un chinois et la récupérer dans un saladier. Mettre la viande dans le Varoma, verser dessus les aromates de la marinade, ajouter les raisins secs et les figues. Verser la marinade dans le bol en la pesant et y ajouter de l'eau pour obtenir 300 g de liquide au total. Mettre les pommes de terre en rondelles dans le panier cuisson, insérer ce dernier dans le bol, mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur 25 min/Varoma/vitesse 1.

5. A la sonnerie, retirer le Varoma et le panier cuisson, ajouter au jus de cuisson dans le bol la fécule de maïs, le sel et le poivre, et chauffer 2 min/100°C/vitesse 4.

6. Présenter la viande, les figues et sa garniture dans un plat de service accompagnés de pommes de terre et de sauce. Servir éventuellement le reste de sauce à part dans une saucière.



Mini-tourtes agneau aubergine

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 20



Temps total : 1 h - Préparation : 15 min - Cuisson au four : 20 min à 180°C (Th. 6) - Thermomix : 26 min

Pour 6 portions > **La pâte feuilletée** : 150 g de beurre, préalablement congelé en morceaux • 150 g de farine • 1 pincée de sel • 75 g d'eau froide. **La garniture** : 400 g de viande d'agneau, dénervée • 200 g de crème fraîche • 1 tranche de pain de mie (25 g env.), coupée en morceaux • 3 œufs moyens • 3 pincées de cumin en poudre • 1 c. à café rase de sel • Poivre de moulin • 20 g d'huile d'olive • ½ oignon • 1 gousse d'ail • 10 feuilles de basilic frais • 100 g de tomates, pelées et épépinées • 200 g de bouillon de viande (ou de légumes) • 2 belles aubergines. **Éléments Thermomix** : Spatule, Varoma. **Accessoires utiles** : 6 ramequins.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 2867 kJ et 691 kcal - Protides 20 g - Glucides 27 g - Lipides 56 g

La pâte feuilletée

1. Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol, mixer **15 sec/vitesse 6**, puis **10 sec/vitesse 2** afin de décoller la pâte du bol.
2. Etaler la pâte en un rectangle dont la longueur fait 3 fois la largeur. La plier en 3 puis la tourner d'un quart de tour. Répéter cette opération 3 fois ou plus, en abaissant chaque fois la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Réserver au frais pendant la préparation de la garniture.

La garniture

3. Mettre 350 g de viande d'agneau, en morceaux, dans le bol, et hacher **10 sec/vitesse 8**.
4. Ajouter la crème, le pain de mie, les œufs, le cumin, le sel et le poivre, et mélanger **20 sec/vitesse 7**. Transvaser dans un saladier, ajouter le reste de la viande coupée en cubes de 1 cm, mélanger à l'aide de la spatule, filmer et réserver au frais. Nettoyer le bol.
5. Mettre l'huile, l'oignon, l'ail, le basilic et la tomate pelée et épépinée dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
6. Ajouter le bouillon, mettre les aubergines coupées en 4, côté bombé dessus, dans le Varoma. Mettre ce dernier en place et cuire à la vapeur **25 min/Varoma/vitesse 1**.
7. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
8. Pendant ce temps, abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une surface de travail préalablement farinée. A l'aide d'un emporte-pièce, découper 6 cercles de pâtes suffisamment grands pour foncer les ramequins et 6 cercles plus petits (même Ø que les ramequins).
9. A la sonnerie, récupérer la chair des aubergines à l'aide d'une cuillère, la mettre dans le bol et mixer **20 sec/vitesse 8**. Conserver la peau des aubergines.
10. Couper la peau des aubergines dans la longueur en lanières d'1 cm et les disposer sur le fond des ramequins en les laissant déborder légèrement sur les bords. Foncer les ramequins avec les cercles de pâte les plus grands. Verser dessus le caviar d'aubergine, puis la viande d'agneau. Couvrir avec les cercles de pâte restants et rabattre les bords dessus. Humecter légèrement les bords pour les coller et enfourner 45 minutes à 180°C. Servir chaud, accompagnées par exemple d'une salade verte.



Tarte au chou romanesco et roquefort



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 24

Temps total : 1 h 10 min - Préparation : 15 min - Cuisson au four : 35 min à 180°C (Th. 6) - Thermomix : 20 min

Pour 6 portions > La pâte feuilletée : 150 g de beurre, préalablement congelé en morceaux • 150 g de farine • 1 pincée de sel • 75 g d'eau froide. **La garniture :** 400 g de choux romanesco • 1 jus de citron • 400 g d'eau • 2 gousses d'ail • 3-4 brins de ciboulette fraîche, ciselée • 5 œufs • 300 g de crème • Sel • Poivre • 200 g de roquefort. **Éléments Thermomix :** Spatule, Panier de cuisson. **Accessoire utile :** moule à tarte (Ø 26 cm).

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 2977 kJ et 717 kcal - Protides 18 g - Glucides 27 g - Lipides 59 g

La pâte feuilletée

1. Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol, mixer 15 sec/vitesse 6, puis 10 sec/🌀/ vitesse 2 afin de décoller la pâte du bol.
2. Etaler la pâte en un rectangle dont la longueur fait 3 fois la largeur. La plier en 3 puis la tourner d'un quart de tour. Répéter cette opération 3 fois ou plus, en abaissant chaque fois la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
3. Foncer un moule à tarte (ou à tartelettes), et réserver au frais pendant la préparation de la garniture.

La garniture

4. Détailler le chou en petits bouquets, les placer dans le panier cuisson et les arroser de jus de citron. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier cuisson, et cuire à la vapeur 20 min/ Varoma/vitesse 1. En fin de cuisson, retirer le panier cuisson, vider le bol, égoutter le chou et réserver.
5. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
6. Mettre l'ail dans le bol et mixer 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
7. Ajouter la ciboulette, les œufs, la crème, le sel et le poivre, puis mixer 30 sec/vitesse 4.
8. Disposer uniformément le chou sur le (ou les) fond(s) de tarte, parsemer de morceaux de roquefort, recouvrir de la préparation précédente et enfourner 35 minutes à 180°C (Th. 6). Servir chaud.

VARIANTE

Réalisez cette recette à l'identique en remplaçant le chou romanesco par du chou-fleur.



Soupe de quetsches et glace à la cannelle

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N°1



Temps total : 12 h 45 min - Préparation : 25 min - Attente : 12 h - Thermomix : 18 min

Pour 4 portions > La glace à la cannelle : 6 jaunes d'œufs • 100 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • 2 c. à café de cannelle • 500 g de lait ½ écrémé • 250 g de crème liquide. **La soupe de quetsches :** Le zeste d'un citron, non traité • 50 g de vin blanc d'Alsace fruité (type Gewurztraminer ou Muscat d'Alsace) • 100 g de sucre roux • 1 c. à café de quatre épices • 1000 g de quetsches. **Élément Thermomix :** Spatule. **Accessoires utiles :** bac à glaçons, saladier.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 2947 kJ et 701 kcal - Protides 12 g - Glucides 89 g - Lipides 33 g

La glace à la cannelle (à faire la veille)

1. Mettre les jaunes d'œufs, le sucre, le sucre vanillé, la cannelle et le lait dans le bol et chauffer 7 min/80°C/vitesse 4.
2. A la sonnerie, ajouter la crème liquide et mélanger 7 sec/vitesse 5. Laisser refroidir.
3. Une fois la crème refroidie, la verser dans un bac à glaçons, et la mettre au moins 12 heures au congélateur.

La soupe de quetsches (à réaliser le jour même)

4. Mettre les glaçons de crème dans le bol, et mixer 30 sec/vitesse 6 en vous aidant de la spatule. Réserver au congélateur.
5. Prélever les zestes du citron (sans la partie blanche) et les mettre dans le bol avec le vin blanc, le sucre roux et les épices, puis cuire 10 min/100°C/vitesse 1.
6. Pendant ce temps, dénoyauter les quetsches, les couper en quatre et les mettre dans un saladier.
7. A la sonnerie, verser le sirop chaud sur les quetsches et mélanger. Laisser les fruits refroidir complètement avant de servir dans une coupe accompagnés de mini-boules de glace à la cannelle, réalisées avec une cuillère parisienne.

CONSEILS THERMOMIX

Si les quetsches ne sont pas assez mûres, pochez-les 5 minutes dans le vin avec les aromates. Servez aussi cette soupe alsacienne froide avec de la crème fouettée parfumée à la cannelle.

Préparées la veille, les quetsches seront encore meilleures car elles auront eu le temps de bien s'imprégner des saveurs du sirop.



Tiramisu aux framboises



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 4

Temps total : 15 min - Préparation : 10 min - Thermomix : 4 min

Pour 8 portions > 200 g de biscuits à la cuillère • 120 g de café froid • 4 œufs • 1 pincée de sel • 100 g de sucre • 20 g de sucre vanillé • 40 g de poudre d'amande • 500 g de mascarpone • 25 g de liqueur d'amande (Amaretto) • 250 g de framboises fraîches. **Éléments Thermomix** : Fouet, Spatule. **Accessoires utiles** : saladier, verrines.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 2031 kJ et 484 kcal - Protides 10 g - Glucides 36 g - Lipides 33 g

1. Tremper légèrement les biscuits à la cuillère dans le café et en tapisser le fond des verrines.
2. Mettre les blancs d'œufs et la pincée de sel dans le bol, insérer le fouet, et fouetter 2 min/37°C/vitesse 3,5. Oter le fouet, transvaser les blancs dans un saladier et réserver. Laver et sécher le bol.
3. Mettre le sucre, le sucre vanillé et les amandes en poudre dans le bol et mixer 15 sec/vitesse 9.
4. Insérer le fouet et ajouter les jaunes d'œufs, le mascarpone et l'Amaretto, et mixer à nouveau 30 sec/vitesse 3.
5. Incorporer délicatement les blancs en neige à cette préparation à l'aide de la spatule.
6. Monter les verrines en alternant couches de biscuits imbibés, crème, framboises, et en terminant par une couche de framboises. Réfrigérer 2 à 3 heures avant de déguster.

CONSEIL THERMOMIX

Préparée la veille, cette déclinaison du classique tiramisu n'en sera que meilleure.

VARIANTES

Remplacez le café par du sirop de framboises ou un jus d'orange.

En fonction de la saison, remplacez les framboises par un autre fruit, de la fraise par exemple.



Crumble aux fruits rouges



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 5

Temps total : 45 min - Préparation : 10 min - Cuisson au four : 30 min à 180°C (Th. 6) - Thermomix : 4 min

Pour 6 portions > Le jus d'une orange • Le jus d'un citron • 150 g de miel liquide • 800 g d'un mélange de fruits rouges (fraises, framboises, groseilles...). **Le crumble** : 100 g de farine • 75 g de beurre mou, en morceaux • 50 g de sucre roux • 30 g d'amandes effilées. **Accessoires utiles** : saladier, 6 ramequins.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1147 kJ et 344 kcal - Protides 4 g - Glucides 51 g - Lipides 14 g

1. Mettre le jus d'orange, le jus de citron et le miel dans le bol, et chauffer 3 min/90°C/vitesse 1.
2. Mettre les fruits rouges, passés rapidement sous l'eau et équeutés, dans un saladier. Verser le sirop au miel sur les fruits, mélanger délicatement et laisser mariner 30 minutes.

Le crumble

3. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
4. Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol, et mixer 50 sec/vitesse 2, puis 3 sec/vitesse 6.
5. Répartir les fruits égouttés dans des ramequins allant au four et émietter la pâte dessus.
6. Enfourner 25 minutes à 180°C (Th. 6). Servir tiède, éventuellement accompagné d'une boule de glace à la vanille ou d'une quenelle de crème fraîche battue.

CONSEILS THERMOMIX

Pour une tablee plus importante, Réalisez ce dessert dans un plat à gratin avec une quantité de fruits plus importante. Doublez alors la quantité de crumble. Utilisez le jus récupéré après l'égouttage des fruits pour napper une boule de glace éventuellement servie en accompagnement, ou agrémenter un fromage blanc ou tout autre dessert.

VARIANTE

Ajoutez aux fruits rouges une ou deux pommes.



Pêches au basilic

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 4



Temps total : 30 min - Préparation : 5 min - Thermomix : 25 min dont 15 min pour pocher les fruits

Pour 4 portions > 1000 g d'eau • 300 g de sucre • 6-7 feuilles de basilic frais • 4 pêches blanches, bien mûres.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1616 kJ et 378 kcal - Protides 1 g - Glucides 95 g - Lipides 0 g

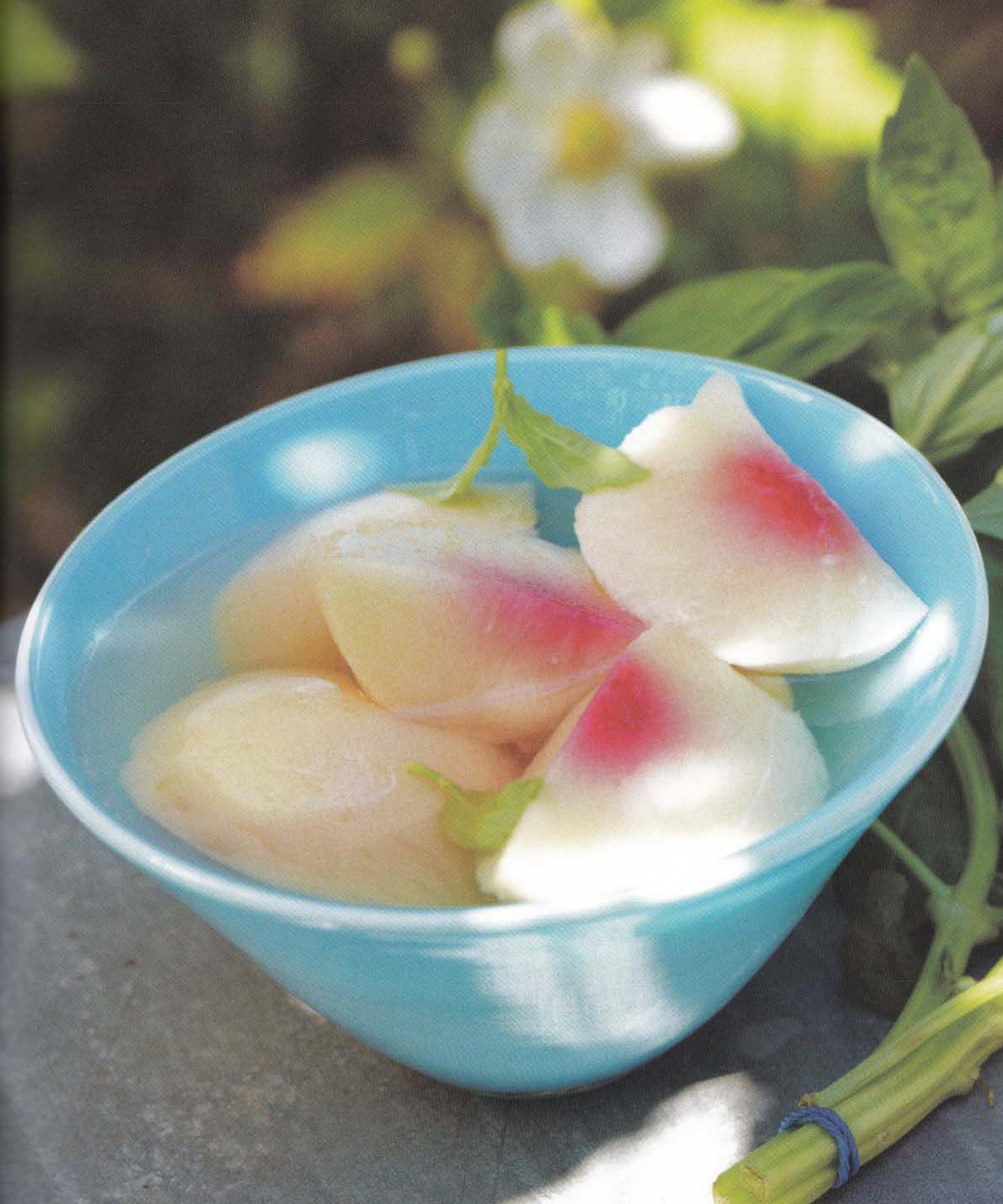
1. Verser l'eau dans le bol, ajouter le sucre et les feuilles de basilic puis porter à ébullition **10 min/Varoma/vitesse 2**.
2. Plonger les pêches dans l'eau bouillante 15 minutes puis les peler délicatement, les couper en deux, les dénoyauter, et les disposer dans des assiettes ou des coupes à dessert. Les arroser de sirop encore tiède et décorer de sommités de basilic. Servir aussitôt.

CONSEIL THERMOMIX

Accompagnez éventuellement d'une boule de glace à la vanille et/ou de coulis de framboises.

Suggestion d'accord mets vin

Un Coteaux du Layon produit dans la vallée de la Loire. A boire frais.



A blackboard with text, placed in a field of tilled soil and bare trees. The background shows a field of dark brown, tilled soil on the left, a grassy area with several bare trees on the right, and a hazy sky in the distance.

RECETTES D'
AUTOMNE

THERMOMIX & VOUS

Velouté de céleri au roquefort

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 24



Temps total : 40 min - Préparation : 10 min - Thermomix : 30 min

Pour 4 portions • 1 oignon • 70 g de carottes • 15 g d'huile • 600 g de céleri-rave, épluché • 700 g de bouillon de légumes (ou d'eau et 1 cube) • 200 g de crème liquide (ou crème de soja ou de riz) • 1 c. à café de sel • Poivre • 100 g de roquefort, ou autre fromage bleu, coupé en morceaux. **Élément Thermomix** : Spatule.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1399 kJ et 337 kcal - Protides 9 g - Glucides 9 g - Lipides 30 g

1. Mettre l'oignon coupé en 2 et la carotte en morceaux dans le bol, et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile, et rissoler 8 min/Varoma/vitesse ϕ , sans le gobelet.
3. Ajouter le céleri, épluché et coupé en morceaux, et le bouillon de légumes (ou l'eau et le cube), cuire 20 min/100°C/vitesse 2, puis mixer 1 min/vitesse 10 en augmentant progressivement la vitesse.
4. Ajouter la crème, le sel, le poivre, 25 g de roquefort, puis mixer 10 sec/vitesse 4.
5. Servir chaud parsemé de petits morceaux du roquefort restant.

CONSEIL THERMOMIX

Si le velouté vous semble trop épais, ajoutez 100 g d'eau à l'étape 5, et mixez à nouveau 10 sec/vitesse 4.

VARIANTES

Pour un velouté plus doux, faites cuire le céleri dans du lait.

Servez ce velouté avec une pincée de noisettes grillées concassées.



Terrine de pintade aux pistaches



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 13

Temps total : 24 à 72 h - Préparation : 15 min - Cuisson au four : 1 h 20 min au bain-marie à 180°C (Th. 6) - Attente : 24 à 72 h - Thermomix : 2 min

Pour 12 à 15 tranches > 2 gousses d'ail • 50 g d'échalotes • ½ c. à café de feuilles de thym frais (ou thym-citron) • 100 g de pistaches non salées, décortiquées • 300 g de gorge de porc, coupée en cubes de 2 cm env. • 400 g de filets de pintade (ou pintade désossée et sans la peau) • 2 c. à soupe d'Armagnac • 2 c. à café de sel • 5 tours de poivre de moulin • 1 crépine. **Accessoires utiles** : saladiers, terrine, plat à gratin.

Valeurs nutritionnelles par tranche (sur la base de 12 parts) :

Valeur énergétique 928 kJ et 223 kcal - Protides 12 g - Glucides 1 g - Lipides 18 g

1. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
2. Mettre l'ail, les échalotes, le thym et 40 g de pistaches dans le bol, et hacher 6 sec/vitesse 8. Transvaser dans un récipient et réserver.
3. Mettre la gorge de porc en plusieurs fois dans le bol (portion de 60 g environ), et mixer 5 sec/vitesse 8. Transvaser dans un récipient et réserver. Répéter l'opération jusqu'à ce que toute la viande soit hachée.
4. Procéder de même avec la pintade en hachant les portions 3 sec/vitesse 8.
5. Mettre toute la viande hachée dans le bol avec le mélange ail-échalotes-pistaches, l'Armagnac, le reste des pistaches, le sel et le poivre, et mélanger 1 min/□/¼.
6. Disposer la crépine de manière à couvrir le fond et les bords de la terrine en laissant dépasser largement sur les bords, puis verser dessus la préparation obtenue en tassant à l'aide de la spatule.
7. Couvrir, poser la terrine dans un plat à gratin avec de l'eau et cuire au bain-marie pendant 1 h 20 min.
8. En fin de cuisson, laisser tiédir dans le four, puis réfrigérer 24 heures minimum avant de déguster.

CONSEILS THERMOMIX

Une nuit au réfrigérateur avant la cuisson permettra aux parfums de bien se révéler. Votre terrine sera plus savoureuse si vous attendez 2 à 3 jours avant de la déguster, sur des toasts à l'apéritif, ou en entrée avec du pain de campagne et une compotée d'oignons rouges.



Gratin de potiron au munster



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 2

Temps total : 40 min - Préparation : 5 min - Cuisson au four : 15 min à 210°C (Th. 7) - Thermomix : 20 min

Pour 6 portions > 1 oignon • 20 g de beurre • 600 g de chair de potiron • 50 g de crème fraîche épaisse • Sel • Poivre • 180 g de munster • 1 c. à café de graines de cumin. **Accessoires utiles** : 6 cassolettes.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 917 kJ et 221 kcal - Protides 8 g - Glucides 14 g - Lipides 15 g

1. Mettre l'oignon coupé en deux dans le bol et mixer 5 sec/vitesse 5. Racler les bords à l'aide de la spatule
2. Ajouter le beurre, la chair de potiron coupée en morceaux, et cuire 15 min/100°C/☞/vitesse 4.
3. Préchauffer le four à 210°C (Th. 7).
4. A la sonnerie, ajouter la crème, le sel et le poivre puis rissoler 3 min/100°C/☞/vitesse 4.
5. Répartir la préparation au potiron dans les cassolettes, déposer dessus le munster en fines lamelles et saupoudrer de graines de cumin.
6. Enfourner 15 minutes à 210°C (Th. 7) et servir chaud.

VARIANTE

Réalisez cette recette à l'identique avec d'autres types de courges.



Flan de brocoli

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 6



Temps total : 40 min - Préparation : 10 min - Cuisson au four : 20 min à 200°C (Th. 7) - Thermomix : 10 min

Pour 6 portions • 400 g d'eau • 800 g de brocoli, coupé en petits bouquets • 1 gousse d'ail • 250 g de ricotta • 3 œufs • 150 g de crème fraîche • 50 g de lait 1/2 écrémé • Sel • Poivre • 10 g de beurre, pour le plat • 2 c. à soupe d'amandes effilées. **Éléments Thermomix** : Varoma, Spatule. **Accessoire utile** : plat à gratin.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1086 kJ et 261 kcal - Protides 14 g - Glucides 6 g - Lipides 20 g

1. Mettre l'eau dans le bol. Mettre les bouquets de brocoli, sans leur tronc, dans le Varoma, mettre ce dernier en place et cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 1**.
2. Préchauffer le four à 200°C (Th. 7).
3. A la sonnerie, vider et essuyer le bol, y mettre la gousse d'ail et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter la ricotta, les œufs, la crème fraîche, le lait, le sel et le poivre, puis mixer **15 sec/vitesse 4**.
5. Disposer les bouquets de brocoli dans un plat à gratin préalablement beurré, napper de préparation et enfourner 15 minutes.
6. En fin de cuisson, parsemer d'amandes effilées et prolonger la cuisson 5 minutes. Servir aussitôt en accompagnement d'une viande grillée par exemple.

CONSEIL THERMOMIX

Pour servir en plat unique, rajoutez par exemple 200 g de lardons à la préparation. Dans ce cas, pensez à diminuer la quantité de sel.



Surprises de loup aux poireaux



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N°1

Temps total : 45 min - Préparation : 15 min - Thermomix : 30 min

Pour 4 portions • 2 échalotes • 30 g de céleri branche • 1 petit bouquet de persil frais • 20 g de beurre • 50 g de Vermouth blanc • 250 g d'eau • 200 g de blancs de poireaux • 4 filets fins de loup (150 g chacun env.) • 1 petite c. à café de sel • Poivre • 40 g de crème fraîche épaisse à 30% • 10 g de farine • 1 c. à café de fumet de poisson. **Éléments Thermomix** : Spatule, Varoma, Panier de cuisson.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1170 kJ et 279 kcal - Protides 31 g - Glucides 7 g - Lipides 14 g

1. Mettre les échalotes, le céleri et le persil 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 rissoler **5 min/Varoma/vitesse 1**.
3. Ajouter le Vermouth et l'eau. Mettre les blancs de poireaux coupés en tronçons d'1 cm dans le panier cuisson et insérer ce dernier dans le bol. Déposer les filets de poisson, salés et poivrés, sur le plateau vapeur, mettre en place le Varoma puis cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 1**.
4. A la sonnerie, retirer le Varoma et le panier cuisson et maintenir au chaud pendant la préparation de la sauce. Mettre la crème fraîche, la farine et le fumet de poisson dans le bol, cuire **3 min/100°C/vitesse 3**, puis mixer **10 sec/vitesse 10**.
5. Dresser le poisson et les poireaux sur un plat de service, napper de sauce et servir sans attendre.

CONSEIL THERMOMIX

Remplacez le loup par des filets de poisson fins comme la sole.

Le loup et le bar sont un seul et même poisson. On l'appelle bar en Atlantique, et loup en Méditerranée.

VARIANTE

Si le poireau ne vous semble pas suffisant comme accompagnement, ajoutez quelques dés de pommes de terre ou rondelles de carottes qui cuiront avec le poireau et étofferont le plat.



Poulet au poireau en croûte



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 22

Temps total : 1 h 15 min - Préparation : 20 min - Cuisson au four : 40 min à 180°C (Th. 6) - Thermomix : 14 min

Pour 6 portions > La pâte feuilletée : 75 g de beurre, préalablement congelé en morceaux • 75 g de farine • 1 pincée de sel • 35 g d'eau froide. **La garniture :** 100 g d'oignons • 300 g de blancs de poireaux • 3 branches de céleri • 4 brins de persil • 50 g d'huile • 400 g de suprêmes de volaille, coupés en cubes • 60 g de vin blanc sec • 250 g de lait • 30 g de fécule de maïs • ½ c. à café de noix de muscade en poudre • 1,5 c. à café de sel • 1 pincée de poivre. **Élément Thermomix :** Spatule. **Accessoires utiles :** rouleau à pâtisserie, moule à manqué Ø 26 cm.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1473 kJ et 353 kcal - Protides 19 g - Glucides 18 g - Lipides 22 g

La pâte feuilletée

1. Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol, mixer **15 sec/vitesse 6**, puis **10 sec/****/vitesse 2** pour décoller la pâte du bol.
2. Étaler la pâte en un rectangle dont la longueur fait 3 fois la largeur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné. La plier en 3 puis la tourner d'un quart de tour. Répéter cette opération 3 fois ou plus, puis réserver au frais.

La garniture

3. Mettre les oignons coupés en deux, les poireaux et le céleri coupés en tronçons, et le persil dans le bol, et hacher **8 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol avec la spatule.
4. Ajouter l'huile et rissoler **5 min/Varoma/vitesse 4**.
5. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
6. A la sonnerie ajouter la viande, le vin, le lait, la fécule, la muscade, le sel et le poivre, et cuire **9 min/90°C/****/vitesse 2**.
7. Pendant ce temps, étaler la pâte sur un plan de travail fariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et réserver.
8. Verser la préparation dans le moule et recouvrir avec la pâte. Humecter légèrement les bords pour les coller. Faire une ouverture en croix au centre avec la pointe d'un couteau, soulever les coins pour former une cheminée, et badigeonner de lait à l'aide d'un pinceau de cuisine. Enfournier 40 minutes à 180°C (Th. 6).
9. Servir chaud, éventuellement accompagné d'une salade verte.

CONSEILS THERMOMIX

Cette recette est un excellent moyen d'utiliser les restes de poulet ou de dinde. Vous pouvez aussi présenter ce plat servi en cocottes individuelles.



Poulet en robe de chou et purée mousseline



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 5

Temps total : 1 h - Préparation : 15 min - Thermomix : 45 min

Pour 4 portions > Le poulet en robe de chou : 4 brins de persil • 4 grandes feuilles de chou frisé • 1800 g d'eau • 250 g de champignons de Paris • 1 oignon, coupé en deux • 70 g de carottes, coupées en morceaux • 40 g de beurre • 40 g de crème fraîche épaisse • 1 jaune d'œuf • Sel • Poivre • 4 escalopes de poulets très fines (400 g environ). **La purée mousseline :** 650 g de pommes de terre, épluchées et coupées en dés (soit env. 800 g au total) • 150 g de crème fraîche liquide • 1 c. à café de sel • ½ c. à café de muscade fraîchement râpée. **Éléments Thermomix :** Fouet, Varoma, Spatule, Panier de cuisson.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 2164 kJ et 518 kcal - Protides 30 g - Glucides 30 g - Lipides 31 g

Le poulet en robe de chou

1. Mettre le persil dans le bol et hacher **10 sec/vitesse 8**. Réserver.
2. Mettre les feuilles de chou dans le panier cuisson, 1000 g d'eau dans le bol, insérer le panier cuisson et blanchir **15 min/Varoma/vitesse 1**. Vider et essuyer le bol. Egoutter les feuilles de chou, ôter le bout de la nervure qui est très dur et réserver le reste.
3. Mettre les champignons, l'oignon et la carotte dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter le beurre et faire suer **6 min/100°C/vitesse 1**, sans le gobelet.
5. A la sonnerie, ajouter la crème fraîche, le jaune d'œuf, le persil, le sel et le poivre, mélanger **10 sec/vitesse 2**, puis cuire **3 min/80°C/vitesse 1**, sans le gobelet. Réserver et rincer le bol.
6. Déposer une escalope de poulet sur chaque feuille de chou, la tartiner de farce et rouler le tout bien serré. Déposer vos roulés dans le Varoma en veillant à ce que la jointure de la feuille de chou se trouve en dessous. Mettre les 800 g d'eau restants dans le bol, mettre le Varoma en place et cuire à la vapeur **17 min/Varoma/vitesse 1**.

La purée mousseline

7. A l'arrêt de la minuterie, mettre les pommes de terre dans le panier de cuisson, insérer ce dernier, remettre le Varoma en place et poursuivre la cuisson **18 min/Varoma/vitesse 1**.
8. A l'arrêt de la minuterie, maintenir les roulés au chaud dans le Varoma. Vider le bol, insérer le fouet, y mettre les pommes de terre, ajouter la crème fraîche liquide, le sel et la muscade et mélanger **1 min/vitesse 3**.
9. Présenter les roulés de poulet accompagnés de la mousseline de pommes de terre.

CONSEILS THERMOMIX

Utilisez des escalopes de poulet extra fines plus faciles à rouler une fois garnies.
Si vos champignons rendent beaucoup d'eau, ajoutez 1 c. à soupe de fécule de maïs à l'étape 5.



Osso-Bucco

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 9



Temps total : 1 h 20 min - Préparation : 20 min - Thermomix : 1 h

Pour 4 portions • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 25 g d'huile d'olive • 1000-1200 g de viande de veau (jarret + maigre) • 20 g de farine • 3 tomates • 1 branche de céleri • 100 g de vin blanc sec • 35 g de concentré de tomate • ½ cube de bouillon de volaille • 1 bouquet garni • Sel • Poivre. **Élément Thermomix** : Spatule.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 414 kJ et 421 kcal - Protides 51 g - Glucides 11 g - Lipides 19 g

1. Mettre l'oignon coupé en deux et la gousse d'ail dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **4 min/100°C/vitesse 1**. Pendant ce temps, couper la viande en morceaux de 3 à 4 cm.
3. A la sonnerie, ajouter la viande en disposant les morceaux avec os en dernier, sur le dessus. Mijoter **6 min/100°C/☞/vitesse 4**.
4. A la sonnerie, saupoudrer de farine et mélanger à l'aide de la spatule. Prolonger le mijotage **4 min/100°C/☞/vitesse 4**.
5. A la sonnerie, ajouter les tomates épluchées et coupées en 4, la branche de céleri coupée en morceaux, le vin blanc, le concentré de tomate, le bouillon de volaille, le bouquet garni, le sel et le poivre, et cuire **40 min/100°C/☞/vitesse 4**. Servir aussitôt, accompagné de riz, de pâtes ou de pommes de terre.



Cannelloni à la ricotta

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N°10



Temps total : 1 h 10 min - Préparation : 30 min - Cuisson au four : 20 min à 180°C (Th. 6) - Thermomix : 21 min

Pour 6 portions (12 cannelloni) > 120 g de gruyère • 200 g d'oignons • 30 g d'huile d'olive • 500 g de tomates • 70 g de concentré de tomate • 1 c. à café de sel • 1 bonne pincée de poivre • 1 pincée de piment de Cayenne, à ajuster en fonction de vos goûts • 1500 g d'eau et une pincée de gros sel • 400 g de viande de bœuf hachée • 100 g de ricotta • 12 cannelloni à garnir • 250 g de lait • 20 g de farine • 20 g de beurre.
Éléments Thermomix : Spatule, Panier de cuisson. **Accessoires utiles :** récipient, casserole, torchon fin, plat à gratin.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 2299 kJ et 548 kcal - Protides 29 g - Glucides 47 g - Lipides 27 g

1. Mettre le gruyère en morceaux dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre les oignons coupés en deux dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'huile d'olive, les tomates coupées en morceaux, le concentré de tomate, le sel, le poivre et le piment, puis rissoler **15 min/Varoma/vitesse 1**, sans le gobelet doseur, mais en plaçant le panier cuisson sur le couvercle du bol pour éviter les projections.
4. A la sonnerie, préchauffer le four à 180°C (Th. 6) et mettre l'eau additionnée de sel à bouillir dans une casserole.
5. Réserver 200 g de la préparation obtenue et laisser le reste dans le bol. Ajouter la viande hachée et la ricotta, puis mélanger **10 sec/vitesse 2**. Réserver.
6. Faire cuire les cannelloni à garnir dans la casserole d'eau bouillante 1 à 2 minutes. Les sortir ensuite délicatement et les égoutter à plat sur un torchon propre. Garnir ces cannelloni de farce réservée dans le bol et les déposer dans un plat à gratin.
7. Mettre les 200 g de préparation réservée dans le bol, ajouter le lait, la farine et le beurre et chauffer **6 min/90°C/vitesse 4**.
8. Verser cette sauce sur les cannelloni, saupoudrer de gruyère râpé et enfourner 20 minutes à 180°C (Th. 6).
9. En fin de cuisson, passer 5 minutes sous le grill avant de servir chaud.



Strüdel d'automne

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N°13



Temps total : 1 h 10 min - Préparation : 20 min - Cuisson au four : 30 min 180°C (Th. 6) - Thermomix : 20 min

Pour 6 portions > La pâte feuilletée : 150 g de farine • 150 g de beurre doux, préalablement congelé en morceaux • 75 g d'eau, très froide • 1 pincée de sel. **La garniture :** 40 g d'amandes émondées • 50 g de chocolat au lait • 300 g de Reine-Claude, dénoyautées et coupées en quatre • 1 petite pomme, coupée en huit • 1 belle poire, coupée en quatre • 3 pincées de cannelle en poudre • 300 g d'eau • 1 c. à soupe de fécule de maïs • 2 c. à soupe de sucre roux • 1 c. à soupe de lait • Sucre glace. **Éléments Thermomix :** Varoma, Spatule. **Accessoire utile :** papier cuisson.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1708 kJ et 408 kcal - Protides 4 g - Glucides 45 g - Lipides 24 g

La pâte feuilletée

1. Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 15 sec/vitesse 6, puis 10 sec/vitesse 2, pour décoller la pâte des parois du bol.
2. Etaler la pâte en un rectangle sur un plan de travail fariné et la plier en trois, faire un quart de tour et recommencer. Renouveler l'opération trois fois, puis réserver au frais.

La garniture

3. Mettre les amandes et le chocolat au lait dans le bol et mixer 4 sec/vitesse 8, transvaser dans un saladier et réserver.
4. Déposer les fruits coupés en morceaux dans le Varoma et les saupoudrer de deux pincées de cannelle. Mettre l'eau dans le bol, placer le Varoma et cuire 10 min/Varoma/vitesse 1.
5. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
6. A la sonnerie retirer le Varoma et laisser les fruits refroidir 15 minutes (ôter le couvercle).
7. Saupoudrer les fruits tiédés avec la fécule de maïs et mélanger à l'aide de la spatule, puis les transvaser dans le saladier avec le chocolat et les amandes, ajouter le sucre et mélanger à nouveau délicatement.
8. Etaler la pâte sur un papier cuisson légèrement fariné en un rectangle de 35 x 25 cm environ.
9. Déposer les fruits sur une moitié de la pâte, jusqu'à deux centimètres du bord. Humecter les bords et rabattre l'autre moitié de manière à former un "chausson". Pincer les bords. Badigeonner la pâte de lait à l'aide d'un pinceau de cuisine et enfourner 30 minutes.
10. Servir ce gâteau tiède, saupoudré de sucre glace et d'une pincée de cannelle.

CONSEIL THERMOMIX

Ce dessert sera délicieux accompagné d'une boule de glace à la vanille ou à la cannelle.



Petits pots de crème au chocolat

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 5



Temps total : 40 min - Préparation : 5 min - Thermomix : 35 min

Pour 6 portions > 100 g de chocolat noir • 600 g de crème liquide, 30% m.g. min. • 75 g de sucre • 5 œufs • 400 g d'eau. **Élément Thermomix** : Varoma. **Accessoires utiles** : 6 ramequins, film alimentaire.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 2157 kJ et 520 kcal - Protides 9 g - Glucides 25 g - Lipides 43 g

1. Mettre le chocolat en morceaux et la crème fraîche dans le bol, et chauffer **8 min/80°C/vitesse 2**.
2. Ajouter le sucre et les œufs et mélanger **10 sec/vitesse 4**.
3. Verser la préparation dans de petits ramequins, les couvrir de film alimentaire et les placer dans le Varoma. Mettre l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et cuire à la vapeur **25 min/Varoma/vitesse 2**.
4. Laisser refroidir et servir frais.

CONSEIL THERMOMIX

Ces petits pots de crème se conserveront facilement quelques jours au réfrigérateur.



Mousse au caramel salé



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 23

Temps total : 4 h 30 min - Préparation : 20 min - Attente : 4 h - Thermomix : 12 min

Pour 8 portions > La crème : 3 feuilles de gélatine alimentaire et un grand bol d'eau froide • 450 g de lait entier • 4 jaunes d'œufs. **La mousse au caramel :** 300 g de sucre en poudre • 1 trait de jus de citron (ou 1 c. à soupe d'eau) • 75 g de crème liquide • ½ c. à café de fleur de sel • 4 blancs d'œufs • 1 trait de jus de citron (ou 1 pincée de sel). **Accessoire utile :** casserole.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1044 kJ et 247 kcal - Protides 6 g - Glucides 41 g - Lipides 7 g

La crème

1. Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans un bol d'eau froide.
2. Mettre le lait et les jaunes d'œufs dans le bol et chauffer 8 min/80°C/vitesse 4.
3. A la sonnerie, ajouter la gélatine soigneusement essorée et mélanger 5 sec/vitesse 4. Réserver dans le bol pendant la préparation du caramel.

La mousse au caramel

4. Mettre le sucre dans une casserole avec un trait de jus de citron et cuire jusqu'à l'obtention d'un caramel brun. Incorporer ensuite la crème et le sel en faisant attention aux éventuelles projections. Si le caramel fait des "morceaux", le remettre sur le feu pour qu'il se liquéfie à nouveau.
5. Ajouter ce caramel à la crème tiédie (en deux ou trois fois car la différence de température fait "monter" le lait) et mélanger 15 sec/vitesse 6. Transvaser dans un saladier et laisser refroidir. Laver et essuyer soigneusement le bol.
6. Mettre les blancs et le jus de citron (ou le sel) dans le bol parfaitement propre, insérer le fouet, et fouetter 4 min/37°C/vitesse 4.
7. Incorporer aussitôt les blancs ainsi montés à la crème au caramel refroidie, mais pas figée, et placer au frais pendant au moins 4 heures avant de déguster.



Tarte au citron déstructurée



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 21

Temps total : 20 min - Préparation : 5 min - Thermomix : 15 min

Pour 6 portions > Le croustillant aux épices : 100 g de biscuits Spéculoos • 20 g de beurre. **Le lemon curd :** 1 citron bio (ou bien lavé et brossé) • 70 g de beurre doux • 2 œufs entiers • 1 jaune d'œuf • 125 g de sucre. **La meringue suisse :** 3 blancs d'œufs • 90 g de sucre • 1 trait de jus de citron. **Élément Thermomix :** Spatule. **Accessoires utiles :** récipient, verrines.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1547 kJ et 369 kcal - Protides 6 g - Glucides 47 g - Lipides 18 g

Le croustillant aux épices

1. Mettre les biscuits et le beurre dans le bol et mixer **15 sec/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient et réserver.

Le lemon curd

2. Couper les deux extrémités du citron, le couper en 4, en retirer les pépins, mettre les morceaux dans le bol et mixer **15 sec/vitesse 9**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Ajouter le beurre, les œufs entiers, le jaune et le sucre, et chauffer **8 min/90°C/vitesse 2**, puis mixer **30 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.

La meringue suisse

4. Insérer le fouet, mettre tous les ingrédients de la meringue dans le bol, et fouetter **4 min/37°C/vitesse 4**, en augmentant progressivement la vitesse la première minute. Réserver.

Le montage

5. Répartir le croustillant aux épices dans le fond des verrines. Ajouter une bonne épaisseur de lemon curd et terminer par une couche de meringue. Brûler légèrement le dessus à l'aide d'un chalumeau de cuisine. Servir frais.

VARIANTE

Variez le parfum de vos verrines en remplaçant par exemple le citron par de l'orange.



A blackboard with white and green chalk text, placed in a snowy landscape. The background shows rolling hills covered in a light layer of snow under a pale sky. The blackboard is the central focus, with the text written on it in a simple, hand-drawn style.

RECETTES D'
HIVER

THERMOMIX & VOUS

Foie gras en panacotta et compotée figue-pomme



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 22

Temps total : 2 h 40 min - Préparation : 10 min - Attente : 2 h - Thermomix : 26 min

Pour 8 portions > La compotée figue-pomme : 140 g de figues sèches et moelleuses • 200 g de pommes acidulées • 15 g de sucre roux • 25 g de Porto (facultatif) • 1 pincée de cannelle en poudre. **La panacotta au foie gras :** 50 g de Porto • 1 étoile de badiane • 150 g de foie gras frais • 200 g de crème liquide • 3 tours de moulin à poivre • 2 feuilles de gélatine alimentaire et un bol d'eau froide. **Élément Thermomix :** Spatule. **Accessoires utiles :** 6 verrines.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 974 kJ et 234 kcal - Protides 3 g - Glucides 17 g - Lipides 17 g

La compotée figue-pomme

1. Mettre dans le bol les figues et la pomme, épluchée et épépinée, et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le sucre, le Porto et la cannelle, et compoter 15 min/100°C/vitesse 4, sans le gobelet.
3. En fin de la cuisson, mettre la valeur d'1 à 2 c. à café bombée de cette compote (en fonction de la taille de vos contenants) au fond de 6 verrines et laisser refroidir. Réserver et nettoyer le bol.

La panacotta au foie gras

4. Mettre le Porto et la badiane dans le bol, et réduire 5 min/Varoma/vitesse 4, sans le gobelet.
5. A la sonnerie, retirer la badiane, ajouter le foie gras et mixer 10 sec/vitesse 8. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
6. Ajouter la crème et le poivre, et chauffer 10 min/90°C/vitesse 1.
7. Pendant ce temps, mettre les feuilles de gélatine à tremper dans un bol d'eau froide.
8. A la sonnerie, ajouter la gélatine soigneusement égouttée et dissoudre 10 sec/vitesse 3. Laisser tiédir avant de verser dans les verrines et de réfrigérer 2 heures minimum.
9. Servir frais, avec par exemple, des tranches de pain d'épices et des noisettes grillées et concassées.

CONSEILS THERMOMIX

Dans le cadre d'un buffet ou d'une réception, réalisez de petites portions en amuse-bouche.

Les saveurs se développeront davantage encore si vous préparez cette entrée la veille.



Terrine de canard

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 22



Temps total : 24 h - Préparation : 30 min - Cuisson au four : 1 h à 180°C (Th. 6) - Attente : 24 h - Thermomix : 1 min

Pour 8 tranches > Le canard et la marinade : 400 g de magret de canard • 300 g de foie gras de canard, cru • 50 g de Cognac • Sel • Poivre. **La farce :** 150 g de gorge de porc • 300 g d'épaule de porc • 200 g de veau • 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès • 4 pincées de muscade fraîchement râpée • 2 pincées de cannelle en poudre • 2 pincées de sel • 4 pincées de poivre. **La finition :** 3 grandes bandes de crépine (ou bardes de porc) • 2 feuilles de laurier • 1 branche de thym. **Accessoires utiles :** terrine, plat à gratin.

Valeurs nutritionnelles par tranche : Valeur énergétique 1693 kJ et 407 kcal - Protides 34 g - Glucides 1 g - Lipides 25 g

1. Couper le veau, l'épaule et la gorge en gros cubes et les congeler pendant 20 à 30 minutes.

Le canard et la marinade

2. Retirer la peau du magret, le couper en 4 dans la longueur. Séparer les lobes du foie et les déveiner. Les couper en 2 dans la longueur. Déposer le tout dans un plat, arroser avec le Cognac, saler, poivrer et placer au réfrigérateur pendant 2 heures. Les retourner deux fois au cours de cette période.

La farce

3. Pendant ce temps, mettre la gorge de porc dans le bol, et hacher 10 sec/vitesse 8. Transvaser dans un récipient et réserver.

4. Mettre 100 g d'épaule de porc dans le bol, et hacher 5 sec/vitesse 8, transvaser dans un récipient et réserver. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la viande de porc.

5. Procéder de même avec la viande de veau.

6. Egoutter les foies et mettre la marinade dans le bol. Ajouter les viandes hachées, le vinaigre, la muscade, la cannelle, le sel et le poivre puis mélanger 1 min/□/¼.

Le montage

7. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).

8. Tapisser une large terrine de crépine en faisant déborder largement. Etaler la moitié de la farce, poser dessus en les alternant morceaux de foie et morceaux de magret. Recouvrir du reste de farce, décorer de feuilles de laurier et de thym et rabattre la crépinette sur l'ensemble. Découper l'excédent de crépinette. Couvrir la terrine et la placer dans un plat à gratin avec de l'eau. Cuire au bain-marie 1 heure à 180°C (Th. 6).

9. Au sortir du four, laisser refroidir avant de placer au frais 24 à 48 heures pour lui laisser le temps de développer ses saveurs. Déguster sur de belles tranches de pain de campagne.

CONSEIL THERMOMIX

La gorge de porc se trouve facilement chez le charcutier. Elle permet de donner du moelleux aux terrines.



Coquilles Saint-Jacques



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 6

Temps total : 50 min - Préparation : 20 min - Cuisson au four : 10 min sous le grill - Thermomix : 20 min

Pour 4 portions > 50 g d'échalotes • 20 g d'huile d'olive • 150 g d'eau • 100 g de vin blanc sec • 150 g de filet de poisson blanc (merlu par exemple) • 8 noix de Saint-Jacques, avec corail de préférence • 1 c. à café de sel • 100 g de champignons de Paris frais, brossés et coupés en fines lamelles • 80 g de crème fraîche • 3 c. à café de fécule de maïs • 1 c. à soupe rase de fumet de poisson • 30 g de whisky • 100 g de crevettes, cuites et décortiquées • Poivre • 20 g de chapelure. **Éléments Thermomix** : Panier de cuisson, Varoma, Fouet, Spatule. **Accessoires utiles** : saladier, 6 cassolettes.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1158 kJ et 276 kcal - Protides 22 g - Glucides 14 g - Lipides 13 g

1. Mettre les échalotes dans le bol, et mixer 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile et rissoler 3 min/100°C/vitesse 1.
3. Ajouter l'eau et le vin, disposer les filets de poisson dans le Varoma, mettre ce dernier en place et cuire à la vapeur 10 min/Varoma/vitesse 1.
4. A la fin de la minuterie, retirer le Varoma, insérer le fouet dans le bol, ajouter les noix de Saint-Jacques, le sel et les champignons, remettre le Varoma en place et cuire à nouveau 4 min/100°C/vitesse 1.
5. A la fin de la cuisson retirer le Varoma et réserver, ôter le fouet et filtrer le contenu du bol à l'aide du panier cuisson en récupérant le jus de cuisson. Réserver le contenu du panier.
6. Remettre le jus de cuisson dans le bol, ajouter la crème fraîche, la fécule de maïs, le fumet de poisson et le whisky, et chauffer 3 min/80°C/vitesse 2, puis mélanger 10 sec/vitesse 5.
7. Allumer la fonction grill de votre four.
8. Pendant ce temps, couper le poisson en petits morceaux et retirer les éventuelles arêtes. Répartir le poisson, les crevettes et le contenu du panier réservé dans les cassolettes. Ajuster l'assaisonnement à votre convenance, arroser de sauce et saupoudrer de chapelure.
9. Passer 5 à 10 minutes sous le grill du four et servir chaud.

CONSEIL THERMOMIX

Si vous utilisez des coquilles avec corail, ajoutez celui-ci en même temps avec les autres ingrédients à l'étape 6 et mixez 20 sec/vitesse 8.



Poireaux en tatin

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 18



Temps total : 55 min - Préparation : 10 min - Cuisson au four : 25 min à 200°C (Th. 6-7) - Thermomix : 21 min

Pour 6 portions > 50 g de Gouda au cumin, bien sec • 160 g de farine • 100 g de beurre mou • 2 c. à soupe de crème liquide • 1 jaune d'œuf • 7 beaux blancs de poireaux • 300 g d'eau • 30 g de sucre roux • 1 c. à café de graines de cumin • Sel • Poivre. **Élément Thermomix** : Panier de cuisson. **Accessoires utiles** : papier absorbant, moule à tarte (Ø 26 cm), rouleau à pâtisserie, fourchette.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1324 kJ et 317 kcal - Protides 7 g - Glucides 27 g - Lipides 20 g

1. Mettre le Gouda en morceaux dans le bol, et mixer 5 sec/vitesse 8.
2. Ajouter la farine, 80 g de beurre, coupé en morceaux, la crème et le jaune d'œuf, puis pétrir 2 min . Retirer la pâte du bol et réserver au frais.
3. Couper les blancs de poireaux en tronçons de 2 cm environ et les placer debout bien serrés dans le panier de cuisson (garder la partie verte pour une autre utilisation), mettre l'eau dans le bol, insérer le panier et cuire à la vapeur 18 min/Varoma/vitesse 1.
4. Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7).
5. A la sonnerie, égoutter les poireaux sur du papier absorbant. Parsemer les 20 g de beurre restants en petits morceaux au fond du moule, saupoudrer de sucre roux et de graines de cumin, disposer les tronçons de poireaux debout dans le moule et assaisonner.
6. Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail préalablement fariné et couvrir les poireaux de cette pâte. La piquer à la fourchette et enfourner 25 minutes à 200°C (Th. 6-7).
7. Au moment de servir, retourner sur un plat.

CONSEILS THERMOMIX

Conservez le vert des poireaux pour remplacer les oignons dans vos différentes préparations ou pour réaliser une soupe.

Veillez à ne pas faire de tronçons de poireaux de plus de 2 cm sans quoi vous risquez de ne pas avoir assez de blancs de poireau.

VARIANTE

Pour les plus gourmands, servez éventuellement avec un filet de crème liquide.



Lapin marengo

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 5



Temps total : 55 min - Préparation : 20 min - Thermomix : 35 min

Pour 4 portions > 600 g de cuisses de lapin, désossées (4 cuisses) • 100 g d'échalotes • 10 g d'huile d'olive • 600 g de champignons de Paris • 10 brins de persil frais ciselés • 100 g de vin blanc sec • 250 g de tomates entières pelées au jus (poids net) • 1 c. à café de feuilles de thym frais • 2 feuilles de laurier • 1 c. à café de gros sel • Poivre • 300 g de pommes de terre. **Éléments Thermomix** : Varoma, Spatule.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1397 kJ et 333 kcal - Protides 37 g - Glucides 18 g - Lipides 12 g

1. Découper la viande de lapin, désossée par votre boucher, en morceaux moyens de 2 cm environ.
2. Mettre les échalotes dans le bol, et mixer 5 sec/vitesse 4. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'huile et le lapin en morceaux, préalablement et rissoler 8 min/100°C/🌀/vitesse 1.
4. Pendant ce temps, brosser les champignons, couper les pieds et les réserver, émincer les chapeaux et les mettre dans le Varoma. Ajouter la moitié du persil ciselé et réserver.
5. A la sonnerie, ajouter le vin, les tomates égouttées, les pieds de champignon, le reste de persil, le thym, le laurier, le gros sel et le poivre, puis cuire 15 min/100°C/🌀/vitesse 1.
6. A la sonnerie, ajouter les pommes de terre coupées en cubes dans le bol, mettre en place le Varoma, et poursuivre la cuisson 15 min/Varoma/🌀/vitesse 1.
7. Servir chaud accompagné des champignons assaisonnés à votre goût.

CONSEIL THERMOMIX

Cette préparation "en gibelotte" (vin blanc, champignons, tomates) s'accorde aussi parfaitement avec le poulet ou le veau.



Bœuf à l'orange

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 23



Temps total : 1 h 30 min - Préparation : 15 min - Attente : 1 h - Thermomix : 12 min

Pour 4 portions > 600 g de viande de bœuf (paleron, gîte ou rumsteck). **La marinade** : 30 g de sauce de soja douce • 10 g de vinaigre de riz (ou mirin) • 2 pincées de sel • 1 pincée de poivre de Sichuan • 3 gouttes de Tabasco® (facultatif). **La sauce** : 1 petit morceau de gingembre frais (1 cm env.) • ½ oignon • 2 cives (ou 6-7 brins de ciboulette) • 20 g d'huile • 1 orange non traitée • ½ cube de bouillon de bœuf • 100 g d'eau • 1 c. à café de fécule de maïs • 10 g de basilic frais • 30 g de noix de cajou concassées pour le décor (facultatif). **Éléments Thermomix** : Spatule, Panier de cuisson.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 2404 kJ et 566 kcal - Protides 20 g - Glucides 100 g - Lipides 8 g

La marinade

1. Emincer la viande en fines lamelles et réserver dans un récipient creux.
2. Mettre la sauce soja, le vinaigre, le sel, le poivre et le Tabasco® dans le bol, et mélanger **10 sec/vitesse 4**.
3. Verser sur la viande et mélanger à l'aide de la spatule pour bien imprégner la viande. Laisser mariner 1 heure minimum. Rincer le bol.

La sauce

4. Au bout de ce temps, égoutter la viande en veillant à réserver la marinade, mettre la viande dans le panier cuisson et réserver.
5. Mettre le gingembre, l'oignon et les cives en morceaux dans le bol, et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule puis donner **1 impulsion de Turbo**. Racler à nouveau les parois du bol à l'aide de la spatule.
6. Ajouter l'huile et rissoler **5 min/Varoma/vitesse 4**.
7. A la sonnerie, ajouter le zeste d'orange finement râpé, son jus d'orange, la marinade, le bouillon, l'eau et la fécule. Insérer le panier cuisson, et cuire à la vapeur **8 à 10 min/Varoma/vitesse 2**, sans le gobelet. A mi-cuisson, mélanger la viande à l'aide de la spatule pour avoir une cuisson bien homogène.
8. A la sonnerie, verser la viande dans le bol et mélanger le tout à l'aide de la spatule. Servir aussitôt, parsemé de basilic ciselé et éventuellement de noix de cajou concassées grossièrement.

CONSEILS THERMOMIX

Servez bien chaud avec du riz ou des nouilles chinoises.

Afin d'éviter l'amertume de l'orange, faites blanchir le zeste 3 minutes dans de l'eau bouillante avant de l'utiliser dans vos préparations culinaires.



Lotte vapeur façon tagine



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 15

Temps total : 1 h 45 min - Préparation : 15 min - Attente : 1 h - Thermomix : 30 min

Pour 4 portions > 1 gros oignon • 4 gousses d'ail • 10 g de gingembre frais • 400 g de tomates fraîches, pelées et épépinées • 4 brins de persil frais • 4 brins de coriandre fraîche • 70 g d'huile d'olive • Le jus d'un citron • ½ citron confit (facultatif) • 3 c. à café de graines de cumin • ½ c. à café de piment de Cayenne • 100 g d'eau tiède • 600 g de lotte • 500 g de pommes de terre à chair ferme • 100 g de carottes • 1 c. à café de fumet de poisson déshydraté • 3 c. à café de sel • 5 feuilles de coriandre fraîche. **Élément Thermomix** : Spatule.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1917 kJ et 456 kcal - Protides 34 g - Glucides 33 g - Lipides 21 g

1. Mettre l'oignon, l'ail et le gingembre dans le bol et donner  2 impulsions de turbo. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter 200 g de tomates, pelées et épépinées, le persil et la coriandre, et mixer 4 sec/vitesse 5.
3. Ajouter l'huile, le jus de citron, le 1/2 citron confit si utilisé, le cumin, le piment et l'eau tiède, puis mélanger 10 sec/ vitesse 1.
4. Couper la lotte en 4 darnes et les mettre dans le bol, mélanger 20 sec/ vitesse 2, puis laisser mariner pendant 1 heure en remuant de temps à autre à l'aide de la spatule.
5. Pendant ce temps, éplucher et détailler les pommes de terre et la carotte en rondelles d'½ cm environ. Couper le reste des tomates. Réserver le tout.
6. Le temps de la marinade écoulé, égoutter les darnes de lotte et les mettre dans le Varoma, avec le citron confit si utilisé, et réserver. Mettre la carotte, le fumet de poisson, les tomates et le sel dans le bol, puis cuire à la vapeur 15 min/Varoma/ vitesse 1.
7. A la sonnerie, ajouter les pommes de terre au contenu du bol, mettre le Varoma en place et prolonger la cuisson 30 min/Varoma/ vitesse 1.
8. Déguster très chaud parsemé de coriandre fraîche ciselée.

CONSEIL THERMOMIX

Si vous n'aimez pas les plats relevés, diminuez la quantité de gingembre et du piment de Cayenne ; le charme de ce "tajine de lotte" réside néanmoins dans les multiples parfums et épices qui le composent.

VARIANTE

Pour plus encore de saveurs, mélangez l'huile d'olive à de l'huile d'argan, très douce et parfumée.



Macaroni aux 5 légumes colorés

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 23



Temps total : 45 min - Préparation : 10 min - Thermomix : 36 min

Pour 6 portions > 60 g de gruyère • 1500 g d'eau • 1 c. à café de sel • 200 g de brocoli, sans le pied • 8 choux de Bruxelles • 200 g de carottes • 1 petite branche de céleri • 250 g de macaroni • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 400 g de sauce tomate • poivre. **Éléments Thermomix** : Varoma, Fouet, Panier de cuisson. **Accessoire utile** : récipient.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1441 kJ et 339 kcal - Protides 13 g - Glucides 6 g - Lipides 58 g

1. Mettre le gruyère coupé en morceaux dans le bol, et mixer **10 sec/vitesse 7**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre l'eau et le sel dans le bol. Détailler le brocoli en petits bouquets, couper les choux de Bruxelles en 4, et les carottes et le céleri en rondelles. Placer ces légumes dans le Varoma, mettre en place ce dernier et cuire à la vapeur **25 min/Varoma/vitesse 2**.
3. A la sonnerie, retirer le Varoma, **insérer le fouet**, verser les pâtes dans le bol, remettre le Varoma en place pour conserver les légumes au chaud et cuire **le temps indiqué sur le paquet/90°C/90/vitesse 4**.
4. Vider l'eau du bol en égouttant les pâtes dans le panier cuisson, et les verser sur les légumes. Mettre l'oignon fendu en deux et l'ail dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
5. Ajouter la sauce tomate, remettre le Varoma en place et chauffer **5 min/Varoma/vitesse 2**. Rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt les pâtes aux légumes avec la sauce tomate et saupoudrer de gruyère râpé.

CONSEIL THERMOMIX

Réalisez vous-même votre sauce tomate en suivant la recette du coulis de tomate page 36 du livre "A table avec Thermomix".



Pommes de terre au curry



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 15

Temps total : 45 min - Préparation : 5 min - Thermomix : 40 min

Pour 4 portions > 4 gousses d'ail • 15 g de gingembre frais • 1 piment vert • 2 yaourts brassés naturels • 4 c. à café de sel • 1 c. à café de curcuma • 1 citron vert • 500 g d'eau tiède • 600 g de pommes de terre • 4 graines de cardamome • 1 c. à café de poivre noir en grains • 1 c. à café de sucre en poudre • 1 gros oignon • 1 c. à café de muscade moulue • 20 g de beurre • 1 c. à café de graines de cumin • Quelques feuilles de menthe fraîche. **Éléments Thermomix** : Panier de cuisson, Spatule, Fouet. **Accessoire utile** : saladier.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 964 kJ et 229 kcal - Protides 7 g - Glucides 34 g - Lipides 6 g

1. Mettre l'ail, le gingembre et le piment vert épépiné dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter les yaourts et 2 c. à café de sel, et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Transvaser dans un saladier et réserver. Rincer le bol.
3. Mettre le curcuma, le citron coupé en quatre et l'eau dans le bol, mettre les pommes de terre épluchées et coupées en cubes dans le panier cuisson, insérer ce dernier dans le bol, et cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 1**.
4. A la sonnerie, retirer le panier cuisson à l'aide de la spatule, égoutter les pommes de terre et les verser dans la marinade au yaourt. Mélanger délicatement à l'aide de la spatule et laisser mariner une dizaine de minutes. Réserver l'eau de cuisson, rincer et essuyer le bol.
5. Pendant ce temps, mettre les graines de cardamome, le poivre et le sucre dans le bol et concasser **5 sec/vitesse 8**.
6. Ajouter l'oignon coupé en deux et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
7. Ajouter la muscade et le beurre, et chauffer **5 min/70°C/vitesse 1**.
8. Insérer le fouet, ajouter les pommes de terre, la marinade, 100 g d'eau de cuisson réservée, les graines de cumin, le reste de sel et mijoter **20 min/100°C/☞/vitesse ☞**.
9. Servir parsemées de feuilles de menthe ciselée.

CONSEIL THERMOMIX

En Inde, chaque région et chaque famille, élabore sa propre recette de "curry", ce mot désignant là-bas une sauce. Ce curry original est originaire de Lucknow, ville de la vallée du Gange. Il accompagnera agréablement viande rôtie ou plat de poisson à la vapeur épicé à votre façon.



Panacotta café et sauce carambar®



RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 24

Temps total : 4 h 20 min - Préparation : 5 min - Attente : 4 h - Thermomix : 15 min

Pour 8 portions > La sauce carambar® : 20 carambars® • 100 g de crème fraîche liquide, 35% m.g.
La panacotta café : 3 feuilles de gélatine alimentaire et un bol d'eau froide • 800 g de crème liquide • 50 g de sucre vanillé, réalisé au Thermomix • 2 c. à café de café instantané. **Élément Thermomix :** Spatule.
Accessoires utiles : 8 verrines.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 2691 kJ et 650 kcal - Protides 7 g - Glucides 35 g - Lipides 54 g

La sauce carambar®

1. Mettre les carambars® dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 7** en augmentant progressivement la vitesse. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter la crème liquide et chauffer **5 min/90°C/vitesse 1**. Répartir la sauce entre 8 verrines et réserver.

La panacotta café

3. Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans un bol d'eau froide pour les réhydrater.
4. Verser la crème, le sucre et le café dans le bol et porter à ébullition **5 min/80°C/vitesse 3**.
5. Ajouter la gélatine bien essorée et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Retirer le couvercle et laisser tiédir pendant 20 minutes minimum avant de verser la panacotta en filet sur la sauce carambar®. Placer au réfrigérateur pendant 4 heures minimum avant de déguster bien frais.

VARIANTES

*Remplacez les feuilles de gélatine par 2 c. à café rases d'agar-agar. Pour cela : supprimez l'étape 3, puis mettez l'agar-agar avec la crème et portez à ébullition **8 min/100°C/vitesse 3**. Laissez tiédir et versez la préparation sur la sauce carambar®.*

Pour une panacotta plus légère, remplacez les 800 g de crème par 600 g de crème et 200 g de lait entier.



Riz au lait à la cannelle et à la fleur d'oranger

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 7



Temps total : 45 min - Préparation : 5 min - Thermomix : 40 min

Pour 6 portions > 150 g d'eau • 600 g de lait entier • 1 bâton de cannelle • 100 g de riz rond • 60 g de sucre en poudre • 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger • 1 pincée de cannelle en poudre. **Accessoire utile** : ramequins.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 685 kJ et 162 kcal - Protides 4 g - Glucides 28 g - Lipides 4 g

1. Verser l'eau et le lait dans le bol. Ajouter le bâton de cannelle, le riz et le sucre, et programmer 40 min/90°C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.
2. A la sonnerie, retirer le bâton de cannelle, ajouter l'eau de fleur d'oranger, et mixer 10 sec/vitesse 3.
3. Verser le riz dans des ramequins et saupoudrer de cannelle avant de servir à température ambiante.



Mousse de banane au chocolat

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 3



Temps total : 4 h 20 min - Préparation : 10 min - Attente : 4 h - Thermomix : 8 min

Pour 4 portions > La mousse de banane : 1 feuille de gélatine et un bol d'eau froide • 40 g de sucre • 30 g d'eau • le jus d'un 1/2 citron • 3 bananes moyennes • 1 blanc d'œuf • 270 g de crème liquide, 30% m.g. min., très froide. **La sauce au chocolat :** 50 g de chocolat noir • 6 feuilles de menthe fraîche (pour la décoration) • 25 g de lait. **Éléments Thermomix :** Spatule, Fouet. **Accessoires utiles :** 1 récipient, 6 ramequins.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1655 kJ et 398 kcal - Protides 5 g - Glucides 35 g - Lipides 27 g

La mousse de banane

1. Mettre la feuille de gélatine à réhydrater dans un bol d'eau froide.
2. Mettre le sucre et l'eau dans le bol et chauffer **2 min/80°C/vitesse 1**.
3. A la sonnerie, ajouter la feuille de gélatine bien essorée, et mélanger **5 sec/vitesse 4**.
4. Ajouter le jus de citron et 2 bananes coupées en gros morceaux, puis mixer **10 sec/vitesse 8**. Transvaser dans un récipient et réserver. Laver le bol à l'eau froide et l'essuyer soigneusement.
5. Insérer le fouet et battre le blanc d'œuf en neige **3 min/37°C/vitesse 3,5**. Incorporer les blancs en neige à la préparation à la banane à l'aide de la spatule. Nettoyer le bol.
6. Mettre 250 g de crème liquide très froide dans le bol propre, insérer le fouet, et fouetter **2 à 3 min/vitesse 3**, où jusqu'à ce que la crème prenne. Incorporer délicatement la crème chantilly obtenue à la purée de banane.
7. Verser la mousse dans 6 ramequins individuels, réfrigérer pendant 2 heures environ.

La sauce au chocolat

8. Cinq minutes avant de servir, mettre le chocolat en morceaux dans le bol, et râper **8 sec/vitesse 9**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
9. Ajouter le lait, les 20 g de crème restants, et chauffer **3 min/50°C/vitesse 2**.
10. Verser un peu de sauce au chocolat sur la mousse de banane, décorer de feuilles de menthe et servir aussitôt.

VARIANTE

Faites dorer quelques rondelles de banane à la poêle dans un peu de beurre et décorez-en les ramequins avant de servir.



Bûche glacée exotique

RECETTE PARUE DANS THERMOMIX & VOUS N° 2



Temps total : 6 h - Préparation : 15 min - Attente : 6 h de congélation - Thermomix : 2 min

Pour 10 portions • 150 g de sucre en poudre • 300 g de lychees frais, préalablement congelés • 3 blancs d'œufs • 30 g de crème fraîche épaisse • 100 g de macarons au chocolat (facultatif) • 300 g de mangue fraîche, préalablement congelée • 100 g de macarons à la pistache (facultatif) • 300 g d'ananas frais, préalablement congelé. **Élément Thermomix** : Spatule.

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1298 kJ et 307 kcal - Protides 5 g - Glucides 55 g - Lipides 7 g

La veille

1. Congeler à plat et en fine épaisseur les fruits, préalablement lavés, épluchés, dénoyautés et coupés en morceaux.

Le jour même (quelques heures avant le repas)

2. Mettre le sucre dans le bol, et mixer **15 sec/vitesse 9** pour obtenir du sucre glace. Réserver dans un récipient.

3. Mettre dans le bol 50 g de sucre glace, les lychees, un blanc d'œuf et 10 g de crème fraîche, puis mixer **30 sec/vitesse 6** en vous aidant de la spatule.

4. Étaler la glace obtenue au fond d'un moule à cake préalablement tapissé de film alimentaire, et lisser la surface à l'aide de la spatule. Émietter les macarons au chocolat sur toute la surface et remettre au congélateur pendant la réalisation de la deuxième couche.

5. Laver le bol et préparer la glace à la mangue de la même façon et avec les mêmes quantités d'ingrédients.

6. Étaler la glace à la mangue sur les macarons au chocolat, lisser la surface à l'aide de la spatule et émietter les macarons à la pistache dessus. Remettre au congélateur pendant la préparation de la dernière couche de glace.

7. Laver le bol et procéder de la même façon pour confectionner la glace à l'ananas.

8. Étaler la glace à l'ananas sur les couches précédentes, lisser à l'aide de la spatule et réserver au congélateur 3 heures minimum avant de servir, démoulée et découpée en tranches, éventuellement décorée de chantilly et de petits macarons.

CONSEIL THERMOMIX

Remettez le moule au congélateur entre chaque couche de glace, car cette dernière fond assez rapidement.

VARIANTE

Variez les parfums de cette bûche glacée en fonction des fruits disponibles sur vos étals.



INDEX ALPHABÉTIQUE

A

Aumônières aux fruits de mer32

B

Bœuf à l'orange96

Bûche glacée exotique110

C

Cannelloni à la ricotta74

Coquilles Saint-Jacques90

Crème glacée sans gluten et coulis de cerise26

Crevettes exotiques coco gingembre36

Crumble aux fruits rouges52

F

Fanes de radis en velouté et chorizo croustillant8

Filet de bar sauce aux courgettes40

Flan de brocoli64

Foie gras en panacotta
et compotée figue-pomme86

Fraîcheur de yaourt38

G

Gratin de potiron au munster62

L

Lapin marengo94

Lotte vapeur façon tagine98

M

Macaroni aux 5 légumes colorés100

Marmite aux palourdes18

Minestrone de fruits et crème au safran28

Mini-tourtes agneau aubergine44

Mousse au caramel salé80

Mousse de banane au chocolat108

O

Osso-Bucco72

P

Palmiers saumon aneth6

Panacotta café et sauce carambar®104

Paupiette de veau et ses petits légumes14

Pêches au basilic54

Petits pots de crème au chocolat78

Poireaux en tatin92

Pommes de terre au curry102

Poulet au poireau en croûte68

Poulet en robe de chou et purée mousseline70

R

Raviolis asperge-roquette20

Riz au lait à la cannelle et à la fleur d'oranger106

Roulé d'épinards au chèvre frais12

S

Sorbet de poivrons rouges34

Soupe de fraises à la compotée de rhubarbe
et chocolat blanc24

Soupe de quetsches et glace à la cannelle48

Strudel d'automne76

Sucré salé de porc aux figues42

Surprises de loup aux poireaux66

T

Tartelettes au chocolat praliné22

Tarte au chou romanesco et roquefort46

Tarte au citron déstructurée82

Tartinades apéritives10

Terrine de canard88

Terrine de pintade aux pistaches60

Thon et sa crème vanille16

Tiramisu aux framboises50

V

Velouté de céleri au roquefort58



créatives



rapides



économiques



légères



"un temps d'avance"



végétariennes



sans gluten