

la  
forme  
thermomix

VORWERK





la  
forme  
thermomix



*Diététicienne de formation,  
Agnès Mignonac a tout d'abord  
exercé dans un service hospitalier  
spécialisé dans les problèmes de poids.  
Elle y a acquis une approche personnalisée de la minceur.*

*Forte de cette expérience,  
Agnès a ensuite travaillé comme journaliste  
et conseil d'entreprises agro-alimentaires :*  
– journaliste : Antenne 2, journaux féminins, livres  
– conseil : création de produits allégés,  
conception de support de communication  
(livrets, minitels, présence packaging...)

*De sa rencontre avec le Thermomix est né ce livre,  
qui vous permettra, selon vos objectifs  
de maigrir en douceur sans vous priver,  
ou tout simplement d'équilibrer  
votre alimentation au quotidien.*

*M*anger est un plaisir qu'il nous est facile de satisfaire quotidiennement : nous ne pouvons qu'être séduits par les délicieuses saveurs que dégagent nos mets les plus divers, par les couleurs que la nature met si joliment en scène dans nos assiettes, par la complicité qui naît de la dégustation... Nous n'aurions pas ici la place d'argumenter tous les plaisirs de la table.

*Mais, aujourd'hui, manger bon, manger beau ne nous suffit plus : nous voulons désormais manger mieux sans perdre pour autant les « bons côtés de la vie ».*

### *P*ourquoi manger mieux ?

*L'alimentation ne joue pas un rôle purement hédonique : elle assure avant tout une fonction vitale qui se résume par un apport suffisant d'éléments énergétiques et « plastiques » permettant à l'organisme d'assurer l'ensemble de ses fonctions. Notre forme va dépendre de nos choix alimentaires. Or l'analyse de ces derniers n'est guère satisfaisante : nous mangeons trop, nous mangeons mal, ouvrant ainsi la porte à de nombreux déséquilibres alimentaires...*

*Au travers du « guide de l'alimentation minceur Thermomix, » vous allez découvrir les astuces et les tours de main qui vous permettront de conserver votre vitalité tout le long de l'année. Pour ce, vous avez déjà un atout fabuleux :*

*Le Thermomix qui va se révéler être le complice de tous vos « moments gourmands minceur ».*

*Pour que vous puissiez à votre tour créer de savoureuses « recettes minceur » à l'aide du Thermomix et choisir de manière judicieuse les aliments qui les composeront, nous vous convions à faire plus ample connaissance avec les « ingrédients » qui sont à la base d'une « alimentation forme ».*

*Agnès Mignonne*

## **“L'alimentation forme”**

*comporte une grande diversité d'ingrédients :*

- les uns se caractérisent par un apport de calories : il s'agit des protéines, des lipides ou graisses, des glucides ou « sucres »*
- les autres se caractérisent par un apport nul de calories : il s'agit des vitamines, des oligo-éléments, des minéraux, de l'eau.*

*Chacun d'eux a un rôle bien précis, et aucun ne peut être délaissé.*

# Les protéines

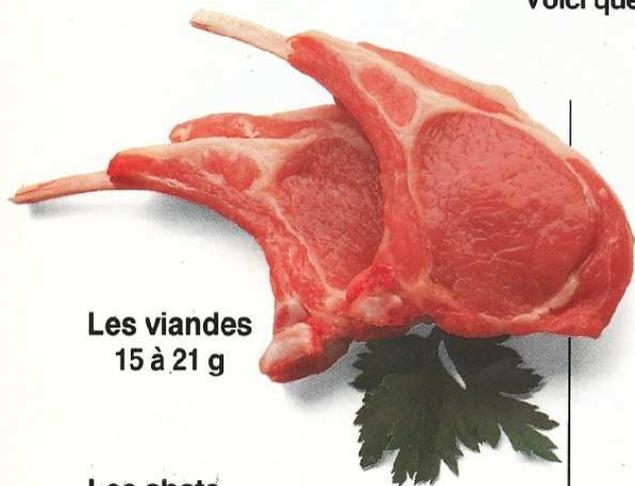
## Leur rôle :

Les protéines sont les constituants de tout organisme vivant : elles sont responsables de l'édification des cellules, participent à l'élaboration des enzymes, des hormones, des anti-corps..., sont à la base des défenses immunitaires et surtout sont de merveilleux « coupes faims » naturels.

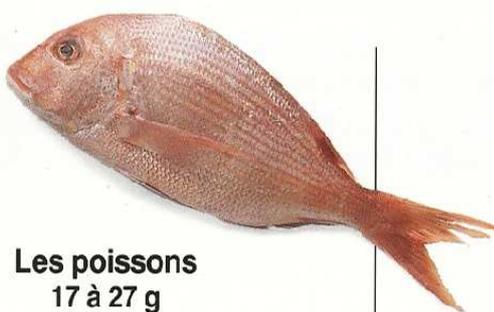
## L'alimentation nous en propose deux origines :

Une origine animale : viandes, poissons, œufs, crustacés, coquillages, lait et tous ses dérivés... ;  
une origine végétale : légumes secs, céréales, féculents, légumes verts.

Voici quelques exemples d'apport aux 100 g :



**Les viandes**  
15 à 21 g



**Les poissons**  
17 à 27 g

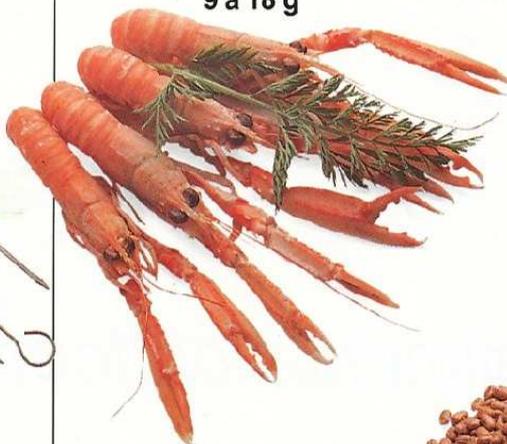


**L'œuf**  
13 g

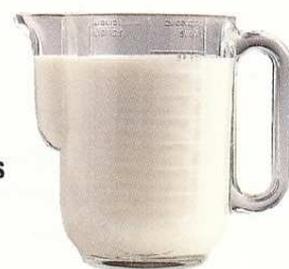


**Les abats**  
10 à 21 g

**Les coquillages**  
**Les crustacés**  
9 à 18 g



**Le lait**  
3,5 g



**Les légumes secs**  
18 à 24 g



**Les fromages**  
17 à 28 g



**Le pain**  
7 g



Leur valeur calorique : 1 g de protéine apporte 4 kcal ou 17 kJ.

# Les lipides ou « graisses »

## Leur rôle :

Les lipides sont essentiellement connus pour leur apport d'énergie (ils vous garantissent un plein de tonus sous un petit volume), fournissent et véhiculent les vitamines solubles dans les graisses, sont l'unique source de composés appelés **acides gras essentiels** dont le rôle dans la prévention du cholestérol est reconnu (indispensables à votre organisme).

Pour ne pas déroger de votre cuisine minceur Thermomix, il est important de savoir qu'il existe :

– **des lipides dits visibles** que vous pourrez facilement repérer : ce sont le beurre, la crème fraîche, l'huile, la margarine, les matières grasses allégées...

– **des lipides ou graisses dites invisibles**, habilement cachés dans les viandes, les poissons, les coquillages, les crustacés, les fromages... qui sont à surveiller.

## Quelques exemples de teneurs aux 100 g :



**Les viandes**  
2 g pour le cheval  
25 g pour l'agneau



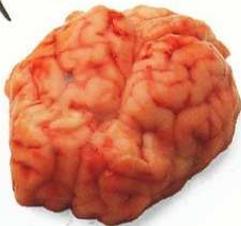
**Les poissons**  
1 à 2 g pour les poissons maigres  
12 à 18 g pour les poissons gras



**L'œuf**  
12 g



**Les abats**  
4 à 15 g



**Les fromages**  
25 à 34 g



**Le beurre**  
la margarine  
82 g

**Le lait entier**  
3,5 g



**La crème fraîche**  
à 30 % de MG  
30 g



**L'huile**  
100 g



Leur valeur calorique : 1 g de lipide apporte 9 kcal ou 38 kJ

# Les glucides ou « sucres »

## Leur rôle:

Les glucides sont essentiellement fournisseurs d'énergie: ils sont le met préféré du muscle et de nos petites cellules nerveuses.

Ils se distinguent les uns des autres par leur vitesse d'assimilation dans l'organisme:

– les uns sont absorbés rapidement par l'organisme: sucre, miel, confiture, confiserie, pâtisserie, chocolat,

lait, fruits, légumes verts, fruits secs font partie de cette catégorie.

– les autres sont absorbés lentement par l'organisme: céréales, légumes secs, féculents (pâtes, riz, pommes de terre), pain, biscottes, farine, châtaignes, maïs, petits pois.

## Quelques exemples d'apport aux 100 g :

Le lait  
5 g



Le pain  
55 g



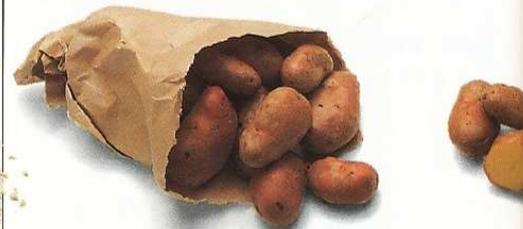
Les fruits  
6 à 20 g



Les légumes  
2 à 13 g



La farine  
75 g



La pomme de terre  
17 g



Le sucre  
100 g

La confiture  
69 g



Le chocolat  
57 g



Leur valeur calorique: 1 g de glucide apporte 4 kcal ou 17 kj.

# L'eau

Transparente, aérienne, sans apport de calories, l'eau est à la base de notre vie :

- elle est le principal constituant de notre organisme
- elle véhicule toutes les substances nécessaires à sa vie
- elle permet une bonne élimination des déchets.

En renouvellement constant, il nous faut compenser des pertes qui se chiffrent à **2,5 litres par jour**, nous assurant ainsi forme et vitalité.

## Nous avons deux possibilités :

- l'eau contenue dans les aliments : elle représente un volume de **1 litre**
- l'eau de boisson : nous sommes ainsi amenés à boire un minimum de **1,5 litre d'eau par jour**.

**Les fruits**  
1,50 g



**Les légumes**  
0,4 à 6 g



**Le pain complet**  
8,5 g



**Le son**  
44 g



**Leur apport calorique est négligeable.**

NB: Si vous êtes spontanément peu consommateur de fibres, quelques précautions sont à prendre pour les introduire: commencez **progressivement** et non massi-

# Les fibres

D'origine végétale, les fibres ne peuvent être digérées par l'organisme: elles jouent un rôle de ballast tout le long du transit intestinal :

- elles ralentissent la vidange de l'estomac retardant ainsi l'apparition de la faim
- elles sont aujourd'hui le meilleur moyen naturel pour lutter contre tous les problèmes de paresse intestinale, fréquents surtout dans le contexte de la minceur.

Vous les trouverez dans les céréales complètes ainsi que leurs dérivés, les fruits et les légumes.

Pour être au mieux de votre forme, il est conseillé d'en consommer **35 g par jour**.

**Voici quelques exemples d'apport aux 100 g :**

vement afin de ne pas irriter la paroi de l'intestin. Pour être à leur maximum d'efficacité, elles doivent être accompagnées d'une quantité suffisante d'eau.

# Les vitamines

**Voici un chapitre plein de vitalité :**

Au nombre de 13, les vitamines sont des clés essentielles à la vie : elles participent à la croissance et au bon fonctionnement de l'organisme. Or celui-ci ne sait pas les fabriquer : seule notre alimentation peut satisfaire nos besoins.

Les vitamines sont donc des « invitées » à recevoir quotidiennement à notre table.

**Elles se divisent en deux groupes :**

– **les vitamines liposolubles** (c'est-à-dire solubles dans les graisses) qui peuvent être stockées par notre organisme ; il se produit ainsi une diffusion régulière en cas d'apport insuffisant ; en font partie les vitamines A, D, E, K.

– **les vitamines hydrosolubles** (c'est-à-dire solubles dans l'eau) dont la vie dans notre organisme est de courte durée ; leur apport doit être quotidien.

**Les vitamines sont toutes dotées de fonctions spécifiques**

## Les vitamines liposolubles

### La vitamine A

Participe au mécanisme de la vision, est nécessaire au bon état de la peau et des muqueuses, aide à lutter contre les agressions de l'organisme, joue un rôle dans la croissance.

### La vitamine D

Régularise le métabolisme du calcium et du phosphore au niveau de l'organisme, favorise le développement normal du squelette.

### La vitamine E

Est un anti-oxydant biologique : protège les membranes des cellules, prolonge la vie des globules rouges, lutte activement contre les phénomènes du vieillissement.

### La vitamine K

Est indispensable à la coagulation du sang.

## Les vitamines hydrosolubles

### La vitamine B1

Est indispensable à l'utilisation des sucres par l'organisme, nécessaire au bon fonctionnement du système nerveux et musculaire.

### La vitamine B2

Est nécessaire à l'utilisation des sucres ou glucides, des lipides ou graisses et des protéines, favorise un bon état de la peau et des muqueuses.

### La vitamine B6

Est nécessaire à la bonne utilisation des protéines, participe à de nombreuses réactions biologiques dans les organes.

### La vitamine B12

Est nécessaire à la formation des globules rouges, à l'élaboration des protéines, au bon état des cellules nerveuses et de la peau.

### La vitamine PP

Participe à la fourniture de l'énergie dans toutes les réactions métaboliques de l'organisme, est nécessaire à la croissance.

### L'acide pantothénique ou vitamine B5

Est nécessaire au bon état de la peau, des cheveux et des muqueuses, elle aide à la cicatrisation des plaies.

### L'acide folique

Est indispensable à la reproduction cellulaire (globules rouges et blancs, cellules nerveuses...)

### La vitamine H

Aide, entre autre, au bon état de la peau et des cheveux.

### La vitamine C

Aide aux défenses de l'organisme, favorise l'absorption du fer, participe à la synthèse du collagène...

En pratique, retenez :

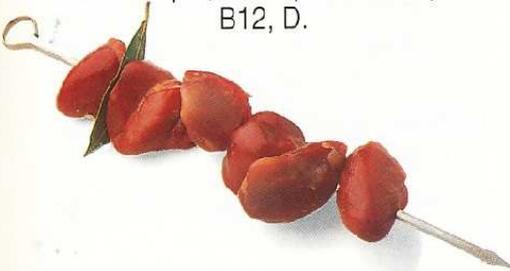
– **les vitamines sont des substances fragiles**, qui peuvent être facilement détruites en partie lors du stockage, de la préparation et de la cuisson des aliments : pour cela, évitez les stockages trop longs, les trempages, les sur-cuissons...

– **Aucun aliment ne contient toutes les vitamines en quantité suffisante** : pour conserver forme et tonus tout le long de l'année, il est donc important de varier notre alimentation, profitant ainsi du bienfait de toutes.

# Quelques sources alimentaires

## Le foie

une véritable mine de vitamines :  
A, D, E, K, B1, B2, B6, PP, H,  
acide folique, acide pantothénique,  
B12, D.



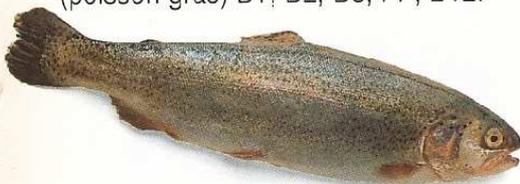
## Le lait entier

nous apporte les vitamines :  
A, D, E, B1, B2, B5,  
acide folique, H.



## Le poisson

nous apporte les vitamines D  
(poisson gras) B1, B2, B6, PP, B12.



## Les huiles végétales

nous apportent la précieuse  
vitamine E.



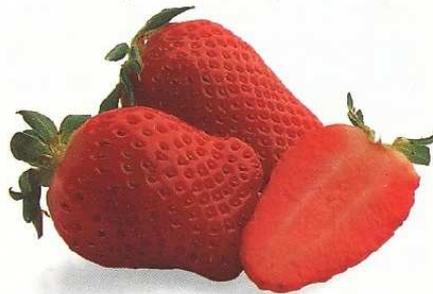
## L'œuf

nous apporte les vitamines :  
A, D, E, B1, B2, B5, B12, H.



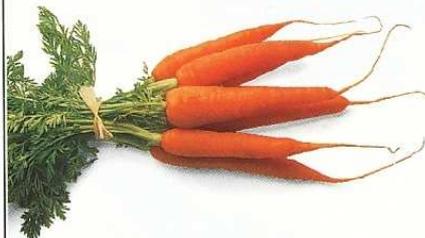
## Les fruits

nous apportent la vitamine A  
sous forme de carotènes,  
B1, B2, B6, PP, B5.



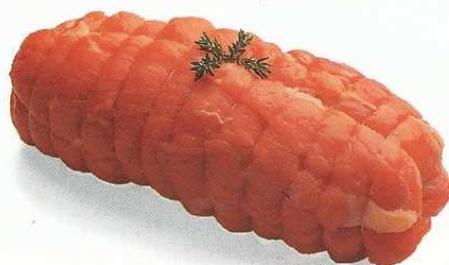
## les légumes

nous apportent la vitamine A  
sous forme de carotènes,  
B1, B2, B6, PP, B5,  
acide folique H C et K.



## La viande

nous apporte les vitamines  
K, B1, B2, B5, B6, B12, PP, H,  
acide folique.



## Le beurre

nous apporte les vitamines : A, D.



## La levure et les germes de céréales

nous apportent les vitamines  
B1, B2, B6, PP, B5, acide folique.



## Les céréales

nous apportent les vitamines  
B1, B2, B6, PP,  
acide pantothénique (B5) H.



# Les minéraux, les oligo-éléments

Les minéraux sont également de petits éléments forme, nécessaires à l'organisme en quantité variable : notre vitalité va donc dépendre de leur apport régulier et quotidien.

## Le calcium :

Le calcium est le plus abondant des minéraux dans le corps humain (adultes, nous en détenons 1,2 kg) dont 99% situé dans le squelette. Il remplit d'autres fonctions essentielles moins connues : intervient, entre autre, dans le maintien de l'intégralité des membranes, l'excitabilité neuro-musculaire, la coagulation du sang...

Nos besoins quotidiens sont de 800 mg par jour.

Ses meilleures sources alimentaires sont le lait et tous ses dérivés : yaourts, fromages..., les légumes et les fruits.

## Le phosphore :

Est l'autre élément de constitution du tissu osseux, mais remplit également d'autres fonctions.

Il est présent dans de nombreux aliments que nous consommons quotidiennement : cacao, abats, fromages...

## Le magnésium :

Véritable minéral de la forme, recelant des trésors de bonne humeur, le magnésium a de multiples fonctions au niveau de l'organisme :

— intervient dans la transmission de l'influx nerveux et dans la contraction musculaire

— intervient dans la synthèse des protéines

— intervient dans la fourniture d'énergie.

Hélas, de par une évolution de nos habitudes alimentaires, nous manquons aujourd'hui de ce minéral forme.

Ses meilleures sources alimentaires sont le cacao, le chocolat, les crustacés et les coquillages, le pain complet, les fruits secs, les légumes secs, les céréales complètes, certaines eaux minérales (Contrex, Vittel, Hépar).

## Le fer :

Entre dans la composition des globules rouges qui permettent le transport de l'oxygène dans l'organisme. Son origine est double, animale et végétale : le fer d'origine animale étant mieux absorbé que le fer d'origine végétale.

Ses meilleures sources alimentaires sont les viandes, les abats, l'œuf, le cacao, les légumes secs, les épinards...

## Le sodium, le chlore, le potassium :

Leur rôle, à tous trois est de maintenir l'équilibre acido-basique et l'équilibre osmotique dans l'organisme. Ces minéraux existant en grande quantité dans les aliments que nous consommons quotidiennement, les manques sont extrêmement rares.

## Les oligo-éléments : en bref !

**Le zinc** entre dans la composition de nombreuses enzymes, intervient dans la synthèse des protéines.

**Le cuivre** entre dans la synthèse des globules rouges.

**Le fluor** intervient dans la synthèse de l'émail dentaire.

**Le manganèse** intervient dans la croissance.

**Le sélénium** prévient les phénomènes de vieillissement.

**Le silicium** est un élément de constitution des ongles et des cheveux.

*En pratique : retenez*

— Seuls, quelques minéraux demandent une attention particulière, dans le cadre d'une alimentation minceur : il s'agit du **calcium**, du **fer**, du **magnésium** : pour cela, consommez par jour 3 produits laitiers, de la viande (dont du foie une fois par semaine) et du pain complet.

— Pour satisfaire les autres besoins en minéraux, il vous suffit de varier vos apports alimentaires pour profiter du potentiel minéral des aliments consommés.



Voici comment la nature a combiné ces "éléments forme" dans quelques aliments courants :

### Lait

Calcium  
Phosphore  
Potassium  
Sodium  
Magnésium  
Fer



### Œufs

Fer  
Calcium  
Phosphore  
Potassium  
Sodium  
Magnésium



### Pain

Sodium  
Magnésium (pain complet)  
Calcium  
Phosphore  
Potassium  
Fer



### Crustacés, coquillages

Phosphore  
Potassium  
Magnésium  
Fer  
Iode  
Sodium



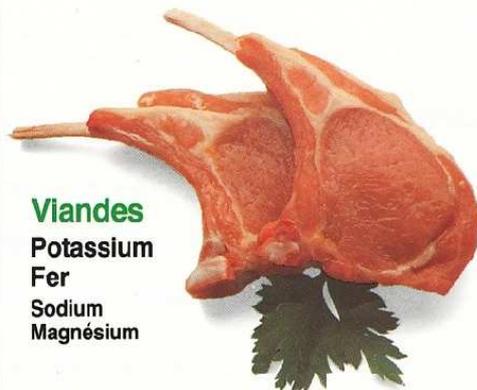
### Légumes

Potassium  
Calcium  
Phosphore  
Sodium  
Magnésium  
Fer



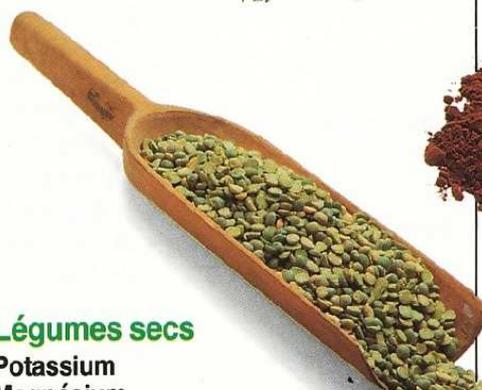
### Abats

Fer  
Calcium  
Phosphore  
Potassium  
Sodium  
Magnésium



### Vianes

Potassium  
Fer  
Sodium  
Magnésium



### Légumes secs

Potassium  
Magnésium  
Fer  
Sodium

### Fromages

Calcium  
Phosphore  
Potassium  
Sodium  
Magnésium  
Fer  
Chlore



### Yaourts

Calcium  
Phosphore  
Potassium  
Sodium  
Magnésium  
Fer



### Chocolat

Phosphore  
Potassium  
Magnésium  
Fer  
Sodium

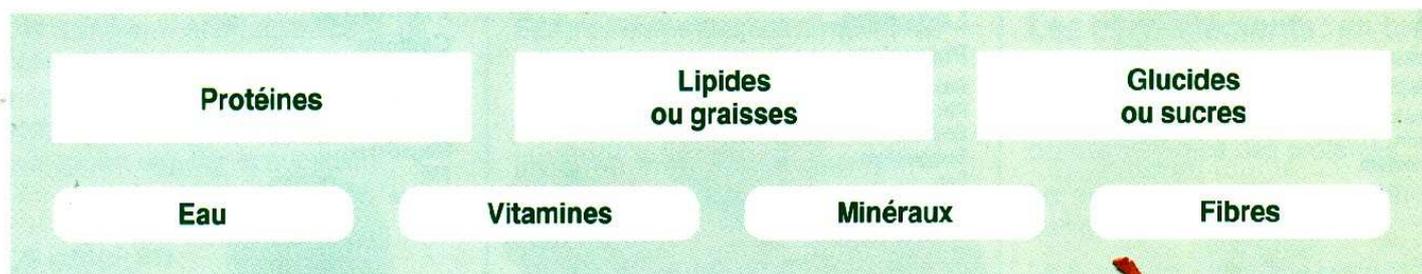


### Cacao

Phosphore  
Potassium  
Magnésium  
Fer  
Sodium



Tous les éléments que nous venons de vous présenter sont plus ou moins combinés les uns avec les autres comme les pièces d'un puzzle, donnant ainsi naissance à une diversité alimentaire prodigieuse. Ainsi, chaque jour, nous pouvons changer nos plaisirs gourmands.



## L'aliment : un produit élaboré

C'est «l'ingrédient» le plus représenté au sein de l'aliment qui va déterminer son appartenance avec telle ou telle famille alimentaire. Il en existe 7 : nous allons bientôt faire connaissance avec chacune d'elles.

## Les apports énergétiques

Ils sont aujourd'hui exprimés en deux unités :

— la plus connue est **la calorie (plus exactement la kilo-calorie)**

— la plus répandue car étant l'unité de mesure dans le système international est le **kilo-joule**

**1 kilo-calorie = 4,18 kilo-joules.**

L'énergie apportée par l'alimentation sert à assurer de nombreuses fonctions vitales :

— l'entretien et le fonctionnement de notre corps au repos

— son maintien à 37 degrés

— toutes les fonctions qui interviennent dans l'acte alimentaire

— l'activité de nos muscles

(à titre anecdotique, sachez que le travail intellectuel n'augmente pas les besoins en énergie, il nécessite tout simplement une bonne répartition de nos rencontres gastronomiques)

— les besoins exceptionnels comme la grossesse, l'allaitement...

Voici le taux calorique conseillé pour les femmes dans le cadre d'une alimentation équilibrée :

Si vous avez une **activité physique réduite** : **1800 kcal**

Si vous avez une **activité physique modérée\*** : **2000 kcal**

Si vous avez une **activité physique importante** : **2200 kcal**

\* concerne la majorité de la population féminine vivant en France (H. Dupin)

Dans le cadre de l'alimentation minceur Thermomix, les apports caloriques doivent diminuer, créant ainsi un déficit responsable de la perte de poids.

Celui-ci va être choisi en fonction de plusieurs critères :

— le nombre de kilos à perdre (plus le nombre est élevé, plus le régime sera souple au départ)

— l'activité (une secrétaire dépense moins qu'un professeur d'activité physique)

— du nombre de régimes déjà effectués

— de l'alimentation spontanée.

C'est pourquoi nous vous proposons deux alimentations minceur :

**Alimentation minceur Thermomix 1 : 1600 kcal**

**Alimentation minceur Thermomix 2 : 1300 kcal**

# La conduite à tenir avant de réduire son alimentation

1. Tenez un carnet alimentaire sur une semaine dans lequel sera noté toutes vos prises alimentaires habituelles.

2. Estimez approximativement les apports en calories de chaque journée à l'aide de la table des aliments couramment consommés et faites une moyenne sur une semaine.

3. Diminuez de **un tiers** vos apports caloriques de la journée :

Si vos apports moyens sont de 2200 à 2400 kcal, vous choisirez l'alimentation minceur T 1 (+ ou - 100 kcal en fonction de l'activité).

Si vos apports caloriques sont de 2100 à 1600 kcal, vous

choisirez l'alimentation minceur T 2 (+ ou - 100 kcal en fonction de l'activité).

4. Ne consommez jamais moins de 1200 kcal par jour, car des manques appelés carences peuvent apparaître en certains éléments indispensables à notre forme.

5. Votre perte de poids ne devra pas dépasser **3 kilos par mois**; si tel est le cas, augmentez vos apports alimentaires ainsi sachant que 100 kcal sont apportées par :

- 10 g d'huile
- 50 g de viande ou 25 g de fromage
- 40 g de pain
- 100 g de pommes de terre, ou de riz cuit ou de pâtes cuites.

# L'alimentation minceur

## Thermomix 1 1600 Kcal

### **Votre petit déjeuner sera composé :**

- Thé, café, tisane non sucrée ou édulcorée avec un produit de synthèse.
- 200 ml de lait écrémé ou 150 ml de lait demi-écrémé ou 1 yaourt nature.
- 1 œuf ou 40 g de jambon dégraissé ou 50 g de blanc de poulet ou 25 g de fromage à 45 % de matières grasses ou 50 g de fromage à 25 % de matières grasses.
- 50 g de pain ou 4 biscottes.
- 10 g de beurre allégé ou de pâte à tartiner à teneur en matières grasses réduite.
- 100 g de fruits type agrume ou un de ses équivalents.

### **Votre déjeuner :**

- 100 g de crudités assaisonnées avec 1 cuillère à café d'huile.
- 150 g de viande maigre ou un de ses équivalents.
- 200 g de pommes de terre, de riz cuit, de pâtes cuites, de semoule cuite.
- 5 g de beurre allégé ou de pâte à tartiner à teneur en matières grasses réduite.
- 1 yaourt nature ou 25 g de fromage à 25 % de matières grasses.
- 100 g de fruits type agrume.
- 30 g de pain ou 2 biscottes.

### **Prenez le temps de vous détendre en vous offrant :**

- 1 yaourt nature ou 100 g de fromage blanc à 0 % de matières grasses (édulcoré ou non avec un produit de synthèse).

### **Votre dîner :**

- 100 g de crudités ou de la salade verte à volonté assaisonnée avec 1 cuillère à café d'huile\*.
- 100 g de viande maigre ou un de ses équivalents.
- 200 g de légumes verts.
- 25 g de fromage à 45 % de matières grasses.
- 100 g de fruits type agrume ou un de ses équivalents.
- 30 g de pain ou 2 biscottes.

**Boisson :** 1,5 litre d'eau.

\* Vous sont autorisés tous les autres ingrédients traditionnels d'une vinaigrette : vinaigre, moutarde, sel, poivre...

## Thermomix 2 1300 Kcal

### **Votre petit déjeuner sera composé :**

- Thé, café, tisane non sucrée ou édulcorée avec un produit de synthèse.
- 200 ml de lait écrémé ou 150 ml de lait demi-écrémé ou 1 yaourt nature.
- 1 œuf ou 40 g de jambon dégraissé ou 50 g de blanc de poulet ou 25 g de fromage à 45 % de matières grasses ou 50 g de fromage à 25 % de matières grasses.
- 30 g de pain ou 2 biscottes ou 20 g de céréales non sucrées.
- 100 g de fruits type agrume (jus, compote fraîche, fruit entier...)
- 5 g de beurre allégé ou de pâte à tartiner à teneur en matières grasses réduite.

### **Votre déjeuner :**

- 100 g de crudités assaisonnées avec 1 cuillère à café d'huile.
- 100 g de viande maigre ou un de ses équivalents.
- 200 g de légumes verts.
- 1 yaourt nature ou 25 g de fromage à 25 % de matières grasses.
- 100 g de fruits type agrume.
- 30 g de pain.

### **Offrez vous une pose plaisir dans la journée :**

- 1 yaourt nature ou 100 g de fromage blanc à 0 % de matières grasses (édulcoré ou non avec un produit de synthèse).

### **Votre dîner :**

- 100 g de crudités ou de la salade verte à volonté assaisonnée avec 1 cuillère à café d'huile\*.
- 100 g de viande maigre ou un de ses équivalents.
- 200 g de légumes verts.
- 25 g de fromage à 45 % de matières grasses.
- 100 g de fruits type agrume.
- 30 g de pain.

**Boisson :** 1,5 litre par jour.

\* seule la quantité d'huile est précisée, car les kcalories apportées par le vinaigre sont jugées comme négligeables. N'hésitez pas à agrémenter vos vinaigrettes des classiques « sel-poivre », mais aussi d'herbes et d'arômes qui changeront le décor de vos crudités.

# La famille des produits laitiers

est composée du lait, et de tous ses dérivés : yaourts, fromages blancs, petits suisses, laits gélifiés, laits fermentés, tous les fromages.

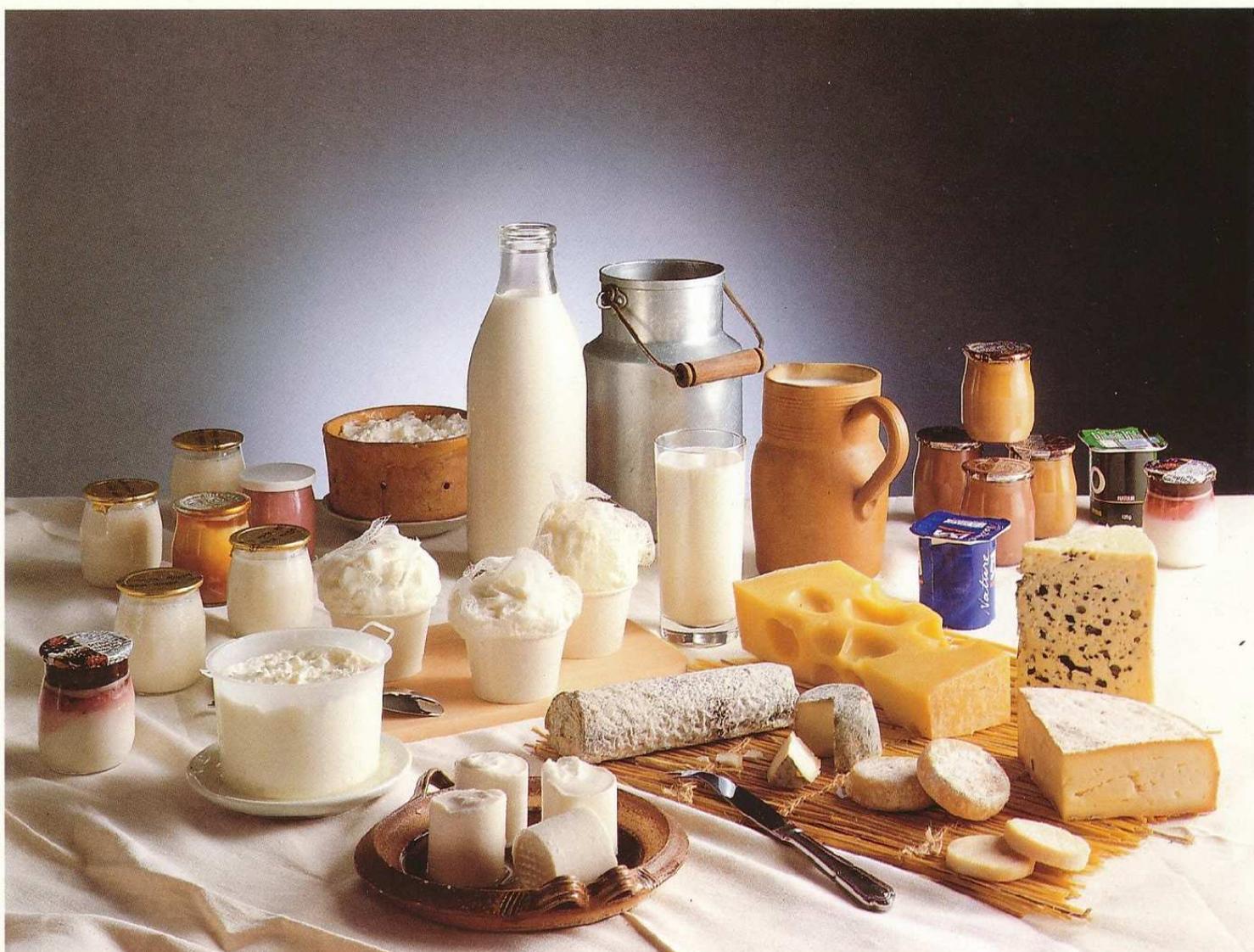
## La « fréquentation » recommandée dans le cadre de l'alimentation minceur Thermomix :

3 produits laitiers sont conseillés par jour, ainsi sélectionnés :

- 1 fromage à 45 % de matières grasses
- 1 fromage allégé à 20 % de matières grasses
- 1 produit laitier frais à 0 % de matières grasses.

## Pour varier vos menus, faites les échanges suivants :

- 25 g de fromage cuit à 45 % de matières grasses (type gruyère, edam...)
- = 30 g de fromage type camembert à 45 % de m.g.
- = 50 g de fromage à 25 % de matières grasses
- = 25 g de fromage de chèvre ou de roquefort
- = 120 g de fromage blanc à 20 % de matières grasses
- = 200 g de fromage blanc à 0 % de matières grasses
- = 1 lait fermenté au bifidus
- = 1 yaourt au lait entier
- = 2 yaourts à 0 % de matières grasses (nature ou aux fruits édulcorés à l'aspartam)
- = 250 ml de lait écrémé
- = 200 ml de lait demi-écrémé
- = 150 ml de lait entier.



## La famille des viandes - poissons - œufs

est composée des viandes de bœuf, veau, porc, agneau, mouton, des volailles, du lapin, du gibier, des poissons, des coquillages, des crustacés, de l'œuf et de la charcuterie.

### La « fréquentation » recommandée dans le cadre de l'alimentation minceur Thermomix :

*Un membre de cette famille sera présent à chaque repas en quantité limitée.*

### Pour varier vos menus, faites les échanges suivants :

- 100 g de viande maigre  
(porc dans le filet, gigot d'agneau, veau, bœuf)
- = 170 g de poisson maigre, coquillages et crustacés
- = 150 g de viande de cheval
- = 130 g de volaille sans la peau
- = 100 g de poisson gras  
(saumon, hareng, sardine, anchois)
- = 80 g de jambon blanc ou de saumon fumé
- = 70 g de jambon cru
- = 2 œufs de 65/70 g.



# La famille des matières grasses

est composée des huiles, du beurre, du saindoux, de la margarine, de la crème fraîche, des vinaigrettes allégées, du beurre allégé (60 et 41 % de matières grasses), des margarines allégées ou minarines, des pâtes à tartiner à teneur réduite en lipides (40 à 20 % de matières grasses), des mayonnaises allégées ou non.

## La « fréquentation » recommandée dans le cadre de l'alimentation minceur Thermomix :

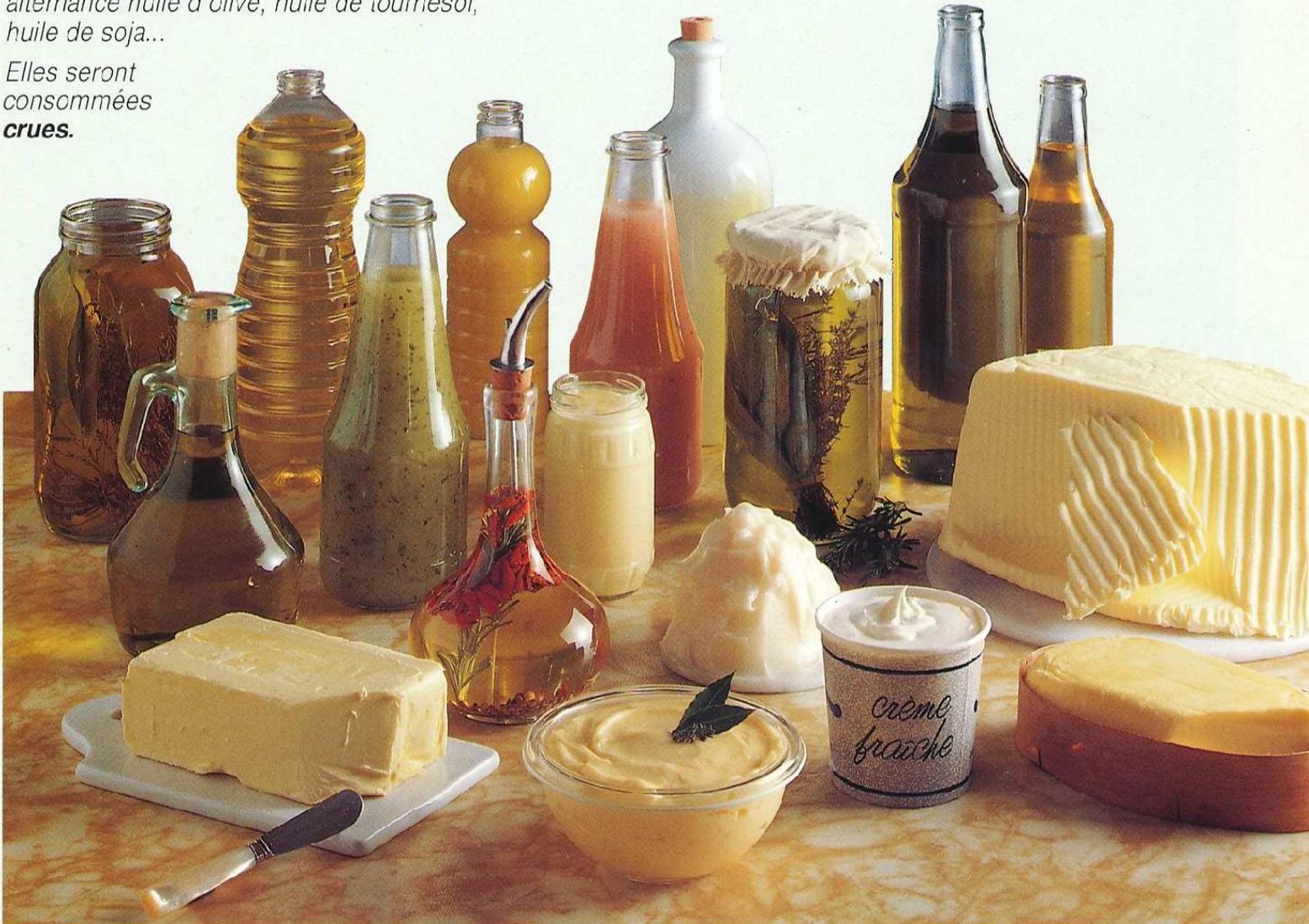
*Les matières grasses doivent rester présentes :*

- sous forme de beurre ou un de ses équivalents
- sous forme d'huile. Pour profiter des qualités nutritionnelles de chacune, consommez en alternance huile d'olive, huile de tournesol, huile de soja...

*Elles seront consommées crues.*

## Pour varier vos menus, faites les échanges suivants :

- 10 g d'huile (1 cuillère à soupe)
- = 30 g de crème fraîche à 30 % de matières grasses
- = 60 g de crème fraîche à 15 % de matières grasses
- 15 g de beurre
- = 20 g de beurre ou de matières grasses allégées composées à 65 % de matières grasses
- 30 g de beurre allégé à 41 % de matières grasses ou de pâtes à tartiner à teneur en lipides réduite
- = 20 g de mayonnaise industrielle ou familiale
- 40 g de mayonnaise allégée
- = 20 g de vinaigrette allégée
- = 50 g de spécialité laitière à 20 % de matières grasses.



La famille

## pain, céréales, féculents, légumes secs

est composée des céréales, des féculents (pâtes, riz, pomme de terre, semoule), le pain, les biscottes, les légumes secs...

### La « fréquentation » recommandée dans le cadre de l'alimentation minceur Thermomix :

*Par jour, consommez un minimum de 90 g de pain.*

*Remplacez de temps en temps vos légumes et votre pain du repas pour profiter du plaisir tonique des féculents ou des légumes secs.*

### Pour varier vos menus, faites les échanges suivants :

- 200 g de légumes verts + 30 g de pain  
= 150 g de pommes de terre  
= 150 g de riz cuit, de pâtes cuites  
= 150 g de semoule cuite  
= 150 g de maïs en grains  
= 150 g de légumes secs cuits
- 30 g de pain  
= 2 biscottes  
= 20 g de farine ou de Maïzena



# La famille des fruits et légumes

est composée des fruits et des légumes.

## La « fréquentation » recommandée dans le cadre de l'alimentation minceur Thermomix :

*Les fruits et les légumes sont aujourd'hui les aliments « tradition » d'une alimentation minceur.*

*La quantité de légumes par jour variera entre 500 à 700 g.*

*La quantité de fruits sera de 300 à 400 g de fruits type agrume.*

## Pour varier vos menus, faites les échanges suivants :

Choisissez sans remords dans la palette des légumes.

Pour les fruits : faites les échanges suivants :

- 100 g de fruits type agrume  
(orange, pamplemousse, clémentines)
- = 200 g de pastèque, melon, fraises
- = 150 g de groseilles, framboises, kiwi
- = 100 g de tous les fruits d'été  
(brugnon, nectarine, pêche blanche ou jaune, abricots...)
- = 80 g de pomme, poire, ananas, mangue
- = 70 g de raisin, cerises
- = 50 g de banane, figue fraîche.

NB : en période d'alimentation minceur, évitez de consommer des fruits secs riches en sucre et des fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...) riches en graisses : ne vous laissez pas séduire par « l'appellation » fruit !



## La famille des produits sucrés

est composée du sucre et de tous ses dérivés : confiture, confiserie, miel, cacao, chocolat...

### La « fréquentation » recommandée dans le cadre de l'alimentation minceur Thermomix :

*La consommation de sucre doit être limitée, mais il est tout à fait possible de se faire plaisir de temps en temps.*

*Pour vous aider à satisfaire votre goût inné pour la saveur sucrée, pensez au Canderel, édulcorant de synthèse à base d'aspartam, très agréable au goût.*

### Pour vous faire plaisir, faites exceptionnellement ces échanges :

- 10 g d'huile = 20 g de chocolat
- 100 g de fruit = 2 bonbons
- 10 g d'huile + 100 g de fruit + 30 g de pain = un gâteau de pâtisseries.



# La famille des boissons

est composée de l'eau, des nectars de fruits, des boissons pur jus de fruits, des boissons sucrées : sodas, limonades,... des boissons aux fruits édulcorés, de l'alcool sous toutes ses formes (bière, cidre, vin, champagne, apéritifs, digestifs, liqueurs, eaux de vie...).

## La « fréquentation » recommandée dans le cadre de l'alimentation minceur Thermomix :

Notre préférence va tout naturellement à l'eau : vous en consommerez un minimum de un **litre et demi** par jour sous diverses formes pour éviter la monotonie, ennemie jurée de la gastronomie minceur.  
Thé, café, bouillons de légumes, infusions, eau du robinet, eaux de source, eaux minérales sont autant de cartes à jouer pour chasser notre méforme.

*Vous pouvez également consommer des boissons pur jus de fruits à condition de faire un échange avec vos fruits ou des boissons aux fruits édulcorés dont l'apport calorique est négligeable.*

*Dites au revoir pour quelques moments aux boissons sucrées aux fruits.  
En ce qui concerne l'alcool :*

## **L'alcool restera un plaisir occasionnel**

### **Pour varier vos boissons, faites les échanges suivants :**

100 ml de jus de fruits sans sucre  
= 100 g de fruits

30 g de pain ou 200 g de fruits  
= 70 ml de champagne = 1 coupe  
= 100 ml de vin à 12 degrés.



# Le panier à astuces

- *Faites un minimum de 3 repas par jour, voire un quatrième comme nous vous le proposons: le taux calorique n'est pas l'unique facteur de la perte de poids, la répartition des calories sur la journée est aussi importante.*

- *Conservez le côté convivial du repas en confectonnant la même cuisine pour tout le monde: enfants et conjoint ajouteront des matières grasses crues dans leurs assiettes: ils y gagneront en forme!*

- *Un geste essentiel pour maigrir dans de bonnes conditions: boire suffisamment: un minimum de 1,5 litre par jour.*

- *Le petit déjeuner est un repas indispensable pour démarrer la journée en pleine forme: hélas, nous sommes encore trop nombreux à délaissé ce grand petit repas: venez vite découvrir ce moment de gastronomie.*

- *Si vous ne pouvez prendre de petit déjeuner, faites une pose détente dans la matinée et savourez soit:*

- 1 yaourt + 30 g de pain + 100 g de fruit, soit:*
- 30 g de pain + 5 g de beurre allégé + 40 g de jambon.*

*Ces collations éviteront une faim trop importante à l'heure du déjeuner.*

- *Soyez plus conviviale que jamais: recevez sans remords vos amis et montrez-leur que vous mincissez avec plaisir et sans contrainte à l'aide du Thermomix.*

- *Découvrez le potentiel forme de votre organisme en l'exerçant quotidiennement à quelques mouvements: vous serez agréablement surpris par votre tonicité retrouvée.*

- *Tenez une courbe de poids, indiquant votre pesée hebdomadaire, mais ne vous laissez pas démoraliser par une période de stabilité (souvent liée à des mouvements d'eau dans l'organisme ou à quelques petits écarts), maintenez ferme votre objectif et vous verrez la courbe s'infléchir dans le sens désiré.*

- *Si la période de stabilité se prolonge, cela peut signifier que votre organisme s'est habitué au taux calorique choisi (mais cela demande un certain laps*

*de temps): s'il s'agit de l'alimentation minceur Thermomix 1600 kcal, diminuez un peu les apports en supprimant 50 g de viande et 10 g de beurre allégé sur la journée. S'il s'agit de l'alimentation minceur Thermomix 1300 kcal: vous ne pourrez supprimer que les 10 g d'huile autorisés sur la journée.*

- *Ne culpabilisez pas un écart: il est important de se faire plaisir de temps en temps. Alors profitez pleinement de ce rendez-vous et diminuez vos apports du dîner en supprimant votre pain et toutes les graisses du repas.*

- *La pesée des aliments est indispensable pendant les 3 premières semaines d'alimentation minceur Thermomix, juste le temps de bien familiariser votre œil aux différents volumes alimentaires. Par la suite, vous pourrez espacer les rencontres avec votre balance qui devront rester hebdomadaires.*

- *Ayez toujours dans votre réfrigérateur quelque chose à grignoter: céleri en branche, bâtonnets de carottes vous dépanneront lors d'une petite faim ou si vous avez tendance à grignoter en faisant la cuisine.*

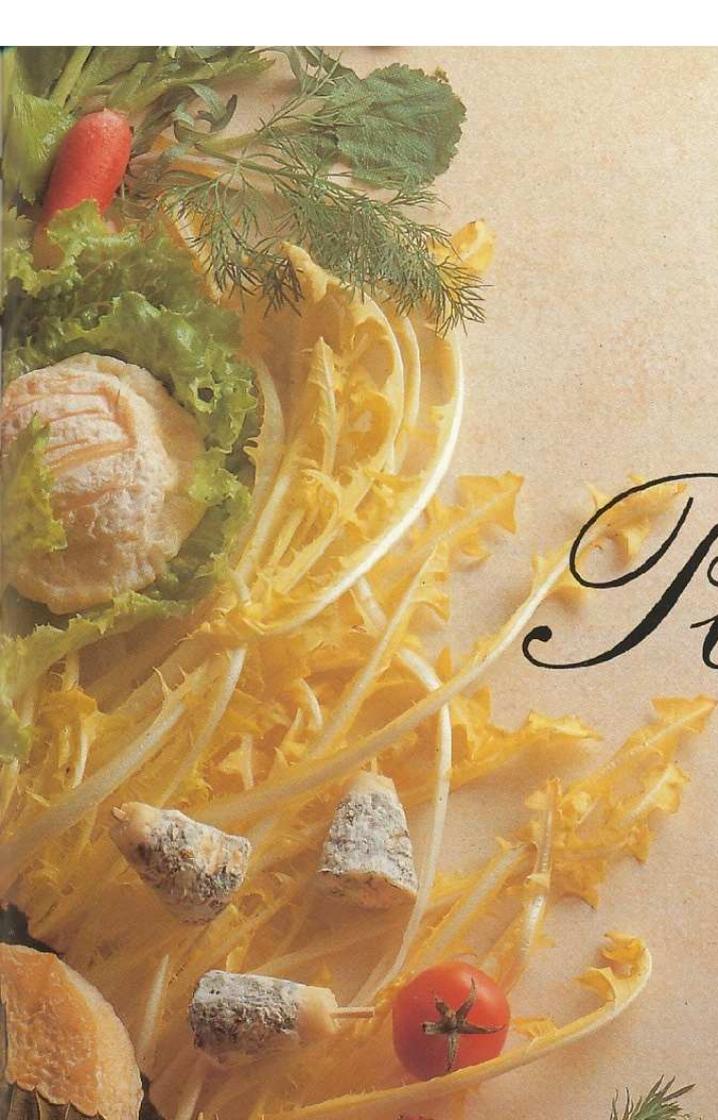
- *De manière générale, satisfaites toujours une faim qui se fait sentir: si vous êtes à la maison, pas de problème mais si vous êtes au bureau, le problème se fait plus complexe: achetez des substituts de repas riches en protéines comme Proti 5 ou Factoral. Accompagnés d'eau, ils vaincront sans problème ces moments de fragilité.*

- *Apprenez à gérer vos placards, votre réfrigérateur et autres de façon à avoir toujours un stock suffisant de produits qui répondent à l'alimentation minceur Thermomix.*

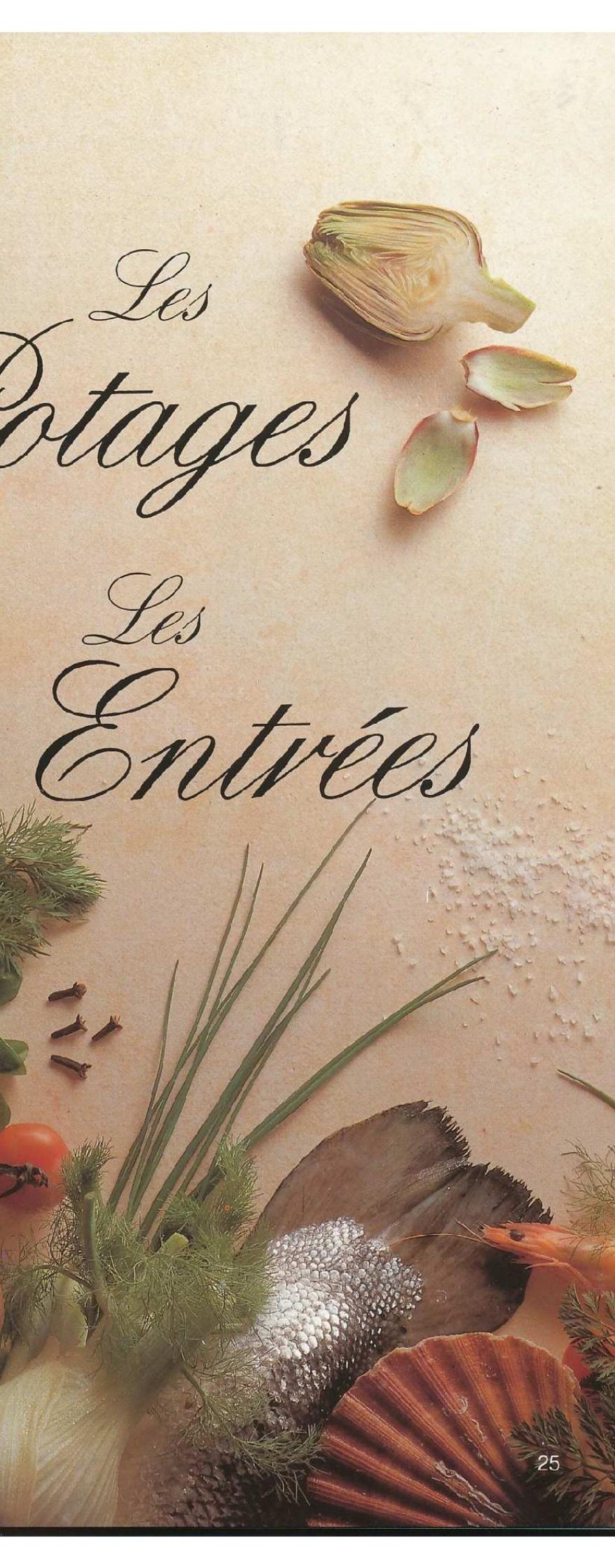
- *Ne lâchez pas votre contrôle alimentaire lorsque vous êtes arrivés au résultat obtenu: donnez-lui de la souplesse, de la tolérance mais ne revenez pas à une alimentation libre qui vous amènerait très vite à reprendre le poids perdu.*

**Mincir: c'est avant tout apprendre à mieux se nourrir, à retrouver son poids de forme.**

**Se stabiliser: c'est avant tout entretenir sa forme tout le long de l'année grâce à une bonne hygiène alimentaire.**



Les  
Potages



Les  
Entrées

# Crème de courgettes

- Taux calorique par portion : 111 kcal.
- Temps de réalisation : 30 mn.

Pour 4 personnes :

- 200 g de pommes de terre
- 700 g de courgettes
- 1 gousse d'ail\*
- sel - poivre
- 10 brins de persil
- 1 gobelet d'eau
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée

# Crème de tomates

- Taux calorique par portion : 67 kcal.
- Temps de réalisation : 30 mn.

Pour 4 personnes :

- 600 g de tomates bien mûres
- 100 g d'oignon émincé
- 1 gousse d'ail\*
- sel - poivre
- sel de céleri
- muscade
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 15 % de matières grasses
- 1 gobelet d'eau
- 1 cuillère à soupe rase de Canderel en poudre

# Crème provençale

- Taux calorique par portion : 72 kcal.
- Temps de réalisation : 40 mn.

Pour 4 personnes :

- 300 g de courgettes
- 300 g de tomates bien mûres
- 250 g d'aubergines
- 100 g de poivrons
- 2 gousses d'ail
- sel - poivre
- 100 g d'oignon

Épluchez les légumes, passez-les sous l'eau froide, puis placez-les dans le bol du Thermomix, avec la gousse d'ail, le sel, le poivre.

Mixez **20 secondes vitesse 10** jusqu'à l'obtention d'une purée homogène et faites cuire **20 mn à 90 vitesse 1**.

A ce terme, incorporez les brins de persil préalablement lavés ainsi que la crème fraîche et poursuivez la cuisson pendant **5 mn**.

Servez bien chaud.

\* la gousse d'ail est facultative pour les "non-amateurs".

**Le conseil du Thermomix :**

**Pour que cette délicieuse recette se transforme en légume : changez un peu les proportions :**

**augmentez les pommes de terre (300 g), diminuez les courgettes (500 g) et supprimez l'eau.**

Épluchez les tomates en les trempant quelques instants dans l'eau bouillante ; coupez-les en deux. Passez-les sous l'eau froide en prenant soin d'éliminer soigneusement les pépins. Placez-les ensuite dans le bol du Thermomix avec les oignons, la gousse d'ail, le sel, le poivre, la pointe de sel de céleri, la pointe de muscade et le gobelet d'eau.

Mixez **20 secondes vitesse 8**, puis faites cuire **20 mn à 90/100 vitesse 1**.

Au terme de la cuisson, ajoutez la crème fraîche, le Canderel, mixez **10 secondes vitesse 1** et versez dans le saladier de service.

**Le conseil du Thermomix :**

**Cette crème de tomates est une recette multi-emploi : peut servir de potage, de coulis, d'une base de cuisson aromatique pour cuire du poisson, de la volaille.**

**Vous pouvez la personnaliser avec l'herbe de votre choix : basilic, cerfeuil, persil, estragon, coriandre frais, menthe...**

Épluchez les légumes et lavez-les à l'eau courante.

Placez-les coupés en morceaux dans le bol du Thermomix avec 2 gobelets d'eau, mixez **20 secondes vitesse 10** en aidant avec la spatule. Salez, poivrez.

Faites cuire **30 mn à 90 vitesse 1**.

**Le conseil du Thermomix :**

**Un potage qui mettra de l'été dans vos assiettes hivernales.**

**Se consomme aussi bien chaud que froid.**

**S'échange contre vos légumes du repas (comme tous les potages chauds que nous proposons).**

# Potage glacé au concombre

- Taux calorique par portion: 48 kcal.
- Temps de réalisation: 10 mn.

Pour 4 personnes:

- 1 concombre de 500 g (soit 400 g de chair sans peau et sans pépins)
- 1 lait fermenté au bifidus actif\*
- 1 cuillère à café rase de moutarde
- sel - poivre
- menthe fraîche

*Le conseil du Thermomix*

*Les potages frais de légumes sont particulièrement riches en saveurs: ils nous procurent donc un maximum de plaisir avec un faible apport calorique. Le concombre peut être remplacé par de la tomate, du melon, de la pastèque.*

Pelez le concombre, coupez-le en deux dans le sens de la longueur et retirez les pépins à l'aide d'une petite cuillère.

Pesez la quantité de chair ainsi obtenue, vous devez en avoir approximativement 400 g.

Placez dans le bol du Thermomix 300 g de concombre avec le lait fermenté au bifidus, la moutarde, le sel, le poivre, la menthe; mixez **20 secondes vitesse 2**, versez dans le plat de service. Coupez les 100 g de concombre restants en petits dés et ajoutez-les au potage cru. Servez bien frais.

\* Récemment apparus dans le rayon des produits laitiers ultra frais, les laits fermentés au bifidus séduisent bon nombre de personnes étant donné leur finesse de goût et leur propriété nutritionnelle. Conditionnés dans des pots de yaourts, ils se reconnaissent grâce à leur emballage bleu ou vert...



# Velouté de carottes aux langoustines

- Taux calorique par portion: 105 kcal.
- Temps de réalisation: 50 mn.

Pour 4 personnes:

- 8 langoustines crues
- 100 g d'oignon (1 oignon moyen)
- 1 gousse d'ail
- 2 gobelets de vin blanc
- 500 g de carottes
- 1 cuillère à café rase de gros sel
- 1 pointe de curry
- 1 pointe de sel de céleri
- poivre
- aneth frais
- 1 gobelet de lait 1/2 écrémé
- 3 gobelets d'eau
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15% de matières grasses

Séparez les têtes des queues de langoustines. Placez les têtes dans le bol du Thermomix avec l'oignon, la gousse d'ail, le sel, et le vin blanc. Mixez pendant **60 secondes vitesse 12**. Faites cuire la crème ainsi obtenue pendant **20 mn à 90 vitesse 1**.

Au terme de cette cuisson, délayez ce mélange cuit avec 2 gobelets d'eau en mixant **quelques secondes à vitesse 5**, puis filtrez: recueillez ce jus dans un bol, vous obtenez ainsi 2 gobelets de jus.

Épluchez les carottes, passez-les rapidement sous l'eau froide, placez-les dans le bol du Thermomix préalablement rincé, avec le jus filtré, le gobelet de lait, la pointe de curry et la pointe de sel de céleri, mixez pendant **20 secondes vitesse 10** et faites cuire **15 mn à 90 vitesse 1**.

Pendant cette cuisson, décortiquez à cru les queues de langoustines en coupant la carapace du ventre dans le sens de la longueur, placez-les ensuite dans le panier.

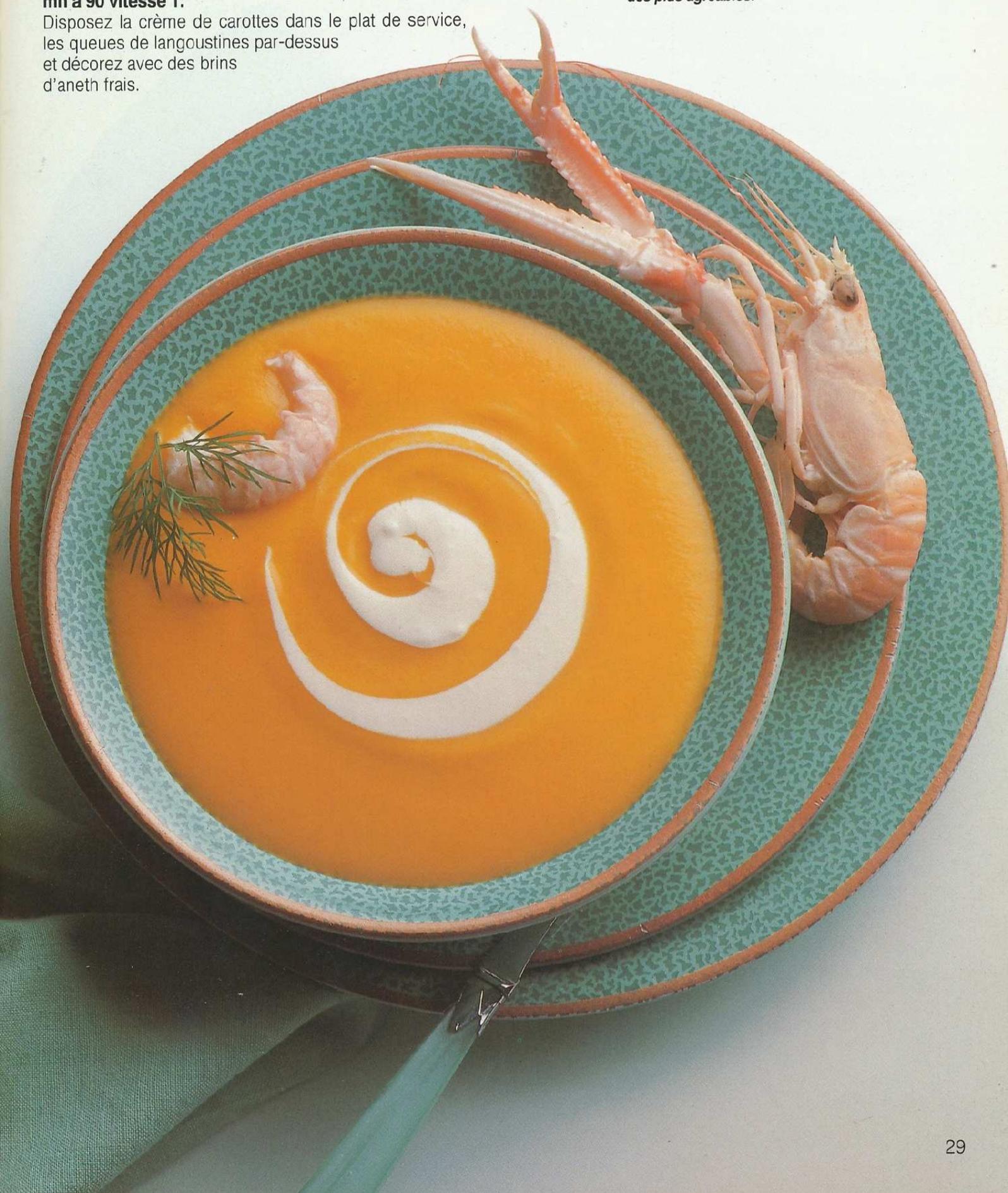


Au terme de cette cuisson, placez le panier au-dessus de la crème de carottes à laquelle vous aurez ajouté la crème fraîche et effectuez la dernière cuisson pendant **5 mn à 90 vitesse 1**.

Disposez la crème de carottes dans le plat de service, les queues de langoustines par-dessus et décorez avec des brins d'aneth frais.

**Le conseil du Thermomix:**

*Une recette sophistiquée un peu longue à réaliser, mais qui nous apporte un bouquet de saveurs des plus agréables.*



# Potage au fenouil

■ Taux calorique par portion: 83 kcal.

■ Temps de réalisation: 45 mn.

Pour 4 personnes:

- 100 g de pommes de terre
- 1 bulbe de fenouil (250 g)
- 1 blanc de poireau (60 g)
- 1 cuillère à café rase de sel de Guérande
- 15 brins de cerfeuil
- 2 gobelets 1/2 de lait écrémé
- 50 g de gruyère râpé allégé
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche allégée à 15 % de matières grasses

Épluchez les différents légumes et passez-les rapidement sous l'eau froide, coupez-les en morceaux et placez-les dans le bol du Thermomix avec le sel, le cerfeuil, le lait.

Mixez **20 secondes vitesse 10** puis faites cuire **20 mn à 80 vitesse 1**.

A ce terme, ajoutez le gruyère râpé allégé et la crème fraîche et poursuivez la cuisson pendant 5 mn.

Versez dans la soupière et consommez bien chaud.

N.B. : Les amateurs de potage plus liquide que ceux proposés peuvent diluer en ajoutant 1 à 2 gobelets de lait écrémé selon leur préférence.

**Le conseil du Thermomix :**

*Le Thermomix vous permet de réaliser des potages extrêmement savoureux grâce au fait que les légumes puissent être mixés avant la cuisson : ils cuisent donc dans leur propre jus de constitution.*

*Vous serez agréablement surpris par la découverte du potentiel gastronomique des légumes. Cette recette comportant un apport peu important de produits laitiers, vous consommerez un yaourt ou 100 g de fromage blanc à 0% au repas concerné.*

# Crème de potiron

■ Taux calorique par portion: 147 kcal.

■ Temps de réalisation: 35 mn.

Pour 4 personnes:

- 1 morceau de 1 kg de potiron (soit 850 g de chair)
- 100 g d'oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café rase de gros sel
- 1/2 gobelet de lait écrémé
- 2 cuillères à soupe rases de crème fraîche allégée à 15 % de matières grasses
- 200 g de pommes de terre
- 6 brins de persil

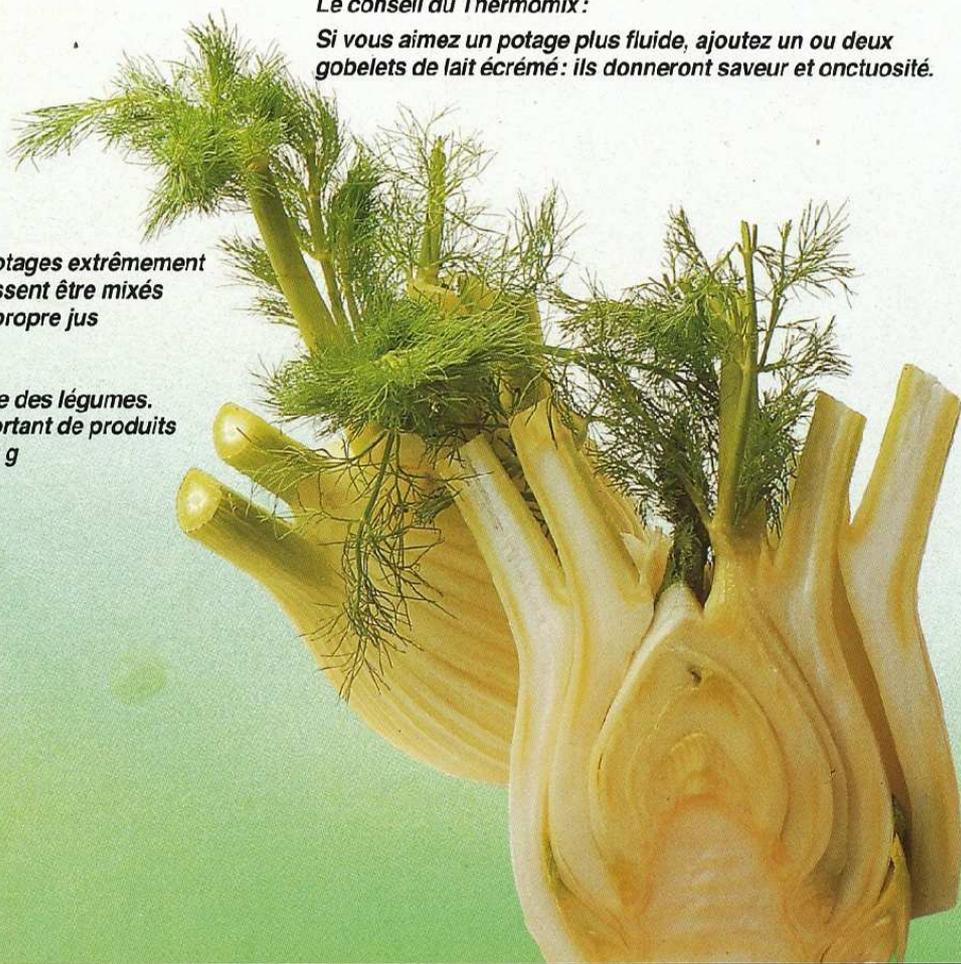
Épluchez les légumes, passez-les ensuite rapidement sous l'eau froide, coupez-les en morceaux que vous placerez dans le bol du Thermomix; mixez pendant **20 secondes vitesse 10** en aidant avec la spatule.

Ajoutez l'ail, l'oignon, le lait, le sel, mixez à nouveau **10 secondes vitesse 5** puis faites cuire **20 mn à 90 vitesse 1**.

A ce terme, incorporez les brins de persil préalablement lavés ainsi que la crème fraîche et poursuivez la cuisson pendant **5 mn**.

**Le conseil du Thermomix :**

*Si vous aimez un potage plus fluide, ajoutez un ou deux gobelets de lait écrémé : ils donneront saveur et onctuosité.*





## Huîtres chaudes au vin blanc

■ Taux calorique par portion: 67 kcal.

■ Temps de réalisation: 15 mn.

Pour 4 personnes:

- 20 huîtres
- 1 gobelet de vin blanc
- 30 g d'échalotes
- 1 cuillère à café rase de gros sel

- 5 brins de cerfeuil
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 15% de matières grasses
- 1 cuillère à café de Maïzena
- poivre

Dans le bol du Thermomix, placez le vin blanc, les échalotes, le sel, le cerfeuil, la crème fraîche, le poivre.

Faites cuire la sauce seule pendant **8 mn à 80 vitesse 1**.

Pendant ce temps, sortez les huîtres de leur coquille et placez-les dans le panier du Thermomix.

Au terme de la cuisson, ajoutez la Maïzena à la sauce, placez le panier et poursuivez la cuisson **3 mn à 80 vitesse 1**.

Présentez dans des ramequins individuels ou dans les coquilles tièdes.

# Salade tiède de courgettes à l'ail

- Taux calorique par portion : 78 kcal.
- Temps de réalisation : 15 mn.

Pour 4 personnes :

- 600 g de courgettes
- 2 gousses d'ail\*
- 2 gobelets d'eau
- 1 aide culinaire parfum pot au feu
- 1 cuillère à café rase de gros sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche allégée
- persil frais

Épluchez et lavez les courgettes, placez-les découpées en morceaux avec les gousses d'ail épluchées dans le bol du Thermomix et mixez **3 secondes vitesse 10**. Videz-les ensuite dans le panier. Rincez le bol, versez-y les 2 gobelets d'eau, accompagnés de l'aide culinaire, et du gros sel. Placez le panier au-dessus, fermez le Thermomix et faites cuire **10 mn à 100 vitesse 1**. Pendant ce temps, effectuez la vinaigrette dans le saladier de service. Au terme de la cuisson, disposez les courgettes dans le saladier, mélangez et servez tiède, le tout parsemé de persil frais hâché.

\* Si vous aimez moyennement l'ail, vous pouvez diminuer les quantités voire le supprimer totalement : à ce moment-là, prévoyez une herbe fraîche pour "réveiller" ce plat.

**Le conseil du Thermomix :**

*Vous venez de découvrir une autre idée d'entrée dans le cadre de la minceur : les légumes chauds ou tièdes consommés légèrement croquants ; pensez-y !*

# Terrine de foies de volaille à l'orange

- Taux calorique par portion : 60 kcal par tranche
- Temps de réalisation : 1 h 45

Pour 4 personnes :

- 300 g de foies de volaille
- 200 g d'escalopes de poulet
- 150 g d'oignons émincés
- 150 g de champignons de Paris
- 1/3 de gobelet d'Armagnac
- le zeste d'une orange de 250 g
- 1/3 de cuillère à café de muscade en poudre
- 2 cuillères à café rases de sel de Guérande
- 2 gousses d'ail
- 10 brins de persil
- 2 œufs

Conservez en morceaux la moitié d'une escalope de poulet, 50 g de champignons émincés, et 80 g de foies de volaille. Placez tous les autres ingrédients de la recette dans le bol du Thermomix et mixez **20 secondes vitesse 12**.

Au terme du mixage, ajoutez les morceaux de foie, de poulet et les champignons émincés.

Versez le tout dans un moule à cake anti-adhésif préalablement huilé à l'aide d'un pinceau culinaire et faites cuire au bain-marie au four thermostat 6 pendant **1 h 30**.

Découpez en 16 tranches.

Consommez une tranche par personne.

**Le conseil du Thermomix :**

*Cette terrine peut se consommer chaude comme froide. Elle permet dans le cadre de la minceur de conserver tous nos plaisirs traditionnels.*

# Carottes râpées à la ciboulette

- Taux calorique par portion : 64 kcal.
- Temps de réalisation : 7 mn.

Pour 4 personnes :

- 400 g de carottes (6 carottes moyennes)

Assaisonnement réalisé avec :

- 1 cuillère à soupe 1/2 d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1/2 cuillère à café de moutarde
- sel - poivre
- ciboulette

Épluchez les carottes et passez-les sous l'eau froide. Coupez-les en tronçons de 2 à 3 cm et placez-les dans le bol du Thermomix avec tous les composants de la vinaigrette en ayant pris soin d'émincer finement la ciboulette. Mixez pendant **4 secondes vitesse 2**. Versez dans le saladier de service et servez bien frais.

**Le conseil du Thermomix :**

*Les crudités sont nécessaires et indispensables dans le cadre d'un régime minceur mais souvent fastidieuses à préparer : le Thermomix est idéal pour vous aider à réaliser rapidement une grande diversité de crudités en un temps record. Variez cette recette au rythme des saisons, de vos envies : céleri rave, betterave crue, chou-rouge, chou-blanc... Soyez simplement vigilant à l'assaisonnement qui, à lui seul, apporte approximativement 30 à 40 % des calories de la recette.*

# Mousse de chèvre frais aux herbes

- Taux calorique par portion: 81 kcal.
- Temps de réalisation: 15 mn.

Pour 4 personnes:

- 100 g de chèvre frais
- 2 blancs d'œufs
- 3 cuillères à soupe de lait écrémé
- 1/2 cuillère à café de moutarde
- 1 gousse d'ail
- 2 brins d'estragon
- 10 brins de cerfeuil
- 4 brins de persil
- 4 feuilles de basilic
- sel - poivre

Dans le bol du Thermomix, placez le chèvre frais, le lait écrémé, la moutarde, la gousse d'ail, et les différentes herbes, mixez en plusieurs fois **10 secondes vitesse 5** en aidant avec la spatule jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Battez les blancs en neige ferme.

Dans un saladier, mélangez délicatement la crème de chèvre aux herbes aux blancs d'œufs.

A ce stade de la recette, plusieurs possibilités s'offrent à vous:

Consommée crue, cette mousse fera de délicieuses tomates farcies.

Consommée cuite, répartie de manière équitable sur 4 toasts passés **5 mn** sous le grill, elle sera complice de salades gourmandes: frisée au chèvre...

**Le conseil du Thermomix:**

**Le blanc d'œuf est un des atouts majeurs de la cuisine minceur Thermomix: il a de multiples avantages: procure de l'onctuosité, augmente les volumes, donne un rien de magie aux plats légers.**



# Tartare de saumon frais

- Taux calorique par portion : 186 kcal.
- Temps de réalisation : 5 mn.

Pour 4 personnes :

- 300 g de saumon frais en filet
- le jus d'un demi-citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel - poivre, aneth frais, baies roses

Placez dans le bol du Thermomix le saumon frais, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre. Mixez **5 secondes vitesse 5**. Disposez le tartare de saumon ainsi obtenu sur un lit de salade verte, décorez avec des brins d'aneth frais et des baies roses.

Servez bien frais.



# Barquettes d'endives à la mousse de crevettes

■ Taux calorique par portion: 123 kcal.

■ Temps de réalisation :

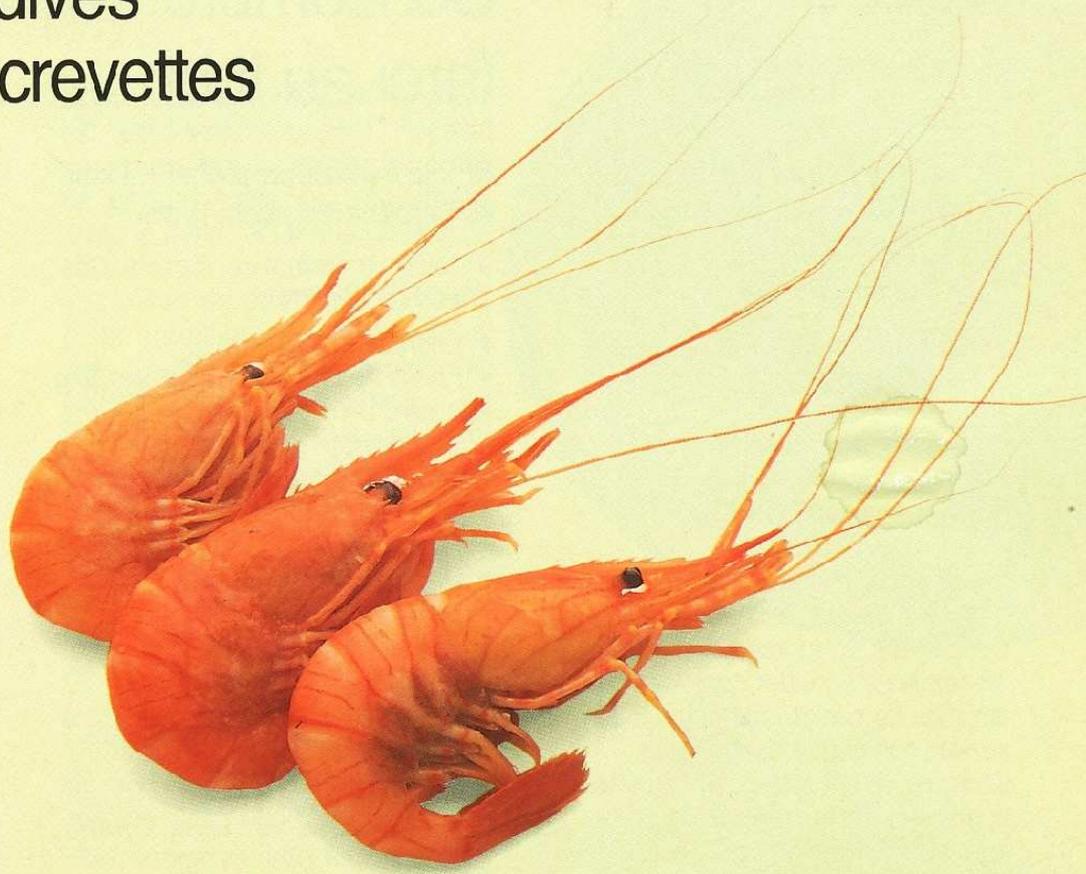
20 à 25 mn, si crevettes décortiquées.

30 à 35 mn si crevettes non décortiquées.

*Pour 4 personnes :*

- 4 grosses endives de 130 g chaque
- 200 g de fromage blanc à 20 % de matières grasses
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1/2 gobelet de jus de citron
- 400 g de crevettes roses ou 200 g de crevettes roses décortiquées en sachet
- une pointe de sel de céleri
- une pointe de curry
- 1 gousse d'ail
- aneth frais
- 2 carottes moyennes (de 80 g chaque)
- sel

Décortiquez les queues des crevettes roses et placez-les dans le bol du Thermomix avec le fromage blanc, les carottes coupées en rondelles fines, la moutarde, le jus de citron, le sel, le sel de céleri, le curry et la gousse d'ail. Mixez **2 fois 15 secondes vitesse 5** en aidant avec la spatule.



Lavez les endives en les passant rapidement sous l'eau froide, et effeuillez-les. Garnissez chaque barquette ainsi obtenue du mélange et disposez-les harmonieusement dans un plat de service ou dans 4 assiettes individuelles.

Décorez chaque barquette d'un brin d'aneth frais.

**Le conseil du Thermomix :**

**Cette idée de recette peut servir aussi bien en entrée qu'en apéritif: un atout majeur car il est vrai que dans le cadre de la minceur, les rendez-vous "apéritif" se font difficiles.**

# Coquilles Saint-Jacques au coulis corail

■ Taux calorique par portion: 82 kcal.

■ Temps de réalisation: 25 mn.



*Pour 4 personnes :*

- 12 coquilles Saint-Jacques
- 1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)
- 1/2 gobelet de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche rases
- 1 gousse d'ail
- 50 g d'oignon
- sel - poivre
- 2 brins d'estragon

Séparez les noix du corail, placez les noix dans le panier du Thermomix, et le corail dans le bol avec le concentré de tomates, l'oignon, l'ail, le sel, le poivre, le vin blanc. Faites cuire l'ensemble **20 mn à 80 vitesse 1**.

A ce terme, ajoutez à la sauce 2 cuillères à soupe de crème fraîche et les 2 brins d'estragon; poursuivez la cuisson **3 mn à 80 vitesse 1**. Servez bien chaud.

## Sorbet à la tomate

- Taux calorique par portion : 89 kcal.
- Temps de réalisation : 10 mn.

Pour 4 personnes :

- 400 g de tomates
- 1/2 gobelet de jus de citron
- 40 g de sucre
- 1 gobelet de Canderel
- 1 œuf
- 20 feuilles de menthe

Coupez les tomates en deux ; faites partir les pépins à l'eau courante. Coupez-les en morceaux de 2 cm, laissez-les s'égoutter quelques instants sur du papier torchon puis placez-les dans votre congélateur. Lorsque les morceaux de tomates sont gelés, placez-les dans le bol du Thermomix avec l'œuf, le jus de citron, le sucre, le Canderel et la menthe.

Mixez **20 secondes vitesse 12** en aidant avec la spatule.

Servez dans des coupelles individuelles sur un lit de salade.

## Concombre farci au thon

- Taux calorique par portion : 131 kcal.
- Temps de réalisation : 15 mn.

Pour 4 personnes :

- 1 concombre de 400 g
- 1 boîte de thon au naturel de 150 g
- le jus d'un demi-citron
- 30 g de poivron rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de moutarde forte
- 40 g de branche de céleri
- sel - poivre

Épluchez le concombre, passez-le rapidement sous l'eau froide. Coupez-le en 8 morceaux. Evidez le centre à l'aide d'une petite cuillère.



Dans le bol du Thermomix, placez le thon au naturel égoutté, le citron, le poivron rouge, le céleri, la cuillère à soupe d'huile d'olive, la moutarde, le sel et le poivre.

Mixez en 4 fois **5 secondes vitesse 5**. Le mélange ainsi obtenu doit avoir une consistance crémeuse.

Garnissez chaque morceau de concombre d'1/8 du mélange.

Servez bien frais.



# Terrine de légumes

■ Taux calorique par portion: 70 kcal.

■ Temps de réalisation: 85 mn.

A préparer la veille

Pour 4 personnes :

- 500 g de carottes
- 400 g de chou fleur
- 400 g de haricots verts extra-fins
- 3 gobelets de lait
- 20 g de gruyère râpé
- 15 feuilles de gélatine alimentaire de 2 g
- sel - poivre
- persil

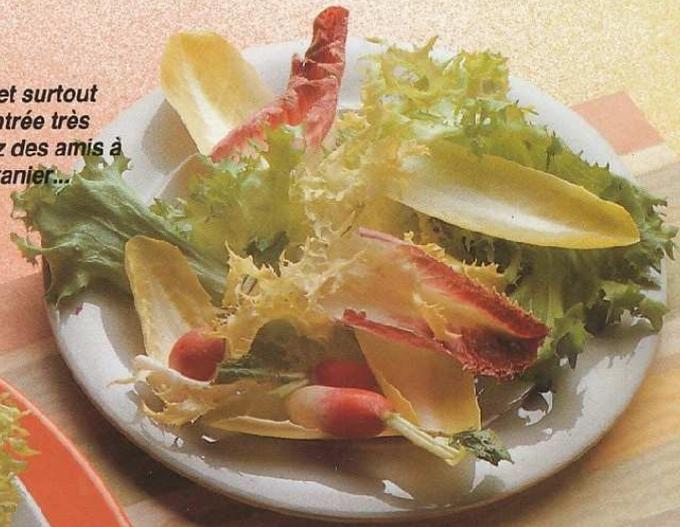
Cette recette se fait en trois étapes :  
Épluchez les carottes, passez-les sous l'eau froide, placez-les coupées en morceaux dans le bol du Thermomix avec un gobelet de lait, du sel. Faites cuire **20 mn à 100 vitesse 1** (aidez si nécessaire au

départ avec la spatule car la purée est relativement épaisse). Pendant ce temps, faites tremper 5 feuilles de gélatine dans de l'eau froide, lavez le persil. Au terme de la cuisson, ajoutez les feuilles de gélatine à la purée de carottes ainsi que le persil mixez quelques instants et versez le tout dans un moule à cake anti-adhésif. Lissez la surface. Procédez de même pour le chou-fleur, à la seule distinction que vous ajouterez le gruyère râpé qui adoucira son goût prononcé. Terminez par la purée de haricots verts...

Laissez prendre le tout quelques heures au réfrigérateur.

## Le conseil du Thermomix

*Voici une entrée très légère, et surtout colorée: elle peut être une entrée très agréable quand vous recevez des amis à dîner, ou pour un buffet printanier...*



# Gambas au velouté d'herbes

- Taux calorique par portion: 97 kcal.
- Temps de réalisation: 25 mn.

Pour 4 personnes:

- 12 gambas
- 100 g d'oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 gobelet de vin blanc
- 1 cuillère à café rase de gros sel
- 4 brins de persil
- 2 brins d'estragon
- 6 brins de coriandre frais
- 1 cuillère à café de Maïzena
- 2 cuillères à soupe rases de crème fraîche allégée à 15% de matières grasses

Épluchez les gambas, placez les queues dans le panier du Thermo-mix.

Dans le bol, introduisez le vin blanc, le sel, l'oignon, l'ail, et les herbes. Faites cuire l'ensemble **15 mn à 80 vitesse 1.**

À ce terme, ajoutez la crème fraîche et la Maïzena à la sauce, poursuivez la cuisson **3 mn à 80 vitesse 1.**

Disposez les queues dans le plat de service, versez la sauce dessus.

# Fromage blanc à

- Taux calorique par portion: 169 kcal.
- Temps de réalisation: 20 mn, puis un minimum de 3 heures au réfrigérateur

Pour 4 personnes:

- 400 g de fromage blanc à 20% de matières grasses
- 2 œufs durs
- 1 cuillère à café de moutarde
- sel - poivre
- 14 feuilles de menthe
- 4 feuilles de gélatine alimentaire de 2 g
- 400 g de tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 gobelet de jus de citron

# la menthe et au coulis de tomates frais

Faites cuire les œufs durs.  
Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide.

Pendant ce temps, placez le fromage blanc dans le bol du Thermomix, faites-le chauffer **5 mn à 70 vitesse 1**, incorporez ensuite la moutarde, les œufs durs, la menthe, la gélatine alimentaire essorée, le sel, le poivre, mixez **10 secondes vitesse 5** et versez dans le plat de service ou dans des ramequins individuels. Faites prendre quelques heures au réfrigérateur.

Rincez le bol du Thermomix, introduisez-y les tomates préalablement lavées, la gousse d'ail, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel : mixez **9 secondes vitesse 5** et versez dans une saucière.

Servez le tout bien frais.

#### **Le conseil du Thermomix :**

*La gélatine est un outil merveilleux dans le cadre d'une cuisine minceur : elle donne une tenue qui assure une sophistication réelle aux recettes les plus simples : n'hésitez pas à la travailler.*

*Un autre petit conseil : le fromage blanc de cette recette représente l'étape produit laitier du repas.*



# Terrine de filet de truite en gelée

- Taux calorique par portion: 101 kcal.
- Temps de réalisation: 1 heure

Pour 4 personnes:

- 300 g de filet de truite rose
- 200 g de carottes
- 200 g de haricots verts
- 1 sachet de gelée industrielle
- 1 gobelet de vin blanc
- 100 g d'oignon
- 1 gousse d'ail
- sel - poivre

Épluchez les carottes et les haricots verts, lavez-les à l'eau courante. Placez les carottes dans le bol du Thermomix, mixez **4 secondes vitesse 1**; versez les petits dés de carottes ainsi obtenus dans le panier.

Placez ensuite les haricots verts dans le bol, mixez **3 secondes vitesse 1**, versez-les dans le panier. Rincez le bol.

Introduisez 3 gobelets d'eau et une cuillère à café rase de gros sel dans le bol du Thermomix, faites cuire les légumes **20 mn à 90 vitesse 1**.

Pendant ce temps, préparez la gelée, nappez le fond du moule choisi et faites prendre au réfrigérateur.

Au terme de la cuisson des légumes, rincez le bol et le panier du Thermomix, placez dans ce dernier le filet de truite rose coupé en morceaux. Dans le bol, introduisez le vin blanc, un gobelet d'eau, les oignons, l'ail, le sel, faites cuire **20 mn à 80 vitesse 1**.

Au terme de la cuisson de la truite, ressortez votre moule du réfrigérateur, disposez sur la gelée prise, une couche de carottes - haricots verts, une couche de filet de truite émiettée, terminez par une couche de carottes - haricots verts, nappez du restant de gelée. Faites prendre quelques heures au réfrigérateur. Servez bien frais.

# Gâteau de pamplemousse aux crevettes

- Taux calorique par portion: 131 kcal.
- Temps de réalisation:

20 mn si utilisation de crevettes non décortiquées.

10 mn si utilisation de crevettes décortiquées  
puis un minimum de 3 heures au réfrigérateur.

Pour 4 personnes:

- 1 pamplemousse de 350 g
- 300 g de crevettes roses non décortiquées ou 150 g de crevettes roses décortiquées en sachet
- 200 g de fromage blanc à 20 % de matières grasses
- 4 feuilles de gélatine alimentaire de 2 g
- sel - poivre
- persil frais hâché

Épluchez le pamplemousse en prenant soin d'éliminer la peau au maximum, placez-le en morceaux dans le bol du Thermomix, mixez **5 secondes vitesse 3** puis faites cuire **5 mn à 70 vitesse 1**.

Pendant ce temps, faites tremper la gélatine dans de l'eau froide afin de la ramollir, épluchez les crevettes.

Au terme de la cuisson, incorporez les queues de crevettes épluchées, le fromage blanc, le sel, le poivre, le persil, les feuilles de gélatine égouttées, mixez **5 secondes vitesse 3** et versez dans le saladier de service ou dans des ramequins individuels. Faites prendre quelques heures au réfrigérateur.

# Cake de lotte

■ Taux calorique par portion: 87 kcal. par tranche.

■ Temps de réalisation: 95 mn.

Pour 4 personnes:

- 400 g de lotte
- 300 g de filet de merlan
- 2 œufs
- 200 g de carottes
- 100 g d'oignon (1 oignon moyen)
- 2 gousses d'ail
- 1/4 de gobelet de jus de citron
- 1,5 cuillère à soupe de farine à gâteau
- sel - poivre
- estragon (les feuilles de 3 brins)

Retirez l'os central de la lotte.

Épluchez les carottes, l'oignon et les gousses d'ail, lavez-les à l'eau courante.

Dans le bol du Thermomix, placez les filets de merlan, les œufs, les carottes, l'oignon, l'ail, l'estragon, le sel et le poivre. Mixez pendant **20 secondes vitesse 5** en aidant avec la spatule. Versez la moitié du mélange ainsi obtenu dans un moule à cake préalablement huilé à l'aide d'un pinceau culinaire, disposez dessus la lotte coupée en morceaux, couvrez l'ensemble avec le reste de la préparation.

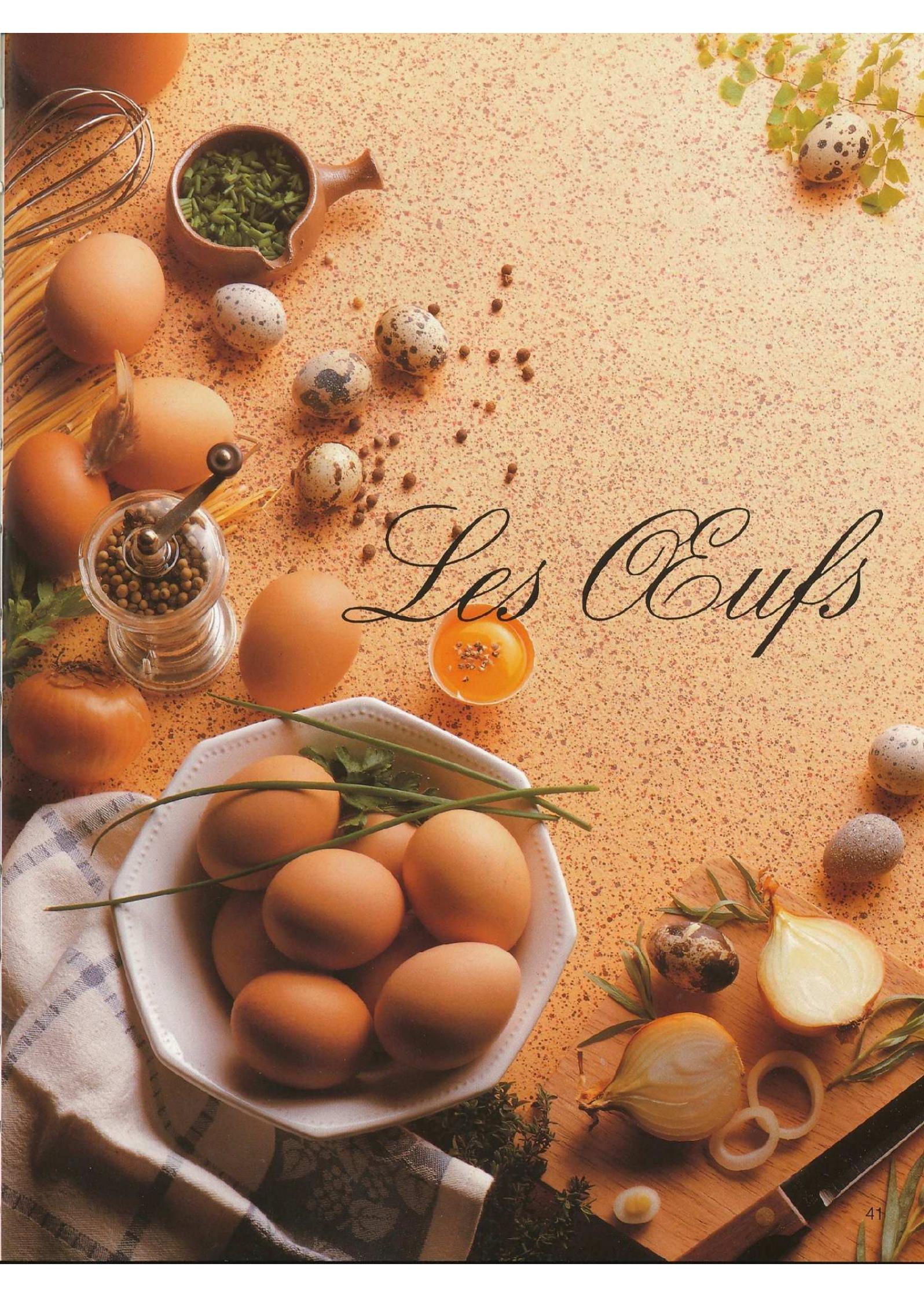
Faites cuire au four au bain-marie 1 heure thermostat 7 (210°).

Cette recette peut se savourer chaude comme froide.

**Le conseil du Thermomix:**

**Servez ce cake de lotte accompagné d'un coulis de tomates cru ou cuit selon que vous le consommiez froid ou chaud.**





# Les Oufs

# Omelette soufflée au cerfeuil

- Taux calorique par portion: 190 kcal.
- Temps de réalisation: 20 mn.

Pour 4 personnes :

- 8 œufs
- 1/2 gobelet de lait 1/2 écrémé
- sel - poivre - cerfeuil

Dans le bol du Thermomix, placez 4 œufs entiers et les jaunes des 4 autres, le lait, le sel, le poivre, le cerfeuil. Mixez **10 secondes vitesse 8**.

Battez les quatre blancs en neige ferme, puis incorporez délicatement les œufs battus en omelette.

Faites cuire dans une poêle anti-adhésive préalablement huilée à l'aide d'un pinceau culinaire à feu doux en couvrant avec une feuille de papier d'aluminium, et ce, pendant 15 mn.

A ce terme, disposez l'omelette soufflée dans le plat de service et dégustez bien chaud.

Pensez à accompagner cette omelette d'un coulis de tomates.

# Omelette aux blancs d'œufs

- Taux calorique par portion: 163 kcal.
- Temps de réalisation: 15 mn.

Pour 4 personnes :

- 5 œufs entiers
- 3 blancs d'œufs
- 1/2 gobelet de lait écrémé
- 40 g de gruyère râpé
- sel - poivre

Dans le bol du Thermomix, placez les œufs entiers, les blancs d'œufs, le lait, le gruyère râpé, le sel et le poivre. Mixez **5 secondes vitesse 5**.

Faites cuire dans une poêle anti-adhésive préalablement huilée. Servez bien chaud.

**Le conseil du Thermomix :**

*Voici une recette simple qui a pour avantage d'abaisser notre consommation de cholestérol quand nous savourons des œufs, celui-ci ne résidant que dans le jaune d'œuf.*

*C'est également un geste à utiliser les jours où la faim se fait sentir plus que de coutume : le blanc d'œuf ne comportant pas de graisses mais uniquement des protéines, il peut être consommé sans problème.*





# Gâteau d'œuf aux 3 légumes

■ Taux calorique par portion : 249 kcal.

■ Temps de réalisation : 45 mn.

Pour 4 personnes :

- 8 œufs
- 200 g de carottes
- 200 g de champignons
- 200 g de haricots verts
- 30 g de gruyère râpé
- sel - poivre
- cerfeuil

Épluchez et lavez les légumes sous l'eau courante à l'exception des champignons que vous rincerez dans de l'eau vinaigrée.

Dans le bol du Thermomix, placez 3 œufs avec les carottes, 10 g de gruyère râpé, quelques brins de cerfeuil, du sel et du poivre. Mixez **5 secondes vitesse 5**. Versez dans un moule à soufflé préalablement huilé et faites cuire **15 mn** au four thermostat 7 (210°).

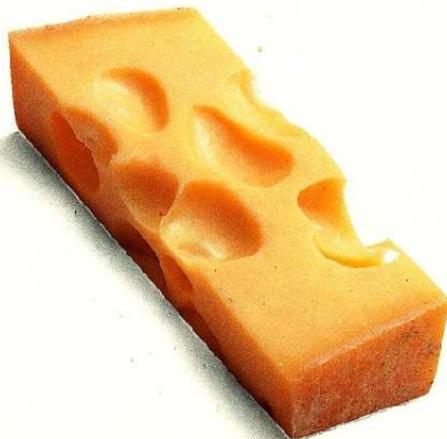
Pendant ce temps, préparez la deuxième omelette : dans le bol du Thermomix, placez 3 œufs avec les champignons et les autres ingrédients énoncés précédemment. Mixez **5 secondes vitesse 5**.

Verser (sur le mélange) dans le moule à soufflé. Faites cuire au four **15 mn** thermostat 7. Répétez une 3<sup>e</sup> fois l'opération.

Dans le bol du Thermomix, placez 2 œufs avec les haricots verts et les autres ingrédients. Mixez **5 secondes vitesse 5** et versez dans le moule à soufflé. Faites cuire le tout à feu doux au four pendant **20 mn** thermostat 5 (150°).

**Le conseil du Thermomix :**

*Une recette savoureuse qui peut accompagner vos soirées "télé", vos escapades du dimanche. Colorée, elle se laisse grignoter pour votre plus grand plaisir.*



# Soufflé en noir et rouge

■ Taux calorique par portion : 263 kcal.

■ Temps de réalisation : 60 mn.

Pour 4 personnes :

- 500 g de fromage blanc à 20 % de matières grasses
- 4 œufs
- 2 petits pots d'œufs de lump : 1 rouge, 1 noir
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe bombée de Maïzena
- 60 g de gruyère allégé
- une petite boîte de concentré de tomates (70 g)
- pas de sel - poivre

Placez les différents ingrédients dans le bol du Thermomix à l'exception des œufs de lump noirs qui serviront à des fins décoratives.

Mixez **20 secondes vitesse 5** et versez dans un moule à soufflé. Faites cuire au four **55 mn** thermostat 7 (210°). Servez tout de suite à la sortie du four.

Proposez les œufs de lump noirs dans leur petite coupelle, et disposez-les de manière harmonieuse dans les assiettes individuelles lorsque tous les convives seront servis.

**Le conseil du Thermomix :**

*Voici une recette sophistiquée extrêmement facile et rapide à réaliser : vous serez autant séduite par le « bouquet » des saveurs que par le « bouquet » des couleurs.*

# Soufflé au fromage

■ Taux calorique par portion: 226 kcal.

■ Temps de réalisation: 45 mn.

Pour 4 personnes:

- 500 g de fromage blanc à 20 % de matières grasses
- 4 œufs
- 1 cuillère à soupe bombée de Maïzena
- 70 g de gruyère râpé allégé
- sel - poivre - muscade

Placez les différents ingrédients dans le bol du Thermomix et mixez **20 secondes vitesse 5**. Versez dans un moule à soufflé et faites cuire au four **40 mn** thermostat 7 (210°).

Servez tout de suite à la sortie du four.

**Le conseil du Thermomix:**

**Voici un principe simple de soufflé qui ne rate jamais. Riche en produits laitiers, nous vous conseillons de ne pas en consommer d'autres au cours du repas.**

# Clafoutis au jambon

■ Taux calorique par portion: 250 kcal.

■ Temps de réalisation: 45 mn.

Pour 4 personnes:

- 200 g de jambon
- 3 œufs
- 1 gobelet de farine
- 2 gobelets de lait écrémé
- 1/2 pomme (150 g)
- sel - poivre
- muscade

Dégraissez soigneusement les tranches de jambon et coupez-les en petits morceaux.

Épluchez la pomme, découpez-la en petits morceaux. Placez le tout dans le moule à tarte.

Dans le bol du Thermomix, introduisez les œufs, la farine, le lait, le sel, le poivre et la muscade, **mixez 10 secondes vitesse 1**, puis versez sur les pommes et le jambon. Faites cuire au four **40 mn** thermostat 6 (180°). Servez chaud à la sortie du four, avec en accompagnement, une salade verte.

**Le conseil du Thermomix:**

**Le principe du clafoutis est intéressant pour réaliser des flans légers à base de jambon ou poisson... il se substitue à des quiches un peu lourdes, en évitant l'utilisation d'une pâte.**





## Flan de haricots verts

- Taux calorique par portion: 214 kcal.
- Temps de réalisation: 1 h 10

Pour 4 personnes:

- 5 œufs
- 4 gobelets de lait écrémé
- 1 aide culinaire parfum pot-au-feu
- 1 cuillère à café rase de gros sel
- 3 gobelets d'eau
- 400 g de haricots verts
- 50 g de gruyère allégé
- sel - poivre

Épluchez les haricots verts et lavez-les à l'eau courante, placez-les dans le panier du Thermomix. Dans le bol, placez les 3 gobelets d'eau, l'aide culinaire, et le gros sel.

Faites cuire **20 mn à 90 vitesse 1**.

A ce terme, videz le bol du liquide de cuisson, versez à la place les haricots, mixez **4 secondes vitesse 1**: vous obtenez de tous petits morceaux que vous placerez directement dans un moule à soufflé.

Rincez le bol à l'eau froide afin de le refroidir, puis placez-y les œufs, le lait, le sel, le poivre, le gruyère râpé, mixez **10 secondes vitesse 1**.

Versez cet appareil sur les haricots verts, mélangez délicatement et faites cuire au bain-marie au four **40 mn** thermostat 5 (150°).

Servez de suite à la sortie du four.

## Flan aux deux jambons

- Taux calorique par portion: 259 kcal.
- Temps de réalisation: 45 mn.

Pour 4 personnes:

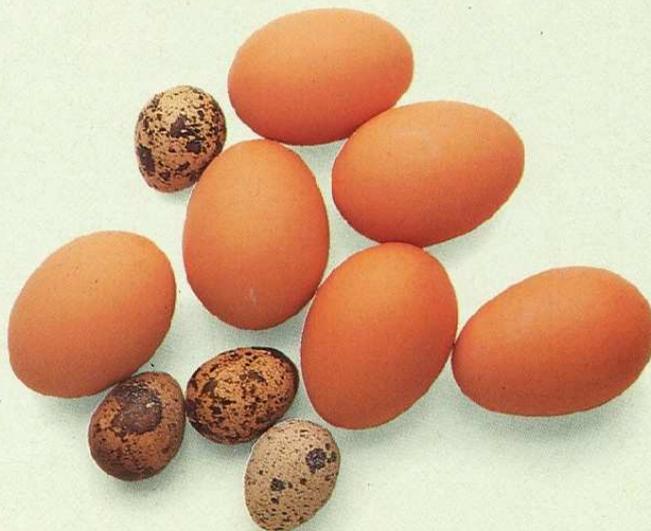
- 4 œufs
- 5 gobelets de lait écrémé
- 80 g de jambon blanc dégraissé
- 80 g de jambon cru dégraissé
- 40 g de gruyère râpé allégé à 25 % de matières grasses
- sel - poivre

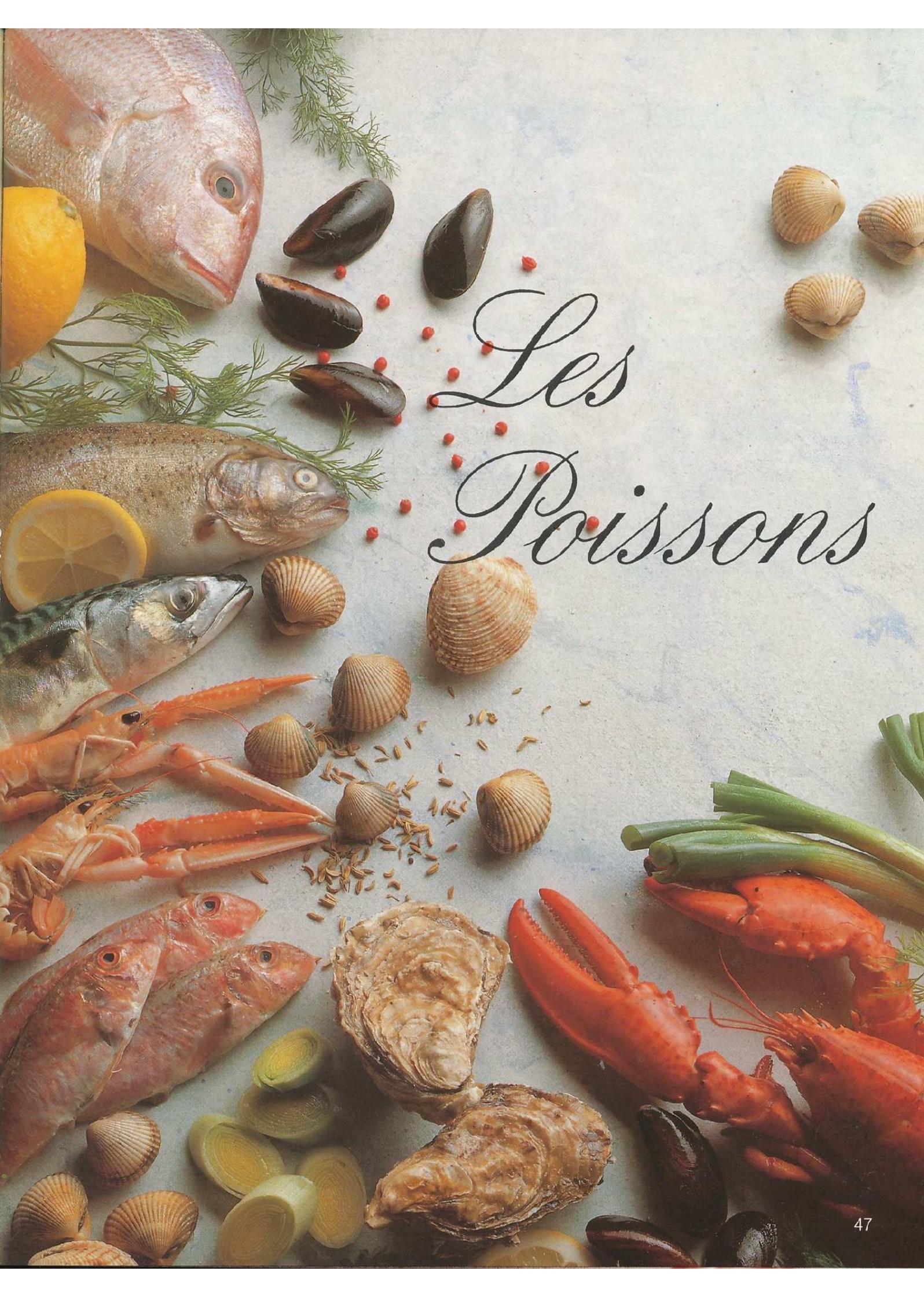
Dégraissez soigneusement les jambons, placez-les coupés en morceaux dans le bol du Thermomix avec tous les autres ingrédients qui composent la recette. Mixez **30 secondes vitesse 5**: le mixage du jambon doit être si fin que vous ne pourrez plus en constater la présence.

Versez ce mélange dans un moule à soufflé et faites cuire au four au bain-marie **40 mn** thermostat 5 (150°). Servez et consommez bien chaud.

**Le conseil du Thermomix:**

*Vous serez séduite par l'onctuosité d'un tel flan: l'appareil étant relativement standard, il vous sera extrêmement facile de réaliser des variantes avec des escalopes de poulet, avec des poissons...*



A top-down view of various fresh seafood including fish, shellfish, and vegetables on a light-colored surface. The items are arranged around the central text. In the top left, there is a large pink fish, a lemon, and dill. Below it is a smaller fish with a lemon slice. To the right are several dark mussels and small red berries. Further right are several scallops. In the bottom left, there are more fish, leeks, and scallops. In the bottom right, there are two large red lobsters, green onions, and more mussels. The central text 'Les Poissons' is written in a black, elegant cursive font.

*Les  
Poissons*

# Filets de truite à la fondue de champignons

- Taux calorique par portion: 179 kcal.
- Temps de réalisation: 30 mn.

Pour 4 personnes :

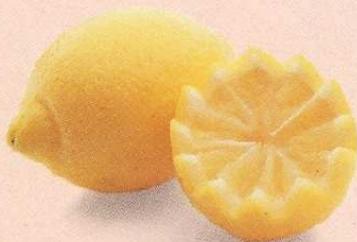
- 600 g de filet de truite
- 500 g de champignons de Paris
- 2 gousses d'ail
- 100 g d'oignon
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 15 % de matières grasses
- 1/2 gobelet de vin blanc
- 10 brins de persil frais hâché
- sel - poivre

Épluchez les champignons, rincez-les à l'eau vinaigrée et placez-les dans le bol du Thermomix avec l'ail, les oignons, le vin blanc, le sel, le poivre, mixez **20 secondes vitesse 5**. Coupez le filet de truite en 4 morceaux de taille identique, que vous placerez dans le panier du Thermomix.

Déposez les filets au-dessus de la crème de champignons et faites cuire **20 mn à 80 vitesse 1**.

A ce terme, disposez les filets dans le plat de service, incorporez les brins de persil et la crème fraîche au coulis de champignons et mixez **10 secondes vitesse 1**.

Arrosez les filets d'une partie de cette sauce, servez le reste à part.



# Brandade de sole au fenouil

- Taux calorique par portion: 248 kcal.
- Temps de réalisation: 55 mn.

Pour 6 personnes :

- 300 g de pommes de terre
- 300 g de fenouil
- 500 g de filets de sole
- 1 œuf
- 1 gobelet de lait écrémé
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 15 % de matières grasses
- 1 pointe de curry
- sel - poivre
- 20 g de gruyère râpé

Épluchez les légumes, passez-les rapidement sous l'eau froide et placez-les coupés en morceaux dans le bol du Thermomix.

Mixez **20 secondes vitesse 10** avec l'aide de la spatule. Ajoutez l'œuf, la moitié des filets, le lait, la crème fraîche, le curry, le sel, le poivre; mixez à nouveau **15 secondes vitesse 10**.

Versez la moitié de ce mélange dans un plat allant au four, disposez une couche de filets de sole composée avec les filets restants puis recouvrez de l'autre moitié de la purée sole-légumes.

Parsemez le tout de gruyère râpé et faites cuire au four **45 mn** thermostat 7 (210°).

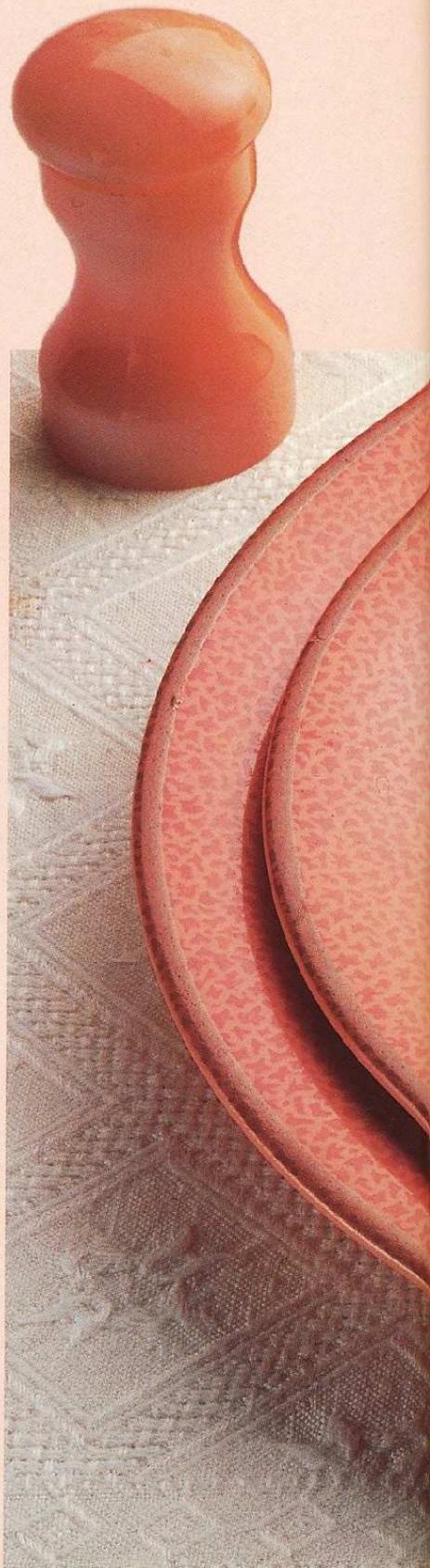
**Le conseil du Thermomix :**

**Une recette plat complet dans laquelle vous pouvez substituer la sole par un poisson moins cher comme un filet de lieu noir, de merlan.**

**Pensez à limiter le pain au repas qui la mettra en scène: la pomme de terre étant son équivalent.**

# Filets de soles au jambon cru

- Taux calorique par portion: 249 kcal.
- Temps de réalisation: 30 mn.



Pour 4 personnes :

- 3 soles préparées en filet (soit 450 g de chair au total)
- 12 fines tranches de jambon cru (soit 200 g)
- 1 gobelet 1/2 de vin blanc
- 100 g d'oignon
- 1 gousse d'ail
- sel - poivre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 15 % de matières grasses (soit 60 g)
- 1 cuillère à soupe de Maïzena
- 11 brins de cerfeuil

Faites préparer les soles en filets par votre poissonnier.

Sur une planche à découper, superposez un filet de sole avec une tranche de jambon cru, poivrez et roulez. Faites tenir à l'aide d'un pic à apéritif en bois.

Placez les filets ainsi préparés dans le panier du Thermomix.

Dans le bol, introduisez le vin blanc, les oignons, la gousse d'ail, le sel ; disposez le panier au-dessus, fermez et faites cuire pendant **20 mn à 90 vitesse 1**. Ajoutez à la sauce la

crème fraîche, la Maïzena, le cerfeuil et poursuivez la cuisson de l'ensemble pendant **5 mn à 90 vitesse 1**.

Retirez le panier au terme de la cuisson et disposez les filets de sole dans le plat de service.

Versez la sauce sur les filets de sole et consommez bien chaud.

**Le conseil du Thermomix :**

*Vous pourrez sophistication cette recette en remplaçant le jambon cru par du saumon ou de la truite fumée : à faire pour les grandes occasions.*



# Délice de joues de lotte et coquilles Saint-Jacques

■ Taux calorique par portion: 171 kcal.

■ Temps de réalisation: 40 mn.

Pour 4 personnes:

- 400 g de joues de lotte
- 200 g de coquilles St-Jacques
- 1 gobelet d'eau
- 1 gobelet de vin blanc
- 100 g d'oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café de curry en poudre
- 1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)
- 1 cuillère à soupe de Maïzena
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 15 % de matières grasses
- persil
- sel

Placez dans le bol du Thermomix l'eau, le vin blanc, l'oignon, l'ail, le curry, le concentré de tomates, le sel.

Dans le panier, introduisez les joues de lotte.

Faites cuire **20 mn à 90 vitesse 1**.

A ce terme, ajoutez les coquilles aux joues de lotte et poursuivez la cuisson **10 mn à 90 vitesse 1**.

Disposez le poisson dans le plat de service, incorporez à la sauce la

Maïzena, la crème fraîche et le persil; réglez **3 mn à 80 vitesse 1**.

Versez une partie de cette sauce sur la lotte, servez le reste dans une saucière.

**Le conseil du Thermomix:**

*Vous aurez parfois des difficultés pour trouver des joues de lotte: utilisez alors un morceau de queue de lotte.*

*D'autre part, vous pouvez remplacer la lotte par un poisson moins cher, mais conservez les coquilles*

*St-Jacques qui apportent un parfum subtil à la recette.*



# Flan de Saint-Jacques au vin blanc

- Taux calorique par portion : 204 kcal.
- Temps de réalisation : 65 mn.

Pour 4 personnes :

- 12 coquilles Saint-Jacques surgelées ou fraîches
- 5 œufs
- 3 gobelets de lait 1/2 écrémé
- 1 gobelet de vin blanc
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de farine fluide
- sel - poivre
- muscade
- persil



Faites décongeler les coquilles Saint-Jacques si besoin.

Dans le bol du Thermomix, introduisez le corail, les œufs, le lait, le vin, l'ail, la farine, le sel, le poivre, une pointe de couteau de muscade en poudre, le persil.

Mixez **20 secondes vitesse 6**.

Disposez les noix dans un moule à soufflé, versez dessus le mélange précédemment obtenu.

Faites cuire **50 mn** au bain-marie au four thermostat 6 (180°).

Dégustez chaud à la sortie du four.

**Le conseil du Thermomix :**

**Vous pouvez échanger les coquilles St-Jacques contre du poisson, choisissez-le de goût savoureux : un poisson trop fade "éteindrait" cette recette.**

# Paupiettes de poissons

- Taux calorique par portion : 177 kcal.
- Temps de réalisation : 55 mn.

Pour 4 personnes :

- 300 g de lieu noir
- 300 g de truite de mer
- 2 œufs
- 2 gousses d'ail
- 100 g d'oignon
- 8 grandes feuilles de chou vert
- sel - poivre

Lavez les feuilles de chou vert à l'eau courante, faites-les ensuite blanchir 5 mn à l'eau bouillante non salée.

Pendant ce temps, dans le bol du Thermomix, placez le poisson coupé en morceaux, les œufs, l'ail, l'oignon, le sel, le poivre.

Mixez **20 secondes vitesse 5**.

Égouttez soigneusement les feuilles, garnissez-les d'une partie de cette farce, et fermez-les.

Disposez-les dans un plat allant au four et faites cuire **45 mn** thermostat 7 (210°). Dégustez bien chaud à la sortie du four.

**Le conseil du Thermomix :**

**Vous pouvez servir un coulis de tomates en accompagnement.**

# Filets de cabillaud à la fondue de poireaux

- Taux calorique par portion : 175 kcal.
- Temps de réalisation : 40 mn.

Pour 4 personnes :

- 600 g de filet de cabillaud
- 100 g d'oignon
- 1 gousse d'ail
- 1/8 de cuillère à café de piment doux
- 100 g de blancs de poireaux
- 2 cuillères à soupe rase de crème fraîche épaisse à 15 % de matières grasses
- 1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)
- 3 gobelets de lait écrémé
- 6 brins de coriandre frais
- 1 cuillère à café rase de gros sel

Épluchez les poireaux en ne conservant que la partie blanche, passez-les sous l'eau froide en prenant soin de bien éliminer la terre puis placez-les découpés en morceaux dans le bol du Thermomix avec l'oignon, l'ail, le concentré de tomates, le piment doux, le lait et le sel.

Mixez **20 secondes vitesse 5** jusqu'à l'obtention d'une purée homogène.

Coupez les filets en morceaux de taille identique, placez-les dans le panier du Thermomix en prenant soin de laisser une « cheminée » au centre.

Disposez le panier au dessus de la fondue de poireaux et faites cuire **30 mn à 90 vitesse 1**.

A ce terme, placez les filets dans le plat de service, ajoutez à la sauce la crème fraîche et le coriandre, mixez **5 secondes vitesse 3**. Versez-en une partie sur le poisson, servez le reste dans une saucière.

Consommez bien chaud.

# Filet de flétan au cidre et aux pommes

- Taux calorique par portion: 231 kcal.
- Temps de réalisation: 40 mn.

Pour 4 personnes:

- 600 g de filet de flétan
- 2 feuilles de laurier
- 2 gobelets de cidre
- 150 g d'oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café rase de sel de Guérande
- 2 pommes (400 g)
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 15% de matières grasses
- 1 cuillère à soupe rase de Maïzena

Coupez les filets de flétan en 4 morceaux de taille identique, placez-les dans le panier, avec les feuilles de laurier entre les filets.

Dans le bol du Thermomix, placez les 2 gobelets de cidre, les oignons, et le sel de Guérande, placez le panier au-dessus, fermez et faites cuire **20 mn à 80 vitesse 1**.

Pendant cette cuisson, épluchez les pommes et coupez-les en morceaux.

Ajoutez les pommes au jus de cuisson ainsi que la crème fraîche, la Maïzena, mixez **10 secondes vitesse 10** puis remplacez le panier et faites cuire **10 mn à 80 vitesse 1**.

Au terme de la cuisson, placez les filets de flétan dans le plat de service.

Versez une partie de la sauce sur les filets, et servez le reste dans une saucière.

Servez tout de suite.

**Le conseil du Thermomix:**

**Le menu réalisé autour de cette recette ne comportera pas de fruit. Voici une proposition telle que vous pourriez en imaginer: carottes râpées, filet de flétan au cidre et aux pommes, épinards, fromage blanc à la cannelle.**

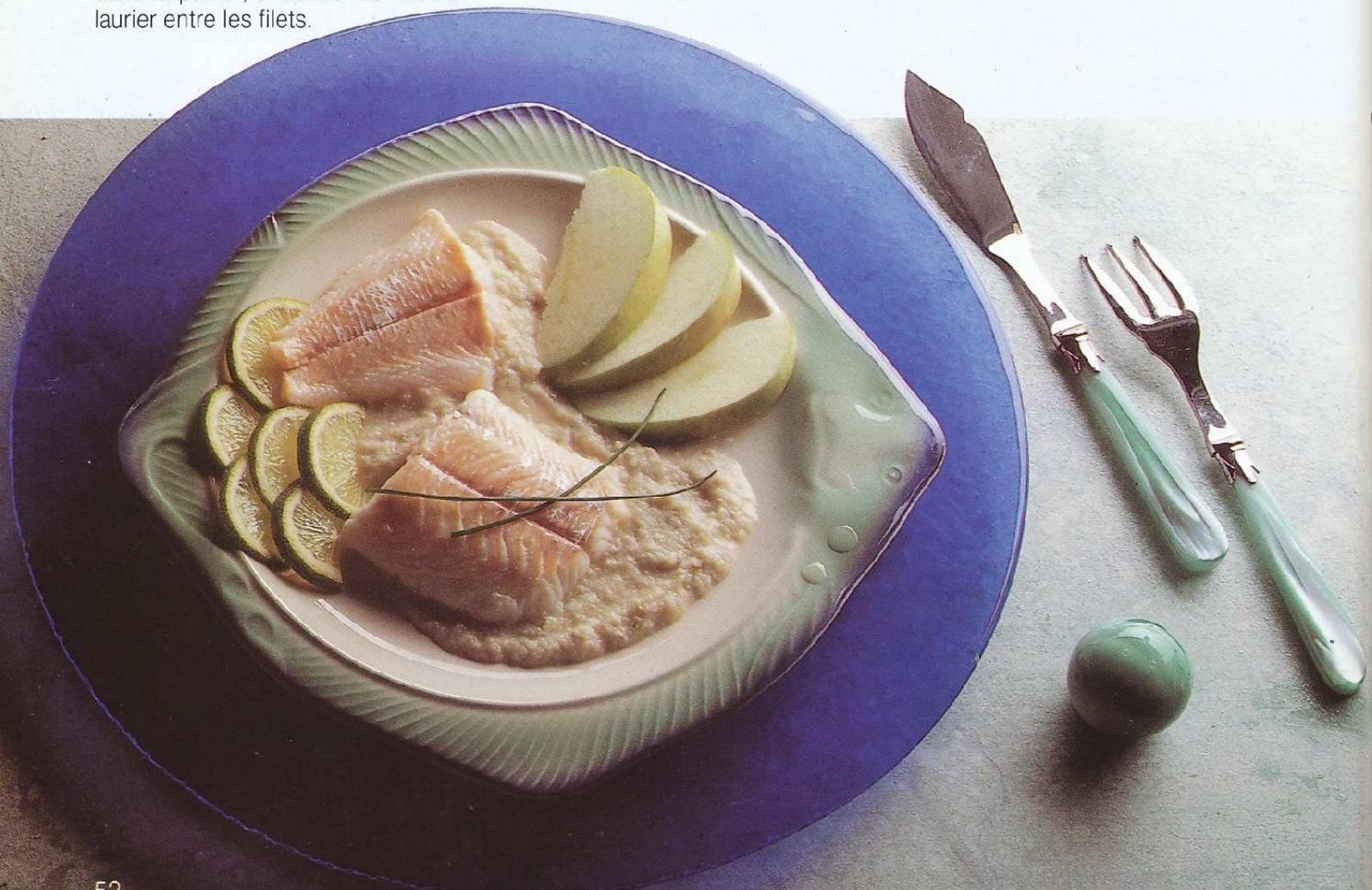
# Filet de flétan au vin rouge

- Taux calorique par portion: 218 kcal.
- Temps de réalisation: 40 mn.

Pour 4 personnes:

- 2 gobelets de vin rouge
- 40 g d'échalotes
- 100 g de carottes
- 1 cuillère café rase de gros sel
- 600 g de filet de flétan
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 15% de matières grasses
- quelques brins de persil
- 2 cuillères à soupe rases de Maïzena
- 1 cuillère à café rase de gros sel

Dans le bol du Thermomix, placez le vin rouge, les échalotes, la carotte épluchée, lavée, coupée en morceaux, le sel.



Dans le panier du Thermomix, placez les filets de flétan après les avoir coupés en morceaux de taille identique, en prenant soin de laisser une « cheminée » au centre. Faites cuire **30 mn à 90 vitesse 1**.

A ce terme, ajoutez à la sauce la crème fraîche, le persil et la Maïzena, réglez **3 mn à 80 vitesse 1**. Disposez le poisson dans le plat de service, nappez-le d'une partie de la sauce, servez le reste dans une saucière.



## Roussette au curry

- Taux calorique par portion: 163 kcal.
- Temps de réalisation: 30 mn.



*Pour 4 personnes:*

- 500 g de roussette
- 1 gobelet de vin blanc
- 1 gobelet de lait écrémé
- 100 g d'oignon
- 1 gousse d'ail
- sel - poivre
- 2 jaunes d'œufs
- 1/2 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de Maïzena
- cerfeuil

Découpez la roussette en tronçons de même longueur que la hauteur du panier du Thermomix. Disposez-

les debout dans celui-ci.

Dans le bol, introduisez le vin blanc, le lait, l'oignon, la gousse d'ail, le sel, le poivre et le panier et faites cuire l'ensemble **20 mn à 100 vitesse 1**.

Ajoutez à la sauce les 2 jaunes d'œufs, le curry en poudre et la Maïzena, poursuivez la cuisson **4 mn à 70 vitesse 1**.

A ce terme, disposez les morceaux de roussette dans le plat de service. Versez la sauce sur le poisson. Parsemez de cerfeuil frais hâché.



# Les Viandes



## Gigot d'agneau et sa farce

- Taux calorique par portion: 410 kcal.
- Temps de réalisation: 50 mn.

Pour 4 personnes:

- 1 gigot raccourci de 1,2 kg
- 900 g de tomates
- 100 g de pommes de terre
- 100 g d'oignon
- 2 gousses d'ail
- sel - poivre



Demandez à votre boucher de dégraisser le gigot au maximum et de découper, sans que cela nuise à la présentation, à peu près l'équivalent de 200 g de viande. Placez celle-ci dans le bol du Thermomix avec 200 g de tomates, la pomme de terre, l'oignon, l'ail, le sel, le poivre.

Mixez **10 secondes vitesse 10** en aidant avec la spatule du Thermomix.

Évidez les tomates restantes après les avoir lavées à l'eau courante et coupées en deux, garnissez-les de la farce ainsi obtenue.

Disposez le gigot et les tomates farcies dans un plat allant au four et faites cuire au four **40 mn** thermostat 8 (240°).

## Farce au foie

- Taux calorique par portion: 147 kcal.
- Temps de réalisation: 5 mn.

Pour 4 personnes:

- 200 g de veau
- 200 g de foie de veau \*
- 150 g d'oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de cognac
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15 % de matières grasses
- sel - poivre - persil

Introduisez tous les ingrédients dans le bol du Thermomix. Mixez **20 secondes vitesse 7**.

**Le conseil du Thermomix:**

**Idéale pour garnir tomates, courgettes... cette recette vous permet de profiter des multiples vitamines que contient le foie. Un geste simple pour améliorer notre forme en nous faisant plaisir.**

\* Vous pouvez remplacer le foie de veau par tout autre foie selon votre goût.

## Filet mignon à la moutarde

- Taux calorique par portion: 185 kcal.
- Temps de réalisation: 30 mn.

Pour 4 personnes:

- 450 g de filet mignon de porc
- 1 gobelet de vin blanc



- 1 gobelet de lait 1/2 écrémé
- 100 g d'oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à café de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à café de moutarde forte
- 1 aide culinaire à la volaille
- sel
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15% de matières grasses
- 1 cuillère à soupe bombée de Maizena

Découpez le filet mignon en fines tranches que vous placerez dans le panier du Thermomix. Dans le bol, introduisez le vin blanc, le lait, l'oignon, l'ail, les moutardes, l'aide culinaire, le sel.

Faites cuire l'ensemble **20 mn à 100 vitesse 1**.

A ce terme, disposez le filet dans un plat et ajoutez à la sauce la crème fraîche et la Maizena.

Réglez **3 mn à 80 vitesse 1**. Versez sur les morceaux de filet.

Dégustez de suite.



# Citronnée de veau à la menthe

- Taux calorique par portion: 176 kcal.
- Temps de réalisation: 30 mn.

Pour 4 personnes:

- 400 g de veau
- 2 citrons
- 2 tomates
- 1 gobelet d'eau
- sel - poivre
- 100 g d'oignon
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 15 % de matières grasses
- 1 cuillère à soupe de Maïzena
- 20 feuilles de menthe fraîche\*

Découpez le veau en tranches fines que vous placerez dans le panier du Thermomix; dans le bol, introduisez les citrons entiers épluchés, les tomates lavées, l'eau, l'oignon, le sel, le poivre. Faites cuire **20 mn à 100 vitesse 1**.

A ce terme, disposez le veau en tranches dans un plat. En fin de cuisson, ajoutez la crème fraîche et la Maïzena. Réglez **3 mn à 80 vitesse 1**.

Émincez les feuilles de menthe.

Versez la sauce sur la viande, parsemez de feuilles de menthe émincées.

\* Les feuilles de menthe sont facultatives pour les "non-amateurs".

# Pain de veau aux champignons

- Taux calorique par portion: 196 kcal.
- Temps de réalisation: 80 mn.

Pour 4 personnes:

- 300 g de veau
- 3 œufs
- 1 gobelet de lait 1/2 écrémé
- 200 g de carottes
- 200 g de champignons
- 1 cuillère à café de moutarde forte
- 100 g d'oignon
- 2 gousses d'ail
- sel - poivre
- persil

Épluchez les légumes, passez les carottes sous l'eau froide et rincez les champignons dans de l'eau vinaigrée. Dans le bol du Thermomix, placez le veau en morceaux, les œufs, le lait, les carottes, la moutarde, l'oignon, l'ail, le sel, le poivre et le persil. Mixez **30 secondes vitesse 8**. Émincez les champignons en fines lamelles. Incorporez-les délicatement au mélange précédemment obtenu. Versez dans un moule à cake et faites cuire **1 heure** au four thermostat 7 (210°).

**Le conseil du Thermomix:**

**Cette recette se consomme aussi bien chaude que froide.**



# Poulet farci à la mangue

■ Taux calorique par portion: 275 kcal.

■ Temps de réalisation: 80 mn.

*Pour 4 personnes:*

- 1 poulet de 1,2 kg
- 2 escalopes de 100 g
- 100 g d'oignon (1 oignon moyen)
- 1 gousse d'ail
- 200 g de mangue
- 1 yaourt nature
- sel - poivre
- 1 pointe de curry
- 10 brins de cerfeuil

Dans le bol du Thermomix, placez les escalopes de poulet coupées en morceaux, les oignons, la gousse d'ail, la mangue épluchée découpée en morceaux, le yaourt, le sel, le poivre, la pointe de curry, le cerfeuil, mixez **20 secondes vitesse 3**.

Garnissez l'intérieur du poulet de cette farce, fermez hermétiquement à l'aide de pics à apéritif.

Placez la farce restante dans des tomates coupées en deux évidées de leur chair.

Disposez-les harmonieusement autour du poulet.

Faites cuire le tout au four pendant **70 mn** thermostat 7 (210°).



# Escalopes de poulet aux agrumes

■ Taux calorique par portion: 163 kcal.

■ Temps de réalisation: 30 mn.

Pour 4 personnes:

- 4 escalopes de poulet de 100 g
- 1 orange
- 2 citrons
- une aide culinaire parfum bouillon de volaille
- une cuillère à café rase de gros sel
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 15 % de matières grasses
- 1 cuillère à soupe bombée de Maïzena

Disposez les escalopes de poulet coupées en deux dans le sens de la largeur dans le panier du Thermomix.

Pressez l'orange et les citrons, versez le jus (2,5 gobelets) dans le bol du Thermomix, ajoutez l'aide culinaire et le sel. Placez le panier au dessus, fermez le Thermomix et faites cuire **20 mn à 90 vitesse 1** en prenant soin de déplacer les morceaux à mi-cuisson.

A ce terme, disposez les escalopes dans le plat de service et ajoutez au jus de cuisson la crème fraîche et la Maïzena. Poursuivez la cuisson pendant 3 minutes, versez sur les escalopes. Servez de suite.

**Le conseil du Thermomix :**

*Vous ne pourrez qu'apprécier cette sauce très fruitée qui se marie idéalement avec toutes les viandes blanches : déclinez cette recette avec du porc, du veau, et pourquoi pas des soles, des filets de merlan : osez la gourmandise.*

# Escalopes de veau en surprise

■ Taux calorique par portion: 148 kcal.

■ Temps de réalisation: 10 mn.

Pour 4 personnes:

- 300 g d'escalopes de veau
- 1 œuf
- 1 gousse d'ail
- 50 g d'oignon émincé
- 50 g de tomate épépinée
- 40 g de gruyère râpé allégé à 25 % de matières grasses
- 6 brins de persil
- sel - poivre



Placez tous les ingrédients dans le bol du Thermomix et mixez **20 secondes vitesse 10** puis **20 secondes vitesse 3**.

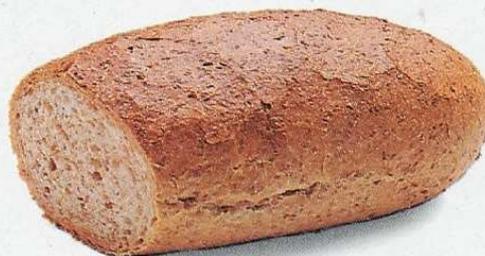
Divisez le mélange (un peu liquide: il prendra une belle consistance durant la cuisson) ainsi obtenu en 4 petits tas que vous façonnerez grossièrement à la forme d'un steak hâché.

Faites-les cuire **3 à 4 mn** sur chaque face à feu doux dans une poêle anti-adhésive préalablement huilée à l'aide d'un pinceau culinaire.

Servez bien chaud.

**Le conseil du Thermomix :**

*Voici une recette très simple à réaliser que vous pourrez décliner à l'infini : changer le veau par du poulet ou du porc, changer les herbes, varier les aromates... vos rencontres légères gourmandes ne font que commencer!*



# Escalopes de poulet en sauce

■ Taux calorique par portion : 189 kcal.

■ Temps de réalisation : 30 mn.

Pour 4 personnes :

- 4 escalopes de poulet de 100 g
- 100 g d'oignon
- 200 g de tomates
- 100 g de champignons
- 1 gobelet de vin blanc

- sel - poivre
- 2 cuillères à soupe rases de crème fraîche à 15 % de matières grasses (60 g)
- 1 cuillère à soupe bombée de Maïzena
- 2 brins d'estragon

Dans le bol du Thermomix, placez les oignons, les tomates et les champignons (lavés), le vin blanc, le sel et le poivre.

Dans le panier du Thermomix, introduisez les escalopes de poulet coupées en 2 dans le sens de la largeur.

Faites cuire **25 mn à 100 vitesse 1**.

A ce terme, disposez les escalopes dans le plat de service

Ajoutez à la sauce la crème fraîche, la Maïzena, et les brins d'estragon.

Poursuivez la cuisson **3 mn à 90 vitesse 1**.

Versez une partie de la sauce sur les escalopes, servez le reste dans une saucière.

**Le conseil du Thermomix :**

**Une recette qui se fait à la dernière minute :  
recette dépannage, elle vous séduira par sa facilité d'exécution  
et son bouquet de saveurs.**



# Gratin de porc aux poireaux

■ Taux calorique par portion: 286 kcal.

■ Temps de réalisation : 75 mn.

*Pour 4 personnes :*

- 400 g de porc dans le filet
- 50 g d'oignon
- 1 gousse d'ail
- 1/2 gobelet de lait écrémé
- sel - poivre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche allégée à 15 % de matières grasses

- 200 g de blancs de poireaux
- 300 g de pommes de terre
- 2 gobelets de lait 1/2 écrémé
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée
- 40 g de gruyère râpé
- sel - poivre
- persil



Dans le bol du Thermomix, placez le porc en morceaux, l'oignon, l'ail, le lait, le sel, le poivre et la crème fraîche. Mixez **30 secondes vitesse 5** en aidant avec la spatule du Thermomix. Versez dans un plat à gratin.

Placez ensuite les blancs de poireaux et les pommes de terre préalablement lavés et coupés en morceaux dans le bol du Thermomix ainsi que le lait, le gruyère râpé, le sel, le poivre, le persil. mixez **15 secondes vitesse 5** en aidant avec la spatule.

Versez sur la viande, lissez la surface et faites cuire au four 1 heure thermostat 7 (210°).

**Le conseil du Thermomix :**

*Étant donné l'apport de produits laitiers, complétez en consommant un yaourt à l'étape fromage.*

*Une version revue et corrigée du hâchis parmentier, plus léger mettant en valeur la finesse du poireau.*



## Blanc de dinde à l'infusion de verveine

- Taux calorique par portion: 169 kcal.
- Temps de réalisation: 40 mn.

Pour 4 personnes:

- 400 g de blanc de dinde
- 2 gobelets d'infusion de verveine
- 1 gobelet de vin blanc
- 1 aide culinaire parfum volaille
- sel
- 1 gros oignon (150 g)
- 3 brins d'estragon
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse à 15 % de matières grasses
- 1 cuillère à soupe bombée de Maïzena

Préparez une infusion de verveine bien forte.  
Coupez le blanc de dinde en 8 morceaux de taille équivalente, disposez-les dans le panier du Thermomix. Dans le bol, placez les 2 gobelets d'infusion de verveine, le vin blanc, l'aide culinaire, le sel l'oignon.  
Faites cuire le tout **15 mn à 100 vitesse 1**.  
A ce terme, déplacez les morceaux de volaille afin d'obtenir une cuisson homogène, et dans le bol ajoutez l'estragon, la crème fraîche et la Maïzena.  
Poursuivez la cuisson pendant **15 mn à 100 vitesse 1**.  
Servez bien chaud.

## Rôti de porc à la farce de légumes

- Taux calorique par portion: 227 kcal.
- Temps de réalisation: 80 mn.

Pour 4 personnes:

- 1 filet de porc de 700 g
- 200 g de carottes
- 200 g de courgettes
- 1 œuf
- 2 cuillères à café de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe de Whisky
- sel - poivre
- 1/2 cuillère à café de baies roses

Découpez un morceau de 200 g du rôti que vous placez en plusieurs morceaux dans le bol du Thermomix. Épluchez les carottes et les courgettes, passez-les rapidement sous l'eau froide et ajoutez-les en morceaux dans le bol ainsi que l'œuf, la moutarde, le whisky, le sel, le poivre.

Mixez **20 secondes vitesse 5** en aidant avec la spatule du Thermomix.

Disposez le rôti de porc au centre d'un plat allant au four, versez la farce autour. Saupoudrez l'ensemble de baies roses et faites cuire au four pendant **15 mn** thermostat 8 (240°), puis **40 mn** thermostat 6 (180°).  
Servez bien chaud.

**Le conseil du Thermomix:**

*La farce, un peu liquide, trouvera une belle consistance au terme de la cuisson.*



## Steacks hâchés au jambon et poivron

- Taux calorique par portion: 121 kcal.
- Temps de réalisation: 15 mn.

Pour 4 personnes:

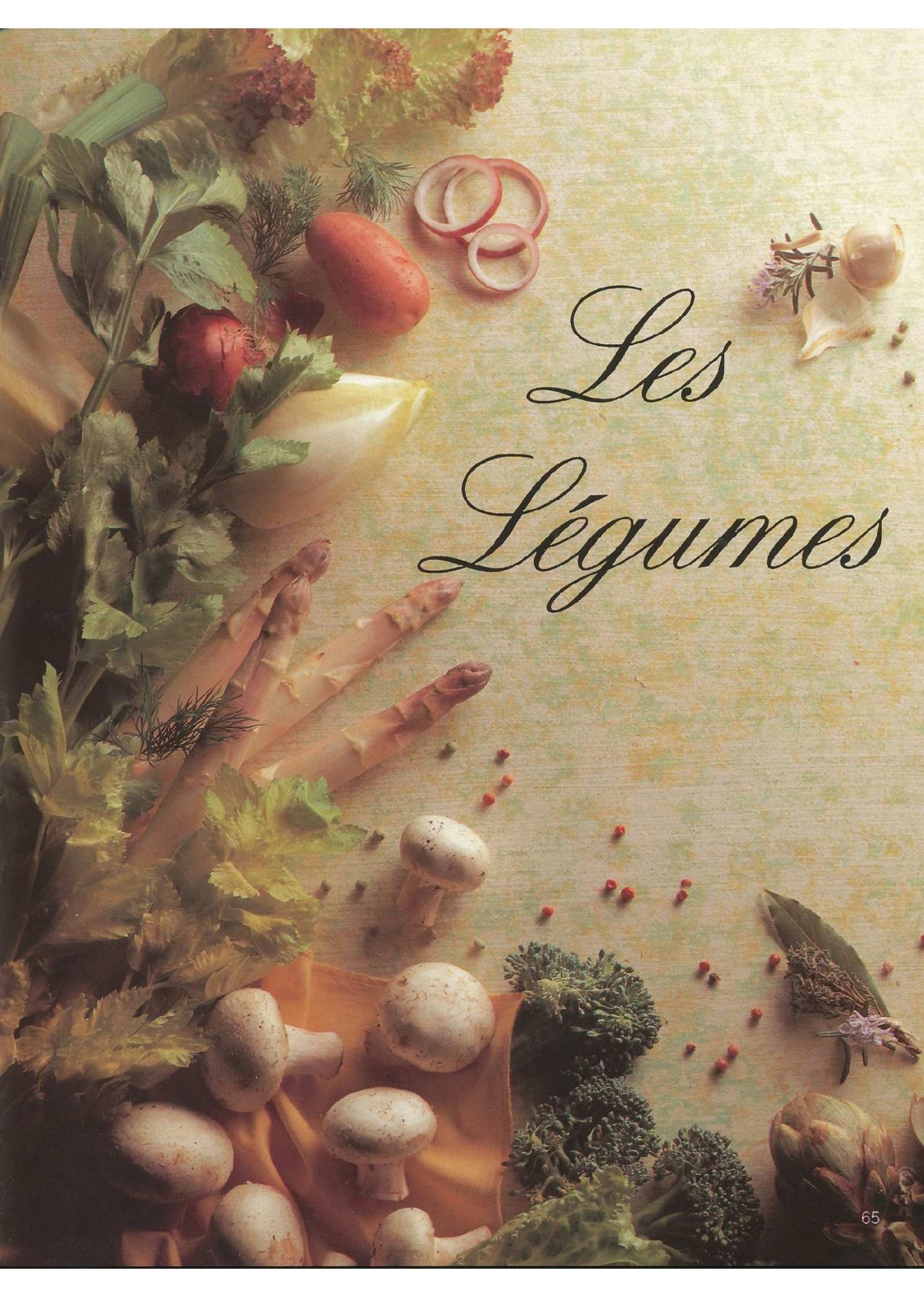
- 250 g de viande à steack
- 100 g de jambon dégraissé
- 70 g de poivron
- 70 g d'oignon
- sel - poivre



Dans le bol du Thermomix, placez la viande et le jambon découpés en morceaux avec l'oignon, le poivron, le sel et le poivre. Mixez en 2 fois en aidant avec la spatule pendant **30 secondes vitesse 5**.

Divisez le mélange ainsi obtenu en 4 steacks hâchés de taille identique.

Faites cuire dans une poêle anti-adhésive préalablement huilée à l'aide d'un pinceau culinaire.  
Servez bien chaud.



*Les  
Légumes*

# Tomates farcies

■ Taux calorique par portion : 185 kcal.

■ Temps de réalisation : 50 mn.

*Pour 4 personnes :*

- 8 tomates de 100 g
- 200 g de blancs de poulet coupé en morceaux
- 80 g de jambon
- 1 œuf
- 100 g d'oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 gobelet de lait 1/2 écrémé
- sel - poivre
- persil

Lavez les tomates à l'eau courante et évidez-les.

Dans le bol du Thermomix placez le poulet, le jambon, l'œuf, le lait, l'oignon, l'ail, le sel, le poivre et le persil.

Mixez **20 secondes vitesse 5** afin d'obtenir une farce bien homogène. Garnissez les tomates de cette farce et faites cuire au four pendant **40 mn** thermostat 7 (210°).

**Le conseil du Thermomix :**

*Les légumes farcis sont appréciés par beaucoup d'entre nous, mais l'emploi traditionnel de chair à saucisse n'est pas idéal dans le cadre d'une alimentation minceur, une farce plus légère comme celle que nous proposons répond mieux à nos soucis de forme. Pensez à décliner cette recette grâce aux échanges précédemment décrits.*





# Charlotte d'endives

■ Taux calorique par portion : 216 kcal.

■ Temps de réalisation : 55 mn.

*Pour 4 personnes :*

- 200 g de pommes de terre
- 400 g d'endives
- 4 œufs
- 2 gobelets de lait 1/2 écrémé
- 40 g de gruyère
- 2 pointes de couteau de muscade en poudre
- sel - poivre



Épluchez les pommes de terre, passez-les rapidement sous l'eau froide, coupez-les en fines lamelles qui serviront à tapisser le fond d'un moule à soufflé.

Dans le bol du Thermomix, placez les endives lavées effeuillées avec les œufs, le lait, le gruyère râpé, la muscade, le sel, le poivre.

Mixez **10 secondes vitesse 5** et versez dans le moule sur les pommes de terre. Faites cuire au four **45 mn** thermostat 6 (180°).



## Purée de haricots verts

■ Taux calorique par portion : 74 kcal.

■ Temps de réalisation :

80 mn pour des haricots frais

60 mn pour des haricots surgelés

*Pour 4 personnes :*

- 800 g de haricots verts extra-fins
  - 3 gobelets d'eau
  - 1 aide culinaire parfumé
- pot au feu*
- 1 cuillère à café de gros sel
  - 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 15 % de matières grasses

Épluchez les haricots verts, lavez-les à l'eau courante. Disposez la moitié d'entre eux dans le panier du Thermomix ; dans le bol, introduisez les 3 gobelets d'eau, l'aide culinaire et le sel. Faites cuire **20 mn à 100 vitesse 1**. A ce terme, mettez les haricots cuits en réserve dans un autre récipient. A la place, dans le panier du Thermomix, placez le restant de haricots verts et faites cuire à nouveau **20 mn à 100 vitesse 1**. La cuisson des haricots réalisée, versez le restant du jus de cuisson dans le gobelet.

Placez les haricots verts cuits dans le bol du Thermomix, avec un gobelet de jus de cuisson rempli aux 2/3, et les deux cuillères à soupe de crème fraîche.

Mixez pendant **1 mn vitesse 10** en aidant avec la spatule. Réchauffez le tout **3 mn à 80 vitesse 1**.

**Le conseil du Thermomix :**

**Gagnez du temps en utilisant des haricots verts surgelés ou frais sous vide.**

# Gratin de légumes

- Taux calorique par portion: 130 kcal.
- Temps de réalisation: 50 mn.

Pour 4 personnes:

- 400 g de carottes
- 400 g de courgettes
- 4 gobelets de lait 1/2 écrémé
- 2 cuillères à soupe de Maïzena
- 45 g de gruyère râpé
- sel - poivre
- muscade

Épluchez les légumes, passez-les sous l'eau courante, mixez en premier les carottes dans le bol du Thermomix **4 secondes vitesse 1**, puis versez dans un plat à gratin; faites de même pour les courgettes mixées **3 secondes vitesse 1**. Versez dans le plat et mélangez.

Dans le bol du Thermomix, placez le lait, la Maïzena, le gruyère râpé, le sel, le poivre, la muscade, faites cuire **5 mn à 90 vitesse 1**. Au terme de la cuisson, versez sur les légumes. Faites cuire le tout **40 mn** au four thermostat 7 (210°).

**Le conseil du Thermomix:**

*Un gratin très facile à réaliser, à base d'une sauce légère: celle-ci étant riche en produits laitiers, vous enjamberez l'étape fromage car déjà incluse dans la préparation.*

# Fondant de chou-fleur

- Taux calorique par portion: 219 kcal.
- Temps de réalisation: 80 mn.

Pour 4 personnes:

- 600 g de chou-fleur
- 3 gobelets de lait écrémé
- 3 œufs
- 3 blancs d'œufs
- 60 g de cantal frais
- 1/2 cuillère à café de curry
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 15 % de matières grasses
- sel - poivre

Lavez le chou-fleur, coupez les fleurs. Placez dans le bol du Thermomix le lait, les œufs, les blancs d'œufs, la crème fraîche, le cantal, le sel, le poivre et le curry. Incorporez les têtes de chou-fleur en plusieurs fois en mixant **30 secondes vitesse 10**, en aidant avec la spatule au départ jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Versez dans un plat à soufflé ou un moule à manqué et faites cuire **45 mn** thermostat 7 (210°).

# Gâteau d'épinards au fromage blanc

- Taux calorique par portion: 181 kcal.
- Temps de réalisation: 45 mn.

Pour 4 personnes:

- 300 g d'épinards en branche (frais ou surgelés)
- 3 œufs
- 300 g de fromage blanc à 20 % de matières grasses
- 40 g de gruyère râpé
- sel - poivre
- muscade

Dans le bol du Thermomix, placez les épinards (décongelés), les œufs, le fromage blanc, le gruyère râpé, le sel, le poivre et la muscade. Mixez **10 secondes vitesse 5**. Versez dans un plat allant au four et faites cuire **40 mn** thermostat 7. (210°)

**Le conseil du Thermomix:**

*Vous pouvez alléger cette recette en utilisant du fromage blanc à 0 % et du gruyère râpé à 25 % de matières grasses. Cette recette étant "riche" en produits laitiers, vous n'en consommerez pas d'autre au repas.*





# Les Sauces

## Coulis de tomates cuit

- Taux calorique par portion : 35 kcal.
- Temps de réalisation : 20 mn.

Pour 4 personnes :

- 400 g de tomates
- 100 g d'oignon
- 2 gousses d'ail
- sel - poivre
- persil

Lavez les tomates à l'eau courante puis placez-les dans le bol du Thermomix avec les oignons, les gousses d'ail, le sel, le poivre.

Faites cuire **15 mn à 90 vitesse 1**.

Ajoutez le persil frais au terme de la cuisson.

**Le conseil du Thermomix :**

*Une sauce qui accompagnera de multiples préparations à base de viande, poisson, légumes...*

## Coulis de tomates cru

- Taux calorique par portion : 71 kcal.
- Temps de réalisation : 8 mn.

Pour 4 personnes :

- 3 tomates bien mûres (300 g)
- 1 gousse d'ail
- 1/3 gobelet de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel - poivre

Lavez les tomates à l'eau courante.

Dans le bol du Thermomix, placez les tomates coupées en moitiées, l'ail, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Mixez **10 secondes vitesse 5**.

Versez dans une saucière et servez bien frais.

**Le conseil du Thermomix :**

*Donnez un caractère plus personnalisé à cette recette en ajoutant des herbes : persil, cerfeuil, estragon, menthe... au grés de vos envies.*

# Sauce au fromage blanc

- Taux calorique par portion : 280 kcal.
- Temps de réalisation : 15 mn.

Pour 4 personnes :

- 2 œufs durs
- 100 g de fromage blanc à 0 % de matières grasses
- sel - poivre
- curry
- estragon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Procédez à la cuisson des œufs durs, puis refroidissez-les sous de l'eau courante froide.

Dans le bol du Thermomix, placez le fromage blanc, les œufs, le sel, le poivre, le curry, l'estragon et l'huile d'olive.

Mixez **30 secondes vitesse 3**.

Versez dans un ramequin.

**Le conseil du Thermomix :**

*Idéale pour accompagner des viandes froides, des poissons, elle se substitue à la traditionnelle mayonnaise, avec un apport bien moindre de calories.*

# Sauce au yaourt

- Taux calorique par portion : 17 kcal.
- Temps de réalisation : 2 mn.

Pour 4 personnes :

- 1 yaourt à 0 % de matières grasses
- 1/2 cuillère à café de moutarde forte
- 1 cuillère à soupe de levure de bière
- persil frais hâché

Dans le bols du Thermomix, placez les différents ingrédients, mixez **10 secondes vitesse 3**. Versez dans le saladier.

**Le conseil du Thermomix :**

*Cette sauce sera idéale pour accompagner vos assiettes de crudités : peu calorique, vitaminée à l'aide de la levure de bière, elle deviendra un de vos assaisonnements préférés.*



# Sauce Mornay

- Taux calorique par portion: 95 kcal.
- Temps de réalisation: 7 mn.

Pour 4 personnes:

- 3 gobelets de lait écrémé
- 2 cuillères à soupe rases de Maïzena,
- 60 g de gruyère râpé
- sel - poivre
- muscade

Dans le bol du Thermomix, placez le lait, le gruyère, la Maïzena, le sel, le poivre et la muscade.

Faites cuire **5 mn à 90 vitesse 1**.

**Le conseil du Thermomix:**

**Cette sauce s'échange contre 10 g de pain et votre produit laitier du repas.**

# Sauce Aurore

- Taux calorique par portion: 86 kcal.
- Temps de réalisation: 7 mn.

Pour 4 personnes:

- 3 gobelets de lait écrémé
- 2 cuillères à soupe rases de Maïzena
- 1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)
- 40 g de gruyère râpé
- sel - poivre

Procédez de la même façon que précédemment et suivez le même conseil Thermomix.

# Crème au curry

- Taux calorique par portion: 76 kcal.
- Temps de réalisation: 10 mn.

Pour 4 personnes:

- 2 gobelets 1/2 de lait demi-écrémé
- 2 jaunes d'œufs
- 1 cuillère à soupe rase de Maïzena
- 1/2 cuillère à café de curry en poudre
- sel

Dans le bol du Thermomix, placez le lait, les jaunes d'œufs, le curry, la Maïzena, le sel. Faites cuire **3 mn à 90 vitesse 1**. Servez chaud en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

# Sauce aux herbes

- Taux calorique par portion: 63 kcal.
- Temps de réalisation: 8 mn.

Pour 4 personnes:

- 2 gobelets de lait 1/2 écrémé
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 15% de matières grasses
- un assortiment d'herbes (menthe, persil, cerfeuil)
- 2 cuillères à café bombées de Maïzena
- sel - poivre

Dans le bol du Thermomix, placez le lait, la crème fraîche, la Maïzena, l'assortiment d'herbes préalablement lavées, sel et poivre.

Faites cuire **5 mn à 90 vitesse 1**.



# Coulis de poivrons

- Taux calorique par portion: 55 kcal.
- Temps de réalisation: 20 mn.

Pour 4 personnes:

- 1 poivron rouge de 200 g
- 2 tomates de 100 g chaque
- 100 g d'oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de gros sel
- poivre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée 15% de matières grasses
- 2 brins d'estragon

Dans le bol du Thermomix, placez le poivron et les tomates découpés en morceaux après avoir été lavés; ajoutez les oignons, l'ail, le sel, le poivre.

Mixez **5 secondes vitesse 5** puis faites cuire **20 mn à 85 vitesse 1**.

A ce terme, incorporez la crème fraîche et les brins d'estragon, mixez à nouveau **10 secondes vitesse 1**.

**Le conseil du Thermomix:**

**Les coulis de légumes sont à la base de délicieuses sauces qui accompagneront idéalement viande rouge et viande blanche, préparation à base d'œufs, poisson.**

# Sauce moutarde

■ Taux calorique par portion: 66 kcal.

■ Temps de réalisation: 15 mn.

*Pour 4 personnes:*

- 2 gobelets de lait écrémé
- 2 cuillères à café bombées de Maïzena
- 1 cuillère à café de moutarde forte
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 15% de matières grasses
- 1 cuillère à soupe de Whisky
- persil, sel, poivre

Dans le bol du Thermomix, placez le lait écrémé, la Maïzena, les moutardes, la crème fraîche, le Whisky, le sel et le poivre. Faites cuire **10 mn à 90 vitesse 1**.

A ce terme, ajoutez le persil, mixez à nouveau **5 secondes vitesse 5**.

Servez bien chaud.

# Sauce béchamel légère

■ Taux calorique par portion: 53 kcal.

■ Temps de réalisation: 7 mn.

*Pour 4 personnes:*

- 3 gobelets de lait écrémé
- 2 cuillères à soupe rases de Maïzena
- sel - poivre
- muscade

Dans le bol du Thermomix, placez le lait, la Maïzena, le sel, le poivre et la muscade.

Faites cuire **5 mn à 90 vitesse 1**.

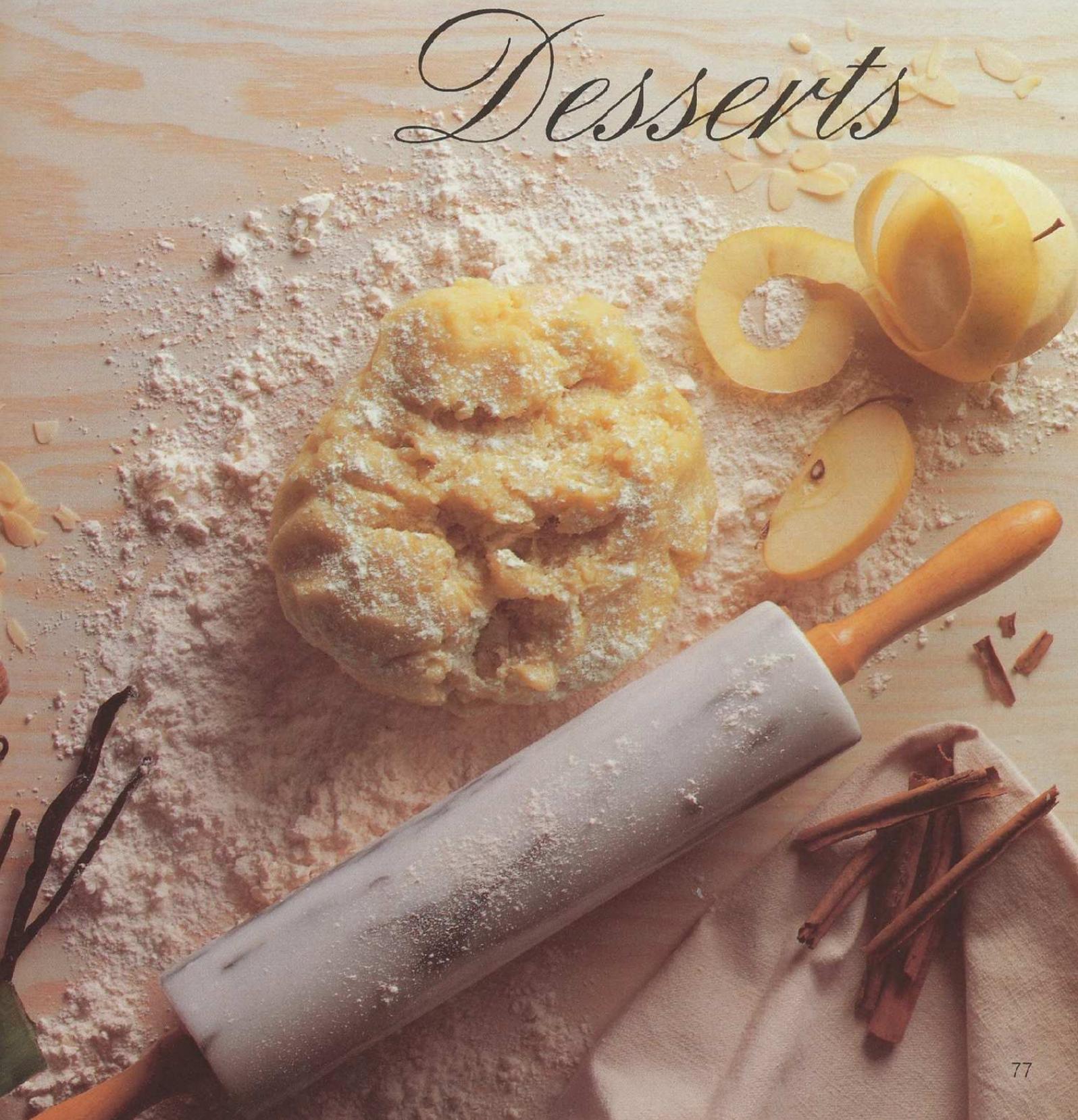
**Le conseil du Thermomix:**

**Cette sauce s'échange contre 10 g de pain, et à l'arrêt fromage, vous prendrez un yaourt nature ou 100 g de fromage blanc à 0%.**





# Les Desserts



# Brochettes de fruits au coulis d'abricots

- Taux calorique par portion: 62 kcal.
- Temps de réalisation: 30 mn.

Pour 4 personnes:

- 100 g d'abricots
- le jus d'un demi citron
- 1 brugnol
- 1 pomme de 200 g

Coulis

- 200 g d'abricots
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 3 cuillères à soupe de Canderel en poudre
- le jus d'un demi citron

Préparez les fruits, lavez-les, épluchez-les.

Coupez-les de telle sorte à obtenir:

- 8 morceaux d'abricots
- 8 morceaux de brugnol
- 12 morceaux de pomme

Constituez les brochettes en commençant par un morceau de pomme, abricot, brugnol, pomme, abricot, brugnol, pomme. Arrosez-les de jus de citron. Placez ensuite chaque brochette au centre d'une feuille de papier d'aluminium que vous fermerez hermétiquement.

Faites-les cuire au four **20 mn** thermostat 7 (210°). Pendant ce temps, effectuez le coulis.

Dans le bol du Thermomix, placez les abricots, avec l'extrait de vanille, le Canderel et le jus du demi citron. Mixez **10 secondes vitesse 5** jusqu'à l'obtention d'un coulis homogène.

Servez les brochettes chaudes, avec le coulis d'accompagnement.

**Le conseil du Thermomix:**

*Adaptez cette recette au rythme des saisons sans remords: elle séduira sans conteste vos amis.*

# Fromage blanc au coulis de fruits

- Taux calorique par portion: 122 kcal.
- Temps de réalisation: 10 mn.

Pour 4 personnes:

- 300 g de fromage blanc à 20 % de matières grasses
- 1 mangue (200 g de chair)
- 2 kiwis (100 g chaque)
- 3 clémentines
- 5 cuillères à soupe de Canderel en poudre
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Dans le bol du Thermomix, placez le fromage blanc, avec 2 cuillères à soupe de Canderel et une 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille; Mixez pendant **3 secondes vitesse 2** puis versez dans le saladier de service, lissez la surface à l'aide d'une spatule. Rincez le bol du Thermomix.

Épluchez les fruits, coupez-les en morceaux et placez-les dans le bol, avec l'autre 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille et les 3 cuillères à soupe de Canderel: mixez pendant **20 secondes vitesse 2**.

Versez le coulis ainsi obtenu sur le fromage blanc.

**Le conseil du Thermomix:**

*Variez la composition au rythme des saisons: pensez à des coulis de fraises, de framboises, d'oranges, de banane...*

*La variété des saveurs est l'une des autres clefs de la minceur car elle entraîne une multiplicité des plaisirs.*

# Soufflé aux fruits rouges

- Taux calorique par portion: 209 kcal.
- Temps de réalisation: 45 mn.

Pour 4 personnes:

- 450 g d'assortiment de fruits rouges frais ou surgelés
- 1 gobelet de Canderel en poudre
- 4 œufs
- 2 cuillères à soupe bombées de Maïzena
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 400 g de fromage blanc à 20 % de matières grasses

Si vos fruits sont surgelés pensez à faire décongeler le mélange dans les heures qui précéderont son utilisation ou passez-le 5 mn au four à micro-onde fonction décongélation. Dans le bol du Thermomix, placez les œufs, le fromage blanc, la Maïzena, le Canderel, l'extrait de vanille et mixez **15 secondes vitesse 5**.

Dans un saladier, mélangez les fruits rouges et l'appareil puis versez dans un moule à soufflé préalablement huilé à l'aide d'un pinceau culinaire.

Faites cuire au four **40 mn** thermostat 7 (210°).

Servez tout de suite à la sortie du four.

**Le conseil du Thermomix:**

*Cette recette représente à elle toute seule deux étapes du menu: l'étape produit laitier et l'étape fruit: vous passerez donc directement du plat principal au dessert (mais copieux et délicieux comme il se doit).*



# Pêches vapeur au coulis de fraises

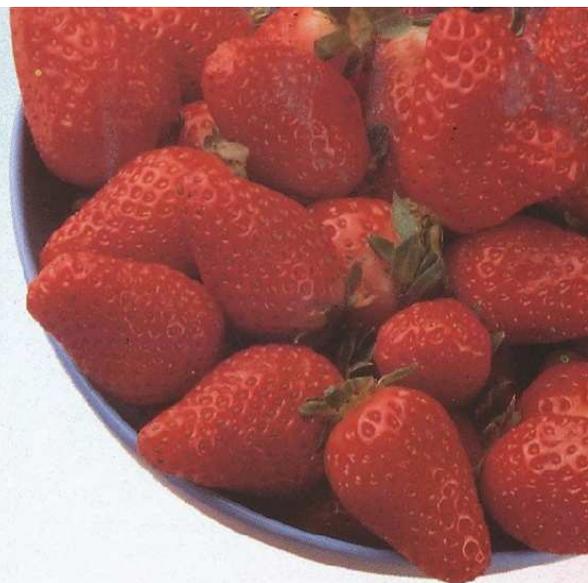
- Taux calorique par portion : 44 kcal.
- Temps de réalisation : 30 mn.

*Pour 4 personnes :*

- 4 pêches de 100 g
- 100 g de fraises
- le jus d'un demi-citron
- 1 gobelet d'eau
- quelques feuilles de menthe fraîche
- 3 cuillères à soupe de Canderel en poudre

Épluchez les fruits. Placez les fraises lavées, équeutées dans le bol du Thermomix avec le jus du demi-citron et le gobelet d'eau. Dans le panier du Thermomix, placez les pêches découpées en quartiers. Faites cuire le tout **20 mn à 90, vitesse 1**.

A ce terme, mettez le panier en attente et ajoutez le Canderel au coulis. Mixez **3 secondes vitesse 1**. Disposez les pêches dans un plat et nappez le tout du coulis de fraises. Décorez de feuilles de menthe fraîche. Consommez chaud ou tiède ou froid : à votre convenance.



# Fondant d'abricots

- Taux calorique par portion : 138 kcal.
- Temps de réalisation : 20 mn.

Pour 4 personnes :

- 400 g d'abricots
- 3 œufs
- 2,5 gobelets de lait 1/2 écrémé
- 6 feuilles de gélatine alimentaire de 2 g
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 5 cuillères à soupe de Canderel en poudre

Dans le bol du Thermomix, placez les abricots lavés en moitiés, les œufs, le lait, l'extrait de vanille. Faites cuire **15 mn à 90 vitesse 1**.

Pendant ce temps, faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Au terme de la cuisson, ajoutez les feuilles égouttées et le Canderel. Mixez **5 secondes vitesse 3**.

Versez dans un plat et faites prendre quelques heures au réfrigérateur.

**Le conseil du Thermomix :**

**Pour compenser l'apport de matières grasses que représentent les œufs, consommez un produit laitier à 0 % de matières grasses, lors du repas.**



# Sorbet framboises

- Taux calorique par portion : 117 kcal.
- Temps de réalisation : 5 mn.

Pour 4 personnes :

- 400 g de framboises surgelées
- 1 lait fermenté au Bifidus actif conditionné en pot de yaourt vert ou bleu
- 1 gobelet de Canderel en poudre
- 40 g de fructose

Placez les différents ingrédients dans le bol du Thermomix, mixez pendant **30 secondes vitesse 12** en aidant avec la spatule jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse. Vous pouvez la consommer aussitôt ou plus tard : dans ce cas-là, prévoyez de la sortir un bon quart d'heure avant de déguster.

**Le conseil du Thermomix :**

**Congelez à l'avance les fruits qui vous serviront à créer ces desserts gourmands : la réalisation n'en sera que plus rapide.**

# Gratin sablé aux framboises

- Taux calorique par portion : 146 kcal.
- Temps de réalisation : 40 mn.

Pour 4 personnes :

- 600 g de framboises
- 3 gobelets de farine
- 100 g de beurre allégé à 60 % de matières grasses
- 1/2 gobelet de sucre en poudre
- 2 gobelets de Canderel

Dans le bol du Thermomix, placez la farine, le beurre allégé, le sucre en poudre et le Canderel, mixez **30 secondes vitesse 5**.

Disposez les framboises dans un moule à tarte et parsemez de la pâte ainsi obtenue.

Faites cuire au four **40 mn** thermostat 7 (210°).

Dégustez chaud à la sortie du four.

**Un aparté sur le fructose : le fructose est un sucre dont le pouvoir sucrant est supérieur à celui du sucre : cela permet donc d'en mettre moins pour obtenir un résultat équivalent. Une seule réserve concerne ce produit : vous ne devez pas en consommer plus de 30 g par jour.**



# Bavarois aux framboises

■ Taux calorique par portion: 145 kcal.

■ Temps de réalisation: 15 mn.

plus 6 heures au minimum au réfrigérateur.

Pour 4 personnes :

- 4 jaunes d'œufs
- 4 gobelets de lait écrémé
- 1 petit gobelet de Canderel
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 400 g de framboises surgelées
- 5 feuilles de gélatine alimentaire de 2 g

Séparez les blancs des jaunes d'œufs, placez ceux-ci dans le bol du Thermomix avec le lait, et l'extrait de vanille et faites cuire **4 mn à 80 vitesse 1**.

Pendant ce temps, faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

Au terme de la cuisson, incorporez le Canderel et les feuilles de gélatine ramollies et essorées.

Mixez **5 secondes vitesse 3**.

Versez sur les framboises préalablement décongelées, mélangez délicatement et versez dans un moule à charlotte ou dans un joli saladier.

Mettez au frais et attendez quelques heures avant de déguster.

**Le conseil du Thermomix:**

*Les surgelés nous permettent d'inverser pour notre plus grand plaisir le rythme des saisons, mettant du soleil dans nos assiettes hivernales.*

*En pleine saison de la framboise, remplacez par de la fraîche, à condition de la consommez dans les 24 heures pour profiter au maximum de son apport de vitamine C.*

*Avec les blancs d'œufs restants, faites de délicieuses meringues qui séduiront vos enfants.*



# Gratin de mirabelles

- Taux calorique par portion: 242 kcal.
- Temps de réalisation: 40 à 45 mn.

Pour 4 personnes:

- 800 g de mirabelles
- 2 œufs
- 2 gobelets de farine à gâteau
- 80 g de beurre allégé à 60 % de matières grasses
- 1/2 gobelet de sucre en poudre
- 1 gobelet de Canderel

Lavez les mirabelles et disposez-les ouvertes par moitié et dénoyautées dans un moule à tarte (de 24 cm de diamètre).

Dans le bol du Thermomix, introduisez les divers ingrédients: les œufs, la farine, le sucre en poudre, le beurre allégé et le canderel, mixez **15 secondes vitesse 3**.

Étalez cette pâte de manière homogène sur les mirabelles et faites cuire au four **35 mn** thermostat 7 (210°).

Dégustez chaud, tiède ou froid.

**Le conseil du Thermomix:**

*La farine à gâteau est une farine que vous trouvez désormais facilement en grande surface: elle a le mérite d'éviter tout échec sur un gâteau et en simplifie donc la réalisation.*

# Pâte à tarte

- Taux calorique par portion: 122 kcal.
- Temps de réalisation: 5 mn.

Pour 4 personnes:

- 120 g de farine
- 60 g de beurre allégé à 60 % de matières grasses
- 1/3 de gobelet d'eau
- 1 pointe de sel

Convient pour un moule de 24 à 26 cm de diamètre.

Dans le bol du Thermomix, placez les différents ingrédients. Mixez **10 secondes vitesse 5**: la pâte est prête à l'emploi.

**Le conseil du Thermomix:**

*Extrêmement facile à réaliser, cette pâte à tarte permet des préparations salées et sucrées, une part s'échangeant contre 10 g de beurre et 30 g de pain une petite soustraction pour un grand plaisir.*

# Pâte à crêpes légères

- Taux calorique par portion: 229 kcal.
- Temps de réalisation: 5 mn.

Pour 4 personnes:

- 3 œufs
- 3 gobelets de lait 1/2 écrémé
- 2 gobelets de farine fluide
- 1 cuillère à soupe d'huile (pour la cuisson)

Dans le bol du Thermomix, placez les différents ingrédients et mixez **15 secondes vitesse 5**.

Faites cuire dans une poêle anti-adhésive huilée à l'aide d'un pinceau culinaire (en faisant attention de ne pas dépasser les 10 g d'huile autorisés).

Vous obtenez ainsi 8 grosses crêpes ou 12 petites.

**Le conseil du Thermomix:**

*Comme vous pouvez le voir, les crêpes, produit gourmand par excellence, qui rallient les grands comme les petits ne sont pas interdites dans le cadre de la minceur. Évitez seulement de consommer du pain au déjeuner et au dîner. (Les 2 grosses crêpes s'échangeant contre 60 g de pain).*





## Gâteau léger à l'orange

- Taux calorique par portion: 97 kcal.
- Temps de réalisation: 55 mn.

- 100 g de farine à gâteau
- 100 g de beurre à 60 % de matières grasses
- 3 œufs
- 1 gobelet 1/4 de sucre en poudre
- le zeste de 2 oranges

Dans le bol du Thermomix, introduisez: la farine, le beurre, les jaunes d'œufs, le sucre et le zeste: mixez **8 secondes vitesse 10** et versez le mélange ainsi obtenu dans un saladier.

Battez les 3 blancs d'œufs en neige ferme puis incorporez-les délicatement à la pâte.

Versez dans un moule à cake anti-adhésif et faites cuire au four **45 mn** thermostat 7 (210°).

Coupez-le en 16 tranches.

### *Le conseil du Thermomix:*

*Voilà un gâteau idéal pour des moments gourmands: un petit déjeuner le dimanche matin, le goûter avec les enfants: léger, il sera apprécié des grands et des petits.*

*Nous avons voulu mettre en scène le sucre dans cette recette pour montrer qu'il ne constitue pas un interdit dans le cadre de la minceur Thermomix.*

# Mousse de pommes

- Taux calorique par portion: 114 kcal.
- Temps de réalisation: 35 mn.

Pour 4 personnes:

- 600 g de pommes
- 2 cuillères à soupe rases de crème fraîche à 15 % de matières grasses
- 5 cuillères à soupe de Canderel
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 3 blancs d'œufs

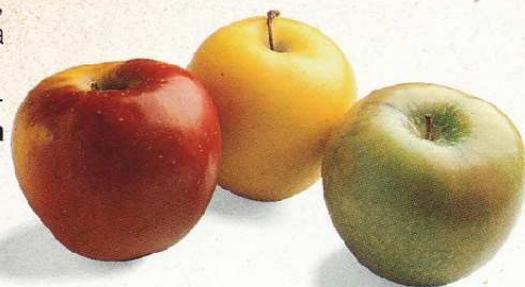
Épluchez les pommes, placez-les en quartiers dans le bol du Thermomix, avec la crème fraîche, le Canderel en poudre, l'extrait de vanille liquide; mixez **20 secondes vitesse 3**.

Battez les blancs d'œufs en neige très ferme et dans un saladier, incorporez-les délicatement à la purée fraîche de pommes. Versez dans les ramequins individuels et faites cuire au four **20 mn** thermostat 6 (180°).

Servez tiède avec, en accompagnement si vous le désirez, une crème anglaise.

**Le conseil du Thermomix:**

*Le principe de mousse est extrêmement facile à réaliser et de plus très léger.*



**Le conseil du Thermomix:**

*Les compotes cuites ont un petit inconvénient dans le cadre d'un régime minceur: elles réduisent le volume à consommer de par une concentration des sucres naturellement présents dans les fruits.*

# Compote de pommes

- Taux calorique par portion: 65 kcal.
- Temps de réalisation: 15 mn.

Pour 4 personnes:

- 500 g de pommes
- 1 gobelet d'eau
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 cuillères à soupe 1/2 de Canderel

Épluchez les pommes, placez-les coupées en morceaux dans le panier du Thermomix; dans le bol, introduisez l'eau et l'extrait de vanille. Faites cuire le tout **10 mn à 100 vitesse 1**.

A ce terme, videz le jus de cuisson ainsi obtenu en n'en conservant qu'un gobelet.

Dans le bol, placez les pommes cuites avec le Canderel, et le gobelet de jus de cuisson. Mixez **3 secondes vitesse 1**. Servez dans des coupes individuelles.

# Purée fraîche pomme-ananas

- Taux calorique par portion: 122 kcal.
- Temps de réalisation: 10 mn.

Pour 6 personnes:

- 300 g de pommes
- 600 g de chair d'ananas
- 3 cuillères à soupe de Canderel en poudre
- le jus d'un demi-citron
- 10 feuilles de menthe

Épluchez les pommes que vous placerez en quartiers dans le bol du Thermomix.

Épluchez l'ananas en prenant soin de bien retirer les "yeux" et le cœur (partie trop fibreuse) et ajoutez-le aux pommes.

Incorporez ensuite le jus du citron, le Canderel, les feuilles de menthe: mixez **10 secondes vitesse 1**.

Versez dans le saladier de service et servez bien frais.

**Le conseil du Thermomix:**

*Un dessert extrêmement rapide à réaliser qui se multiplie à l'infini, avec cependant un impératif: conserver la pomme comme fruit de base afin d'obtenir la consistance désirée.*



# Clafoutis de pommes à la coco

■ Taux calorique par portion : 213 kcal.

■ Temps de réalisation : 50 mn.

Pour 4 personnes :

- 1 gobelet de farine
- 1 gobelet de Canderel en poudre
- 1 gobelet 1/2 de lait
- 2 pommes (230 g chaque)
- 3 œufs
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 10 g de noix de coco râpée (1 cuillère à soupe)

Épluchez les pommes, passez-les rapidement sous l'eau froide et disposez-les coupées en lamelles dans un moule à tarte anti-adhésif préalablement huilé à l'aide d'un pinceau culinaire.

Dans le bol du Thermomix, placez les autres ingrédients et mixez **5 secondes vitesse 10**.

Versez l'appareil ainsi obtenu sur les pommes et faites cuire au four **40 mn** thermostat 6 (180°).

Consommez tiède ou froid.

*Le conseil du Thermomix :*

*Le clafoutis est un dessert facile à réaliser dans le cadre de la minceur, de plus, il met en valeur n'importe quel fruit : à vous d'en créer toute une déclinaison au rythme des saisons : poires, cerises, fraises, cassis, abricots...*



# Tarte aux questches

- Taux calorique par portion: 170 kcal.
- Temps de réalisation: 40 mn.

Pour 4 personnes:

- 2 gobelets de farine
- 60 g de beurre allégé à 60 % de matières grasses
- 1/3 de gobelet d'eau
- 800 g de questches
- 4 cuillères à soupe de Canderel en poudre

Dans le bol du Thermomix, placez la farine, le beurre allégé, l'eau; mixez **15 secondes vitesse 5**.

Récupérez la pâte ainsi obtenue et placez-la quelques heures au réfrigérateur (étape facultative).

Saupoudrez votre plan de travail de farine, étalez-y délicatement votre pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Une fois étendue à taille désirée, pliez-la en moitié puis en quart pour la disposer sans la casser dans le

moule à tarte, redépliez ensuite dans l'autre sens.

Lavez les questches, coupez-les en moitiés, placez-les de manière harmonieuse sur la pâte à tarte, saupoudrez le tout avec 2 cuillères à soupe de Canderel.

Faites cuire au four **30 mn** thermostat 7 (210°).

A la sortie du four, saupoudrez les deux autres cuillères à soupe de Canderel. Servez tiède.

**Le conseil du Thermomix :**  
**Pensez à changer les fruits au rythme des saisons.**

# Soupe de fruits frais

- Taux calorique par portion: 48 kcal.
- Temps de réalisation: 15 mn.

Pour 4 personnes:

- 1 brugnol de 100 g
- 100 g d'abricots
- 100 g de fraises
- 1 citron

Coulis:

- 2 pêches de 100 g
- 100 g de fraises
- le jus d'1/2 citron
- 1/2 gobelet d'eau
- 3 cuillères à soupe de Canderel en poudre

Lavez et épluchez les fruits. Découpez le brugnol et les abricots en fines lamelles. Faites de même avec les fraises. Arrosez les fruits ainsi

découpés du jus du citron.

Dans le bol du Thermomix, placez les pêches épluchées, coupées en morceaux avec les fraises équeurtées, l'eau, le citron et le Canderel. Mixez **10 secondes vitesse 5**.

Nappez 4 assiettes individuelles de ce coulis.

Disposez dessus harmonieusement et équitablement les fruits émincés. Dégustez bien frais.

# Crème anglaise

- Taux calorique par portion: 143 kcal.
- Temps de réalisation: 8 mn.

Pour 4 personnes:

- 5 jaunes d'œufs
- 4 gobelets de lait 1/2 écrémé
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 4 cuillères à soupe de Canderel en poudre

Dans le bol du Thermomix, placez les différents ingrédients à l'exception du Canderel en poudre que vous ajouterez uniquement en fin de cuisson. Faites cuire **5 mn à 90 vitesse 1**. Versez dans un plat préalablement mis au congélateur. Servez frais.

**Le conseil du Thermomix :**

**La crème anglaise étant un dessert apportant les quantités non négligeables de graisses animales, il est conseillé de consommer du poisson (pauvre en graisse) au sein du repas qui la mettra en scène. Enjambez également d'étape fromage.**

# Crème vanille

- Taux calorique par portion: 110 kcal.
- Temps de réalisation: 15 mn.

Pour 4 personnes:

- 4 jaunes d'œufs
- 5 gobelets de lait écrémé
- 3 cuillères à soupe rases de Maizena

- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 5 cuillères à soupe de Canderel poudre

Dans le bol du Thermomix, placez les jaunes d'œufs, le lait, la Maizena, l'extrait de vanille.

Faites cuire **5 mn à 90 vitesse 1**.

A ce terme, ajoutez le Canderel. Mixez **5 secondes vitesse 2** et versez dans 4 ramequins individuels.

**Le conseil du Thermomix :**

**Un agréable dessert qui s'échange contre votre produit laitier du repas et 10 g de pain. Vous pouvez l'aromatiser au chocolat en utilisant du cacao dégraissé.**

**A proposer aux gourmands matinaux lors d'un petit déjeuner familial.**





## Bananes au coulis d'abricots

- Taux calorique par portion : 120 kcal.
- Temps de réalisation : 20 mn.

Pour 4 personnes :

- 4 bananes de taille moyenne
- 400 g d'abricots
- le jus d'un demi citron
- 4 cuillères à soupe de Canderel en poudre
- cannelle en poudre

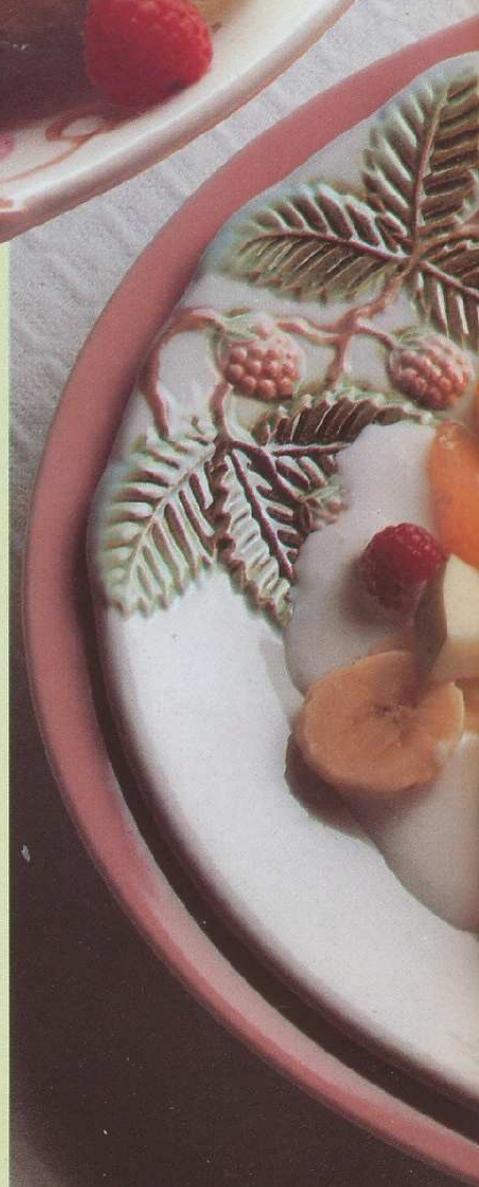
Lavez les abricots, placez-les coupés en moitiés dans le bol du Thermomix avec le jus du demi citron et faites cuire **15 mn à 80 vitesse 1**.

Épluchez les bananes sur une moitié dans le sens de la longueur, le restant de la peau faisant ainsi une barquette idéale de cuisson.

Placez chaque banane au centre d'une feuille de papier d'aluminium que vous fermerez hermétiquement et faites-les cuire au four **15 mn** thermostat 7 (210°).

Au terme de la cuisson du coulis, ajoutez le Canderel et la cannelle en poudre et mixez **5 secondes vitesse 3**; versez dans un récipient de service.

Servez les bananes dans des assiettes individuelles, le coulis d'abricots à côté.



# Yaourt vanillé en salade de fruits

- Taux calorique par portion: 133 kcal.
- Temps de réalisation: 20 mn.

Pour 4 personnes:

- 4 yaourts nature
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide
- 1 orange
- 1 pomme
- 1 petite banane
- 1 kiwi
- le jus d'un demi-citron
- 4 cuillères à soupe de Canderel en poudre

Épluchez les fruits et coupez-les en morceaux de taille identique, arrosez-les du jus du demi-citron et édulcorez-les avec 2 cuillères à soupe de Canderel.

Dans le bol du Thermomix, introduisez les 4 yaourts nature, l'extrait de vanille liquide et les deux autres cuillères de Canderel, mixez **5 secondes vitesse 5**.

Versez dans 4 assiettes à soupe en nappant le fond de ce mélange, disposez harmonieusement et équitablement la salade de fruits dessus. Servez bien frais.

*Le conseil du Thermomix:*

*Vous pouvez donner un aspect sophistiqué à cette recette en ajoutant de la gélatine ramollie (6 feuilles de 2 g) aux yaourts préalablement chauffés 5 mn à 70. Laissez prendre quelques heures au réfrigérateur.*





# Poires au coulis chocolaté

- Taux calorique par portion: 163 kcal.
- Temps de réalisation: 30 mn.

*Pour 4 personnes:*

- 2 poires (600 g)
- 3 gobelets de lait écrémé
- 1 cuillère à soupe moyennement bombée de cacao
- 1 cuillère à soupe bombée de Maizena
- 1 œuf
- 1/2 gobelet de Canderel en poudre

Épluchez les poires, découpez-les en quartiers que vous placerez dans le panier du Thermomix.

Dans le bol, introduisez le lait, le cacao, la Maizena et l'œuf mixez 5 secondes vitesse 1 et faites cuire **20 mn à 70 vitesse 1.**

A ce terme, disposez les poires dans le plat de service, ajoutez le Canderel à la crème, pour cela, mixez **4 secondes vitesse 1** et versez sur les quartiers de fruits. Dégustez chaud ou tiède.

**Le conseil du Thermomix:**

*Voilà une recette qui séduira les inconditionnelles de chocolat.*

# Flan de poires

- Taux calorique par portion: 193 kcal.
- Temps de réalisation: 25 mn.

*Pour 4 personnes:*

- 2 poires (de 300 g chaque)
- 3 œufs
- 1/2 gobelet de farine extra-fluide
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 gobelet de Canderel en poudre

Épluchez les poires, coupez-les en morceaux que vous placerez dans le bol du Thermomix avec tous les autres ingrédients; mixez **20 secondes vitesse 5** puis versez dans des ramequins individuels et faites cuire au four **20 mn** thermostat 7 (210°).

Servez tiède ou froid.

**Le conseil du Thermomix:**

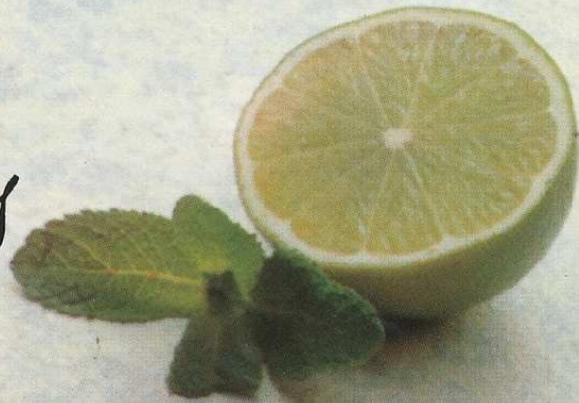
*L'originalité de cette recette est basée sur l'échange réalisé entre le coulis de fruits et le lait qui serait plus classique dans une recette de ce type: le résultat?: toute la saveur de la poire.*

*Délicieuse recette qui peut se consommer à toute heure du jour: petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner.*





# Les Boissons



## Une boisson coupe-faim

- Taux calorique par portion: 212 kcal.
- Temps de réalisation: 5 mn.

Pour 1 personne:

- 2 gobelets de lait écrémé
- 1 gobelet de lait écrémé en poudre (40 g)
- 1 cuillère à soupe de Canderel en poudre
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille

Dans le bol du Thermomix, placez le lait écrémé, le lait en poudre, le Canderel et l'extrait de vanille. Mixez **5 secondes vitesse 5**.

Se consomme chaud ou froid.

Pensez à changer le parfum de cette boisson: café, cacao dégraissé non sucré, coulis de fruit (framboises...)

**Le conseil du Thermomix:**

*Cette boisson particulièrement riche en protéines permet de calmer une faim importante en dehors d'un repas. Entourée d'un légume en salade et d'un fruit, elle peut remplacer un repas à la suite d'excès importants que l'on veut vite oublier sur la balance, mais à titre occasionnel.*

## Champagne au coulis de fraises

- Taux calorique par portion: 49 kcal.
- Temps de réalisation: 5 mn.

Pour 4 personnes:

- 200 ml de champagne ou de vin pétillant soit 2 gobelets
- 200 g de fraises
- 1/2 citron
- 2 cuillères à soupe de Canderel en poudre

Lavez les fraises, retirez les queues, placez-les dans le bol du Thermomix avec le jus du demi-citron, et le Canderel.

Mixez **5 secondes vitesse 5**.

Versez le coulis ainsi obtenu dans une carafe et ajoutez le champagne, laissez les deux produits s'imprégner l'un de l'autre pendant 1/4 d'heure et servez bien frais.

**Le conseil du Thermomix:**

*Un apéritif festif qui permet de diminuer les calories liées à l'alcool tout en conservant tout le plaisir du champagne: à consommer toutefois avec modération!*

## Chocolat chaud

- Taux calorique par portion: 67 kcal.
- Temps de réalisation: 8 mn.

Pour 2 personnes:

- 4 gobelets de lait 1/2 écrémé
- 1,5 cuillère à café de cacao non sucré
- 2 cuillères à soupe de Canderel en poudre

Dans le bol du Thermomix, placez le lait avec le cacao non sucré.

Faites cuire **5 mn à 90 vitesse 1**. A ce terme, ajoutez le Canderel. Dégustez bien chaud.

**Le conseil du Thermomix:**

*Une recette gourmande rapide à réaliser: s'échange contre un produit laitier de la journée. Idéale les dimanches d'hiver pour faire une pose "bonheur".*

## Jus aux deux raisins

- Taux calorique par portion: 72 kcal.
- Temps de réalisation: 5 mn.

Pour 4 personnes:

- 450 g de raisin (mélange de rouge et de blanc)
- 1 cuillère à café rase de cannelle en poudre
- 4 gobelets d'eau
- 1/2 gobelet de Canderel en poudre

Lavez soigneusement le raisin à l'eau courante, placez les grains dans le bol du Thermomix, avec la cannelle en poudre, le Canderel et 2 gobelets d'eau, mixez **20 secondes vitesse 5**, ajoutez les 2 gobelets d'eau restants et mixez à nouveau **10 secondes vitesse 5**, filtrez le jus à l'aide du filtre Thermomix en le récupérant dans une jolie carafe. Servez bien frais.

# Jus de fruits exotiques

- Taux calorique par portion: 50 kcal.
- Temps de réalisation: 5 mn.

Pour 4 personnes:

- 1 orange (150 g)
- 2 kiwis (100 g chaque)
- 1 petite mangue bien mûre (100 g de chair)
- 4 gobelets d'eau
- 3 cuillères à soupe de Canderel en poudre

Placez les fruits épluchés et le reste des ingrédients dans le bol du Thermomix, mixez **30 secondes vitesse 10**. Recueillir le jus à l'aide du filtre Thermomix. Servez bien frais.

**Le conseil du Thermomix:**

*Vous découvrirez ici un bouquet de saveurs, qui vous apportera plaisir et tonus. Ce jus de fruit s'échange contre une de vos portions de fruits de la journée.*

# Jus aux 3 agrumes

- Taux calorique par portion: 29 kcal.
- Temps de réalisation: 10 mn.

Pour 4 personnes:

- 1 pamplemousse (300 g épluché)
- 2 oranges de 100 g
- 1 citron
- 5 gobelets d'eau
- 18 feuilles de menthe
- 5 cuillères à soupe de Canderel en poudre

Épluchez les fruits, placez-les coupés en morceaux dans le bol du Thermomix avec l'eau, le Canderel et la menthe.

Mixez **20 secondes vitesse 8**.

Vous obtenez ainsi 750 ml d'un délicieux jus de fruits rafraîchissant qu'il est préférable de servir bien frais.



# Menus

constitués

## recettes du



*Crème de carottes  
aux langoustines  
Côte de bœuf aux herbes  
de provence  
Salade de laitue  
Fromage blanc et son coulis  
de fruits*

*Salade de tomates  
Flan aux deux jambons  
Purée de haricots verts  
Pêches vapeur au coulis  
de fraises*

*Crème de courgettes  
Clafoutis salé au jambon et aux  
pommes  
Salade verte  
Fromage blanc à la cannelle*

*Carottes râpées à la ciboulette  
Filet de bœuf  
Charlotte d'endives  
Purée fraîche pomme-ananas*

*Gambas en velouté d'herbes  
Filet mignon à la moutarde  
Ratatouille  
Yaourt à 0 %  
Fraises*

*Salade de tomates  
Steacks hâchés au jambon  
et au poivron  
Pommes de terre vapeur  
Bleu  
Purée fraîche pomme-orange*

*Concombre vinaigrette  
Flan de haricots verts  
Tomates au four  
Tome à 20 %  
Banane en papillote  
au coulis d'abricots*

*Mousse de chèvre frais sur toasts  
Blanc de dinde à l'infusion  
de verveine  
Haricots verts  
Purée fraîche pomme-ananas*

*Fromage blanc à la menthe  
au coulis de tomates frais  
Filets de sole au jambon cru  
Riz  
Soupe de fruits frais*

*Salade tiède de courgettes à l'ail  
Escalopes de poulet aux agrumes  
Épinards  
Fromage blanc et son coulis  
de fruits*

*Salade composée  
Gâteau d'œuf aux 3 légumes  
Yaourt nature  
Brochette de fruits et leur coulis*

*Carottes râpées à la ciboulette  
Omelette soufflée aux herbes  
Épinards  
Gouda  
Flan de poires*



*Carottes râpées à la ciboulette  
Poulet farci à la mangue  
Pommes de terre vapeur  
Camembert  
Sorbet framboises*

*Concombre farci au thon  
Escalopes de veau  
en surprise  
Tomates au four  
Yaourt vanillé en salade de fruits*

*Huitres chaudes en sauce  
Rôti de porc à la farce de légumes  
Salade verte  
Crème anglaise à la vanille*

*Terrine de foie de volailles  
à l'orange  
Filets de truite à la fondue  
de champignons  
Riz  
Yaourt à 0 %  
Purée fraîche pomme-mangue*

*Terrine de filet de truite  
en gelée  
Citronnée de veau à la menthe  
Courgettes vapeur  
Yaourt à 0 %  
Soupe de fruits frais*

*Cake de lotte  
Escalope de veau en surprise  
Haricots verts  
Yaourt à 0 % aux fruits  
Purée fraîche pomme-ananas*

*Gâteau de pamplemousse  
aux crevettes  
Escalopes de poulet en sauce  
Riz  
Purée fraîche pomme-cannelle*

# minceur

à partir des

## Thermomix



*Crème provençale*  
*Poulet rôti*  
*Salade verte*  
*Soufflé aux fruits rouges*

*Barquettes d'endives à la mousse de crevettes*  
*Filet mignon à la moutarde*  
*Choux-fleur persillé*  
*Yaourt nature*  
*Mousse de pommes*

*Crème de potiron*  
*Escalopes de poulet aux agrumes*  
*Salade de scarole*  
*Yaourt nature*  
*Purée fraîche pomme-orange*

*Coquilles St-Jacques au coulis corail*  
*Soufflé au fromage*  
*Haricots verts persillés*  
*Salade de fruits frais*

*Carottes râpées à la ciboulette*  
*Escalopes de poulet en sauce*  
*Gâteau d'épinards au fromage blanc*  
*Salade aux 3 agrumes*

*Tomates farcies au fromage blanc*  
*Roussette au curry*  
*Purée de carottes*  
*Clafoutis de pommes à la coco*

*Potage de légumes*  
*Paupiette de poisson*  
*Salade verte*  
*Yaourt nature*  
*Mousse de pommes*

*Potage glacé au concombre*  
*Tomates farcies*  
*Fromage blanc*  
*Tarte aux quetches*

*Crème de tomates*  
*Filet de flétan au cidre et aux pommes*  
*Salade verte*  
*Fromage blanc à la cannelle*

*Soupe de fenouil*  
*Délice de lotte et coquilles*  
*St-Jacques*  
*Salade verte*  
*Carré de l'est*  
*Gratin sablé aux framboises*



*Tartare de saumon*  
*Gigot d'agneau et sa farce (tomates farcies)*  
*Yaourt en salade de fruits*

*Crème de courgettes*  
*Pain de veau aux champignons*  
*Salade verte*  
*Gruyère*  
*Poire cuite et son coulis chocolaté*



*Tomates à la menthe*  
*Brandade de sole au fenouil*  
*Yaourt à 0%*  
*Croustade de mirabelles*

*Radis*  
*Filet de flétan au vin rouge*  
*Gratin de légumes*  
*Bavarois aux framboises*

*Flan de St-Jacques*  
*Petits légumes vapeur*  
*Salade verte au chèvre*  
*Fondant d'abricots*

*Salade composée*  
*Flan aux deux jambons*  
*Gratin d'épinards*  
*Compote de pommes*

*Assiette de crudités*  
*Soufflé en rouge et noir*  
*Épinards*  
*Sorbet framboises*

*1/2 pamplemousse*  
*Omelette aux oignons*  
*Ratatouille*  
*Cantal*  
*Gâteau léger à l'orange*

# Recevez minceur grâce au Thermomix

Nous avons vanté au début de cet ouvrage les plaisirs gastronomiques qui sont à la base de nos traditions. Il serait dommage dans le cadre de l'alimentation minceur Thermomix de les délaisser.

Aussi n'hésitez pas à recevoir votre famille, vos amis, vous leur ferez découvrir tous les plaisirs de la cuisine minceur ainsi que le potentiel du Thermomix.

Organisez vos repas de façon à mettre votre complice en vedette :

Proposez à vos convives un délicieux jus de fruits que vous réaliserez en un temps record avec le Thermomix, accompagné de crudités diverses : tomates, cerises rouges et jaunes, bâtonnets de carottes, petits bouquets de chou-fleur. Préparez des sauces à base de fromage blanc à 0% de matières grasses au curry, aux herbes fraîches (ayez le réflexe Thermomix).

Votre entrée sera à base de légumes (terrines aux trois parfums réalisée la veille) ou de coquilles Saint-Jacques réalisées à la dernière minute qui mettront vos invités en appétit par le subtil parfum qui emplira votre maison.

Vous n'aurez ensuite aucun mal à sélectionner un plat plein de saveur : donnez toutefois une priorité aux poissons, coquillages, crustacés, qui, pauvres en graisses, compensent les petits excès d'un jour.

Décorez et accompagnez de légumes variés en brunoise cuits à la vapeur dans le panier du Thermomix ou en gratin, ce qui vous permet de les préparer à l'avance et ainsi de mieux organiser votre temps.

Faites un arrêt à l'étape fromage, constituez ainsi votre plateau : sur un lit de salade verte, disposez un fromage type camembert, un fromage type roquefort, un fromage allégé à 25% de matières grasses et quelques ramequins de fromage blanc à 0% aromatisé aux herbes ou au coulis de fruits frais réalisé avec le Thermomix : il vous sera ainsi très facile de profiter de ce moment gastronomique.

Vous finirez votre repas en beauté avec un sorbet réalisé à la dernière minute et qui fera la joie des plus gourmands, éventuellement accompagné d'un coulis de fruits contrasté en saveur, ou avec une compote fraîche accompagnée d'un gâteau léger...

Vous mettrez un point final en proposant cafés, tisanes et les petites touches gourmandes que sont les orangettes.

En boisson, proposez du vin, que vous consommerez avec modération (1 verre entraîne la suppression de 30 g de pain), et un assortiment d'eaux : plates, gazeuses, aromatisées.

Voici donc de belles soirées en perspective grâce au Thermomix !

## **Conseils à suivre pour composer un menu équilibré :**

- 1. Une crudité doit être présente à chaque repas sous forme de légume ou sous forme de fruit.*
- 2. Un produit laitier doit être présent à chaque repas, soit en entrée, soit à l'étape fromage, soit inclus dans les préparations.*
- 3. L'apport de viande ou l'un de ses équivalents doit être limité suivant l'alimentation minceur Thermomix que vous avez choisie.*
- 4. La consommation d'un potage s'échange contre l'étape légume (ce qui explique la consistance choisie afin de favoriser une bonne satiété) et sera donc suivie de la dégustation d'une salade (laitue, scarole...)*
- 5. Les légumes seront l'accompagnement recommandé des viandes... mais vous pouvez de temps en temps inviter le riz, les pâtes... à votre table en respectant le jeu des échanges.*
- 6. Conservez au pain une place de choix : il sera présent à chacun de vos repas à l'exception des menus où pâtes, riz, pommes de terre figureront.*
- 7. Accompagnez vos repas d'eau.*

*Bon appétit*

# A vous de jouer

Ou comment, à votre tour, créer des recettes minceur

*Créer une recette minceur est quelque chose de très facile en soit, grâce au Thermomix et à ses multiples possibilités.*

*Seul importe le choix des quantités :*

## **Pour une entrée :**

- à base de légumes : comptez 100 g par personne
- à base de poisson : comptez 50 à 70 g par personne
- à base de viande : comptez 50 g par personne

## **Pour un plat :**

- à base de viande : comptez 100 g par personne
- à base de poisson : comptez 150 g à 170 g par personne
- à base d'œufs : comptez 2 œufs par personne
- à base de volaille : comptez 130 g par personne

## **Pour l'étape légumes :**

- à base de légumes : comptez 200 g par personne
- à base de féculents : comptez 150 g cuits par personne

## **Pour les desserts :**

- à base de fruits : comptez 100 g de fruit type agrume ou l'un de ses équivalents
- à base de farine : comptez 20 g par personne, échangés contre vos 30 g de pain
- à base de matières grasses : comptez au plus 15 g par personne échangés contre les matières grasses du repas.

## **Sont comptés comme kilocalories négligeables :**

L'ail, l'oignon (à condition de ne pas dépasser 50 g par personne), la moutarde, le vinaigre, les aides culinaires, le concentré de tomates (à condition de ne pas dépasser 70 g par recette), le vin cuit 30 mn à 100°.

Les accompagnements en matières grasses seront ceux indiqués dans l'alimentation minceur Thermomix choisie (multipliée par le nombre de personnes présentes).



# Table de composition des aliments couramment consommés

Issue de la table : « La composition des aliments » édition 86, revue et corrigée par S. REINAUD et M.C. ATTIE - INSERM unité 63.

Aliments	Protéines	Lipides	Glucides	Kcalories
Eau				
Bière	0,2		al* - 3	45
Cognac			al - 35 g	244
Vin rouge 12°			al - 9,6	67
Limonade			12	48
Maïzena	0,3		88	362
Flocons d'avoine	14,2	7,4	67	390
Pâtes crues	12,5	1,2	75	369
Pâtes cuites	3,4	0,4	23	111
Riz cru	6,7	0,4	80,1	363
Riz cuit	2	0,1	24,1	109
Pain complet	8	1,2	47	239
Pain blanc	7	0,8	55	255
Biscottes	9,9	4,3	75	389
Biscuits	5,6	10	77	420
Biscuits chocolat	5,4	21	69	471
Biscuits salés	9,2	13,1	70	439
Brioche	7,4	7,6	54	302
Croissant beurre	5,8	40	47	577
Quiche	14,7	28,1	21	391
Amande	18,6	54,2	16,9	598
Ananas frais	0,5	0,2	12	51
Avocat	2,1	16,4	4,7	167
Banane	1,1	0,2	21,7	85
Cerise	1,3	0,3	17	70
Citron	0,5	0,2	7,8	27
Fraise	0,7	0,5	7,1	37
Olive verte	1,4	12,7		116
Olive noire	2,2	35,8	27,1	338
Pêche	0,6	0,1	9,1	38
Poire	0,4	0,4	14	61
Pomme	0,2	0,6	13,5	58
Raisin	0,6		16,1	63
Aubergines	1,2	0,2	4,7	25
Carottes	1,1	0,2	8,7	42
Champignons	1,9	0,6	5,4	35
Chou-fleur	2,3	0,2	4,2	27
Concombre	0,9	0,1	2,8	15
Courgette	1,2	0,1	3	17
Endive	1	0,1	2,4	15
Épinards	3,2	0,3	3,7	26
Haricots verts	1,9	0,2	6,1	32
Pommes de terre	2,1	0,1	16,6	76
Tomate	1,1	0,2	4,2	22
Lard	10	70		670
Margarine		83	0,4	750
Huiles			100	900
Beurre	0,6	81	0,4	716
Bœurre allégé 41 %	8,3	41,5	2,6	417

Aliments	Protéines	Lipides	Glucides	Kcalories
Crème 30 %	3	30	4	298
Crème à 15 %	2,8	15	4,2	164
Lait 1/2 écrémé	3,5	1,7	5	36
Fromage blanc à 0 %	8		4	48
Fromage blanc 30 %	8	7	4	110
Yaourt	3,4	1,5	4,5	45
Camembert	17	25	2	303
Munster	21	24	5,3	322
Bleu	24	34	2	410
Cantal	28	22	3	322
Gruyère	27,5	32	1,7	405
Crème glacée	3,7	6,6	25	167
Cacao non sucré	18,5	21,7	11,5	315
Chocolat noir	4,4	35,1	57,4	528
Confiture	0,6	0,1	69	272
Crème de marrons	4	2,6	60	279
Miel	0,3		82,3	304
Sorbet	0,9		30,8	134
Sucre			99,5	385
Agneau : gigot	17,8	16,2		222
Bœuf :				
Faux-filet	21,3	7,4		158
Rumsteack	20,4	3,3		111
Pot-au-feu	20,2	10,6		176
Cheval : steack	21	2	1	110
Porc :				
Côtelette crue	15,9	29,5		329
Rôti	15,7	26,7		308
Veau : ma gre	18,8	1,7		78
Veau : gras	19,2	11		181
Abats :				
Cervelle agneau	10,4	8,6	0,8	125
Foie génisse	19,9	3,8	5,3	140
Rognon	15,7	2,6		86
Andouillette	23	25		319
Bacon	12,6	27	5,5	313
Foie gras	7	50	10	518
Jambon cru	15	30		330
Jambon	20,9	22,1		289
Pâté	10	35	4	371
Rillettes	17,6	44,2		468
Canard	16	28,6		326
Lapin	21	8		162
Poulet (sans la peau)	20,5	4,3		121
Poissons :				
Cabillaud	17,6	0,3		78
Merlan	21	0,9		92
Fascasse	16	0,9		73
Saumon	18,4	12		182
Crevettes	18	0,8	1,5	91
Moules	9,6	1,4	3,1	66
Œuf entier	12,9	11,6	0,9	163

\* al = alcool



*Madame Monique Jolly,*

*kinésithérapeute,*

*a pratiqué*

*pendant 15 ans la kinésithérapie classique, mais, avec une attention marquée pour ce qui se rapportait à la physiologie féminine et à son évolution au cours des différentes étapes de sa vie.*

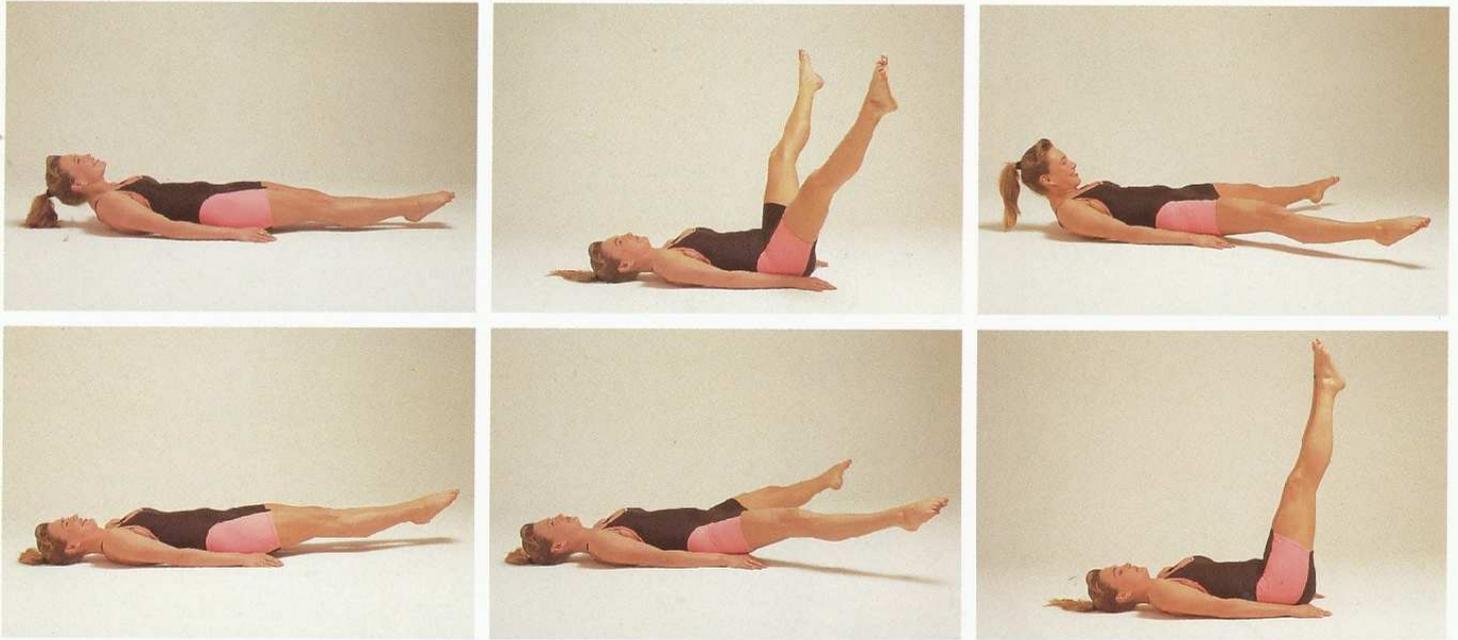
*Depuis quelques années, cette préférence s'étant affirmée avec sa participation à des séminaires de réflexions, d'étude, elle s'occupe aujourd'hui d'apporter à ses consultantes un maximum d'enseignement et de conseils pour leur forme et bien-être physique : musculation, décontraction, relaxation, indispensables pour l'épanouissement de la femme dans notre monde actuel.*

*La femme d'aujourd'hui doit rester « jeune-femme » dans sa tête et heureuse dans son corps à toutes les époques difficiles que sa physiologie lui impose.*

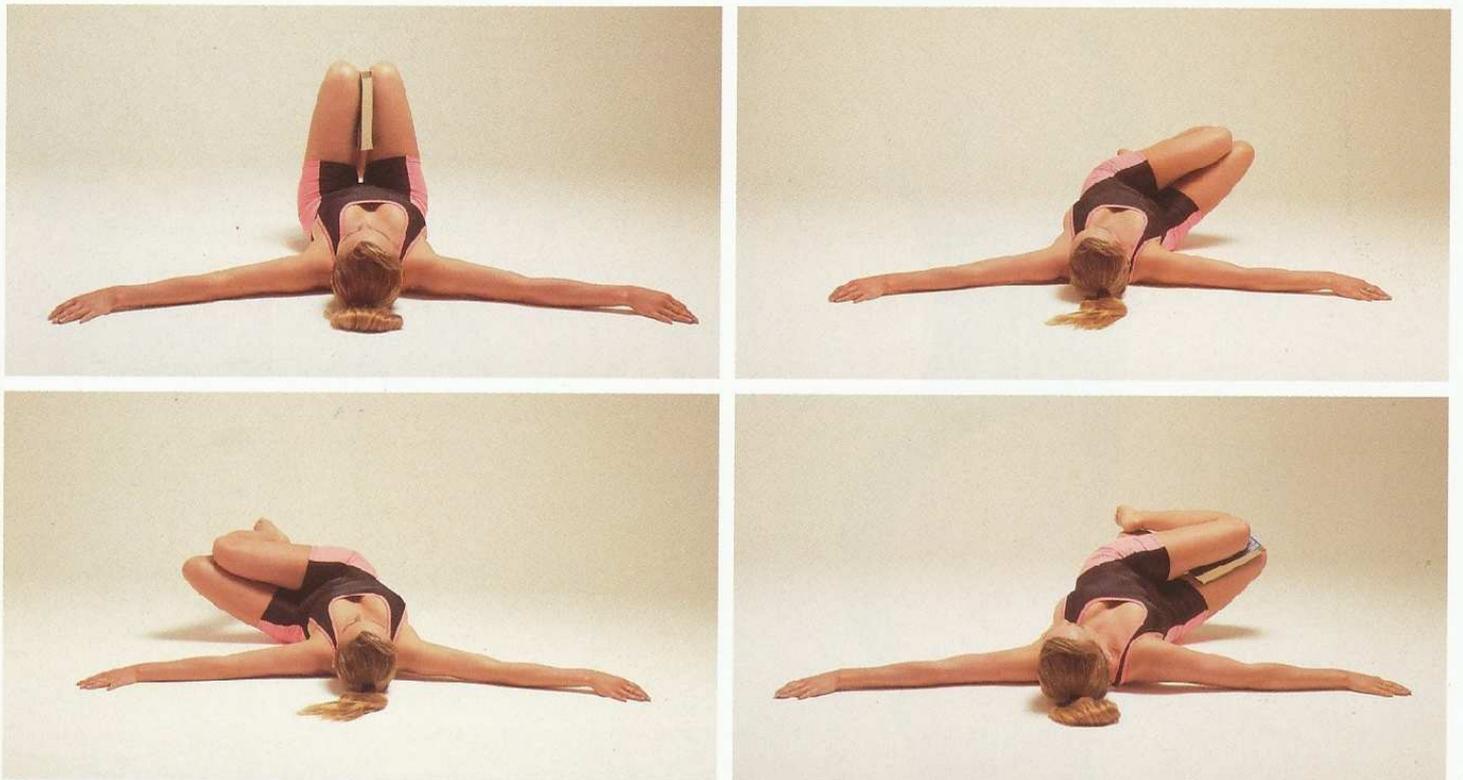
Voici quelques exercices  
qui vous aideront à retrouver une jolie silhouette :

**Abdominaux**

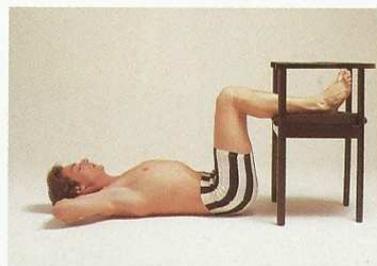
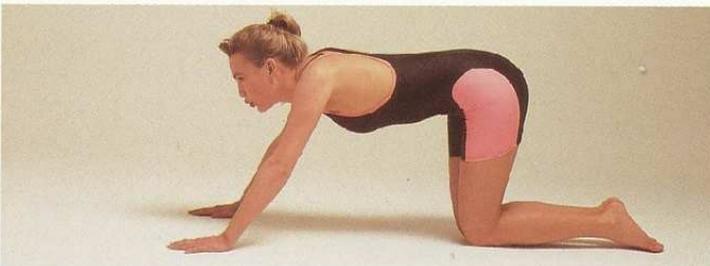
1.



2.



3.



4.

## Abdominaux

1. Allongé dos au sol, montez les deux jambes, fléchissez les pieds, écartez les jambes, puis descendez les jambes avant le sol, refermez les jambes puis les écartez à nouveau et les remonter jusqu'à la position de départ en les refermant.

(on peut soulever la tête légèrement, vers l'avant pendant la durée du mouvement).

2. Allongé sur le dos, bras en croix, genoux fléchis à 90° au-dessus des hanches, portez les genoux fléchis et serrés sur le côté à droite puis à gauche, progresser en serrant un livre entre les genoux.

3. A quatre pattes, inspirez en relâchant l'abdomen et vous soufflerez en rentrant le ventre au maximum et en serrant les fesses ; vous maintenez la contraction ventre fesses aussi longtemps que possible jusqu'à la reprise de l'inspiration.

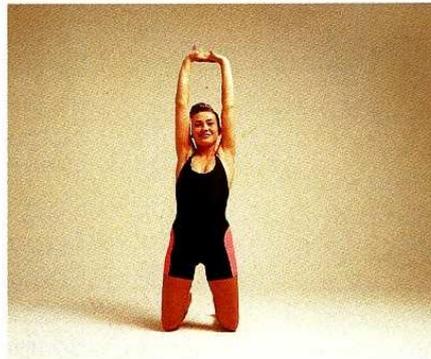
### 4. Monsieur, muscler vos abdominaux

Allongé sur le sol, les jambes reposent sur un tabouret au niveau des mollets, mains derrière la nuque, coudes écartés, ventre rentré, les cuisses sont en position verticales, vous montez le buste jusqu'à la position assise.

Inspirez avant le départ du mouvement, soufflez en montant le buste (dans l'effort) et gardez le ventre contracté en redescendant.

## Travail des muscles intérieurs des cuisses

1. A genoux légèrement écartés, jambes parallèles regard à l'horizontal, étirez les bras (mains croisés) au-dessus de la tête, paumes tournées vers le ciel; poussez avec les bras comme si vous vouliez soulever le plafond. Vous devez sentir le travail face interne des cuisses, fessiers et abdominaux.



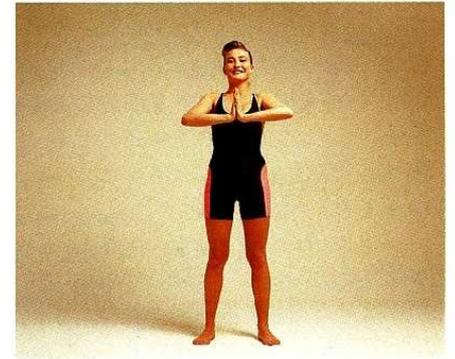
2. Allongé sur le dos, genoux fléchis, placez une balle de tennis entre vos genoux et serrez fortement la balle avec les genoux, relâchez, puis serrez à nouveau, progressez en rentrant le ventre et en serrant les fesses en même temps que vous écrasez la balle.



## Petits mouvements journaliers de musculation pour bras et poitrine

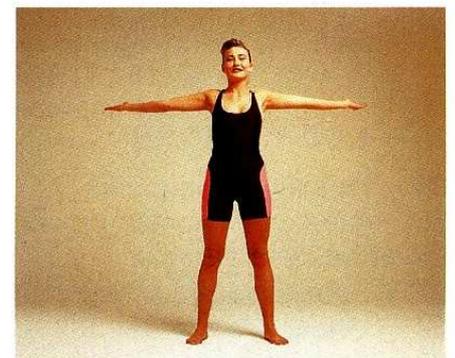
1. Debout, jambes légèrement écartées, avant-bras repliés à hauteur de la poitrine, mains serrées l'une contre l'autre, vous exercez une poussée maximum de chaque main en sens opposé comme si vous vouliez les écraser

— Excellent mouvement pour le maintien de la poitrine.



2. Debout jambes légèrement écartées, bras en croix, paumes des mains tournées vers le haut faites 10 petits cercles, les bras tendus. Répétez 5 fois.

Après quelques séances, vous pouvez exécuter ce mouvement avec de petites haltères, la musculation sera plus rapide.



# Table des Matières

page :

- 5 – **Éditorial**, L'apprentissage de la minceur
- 6 – Les Protéines
- 7 – Les Lipides ou « graisses »
- 8 – Les Glucides ou sucres
- 9 – L'Eau, les Fibres
- 10 – Les Vitamines
- 12 – Les Minéraux – Les Oligo-éléments
- 14 – Les Apports énergétiques
- 15 – La Conduite à tenir avant de réduire son alimentation
- 16 – L'Alimentation minceur
- 17 – La famille des Produits Laitiers
- 18 – La famille des Viandes, Poissons, Œufs
- 19 – La famille des Matières Grasses
- 20 – La famille Pain, Céréales, Féculents, Légumes secs
- 21 – La famille des Fruits et Légumes
- 22 – La famille des Produits Sucrés
- 23 – La famille des Boissons
- 24 – La Panier à astuces
- 24 – La Cuisine Thermomix Minceur
  
- 25 – **Les Potages**
- 26 – Crème de courgettes
- 26 – Crème de tomates
- 26 – Crème provençale
- 27 – Potage glacé au concombre
- 28 – Velouté de carottes aux langoustines
- 30 – Potage au fenouil
- 30 – Crème de potiron
  
- 31 – **Les Entrées**
- 31 – Huîtres chaudes au vin blanc
- 32 – Salade tiède de courgettes à l'ail
- 32 – Terrine de foies de volaille à l'orange
- 32 – Carottes râpées à la ciboulette
  
- 33 – Mousse de chèvre frais aux herbes
- 34 – Tartare de saumon frais
- 35 – Barquettes d'endives à la mousse de crevettes
- 35 – Coquilles Saint-Jacques au coulis corail
- 36 – Sorbet à la tomate
- 36 – Concombre farci au thon
- 37 – Terrine de légumes
- 38 – Gambas au velouté d'herbes
- 39 – Fromage blanc à la menthe et au coulis de tomates frais
- 40 – Terrine de filet de truite en gelée
- 40 – Gâteau de pamplemousse aux crevettes
- 40 – Cake de lotte
  
- 41 – **Les Œufs**
- 42 – Omelette soufflée au cerfeuil
- 42 – Omelette aux blancs d'œufs
- 44 – Gâteau d'œufs aux 3 légumes
- 44 – Soufflé en noir et rouge
- 45 – Soufflé au fromage
- 45 – Clafoutis au jambon
- 46 – Flan de haricots verts
- 46 – Flan aux 2 jambons
  
- 47 – **Les Poissons**
- 48 – Filets de truite à la fondue de champignons
- 48 – Brandade de sole au fenouil
- 48 – Filets de sole au jambon cru
- 50 – Délice de joues de lotte et coquilles Saint-Jacques
- 51 – Flan de Saint-Jacques au vin blanc
- 51 – Paupiettes de poissons
- 51 – Filets de cabillaud à la fondue de poireaux
- 52 – Filet de flétan au cidre et aux pommes
- 52 – Filet de flétan au vin rouge
- 53 – Roussette au curry

## 54 – Les Viandes

- 56 – Gigot d'agneau et sa farce
- 56 – Farce au foie
- 56 – Filet mignon à la moutarde
- 58 – Citronnée de veau à la menthe
- 58 – Pain de veau aux champignons
- 59 – Poulet farci à la mangue
- 60 – Escalopes de poulet aux agrumes
- 60 – Escalopes de veau en surprise
- 61 – Escalopes de poulet en sauce
- 62 – Gratin de porc aux poireaux
- 64 – Blanc de dinde à l'infusion de verveine
- 64 – Rôti de porc à la farce de légumes
- 64 – Steaks hachés au jambon et poivron

## 65 – Les Légumes

- 66 – Tomates farcies
- 68 – Charlotte d'endives
- 69 – Purée de haricots verts
- 70 – Gratin de légumes
- 70 – Fondant de chou-fleur
- 70 – Gâteau d'épinards au fromage blanc

## 71 – Les sauces

- 72 – Coulis de tomates cuit
- 72 – Coulis de tomates cru
- 73 – Sauce au fromage blanc
- 73 – Sauce au yaourt
- 74 – Sauce Mornay
- 74 – Sauce Aurore
- 74 – Crème au curry
- 74 – Sauce aux herbes
- 74 – Coulis de poivrons
- 75 – Sauce moutarde
- 75 – Sauce béchamel légère

## 76 – Les Desserts

- 78 – Brochettes de fruits au coulis d'abricots
- 78 – Fromage blanc au coulis de fruits
- 78 – Soufflé aux fruits rouges
- 79 – Pêches vapeur au coulis de fraises
- 80 – Fondant d'abricots
- 80 – Sorbet framboises
- 80 – Gratin sablé aux framboises
- 81 – Bavarois aux framboises
- 82 – Gratin aux mirabelles
- 82 – Pâte à tarte
- 82 – Pâte à crêpes légères
- 83 – Gâteau léger à l'orange
- 84 – Mousse de pommes
- 84 – Compote de pommes
- 84 – Purée fraîche pomme-ananas
- 85 – Clafoutis de pommes à la coco
- 86 – Tarte aux questches
- 86 – Soupe de fruits frais
- 86 – Crème anglaise
- 86 – Crème vanille
- 88 – Bananes au coulis d'abricots
- 89 – Yaourt vanillé en salade de fruits
- 91 – Poires au coulis chocolaté
- 91 – Flan de poires

## 92 – Les Boissons

- 94 – Une boisson coupe-faim
- 94 – Chocolat chaud
- 94 – Champagne au coulis de fraises
- 94 – Jus aux 2 raisins
- 95 – Jus de fruits exotiques
- 95 – Jus aux 3 agrumes
  
- 96-97 – Menus Minceur
- 98 – Recevez Minceur grâce au Thermomix
- 99 – A vous de Jouer
- 100 – Table de Composition
- 101-102-103 – Quelques exercices

VORWERK

EVERYBODY